

# Psihologija sporta

Pretreniranost u sportu

Petar Mitić

# Definicija psihologije sporta

- ▶ Psihologija sporta je nauka u kojoj se psihološki principi primenjuju u okvirima fizičkog vežbanja ili sporta (Cox, 2000)

# Psihologija sporta

- ▶ Psihologija sporta proučava psihološke aspekte svih oblika i sadržaja fizičke kulture i ponašanje svih učesnika u njima sa ciljem da opiše, objasni, predvidi i kontroliše ta ponašanja, kako bi bila usmerena u pravcu postizanja lične i sportske kompetentnosti.
- ▶ Triplet 1897.

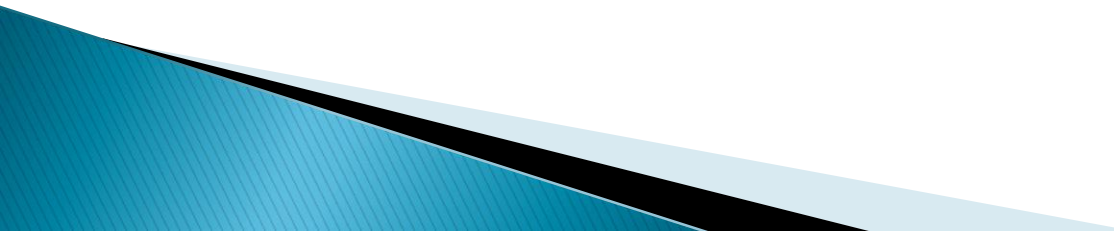
# Problemi proučavanja psihologije sporta

- ▶ U prvu grupu problema spadaju oni koji se odnose na razumevanje kako psihološki faktori utiču na fizičke aktivnosti, odnosno uspešnost jedinke.
- ▶ Npr, kako anksioznost utiče na preciznost košarkaša u slobodnim bacanjima, ili kako samopouzdanje utiče na početno učenje stilova plivanja

# Problemi proučavanja Psihologije sporta

- ▶ U drugu grupu problema koje proučava Psihologija sporta spadaju oni koji se odnose na razumevanje kako učešće u sportu i fizičkim aktivnostima uopšte utiče na psihički razvoj, odnosno na ličnost osobe u celini.
- ▶ Npr., da li bavljenje sportom utiče na agresivnost ili na redukciju agresivnosti (ili anksioznosti), kako učešće na takmičenjima (čak i školskim!), utiče na samopoštovanje učenika, itd.

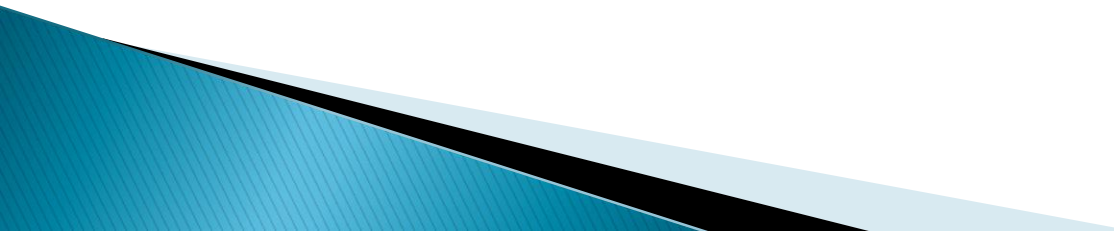
# Velike grupe problema

- ▶ **relacija između ličnosti i sporta**
  - ▶ **relaciji između sporta i učenja**
  - ▶ **Motivacija**
  - ▶ **Problemi psihosocijalne dinamike sportskih grupa**
  - ▶ **Problemi psihološke pripreme sportista pre, za vreme i posle takmičenja**
  - ▶ **prepoznavanje, razumevanje i tretman sportista koji imaju specifične probleme psihičke prirode**
- 

# Praktični problemi

- ▶ Identifikacija pojedinaca sa svojstvima koja će omogućiti postizanje maksimalnih sportskih postignuća (testiranje, selekcija i predikcija uspešnosti)
- ▶ Razumevanje i tretman mladih sportista
- ▶ Napredovanje u učenju i akceleracija
- ▶ Motivacija–priprema, pre, tokom i posle takmičenja
- ▶ Razvijanje pozitivnih osobina ličnosti relevantnih za sportsku uspešnost
- ▶ Razumevanje psiholoških problema pojedinaca
- ▶ Odnosi u grupi i vođstvo

Specifični problem koji proučava Psihologija sporta mora biti razmatran u zavisnosti od toga

