
Висока спортска школа за тренере и менаџере
АКАДЕМИЈА ФУДБАЛА БЕОГРАД

Др Бранко Покрајац

Психологија спорта

Београд, 2006.

Садржај

Предговор	1
Значај психологије за спорт	3
Психологија спорта као дисциплина психолошких наука	4
Предмет и гране психологије спорта	6
Послови примењеног спортског психолога	7
Примена научних принципа у психолошкој пракси	8
Етички принципи у раду психолога	11
Профилисање активности за "психолошки тренинг"	12
Обучавање "психолошким вештинама"	14
Заблуде о психолошком тренингу	16
Технике саморегулације код прекомерне анксиозности	17
Компоненте формуле понашања у спорту	20
<i>Психолошки приступ спортском такмичењу</i>	21
<i>Личност у спорту</i>	23
Преднаучни методи описивања личности и предвиђања понашања	23
Психологија личности и научни приступ мерењу личности	25
Да ли постоји „спортска личност“?	29
Таленат у спорту	31
Митови о таленту	33
Развој талента	35
<i>Психолошка стања</i>	36
Сан	36
Последице нарушавања сна	37
Препоруке за нормализовање спавања	38
Емоције у спорту	39
Негативне емоције	42
Позитивне емоције	44
Оптимизација емоционалног стања	44
<i>(i) Неутралисање негативних стања</i>	44
а. Когнитивна регулација стања	44
б. Регулација телесног функционисања	44
Регулација мимичке мускулатуре	44
Прогресивна релаксација	46
Аутогени тренинг	46
<i>(ii) Развој позитивних стања</i>	48
Услови постизања понесености	49
Фактори ометања настанка понесености	50
<i>Психолошка организација активности</i>	50
<i>Макроорганизација активности</i>	50
Одређивање циљева	51
Мотивација у спорту	52
Мотиви - нагони	52
Мотиви - циљеви	52
Мотивациона клима у спорту	53
Екстринсичка и интринсичка мотивација	54
Употреба принципа поткрепљења - бихејвиористички приступ мотивацији	55
<i>Микроорганизација активности</i>	57
Пажња	58
Врсте пажње	58
Карактеристике вољне пажње	59
Стил пажње и васпитљивост пажње	61
Борба против дистракције	62
Препрограмирање приступања такмичењу као техника контроле пажње	62
Поговор	64
Литература	65

Предговор

Овај текст је написан с намером да допринесе остваривању основног циља наставе психологије спорта - *оспособљавању будућег тренера за успешно сусретање* са оним видовима животне реалности који се сматрају *психолошки важним* у оквиру *тренерског позива*. При коришћењу овог текста студент треба да има на уму да је *права сврха и његовог сопственог рада* управо тај *далекосежни* циљ, а не само полагање испита. Наравно, провера успешности рада студента се остварује, између осталог, испитом и овај текст – као и укупна настава на овом предмету - треба у томе да помогне студенту. Ипак, *право вредновање* успешности његових студија, па и његове стручне оспособљености у области психологије, студент ће добити тек током *будуће професионалне праксе*. Та врста успеха је оно чему сваки студент треба да тежи и зато већ у раду на овом тексту треба да заузме став који ће допринети његовој истинској психолошкој оспособљености за тренерски позив. То значи да текст не треба да схвати као *градиво које треба научити за испит*, већ првенствено као један понуђени систем психолошког сазнања чије усвајање ће му *олакшати и поспешити будући професионални живот*. Већ сада, у својим студентским данима, он психологији треба да приступа као нечему што има сасвим конкретну употребну вредност у спорту. И већ сада би требало да увежбава употребу психолошке науке. Сваки студент има довољно сопствених – непосредних или посредних – искустава у спорту да може та искуства да разматра користећи теоријско сазнање - психолошке појмове и принципе који чине садржај ове књиге. Такво повезивање књишког сазнања и реалног живота не само да води развоју пожељне *компетентности будућег тренера* већ чини лакшим припрему за *школско проверавање* студентовог успеха у настави, тј. олакшава „савлађивање градива за испит“.

Све што човек чини у животу има своју психолошку страну, па се много тога што посленици у спорту раде може описати као више или мање *важно сусретање са психологијом*. Ипак се у припремању за тренерски позив неке ствари издвајају као најважније и оне треба да буду посебан предмет пажње студента при читању ове књиге. Горе наведени *општи* циљ наставе психологије спорта, разлаже се на *три задатка*, која се тичу три основна вида тренеровог сусретања са психологијом. *Први* задатак се тиче припреме будућег тренера за оне активности које се могу описати као *непосредна примена психологије у свакодневном раду са спортистима*. Првенствени значај овог задатка произлази из става да психологија у спорт улази *пре свега* кроз психолошко образовање спортских педагога и свакодневну примену тог знања у текућем раду са спортистима. Многи погрешно мисле да је *рад примењених психолога спорта* главни начин коришћења психологије у спорту. Чак и када би било знатно више психолога спорта доступних спортским клубовима, они не би имали такве прилике за примену психологије као што их има тренер, који је непрекидно уз своје спортисте, из дана у дан - месецима, годинама.

Други задатак наставе се односи на оспособљавање студената за *адекватно коришћење психолошких информационих извора*. Овај задатак је одређен претходно изреченим очекивањем да је тренер главни примењивач психологије. У том случају се од њега очекује непрекидно усавршавање знања из психологије. Знање стечено на студију представља само основу за самообразовање. Тренер треба да је усмерен ка изворима нових сазнања и да је оспособљен да те изворе адекватно користи.

Трећи задатак наставе се тиче оспособљавања будућих тренера за *сарадњу са спортским психологом*. Чак и у спортски и психолошки много развијенијим срединама, реално се спортиста и тренер са *примењеним спортским психологом* виђају ретко. Али баш зато, тренери треба да су већ на студију упознати са начином рада спортског психолога, да знају шта од њега могу да очекују, али и шта не могу.

Значај психологије за спорт

Озбиљно студентово приступање проучавању психологије спорта умногоме зависи од његове *убеђености у значај те науке за спорт*. Такво његово убеђење није само битан фактор успешног учења психологије, оно је битан услов потврђивања вредности психологије у спорту током укупног будућег тренерског рада. О значају психологије за спорт може се говорити на различите начине. О томе говоре психолози, указујући на то да психологија заснива укупну спортску делатност и да се ни један аспект спортског живота - како такмичење, тако и кондициона, техничка и тактичка припрема - не може исправно разумети без узимања у обзир психологије. Ипак, у првим корацима придобијања будућег тренера за такво уважавање психологије, посебно место имају мишљења главних актера спорта – спортиста и тренера. За придобијање студената, будућих практичара, за психологију од великог утицаја може да буде упознавање са ставовима које према психологији имају *спортски ауторитети*. Зато погледајмо шта о психологију мисле неки истакнути тренери. Због тога што се понекад, ван психолошких кругова, важност психологије ограничава само на неке сегменте или врсте спортова, поменути тренери ће репрезентовати сасвим различите врсте спортова.

Код *индивидуалних* спортова се може навести мишљење Т. Грејема (Graham), тренера америчких атлетичара, од којих је 12 учествовало на Олимпијским играма у Сиднеју 2000. год. Међу три најзначајније ствари у раду са атлетичарима, поред биомеханике и стратегије трке, Грејем наводи *менталну припрему*. Занимљиво је да он нехотично истиче важност психологије и када говори о биомеханици. Нпр., код спринта истиче важност „фацијалне експресије“, тачније релаксираности мишића лица, чиме упечатљиво показује прожетост психологијом целокупног атлетског извођења (у лекцијама о емоцији објашњена је важност фацијалне експресије).

Код *дуалних* спортова се може поменути мишљење Џими Конорса (Weinberg & Gould, 2003), бившег тениског шампиона, а сада тренера најистакнутијих америчких тенисера, који очигледно психологији придаје далеко највећи значај у врхунском тенису, изјављујући да је професионални тенис 95% ствар ума. Други не иду у процентима баш толико далеко, али је доследна процена тренера да је тенис један од спортова који је 80 до 90% менталне природе.

Међу спортским ауторитетима *тимских* спортова, вероватно највећи поштовалац психологије јесте Свен Јоран Ериксон (Eriksson, 2002), прослављени фудбалски тренер. Он припада оним фудбалским ауторитетима који сматрају да се на тактичкој и кондиционој припреми фудбалера данас толико ради да се ту много више не може напредовати, али да је могуће више постићи на психолошком плану, на „вежбању мозга“, како каже Ериксон. Психологијом Ериксон прожима свој *укупни тренерски рад*. Нпр. велику важност придаје *принципима позитивне психологије*, па тежи да његови играчи усвоје општи оптимистички стил живота (у коме, каже Ериксон, дан почиње констатацијом „живот је диван“) и помаже им да у важне и тешке утакмице улазе са позитивним размишљањем. Он зна да је највећи непријатељ играча оно што психолози зову „страх од неуспеха“ и својим укупним односом према играчима и својим држањем пред утакмицу и током ње, настоји да код играча подржи осећање самопоуздања. Примењујући та, као и многа друга психолошка начела, Ериксон је показао моћ *психологије коју примењује тренер у свакодневном раду* са играчима. Осим што на тренингу и такмичењу примењује сопствено психолошко знања, Ериксон одржава дугогодишњу тесну

сарадњу са професионалним психологом, чију помоћ сматра нарочито важном када искрсно посебни проблеми у раду са тимом или појединим играчима. Уважавање психологије толико карактерише рад Ериксона да неки коментатори његовог успешног рада тврде да је тиме унео „преокрет у теорију фудбала“.

Врхунски светски фудбалски тренер – а наш - Бора Милутиновић, на психологију гледа врло слично Ериксону. Приказујући предавање Боре Милутиновића на семинару за професионалну фудбалску лиценцу, његов однос према психологији новинар сумира насловом текста: „Фудбал је психологија“¹

Психологија спорта као дисциплина психолошких наука

О психологији је оправдано говорити и у *множини*, као о *психолошким наукама*, с обзиром да огромно подручје психолошке стварности истражује *велики број посебних психолошких дисциплина* или *грана*. Богатство форми човековог понашања омогућује његово проучавање са различитих гледишта, а сложеност сваке од тих страна понашања је таква да је морало доћи до веома велике *поделе послова* међу истраживачима и поделе психологије на *уже области проучавања*, на посебне дисциплине или гране. *Нарастање специјалног знања* у оквиру сваке дисциплине, као и све јача *потреба за квалитетном применом* знања у области праксе, захтевају рану специјализацију психолога, *посебно образовање за специјалистички рад*. Данас себе нико реално не би могао да представи само титулом „психолог“, без одреднице као што је „дечји“, „спортски“ итд, што указује на његову *специјалност*, подручје стварне компетентности.

Пре него што пређемо на приказ Психологије спорта, поменимо неколико психолошких дисциплина које су релевантне за спорт и које би могле да побуде интересовање будућег тренера и постану предмет његовог додатног образовања. Прво ћемо навести *теоријске* дисциплине, које откривају опште правилности психолошког функционисања, са циљем развој сазнања као таквог, без непосредног повезивања са применом, а затим *примењене* психолошке дисциплине, чија је сврха поспешење одређених човекових практичних делатности.

Општа (систематска или експериментална) психологија – проучава психолошке функције *одраслог, нормалног* човека. Ова дисциплина се сама даље разлаже на *субдисциплине* или *подгране*: Психологију опажања, Психологију емоција и тд. Општа психологија даје основна знања која су предуслов за свако даље психолошко усавршавање, у неком посебном правцу истраживања или праксе, па тако и за бављење психологијом спорта. Продубљено бављење спортско-психолошким проблемима није могуће без праћења развоја сазнања у субдисциплинама као што је Психологија опажања (моторна контрола се заправо остварује опажањем) или Психологија емоција (тешко бисмо нашли било који сегмент спортског живота који није „натопљен“ емоцијама). За још низ *подграна* ове психологије бисмо могли да откријемо тесну везу са спортским животом.

Психологија *личности* – проучава *развој, структуру и динамику* *целовите* особе. О омиљеној теми свих актера и љубитеља спорта, „*спортској личности*“, не можемо смислено да говоримо без познавања ове гране психологије.

¹ В.Новости, 10. новембар 2005. год. Испод наведеног наслова, читамо: „Све успехе сам постигао захваљујући психологији, комуникацији и емоцијама – открива тајну успеха стручњак, који је на светским првенствима водио пет репрезентација“.

Развојна психологија утврђује правилности *промена* понашања током развоја. Ова грана психологије се сама даље разлаже на подгране, с обзиром на проучавани узраст: од Психологије предшколског детета до Психологије старења. Спорт обухвата врло различите узрастне категорије. Спортски педагог или организатор рекреације би могао да у наведеним субдисциплинама пронађе пуно садржаја значајно за рад са својим узрастним групама.

Физиолошка психологија проучава *физиолошке* корелате психолошких функција. Спорт представља неодвоји спој тела и духа, биолошког и менталног. Психолошко разумевање многих феномена у спорту је унапређено сазнањима из ове граничне дисциплине психологије (на граници према биолошким наукама). Употреба неких савремених метода саморегулације спортиста, као што је биофидбек (енгл. biofeedback) нпр. ослања се на знања из ове области.

Социјална психологија проучава понашање појединца и мањих група у *социјалном окружењу*. Спортска активност се одвија у друштвеном контексту. Чак и када је спортиста сам, чак и када изводи „просту“ моторну акцију, тај друштвени контекст не напушта.

Разгранавану психологије посебно доприноси све разноврснија њена *примена* на све већи број подручја практичног живота. Тако се разликују многобројне *примењене гране психологије*, које проучавају различите области људског рада и живота, у циљу унапређења човекове добробити и његове ефикасности. Поменимо само неке од њих:

Едукациона (педагошка) психологија проучава психолошке аспекте процеса едукације. Реч „едукација“ је туђица, али је практична за обухватно означавање *укупног процеса васпитања и образовања*, и ван формалног школовања (када се интересовање сузи само на школу, онда говоримо о *Школској* психологији). Најважнија тема едукационе психологије је *учење*, у психолошком, *широком* смислу те речи, где се учење схвата као свака релативно трајна психолошка промена на основу искуства. Најважнији, *прожимни процес спортског тренинга* јесте заправо учење. Главни утицаји тренера на спортисту, као и друга важна збивања у спортском развоју – када их посматрамо са аспекта самог спортисте - могу се описати као учење. Сва искуства спортиста наравно не потичу са тренинга нити од тренера. Заправо најважније учење је узредно, несвесно за ученика, а често и за учитеља. То нарочито важи за онај аспект развоја младог спортисте који се назива васпитањем, тј. измене личности и карактера – схваћених у ужем психолошком смислу. Тренер треба да је што више свестан својих, али и туђих, узредних али често пресудно важних васпитних утицаја. Ширење психолошког интересовања тренера шири и његову свест о себи као васпитачу и о утицајима других особа на понашање његових спортиста. У сваком случају, он треба да зна да највећи део промена понашања код спортисте психологија третира као процес учења и да му, у разумевању тог процеса, знање из области едукационе психологије може бити од велике користи.

Индустријска психологија (организациона, психологија рада) проучава психолошке аспекте човека у радном окружењу. Као добра илустрација блискости ове гране психологије са психологијом спорта може да послужи чињеница да (у САД) психолошке агенције које су специјализоване за давање услуга у спорту, имају клијенте како из спорта тако и из пословног света.

Психологија *саветовања* (за коју се раније користио и назив *Ментална хигијена*) проучава начине унапређења *добробити* и *ефикасности* појединаца и организација. То је важна дисциплина за примењеног психолога спорта, али и за тренера - онолико колико би тренер

требало да такође игра улогу примењивача психологије.

Клиничка психологија утврђује начине дијагнозе и третмана особа у *озбиљнијим психолошким тешкоћама*. Спорт има и своје наличје, које је најчешће заклоњено лепим лицем. Велика већина спортиста су психолошки здраве особе, успешне и срећне; њих сви поштују, чак могу да постану предмет обожавања. Али чак ни сви успешни спортисти нису срећни људи. Тренери и друге спортске посленике мало истересују патње спортиста. Најчешће психолошка криза неког спортисте додирује његовог тренера само онолико колико она омета остваривање такмичарских резултата. Од тренера се и не може очекивати да таквом спортисти пружи специјалистичку психолошку помоћ, али би му знање из клиничке психологије сигурно било од користи, макар толико да спортисту који је потенцијални клинички случај благовремено упуту професионалном психологу. Озбиљне психолошке тешкоће нису ретка појава у спорту. Да споменем само две ситуације које су *потенцијални озбиљан психолошки проблем за сваког спортисту*. Прва је *окончавање каријере*, ако је тај крај без припреме. Спортска пензија се увек доживљава са помешаним осећањима, чак и код спортисте који се за њу на најбољи начин припремио. Други случај јесте *повреда* спортисте, која има врло сложене психолошке импликације, а у чему се спортиста понекад тешко сналази. То су типичне прилике за клиничку интервенцију психолога.

Предмет и гране психологије спорта

Посебна психолошка дисциплина, *психологија спорта*, има за предмет проучавања *психолошке факторе* који се тичу активности човека у спорту. Реч *спорт* се различито схвата, некада уско, као такмичарска делатности, некада широко, када је синоним појма *физичка култура*. У *психологији спорта* најчешће се „спорт“ схвата у *уском значењу*. Без обзира на схватање те речи, *Психологија спорта* проучава, поједностављено речено, *два смера интеракције психолошких фактора и спорта*: С једне стране, могуће је проучавати утицај психолошких особина или процеса *на спортску активност* и ту је типичан циљ *унапређење такмичарских резултата* спортиста. Користећи речник експерименталне психологије, ту су психолошки фактори *независне варијабле*, узроци који одређују последице у области спортске активности; типична *зависна варијабла*, као последица деловања узрока, јесте *успешност* спортисте. С друге стране – а то је типичан случај у рекреативном спорту - може нас интересовати *обратни смер* утицаја, када независне варијабле (узроци) постају различити начини *бављења спортом*, а зависне варијабле (последице) су непосредне или кумулиране психолошке промене код особа које се баве спортом.

Психологија спорта, као грана психологије, сама захтева даље разграновање. Дакле, унутар саме Психологије спорта постоји *даља специјализација*. Основна подела Психологије спорта на *субдисциплине* или подгране јесте подела на *академску психологију* и *примењену психологију спорта*.

Академска психологија се остварује у оквиру високошколске едукације (према грчкој речи „академиа“, са значењем високе школе). Академски психолози спорта имају *два главна посла*: (1) *научно истраживање* психолошких аспеката спорта и (2) *образовање* будућих педагога спорта. Пре него што пређемо на приказ примењене психологије спорта, поновимо став на коме смо засновали први, значи *главни*, задатак наставе психологије. Тај став гласи:

Психологија у спорт улази пре свега преко тренера, преко његовог непрекидног примењивања психологије у свакодневном раду са спортистима. Посматрана у том светлу, академска психологија добија изузетан значај. Не само да је она – кроз научно проучавање спорта - основни извор знања за примењеног спортског психолога, него је одговорна за давање потребног психолошког образовања које заснива свакодневни рад *главног* примењивача психологије у спорту – *тренера*.

Током овог курса психологије, ви ћете добро упознати академску психологију спорта. Проучавајући са својим наставником важне теме психологије спорта, добићете основу за своје непрекидно даље самообразовање у психологији и за примену психолошког знања у свом тренерском раду. То је *главни* циљ наставе. Реално гледано, ви ћете ретко сретати примењеног психолога спорта. Вашим добрим примењивањем психологије сами ћете допринети томе да вам он и не буде неопходан. Ипак, треба да знате шта и како ради психолог спорта, што је посебно корисно у нашој средини, у којој је његов посао прилично мистификован или једнострано схваћен. Неретко се психолог спорта схвата као „тестолог“, као психолог који тестира спортисте, што је нетачан опис његовог посла.

Послови примењеног спортског психолога

Примењени психолози спорта су практичари, са два главна посла: први је саветодавни рад са спортистима и тренерима, у вези са психолошким аспектима припреме спортиста за такмичење; други је давање клиничких услуга спортистима који су у озбиљној кризи.

Саветодавни рад се највећим делом састоји у подучавању спортиста у примени *техника саморегулације активности*, као што су: ефикасно одређивање циљева, тренинг представљањем, методе релаксације итд., тако да се његов посао може описати и као *едукација*. Он помаже тренеру и спортисти и у решавању тежих, али уобичајених ситуација у спорту. То су различити интраперсонални (нпр. пад самопоуздања) или интерперсонални проблеми (сукоби спортисте са другима, у спортском или ванспортском животу). Ту психолог може да користи своје знање из клиничке психологије, али је важно знати да ће понекад упутити спортисту свом колеги који се специјализовао за врсту помоћи која је спортисти потребна, а за коју психолог спорта нема потребне квалификације. Обраћање било ком психологу, спортском или клиничком, ради решавања проблема кога сами нису у стању да реше, спортиста и тренер треба да схвате као рационално понашање, као што је нормално и рационално да се за решавање проблема непсихолошке врсте за које нису квалификовани или немају потребан алат обраћају људима којима је то струка.

Пре но што пређемо на детаљнији опис посла примењеног спортског психолога (од стр. 16. до 24), приказаћемо *научну и етичку основу* конкретног рада психолога. Познавање научних и етичких принципа је нужно за потпуно разумевање рада примењеног психолога спорта и за успешну сарадњу тренера и спортисте са њим. Осим тога, нарочито када је реч о примени научних принципа у пракси, нема суштинске разлике између психолога и *тренера*. Зато следећи текст нема сврху само да опише начин рада *психолога* практичара, већ треба да буде повод да будући тренер размишља о принципима који заснивају *тренерски* рад.

Примена научних принципа у психолошкој пракси

Примењени психолог спорта се бави истим питањима којима се бави психолог *истраживач* – професионални научник. Заправо, паралела практичар – научник *важи и за тренера*, поготово када се наглашава чињеница да је тренерски рад умногоме примена психологије. Сви они – примењени психолог, тренер, научник - теже да *уознају што више фактора психолошке врсте* којима се може *објаснити и предвидети* понашање спортиста. Разлика између истраживача и примењеног психолога постоји у *начину приступања проблему* и, као последици те разлике, у *избору фактора понашања* о којима првенствено воде рачуна. Психологу *истраживачу* је идеал коректног приступања проблему оно што раде *велике науке*, веће и старије од психологије, као што су физика и хемија, где се посебно уважава *строга контрола услова* испитивања ради доношења *недвосмисленог закључка* о узрочно последичној вези, са *лабораторијским* експериментом као узором контроле. Да би задовољио строга правила научног рада, истраживач је често приморан да проучавани проблем усклади за методолошким захтевима, што по правилу води упрошћавању реалности. Свака наука упрошћава реалност, али у психологији такво упрошћавање крије највеће опасности. Неретко се дешава да то усклађивање (осиромашење) проблема према захтевима научне методологије значи његово деградирање до тог степена да се научно формулисан предмет проучавања до непрепознавања разликује од предмета какав се јавља у природном облику, због кога је научно истраживање покренуто. Нпр. човекова пажња или емоције су, наравно, одувек предмет научног проучавања, али најчешће оно што повезује научно третирану, нпр. лабораторијску, пажњу или емоцију са пажњом и емоцијом у реалном животу јесте углавном исти термин, док је садржај научникове пажње врло различит од онога што практичар у спорту – психолог или тренер – под тим термином подразумева. На то суморно стање ствари важно је благовремено указати будућем тренеру ради избегавања његовог разочарења када му психолог практичар каже да је стогодишње научно истраживање пажње дало мали допринос практичном третирању тог проблема у спорту (Покрајац, 1996). Пажњи „in vivo“ практичар приступа у сложеним ситуацијама које нису ни налик „стерилним“ лабораторијама научника; мора њу да процењује и да њом барата средствима која има на располагању. И опет је реч *импровизација* прави начин описивања настојања практичара да свој рад у врло сложеним условима прилагоди захтеву научне заснованости. Наравно, практичар је обавезан да, кад год може и колико год може, користи научно потврђена *знања* (научна литература треба да има предност у односу на неформалну размену искустава са колегама) и *методе* (валидно, поуздано и објективно мерење треба да има предност над несистематским опсервирањем; претходно проверени поступци интервенције имају предност над третманима смишљаним у тренуцима њихове имплементације), тако да се научни и практични приступ не смеју контрастирати.