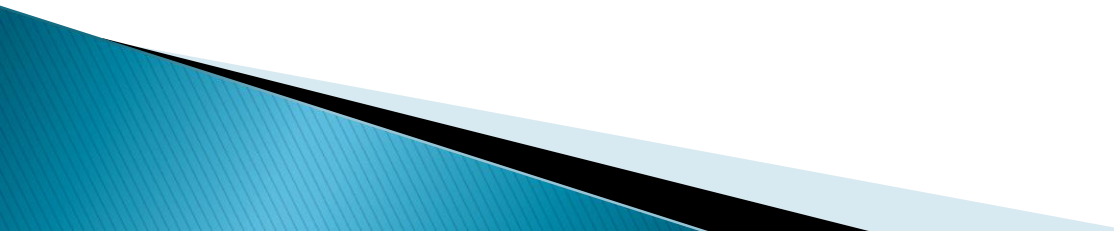
- ▶ da li se radi o amaterskom ili vrhunskom sportu,
  - ▶ da li se radi o individualnom ili kolektivnom sportu,
  - ▶ da li se radi o sportu u kome su više zastupljeni elementi igre ili elementi rada,
  - ▶ o kom sportu se konkretno radi,
  - ▶ da li se radi o trenažnim ili takmičarskim aktivnostima, itd.
- 



# Psihologija sporta mora da uzme u obzir i:

- ▶ razvojne faze bavljenja sportom,
- ▶ razlike među polovima,
- ▶ razlike u psihološkim obeležjima osoba sa posebnim potrebama, itd.

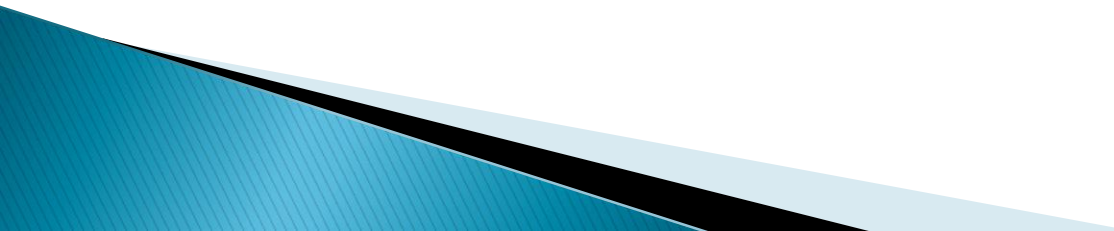
# Umor

- ▶ Normalan fenomen i integralni deo svake aktivnosti
  - ▶ Smanjenje radne sposobnosti usled prethodnog rada
  - ▶ Smanjenje napredovanja, plato
  - ▶ Fizički, mentalni, umor zasićenja (odgovornost/monotonija)
- 

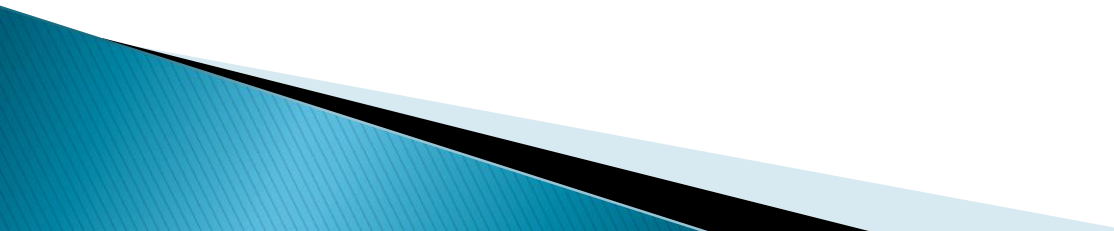
# Fiziološka osnova zamora

- ▶ nije sporna, a i objektivno je merljiva.
- ▶ može odrediti kao skup karakterističnih biohemijskih i funkcionalnih promena koje „pogoršavaju“ rad organizma
- ▶ zamor se posmatra kao poremećaj ravnoteže fizioloških funkcionalnih sistema u organizmu, koji je posledica funkcionalne iscrpljenosti nervnih i mišićnih struktura.

# Psihološki aspekti zamora

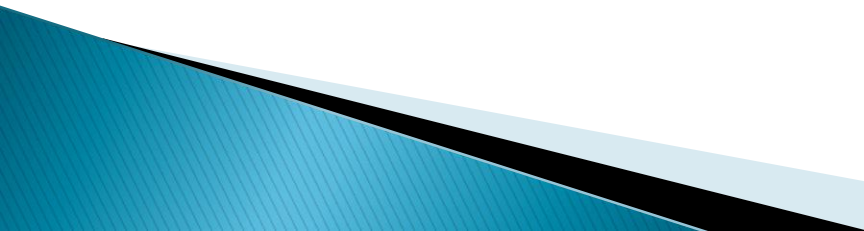
- doživljaj nelagodnosti,
  - osećanje mlitavosti i bezvoljnosti,
  - doživljaj iscrpljenosti,
  - rastrojstvo pažnje
  - opadanja kritičnosti
  - povećana osetljivost i napetost,
  - subjektivni doživljaj premorenosti dovodi do prekomernog spavanja
  - nedostatak motivacije,
  - osećanje dosade,
  - tendencija ka prekidanju aktivnosti
- 

# Povećanje trenažnog opterećenja

- ▶ Mark Špic (7 zlatnih olimpijskih medalja 1972) trenirao je plivajući 9 km dnevno
  - ▶ Od 90-tih svaki prosečan plivač na koledžu trenira više
  - ▶ Olimpijci izveštavaju o porastu od 20% u okviru dva ciklusa.
- 

- ▶ Sportisti su stalno na granici koja predstavlja osetljivu ravnotežu između treniranja i prekomernog treniranja
- ▶ svaki iole takmičarski nastrojen sportista usled razvoja svog sportskog izvođenja suočava sa nametnutim (fizičkim i psihičkim) stresom treniranja
- ▶ Ukoliko se sportista pozitivno prilagođava na stres treniranja posledice su odlične – dolazi do napretka u performansama i kvalitetu treninga. Međutim, negativno prilagođavanje na stres treniranja dovodi najpre do zaostatka u napredovanju, zatim do istrošenosti, pa do pretreniranosti i na kraju do sagorevanja (burnout)

# Šta je to pretreniranost i kako se definiše?

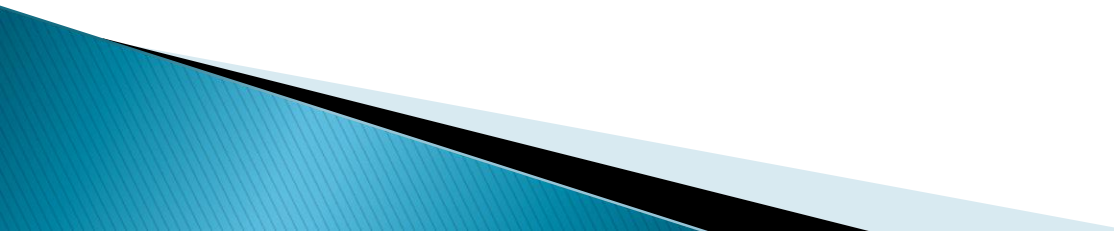
- ▶ Pretreniranost (Overtraining –OT) i prekoračenje (OR) se pojavljuju kada postoji disbalans trenažnog zamora (i psihičkog i fizičkog) i oporavka.
  - ▶ OR je prirodni deo treniranja – superkompenzacija
  - ▶ Funkcionalni OR je normalno stanje koje se javlja u trenažnom procesu i ukazuje da je zadato opterećenje dovoljan stimulus za podizanje radne sposobnosti na viši nivo. Traje do dve nedelje.
  - ▶ Nefunkcionalni OR je stagnacija ili pad performansi u periodu do 4 nedelje.
- 

# Pretreniranost


- ▶ Pretreniranost (Overtraining) je stanje organizma u kome dolazi do pada radne sposobnosti i ispoljavanja mnogih simptoma organske i funkcionalne prirode usled nemogućnosti da se sportista izbori sa stresom treniranja. OTS – naglašava se multifaktorska etiologija
- ▶ Burnout je psihološki sindrom emocionalne/fizičke iscrpljenosti, praćen smanjenim osećajem uspeha i sportskom devalvacijom



# Trenažni i takmičarski simptomi:

- ▶ smanjena radna sposobnost
  - ▶ pad takmičarskih rezultata
  - ▶ sporiji oporavak
  - ▶ gubitak koordinacije
  - ▶ smanjena efikasnost i amplituda pokreta
  - ▶ smanjena sposobnost ispravljanja grešaka
- 

# Psihološki simptomi:

- ▶ osećaj depresije
  - ▶ apatija
  - ▶ visok subjektivni osećaj umora
  - ▶ emocionalna nestabilnost
  - ▶ prenaplašena osetljivost na stres
  - ▶ nemogućnost koncentracije na rad i trening
  - ▶ promene u ponašanja
  - ▶ gubitak volje za treningom i takmičenjem
  - ▶ strah od takmičenja
  - ▶ smanjeno samopouzdanje
  - ▶ smanjena sposobnost obrade informacija
- 



# Okidači

- ▶ **nedovoljni opravak**, a zatim sledi niz psiholoških činilaca poput:
  - ▶ monotonosti trenažnog procesa,
  - ▶ previše takmičenja,
  - ▶ različiti problemi psihološke prirode i
  - ▶ emotivno prezahtevne situacije i okruženje,
  - ▶ problemi sa spavanjem
- ▶ Veliki recidiv iz prve godine ozbiljnijeg treniranja (91%)
- ▶ Takođe, primećeno je da se sindrom pretreniranosti češće razvija kod sportista sa boljim performansama