Будућем тренеру већ током студија треба указати на тешкоће у повезивању психолошке науке и живота, не само зато да би разумео границе моћи психолога практичара већ и да се он сам припреми за оно што га чека након студија, током сопственог, мање више самосталног, доживотног психолошког дообразовања, чију важност истиче други задатак наше наставе Психологије спорта. Он мора унапред да буде припремљен за чињеницу да на једноставна питања, научна литература најчешће даје врло компликоване одговоре, који се тренеру често могу учинити потпуно ирелевантним за његов практични живот. Реакција на то може да буде

одвраћање од науке и прибегавање белетристичкој или „журналистичкој“ психологији, како се поспрдно назива штиво у коме се, без ослањања на науку, сувише једноставно и (о)лако одговара на сложена питања људског понашања. Све ово напред навеено наговештава да, из разлога који имају порекло у пракси, с једне стране, или у науци, с друге стране, постоји ризик раздвајања *научне* и *практичне* психологије. У својој краткој историји – и баш зато што је *млада* наука са *врло тешком предметом* проучавања, а са великим *захтевима за применом* – психологија већ има искуства развода науке и праксе. Једном је неко на духовит начин приказао такво *паралелно* постојање *науке без живота* и *праксе без науке*. Према тој карикатури психологије, једни психолози *префињеним научним методама* проучавају *питања која никог у реалности не интересују*, а други – *методама непознате вредности* решавају *важна животна питања*. Велика је одговорност свих психолога у спорту да на сваки начин оповргну применљивост таквог описа на психологију спорта. Основни услов за то јесте одржавање тесне везе академске и примењене психологије спорта.

Ако смо рекли да се *практичар* психологије, било да је то психолог *или* тренер, може угледати на рад научника, *историјски* посматрано психолошка наука је „*имитација*“ *здрвог разума човека*. Обичан човек је одувек тежио да објасни и предвиди понашање својих ближњих. И данас је то *спонтана потреба људи*, која се повремено наметљиво показује. Нпр. након одиграних утакмица, љубитељи спорта објашњавају исходе спортских мечева или поступке неког спортиста. Они то најчешће не раде због утврђивања објективне истине, већ из јаких емотивних разлога, али они имају намеру да *објасне* неко догађање тако што ће појединачан случај третирати као *примерак неке опште правилности* – што је аналогно раду научника. Када један кошаркашки тим константно води са више од 10 кошева разлике до 2 минута пред крај утакмице, а доживи пораз, тада једно објашњење може да буде психолошко: „разлог пораза је то што их је добра кош-разлика ментално опустила“. То тумачење може бити исправно. Наши кошаркаши су се можда прерано уживели у улогу победника и почели су делимично већ да *тријумфују*, а у тријумфу се *ужива* и не ради се озбиљно: једноставно, играчи нису сачували потребну опрезност до краја утакмице. (Узгред да поменем да је та *раширена пракса* љубитеља спорта и тренера да се у *психологији* проналазе објашњења исхода мечева - добар доказ за важност психолошке науке у спорту).

Важно је да схватимо разлику између домета *здрвог разума* и домета *научно заснованог објашњења*. Док је за љубитеља спорта довољно да му тумачење *звучи логично*, тренеру је потребно *право* објашњење, јер је њему објашњење само *основа за сопствену акцију*. Увек је могуће дати различита објашњења за исту појаву. Обичне људе често задовољава било какво тумачење – јер им разјашњава нејасно. *Навијач* је ту избирљивији у односу на неутралног посматрача спортског меча: њему не одговара било какво тумачење, али не због тежње истини, већ због *пристрастности* - он прихвата оно тумачење које *његове играче*, чак и у поразу, слика у лепим бојама тј. „*чува им образ*“. Некад се у ту сврху користе, без икакве претходне анализе, закључци, заправо празне фразе, као што је „наши су им поклонили бод“. Неки пут се чини да је закључак плод анализе догађаја на терену (нпр. понашање судије, лош терен, груба игра противника), а заправо је реч о *пристрастном избору* тумачења које „наше играче“ *ослобађа одговорности* за незадовољавајући резултат. Занимљиво је да се у таквим „утешним“ објашњењима неки пут прихвата одговорност „наших“, али не указивањем да су

технички или *тактички* подбацили, већ да су показали неку њихову *психолошку* слабост, нпр. „гол је примљен због пада концентрације“. И тренери су више склони *психолошким* него „уско-стручним“ објашњењима, зато што себи приписују већу одговорност у *ванпсихолошком* домену, док се за психологију не сматрају надлежним. Можда зато неки тренери и не воле да им се „натура“ психологија као важна у њиховом раду, што значи и у стручном образовању. Они би више волели да психологију оставе психолозима. Тада у случају подбачаја њихових играча лако могу да упру прстом у кривца. То је било психолог, или ако таквог нема, то је сам играч, који није владао својим поступцима. Барем тренер није крив, јер психологија није његова надлежност.

Горе поменути случај са кошаркашима који губе утакмицу због прераног тријумфовања би ипак требало подробније анализирати, без обзира што дато психолошко тумачење може да утешити навијаче. Тренер не би требало да се задовољи тешењем. Он треба да превазиђе те слабости *здраворазумског* објашњавања. Њега би требало да интересује *право* објашњење. Јер његова права потреба није да пристрасним тумачењем са себе скине одговорност, него да на основу утврђених правилности – *предвиђа* понашање својих и противничких играча, а онолико колико може, да то предвиђање претвори у *активне мере контроле* (управљања) понашањем актера утакмице. *Објективна* анализа поменуте кошаркашке игре можда би открила право објашњење пораза након вођства. Можда није тачно да су играчи *прерано ликовали*, већ *нису приметили промену тактике* у игри противника и нису на прави начин томе парирали. Дугорочно гледано, у тренеровом је интересу – исто као и у интересу играча - да налазе права, а не утешна, објашњења догађања у игри – укључујући ту и психолошка објашњења, јер и деловање психолошких фактора тренер (сам или уз помоћ психолога) треба да предвиђа или контролише.

Пристрасност и *несистематичност* здравог разума практичар треба да замени научном *објективношћу* и *систематичношћу*. Практичар психологије – било да је то психолог или тренер - своје интервенције може да третира слично научном експерименту: *Прецизно формулише проблем, пажљиво планира интервенцију, систематски је спроводи и проверава постигнуте ефекте*. Предвиђање или активну интервенцију научно заснива – ослањајући се на своје *психолошко образовање*. Осим теоријског, „књишког“ знања, психолог и тренер имају и своја *сопствена искуства*, која су драгоцене за праксу, али кад год је могуће, предност треба да има научно објашњење, тј. правилност утврђена на научни начин, кроз систематско емпиријско истраживање. Неретко, *научни* налази суштински *исправљају или допуњују* обична искуства практичара. Нпр. супротно раширеном мишљењу о потпуној предности играња код куће, у односу на гостовања, емпиријско истраживање показује да је закључак сложенији. Изгледа да у неким фазама такмичења висока очекивања домаће публике представљају превелик терет за играче, па лошије играју код куће него у гостима.

Примењени психолог - као и тренер у практиковању психологије - је веома свестан великих *одступања појединачних случајева* од општих правилности, оних које важе за просечну ситуацију или за просечну особу. Заправо, практичар увек има посла са јединственом ситуацијом и јединственом особом. Зато је он спреман на *импровизацију*, која се схвата као адаптивно – за посебан случај - одступање од онога што се сматра уобичајеном, стандардном праксом. Неки пут, „у цајтноту“, он поступа интуитивно, али наравно, увек размишља о својим

поступцима и о разлозима који су га навели на такво одлучивање. Самокритичност би требало да буде важна карактеристика практичара.

За добро предвиђање и управљање, *опис појава* треба да је *што објективнији и што прецизнији*. Психолози настоје да, кад год је то могуће, користе мерне инструменте, са претходно утврђеним *мерним карактеристикама*. Чак и када не користи стандардизоване мерне инструменте, практичар настоји да о својим опсервацијама размишља на сличан начин, у терминима ваљаности, поузданости, објективности и осетљивости. Заправо у томе је основна корист од психометрије (психолошке гране која се бави мерењем) – јер приказује шта је то узорно описивање (мерење) и шта су грешке и пристрастности, чему треба тежити и чега се треба клонити. Већ сад можемо да признамо – а о томе ћемо касније више говорити - да је, по својим коначним производима, по квалитету психолошких мерних инструмената, психометрија „тек проходила“. То нарочито треба да је јасно у делатностима као што је спорт, где се велике наде везују за психолошко мерење. Наша спортска средина, због сплета одређених околности, има нереална очекивања од психометрије. Признање граница сопствених моћи је једна од основних обавеза коју прописује професионална етика спортске психологије.

Професионална етика је изузетно важан аспект рада примењеног психолога спорта, па је тој теми овде посвећен посебан део текста.

Етички принципи у раду психолога

Због *осетљиве природе њиховог посла* и потребе *унутрашње контроле квалитета*, психолози су установили *етички кодекс своје професије*. *Огрешење* о њега изводи психолога пред *суд* професионалног удружења, а озбиљнија повреда стандарда понашања – која већ представља *огрешење о закон* о професионалној делатности - и пред *редован суд*. Познавање природе рада психолога јесте предуслов добре сарадње спортисте и тренера са психологом, а посебан допринос *развоју поверења* према психологу даје сазнање да је његов професионални рад регулисан *етичким кодексом и законом*.

Као пример етичке регулације психолошке професије могу се навести три основна принципа из Етичког кодекса Удружења европских психолога.

Први принцип налаже психологу да *поштује и унапређује основна права људи са којима ради*. Ту се подразумева заштита њихове интимности и слободе. Ма колико истицање човекових права изгледа као сасвим апстрактан хуманистички принцип, оно има врло конкретну примену у регулисању психолошке праксе. Нпр. за оно што психолог предузима у односу на свог *клијента* – корисника својих услуга - треба да добије његову *сагласност*. То се односи и на примену психолошких мерних инструмената: у психолошки развијеним земљама постоји вишедеценијска пракса да сваки испитаник пре примене психолошког мерног инструмента својим потписом даје „информисану сагласност“. Затим – свака особа треба да *има прилику да се обрати психологу*. Пример добре праксе је рад спортских психолога олимпијске репрезентације САД на Олимпијским играма у Атланти, где је сваки спортиста *могао* да се обавести о услугама које су му могли дати спортски психолози и *могао* је да одлучи да ли да им се обрати, али у том погледу није трпео никакву *принуду*.

Психолог је дужан да осигура *поверљивост* психолошке интервенције и да чува *професионалну тајну*.

Други принцип се тиче *компетентности* психолога. Компетентност психолога проистиче из његовог *високошколског образовања*, које допуњава *сталним професионалним усавршавањем* и *специфичном праксом*. Из ранијег текста је видљиво да психолог треба да има *јасно омеђено поље своје надлежности*. Дакле, није могуће да неко себе прогласи надлежним за рад на нечему за шта *осећа* неку своју унутрашњу вокацију, већ свако треба да ради само онај посао за који има *доказану* компетентност.

Трећи принцип се тиче *одговорности* психолога за избор, примену и последице метода које у раду примењује.

Као пример разраде општих етичких принципа примењених за регулисање професионалног рада *спортских* психолога, може се навести Повеља француских психолога спорта. Њене најважније тачке су следеће:

- Интервенција психолога спорта се остварује у интересу *клијента*, што значи да она треба да буде у функцији квалитета живота по *гледишту дотичне особе*.
- Клијент даје *претходну сагласност* о начину и садржају саопштавања *другима* резултата психолошких испитивања.
- Психолог спорта треба да осигура да корисници резултата испитивања схвате њихов *реалан* домет. Можда највећи проблем у нашој средини представља опасност од недовољно критичког тумачења резултата примене психолошких мерних инструмената. Делимично је тестовске мистификације могуће осујетити психометријским образовањем тренера и спортиста, али остаје обавеза практичара да клијенту прикаже реалну вредност резултата испитивања.
- Психолог спорта треба да обезбеди протокол који треба да садржи неколико ствари које ће осигурати обострану заштиту интереса (клијента и психолога). Основни садржај тог протокола укључује упознавање са етичким кодексом психолога, експликација захтева и спецификовање психологове интервенције као одговора за тај захтев.

Профилисање активности за "психолошки тренинг"

Профил је графички приказан резултат процена или мерења карактеристика активности спортисте, најчешће дат изломљеном линијом која спаја добијене вредности сваке карактеристике. Уместо речи „*профил*“, источноевропски спортски психолози користе термин „*психо(спорто)грам*“, тј. запис психолошких (и спортских) карактеристика (Јанчева, 2001).

Код нас, ван психолошких кругова, рад психолога у спорту скоро да се изједначава са применом психолошких мерних инструмената, са „психотестирањем“. „Психотестови“ су „заштитини знак“ психолога и неретко извор страхопоштовања код непсихолога. Са развојем психологије, тачније посебне психолошке гране *психометрије*, расте број мерних инструмената за описивање карактеристика спортиста. И пре психометрије тренери су имали потребу да упознају психолошке стране својих спортиста и у томе су се довијали на различите начине. Психометрија сада треба да да научну форму ономе што су тренери одувек радили на мање научни начин. Тренери су свесни ограничене вредности „одокативног“ процењивања спортиста, тако да постојање психолошких *мерних инструмената отвара могућност објективнијег „профилисања“*. Међутим, неретко су та *очекивања тренера* од психометрије знатно преко *реалних домета* психолошке науке. Пре свега се то односи на веровање тренера да им мерење особина личности омогућује избор будућих шампиона. Ту тренери морају да постану свесни

ограничења психометрије, морају да прихвате тужну чињеницу да *психометричари данас нису у стању да кажу шта је то „спортска личност“*, ако се под тим подразумева постојање *језгровних особина које предиспонирају особу за шампионске резултате*. Мада на постоји „профил спортске личности“ у наведеном смислу, психолози спорта користе достигнућа психометрије, али се та корист *не огледа у употреби психолошких мерних инструмената* (које често, а нетачно, називамо скраћено – тестови) за *селекцију будућих шампиона*, него у *прављењу профила спортиста за тзв. психолошку припрему или ментални тренинг*, као помоћ у *циљу овладавања техникама саморегулације* тј. „психолошким вештинама“ од стране спортиста.

Профил који сачињава спортски психолог приказује *психолошке факторе који су важни за спортску успешност*, односно јаке и *још неразвијене* стране његове активности. Профилисање је *део прве фазе* рада психолога са спортистом. Циљ те фазе је *утврђивање потреба спортисте и разумевање захтева спортске ситуације*. Уважавањем етичких принципа, примењени спортски психолог постиже важне *предуслове* успешног рада са спортистом: *поверење спортисте и отвореност комуникације* са њим.

У испитивању спортисте психолог користи *различите методе испитивања*, од којих неке не спадају у *објективно* испитивање и не одликују се психометријским карактеристикама због којих бисмо такво испитивање могли назвати *мерењем*. У те, више *субјективне*, форме испитивања спадају *интервју* (више-мање *плански* и *систематски* разговор) са спортистом и *опсервирање спортисте на терену*. Ту спада и *интервју са тренером*, који је посебно важан ради информисања о критичним захтевима такмичења за које се спортиста припрема. У зависности од степена условљености понашања у оквиру спорта од ванспортске ситуације спортисте, психолог може остварити контакте и са другим особама, нпр. родитељима младог спортисте.

У *објективне* форме испитивања спада мерење *главних особина личности*, као што су нпр. екстраверзија или анксиозност, као и *специфичних, ужих* црта, као што је нпр. такмичарска анксиозност или самопуздање.

Највећа пажња се у испитивању спортиста посвећује *инвентарисању тешкоћа* које спориста има на такмичењу и тренингу, и његове *оспособљеност* за коришћење техника саморегулације, као што су ментално представљање, унутрашњи монолог, оптимизација емоција и др. Такво испитивање даје основне податке за профилисање активности спортисте за „психолошки тренинг“.

Профил (психограм) спортисте може имати следећи изглед:

<i>Карактеристике активности</i>	<i>Важност</i>	<i>Жељени ниво</i>	<i>Садаш. ниво</i>	<i>Разлика</i>	<i>Важ.хРаз.</i>
Техника		
...					
Тактика					
...					
Саморегулација					
Контрола анкс.	10	10	3	7	70
Концентрација	10	10	7	3	30
Истрајност	10	10	5	5	50
...					

За сваку карактеристику активности, спортиста процењује њену важност за успешност, одређује њен *пожељни* ниво, и даје оцену сопственог *садашњег* нивоа. *Разлика* жељеног и садашњег нивоа указује на *јаче и слабије стране* његове психолошке спремности, а производ те разлике и важности карактеристике одређује *приоритете* на којима ће се радити у другој фази психолошке интервенције.

Добро урађен психолошки профил *прецизира* проблеме и олакшава *прављење програма, извођење и евалуацију* овладавања техникама саморегулације, што је друга фаза интервенције психолога.

На профилу се заснива и договор (уговор) психолога са спортистом. Он служи и као писмени подсетник спортисти о преузетој сопственој одговорности за остварење крајњег циља психолошког тренинга – осамостаљење спортисте од психолошке помоћи са стране.

Обучавање "психолошким вештинама"

Пре него што буде приказан садржај „психолошког тренинга“, тј. обучавање „психолошким вештинама“, треба мало да се задржимо на једном термиолошком питању, које је заправо много више од формалног питања. Изразима „психолошка припрема“ или „ментални тренинг“ или „обучавање психолошким вештинама“ жели да се истакне *специфична* улога психолошког момента, као и самог психолога, у укупној припреми спортисте. Указује се на то да психолог личи на *тренера*, али да се тај тренер бави *посебним* вештинама, названим „психолошке“ и да се тренинг који он спроводи зове „психолошки“ или „ментални“. Морам да укажем на то да су ти, већ сасвим уобичајени, називи *несретно изабрани*. Мада ћемо са њима и даље морати да живимо, за *потпуно схватање праве природе и обухвата психологије спорта*, важно је да одмах укажемо на њихову *проблематичност*.

Израз „психолошки тренинг“ жели да истакне *разликовање* припреме ума од припреме тела. Такво разликовање наилази на неколико проблема. Први проблем се тиче онога *што преостаје*, што је изван „психолошког“ или „манталног“. Да ли је тактичко-техничка припрема

„нементална“? Наравно да није. Најлакше је сваком да то увиди код *овладавањем тактиком*, као вештином вођења спортске борбе. Тактичка оспособљеност је заснована на поседовању *когнитивних вештина*. То што су те вештине у часу остваривања по правилу несвесне за актера, не значи да његов ум није итекатко активан. За такву способност се користе једноставни изрази као „осећај за шансу“ или „њух за гол“, али тиме се не може поништити њена когнитивна, значи, ментална, сложеност, а посебно не њихов *дуг период развоја*, који се зове *учење когнитивних вештина*.

Спортско-техничко оспособљавање је такође *учење вештина* („*техне*“ на грчком значи *уметност, вештина*). За разлику од тактичких вештина – чије локацију „у глави“ лако прихватимо – *технику*, или *моторну вештину* пречесто сувише везујемо за *ефекторни, мишићно-скелетни систем*. Моторне вештине јесу издвојене као посебна врста вештина зато што без тог моторног дела таква вештина не би имала смисла. У завршници, на „задњем крају“ те врсте вештих акција, мишићи имају очигледну улогу остваривања сврхе задатка. Али на „предњем крају“ моторног акта *перцептивни* процеси *суштински одређују његову успешност*. Остваривање технике, чак и тамо где се тражи строго понављање истог моторног обрасца, није никада стереотипно командовање мишићима. Пресудна улога перцепције је посебно јасна у променљивим, тачније *непоновљивим условима остваривања технике* у нпр. спортским играма. Штавише, уколико је ситуација променљивија и уколико се тражи већа техничка *импровизација*, утолико више ћемо неки моторни акт назвати *вештим* или чак *уметничким*. Ако је перцептивни процес у основи моторне уметности, онда ни техничка оспособљеност није мање *ментална* од тактичке. Неоправданост одвајања *технике* и *ума* је још очигледнија у ранијим фазама овладавања моториком или у фазама исправљања грешака у техници, када је спортиста *изразито когнитивно*, увелико *свесно*, ангажован.

Преостао је *кондициони* део спортске припремљености или припреме. Да ли је кондиционирање само адаптација физиолошких система на напор? Није, што ће свако од нас лако увидети ако се присети свог искуства, своје менталне борбе у савлађивању бола при појачаним транажним напорима. Као што кондициони *тренинг* није психолошки „мртав“, то није ни *испољавање* кондиционих способности на *такмичењу*, без обзира што тада често немамо *свест* о психолошком доприносу у савлађивању субјективних граница, које у *нормалним* приликама и код *нормалних* особа значе „*исцрпљеност*“ и „*отказ*“, а на *такмичењу* и код *спортиста* нису препрека која зауставља, већ она коју је могуће *померити* у циљу остваривања победе, или новог рекорда. Тешко је са сигурношћу говорити о томе колико је то рушење препрека последица снаге *тела*, а колико снаге *духа*. Бројна су сведочења такмичара у спортовима који се сматрају типичним спортовима снаге (нпр. дизање тегова) или издржљивости (нпр. маратон) која говоре о пресудној улози психолошког фактора.

Дакле, тактика, техника и кондиција укључују ум – *ментално*. Њихов тренинг је увелико „ментални тренинг“.

Исправност назива „ментални тренинг“ се може критиковати и када му приступамо на други начин. Садржај онога што се уобичајено назива *менталним* тренингом *често укључује тело*. *Телесна релаксација* је главна *мета* или узредна последица многих техника менталног тренинга (или како би било боље рећи *саморегулације спортисте*). Значи да „ментални тренинг“, чак и ако бисмо занемарили преуско схватања *менталног*, није сасвим тачан по томе

што није само ментални.

Након указивања на проблематичности термина, вратимо се садржају појма ментални тренинг. *Ментални тренинг* или обучавање психолошким вештинама је *увежбавање техника саморегулације спортиста, с циљем унапређења спортске ефикасности*. Важност менталног тренинга проистиче из *раширеног мишљења посленика у спорту о значају психолошких фактора у спорту*, као и *научне потврђености ефикасности* поступака обухваћених појмом „ментални тренинг“. Ако је нешто важно, треба осигурати да то буде у поседу спортисте, тј. не треба рачунати да се може *спонтано* јавити, само од себе, већ треба да буде предмет *систематског усвајања*.

Заблуде о психолошком тренингу

Упркос рашироном мишљењу о корисности психологије у спорту и важности психолошког тренинга, ту има неких неразумевања које треба одмах разјаснити. Постоје заблуде код неких спортиста да је ментални тренинг користан само за спортисте са *озбиљнијим* психолошким проблемима. Спортисти у озбиљним кризама чине мали део укупне спортске популације. У САД је процењено да их је око 10%. Њима помоћ психолога заиста јесте *веома потребна*. Код њих су најчешће проблеми заправо *ванспортског* порекла и више се на спорт одражавају, него што се у њему стварају. Спортистима у озбиљнијој кризи *потребан* је посебан третман, тј. примена посебних *метода клиничке психологије*. Спортски психолог може да се ту појави у улози *клиничког* психолога, *ако* има одговарајуће образовање. Клиничка психологија је *посебна специјалност* и уколико спортски психолог није компетентан за пружање таквих услуга, дужан је да тај случај проследи квалификованом колеги. Сличност циљева *спортског* и *клиничког* психолога постоји – *оба теже измени* постојећег стања ка бољитку. Али у клиничкој психологији говоримо о *терапији*, а у спортској психологији је реч о *саветовању* или *едукацији* спортисте. У том погледу, спортско-психолошки рад је много *сличнији раду спортског тренера*, него терапеута. То је *добра страна термина* „психолошки тренинг“. Сваки тренинг тежи *оспособљавању за што боље резултате*. Тако се спортски и ментални тренинг удружују у *заједничком циљу*. Они чине јединство и по томе што се остварују *на истом месту* – на *спортском терену*. Додуше, део психолошког тренинга може да се одвија у кабинету психолога, али је то тренирање утолико ефикасније уколико се већи његов део остварује на терену. Штавише, психолошки тренинг је утолико ефикаснији уколико више *прожима* укупан спортски тренинг, тј. ако су *психолошке вештине интегрисане са тактичким, техничким и кондиционим задацима* и ако се издвајају из нормалног рада спортисте само онолико колико се издваја посебан рад на кондицији, техници или тактици.

Једна од заблуда у погледу психолошког тренинга јесте да њега треба да имају само *врхунски* спортисти. То није тачно. Психолошким вештинама треба да располажу *сви* спортисти, свих нивоа и начина бављења спортом. Штавише, психолошке вештине или технике саморегулације су корисне и *ван спорта*, то су вештине врло широке применљивости, то су *вештине живљења*.