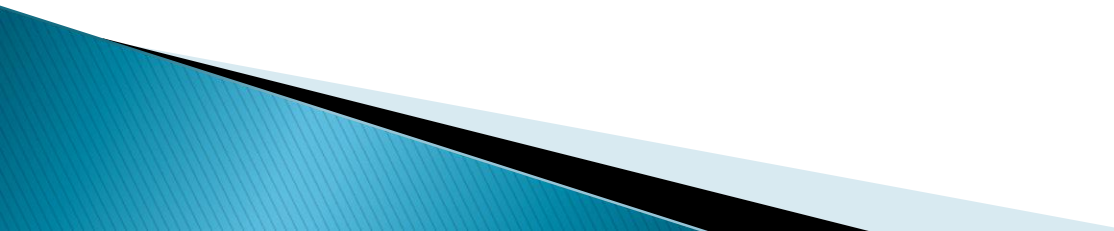
# Učestalost OT kod sportista

- ▶ Najmanje 7%
- ▶ Veća je u individualnim sportovima (48%) nego u timskim (30%)
- ▶ Trkači na duge staze izveštavaju o 60% i 64% kod žena i muškaraca, respektivno.
- ▶ 11% individualnih i 5% timskih sportista izveštavaju o burnout sindromu.
- ▶ Međunarodni (45%), nacionalni (37%) athletes, 20% of subnacionalnog nivoa.

# Dijagnostifikovanje

- ▶ Samo retrospektivno
- ▶ višemesečno smanjenje performansi sportiste uz javljanje negativnih psiholoških stanja i raspoloženja
- ▶ Problem – treneri na smanjenje performansi reaguju povećanjem treninga
- ▶ „očekivani učinak“ – individualni
- ▶ sportisti su skloni da ignorišu umor i ostale pokazatelje pretreniranosti sve do momenta dok ne počnu mnogo da utiču na performanse
- ▶ diferencijalna dijagnostika je isključivanje manjka gvožđa ili magnezijuma, bolesti poput viroza ili alergija

# Kombinacija dijagnostičkih sredstava

- ▶ *BIOHEMIJSKIH & HORMONSKIH*
  - ▶ *TESTIRANJE PERFORMANSI*
  - ▶ *PSIHOLOŠKI*
  - ▶ *FIZIOLOŠKI*
  - ▶ *IMUNOLOŠKI*
- 

# *PSIHOLOŠKO TESTIRANJE*

- ▶ Profile of Mood States (POMS) (Morgan et al. 1987)
- ▶ Training Distress Scale (TDS) (Raglin and Morgan, 1994)
- ▶ Recovery–Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ–Sport) (Kellmann & Kallus, 2001)
- ▶ Daily Analyses of Life–Demands in Athletes (DALDA) (Rushall, 1990)
- ▶ ABQ– Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke i Smith, 2001) tri subskale: Emocionalna i fizička iscrpljenost, Smanjen osećaj uspeha i Sportska devalvacija. Ukupno 15 tvrdnji.



# Psihomotorni testovi brzine

- ▶ Relativno nov način, dobar za ranu detekciju
- ▶ Prednosti:
  - ▶ 1) lak za upotrebu na terenu (samo komp)
  - ▶ 2) Neinvanzivan
  - ▶ 3) Otporan na svesnu manipulaciju (socijalnu poželjnost)
  - ▶ 4) Nije skup
- ▶ Simptomi poput problema sa koncentracijom i pamćenjem česte kod OTS

# Potencijalni problemi

- ▶ Raspoloženja i ostali faktori mogu biti pod uticajem činilaca koji nisu vezani za trening i oporavak.
- ▶ Ostaje nejasno: intra-individualni kriterijum ili timski prosek ili kombinacija
  - ▶ – Socijalna poželjnost
  - ▶ – Prekomerna upotreba
  - ▶ – Mora se posebno posvetiti pažnja objašnjenju benifita trenerima i sportistima koji su nevoljni ili skeptični prema testiranju.

# Pretréniranost kod mladih sportista

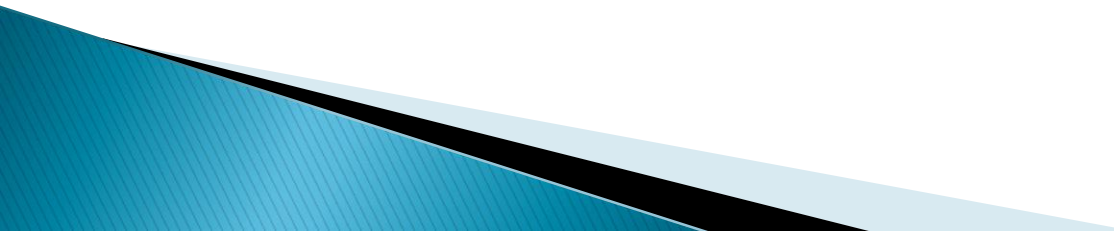
- ▶ Prisustvo sindroma pretréniranosti se kreće između 7 i 45 procenata
- ▶ što viši rang takmičenja to veća učestalost pretréniranosti.
- ▶ U odnosu na seniore, kod mladih sportista je teže tačno razlučiti usled čega je došlo do pada u performansama jer se simptomi pretréniranosti preklapaju sa simptomima neusklađenosti sportskih i školskih obaveza, porodičnih problema i drugih, ne za sportsku situaciju direktno vezanih problema

# Simptomi i uzročnici

- ▶ Simptomi isti, a uzročnici su dodatni:
  - 1) Razvijanje **jednodimenzionalnog identiteta** u mladih sportista – zbog velike posvećenosti sportu mlada osoba poistivećuje samo sa trenažnim procesom i rezultatima. Ostali identiteti izostaju jer se oni razvijaju kroz intenzivnu interakciju sa drugim ljudima, pre svega vršnjacima, a mladi sportista je okrenut uglavnom ljudima koji čine njegovo sportsko okruženje.

- 2) **uslovljena ljubav** – tačan ili netačan osećaj mladog sportiste da trenerova, a često i roditeljska ljubav prema njemu zavise od postignutih sportskih rezultata – „loš“ perfekcionizam i počinje da trenira sve više vodeći se maksimumom – što više to bolje.
- 3) **nedostatak autonomije** koju mladi sportista treba da ima. Ovaj faktor je naročito prisutan u slučajevima kada u mlađim danima dete postigne izvanredne sportske rezultate što može da prouzrokuje povećana očekivanja, a samim tim i neprimereni upliv trenera i roditelja na celokupni život mladog sportiste.

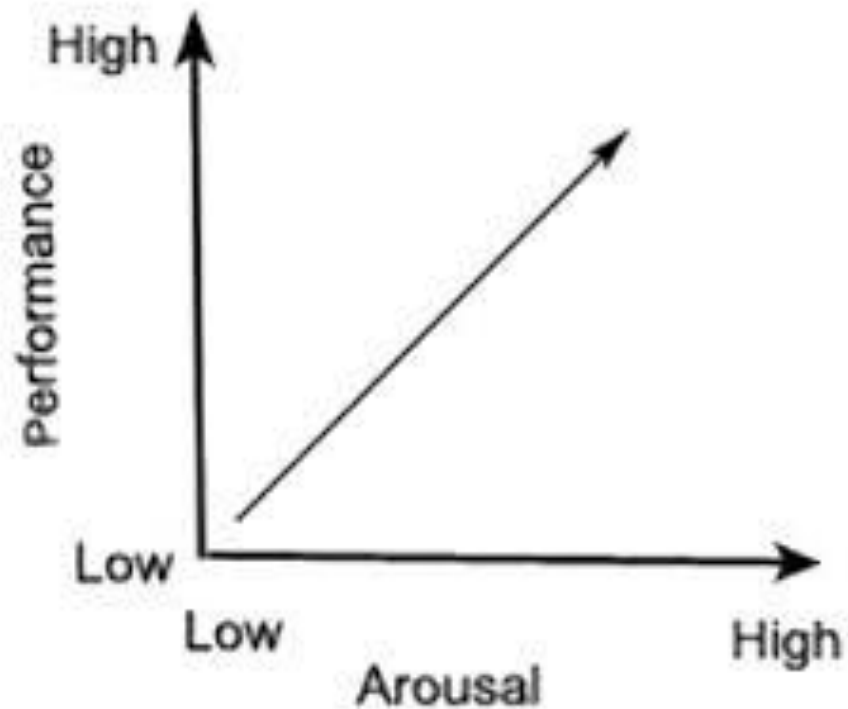
# Rešenje

- ▶ Najpotpuniji „lek“ za ove faktore koji dodatno doprinose javljanju sindroma pretreniranosti kod mladih sportista jeste usvajanje humanističkog pristupa u radu sa mladim sportistima od strane trenera.
  - ▶ Smanjenje stresa
- 