Вероватно најгора заблуда у вези са психолошком припремом спортиста јесте да она даје резултате *тренутно*. У првим покушајима „визуализације“ нећемо видети никакав ефекат на спортски резултат, а често смо једва у стању да оживимо тек делове укупне менталне

представе акције. Очигледно да и „визуализација“, као и све друге вештине – тражи увежбавање. Ту опет подвучимо неодојивост *психолошких* од *техничких и тактичких* спортских вештина. Ако се спортско мајсторство гради *годинама* („правило 10 година“)², зашто би се тај дуги период вежбања односио само на техничко-тактички развој, а не и на развој *психолошких вештина*? Заправо би развој тих разних аспеката спортског мајсторства требало да тече заједно. Развој психолошких вештина условљава напредовање у техници и тактици, као и стабилност испољавања спортске спремности на такмичењу. Неки пут се свест о потреби веће бригае за психолошким аспектом развоја јавља у каснијим периодима бављења спортом. При том закаснелом психолошком освешћивању – и баш због тог кашњења – треба да будемо стрпљиви током постепеног овладавања психолошким вештинама. Ма како нам те вештине изгледале једноставне након приказа, овладавање њима тражи време.

Технике саморегулације код прекомерне анксиозности

Као пример проблема због којих спортиста тражи помоћ психолога и начина решавања тог проблема у психологији спорта, послужиће нам приказ *борбе против рушилашке предстартне анксиозности* (нервозности) код спортисте. Спортиста треба да научи да смањи интензитет те емоције на неколико начина, уз помоћ неколико техника саморегулације. У начелу постоје *два приступа* борби против прекомерне анксиозности. Једну ћемо назвати *когнитивним* приступом, другу *телесним или физичким*.

Превентивна мера *код спортисте подложном анксиозности* односи се на покушај да се тај спортиста неведе да ситуацију спортског наступа не схвати на за њега уобичајен – „анксиоген“ (који рађа анксиозност) начин. Њему треба објаснити да анксиозност најчешће настаје због *негативног* схватања ситуације, која се доживљава као *претња* спортисти, са којом он *није у стању да се носи*. Значи, први корак у настанку анксиозности јесте когнитивне, а не афективне природе. То је по правилу, *несвесна когниција*, која проузрокује анксиозност - *свесну емоцију*. Спортисти треба објаснити да анксиозност најчешће настаје као последица таквог несвесног оцењивања ситуације као застрашујуће, као опасности. Треба му истовремено објаснити да је ту исту ситуацију могуће и другачије оценити и да од њега, од његове воље, зависи сагледавање ситуације на један или други начин. У истој објективној стварности – првобитно доживљеној као претња - крије се нешто што се може описати као могућност, као шанса. Наравно, свако такмичење, чак и са реално („статистички“) јачим противником, пружа шансу за добар исход. То може бити чак и резултатска победа, а увек тај добар исход може бити – лекција, која ће се у будућим приликама показати резултатски корисном. Ако спортиста успе да пронађе наговештаје бољитка и измени начин на који се такмичарска ситуација јавља у његовој свести, умањиће интензитет нежељеног емотивног стања. Иста објективна ситуација се може схватати као *позитивно* догађање, нешто што јесте *изазов*, али што није обавезно и пораз. Спортиста треба да зна да анксиозност *није неминовност* и да је то стање настало његовим доприносом - *његових првобитним спонтаним, нехотичним, схватањем ситуације*, које он *може активно, намерно да измени*. Он може да конкретан наступ, дато такмичење, *сагледа у широј перспективи* свог бављења спортом. Свако такмичење је само једна тачка у дугом низу такмичења и спортиста треба да буде свестан да су још многа такмичења пред њим. Свако

² Детаљније у одељку о таленту.

такмичење јесте тест способности спортисте, али свако поједино такмичење није *коначни* тест. Чак и ако се на једном тесту подбаца, тај подбачај може бити ново, *корисно искуство*. Ако се у процени такмичења нагласе ти позитивни аспекти, прекомерна анксиозност нестаје.

Схватању такмичења као неподношљиве претње доприноси и велики *притисак* на спортисту *од стране тренера или родитеља*. Међутим, врло често је то *погрешно протумачено очекивање* које од спортисте имају његови ближњи. У сваком случају, спортиста треба да зна да неуспех на такмичењу *неће суштински изменити њихов однос према њему*. Уопште узев, последице неуспеха на такмичењу по правилу нису онакве каквим их спортиста замишља. О притиску који спортиста осећа због понављаних високих очекивања, психолог би могао да разговара и са родитељем због кога је млади спориста у неприлици. Након тога ће родитељ своју најбољу жељу у односу на синовљев спортски успех другачије показивати, не одмажући му.

Анксиозности доприноси *непознавање такмичарске ситуације и друге неизвесности*. Нешто од тога је могуће одстранити. Сам терен на коме ће се такмичити колико толико може да се упозна. Ако није могуће да на њему *тренира*, може га макар *опсервирањем* упознати, а и допунити искуством „у глави“, *замишљајући* себе на делу (што се назива ментално *представљање* или „визуализација“, као једна од техника саморегулације, или „психолошка вештина“). Додатне информације о месту такмичења могу се добити *од других спортиста* који су ту већ наступали. Старији тј. искуснији спортисти могу дати низ информација и на тај начин смањити степен неизвесности, који доприноси анксиозности. Искусни спортиста или тренер треба да укажу на могуће неочекиване токове догађаја на такмичењу и да са спортистом припреме *резервне планове*. Неке ствари у вези с такмичењем није могуће знати, а самим тим их није могуће ни контролисати. Једна од важних психолошких лекција коју млади спортиста треба да научи јесте да се *не брине* о стварима над којима *нема* утицај. Увек ће имати довољно ствари о којима он *може* и треба да се постара.

Анксиозност се манифестује различитим *негативним размишљањем*. Црне слутње спортиста могу да имају различит облик, али постоји једноставан начин да се та компликација превазиђе. Та техника саморегулације је позајмљена из клиничке психологије, али је врло ефикасна и у неклиничким условима. Техника се састоји у *свесном заустављању негативних мисли* и њиховом заменом позитивним садржајем. Спортиста треба да припреми *позитивне тврдње* и да их употреби чим му мисли крену странпутицом. Ту он може да користи подсетнике – речи које ће преокренути ток мисли. Када узме лопту ради извођења слободног бацања, себи може да каже „*Позитивно!*“. За отпочињање позитивног унутрашњег монолога, спортиста може да користи неки *спољашњи сигнал – окидач*, нпр. то може бити некакав белег на реквизиту, нпр. марка тениског рекета. На овом месту треба да се подсетимо на једну важну ствар која се тиче свих техника саморегулације. На то треба подсетити овде зато што је ова техника толико једноставна да се можемо запитати да ли је уопште њу морала да створи психологија. Она је врло *једноставна*, и врло *ефикасна* – али ипак, ма колико одмах разумљива и одмах применљива, она није уопште толико раширена у употреби и многи је спортисти морају научити. Ствар је у томе, што ни ова техника ни друге, нису компликоване за иницијално разумевање, али је проблем њихово *устаљивање у понашању* спортисте. То мора да буде ствар вежбе, сталног подсећања и понављања. Као што се спортска техника мора дуго учити и одржавати

сталним понављањем, тако се и технике саморегулације морају упражњавати толико дуго да постану наша друга природа.

Осим *когнитивних* техника саморегулације – о којима је досада било речи, постоје и регулације *телесног* функционисања. Ту можемо поменути технике *релаксације мимичке мускулатуре*, *аутогени тренинг* и *прогресивну мишићну релаксацију*, затим технику *дисања* и *биофидбек* (енгл. biofeedback). Те технике ће бити приказане у поглављу „Оптимизација емоционалног стања“.

У борби против рушилачке анксиозности може се корисити и техника *менталног представљања* или „*визуализације*“. Она се користи у различите сврхе, укључујући чак и моторно учење, тј. исправљање грешака. Заснива се на феномену да *садржај наше свести* није сасвим узгредна слика сећања, без утицаја на *стварно телесно функционисање*. Већ у аутогеном тренингу и биофидбеку се показује моћ представљања. Чак и ван контекста тих релативно компликованих система саморегулације, *луко замишљање* умирујућих призора или сећање на неко наше раније тријумфовање може умањити прекомерну анксиозност. Енглески фудбалери, предвођени Ериксоном, научили су да користе ментално представљање ради обезбеђења сигурности и прецизности приликом критичних акција, као што је шутирање казненог ударца са једанаест метара.

Врло корисна техника овде може бити и *упражњавање предтакмичарских утврђених програма понашања*, или *препрограмирање приступања такмичењу* (*предтакмичарске рутине* или *ритуали* – види стр. 59). Добро препрограмирана предтакмичарска процедура представља добру брану од рушилашких мисли, јача осећај познатог чак и у непознатом амбијенту, и даје осећај предвидљивости, потпуне контроле над ситуацијом и омогућује спортисти да безболно преброди најкритичнији период до уласка на терен и почетка меча. Осећај самопуздања он преноси у меч.

Након приказа послова примењеног психолога спорта, посебно у вези са техникама саморегулације спортиста, једну ствар треба истаћи. Само део онога што ради психолог захтева *професионалну психолошку квалификацију*. Многе врло корисне ствари, пре свега обучавање техникама саморегулације (или учење психолошких вештина) могао би да ради *сам тренер* или би *сам спортиста* могао то да научи. Наравно да је увек боље имати доброг учитеља, али када би тренери имали *добро психолошко образовање*, улога примењеног психолога спорта би била знатно сужена. У сваком случају је тачно да *већину психолошког посла* са спортистима остварује тренер. *Хтео – нехтео, тренер психологију примењује*. Он то често ради *несвесно* и често та психологија *није научног порекла* него су то мање или више доследни скупови правила развијени кроз *сопствено искуство* или преузети од колега. *Научна психологија* не сме арогантно да се поставља према тренеровим психолошким ставовима. Ту често има доста тога употребљивог. У много случајева наука је само потврдила оно што је тренер већ дознао из сопственог искуства. Додуше има и супротних примера, када се научно сазнање и спортска пракса разилазе. Као што генерално, у разним областима живота, дајемо

предност *научним* сазнањима у односу на *лично искуство и домишљање*, тако треба да поступимо и кад је реч о психологији у спорту.

Оно што је најлошије код нешколованих психолога јесте да они своју психологију више упражњавају *несвесно*, него што раде *промишљено*. Школско учење психологије треба не само да понуди тренерима научно сазнање, него треба да их подстакне да што чешће *буду свесни свог психолошког утицаја* и да га *с предумишљајем* каналишу. Што се тиче садржаја те психолошке примене, њега ће чинити сазнања *научног* порекла, али и сазнања добијена из разних других извора, вероватно највише из *сопственог искуства*.

Поглавље које следи даје један обухватни концептуални оквир који треба будућем тренеру да помогне у сређивању тог знања, како оног стечено кроз формално школовање, тако и оног које се усваја током неформалног образовања, читањем стручних књига, преузимањем садржаја са Интернета, као и личног практичног искуства. У том оквиру постоје четири рубрике у које су распоређени *фактори психолошке врсте* који могу да се користе за *објашњавање, предвиђање и управљање* понашањем спортисте.

Компоненте формуле понашања у спорту

Психолошке услове – „детерминанте“ - успешног понашања у спорту можемо назвати компонентама у *формули понашања*. Термин „формула“ *нема математичко* значење, нити компоненте можемо сматрати *математичким* величинама које би биле спојене симболима који указују какве операције би требало извршити са датим величинама да би се добила *тражена* величина (нпр. спортски резултат). Такво *математизовање психологије* покушавају да спроведу неки психолози мислеће да ће успети да направе *математичке* формуле (они их зову „једначине спецификације“) понашања, на основу којих ће *прецизно прогнозировать* понашање. Данас је то само *сањарење и поигравање* математиком. Питање је да ли ће икада такве амбиције бити остварене.

У приказивању своје формуле понашања ћу уместо математичког језика употребити језик научног експеримента, тако што ћу за означавање *компоненти* формуле користити термине *независна* и *зависна* варијабла. Термином *независне варијабле* назваћу оне факторе психолошке природе који се схватају детерминантама спортског резултата, а термином *зависна варијабла* – *спортски резултат* или неко друго понашање спортисте, које се сматра последицом деловања независних варијабли.

Овакву терминологију користим из два разлога. Први је да *олакшам студентима разумевање и памћење*, други и важнији је да нас све подсетим на то да је психологија спорта још у *фази скромне количине сигурног знања и огромне потребе за истраживањем*. Ако бисмо квалитет знања у психологији представили на једном континууму који би као половине имао, с једне стране, наслућивање, с друге стране чврсте чињенице, тада би већина тврдњи била негде између тога, значи у рангу више-мање вероватних хипотеза. Таква процена се не односи подједнако на све психолошке дисциплине, али за психологију спорта сигурно важи.

Независне варијабле су класификоване у *четири* рубрике. У *првој* рубрици, означеној као *ситуација*, се налази све оно што припада *средини*, што је *ван* спортисте, а што је релевантно за његово понашање. Факторе средине можемо поделити на *физичку средину, социјалну средину и спортски задатак*.

У *физичку* средину спада мноштво ствари, од ситнијих, као што су реквизити, до глобалнијих, као што је гравитација, температура ваздуха или воде, врста подлоге.

У *социјалну* средину спортисте спадају тренер, родитељи, пријатељи, суиграчи, противници. *Најглобалнији и најинтересантнији фактор социјалне средине јесте такмичење.*

Спортски задатак је главна спољашња детерминанта понашања. Задатак се дефинише пре свега сврхом акције, а укључује и правила под којима се спортски задатак извршава.

Следеће три рубрике садрже варијабле које припадају *особи*.

Друга рубрика садржи варијабле *личности*. Под *личношћу* подразумевамо структуру *трајних диспозиција* особе, због којих она *различите* ситуације схвата на исти начин и у складу са тим реагује.

Најтрајније и, за дугорочно предвиђање понашања, најинтересантније јесу диспозиције које су *генетски* одређене. Такве су диспозиције које припадају *темпераменту – личности у уском смислу те речи*. Главне димензије уско схваћене личности јесу *негативна емоционалност* (која се још назива и *неуротицизмом* или *анксиозношћу*) и *екстраверзија*. Неке друге особине, које су интересантне за предвиђање успешности понашања у разним делатностима, укључујући и спортску успешност, више представљају производ *средине*, нарочито раног утицаја на развој особе. Прва међу тим особинама јесте *савесност*, али она је, у односу на темперамент, знатно мање стабилна током живота и мање општа у испљвавању у разним доменима понашања.

Трећа рубрика садржи варијабле променљивих и релативно брзо пролазних *стања*. *Стање* можемо да дефинишемо као *променљив унутрашњи услов функционисања особе*. За нас најинтересантнија стања јесу *сан*, степен *активације* или *будности*, *замор*, *емоције*.

Четврта рубрика садржи варијабле *организације активности*. Од унутрашњих компоненти ово је најважнија детерминанта понашања. Варијабле из ове рубрике треба да нам одговоре на питање „Шта спортиста *стварно* ради, *док* извршава спортски задатак?“ Сви спористи на једном такмичењу могу да извршавају номинално исти задатак, али на *субјективном* плану тај задатак није исти. Та разлика на субјективном плану одређена је двома групама варијабли: *мотивацијом* и *пажњом*.

У наставку текста, размотрићемо детаљније психолошке факторе сврстане у ове четири рубрике.

Психолошки приступ спортском такмичењу

Спортски психолози који су се бавили феноменом такмичења тежили су да утврде *објективну* дефиницију такмичења. Таква дефиниција говори о следећим његовим карактеристикама: постојање *стандарда* (ранији резултат, резултат другог спортисте, идеални резултат), који је познат некој *другој* особи и са којим стандардом се такмичари пореде. Можда је то добра и обухватна објективна дефиниција такмичења, али је одатле ишчезла психологија, тј. *субјективна суштина* такмичења. А те субјективне суштине има у дефиницији коју је још пре више од пола века дао чувени социјални психолог Дојч (Deutch) и у којој се наглашава основна карактеристика такмичења: оно мора да има *победника* и *губитника*, са свим психолошким

импликацијама победе и пораза, доживљених или антиципираних (наслућених).

У сваком случају, ситуација такмичења делује као *субјективна* појава, као *доживљај или схватање* такмичења *од стране особе*. То схватање или доживљај такмичења, као субјективни феномен, као нешто што реално постоји тек у глави такмичара, *зависи умногоме од фактора унутар особе*. Један од најважнијих међу њима је *темперамент*, у великој мери генетски дата предиспозиција понашања. Једна од главних димензија темперамента, *екстраверзија*, предодређује особу за *компетитивност* - такмичарску настројеност. Особе са високим степеном екстраверзије су веома компетитивне - уживају у такмичењу. Особе супротног темперамента називамо *интроверним* и њих такмичење не радује. Штавише, такве особе такмичење не оставља равнодушним већ их чини невеселим и анксиозним.

На основу тих сазнања могли бисмо да закључимо да је такмичење најбољи мотивациони амбијент – *само за екстравертне* особе. То судимо према *субјективном доживљају* такмичења код екстраверних и код интроверних. Тај различит субјективни доживљај такмичења не може бити без утицаја на *спортске резултате*. Изгледа да такмичарски спорт даје *предност* људима једне врсте темперамента, једне врсте генетске предиспозиције. То сазнање је важно у нашим настојањима да што више младих укључимо у спорт и што дуже их ту задржимо. Да ли пренаглашавањем важности такмичарских резултата доприносимо сужавању популације младих спортиста? Занемаривање психолошких сазнања о којим је овде реч видљиво је и у другим видовима физичке културе. Бављење спортом – у широком смислу те речи – чак и тамо где је једино важна масовност учешћа, често се организује по моделу такмичарског спорта. Јасно је да ћемо велики број људи одбити од *добровољног* бављења спортом већ на самом почетку, јер ситуација такмичења не одговара њиховом темпераменту.

Можемо се запитати да ли је такмичење, овакво какво је данас, апсолутно најбољи амбијент рада чак и за оне који су се *добровољно* определили, тј. посветили такмичарском спорту. Одавно просветни ауторитети говоре да је најбоље „такмичење *са самим собом*“, где тежимо превезилажењу *сопствених* резултата. (Психолошки гледано, „такмичење *са самим собом*“ је апсурдна тврдња: Ако је суштина такмичења то да је победа једног везана за пораз другог такмичара – једна особа не може бити истовремено и *добитник* и *губитник*). Без обзира на проблематичност начина изражавања те идеје, она задржава своју вредност и у контексту научних чињеница. Данас се нагомилала огромна количина података - као резултат више стотина емпиријских истраживања у којима су упоређивани ефекти такмичења, индивидуалног рада и сарадње - која указује да *сарадња има апсолутну предност над такмичењем*, у сваком погледу, по доприносу *личној добробити* (нпр. самоцењењу учесника), по унапређењу *интерперсоналних* односа, чак и по *учинку*, укључујући ту и усвајање моторних вештина. Ако је предност сарадње над такмичењем једна од најпотврђенијих чињеница, спорт за кога је такмичење скоро синоним, постаје изузетно важно поље психолошког проучавања и праксе.

Да такмичење *није идеална* ситуација за постизање добрих спортских резултата, сведоче и бројни случајеви „шампиона *тренинга*“ или „тренинг – играча“, спортиста који увек боље раде или играју на тренингу него на такмичењу. Вероватно би број „шампиона тренинга“ био знатно већи да примењени спортски психолози нису умешали своје прсте, *помажући спортистима у овладавању психолошким вештинама саморегулације*. Примењени спортски психолози своје радно време *пре свега* посвећују предупредивању негативних ефеката *стреса такмичења*

помажући спортистима у оспособљавању за самоконтролу. То није једини начин на који психолози и тренери могу да спорт учине амбијентом који људе више испуњава доживљајима успеха и среће – без потребе да спорт мења свој такмичарски карактер и без обзира на темперамент спортиста.

Једна од ствари на којој би психолози и тренери ваљало да више раде јесте стварање *оптималне мотивационе климе*, која код спортиста подстиче тзв. *адаптивне мотивационе оријентације*, у којима млади спортиста првенствено тежи сопственом усавршавању, учењу, док му је спортски резултат у другом плану или му је бар онолико важан колико и играчки развој. Тако бисмо имали срећне спортисте, али и *дигорочно* добре спортске резултате. У сваком случају, за рад са *младим* спортистима оваква оријентација је добра, чак и ако они, у некој својој зрелој фази спортског развоја, као професионални спортисти, буду морали да мисле првенствено на такмичарски резултат.

На још једну ствар тренеру указује психолошки приступ такмичењу. То је постојање *имплицитног такмичења*, када формално, званично, такмичање не постоји, или чак кад се подразумева да постоји супротан однос – *сарадња* играча, као што је то неретко случај *унутар* спортских *тимова*. Често је *ривалство* међу играчима једног тима прикривено, с обзиром да се очекује заједнички рад чак и појединаца који су *алтернативна* решења за исто место у тиму. Тренер треба да утврди праву а прикривену природу односа појединаца у тиму. Неки пут тренер *свесно* подстиче ривалство међу суиграчима. О томе увек треба добро да размисли и да буде сигуран у оправданост таквог свог става.

Личност у спорту

Преднаучни методи описивања личности и предвиђања понашања

Преднаучни опис личности би се могао пратити још од времена старе Грчке, јер су људи одувек имали потребу да описују друге људе и да предвиђају њихово понашање („судбину“). Нас овде интересују остаци таквог облика преднаучног описивања личности који још живе међу нама. Мислим на „*алтернативну*“ психологију личности, која постоји у различитим формама и користи различити помоћни материјал (пасуљ, карте, длан, рукопис, звездане мапе). Ти читачи судбине су много више од нелојалне конкуренције научној психологији личности. (А нелојална су конкуренција већ по томе што тако *лако*, на основу врло мало података, човека „прочитају к’о књигу“, док научна психологија, уз много, *деценијама* развијаних, психолошких мерних инструмената, личност особе тек „сриче“) Масмедијски је код нас најзаступљенији хороскоп, односно астрологија, па рецимо нешто о тој врсти алтернативне психологије личности.

Није само медијска наметљивост узрок да сасвим одрасли људи, у озбиљним професијама, зодијачке знаке узимају за озбиљно и према њима тумаче или предвиђају понашање. Чак када би астролози доживели законску судбину пророчица, попут „водовите“ Зорке, та „најстарија наука“ можда не би изгубила много на популарности. Зашто је астрологија толико популарна и зашто тако дуго истрајава чак у наше доба, када наука влада свим доменима живота? Није довољно да цитирам првог или бар највећег популарног преваранта – претече данашњих астролога, Барнума, који је говорио: „Сваког минута се рађа један наивац“- за шта Срби имају још бољу, сликовиту изреку: „Док је оваца – биће и шишања“. Право питање је зашто су људи наивни? Зашто та вера у астрологију вековима траје, скоро без обзира на развој не само

психологије, него и астрономије, која би сама могла да укаже на злоупотребу појмова из те науке. Разлог је психолошки: потреба људи *за оријентисањем, посебно предвиђањем*. У неизвесном и помало опасном свету – људи тражи ослонац. Пословна несигурност, незадовољене личне жеље, здравствена угроженост доприносе популарности једне доказано ненаучне работе, која би се и могла подржати као вид друштвене забаве, али је сувише често она само сурово искоришћавање несреће људи.

Хороскопско „читање личности“ и „судбине“ лако прихватају многи људи, не само они који су угрожени. Особине личности и пол корисника нису од великог значаја у прихватању хороскопске анализе. Важна јесте лаковерност и, у вези са тим, необавештеност о правој вредности астрологије – због чега ова лекција и постоји. Од значаја јесте *врста информације* коју астролог тражи од свог клијента да би му на основу њих сачинио хороскоп.. Што су ти *подаци бројнији и специфичнији*, утолико ће клијент имати *више поверења* у налаз (нпр. дан, месец, година и место рођења). Најважније за задовољство клијента астролошким анализом јесте *утисак клијента да је налаз истинит*, да оно што му каже астролог одговара његовој правој природи. Али да ли је то – задовољство клијента налазом - прави критеријум за исправност астрологије, као и сваког другог начина испитивања људи? Кратак приказ једног истраживања требао би ту да буде поучан (према Furnham, 1991). Један психолог је дао 68-рици кадровских менаџера (!) да попуне један упитник личности, а као одговор, сваком је дао „научни налаз о *његовој* личности“, заправо *свима је дао 13 стих тврдњи* узетих углавном из хороскопа (нпр. „Волите одређен степен промене и разноврсности у животу, и постајете незадовољни када вам намећу забране и ограничења“, „Мада ваша личност има неке слабости, генерално сте у стању да их компензујете“, „Склони сте само-критичности“). Након читања тих тврдњи, свако је оцењивао колико је задовољан добијеним „описом своје личности“. Једна трећина њих је рекла да су добили „задивљујуће тачан опис“ (оцена 5), 40% њих мисли да је „прилично добар опис“ (оцена 4), а скоро нико није рекао да је опис „сасвим погрешан“.