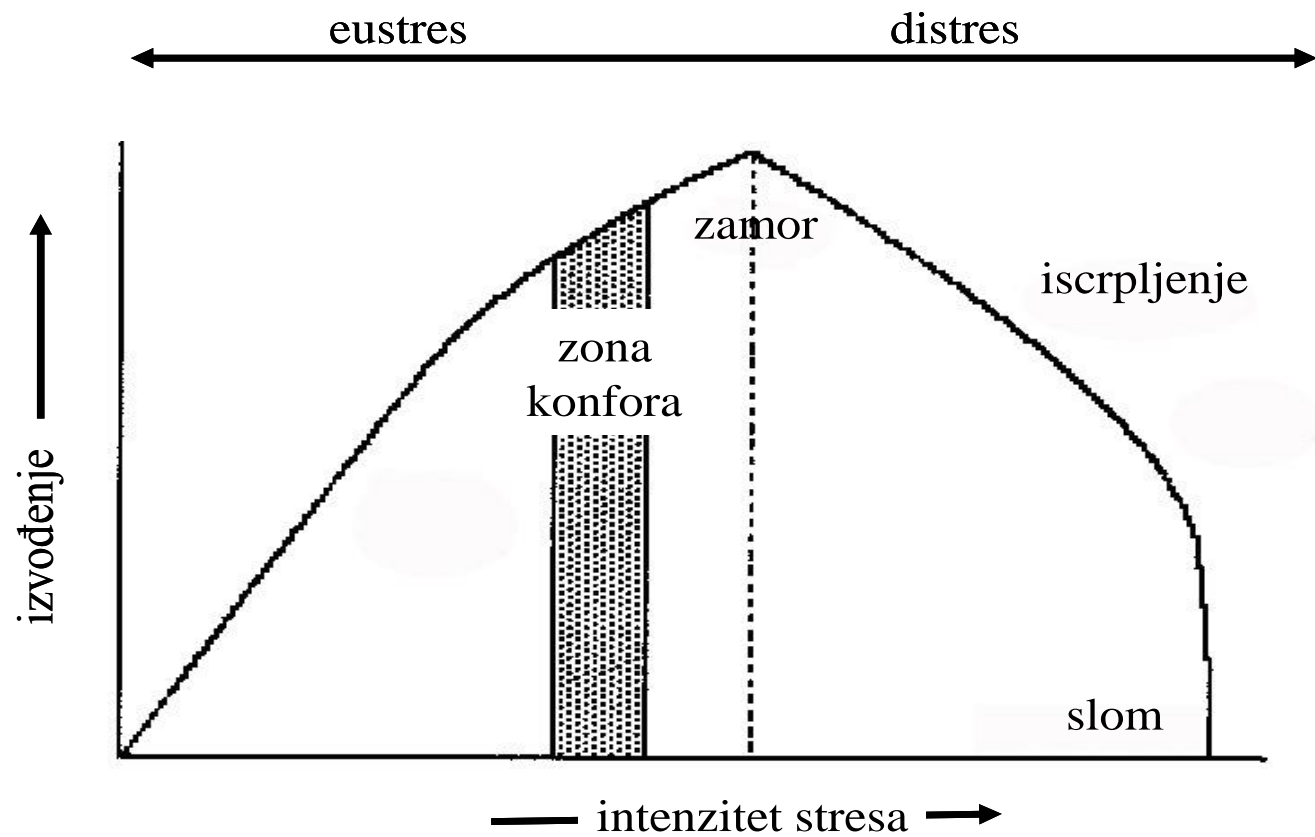
# Pojam stresa

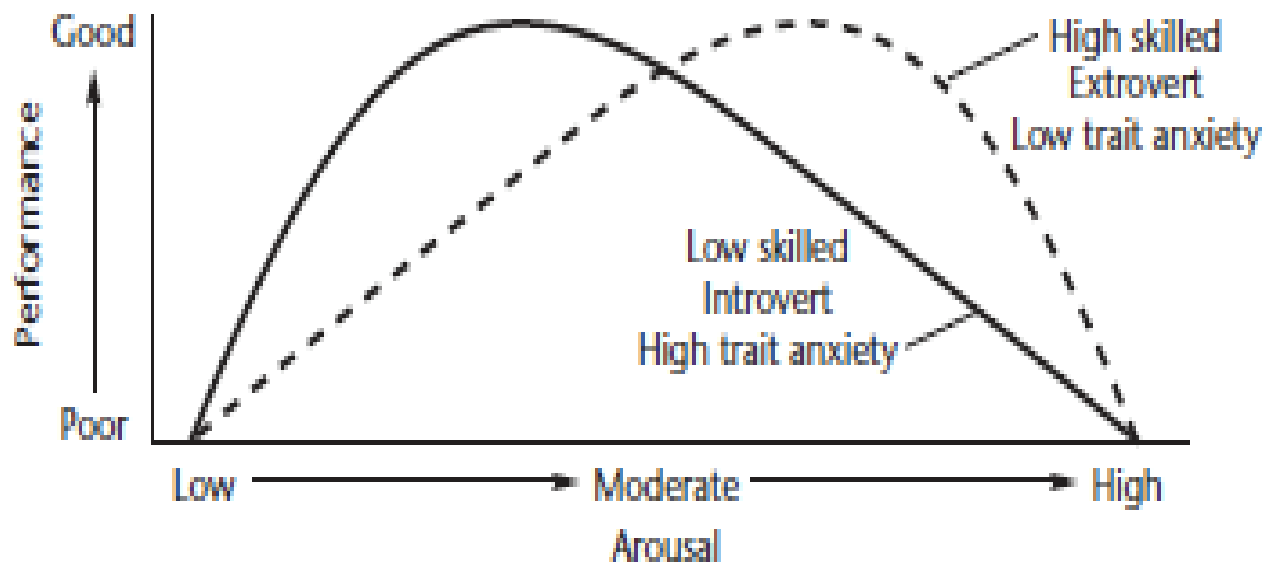
- ▶ Celovit psihosociobiološki odgovor organizma na delovanje bilo kojih stresora iz spoljašnje i unutrašnje sredine, koji ozbiljno ugrožavaju i remete njegovu homeostazu, izazivajući tako opštu adaptivnu reakciju (Kaličanin, 2001)

# “drive” teorija

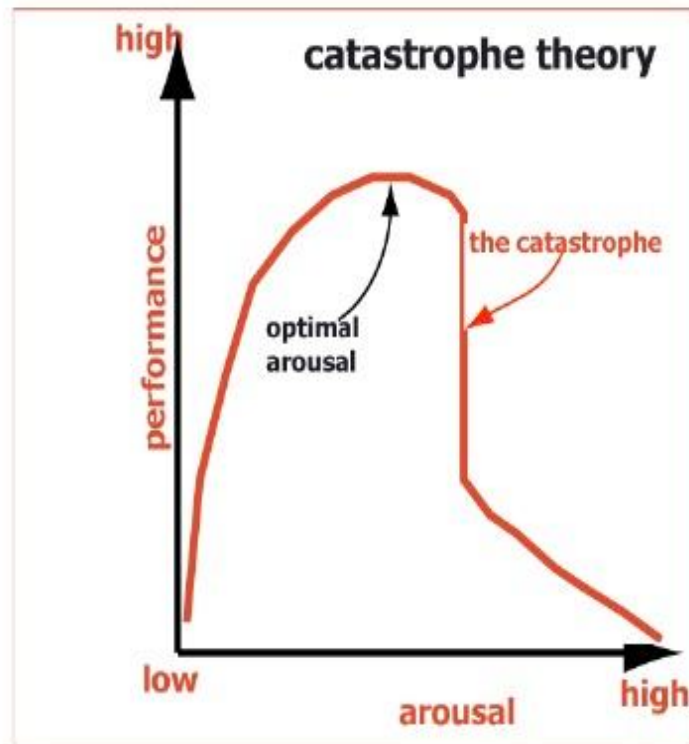






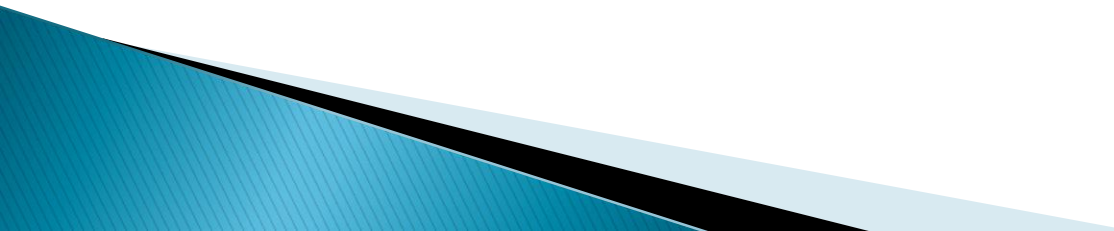


# CATASTROPHE THEORY



# Izvori stresa kod profesionalnih sportista (Noblet & Gifford, 2002)

- ▶ Negativni aspekti organizacionog sistema i organizacione kulture (nedostatak adekvatnog feedback-a, autoritarno rukovođenje, ignorisanje loše igre, neučestvovanje u donošenju odluka, pritisak da se konformira sa imidžom kluba, stalne promene okruženja).
- ▶ Zabrinutost zbog očekivanog nivoa izvođenja i ispunjavanja standarda (stalni pritisak da izvođenje bude izvanredno, previsoki standardi izvođenja, stalna zabrinutost i preispitivanje „da li si dovoljno dobar“, nekonzistentnost u primenjivanju očekivanih normi uspešnosti, loša trenutna forma).

- ▶ Razvoj karijere (nesigurnost posla, neizvesnost šta raditi po završetku karijere, plata nesrazmerna onome što se žrtvuje).
  - ▶ Negativni aspekti međuljudskih odnosa (uvredljive kritike trenera, nepristupačnost trenera, odbacivanje od saigrača i nedostatak međusobnog poverenja, zastrašivanje od strane starijih igrača, igranje pod stalnim okom publike, vređanje od strane navijača).
- 

- ▶ Zahtevna priroda samog posla (dugačka trenažna sezona, obavezni disciplinovani život, monotoni treninzi, vremenska nefleksibilnost radnih obaveza, stalne obaveze van terena, povređivanje i osećaj napuštenosti kada dođe do povrede).
- ▶ Problemi u vezi sa usklađivanjem posla i neprofesionalnih obaveza (problemi sa smeštajem, nedostatak prisustva porodice i prijatelja, samostalni život, teškoće u balansiranju između trenažnih obaveza i privatnih poslova i odnosa sa drugim ljudima).