Мада су испитаници генерално били задовољни налазом, са неким од тврдњи су били мало *мање* задовољни. То су биле тврдње: „Имали сте проблема у вашем сексуалном прилагођавању“ и „Неке од ваших аспирација су прилично нереалне“. Очигледно тачнијим оцењујемо тврдње које нас приказују у *добром* светлу него тврдње које се тичу *негативности*, ма колико оне биле ситне.

Та наглашено позитивна настројеност је врло очигледна када астролог *прогнозира* будући живот испитаника: Ретко предвиђају неку несрећу, а и тада је то само привремено, јер тешкоће ће увек бити савладане и на крају ће бити здравља, новца, удаје, деце итд.

Дакле, људи су задовољни кад добију тривијалне описе своје личности, у којима би *свако* себе могао да препозна. Прихватају такве описе као да су специфично истинити за њих. Осим тога, уверенији су у тачност описа позитивних него негативних страна своје личности. Хороскоп само потврђује оно што и иначе о себи позитивно мисле.

С обзиром да су наши медији пуни хороскопских дијагноза и прогноза, укључујући оне намењене спортистима, ето прилике да се о њиховој вредности размисли. Можда неке неће бити лако да одустане од астрологије, јер оно што психологија нуди, у замену, нису ни тако самоуверени, ни тако једноставни ни тако брзи одговори на тешка питања о личности.

Психологија личности и научни приступ мерењу личности

Психологија личности поставља следећа питања: У чему и у ком *степену* се људи психолошки *разликују*? Колико су те разлике одређене *генима*, колико раним *детењством*, колико *ситуацијом*? Колико су особине личности *изменљиве*? Како *што раније* *распознати* и, ако је могуће, измерити црте личности? То су питања која, у можда измењеној форми, поставља свакодневно обичан човек када размишља о себи о својој деци нпр. или тренер када бира и ствара екипу. И без психологије они на та питања некако одговарају. Са знањем психологије то њихово бављење личношћу требало би да буде успешније.

Личност сачињава *структура* - а може се рећи и *систем* или *сложај* - *црта* или *особина*. Те градивне компоненте личности – особине или црте – имају и друге називе и то не треба да буде извор забуне. Све су то приближни синоними. Код психолога које карактерише строжи психометријски приступ, компоненте личности се не називају обичним, народним језиком, већ се ту говори о *димензијама* или *факторима* личности. Та структура црта на *јединствен* начин карактерише *особу*. *Традиционално* се сматра да личност треба описивати цртама које су релативно *стабилне* - у времену - и *опште*, тј. карактеришу особу у *многим, различитим ситуацијама*.

Већина психолога мисли да све људе треба описивати *истим* особинама и да те особине треба *мерити*. Насупрот томе, има психолога који приступају описивању личности без мерења, што се делимично образлаже „идиосинкратичношћу“, посебношћу карактеристика понашања једне особе. То је нарочито случај у клиничком раду, где психолози настављају традицију медицинског неметријског процењивања пацијената. За потпуно одбацивање мерења личности нема оправдања јер је показано да чак и искусни психијатри знатно више греше у дијагностиковању својих пацијената у односу на данашње психолошке мерне инструменте, за које је већ речено да су далеко од савршенства. Заправо, психометричари црта заједничких за све људе и психолози који наглашавају идиосинкразију немају толико супротстављена гледишта колико то изгледа на први поглед. Постоји прилична сагласност психолога да у човековом понашању постоји нешто што је опште, заједничко за све људе, по чему је појединце могуће упоређивати, а прецизности упоређивања много доприноси мерење; уз то заједничко и упоредиво, сваки човек има своје посебности, „идиосинкратије“, које отежавају поређење, поготово уз помоћ мерења. Главна разлика два горепоменута табора јесте у томе што психометричари сматрају да се посебности појединаца могу занемарити без велике штете и да једино психометрија омогућује праву научну психологију личности. Припадници супротног табора сматрају да је свођење личности појединца само на заједничке црте представља недопустиво поједностављење, а да описивање особе низом бројева даје привид прецизности у бављењу личности. Шта би практичар психологије – психолог или тренер – требало да из тога закључи? Најбоље би било комбиновати добре стране једног и другог приступа. За први, груби увид у личност спортиста – најбоље може да послужи психометрија. За брзо упознавање са особинама великог броја појединаца, нема бољег начина. За потпуније упознавање појединих спортиста, потребно је те прелиминарне податке допунити дубљим, детаљнијим испитивањем посебности појединца. Док је психометрија супериорна у екстензивном испитивању, лични контакти психолога и спортисте, кроз што дужи временски период, су незаменљиви у интензивном процењивању појединог спортисте. У нашим условима, у којим је психолог само

посетилац спортских клубова, а у бољем случају, само на привременом раду, тренер би био најпогоднија особа за интензивно упознавање личности спортисте. У ситуацији када тренер не може много да рачуна на помоћ психолога (већ „у се и у своју психологију“) добра психолошка едукација тренера је незаменљива.

Због тога што у спорту постоји изражен интерес за *дугорочно предвиђање* понашања спортиста, пре свега за рану *селекцију*, овде ћемо се бавити само оним психолошким приступима личности који наглашавају *биолошке корене* понашања и важност наслеђа.

У источноевропској психологији је популаран приказ личности према традицији руског научника *Павлова*, тј. у терминима његове теорије о *типовима нервног система*, који детерминишу особине *темперамента* (Strelau, 1974; у спорту - Вјаткин, 1978). Према тој теорији, постоје *четири типа* нервног система, који су одређени *особинама процеса у нервном систему*: снаге, равнотеже и покретљивости процеса:

<i>Темперамент</i>		<i>Тип нервног система</i>		<i>Особине процеса у нервном систему</i>		
				<i>Снага</i>	<i>Равнотежа</i>	<i>Покретљивост</i>
Колерик	Импулсиван	Снажан	Неуравнотежен	-		
Сангвиник	Живахан	Снажан	Уравнотежен		Покретљив	
Флегматик	Миран	Снажан	Уравнотежен		Инертан	
Меланхолик	Слаб	Слаб	-		-	

Постоје радови у којима се тврди да се лабораторијско мерење ових особина може користити за дугорочно предвиђање понашања у спорту. То је и у српској средини утицало на подгревање наде у рану селекцију у спорту. Ипак, ти радовима имају неке битне методолошке недостатке, због чега коришћене методе процене личности није могуће сматрати научно заснованим. Генерално, оно што даје тежину овој теорији личности није њена емпиријска потврђеност, него њена популарност, нарочито у Источној Европи, која је у том делу света, до распада Источног блока, потпуно доминирала, а у земљама бившег Совјетског Савеза друге теорије буквално није било. Друге теорије није ни смело да буде, али не због научних разлога, већ због тога што је Павловљево учење компартијском резолуцијом 1950. године наметнуто као једино дозвољено у заснивању физиологије и психологије, укључујући наравно и спорт.

Негативне стране ове теорије су врло несигурни емпиријски податци о њеној веродостојности, као и *категоријални* начин описа темперамента, по ком опису сваки спортиста припада једној од наведених, *међусобно искључивих, категорија*. Категоријално описивање личности је заиста *убичајено*, јер *језик* диктира такво упрошћавање. Упрошћено, категоријално изражавање налазимо и код психолога који су иначе потпуно свесни чињенице да се људи *не* сврставају у међусобно искључиве категорије, већ се разликују у нијансама или – речником психометрије - распоређују *дуж континуума* димензија личности. У овом тексту се такође среће поједностављено ослепљавање особа као *екстраверних* или *интровертних*. Међутим, под тим се не подразумева постојање међусобно искључивих категорија, већ се *екстравертом* назива особа коју карактерише понашање које је у *неком степену* екстравертније од понашања других људи. Екстраверзија није категорија, већ димензија, *континуум вредности на мерној*

скали. Та скала вредности се простира између два пола, две крајње вредности на тој димензији личности. Један пол је крајња екстраверзија, другог пол те димензије је крајња интроверзија. У складу са резултатом мерења, сваки појединац добија своје место дуж тог континуума. Огромна већина људи је између тих полова. Заправо близу крајњих тачака је врло мало људи, а највише је око средине те димензије. (овде студент треба да се сети лекције из основног уџбеника психологије о тзв. „звонастој кривој“ или нормалној расподели резултата мерења!). На доњем цртежу је приказана идеализована расподела људи по димензији екстраверзија-интроверзија.

За тренера је важно да схвати разлику између *димензионалног* и *категоријалног* описа личности, јер се то не тиче само екстраверзије (интроверзије) него и других особина.

Екстраверзија

Интроверзија

За разлику од категоријалног описа типова темперамента, који карактерише поменути теорију Павлова, у Ајзенковој (Eysenck, 1969) *типологији темперамента* особине личности се приказују димензионално. У овој теорији су две *најважније особине личности* (у уском смислу те речи) *екстраверзија-интроверзија* и *неуротицизам-стабилност*.

Према Ајзенку, *екстраверзију* (ниску интроверзију) карактеришу следеће особине понашања: активност, социјабилност, ризиковање, импулсивност, експресивност, непромишљеност, неодговорност. Ова особина личности је одређена начином рада мождане структуре која се зове *ретикларна формација* и увелико је условљена биолошким наслеђем.

Неуротицизам - чији се други крај димензије означава као *стабилност* - карактеришу ниско самоцењење, депресивност, нервозност, опсесивност, несамосталност, хипохондрија, склоност осећању кривице. Ова особина зависи од рада супкортикалне нервне структуре - лимбичког система, и увелико је зависна од биолошког наслеђа. Назив *неуротицизам* не значи да је то *патолошка* димензија. То је *нормална* димензија личности. Сви ми имамо *донекле* развијену ту особину, па и они који имају висок износ неуротицизма *нису неуротични*. Додуше, уз несрећне околности, у некој кризи, они би могли да постану клијенти клиничког психолога. Спортски живот је умногоме стресан, тј. карактеришу га дуготрајни и интензивни напори прилагођавања стално растућим захтевима. Према Ајзенковој теорији, особе са високим степеном неуротицизма нису у стању да снажан *стрес* преобликују у снажан *изазов*, већ га доживљавају као велику претњу и неподношљив терет. То наводи на закључак да такве особе у спорту неће далеко догурати. С обзиром да је неуротицизам димензија личности увелико *наследно* детерминисана, изгледа погодна за *рану селекцију* у спорту. А приори, по теорији, ствари тако изгледају. Након емпиријских провера, такво резонување се показало неоправданим. Шампиони могу да буду особе врло *различитих особина*, укључујући ту и неуротицизам. Друга главна димензија темперамента, екстраверзија-интроверзија, такође се

показала *ирелевантном* за успех у спорту. Имајући у виду да је Ајзенков приступ личности, с аспекта научне дотераности, нешто најбоље што психологија има, можемо закључити да смо изгубили највећу шансу да психометрију укључимо у спортску *селекцију*. Наука ипак још није дала коначну реч (никад је неће ни дати!), па настављамо да се надамо. Међутим, једна ствар овде би могла да буде врло занимљива. Постоји јак разлог да помислимо да нам мерење тако злослутних особина личности као што је неуротицизам, за селекцију спортиста неће ни требати. Уколико психолози спорта буду вредни и подуче техникама саморегулације све спортисте који би због свог темперамента тешко владали собом, неуротицизам постаје ирелевантна особина. Можда се тако могу објаснити и садашњи резултати мерења личности спортиста. Помоћ коју спортистима даје психологија спорта чини такве особине личности, као што је неуротицизам, са јаком генетском укоренењеношћу – неважним за успех у спорту. У односу на такве наслеђене особине, важније постаје оно чему спортисте *обуче* психолози или тренери.

Ова димензија личности се још назива и *емоционалност*, што може да наведе људе да помисле је сва емоционалност *негативна* и да предиспонира људе за неурозу. Свако зна да постоје и *позитивне* емоције, па ако је реч о емоционалности, као *подложности негативним емоцијама*, онда би било логично да Ајзенк ту своју димензију тако и назове, као *негативна емоционалност*. У вези са тим да поменем још један назив за ту особину – *анксиозност*, што је такође непрецизно, јер је анксиозност само *једна* врста негативне емоционалности. Очигледно да чак и психолози *врло привржени егзактности* - какав је Ајзенк, који чак сматра да је психологија *природна наука* - допуштају себи приличну терминолошку непрецизност.

На доњем цртежу су приказане особине понашања људи различитог темперамента. *Емоционалност* и *екстраверзија* су међусобно *независне* димензије. Сви људи могу да нађу своје место у координатном систему који чине те две димензије. Треба запазити *традиционалне* називе за категорије темперамента, који су распоређени у *четири квадранта* овог „круга личности“. У првом квадранту је категорија *меланхолије*. Заправо прави *меланхолик* је комбинација интроверзије и емоционалности, *колериц* је комбинација емоционалности и екстраверзије, *сангвиник* комбинује екстраверзију и стабилност, а *флегматик* интроверзију и стабилност.

ТИПСКЕ ДИМЕНЗИЈЕ ЛИЧНОСТИ И ТИПОВИ ТЕМПЕРАМЕНТА

<i>ЕМОЦИОНАЛНОСТ</i>			
меланхолик	<i>сетан</i>	<i>осетљив</i>	колерик
<i>нервозан</i>		<i>узнемирен</i>	
<i>крут</i>		<i>агресиван</i>	
<i>нестабилан</i>		<i>раздражљив</i>	
<i>песимистичан</i>		<i>променљив</i>	
<i>трезвен</i>		<i>импулсиван</i>	
<i>миран</i>		<i>активан</i>	
ИНТРОВЕРЗИЈА		ЕКСТРАВЕРЗИЈА	
<i>пасиван</i>		<i>друштвен</i>	
<i>промишљен</i>		<i>окренут споља.</i>	
<i>опрезан</i>		<i>причљив</i>	
<i>промишљен</i>		<i>„лако ћемо“</i>	
<i>контрописан</i>		<i>живахан</i>	сангвиник
флегматик	<i>уједначеног</i>	<i>безбрижан</i>	
	<i>расположења</i>	<i>вођа</i>	
<i>СТАБИЛНОСТ</i>			

За ове две димензије личности задовољени су *најоштрији критеријуми* у мерењу личности. Мерни инструменти имају боље *мерне карактеристике* од свих других инструмената са сличним предметом мерења. Постоје докази о *генетској* основи ових димензија; постоји *биолошко тумачење* психолошких особина. Показана је *релеватност* ових димензија за многе области човековог живота. То што се не могу користити за предвиђање успеха у спорту, ни за разликовање учесника разних врста спортова, ни за разликовање спортиста од неспортиста, не умањује њихову општу вредност, па ни употребљивост од стране спортске психологије.

Да ли постоји „спортска личност“?

Имајући у виду налазе истраживања са Ајзенковим мерним инструментима, јасно је да на питање „Да ли постоји *спортска личност*?“ не можемо дати потврдан одговор. Ипак, с обзиром на неугасиву жељу тренера за што ранијим утврђивањем психолошких потенцијала својих спортиста и на искушења пред којима се налазе психолози спорта, суочени са таквим притисцима из праксе, није на одмет да се изнесе још аргумената у прилог опрезнијег држања тренера и спортских психолога у односу на традиционалну психометрију. У том циљу најбоље је изнети укратко налазе истраживача или закључке високих ауторитета у области психологије спорта – у погледу досадашњих достигнућа која се тичу мерења личности и спорта. Дајем реч истакнутим психолозима, који су се тим проблемом бавили у разним деловима света, и који су на крају тог бављења рекли следеће:

Амерички психолог Рашел (Rushall, према Morganu, 1980, стр. 71) на основу увида у емпиријске чињенице, тврди: „Личност није значај фактор спортског успеха“.

Психолози бивше Чехословачке, Ванек и Хошек, у својој студији личности у спорту, која ће по броју испитаника, варијабли личности, као и обухваћених спортова, вероватно остати непревазиђена, износе следећи закључак: „Из резултата добијених код спортиста на скали 16 фактора личности проистиче да само с великом дозом спекулације може да се говори о општем хипотетском профилу личности спортисте; веома проблематичан би био покушај да се то учини у оквиру посебних спортских специјализација. Конфигурација фактора личности успешног спортисте у разним видовима спорта можда је сасвим индивидуална и, захваљујући узајамној компензацији варијабли личности, не може се унапред рећи који од профила је оптималан за посебан вид спорта“. (Vanek, Hošek, Svoboda, 1974, стр. 149)

Британац Хардман (на основу 42 студије; према Thomas, 1983) – није био у стању да донесе закључак о повезаности особина личности и успеха у спорту, јер су за исти црту личности врхунски спортисти варирали врло много око просечне вредности.

Француз Тома (Thomas, 1983, стр. 54) на основу већег броја својих истраживања са врхунским спортистима, пише да „...ти радови не дозвољавају доношење закључка о повезаности бављења спортом и личности“.

Американка Гил (Gill, 2000, стр. 50) пише: „(...) већина научника види малу вредност у глобалним мерама личности. Fisher, Ryan и Martens (1976) су закључили да глобалне црте личности имају слабу или никакву повезаност са учешћем у спорту или са нивоом спортског извођења; такво скептично гледиште важи и данас. Налази су онолико различити колико и студије; разне студије показују да различите црте карактеришу спортисте, а неки налази су контрадикторни. (...) Мало доказа подржава општи тип спортске личности, профил личности који одваја елитне спортисте од нас осталих, или специфичне профиле личности повезане са специфичним активностима. Код такве различитости и непоузданости налаза, информације о личности не могу предвиђати смислено спортско понашање или вежбање или помоћи спортистима много.“

Са тако огромном количином истраживања спортске личности која дају тако оскудне информације, можемо се упитати да ли уопште личност има везе са понашањем у спорту и вежбању. Мада нам литература до данас мало говори, индивидуалне разлике играју пресудну улогу у човековом понашању у спорту и вежбању. На жалост, многе студије су предузете зато што их је лако било спровести а не да би одговориле на смислена питања“.

Дакле, упркос још присутном психометријском ентузијазму многих посленика у спорту, досадашње коришћење *конвенционалних* упитника личности снажно указује на потребу да тренери своја очекивања ускладе са реалношћу *несавршене психометрије*, а да психолози спорта морају да воде рачуна о стандардним захтевима који постоје код сваке примене психолошких мерних инструмената. Права сарадња тренера и спортског психолога мора да буде заснована на обостраном уважавања начела психолошке струке, који су садржани у

етичком кодексу професионалног рада психолога – о чему је раније било речи.

Таленат у спорту

Проучавање личности у спорту се уклапа у *ширу тему спортског талента*.

Врло је раширено гледиште код обичног света, али и код образованих особа, да људи који показују изузетне способности различите врсте, за то могу да захвале Богу или природној обдарености; да је то нешто што им је генетски дато, као нека врста поклона. Међу спортским стручњацима различите врсте постоји слично мишљење о *урођености спортског талента*. Због тога што је ово схватање дубоко уврежено, биће врло корисно за будућег тренера да се суочи са оним што ће бити изнето у овом тексту, а што представља приказ *нових сазнања психолога* чија је специјалност – истраживање врхунских достигнућа људи у разним доменима. Пре свега су то истраживања Ериксона (Ericsson) и његових сарадника, као и Слободе (Sloboda, 1996) и дати текст се увелико ослања на њихов рад.

Пре но што пређемо на изношење доказа против теорије урођеног талента, треба рећи да се врхунска *спортска* достигнућа постижу употребом *тела*, што у другим доменима које су поменути аутори углавном истраживали није од тако велике важности. У вези са карактеристикама скелетно-мишићног и других система организма важних у спорту, постоје *велике индивидуалне разлике*, а за неке од тих разлика већ постоје подаци о знатном степену њихове *генетске* детерминисаности. То може да наведе читаоца на помисао да би теорија урођеног талента – чак и када не важи за друге домене човекове делатности – могла да важи за спорт. Наравно да није упутно да психолог спорта улази у подручје билошких наука и да дискутује вредност израчунатих коефицијената херитабилност разних телесних карактеристика. Оно што ипак психолог може да каже јесте да је спорт врло хетерогено подручје и да је, с обзиром на огромно мноштво спортова, само мали број њих могуће разматрати на такав начин, тј. врхунска достигнућа у њима приписивати првенствено постојању наслеђених физичких карактеристика. Чак и код тих ретких спортова се може поставити питање да ли је вероватно да успех у њима толико зависи од наслеђених телесних диспозиција да је ту ирелевантно психолошко бављење талентом. Ако се у спортове природне надарености убрајају спортови снаге или брзине или издржљивости – треба са опрезом говорити о ирелевантности психологије за успех у њима, јер ће нас истакнути актери тих спортова упозорити да је *управо психолошка компонента* – у припреми за такмичење и у наступу – била одлучујућа за њихов успех.

Аргументи *против идеје шампиона као остварења природног талента* у тексту који следи тичу се истраживања и доказивања важности доброг или *промишљеног тренинга* за развој мајсторства, а *не генетских* истраживања. То међутим не умањује њихову убедљивост, поготово када знамо да, по правилу, *тврдња о урођеном таленту* знатно *премашује расположиве чињенице*. Типична је ту *грешка закључивања у кругу*, када се високо достигнуће у спорту, или у другој делатности, „објашњава“ талентом, као „узрком“, али се о постојању таквог једног узрока *само закључује из појаве, коју претендује да објасни*. Када видимо врхунски резултат, па га „објаснимо“ талентом, никакво сазнање ту не додајемо, већ *само реч „таленат“*. Најчешће нисмо свесни да употребом те речи само описујемо појаву врхунског достигнућа на други начин. Можда неки пут и мислимо да се та реч односи на нешто реално

постојеће, на реално постојећи узрок високог достигнућа. Али и даље је то само реч, ако - *независно од појаве* коју желимо да објаснимо – не *докажемо постојање те реалности коју зовемо „талент“*. Таленат би могао да се односи на неки генетски склоп, али нам је данас генетика од мале помоћи у томе. Зато бисмо морали да будемо свесни да је таленат, ако не празна реч, онда потпун хипотетски конструкт, са врло танком или никаквом емпиријском основом.

У међувремену, док чекамо развој генетике, а у циљу разбијања навике *олаке употребе теорије урођеног талента*, треба да имамо у виду занимљиве *резултате истраживања о врхунским достигнућима у разним човековим делатностима горе поменутих аутора*.

Музички слух – нешто што ваљда сви сматрамо *урођеним* - може свако да развије, додуше не било када, већ само током *специјалног периода* развоја.

Учење вештина *код чуда-од-детета* има *исте етапе* као код осталих, али је то учење *брже*. Оно што би требало да нас интересује јесте *које ситуације убрзавају учење*.

Већина људи који су као *млади* означавани као *чудо-од-детета* *ретко* постижу изузетне нивое као *одрасли* .

Већина мајстора у зрелом добу *нису* били *чудо-од-детета* већ су *врло рано* почели учење

Таленти у неким областима, као што је математика и музика, нагло избијају на светла позорнице, тј. у медије, али том наглом публицитету претходе *године или деценије рада*, добрих услова за учење и подршке околине.

Већина музичких талената су *расли* у музичким *срединама*.

Неки резултати истраживања на *спортистима* имају исто значење. Код фудбалских мајстора *научене* когнитивне (сазнајне) вештине објашњавају 83% варијансе успеха, а знатно мањи проценат се приписује *својствима окуломоорног апарата*. У вези са способношћу *виђења* код спортиста, може бити врло поучно разматрање односа између *непроменљивих* анатомских карактеристика чула вида и променљиве, тј. *васпитљиве* употребе тог чула. Нпр. *обим периферног вида* – анатомска карактеристика традиционално мерена периметром - је *наизглед* врло релевантна варијабла успеха у спортским играма. То би одмах могло да значи да су играчи са наочарима хендикепирани у односу на играче којима оквир наочара не смањује видик. Ипак, наше је *виђење вештина*, а не анатомско својство. То је *перцептивна* вештина, јер је *природа задатка виђења* – прикупљање релевантних информација из средине, са спортског терена. Прикупљање информација је когнитивни задатак, па је *виђење*, разматрано у реалним спортским условима, првенствено *когнитивна вештина*: треба знати где и како гледати. Колико је остваривање визуелних задатака ограничено периметријским обимом вида? Периметријски обим видног поља је мера карактеристике *непокретног* ока. Та лабораторијска мера има малу валидност за типичне спортске ситуације у којима до израза долази динамичност *виђења*, чему битно доприноси учешће мишића у остваривању перцептивне вештине. Моторизованост *виђења* се односи на *покрете очију* - који су на *покретној глави* - која је на *поткретном телу*. Зато је ширина видног поља у спортској реалности пре свега израз *вештине употребе* чула вида, нешто што је много другачије од лабораторијске ширине видног поља. У контексту наше теме, најважнији је закључак да тренери не треба да су сувише окупирани анатомском надареношћу или хендикепом спортиста, већ пре свега треба да мисле о могућности *увежбавања њихових перцептивних вештина!*

Следећи аргумент против идеје талента као предодређености јесте чињеница да је *већина анатомских и физиолошких* карактеристика организма (метаболизам мишића, величина срца, па чак и проценат „спорих“ и „брзих“ мишићних влакана) *подложна мењању* под утицајем интензивног тренинга.