# Stres u sportu

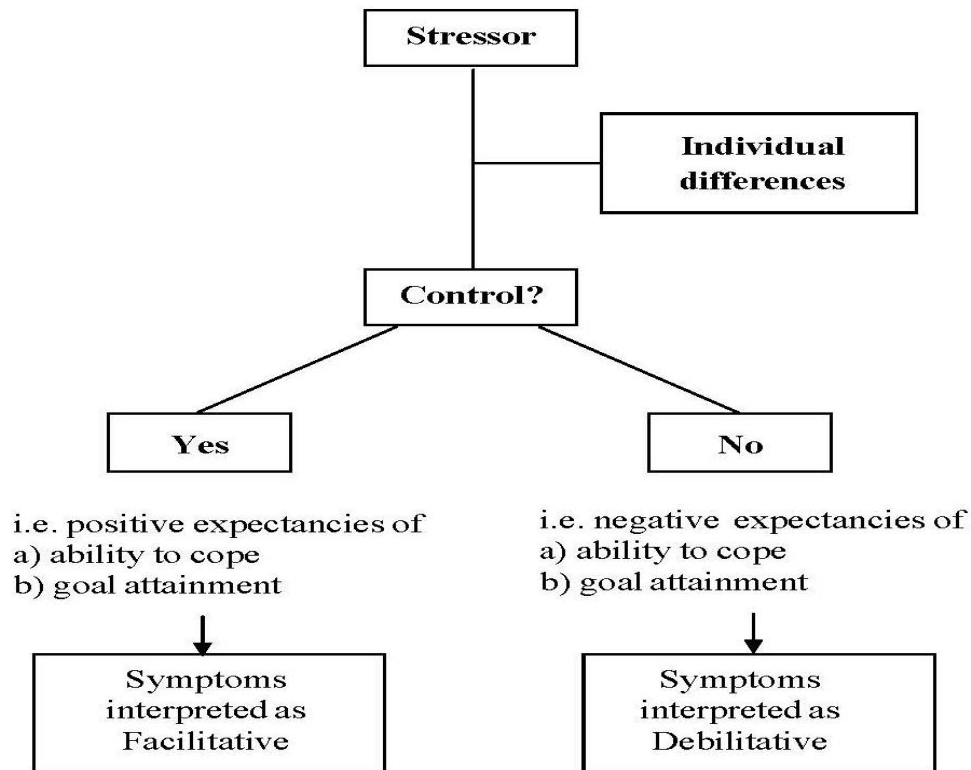
- ▶ Povećana anksioznost i sagorevanje,
  - ▶ agresivnost,
  - ▶ smanjenje samopoštovanja i
  - ▶ smanjeno uživanje u sportu i
  - ▶ problemi prilikom izvođenja motoričkih zadataka (Burton & Raedeke, 2008)
- 
- ▶ Izvori stresa mogu biti akutni i trajni.

# Transakcionistički model stresa

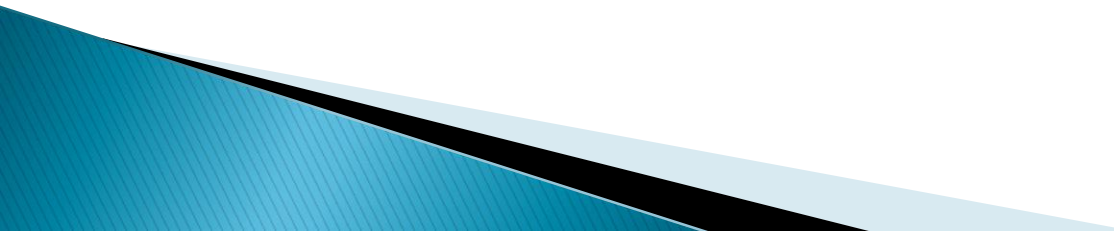
- ▶ Podrazumeva sledeće komponente (Lazarus & Folkman, 1984)
  - određeni događaj ili situacija u spoljašnjoj sredini
  - karakteristična subjektivna procena događaja
  - izmene u psihološkom funkcionisanju
  - fiziološke promene i
  - doživljaj celokupnog procesa



# Model olakšavajuće ili otežavajuće interpretacije takmičarske anksioznosti (Jones, 1995)



# Individualne razlike

- ▶ Pozitivni i negativni afektivitet
  - ▶ Samopouzdanje
  - ▶ Ekstraverzija
  - ▶ Kompetitivnost
  - ▶ Veština i iskustvo
  - ▶ Lokus kontrole
- 

# Prevladavanje stresa

- ▶ Prevladavanje je sve ono što osoba čini, bilo na kognitivnom ili bihevioralnom planu, sa ciljem da reši problem i/ili smanji intenzitet psihofiziološke reakcije u okviru stres procesa

(Lazarus & Folkman, 1984; Zotović, 2004)

# Strategije prevladavanja stresa

Endler & Parker (1990) ističu

- ▶ prevladavanje usmereno na problem (zadatak)
- ▶ prevladavanje usmereno na emocije
- ▶ prevladavanje usmereno na izbegavanje
  - a) izbegavanje usmereno na ljude (socijalna diverzija)
  - b) usmeravanje na novi zadatak koji nije povezan sa stresnom situacijom (distrakcija)

U metode psihološke pripreme koje sprovodi trener ili sportista, spadaju:

- ▶ **promena sadržaja misli**
- ▶ **zagrevanje**
- ▶ **masaža i samomasaža**
- ▶ **vežbe disanja**
- ▶ **individualno izgrađen sistem reči-draži**
- ▶ **sugestivno dejstvo trenera**

U metode psihološke pripreme koje zahtevaju angažovanje stručnog lica spadaju:

- ▶ autogeni trening
  - ▶ progresivna relaksacija
  - ▶ *biofeed back* trening
  - ▶ situacioni trening
  - ▶ intelektualni ili mentalni trening
- 