Најзад додајмо податак који је мало ко могао да предвиди: Количник интелигенције – за који мислимо да мери првенствено наслеђену способност за решавање нових проблема - *није* повезан са успехом у шаху. Није повезан ни са успехом у музици – што је мање чудно.

О важности *учења* указује разлика између *почетника и мајстора*:

Шаховски *мајстори* боље памте *смислене* распореде фигура на табли, али не и насумичне. Значи, није реч о *општој* способности памћења, већ о мајсторском памћењу у одређеној области.

Мајстори у играма с рекетом су бољи у времену реакције кад могу да *антиципирају* ток догађаја. „Таленат“, заправо мајсторство је у „читању“ противника, не у *простом* времену реакције.

Општи закључак истраживања врхунских достигнућа у разним областима је „правило 10 година“. „Чак за најуспешније („талентоване“) појединце, главни домен његове посебне умешности је довољно комплексан да овладавање њиме захтева приближно 10 година припрема, суштински у обиму пуног радног времена, што одговара броју од неколико хиљада часова вежбања“. (Ericsson & Charness, 1994, стр. 13)

Митови о таленту

Садашње наше научно сазнање о надарености, као *урођеном* квалитету, не потврђује многа раширена схватања. Насупрот томе, данашња психологија указује да је много вероватније да оно што се у спорту обично назива талентом представља резултат *учења*, нарочито учења у *критичним* развојним периодима, уз наравно физиолошке адаптације организма на напор у дуготрајном тренингу. Неоснована мишљења о изузетним постигнућима у спорту су врло раширена и чврсто укоренења у спортским круговима – па их један од психолога који се бави проучавањем талента у спорту, Салмела (Salmela, 1994) назива митовима.

Обичног посматрача завашава *слика мајстора* који своје вештине изводи са великом *лакоћом*. Пребрзо и погрешно закључује да је до нивоа мајсторства дошао исто тако лако, на основу природног талента, који се *увек* развија, независно од труда и услова.

Затим, људи су склони да *рано* показивање изузетних постигнућа сматрају сигурним знаком за једнако добро *касније* постигнуће. Прво, врло често рана успешност није праћена каснијим високим достигнућем. Затим, рана успешност не мора да буде ефекат некакве генетске предности већ може бити резултат интензивног подстрека средине. Када је имала десет година, Навратиловој је отац рекао да ће једног дана и она бити победник Вимблдона. Његове речи су се обистиниле – чак десетак пута. Таква прорицања шампионске судбине су свакодневна ствар у спортским породицама. Њихова огромна већина се не обистињује, а сигурно се не обистињују она пророчанства уз које иде претпоставка урођеног талента, који ће се већ некако касније показати, више-мање независно од залагања спортисте и његове околине. Навратилова и њен отац су чврсто веровали у успех, али су знали да ће до њега доћи само мукотрпним

дугогодишњим тренингом. Обично се мисли да су врхунска достигнућа могућа само *малом проценту* људи, што негирају закључци истраживача који указују да то полази за руком многим - када се нечему страствено и истрајно посвете.

Олакој употреби објашњења урођеним талентом понекад доприносе и *сами актери врхунских достигнућа*, када изјављују да су „такве рођене“ („или се родиш као фудбалер, или се узалуд трудиш“), сами занемарујући *ране* утицаје, укључујући и важно рано *опсервационо* учење. Супериорност на раном узрасту никада не искључује ране утицаје средине и више-мање несвесно тренирање.

Ако на нашем тлу заиста има одличних кошаркаша, не треба одмах прибећи биологистичком објашњењу, као што је идеја о предности „динарског типа“ конституције. Када се указује на „талентованост нације“ под тим не треба подразумевати генетску изузетност, већ изврсност спортске *културе*. Та култура, дакле друштвена творевина, а не биологија – би могла да објасни национално непропорционално велики број NBA играча из Србије. На основу спортских резултата у великом броју спортова данас би заговорници предетерминисаног спортског мајсторства рекли да су Грци талентована нација. До пре две-три деценије то не би могли да кажу. Вероватно смо сагласни у томе да у међувремену није било биолошког, генетског развоја Грка. Нешто се променило, што има везе са унапређењем услова за добар, промишљен тренинг. Променила се свест о важности спорта и, уз добру имплементацију те свести у спортски живот, Грчка је постала спортска сила.

Биологистичко-генетско тумачење подстиче и то што *биолошке* црте покривају оно што је *резултат учења*. Опет је кошарка добар пример. Висина јесте важна (биолошка) предност у кошарци. Али никако није довољан услов за врхунско постигнуће. Чак није ни нужан услов. Нужно је оно што се развија у тренингу – првенствено учењем. Када учење не би било толико важно, у свакој земљи би се нашао потребан број биолошки подобних, нпр. високих, играча.

Постоји разумљива тежња за *раном* селекцијом, али емпиријски подаци указују да је то скопчано са *много грешака*, било да се у селекцији користе психолошки или неки други критеријуми. Нпр. само 20% канадских хокејаша сениора је одабрано са 13-14 год. Значи да већина најуспешнијих појединаца нису тада одабрани, већ су свој таленат показали касније. Слична искуства са раном селекцијом постоје и у земљама Источне Европе.

Савремени најистакнутији истраживачи ове проблематике руше досадашње раширено схватање о таленту следећим речима: „Утицај урођених, специфичних базичких капацитета („талента“) на ниво мајсторства је слаб и вероватно занемарљив“ (Ericsson & Lehmann 1996). Такве речи звуче шокантно не само неком мало школованом љубитељу спорта него и тредиционално образованом психологу. Ма колико шокантан закључак, он је резултат емпиријског истраживања.

Закључак емпиријских истраживања психолога, познат као „*Правило 10 година*“, први пут је изнет још 1973. године, након истраживања шаховског мајсторства (Simon & Chasse, 1973) и касније уопштен на врхунска достигнућа у другим областима рада (Ериксон/ Ericsson и сарадници). Врхунски мајстори у разним људским делатностима су вежбали минимално 10 000 сати или 20 сати недељно током 10 година.

Развој талента

За расправу о развоју спортског талента могу бити корисни закључци дугогодишњег истраживања мајсторства у музици (Слобода):

- Музичко искуство се стиче у *раном* детињству. Познато је да деца памте звуке пре рођења, док су још у утроби мајке. Шира импликација је да учење почиње рано, а с обзиром да је оно тада умногоме опсервационо – остаје непримећено и незапамћено и од стране саме особе и од стране њене околине.

- Важна је *подршка породице*, нарочито кад појединац губи мотивацију за даље учење. Шира импликација тог налаза је да је у развоју талента важна подршка, која у спорту треба да обухвати и ширу социјалну средину, осим породице.

- *Први* учитељи су часове вежбања чинили *забавним*. Ти учитељи „воле музику и децу и на њих преносе *ентузијазам*“. То се показује чињеницом да се мање успешни ученици сећају својих првих часова вежбања као времена испуњеног анксиозношћу и понижавањем.

Наравно да развој ни музичког ни спортског мајсторства не може да почива *само* на забави и интринсичкој мотивацији. Озбиљан рад подразумева велики напор и непрекидну борбу са изазовима, али и екстринсичка мотивација није хладна и без снажних позитивних емоција. Додуше, треба развити праву форму екстринсичке мотивације, оне која значи потпуно опредељење нашег ја („селфа“ прем енгл.), потпуну преданост спорту.

- Најбољи музичари вежбају преко 10 000 сати. На музичком конзерваторијуму најбољи вежбају дупло више од осталих.

То би био најважнији закључак Слободе: Мајсторство *пре свега* значи много *вежбања*. Други савремени истраживачи талента у разним областима потврђују овај закључак.

Испитивање развоја 10 америчких олимпијских шампиона (Голд/Gould и сарадници, 2002) води општем закључку: развој врхунских спортиста је дугогодишњи процес у коме је вежан снажан систем подршке. У ранијем периоду спортског развоја, одлучујућа је подршка родитеља. Они подржавају дететову наклоност према спорту, уживање у тој активности, али и велико залагање и потребу да се „ради добро“. Помало је изненађујуће – али психолошки за сваку похвалу - да већина родитеља из овог испитивања дететово бављење спортом није схватала као пут ка олимпијским висинама, већ као начин унапређења његове среће и развоја.

Породице олимпијских шампиона карактерише неколико ствари: велика посвећеност детету, давање примера за активан животни стил, омогућавање детету да се опроба у разним спортовима, одвођење детета на тренинге и праћење тренинге и такмичења, пружање детету охрабрења и подршке, али најчешће без притиска да се побеђује.

У каснијем периоду спортског развоја све већу улогу има тренер. Тренери испитиваних америчких олимпијских шампиона наглашавају марљив рад и дисциплину, својим ученицима уливају поверење, охрабрују их и подржавају, схватају ученика-спортistu као особу, а не само као такмичара.

На крају поглавља које садржи низ аргумената против теорије остваривања природног талента, а у прилог захтева за квалитетним и деценију дугим тренингом, као неку врсту закључка, навешћу једну препоруку испитиваних америчких олимпијца: „спортисти треба помоћи да схвати и цени везу између вредног рада и постигнућа,,.

Психолошка стања

Сан

Мада на први поглед изгледа другачије, сан је *активно* стање, *телесно* и *ментално*. Мозак је ту врло запослен. Испитивања откривају да су показатељи рада мозга знатно разноврснији тада него у будном стању.

Унутрашње стање током спавања откривају следеће мере: ЕЕГ – електроенцефалограм - запис глобалне електричне активности мозга, израз микро-напона – који је обележје живота човека и који постоји чак у коми када ниједан други орган природно не ради; ЕМГ – електромиограм - запис о промени мишићног тонуса, који постоји без обзира да ли правимо видљиве покрете; ЕОГ – електроокулограм – запис рада мишића који покрећу очне јабучице.

У *будној* активности ЕЕГ показује доминацију *бета* таласа врло високе учесталости, уз нешто *алфа* таласа, који имају учесталост од 7-14 Hz и секунди. У *релаксацији* (као резултату медитације или биофидбека, посебног поступка вољне контроле рада органских функција које се у нормалним условима одвијају аутоматски, аутономно од воље), такође доминирају *алфа* таласи.

Током *спавања* ЕЕГ је променљив и на посебан начин карактерише сваку од четири фазе сна, које се понављају сваких 90 минута. У првој фази спавања доминирају *алфа* и *тета* таласи (4-6 Hz у секунди). У тој фази једва да спавамо. Ако нас тада пробуде, често негирамо да смо заспали и лако се и тренутно оријентишемо у простору и времену. Друга фаза је фаза лаког сна: уз *тета* таласе постоје и “вретена” и “К-комплекси”. Трећа фаза је дубок сан. Физиолошки се дефинише појавом најспоријих можданих таласа, *делта* таласа, присутних у укупном ЕЕГ-у са мање од 50%. Четврта фаза је најдубљи сан, са *делта* таласима присутним у укупном ЕЕГ-у са више од 50%. Из тог сна је буђење тешко и након буђења смо по правилу дезоријентисани. Трећа и четврта фаза сна су важне за спортисте, јер се тада *тело* опоравља.

Ритам сна обухвата те четири фазе, које се смењују наведеним редом, осим што након првог циклуса уместо прве фазе сна имамо једну посебну, за психологију посебно интересантну, фазу сна са именом *РЕМ сан*, или “*брзи сан*”, како га називају руски аутори.

Карактеристике *РЕМ* сна су следеће:

- То је “*парадоксални сан*” - јер уз релативно опште искључивање чула и велики пад мишићног тонуса - мозак ради као у будном стању.
- Током те врсте сна ми *сањамо*, наине постоји 80% вероватноће да ће нам особа пробужена у тој фази сна испричати некакав унутрашњи свесни доживљај. Он траје од неколико минута до једног сата и то се понавља 10-12 пута током спавања.
- Током спавања *РЕМ* фаза се продужава
- Бебе имају 50% *РЕМ*, а људи преко 50 година само 20%.

Значење набројаних карактеристика није јасно, али може да буде повод за размишљање. Најзанимљивија је чињеница да лишавање *РЕМ* сна има за последицу *раздражљивост* и *халуцинације* након буђења и тежњу да се *та врста* сна надокнади током следећег спавања. Мада данас не знамо много о *РЕМ* сну, чине нам се неразумне препоруке неких спортских психолога да намерним лишавањем *РЕМ* сна спортиста може да побољша свој наступ на такмичењу.

Последице нарушавања сна

Нарушавање сна је често у спорту. Генерално узев, спортисти, тренери и психолози мисле да је добар сан важан за нормалан живот, тренинг или такмичење. Повремено чујемо да подбачај у такмичарском резултату спортиста оправдава лошим сном. Будући да нема довољно научних чињеница које би водиле сигурном закључку о томе да нарушавање сна утиче негативно на наступ на такмичењу, постоји могућност да позивање на слаб сан служи као неосновано оправдање за неиспуњена такмичарска очекивања. Штавише, таква веровања у рушилачко дејство некавалитетног сна може негативно да делује унапред, и да спортски наступ буде оштећен на основу самосугестије.

Погледајмо неке резултате испитивања, који могу да нам помогну у оријентисању у тој још недовољно истраженој области.

Један психолог је испитивао како скраћивање сна код студената утиче на њихово дневно функционисање. Шездесет дана је пратио њихово понашање, када су сан скратили на 5.5 часова. То продужење будног живота није имало негативне последице на ефикасност рада на часовима, нити на тестовима, које им је давао током будности. У почетку су били дремљиви на часовима, али су убрзо то савладали. Ипак су се, након експеримента, сви вратили уобичајеном трајању спавања.

Једно испитивање у војсци, када су испитаници били 48 сати без сна, показало је да се не умањује ефикасност у основним задацима командовања (одлучивања), али да ненаспавани војници занемарују рутинске, споредне послове.

Једно друго испитивање у војсци, када су испитаници остајали 2-3 дана без сна, показало је да код њих није било већих последица, осим наглашеног тремора, склапања очију и појачане осетљивости на бол. Наравно да су испитаници имали појачан нагон за спавањем и да је истраживачима требало је доста труда да их одрже будним.

Један од закључака би могао да буде да ненаспаваност, барем она привремена, није нешто чега треба да се плашимо: она не мора да се одрази на важне послове (који траже размишљање), али трпе споредни задаци. Наравно споредни задаци нису увек сасвим неважни. Ако нам пажња према периферним задацима слаби, неки пут то може да прерасте у озбиљан проблем. Ако војник пред марш занемари бригу око чистих, сувих чарапа и напудерисаних ногу, може имати озбиљне последице. Исто тако ситна ствар је жар који падне са цигарете на тепих, али тепих може да се запали. Управљање аутомобилом по равном путу – поготово ако је главни задатак возача разговор телефоном – за ненаспавану особу постаје посебно опасно.

У спорту, у ситнице са озбиљним последицама спада предтакмичарско припремање опреме и реквизита, можда и заштита од повреде током игре.

Ево још неких резултата емпиријских испитивања.

Ненаспавање продужава време реакције, тј. реакција на изненадне сигнале је успорена.

Упоредивање ефикасности људи са 4-сатним и 8-сатним сном показује да је краћи сан смањило ефикасност у меморисању бројева, а није утицао на учење моторне вештине.

Ненаспаваност снижава телесну температуру у мировању, али повећава при напору. То значи да ће нам кад смо ненаспавани бити пријатно у врућим пределима – док чекамо на такмичење, али ћемо се зато додатно, можда прекомерно, загревати током наступа.

У једном експерименту, једанест мушкараца, узраста од 18-27 година, су у прва три дана спавали *8 сати ноћу*, следећих 6 дана по *4 сата ноћу*, затим 3 следећа дана по *12 сати ноћу* (ради опоравка). Ту је скраћење сна ометало *метаболизам глукозе*, што може да омета издржљивост и опоравак. То може да води *претренираности* (а претренираност са своје стране нарушава сан).

У једном испитивању је упоређиван је рад спортиста на тредмил-тесту када су били одморни и након 50 сати неспавања. Показало се да код ненаспаваности раније наступа доживљај исцрпљености (“отказ”), мада није било *физиолошких* разлика којима би се евентуално могло објаснити стање бржег исцрпљивања. Слично испитивање на тредмил тесту показује да након 30 сати неспавања неки ненаспавани испитаници трче *доста слабије* него наспавани, неки трче незнатно слабије, а неки чак *боље*. Од једанаесторо испитаника, чак шесторица су *ненаспавани трчали боље*.

Да је још рано за доношење једноставних и уопштених закључака о утицају спавања на спортски резултат показују следећи емпиријски налази. У једном испитивању шездесет четири сата неспавања *није повећало време трчање на 100 метара* нити изометријску снагу (издржај). У једном другом испитивању, три ноћи са по 2.5 сата спавања *није смањило снагу руку, скок у даљ, издржљивост* (осећај исцрпљености), *респираторни* капацитет.

Нешто података је добијено и у сасвим реалним условима испитивања. На Олимпијским играма 1984. године, од 90 спортиста који су репрезентовали САД, више од *50% има несаницу* пре важног такмичења. Ујутро *осећају* смањену енергију, повећану анксиозност и отежану концентрацију, *Али* то је изражено знатно мање код *веома важних такмичења*.

Различите врсте истраживања последица неспавања и врло различити, па и неочекивани, налази ваља покушати резимирати. *Нема довољно* научних података за *прецизне* закључке, посебно нема налаза о последицама *дуготрајнијег* нарушавања сна. *За сада* се може рећи да нарушавање сна *може* имати *негативан* утицај на понашање, али *не мора*. У случајевима негативног утицаја неспавања, често *није било очекиваних физиолошких* промена, што сугерира пресудан утицај психолошких механизма. Када *има* физиолошких поремећаја, опет од великог значаја могу бити *психолошки* фактори, посебно могућност да човек *мобилише резервне капацитете* и неутралише те негативне утицаје.

Психолошки утицаји могу бити и негативни, могу да *појачају* евентуалне физиолошке слабости, а могу бити и *сами* довољни у нарушавању ефикасности. Већ је поменута моћ самосугестије: ако *верујеш* да ће ти поремећен сан касније сметати – *тако ће и бити!*

Препоруке за нормализовање спавања

Дуготрајан проблем је ређи проблем код спортиста, али ако се то деси. против тога се *треба борити*.

Спавати треба онолико *колико сваки појединац утврди* да му је потребно. Одрасли људи спавају просечно 8 сати, са индивидуалним разликама у распону од 5 до 9 сати. *Није сигурно да старењем* спавамо *све краће*; можда нам сан скраћује посао, гледање ТВ програма или неки други извор нарушавања природног дневног ритма живота. Добро је *фиксирати буђење* (и

устајање!), а одлазак у кревет се може мењати док се не утврди *најповољније трајање* спавања, па фиксирати *крај* спавања.

Кад год је могуће, треба спавати у *истом* кревету. У кревету *не треба учити* јер то није добро за ефикасност учења, а може отежати успављивање.

Током обданице треба *дремнути до ½ сата*.

Телесна активност - вежбање је у принципу врло *корисно* за нормалан сан, али вежбање или тренинг пред спавање *отежавају* успављивање.

Током поподнева треба *избежавати* кофеин, алкохол и никотин. Пред спавање је корисно попипи чашу млека.

Корисно је упражњавати *умирујуће рутинске активности* пред спавање. Посебно је корисно туширање топлом водом, лагана шетња и сл.

Собна температура треба да је оптимизирана.

Код несанице је корисно водити рачуна о следећем:

- треба искључити ТВ или радио и уклонити часовник са видика.
- монотоним и неутралним звуком, као „звучном завесом“, неутралисати снажне звуке са улице.
- боље је устати и радити нешто умирујуће-досадно (гледање кроз прозор, читање лаког штива) него се окретати у кревету и размишљати о разлогу несанице.
- корисна је релаксација, регулација дисања, медитација.

Емоције у спорту

Раније смо, код приказа Ајзенкове теорије личности, видели да тај веома уважаван психолог, чудно назива једну димензију своје теорије личности. Користи термин *емоционалност* на необичан начин – сужавајући подручје емоција само на *негативне* емоције. То је само једна од недоумица у данашњој психологији емоција. Контроверзе постоје у вези са многим питањима, али је за праксу можда најлошије то што још увек велики број психолога недопустиво *уско и упрошћено* представља човеков емоционални живот. Једно сужење значења смо видели код Ајзенка. Он није једини аутор који покушава да *негативном* емоционалношћу представи читаво подручје емоционалности – занемарујући важну област човекових *позитивних* емоција. Други начин сужавања области емоционалног живота људи – који видимо и код Ајзенка - се огледа у избору *синонима* који се користе за *емоционалност*. Често се користи термин *анксиозност*, што је наравно лоше, јер је анксиозност *само једна* од негативних емоција. Као синоним за емоционалност, Ајзенк користи и реч *неуротицизам*, што је *посебно лош избор*, јер чврсто везује емоције са поремећајем, *патологијом*. А стварност, спорт посебно, показује бујање емоционалности – и позитивне и негативне – које *не тражи лечење*, напротив дају *смисао животу*.

Знатна окупираност психолога емоционалном патологијом може да се правда са практичног становишта. Емоције могу да буду извор велике несреће за људе и психолози треба тим људима да помогну. Међутим, психологија треба да пружи научну основу за унапређење квалитета живота свим људима, дакле и оној великој већини која је изван патологије. Спорт је област у којој је можда најлакше показати богатство *реалног* емоционалног живота, *на супрот*

сиромаштву и скучености психолошког разумевања емоција. Реалан емоционални живот пре свега је у оштром контрасту са концепцијама *једнодимензионалне* емоционалности. Тешко је разумети зашто су такве концепције раширене и међу психолозима спорта. Ту се предстартно стање спортисте често описује као „емоционална температура“, што је врло несрећно изабрана метафора, јер подразумева емоцију у *једини*, тако да је ту променљив *само интензитет* стања. Затим, спортски психолози лако преузимају од Ајзенка изједначавање (*негативне*) емоционалности са *анксиозношћу*. Даље, реалан живот је испуњен и *позитивним* емоцијама, унутар којих такође ваља диференцирати *квалитативно* различите форме: Неке од позитивних емоција могу да се схвате као израз *простог хедонистичког уживања*, али су неке и повезане са наизглед тешким мукама – *транажним напором и изгарањем на такмичењу*.

Тренер такође треба да схвати да емоције не постоје само током *драматичних* животних епизода – мада неки психолози сужавају значење појма емоција само на бурно испољавање човековог односа према стварности. Емоције постоје у свим степенима и *нијансама интензитета* и оне, у својим различитим квалитативним и квантитативним формама, постоје *24 сата*.

Важност бављења емоцијама пре свега поистиче из њихове свеprisутности. Најупадљивије су бурне емоције које карактеришу такмичење. Али ако видик проширимо и укључимо све активности спорта, поготово ако спорт узмемо у широком значењу, открићемо да се емоције најчешће јављају суптилније, *једва видљиве за друге*, и *једва свесне* за особу која емоцију преживљава. Без обзира на такво слабо њихово испољавање, емоције имају *централну улогу у нашем животу*, професионалном и приватном. Тренер треба да превазиђе крајње *упрошћено* сагледавање емоција, *према* моделу *бурних* предтакмичарских стања. И уколико буде више обратио пажњу на све *друге начине и области испољавања емоција* код спортиста, утолико ће имати мање бриге око тих *предтакмичарских* стања.

Емоције су свеprisутне, тичу се свега што постоји, свега са чим човек има било какав додир и испољавају се у врло различитим формама – а горепоменуте, данас најпопуларније теорије емоција, нису од помоћи тренеру у прављењу концептуалног реда, који би му олакшао препознавање, разумевање и баратење емоцијама у свакодневном животу. Следећи приказ емоција у спорту требало би да помогне тренеру у потпунијем сагледавању богатства емоционалног спортског живота.

Почнимо од најпростијих емотивних доживљаја, оних који се везују за *најједноставније чулне процесе*. Такве емоције постоје у спорту као *чулно уживање*, а најпростије је оно које је везано за *мишићни рад*. Раније поменути руски научник, Павлов, који је био активан до дубоке старости, описивао је свој доживљај током рекреативне физичке активности као „*мишићну радост*“. Мишићни напор може имати различите емоционалне последице. За *неутренираног* човека то је *непријатност* или бол, за *утренираног* је врло пријатно осећање умора мишића. Нека стања везана за мишићну активност могу бити изразито непријатна и могу човека одвратити од бављења спортском рекреацијом. То су бол у зглобовима и доживљај малаксалости, код премора. Али то би требало да су ванредна стања. Јер правилан тренинг управо има супротан ефекат. Тај ефекат се тиче најважнијег емотивног стања ове врсте. То стање је првенствено производ физичке активности, кумулативни ефекат вежбања. Реч је о стању које описујемо као *виталност*, а изражава се осећањем *бодрости, крепкости, орности*,

снаге – осећањем које у великој мери одређују наше свакодневне поступке и одлуке и чији се најпрожимнији ефекат може описати као *оптимизам*.

Када би ефекти спорта, у широком смислу те речи, били сведени само на та базична емотивна стања – спорт би био од огромног значаја за човечанство.

За спорт се везују *естетска* осећања. Израз који неки психолози користе за опис најважније карактеристике ефикасног техничког извођења - „*кретна или кинетичка мелодија*“, осим тог значења моторне ефикасности, носи и јасну *естетску* конотацију. На први поглед две различите ствари: ефикасност и лепота, кад је реч о спорту, по правилу су неодвојиве. *Добра* техника је *грациозна*! Супротно томе, *лоше* моторно извођење је „трапаво“, *ружно*, чак *смешно* – што су естетске категорије.

У спорту су врло значајне *емоције везане за човеково „ја“* (енгл. *self*). Међу њима су најважније понос, стид, кривица.

У спорту су присутне и *емоције везане за друге људе*. *Завист* је честа емоција у спорту (не треба је бркати са љубомором). Ривалство понекад може да пређе у *мржњу*. Али су између људи у спорту чешће позитивне емоције: *Лубав, дивљење, страхопоштовање*.

Емоције се наравно редовно јављају у вези са *успехом у спортској активности*. Ту су нарочито важне емоције које се јављају *антиципаторно*, као наслућивања будућег тока догађаја. Те емоције јесу битан састојак *престартног стања*, основне бриге бројних тренера и психолога спорта. Док постоји једнодушност мишљења да су емоције важне за наступ на такмичењу, постоји велика разлика у *начину на који се те емоције описују*. Различитим изразима спортисти, тренери и психолози описују предстартна стања, најчешће *контрастирајући* оно које је *повољно* и оно *неповољно* за *исход такмичења*.

Ево неких примера: *Трема* је реч којом људи најчешће описују нежељено стање, као када се грешка спортисте или пораз у мечу коментаришу речима: „Трема је учинила своје...“. Неретко се пак чује да је добро када постоји „*позитивна* трема“. *Стрес*, које се најчешће схвата као негативно стање, има и своју повољну форму: „позитивни стрес“ (У енглеском језику створена је нова реч „јустрес“ - *eustress*). Код руских аутора су неповљне *стартна апатија* и *стартна грозница* а повољна је *борбена готовост*. Код аутора енглеског говорног подручја је неповољно „*гушење*“, а пожељна „*зона*“.

Гушење (енгл. *choking*) је израз потекао из спортске праксе, али је више од само лепе метафоре. Њом се описује стање опште, психичке и физичке напетости, стање у коме доминира анксиозност – како би то рекли психолози својим рогобатним стручним језиком.

Термин „*зона*“ је чест у спортској пракси на Западу, за означавање стања у коме спортиста показује своје врхунско умеће. Тај термин користе и психолози, у проширеном изразу, као што су: *зона оптималног извођења* или *зона удобног функционисања*. Близак *зони* по значењу јесте појам *понесености*. Понесеношћу ја преводим енглеску реч *flow*, којом психолог Чикшентмихали (Csikszentmihalyi, 1992) описује врло угодно стање потпуне апсорбованости задатком. Као најпожељнија спортска стања у литератури се наводи и *идеално стање извођења*, као и *осећање побеђивања* (енгл. „*winning feeling*“; Salmela, 1982).

Недостају систематска научна истраживања која би омогућила прецизније разјашњавање сличности и разлика међу свим овим начинима описивања жељених и нежељених

предстартих стања. Најчешће цитирана емпиријска истраживања предстартног стања спортиста спровео је амерички спортски психолог Морган, који је, као најповољнији профил престартног расположења спортиста, утврдио „*профил леденог брега*“. Такав профил одликује успешне врхунске спортисте, тј. прави разлику између њих и мање успешних врхунских спортиста. У „*профилу леденог брега*“ доминира осећање *крепкости*, а негативна расположења су слаба. Моја истраживања емоција код спортиста потврђују значај осећања *бодрости или крепкости*, али додају *још две позитивне емоције* том повољном профилу: задовољство и заинтересованост. У профилу предстартног стања спортисте неретко је присутна и *анксиозност*, али је пожељно да над њом доминирају позитивне емоције. Такав *пожељан* профил стања ја називам „*прогресивни афективни склоп*“, склоп емоција који води напретку. Супротан је „*ретроградни афективни склоп*“ – склоп емоција који вуче назад. У њему доминира анксиозност.

Негативне емоције

У претходном тексту су помињане различите негативне и позитивне емоције. У овом и следећем одељку задржаћемо се на прецизирању значења најважнијих дискретних емоција, основног градива сложених емоционалних стања.

Страх је доживљај опасности којој се не можемо одупрети. У спорту се често користи и израз „страх од неуспеха“, када се не мисли о актуелној емоцији, о доживљају, него се тиме описује предиспозиција, нека врста става несамоуверености, који се у игри често манифестује кроз емотивно стање *анксиозности*.

Анксиозност (стрепња, зebња, тескоба) значи схватање *претње* чију природу *не разумемо* („*неодређени* страх“) и нисмо у стању да јој парирамо. Ту постоје две компоненте: *доживљај узрујаности, нервозности и телесна* напетост, крутост или дрхтање (ретко клонуло).

Треба да се сетимо да се термин „анксиозност“ користи и за означавање *особине личности*, нпр. код Ајзенка, па је добро, кад постоји могућност неспоразума, користити проширене називе: „*стање* анксиозности“ и „*црта* анксиозности“.

Страх и анксиозност могу бити емоције високог интензитета, али су чешће ниског интензитета – мада не мање значајне. Оне су у такмичењу, по правилу, непријатељ спортисте. Али гледано еволуцијски – као и у нашим индивидуалним животима, то су корисне емоције. У васпитању је од њих *корист* у грађењу *савести*. Генерално, уз њихову помоћ укључујемо дете у *реалан свет*, *свет* испуњен забранама, претњама, обавезама. Те емоције су нужна допуна хедонистичког „*принципа задовољства*“, биолошког принципа – који нас води директно ка предметима наших жеља.

И код *одраслих* су те емоције од користи, јер их чине *опрезним и одговорим* у важним акцијама, као што је припрема за такмичење или испит.

Честа је *комбинација* два принципа, позитивног и негативног, позитивних и негативних емоција. То даје „сентименте“ као што су *голицава опасност*, код екстремних спортиста, или *слатка стрепња*, код заљубљених или код спортског навијача, у ишчекивања важног меча. Многе форме *патологије* имају у свом језгру анксиозност или страх, тако да су те емоције од централног интереса у клинчкој психологији.

Туга (или потиштеност) је доживљај губитка некога или нечега. Честа је у спорту, и у животу,

онолико честа колико су чести наши губици. На срећу, код ове емоције је изражена *сатурација* – засићење, смањење интензитета са трајањем. У спорту туга због пораза траје кратко, зато што је увек на виду следећа утакмица, уз коју се јавља *нада*, која је увек јача од туге. Туга је астеничка емоција, праћена је телесном слабошћу. Стање у коме се спортиста предао и демобилисао пре но што је утакмица и почела - Руси називају стартном апатијом, најгорим предстартним стањем спортисте.

Продужено и интензивно осећање туге називамо депресијом. Она може да буде значајан састојак стања спортисте пред спортску пензију. О прекиду каријере не воли нико да мисли, па ни они који би о томе требало пре свих да мисле: тренери и психолози спорта.

Бес настаје у *ометању* акције, нарочито када *другоме* приписујемо *одговорност* за то. То је честа емоција у спорту. У мечевима са пуно прекида има пуно повода да се спортиста разбесни. Одмах да кажем, као психолог, да су све те прилике за бес истовремено и прилике да спортиста *вежба технике саморегулације*, тј. да вежба замену деструктивног одговора усмереног ка судији или противнику, конструктивним одговором, нпр. жустрим враћањем на основну позицију.

Бес је штетан ако га задржавамо у себи, али је штетан и ако га испољавамо неадекватно. Боксери су ту у најбољој позицији. Они свој бес могу конструктивно да употребе у зарађивању додатних поена, тј. *лако* могу да испљавују беса ускладе са правилима спортске борбе. Другим спортистима није тако лако да испољавање беса ускладе са правилима свог спорта. Онолико колико се у томе успе, у тој мери ће се показати исправним мишљење неких руских ауора који говоре о *корисном „спортском бесу“*, што можемо назвати и *борбеношћу* – као контролисаном, промишљеном нападачком стратегијом.

Поменимо и феномен *преноса* агресивности, када из разних разлога не можемо или не смемо да покренуто агresiју усмеримо на извор фрустрације, него је *преносимо* на погодну, незаштићену жртву. Много необјашњивог насиља код људи, укључујући насиље навијача, можемо тако да разумемо. Спорт би ту могао да има врло корисну друштвену функцију. За људе испуњене гневом из било ког разлога, можемо препоручити низ спортова у којима ће своју агресивност задовољити без штете по себе или друге људе..

Постоји феномен *ауто-агресивности*, када се агресивност окреће на самог актера. Психолози склони психолози тиме објашњавају мотивацију неких људи за алпинизам и савремене „екстремне“ или „адреналинске“ спортове. Спортиста несвесно тежи самоповређивању, кажу ти психолози.

У цвљини гледано, када доминирају, негативне емоције су *често неконструктивне*, јер су супротне задатку пред којим се спортиста налази. Нпр. анксиозност је *супротна аутоматизацији* акције; осим тога, анксиозни спортиста почиње да *размишља о нежељеним последицама* такмичења, уместо да пажњу потпуно посвети извршавању задатка. Гнев често карактерише *регресија*, враћање на примитивне, дечије начине решавања проблема – као када ударамо противничког играча без лопте, мада знамо да то по нас и по тим може да има кобне последице. И нека друга испољавања негативних емоција се тумаче као *бекство у детињство*. То су случајеви када у страху не предузимамо акцију, него остајемо у пасивном ставу, као кад нам се „ноге одсеку“; када плачући заправо тражимо да нам други реши проблем,

као што је то некада чинила мама; када „на могичан начин“ бежимо из непријатне реалности – рукама покривајући очи или okreћући главу од болног призора, као што је то пропуштена шанса за гол или кош.

Нерационално понашање при доминацији негативних емоција неки психолози описују и као „функционалну декортикација“: Нижи, *супкортикални* мождани центри владају вишим, *кортикалним*.

Позитивне емоције

Позитивне емоције се начешће сматрају конструктивним. Емоција *заинтересованост* олакшава ментално и телесно усмеравање задатком. *Задовољство* инхибира негативне емоције.

Бодрост је главна карактеристика „профила леденог брега“ Моргана и важан састојак „прогресивног афективног склопа“. То је циљ „подизања“ престарног стања - активације, јер бодрост значи *спремност за улагање енергије, за рад, без субјективног осећања напора*.

Оптимизација емоционалног стања

Под оптимизацијом емоционалног стања у спорту треба да схватимо двоструки процес. *Неутралисање негативних стања и развој позитивних*. У терминима афективног склопа, један део оптимизације тиче се *нормализовања „ретроградног афективног склопа“*, други део се тиче *развоја „прогресивног афективног склопа“*

(i) Неутралисање негативних стања

У неутралисању негативних стања, основна је заправо борба против анксиозности, као најнегативније компоненте РАС-а

Код неутралисања негативних стања можемо разликовати поступке који за основну мету регулације имају *когнитивне или менталне процесе*, и поступке који утичу на *телесно функционисање*.

а. Когнитивна регулација стања

(О томе је било речи код приказа рада примењеног психолога спорта, у одељку: ТЕХНИКЕ САМОРЕГУЛАЦИЈЕ КОД ПРЕКОМЕРНЕ АНКСИОЗНОСТИ)

б. Регулација телесног функционисања

Генерално, овде је реч о различитим методама релаксације. Када се жељено стање проиводи уз помоћ речи, у питању је наравно *унутрашњи монолог*, али је битно да у центру пажње не буде тај вербални садржај, него *стање* на које се тај садржај односи. Текст је само подсетник, а релативно брзо се унутрашњи монолог редукује, а затим од њега остаје само нешто што бисмо могли назвати „чистом замисли“ жељеног стања, без неке јасне форме.

Регулација мимичке мускулатуре

Читава област психолошке употребе телесне релаксације има порекло у вишевековној

традицији Далеког Истока. Ту је своју неформалну верификацију нашла и ова најједноставнија техника релаксације. Њен опис налазимо у психолошким приручницима спортских факултета (нпр. Пуни, 1977). Посебну препоруку ова техника добија од аутора овог текста, који је њен скоро редовни корисник.

Сеанса почиње оним што је скоро универални увод свих поступака релаксације: Треба затворити очи, удахнути и мирно продужено издахнути, уз генерално опуштање. Специфичност ове технике је у томе што не захтева било какав почетни телесни положај. Затим треба применити следеће формуле – инструкције.

Пажња је на лицу

Мишићи чела опутени

Мишићи очију опуштени

Мишићи образа опутени

Вилице раздвојене и опуштене

Усне лабаве

Моје лице је спокојно и непокретно као маска

Наравно понављање ових реченица врло брзо, већ после неколико сеанси, постало би *сувишно* “декламовање”, јер је спортиста вероватно већ научио да реагује уопштеном мимичком релаксацијом, без потребе за аналитичком провером опуштености појединих мишићних група. У почетку нам је потребна употреба речи да мисмо одржавали пажњу на одређеним деловима лица и тако обезбеђивали релаксацију. Сада нам не треба ништа више од неке врсте идеје, која нема специфичан вербални садржај, да бисмо релаксацију остварили аутоматски. Селективна пажња нам је и даље потребна, у смислу постојања свести само о разлабављеном лицу. Тако одстрањујемо било какав други садржај свести, нпр. размишљање о томе како ће се наша грешка у игри одразити на коначни исход меча или како ће на то реаговати тренер.

Разлабављени мишићи лица се пресликавају у ментално лабављање, тј. опуштање; као што напети мишићи лица одражавају, али и подржавају, менталну напетост, за коју сада знамо да се зове анксиозност. За остварење те функције – директног смањења доживљаја анксиозности, као и за остварење функције одстрањивања било каквих угрожавајућих мисли – потребно је да нам пажња буде на лицу, али то задржавање пажње мора бити без усиљености, без принуде.

Мада је пажња усмерена само на лице, релаксација тежи да обухвати читаво тело. То се и дешава ако лежимо или седимо. Али ако то радимо након изгубљеног поена у спортском мечу, релаксација ће само да нам врати спокојство и омогући потпуну концентрацију за наредни потез. Или ако смо пред наступом у некој атлетској дисциплини или изводимо казнени ударац фудбалу или рукомету, мимичка релаксација може бити добар увод у ментално представљање («визуализацију»).

Регулација дисања

Заузмите удобан седећи положај.

Затворите очи и усмерите своју пажњу на сопствени дах, на улазак и његов излазак из тела

Реците себи нешто попут овога: Опуштен сам, дишем лако и ритмично, свеж ваздух утиче и истиче из мог тела, миран сам, окрепљен, препорођен.

Будите усредсређени на сопствени дах, на улазак и излазак ваздуха и мислите само на лак, ритмичан процфес дисања.

Након 5 минута, устаните, протегните се, насмешите.

Прогресивна релаксација

Ова метода је погодна за *спортисте који нису у стању лако да се опусте*. За разлику од других метода, овде пре релаксације појединог дела тела, претходи контракција.

Контрастирањем стања стегнутости и опуштености, спортиста лакше препознаје циљано стање.

Ове вежбе се могу радити у различитим положајима.

Најпростији облик прогресивне релаксације у спорту садржи вежбе за четири велике мишићне групе (Taylor, 1996).

Прво стегните мишиће ногу и задржите контракцију неколико секунди. Затим опустите мишиће.

Споро удахните ваздух и издахните. Поновите вежбу.

Стегните мишиће груди и леђа неколике секунди, па опустите. Споро удахните и издахните.

Поновите.

Стегните мишиће руку и рамена неколико секунди, па опустет. Удахните и издахните.

Поновите.

Стегните мишиће лица и врата током неколико секунди, па опустите. Удахните и издахните.

Поновите.

Стегните мишиће целог тела током неколико секунди, па опустите. Поновите.

Аутогени тренинг

Сам назив не говори много (грчки «аутос» значи *сам*, самим собом, «генан» значи *чинити*, производити) . Формална дефиниција нешто више говори: То је *метод релаксације концентративном аутодеконтракцијом*.

Овде ћемо приказати *само први циклус (базички ступањ)* аутогеног тренинга Шульца (Schultz, 1972).

Њега чини *шест* вежби.

1. *Мишићна* деконтракција (вежба тежине)
2. *Васкуларна* деконтракција (вежба топлине)
3. Регулација рада *срца*
4. Регулација *дисања*
5. Регулација *абдоминалног подручја* (соларног плексуса)
6. Вежба за *главу*

Током вежбања се очекује од вежбача да се *потпуно концентрише на стање које треба поризвести*, али је важно да та концентрација буде *пасивна*, без напрезања воље!

У вежбању се користе речи, "*формуле*", али то треба да је *унутрашњи монолог*, значи речи се не изговарају, већ се *замишља стање* на које речи указују.

Положај у коме се вежба, може бити заваљеност у фотељу или "кочијашки положај" на столици без наслона.

Свака сеанса почиње формулом *ПОТПУНО САМ МИРАН*. То је *циљ* свих вежби.

Прва вежба је мишићна деконтракција (вежба тежине), са формулом: "Десна рука ми је сасвим отежала". Ако је спортиста левак то ће бити лева рука. Битно је да то буде рука коју боље осећа.

Дан-два, 2-3 пута дневно, у трајању по 20-так минута, вежбач треба да се задржи на овој формули.

Спонтано ће релаксација обухватити читаво тело. Ту је разлика у односу на Прогресивну релаксацију, која је аналитичка метода релаксације, док је аутогени тренинг глобална метада; друга разлика је у томе што у прогресивној релаксацији контракција претходи релаксацији, а овде се одмах индукује стање релаксације, без претходне контракције.

Када кроз неколико сеанси спортиста осети да је реласација обухватила читаво његово тело, уместо (2) Десна рука сасвим отежала, рећи ће "Руке и ноге су ми сасвим отежале". Прву вежбу можемо да опишемо овако:

I

(1) Потпуно сам миран

(2) Десна рука ми је сасвим отежала

(касније) Руке и ноге су ми сасвим отежале

Након дан-два (или више дана) задржавања на првој вежби, спортиста прелази на следећу. Није битно временско одређење нити број понављања. Битно је да ли је спортиста постигао жељено стање. Тек то одређује прелазак на нову вежбу.

Друга вежба се тиче васкуларне деконтракције, а формула за то гласи: Десна рука ми је сасвим топла.

Међутим сеанса укључује и рекапитулацију досадашњег постигнућа, тј. мишићне деконтракције, тако да она изгледа овако:

II

(1) Потпуно сам миран

(2) Десна рука ми је савим отежала (или, ако то одговара стварности, рећи: Руке и ноге сасвим отежале)

(3) Десна рука ми је сасвим топла.

Затим, када се топлина прошири на читаво тело, формула (3) треба да гласи: Руке и ноге сасвим топле

Након потребног броја понављања, прећи на следећу вежбу. Не убрзавати, не форсирати, него пратити напредовање у релаксацији.

Ево како изгледају остале вежбе аутогеног тренинга:

III

(1) – (3) могу да се скрате и тако да гласе: Мир, тежина, топлина

(4) Срце ми куца мирно и снажно

IV

(1) – (4)

(5) Дишем мирно. Касније: Читаво моје биће дише

V

(1) – (5)

(6) *Плексус (соларни) ми је сасвим топао*

VI

(1) – (6)

(7) *Чело ми је пријатно свеже*

На крају сваке сеансе треба урадити “враћање” (тензије), уз формуле: *Склопити руке.*

Дисати. Отворити очи.

Не вежбати усиљено, него *чекати* да унутрашњи доживљај сам дође. *Пасивно пратити* прелаз једног осећаја у други (“као у лаганој шетњи” пише *Шулц*, аутор аутогеног тренинга).

Формуле се могу представити *визуелно* (нпр као натпис) или *звучно*, као мелодија.

Са напредовањем, 6 фаза се *спајају* у један јединствени *глобални доживљај*.

Накона пар месеци, могу се користити *кондензоване* формуле: “*мир, тежина, топлина, срце мирно, плексус топао, чело свеже*”.

Ако дође до застоја, ваља се вратити првој вежби и неколико дана се задржати на 6 фаза.

У случају нелагодности, треба потражити помоћ од стручњака за АТ.

Постоји и *парцијална релаксација*. Кад се овлада вољном контролом тензије – може се развити снажно осећање тежине у пределу *рамена и потиљка*, без заузимања посебног положаја.

(ii) *Развој позитивних стања*

Унестал, водећи шведски спортски психолог је желео да допринесе откривању *природе позитивног стања* и тражио је од спортских шампиона да *опишу своје* доживљаје током постизања врхунских резултата. Ево његовог описа осећања побеђивања („*Winning feeling*“; према Salmela, 1982)

- *Амнезија*. „Све је тако аутоматски, не морам да мислим“
- *Дисоцијација*. „Не чујем нити видим публику“.
- Одсуство непријатних осећаја. „Осећам се *моћно и лагодно* током наступа“.
- *Перцептивне промене*. „Осећам се као у сну - крећем се спорим клизећим покретима“ .

Од позитивних стања, нарочита пажња у последње време се посвећује испитивању *понесености* (како би се на српски могла превести енг. реч *flow*; Csikszentmihalyi, 1992), стања које Weinberg и Gould (2003) изједначавају са „зоном“ (енг. the zone) како се у Сједињеним Америчким Државама типично означава *идеално спортско стање*. *Карактеристике понесености* („зоне“) у спорту су следеће:

- *Равнотежа* увежбаности и задатка. „Када ме противник доведе до границе и постави прави *изазов*, ја улазим у зону“ (речи хокејаша, према Weinberg и Gould, 2003)
- Потпуна *апсорбованост* (упијеност) активношћу. Док ради ништа га се друго не дотиче.
- Јединство свести и акције. Свестан је акције, али не и свести о тој свесности, тј. *нема саморефлексије*.

- Потпуна *концентрација*, без дистракције. Осећај тока концентрисане енергије („ки/чи“) „Толико сам у зони и фокусиран да ми лоптица личи на лубеницу“.
- Губљење *свеси о себи*. Его („ја“) је потпуно изгубљен у самој активности. „Човек је *потпуно уроњен* у оно што се догађа *око њега*, у стене, у покрете, у тражење ослонца... правилно позиционирање тела – тако обузет може *изгубити свест о сопственом идентитету* и постати сливен са стеном“ (речи пењача)
- Осећај *контроле* ситуације – израз чињенице да *нисте активно свесни* контроле; не мислите на могућност изненађења.
- *Нема осећаја напора* у кретању. „Као да не морате да мислите, као да се све одвија *аутоматски*, без размишљања, као да сте под аутоматским пилотом“

Услови постизања понесености

На основу емпиријског истраживања понесености у разним спортовима (Jackson, према Weinberg & Gould, 2003), изведене су следеће заједничке карактеристике тог стања:

- *Мотивисаност* за висок ниво извођења
- *Разлабаљеност*, анксиозност под контролом, *уживање* у акцији. *Неки* воле да су на *високом* нивоу енергизираниности (активације). *Други* истичу равнотежу мирноће и узбуђености. „Релаксираност и самоувереност – *али* треба да будеш напрегнутих живаца; не можеш да будеш сувише релаксиран, треба да бринеш о нечему“. У емотивним терминима: У *првом* плану *позитивне* емоције, у *позадини* анксиозност – опрезност.
- Одржавање *правог фокуса пажње*. Фокусирање пре наступа на кључне тачке акције.
- *Планови* за наступ и *припремање* за наступ. *Ритуали* пред наступ, осећање пуне спремности, постојање плана такмичења и припремљеност за *ванредне* случајеве...“Сваки детаљ је покривен. *То ме чини сигурним* да је све учињено – да ја треба само да се отквачим и пустим да се ствари догоде“ (бацач диска)
- Оптимална *физичка припремљеност*. Добар тренинг, одмор, исхрана су општи захтев, али *свест о томе* доприноси одржавању „понесености“.
- *Самоувереност* и позитиван ментални став. Независно од нивоа способности. *Веровање да побеђујеш*. *Блокирање негативних* мисли, одржавање *позитивних*. *Уживање* у акцији, „најважније је да осећам да је моја способност на нивоу ситуације“
- Добра *атмосфера* у окружењу. Став *тренера* и других – да *не оптерећује*.
- *Тимска игра*. Позитивна интеракција, јединство, поверење у суиграче, осећај заједничког циља.
- *Задовољство* нивоом своје *спортске спремности*.

На питање *Да ли ово стање спортиста може да контролише?*, са „Да“ одговара 79%, са „Не“ – 21% спортиста – што даје врло оптимистичку слику о једноставном „уласку у зону“, па је корисније да прочитамо подробније шта о томе кажу тројица спортиста (Jackson-ов интервју са спортистима, а према Weinberg & Gould 2003; подвукао аутор овог текста).

- „Да, мислим да га можеш ојачати. То *није свестан* напор. Ако покушаш то да учиниш, неће се догодити. Не мислим да је то нешто што можеш укључити и искључити.“
- „Можеш *припремити позорницу* за понесеност, можда *целокупном* припремом“

- „(...)то је *битка свести и подсвести*. Треба да кажеш свести да се искључи и све препусти подсвести“
- „*Нема* контроле у групним спортовима“

Очигледно да спортисти под могућношћу контроле стања зоне подразумевају сасвим индиректан утицај, са неизвесним исходом. Спортисти се може саветовати уважавање датих смерница и контрола онога што је могуће контролисати, чиме се „припрема позорницу“ за увек неизвесан настанак понесености. Кад спортиста доживи такво стање – треба да га *запамти* и следећи пут покуша да *оживи сећање*.

Фактори ометања настанка понесености

- Недовољна *физичка* спремност, повреда, умор.
- Окружење – фактори ситуације који су *ван контроле*.
- *Негативан* став – несамоувереност, негативне мисли.
- Неодговарајући *фокус пажње*. Сувише размишљања, гледање шта други раде, нервирање због суиграча.
- Поремећена *припрема* пред наступ. Дистракција пред наступ, прекид припрема.
- Слаба *мотивисаност* за наступ. Нема циљ, нема изазов.
- Лоша игра *тима*. Изостанак осећања припадности тиму, негативни дијалози у тиму.
- Проблеми искрсли током наступа.

Психолошка организација активности

Макроорганизација активности

Када говоримо о организацији активности, можемо разликовати *ниво*е те организације: Макроскопирањем, глобалним погледом, сагледавамо *макроорганизацију* спортске активности, у чијем опису главно место има појам *мотивација*. Микроскопирањем, сагледавањем *потанкости* психолошког функционисања, сагледавамо *микроорганизацију*, где је најважнији појам – *пажња*. Може се говорити и о *средњем* нивоу организације. Ту би главни појмови били *циљеви*, свесно постевљене замисли будућности.

У структури организације активности, *мотиве* можемо замислити као *компоненте виших нивоа*, који *утичу на ниже* нивое, на којима се налазе *циљеви*. Мотиви, као и циљеви, дају *правац и смисао активности*, али представљају *дубљу, стабилну и општију* основу понашања и, за разлику од циљева, у свести спортисте неретко постоје с *малим* степеном јасности.

Други крај организационе структуре понашања, *испод* нивоа циљева, описује се терминима особина пажње. Најважније особине пажње указују на успешност психолошког функционисања у односу на непосредни задатак. Слично као код мотивације, пажњу (тј. *пажљиву активност*) описујемо у терминима „правца“, „интензитета“, „истрајности“, али је овде реч о *кратким* епизодама понашања. Овај ниво организације активности јесте подређен свесном циљу, али је реч само о утицају циља у форми „*циљне управљености*“. Уз ту циљну управљеност, на организацију активности делују и други фактори, пре свега више или мање предвидиве *ситуационе специфичности*, које одређују „*ситуациону управљеност*“. Нпр. акт додавања

лопте у фудбалу је одређен нашом намером да лопту додамо одређеном суиграчу и то одређује циљну управљеност шута. Конкретан начин припреме и извођења шута зависи, осим тога, од начина на који лопта до нас долази, што одређује ситуациону управљеност акта. Савршено додавање лопте је одређено идеалном комбинацијом циљне и ситуационе управљености. Ипак, у реалности делује још и низ сметњи („шумова“), било спољашњег порекла, са терена или из публике, било унутрашњег, као што је то страх да се не погреша или болни телесни доживљај. Та изложеност непосредног извршног нивоа организације акције мноштву утицаја огледа се највише у променама ефикасности текуће акције. Није случајно што се израз „пад концентрације“ користи врло често у објашњењу грешака у игри, јер се и врхунском шутеру дешавају промашаји. За разлику од циљева, овај ниво организације је такође често *замагљен* у свести, заправо текуће управљање акцијом и мора да буде на *подсвесном* нивоу, мора да буде аутоматско.

Спортисти је најтеже да измени, тј. да овлада *мотивационим* нивоом и нивоом *пажње*. Ту је психолошка помоћ врло корисна. Међутим психологија има шта да каже и када су у питању *средишњи* нивои организације.

Одређивање циљева

Кад је реч о организацији средњег нивоа, говоримо о организацији активности на основу *свесно постављених циљева*, изричито и прецизно формулисаних. Реч је о намерно постављеним циљевима у оквиру планирања спортског тренинга и такмичење.

Увек треба имати на уму да формулисани циљеви не делују аутоматски, да их треба *учинити ефикасним*. Прво треба разликовати циљ које неко постави пред спортисту и циљ који спортиста *усвоји*. Зато можемо говорити о објективно постављеном циљу који садржи ниво квалитета, рок и сл. и субјективном циљу, уз који постоје различите емоције: уживање, антиципација поноса, анксиозност итд.

На први поглед, препоруке о начину постављања циљева изгледају врло једноставне, па се може чинити да је о томе сувишно говорити. Али, резултати преко 200 студија показују предност брижљиво формулисаних циљева у односу на уобичајени рад.

Закључци ових студија свде се на неколико ставова о начину формулисања ефикасних циљева.

- Циљеви треба да су тешки али реални. Најбољи израз за то је да циљеви буду *изазовни*.
- Циљеви треба да су *специфични*. Не треба рећи спортисти, „што више убаци у кош“, него хоћу да постигнеш успешност од 80% убачених лопти.
- Циљеви треба да су *временски организовани*. Значи да треба да постоје барем *дугорочни* и *краткорични* циљеви.
- Индивидуални циљеви треба да су *усаглашени* са групним
- Добро је да су *писмено* дати, и *истакнути* на видном месту, нпр. на огласној табли.
- Потребно је да постоје циљеви за *такмичење* и за *тренинг*.
- Треба одредити *начине* постизања циљева
- Увек је добро да као циљ поставимо *унапређење саме активности* (технике или тактике нпр.) а не самог *резултата*.

Мотивација у спорту

Мотиви - нагони

Нагони су унутрашњи услови особе који *покрећу* (нагоне, терају, гурају) на активност одређене врсте. Нагон је израз *потребе*, тежње да се постигне одређено, биолошки или психолошки, пожељно стање ствари. Потребе могу имати порекло у *биолошком* наслеђу, а могу бити и *стечене* током живота, нарочито на раном узрасту.

Најпримитивнија мотивацион база спорта јесте урођена потреба за *телесним кретањем*. Она се изражава *нагоном* за кретањем, субјективним стањем нелагодности које се укида кретањем. *Онемогућавање* кретања праћено је нарастањем *непријатног* стања, тј. нагона за кретањем. О биолошком пореклу те потребе сведоче њене ране манифестације. Скидање повоја доноси велико *задовољство* беби. Слично се осећа и особа која устаје из кревета након неког времена принудног лежања, нпр. због болести.

Постоје *индивидуалне разлике* у потреби за кретањем. Неки људи показују тежњу чешћег, снажнијег или дужег моторног ангажовања. Једним делом те разлике су *урођене*, делом су настале у *току живота*. Бављење спортом јача ту потребу. Седећи начин живота је смањује. О другим потребама се може говорити на сличан начин.

Бављење спортом се само делом може објаснити базичном потребом човека за физичким кретањем. Мотивација у спорту је много сложенија и укључује, сем урођених, и стечене мотиве, који су најчешће и доминантни. У психологији спорта се за објашњење *такмичарског успеха* често истиче важност *потребе постигнућа*. То је *тежња да постигнемо нешто што сматрамо вредним и што нам даје предност над другим људима*. У спорту се може говорити о *потреби спортског постигнућа*, потреби постизања *спортског успеха*.

Код потребе постигнућа, реч је о *две* тежње (потребе): (1) тежњи *ка успеху* и (2) тежњи избегавања *неуспеха* или „страху од неуспеха“, како се често каже. Понашање у вези с постигнућем одређено је односом те две тежње.

Тежња ка успеху се огледа у *нади* у успех и антиципацији (очекивању) *поноса* због победе. Код неких спортиста је то владајућа тежња. Код других је доминантна потреба *избегавања неуспеха*. Тај *страх од неуспеха* се показује у антиципираном осећању *стида* и *анксиозности* у ситуацијама постигнућа, као што је важан спортски меч. Док играчи са јаком тежњом ка успеху на утакмици показују *жар и полет*, код оних који се плаше неуспеха, видљиво је да избегавају ситуације у којима верују да ће доживети неуспех: они нерадо прихватају извођење казненог ударца или се у критичним тренуцима игре брзо ослобађају лопте, избегавајући ризик од грешке. *Добар тренинг* може да умањи тај претерано опрезан став, али се он увек може јавити пред важне утакмице. Зато треба посебну пажњу обратити на општу *психолошку* припремљеност таквих спортиста.

Мотиви - циљеви

Мотивима се могу сматрати и *циљеви* које човек себи поставља током живота. За разлику од потреба за које кажемо да нас – када су оживљене – *нагоне* или „гурају“, циљеви нас *привлаче*, „вуку“ нашу акцију ка жељеним будућим стањима. Док свест о *потребама* имамо кроз *доживљај непријатности* у стању незадовољене потребе и *пријатности* када потребу

задовољимо, циљеви – поред *емотивних* - имају истакнуте *когнитивне* компоненте, тј. представу или идеју о нама у будућности. Мотиви – циљеви дају *правац* (когнитивна компонента) и *смисао* (емотивна компонента) нашој активности.

Релативно независно од *потреба* постигнућа – за чије формирање је пресудан утицај средине у нашем детињству – *циљеве* постигнућа стварамо или од њих одустајемо – током читавог живота. За спорт је важно да су *циљеви подложнији промени*, тј. тренер њима лакше може да барата, него што је то могуће са потребама.

Циљ постигнућа игра важну улогу у развоју способности *саморегулације* спортисте. Спортиста са таквим циљем се спремно ангажује у анализи захтева спорта, у планирању и мобилисању ресурса за задовољење тих захтева и у контроли напредовања.

Постоје *две врсте циљева постигнућа*: циљ може бити (1) *усавршавање* („желим да будем мајстор у каратеу“) или (2) *резултат* („желим да будем првак Србије“).

1. Када је циљ *усавршавање*, спортиста је усмерен на свој *затак* и овладавање потребним вештинама.

За њега је карактеристичан рад на сопственом оспособљавању и уважавање онога што ради. То разумевање и овладавање вештинама воде добрим такмичарским резултатима.

Такав спортиста на *тренингу* контролише своје напредовање и себе реално оцењује. Ужива у развоју својих способности.

На *такмичењу* он реално оцењује узроке неуспеха, тј. користи тзв. *адаптивне атрибуције*: рад је кључ успеха; неуспех *не значи неспособност*. Карактерише га ниска анксиозност. Склон је тимском раду и поштовању правила.

2. Када је циљ *резултат*, спортиста је усмерен на себе, на своје *„ја“* („селф“). Тежи доказивању да је бољи од других, да је способнији од њих.

На тренингу је он површан, ради механички– што води непоузданом наступу на такмичењу.

Ако спортиста са циљем резултата има и јаку *потребу* за *успехом*, он постиже добре резултате, али на рачун повећаног интензитета, а не *квалитета* тренинга. Ако код њега постоји *избегавање неуспеха* – на тренингу се не залаже довољно, а неуспех на такмичењу оправдава „срећом“, судијом, „високом травом“, публиком, климом – све у циљу заштите „образа“ (свог „селфа“).

На такмичењу је *анксиозан*, а неуспех у мечу тешко преживљава.

Мотивациона клима у спорту

Тренер може много да допринесе развоју добре *мотивационе клима* у спорту, у којој се развија став да се *до циљева долази марљивим радом*. Добра мотивациона клима прати циљну оријентацију на *усавршавање*, док је лоша мотивациона клима повезана са циљем *показивања надмоћи или победе*.

У клубовима са *добром* мотивационом климом, *сви* играчи мисле да имају *важну улогу* у тиму; тренер наглашава *напредовање* и учење, награђује *труд*, *охрабрује* играче, никог *не фаворизује*.

Лоша мотивациона клима развија став да је *једино* важно *поређење* резултата. У клубовима са лошом мотивационом климом, играчи мисле да је надигравање *суиграча* важно, играчи су *кажњавани* за грешке; тренер фаворизује „звезде“.

Екстринсичка и интринсичка мотивација

За што боље мотивационо заснивање спортског тренинга и организовање рекреативног вежбања важно је знати разлику између *екстринсичке* и *интринсичке* мотивације. *Екстринсичка* мотивација заснива рад који *по себи не причињава задовољство*. Ради се због нечега што ћемо добити због тог рада. Рад је *средство* или инструмент за зараду - у широком смислу те речи. *Интринсичка* мотивација постоји у случајевима када *сама активност* представља извор задовољства, па никаквим *спољашњим наградама* спортисту не треба привољевати да марљиво тренира *нити га претњама* на то присиљавати. У овом случају је тренеру увелико олакшан посао, јер је рад на мотивацији можда најтежи део тренерског посла.

Интринсички мотивисан спортиста је истрајан на тренингу јер му сам рад доноси задовољство. Екстринсички мотивисан спортиста се лакше поколеба у раду, с обзираом да он ради за спољашњу награду, а она може и да изостане, упркос његовом вредном раду, јер добијање награде често не зависи само од његовог рада.

Спортном се људи баве добровољно, што не значи да увек можемо рачунати на интринсичку мотивацију. У *спорту* много тога није уживање по себи. У *вежбању* коме смо приступили зато што смо били принуђени – нпр. у оквиру рехабилитације након болести - у почетку ништа није уживање.

Уместо *дуалистичког* приказа мотивационе регулације активности, било би корисније да прихватимо *модел континуума регулације*, са спољашњом и унутрашњом мотивацијом као крајностима, између којих постоје прелази са „донекле спољашњом“ и „донекле унутрашњом“ мотивацијом (Ryan & Deci, 2000). Тренер или организатор рекреативног вежбања треба да настоји да особу *помери што више у правцу унутрашње* мотивације (интернализације), од наметања ка интеграцији, од само повиновања до усвајања, од послушности до потпуног асимиловања регулације у свој „селф“ (своје ја).

Континуум регулације

спољашња	донекле сп.	донекле ун.	унутрашња
Наметање	Интројекција	Идентификација	Интеграција
Повиновање	Преузета	Прихваћена	Усвојена
Послушност	Лично ан- гажовање	Свесно ува- жавање	Потпуно асимилова- на у селф

Са интернализацијом и јаћањем осећања личног опредељења („селфа“) – већи је *квалитет* рада, *истрајност* и позитивнија *слика о себи*. (селф-концепт)

Са интернализацијом иде више *заинтересованости* и *напора*.

Интеграција значи *усаглашавање усвојене вредности са осталим вредностима* (разлозима за бављење спортом). То остаје *инструментална* вредност, али припада *селфу*, језгру особе, ономе за шта човек каже: „то сам ја“.

Природа интринсичке мотивације - која заснива рад који доноси *задовољство по себи* - тумачи се постојањем две потребе:

- потребе да се осећамо способним (*компетентним*) за испуњење задатка пред којим се налазимо, осећајем „ја то могу“.
- потребе да се осећамо *самоопредељеним (самодетерминисаним)*, са осећајем слободне воље: „ја сам то изабрао“

Све што омогућује задовољење две потребе – јача интринсичку мотивацију, а оно што омета две потребе – слаби интринсичку мотивацију.

Интринсичку мотивацију *подржава*:

- Слобода избора. Могућност *самодетерминације*, барем да спортисти *мисле* да бирају.
- Фидбек (енгл. feedback; повратна информација, као што је коментар којим тренер пропрати акцију играча) који је *позитиван* и који саопштава *компетентност* спортисте или вежбача, и који није манипулација, тј. спољашња контрола.
- Фидбек који даје *подршку и охрабрење*.
- Фидбек који даје *јасна упутства* за напредовање.
- Оптималност изазова – задатак који је *усклађен са могућностима* спортисте (остварив критеријум успеха).
- Дефинисање успеха као *унапређења*.
- Дефинисање усепаха као *истрајавања у тешкоћама*.

Интринсичку мотивацију *слаби*:

- *Спољашња* контрола. Када спортиста опази да га контролишете (рад за награду, до рока).
- Награда споља *не говори о компетентности* спортисте, него представља привољевање или присиљавање.
- Тренер (или родитељ) приписује резултат акције *спољашњим факторима*, што указује да спортисту не карактерише аутономија.
- Тренер указује спористи да *неће успети*.
- Фидбек који даје *вредностни суд о спортисти*, уместо о његовом раду.
- *Ускраћивање* фидбека.
- Тренер који *прати рад само одабраних* – „успешних“.
- Тренер који хвали само *савршенство*.
- Тренер коме су важни *само резултати такмичења*.

Употреба принципа поткрепљења - бихејвиористички приступ мотивацији

По бихејвиористима, основни начин *изграђивања или мењања било ког понашања*, па и *основно оруђе тренера* у васпитном раду са спортистима – јесте баратање „поткрепљењем“.

Као што се може прочитати у свакој Општој психологији, *поткрепљење* се дефинише као последица активности која мења вероватноћу понављања те активности у сличној ситуацији. Најважнија врста „последица активности“ која мења понашање појединца јесте „*награда*“. Тај појам бихевиористи схватају *широко*. То може бити *било шта што човеку причињава задовољство*. Најмање се ту мисли на *формалне*, званичне награде. Не мисли се ни само на неку *материјалну* добит. У реалном животу, нпр. у тренерском раду, *најчешћа награда јесте социјалне природе*: речима или гестовима тренера изражена похвала или *одобравање неког поступка* спортисте. Важно је истаћи да *често* тренер својим *спонтаним* вербалним или гестуалним коментарима *несвесно* награђује – тј. мења понашање спортисте. Ако се на први поглед „принцип поткрељења“ могао схватити као тривијална ствар, „нешто што и мало дете зна“, сада видимо да је проблем *психолошки*, а нарочито *практично*, много сложенији. Када кажемо да је у *свакој* комуникацији тренера са спортистом – укључујући *спонтану*, *непромишљену* комуникацију - може бити присутно „поткрепљење“ – ова бихевиористичка теорија постаје *важна лекција за тренера*. Знатан део тренерског психолошког дела посла се састоји у настојању да све могуће врсте *суптилног* поткрепљења подведе под *свесну* контролу. Често то није једноставан задатак. У сложеном односу са спортистом, он треба прецизно да разлучи *које понашање* (гест, став) спортисте се поткрепљује и *шта* за сваког спортисту у свакој посебној ситуацији представља *поткрепљење*. Да би његов садањи утицај на неког спортисту био ефикасан, он често треба да размишља о „*историји* поткрепљења“ тог спортисте, тј. треба да открије зашто се спортиста понаша тако како се понаша, какве су „награде“ *усталиле* такво његово понашање и какве „награде“ (можда од стране родитеља, суиграча, или самог тренера) *одржавају* ту његову навiku. Наравно, тренер може да преиспитује и *сопствено* понашање у светлу ове бихевиористичке теорије, па може да открије да је *неко његово понашање производ „награђивања“ од стране спортиста*. То тренерско понашање, та његова навика, као последица – свесно или несвесно примењиваног – награђивања од стране спортиста, може бити корисна навика – врлина, али може бити и мана. Управо чињеница да је механизам поткрепљења *свеприсутан*, а тако *суптилан*, често *несвестан и за ученика и за учитеља*, несвестан и у погледу *понашања* које се мења и у погледу *награде* која то понашање мења или одржава, као и чињеница да и *формални* учитељ, нпр. тренер, *подлеже „поткрепљењу“* од стране своје околине, па је тако и *он ученик*, кога „поткрепљују“ његови ученици, спортисти нпр. – ставља тренера на тежак психолошки испит. Могли бисмо да кажемо да ће тренер постати утолико већи психолог уколико свесно влада овим суптилностима бихевиористичког механизма. Зато наредни текст треба читати пажљиво и о том садржају – ма колико се на први поглед чини тривијалним – треба размишљати и то *доживотно*.

Тренер *треба да поткрепљује* жељено понашање, да развија *пожељне навике*.

Одвикавања од непожељног понашања може да се прикаже као *разусловљавање*. То је поступак у коме поткрепљујемо понашање које је инкомпатибилно (несагласно) понашању које треба елиминисати. Ако спортиста „забушава“ на тренингу, треба искористити тренутак када приметимо да вредно ради и тада га похвалити за показани напор. Сличан ефекат можемо да постигнемо и похваљивањем напора који показује други спортиста, тако да „забушант“ може да научи *само опсервирањем понашања другог и похвале* коју такво понашање прати. То је случај тзв. опсервационог учења. Директним или опсервационим учењем се усваја навика улагања

напора, која треба да замени навику забушавања.

Бихејвиористи не мисле да је *кажњавање* ефикасан васпитни метод. Као што се види из примера са забушавањем, бихејвиористи сматрају да је боље искористити тренутке вредног рада спортисте и поткрепити (наградити) ту марљивост, него казнити недовољно залагање. Кажњавање изазива нежељене *негативне емоције* према ономе који примењује казну. Често је много ефикасније *игнорисати* непожељно понашање (нпр. када спортиста на неприхватљив начине коментарише тренерове речи). Оштра реакција тренера према таквом понашању може само да унесе *додатну компликацију* у однос спортиста – тренер. Игнорисање ће „угасити“ такву навику спортисте, док казна може привремено да потисне нежељену реакцију, али ће то потиснуто незадовољство да нађе другу прилику за испољавање. Дакле, за одвикавање од нежељеног понашања тренер треба да користи или игнорисање, које ће довести до гашења навике, јер човек престаје да ради оно што не изазива никакав ефекат, или замењивање нежељене реакције, пожељном.

Бихејвиористи заступају *позитиван приступ у васпитању*, који се понекад изражава ставом да *број казни* (у широком смислу, укључујући покуде) према наградама (у широком смислу, укључујући похвале и све друге гестове подршке) треба да је у односу 1/5. У САД постоји удружење тренера под називом „Алијанса за позитиван тренерски рад“ која заговара бихејвиористички став; штавише Алијанса се залаже за праксу у којој би казне (покуде) и награде (похвале) биле у односу 1: 9

Казна може бити: ускраћивање нечег пожељног (минутажа у игри, % стипендије) или грдња. Ако је неопходно, кажњавање треба примењивати на следећи начин:

Доследно, јер иначе спортиста неће бити у стању да научи шта од њега тренер очекује

Казнити *акт*, не спортисту.

Казне треба да су претходно *договорене*.

Имперсонално кажњавати – по аутоматизму (да се одлука о казни не припише зловољи тренера, већ да се прихвати као последица кршења договора или правилника о понашању).

Смирено – без емоција.

Не срамотити спортисту пред тимом.

Не кажњавати *грешке* у игри.

Не кажњавати *физичком активношћу*.

Размислити како ће спортиста *схватити* казну (грдња тренера може бити управо оно што спортиста жели; извођење из игре неки пут може бити жељено; дакле у тим случајевима, објективна казна је субјективно схваћена као нешто позитивно).

Примена казне (грдња) може бити лакнуће („негативно поткрепљење“) за тренера, а да нема пожељан ефекат на спортисту (размисли ЗАШТО спортиста то ради, и ЗАШТО ти тако реагујеш!)

Кажњавање лошег понашања *увек комбиновати са похвалом* доброг.

Кажњавати *РЕТКО!*

Микроорганизација активности

Микроорганизација активности је битно одређена *способношћу спортисте да управља својом активношћу у складу са задатком пред којим се налази у датој ситуацији*. Таква

способност се од стране разних учесника у спорту означава као *пажња* или *концентрација* и њом се *врло често објашњава* резултатска промена у спортском мечу или понашање спортисте. Непсихолози добро процењују важност те способности у спорту. У *психолошкој науци* се такође сматра да је то један од најважнијих појмова у приказивању човекове активности. И опет, као код других важних области психичког живота (нпр. код личности, воље, емоција) морамо да констатујемо да ту *наука грдно заостаје за потребама праксе*. Показује се да је и ово врло тешка тема за науку. Такав случај *великих захтева праксе* у вези са *проблемима који својом тежином научницима задају велику главоболу* рађа, раније у тексту поменуто, опасност од развода праксе и психолошке науке. Тако ће практичари - примењени психолози или тренери - ако покушају да своју компетентност у овој области окрепе на најауторитативнијем изворишту сазнања, у текстовима експерименталне психологије пажње, по правилу наићи на нешто што ће само термилошки бити заједничка тема и што ће врло тешко успети да преведу у облик *практично употребљивог знања*. Са тако слабом помоћи фундаменталне психолошке науке, психолог спорта је ипак у стању да колико-толико помогне тренеру у концептуалном уређивању и термилошком прецизирању ове тако важне области примене психологије.

Пажња

У психологији се пажњом објашњавају два феномена:

- *Пажња* се користи за објашњење *квалитета субјективног доживљаја*. Кажемо да је пажња на делу када су неки предмет или збивање *у жижи (фокусу) свести, тј. јасно* се доживљавају, док се други садржаји налазе *у позадини или на „периферији“ свести, тј. нису јасно* доживљени.

- *Пажња* се такође користи за објашњење варијација у *ефикасности* активности. Психолози спорта су првенствено заинтересовани за овакво разматрање пажње – пажње као фактора ефикасности акције. У спорту су примери такве употребе појма пажње свакодневни, нарочито у новинарском или тренерском објашњавању подбачаја спортисте у некој акцији. Често се користи израз „пад концентрације“. Међутим, ту је чешће реч о некој врсти језичке поштапалице, која заправо сакрива одсуство жеље или могућности да се пронађе стварни узрок резултатског обрта. Психолошко разматрање пажње треба тренеру да помогне у целисходнијој анализи карактеристика пажљиве активности његових спортиста, тј. психолошких аспеката игре. Разумевање пажње треба да почне указивањем на разлику између *два појма*: вољне и невољне пажње.

Врсте пажње

Намерна пажња постоји када је активност вођена (организована) намером или прихваћеним задатком. Она се зове још и *вољна* пажња зато што особа *слободно бира* на шта ће усмерити пажњу, тј. како ће организовати активност. Она се зове још и *активна* пажња, јер је ту особа активна, она је *субјект* активности, њено *ја* стоји иза акције.

Двруга врста пажње је примитивна форма, јер не карактерише само човека него и друге животиње. Она се назива *ненамерном* пажњом, јер њом *не управља намера*. Назива се и *невољна* пажња јер је *наметнута* особи, мимо или против њене воље. Назива се и *пасивна* пажња, јер у њеном побуђивању *не учествује субјект*, – већ је изазивају *спољашњи* или

телесни стимулуси (дражи) или емоције.

Мада је *намерна пажња велика еволуцијска предност*, неки пут *примитивне* форме пажње могу бити од *користи*. Нпр. *бол* има потпуно првенство у привлачењу пажње, а то је и данас од *користи* јер омогућује спортисти да отклони или смањи претеће телесно оштећење. Затим, емоције, које такође теже да загосподаре пажњом, мимо наше воље, могу бити од *користи*, када смо *заинтересовани* за оно што нам је задатак. Када се на тај начин емоција заинтересованост придружи намери, добијамо корисну форму *секундарно вољне пажње* (као у „*понесености*“). Тада смо ефикасни, а не плаћамо високу цену напрезања, усиљености, што су чести доживљаји код намерне пажње.

Често је невољна пажња штетна. Страх усмерава пажњу на могуће болно место или извор опасности, уместо на задатак. У спорту забринутост одвлачи пажњу од задатка. Такав феномен називамо *диистракцијом* (расејаношћу) – невољно одвлачење пажње од текућег задатка. Навијачи су велики извор *дистракције*.

Карактеристике вољне пажње

Прва карактеристика је *усмереност* пажње. Ту је најгрубља подела на *унутрашњу* пажњу, усмерену унутар организма, када је свест окупирана садржајем унутарорганизмичког порекла. Даља подела усмерености пажње тиче се посебног предмета пажње, тј. садржаја и процеса на које се пази. Ту спадају не само когнитивни садржаји, симболи или представе, него и телесна збивања. Унутрашња пажња је наглашена у случају менталног вежбања или тренинга представљањем, као и код аутогеног тренинга и других техника релаксације.

Спољашња пажња је усмерена ван „коже“. У спорту успешност редовно зависи од информација из спољашње средине, од играча, судија, тренера. Усмереност *пажње* одређује усмереност *чула* према релевантном извору информација, ради што бољег – правовременог и што тачнијег опажања. Поспешење прикупљање информације из спољашње средине је једна поседица усмерености чула. Друга последица појаве да смер пажње одређује усмереност чула се не тиче актера него посматрача акције: на основу усмерености чула посматрач може да закључи шта је предмет пажње актера тј. шта је његов наредни корак у акцији. Код спољашње пажње, апсолутну предност у контроли акције има чуло вида; осим тога визуелни систем опажања – који укључује и покретне очи на покретног глави – пружа посматрачу прецизну информацију о усмерености пажње актера. То сазнање може бити драгоцену у спорту, где је често од одлучујућег значаја могућност предвиђања акције противника. То би могло да представља потврду тачности изреке да су очи огледало душе. Пратећи поглед противника, откривамо његову намеру. Човекова душа је међутим компликована и неки пут се одупире разоткривању. Та компликација је видљива код вољне пажње, код које не мора да буде *подударња* усмерености *пажње* и усмерености *чула*. То раздвајање пажње и усмерености чула је нарочито упадљиво код виђења, јер је око врло моторизовано а та моторика је и под вољном контролом. Актер може да завања посматрача. Играч ће свој поглед усмерити ка једном делу терена или ка једној страни гола, а да се његова намера тиче другог дела терена или друге стране гола.

Друга карактеристика јесте *интензитет концентрације*.

Интензитет концентрације се изражава у *ефикасности издвајања само релевантног*

садржаја у управљању акцијом (задатком) и занемаривања свега ирелевантног. У спорту је често потребна висока прецизност, које нема без интензивне концентрације. Важност ове особине пажње није мања ни код спортова које сврстамо у спортове снаге, као што је дизање тегова. Ретко кад интензитет концентрације има штетан ефекат. Дешава се да спортиста потпуно посвећен акцији, због интензивне концентрације, не реагује одмах на осећај бола због напрсле кости. Тек када заврши акцију, постаје свестан повреде, која је сада већа него што би иначе била. Други пример је чешћи. Максимално концентрисан спортиста, „са водом у ушима“, не чује чак врло гласне и важне инструкције свог тренера.

У претходном примеру спортиста је заправо требало да *подели* пажњу између управљања сопственом акцијом на спортском терену и примања инструкција од тренера. То је следећа особина пажње о којој ћемо говорити.

Подела (или дистрибуција) је способност човека да ради две ствари истовремено. У многим спортовима је очигледно да смо у стању да обављамо *два задатка истовремено*, али за то плаћамо *високу цену*. Не само да је двоструки задатак *субјективно напоран*, него је и тешко постићи тражену ефикасност. О тешкоћи у остваривању двоструког задатка сведоче случајеви када спортиста мора да прати игру, и да стално буде уз противничког играча („фластерише“). Нпр. „фластерисање“ додиром руке у рукомету, док се визуелно прати акција, може да траје врло кратко. У кошарци и фудбалу је „чување“ противничког играча пред непрекидним искушењима, чак и са мање довитљивим „чуваним“ играчем. Ту вежбање помаже, али су његови домети ограничени, јер оба задатка траже *пуну пажњу*. У другим случајевима, код друге врсте задатака, вежбање је од много веће помоћи. То су случајеви када је један од истовремено извршаваних задатака могуће *аутоматизовати* и тако код њега на најмању меру смањити захтеве према пажњи. Зато је важно одржавање високог нивоа вештине (технике) вођења лопте у кошарци или фудбалу, да би се што више пажње могло посветити главном задатку – праћењу или организовању акције.

Пребацивање је следећа карактеристика пажње. То је способност лаког пребацивања пажње са једног задатка на други и обратно. Можда права *подела* пажње и не постоји. Можда је у ономе што зовемо подела пажње заправо реч о врло брзом, у микроинтервалима, *пребацивању* пажње са једног задатка на други. У неким спортским *играма* су високи захтеви за таквом способношћу. За *све* спортове важи да је способност брзог *враћања расејане пажње* на задатак врло важна способност. Спортски психолози то зову способност *рефокусирања*. То је *техника саморегулације* коју ваља вежбати.

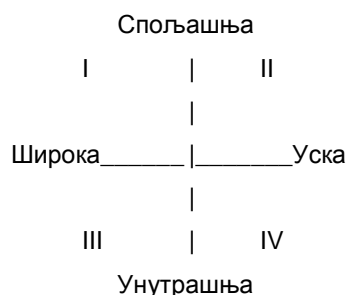
Следећа карактеристика је *обим* пажње. Обим се односи на *количину одвојених елемената обухваћених у микроинтервалу времена*. Постоји класичан налаз о *ограничењима* наше пажње на 7 ± 2 елемента. Међутим, *прави* одговор на питање о границама пажње психолози још нису дали. Правило „седам-плус-минус-два“ важи у психолошкој *лабораторији*, али *реалан живот* нам пружа много примера људи способних да истовремено пажњом обухвате (узму у обзир) знатно више података. Да ли су *то* изузеци из правила *лабораторијског* порекла, или је *тај* лабораторијски налаз *изузетак* добијен у вештачким условима, изузетак из правила о *огромној способности* човека да истовремено барата великим бројем података. Таква способност је утврђена код људи који су се *вежбали у повезивању изолованих елемената у целине*. *Осмишљавање* – сагледавање једног значења, једне целине, уместо масе неповезаних,

изолованих, елемената - је ефикасан начин *превазилажења граница пажње*. Доказано је да је мајстор у шаху у стању да у *магновењу* сагледа *сложену* ситуацију на шаховској табли и да каже који играч има *предност*. Вероватно тако поступа и искусни голгетер у спортским играма. Њега не оптерећује *велики број играча* пред њим, јер он то мноштво уме *смислено* да опажа. Шаховски мајстор, који је након сагледавања комплексне ситуације на табли у *делићу секунде*, *знао* да каже да је *бели бољи*, *није* умео да се сети места које су заузимале *поједине* фигуре. На основу тога можемо да закључимо да наш голгетер, када је пред њим знанто више од 7 играча, нема проблем са обимом пажње, јер се он бави *смислом целине*, „шансе“, а не *појединим* играчима.

Стил пажње и васпитљивост пажње

Спортски психолог Најдифер (1979) сматра да се спортисти међусобно разликују по *преферираном стилу пажње*. Стил се дефинише *комбинацијом две особине пажње*, њеним *обимом* и њеном *усмереношћу*. Четири стила пажње, као комбинације наведених особина пажње приказана су на доњем цртежу. Сваки спортиста има своје место у једном у ова четири квадранта, сваког карактерише посебан стил пажње. У првом квадранту – *спољашње и широке пажње* - су појединци чија пажња оухвата велики број спољашњих догађаја, предмета или особа (нпр. фудбалера). У другом квадранту – *спољашње и уске пажње* - су појединци чија пажња се ограничава само на уско поље спољашњих збивања. Такав спортиста у једном тренутку опажа само играча с лоптом, док су остали играчи занемарени. У трећем квадранту – *широке и унутрашње пажње* - су особе које су у стању да у једном тренутку узму у обзир већи број елемената мисли, као нпр. тренер у пресудним моментима утакмице, када у глави мора да размотри већи број могућих варијанти развоја догађаја, да би донео исправну одлуку о промени тактике игре. У четвртном квадранту – *уске и унутрашње пажње* - су особе које се спонтано лако концентришу на уско поље унутрашњег збивања. То је вид пажње користан у аутогеном тренингу, када се треба потпуно посветити једном доживљају телесног функционисање, нпр. осећају „отежалe“ руке или доживљају протока ваздуха у вежбама дисања.

Четири стила пажње, по Најдиферу:



По том аутору, проблем настаје ако *индивидуални стил пажње* није сагласан са *захтевом спортске ситуације*. Засада је вредност идеје о стиливима пажње неизвесна, тј. нема доказа да поједине спортисте карактерише стил пажње као њихова *општа* и *стабилна* особина. Оно што је тачно јесте да се спортски задаци међусобно веома разликују и да спортиста треба да своју пажњу организује у складу са захтевима сваког задатка. Ми још не знамо много о томе

колико је индивидуални стил пажње општа особина и колико се намеће у различитим ситуацијама.

У сваком случају *пажљивост је васпитљива особина*: можемо научити како у одређеној ситуацији треба да организујемо пажњу. Заправо, васпитавање *пажње* је васпитавање *опажања*! Треба научити опажати. У микроорганизацији активности треба *разделити задатак* (наступ) на сегменте – делове акције довољно кратке да се спортиста може концентрисати на оно што треба да уради или мисли у том периоду (специфичан подзадатак). Дакле, насупротив ономе што се може закључити из неких психолошких текстова о пажњи, овде се износи став да пажњу не вреди вежбати *као такву*, као и да промена „стила пажња“ не треба да буде предмет некавог *изолованог вежбања* у оквиру онога што се сматра психолошком припремом, већ увек треба да је део нормалног спортског тренинга.

Борба против дистракције

Борба против дистракције има неколико облика. *Спољашњи* начин избегавања дистракције се састоји у *навикавању на ометајуће стимулусе* који долазе споља тако што се тренинг обавља у симулираним такмичарским ситуацијама (нпр. веома бучна публика)

Унутрашњи начин значи *задржавање концентрације* уз помоћ „окидача“, сигнала за тзв. *рефокусирање*, поновно *враћање пажње* на задатак. Могу се користити визуелни сигнали, на реквизиту или терену, или кинестетски.

Такође треба развити навику да сваки *погрешан* акт аутоматски *доведе до досећање* исправног потеза.

Користан је и *унутрашњи монолог* или говор у себи. Речи могу представљати врсту *сугестије*, када спортиста *некритички прихвати жељено стање* на које указује говор, као *реалну* чињеницу. Боксер може рећи или помислити да му је рука од челика. Скакач може себи рећи да Земљина тежа за њега не важи.

При *избору* речи добро је водити рачуна да то буду речи које су *релевантне* за задатак, да су *позитивно* емотивно томиране. Тј. треба се уживети у осећање. Речи треба да води ободрењу или охрабрењу. Најбоље је користити оне речи које су се раније показале кориним.

Могу се користити и асоцијативне и дисоцијативне стратегије.

Дисоцијативна стратегија тежи одвајању пажње од телесних доживљаја, ка спољашњости или ка мислима.

Асоцијативна стратегија значи везивање пажње за телесне доживљаје (дисање, рад мишића).

У избору постоје индивидуалне разлике, као и разлике између задатака.

Овде се може уврстити и тренинг представљањем или „ментално“ тренирање. Ту се ментално („у глави“) актуализују (одсутна) чулна искуства.

Препрограмирање приступања такмичењу као техника контроле пажње

Врло корисна техника овде може бити и *упражњавање предтакмичарских утврђених програма понашања*, или *препрограмирање приступања такмичењу* (*предтакмичарске рутине* или *ритуали*)

То препрограмирање доноси вишеструку корист. Једна ванпсихолошка корист јесте да се

тима обезбеђује потпуна физичка припремљеност као и подешеност опреме и реквизита. Опрема и реквизити нису сами по себи предмет психологије, али њихова укљученост у целовит програм приступања такмичењу даје психолошки допринос. Једна психолошка вредност препрограмираног приступања такмичењу јесте што умногоме *смањује неизвесност*, за коју смо рекли да доприноси порасту анксиозности. Добро организован след поступака *доминира* над могућом непознатошћу околине у којој је спортиста можда први пут, тако да упркос објективној великој промени амбијента, спортиста може да се осећа као код своје куће. То рутинско понашање обезбеђује *предвидив след догађаја* и смањује могућност појаве битних неочекиваних момената, укључујући нежељени ток размишљања и негативне емоције. Постоји *осећај контроле над ситуацијом*. Тај осећај лако и неприметно прелази у исто тако добро организовано остваривање спортског задатака. Све се одвија глатко и стандардно, као и на претходном такмичењу, као и на сваком другом такмичењу.

Препрограмирање приступања такмичењу почиње већ од момента буђења на дан такмичења. Сваки спортиста ће одредити шта су неизоставне компоненте или рутине програма приступања такмичењу. Ствар постаје мало компликованија у тимском наступу, где треба усагласити припрему суиграча, али ако се и они припремају на исти начин, усаглашавање програма није тешко. У интервалима чекања, време треба попунити менталним представљањем, преслишавањем шта је задатак, или одвежбавањем у глави. То ментално вежбање не само да технички и тактички припрема спортисту, него га одвраћа од ирелевантних или штетних размишљања.

Једно питање за неке овде изгледа спорно. Какав је однос *препрограмираног приступа такмичењу* и *ритуала* који спонтано настају код спортиста и који се могу окарактерисати као нека врста *сујеверја*. Серена Вилијемс обавезно сређује своје нокте пред наступ. Пред једну њену велику победу на Вимблдону, она је тако радила и од тада се држи тог ритуала. Она је свесна да њени сређени нокти немају директан утицај на квалитет њене игре нити слабе игру противнице (нпр. нервирајући је), али Серени то даје додатну сигурност у игри. Јелена Докић се придржава ритуала да пред свој сервис прима лоптицу на посебан начин и да тачно одређени број пута удари лоптицу о тло, пре но што сервира. Сваки од тих случајева је пример корисних ритуала. Саме по себи те радње – као и све друге добро организоване, аутоматски извршаване акције – *доносе смирење*. Због тог осећања и због жеље да се на сваки начин управља непредвидивим исходом такмичења, првобитне умирујуће радње добиле су значење *магичних поступака*. На изванредан начин те спортисткиње су постале зависне од тих радњи. Али то је позитивна зависност. Било би другачије да за њихово извршење треба да постоје посебни услови, да их није могуће увек остварити, као када је један фудбалски тим, због сујеверја, тражио да игра у белим дресовима, када то није било могуће. Ритуали Серене и Јелене су врло слични многим другим наизглед непотребним *навикама* које извршавају спортисти, нпр. кад голман у рукомету повлачи навише доњи део тренерке намештајући се за одбрану седмерца или кад одбојкаш повлачи рукаве на мајици. Чак и ако немају функцију у олакшавању fine контроле покрета, ове навике, мада „ропске“, нису штетне.

Генерално узев, ритуали треба да буду саставни део препрограмираног приступа такмичењу и било би добро да упражњавање читаве процедуре преузме нешто од магичног утицаја ритуала на осећај сомопоуздања.

Поговор

Дошли смо до краја – а тек смо на почетку: На крају овог текста из психологије спорта, треба да смо свесни чињенице да смо тек почели да се бавимо психологијом спорта. Сама научна дисциплина, Психологија спорта, тек почиње да даје значајнији допринос спорту. *Примењена психологија спорта* је још у фази проходавања. Добрим делом је то зато што психолошко *научно истраживање* тешко налази одговоре на *важна питања спортског живота*. С обзиром на огромна очекивања спортске праксе, психолошку науку карактерише више незнање него знање.

Такво почетничко стање ствари у психологији додатно треба да убеди студента да је *он сам тек на самом почетку психолошког образовања*. Овај текст, у оквиру укупне наставе Психологије спорта, требало би да допринесе томе да тренер, у свјим првим годинама праксе, *боље разуме* психолошка збивања, да их *боље предвиђа* и да *својим акцијама смањи неизвесност* њиховог одвијања. Овај текст је међутим само делић психолошког сазнања које ће будући тренер својим доживотним образовањем непрекидно увећавати. То доживотно учење је услов толико потребног прожимања спорта психологијом, првенствено кроз њену свакодневну примену од стране тренера.

У вези са тим прижељкиваним дугорочним везивањем будућег тренера за психологију, овај текст има краткорочни циљ да придобије студента за психологију, да му за њу отвори апетит и да му да општи концептуални оквир који ће доживотно попуњавати све новијим и прецизнијим психолошких сазнањима. За почетак, то би било довољно.

Литература

У овом попису се налазе радови који су цитирани у тексту, као и важније књиге из психологије спорта, које могу да послуже студентима као допунска литература.

- Anshel, M.H. (2003) *Sport Psychology: From theory to practice*. New York: Benjamin Cummings
- Beswick, B. (2001) *Focused For Soccer Book*. Human Kinetics
- Cale, A. & Forzoni, R. (2004) *Psychology for Football* Hodder Arnold
- Cashmore, E. (2002) *Sport psychology. The key concepts*. London: Routledge
- Cox, R.H. (2002) *Sport psychology*. McGraw Hill.
- Cramer, D., Jackschath, B. (1998/2001) *Psihologija nogometa*. Jastrebarsko. Naklada Slap
- Csikszentmihalyi, M. (1992) *Flow*. Rider.
- Ericsson, K.A. & Charness, N (1994) Expert Performance Its Structure and Acquisition *American Psychologist*. 49, No. 8, 725-747.
- Ericsson K. A. & Lehmann, A. C. (1996) Expert And Exceptional Performance: Evidence of Maximal Adaptation to Task Constraints. *Annual Review of Psychology*. 47, pp. 273-305
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T., Tesch-Romer, C. (1993) The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*. Vol. 100. No. 3, 363-406
- Eriksson, S.-J. (2002) *On Football*. Carlton Books.
- Eysenck, H.J. & Eysenck, S. (1969) *Personality structure and measurement*. Routledge & Kegan Paul. London.
- Furnham, A. (1991) Hooked on horoscopes. *New Scientist*. 26 January, p.33-36.
- Gill, D.L. (2000) *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics
- Gould, D., Diffenback, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Jančeva, T. (2001) *Psihologičesko osigurjavanje na sportnata podgotovka*. Sofija: Nacionalna Sportna Akademija «Vasil Levski», Centr za sleddiplomna kvalifikacija
- Morgan, W.P. (1980) The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 51, 50-76.
- Najdifera, R. (1979) *Psihologija sovernujuščegosja sportsmena*. Fiskultura i sport. Moskva (Original: Nideffer, R. (1976). *The Inner Athlete: Mind Plus Muscle For Winning*. Thomas. Y. Crowell Company.
- Puni, A.C (1977). *Praktičeskie zanjatja po psihologii*. Fiskultura i sport. Moskva.
- Rodjonov, A.V. (1979) *Psihologija sporta visših dostiženij*. Fiskultura i sport. Moskva.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivation: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.
- Salmela, J.H. & Durand-Busch, N. (1994) La détection des talents ou le développement de l'expertise en sport? *Enfance*, 2-3, 233-245.
- Salmela, J.H. (1982) Selecting self-control strategies in track and field. *Athleticastudi*, 5, 47-64.
- Schultz, J.H. (1972) *Le training autogene*. Press Universitaire de France.
- Simon H. A, & Chase W.G. (1973) Skill in chess. *American Scientist*. 61: 394–403.
- Sloboda JA. (1996) The acquisition of musical performance expertise: deconstructing the “talent” account of individual differences in musical expressivity. In: Ericsson KA (ed). *The Road to Excellence:*

- The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports, and Games*. Mahwah, NJ: Erlbaum, pp 107–26.
- Strelau, J. (1974) *Temperament i typ ukadu nerwowego*. Wydanie II. Warszawa, PWN.
- Taylor, J. (1996). Intensity and athletic performance. In J. Van Raalte & B. Brewer (Eds.) *A practitioner's guide to sport and exercise psychology* (pp. 75-106). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Thomas, R. (1983) *Psychologie du sport*. Presses Universitaires de France.
- Vanek, M, Hošek, V., Svoboda, B. (1974) *Studie osobnosti ve sportu*. Universita Karlova, Praha..
- Vjatkin, B.A. (1978). Rol temperamenta v sportivnoj dejatelnosti. Fiskultura i sport. Moskva
- Weinberg, R. & Gould, D. (2003) *Foundations of sport and exercies psychology*. Human Kinetics.