

PSIHOLOGIJA NOGOMETA: DEAN ŠTIMAC USKORO POSTAJE PSIHOLOG HAJDUKOVACA

Psihološka nezrelost koči hrvatske sportaše

Dean Štimac smatra kako je psihološka nezrelost možda glavni razlog zbog čega hrvatski sportaši, a ovdje se govori o nogometašima ne uspijevaju u inozemstvu. Oni ne odlaze pripremljeni za ono što se od njih vani očekuje. Tamo su pred njih postavljeni potpuno drugačiji ciljevi, daleko je veći pritisak i očekivanja. U tome se često ne mogu snaći. Dakako da iznimke postoje, sportaši poput Dražena Petrovića, Zvone Bobana ili Gorana Ivaniševića su psiholozi sami za sebe.

Za proljetni dio sezone Hajduk će pojačati svoj stručni stožer. Nogometaši trenera Zorana Vulića već od zimskih priprema imat će na raspolaganju - psihologa.

Angažman što ga je prije nedavno najavio predsjednik kluba Branko Grgić presedan je u hrvatskom nogometu, iako korištenje usluga psihologa u današnjem svijetu sporta nije nikakva novost niti trendovska izmišljotina.

Naime, sve je veći broj sportaša i klubova koji u svom stožeru imaju psihologe, a oni ravnopravno sudjeluju u njihovoj pripremi i radu, pridaje im se ista važnost kao primjerice kondicijskim trenerima ili pak nutricionistima. Primjera je nebrojeno, posebice izvan granica Hrvatske.

Ideja o angažiranju psihologa koji bi radio s nogometašima Hajduka potekla je od Igora Štimca. Bivši kapetan, a danas član uprave "bijelih" ponukan pozitivnim iskustvima iz engleskog Derbyja, gdje je na pripremi nogometaša među ostalima radio i sportski psiholog, odlučio je tako nešto primijeniti i u Hajduku. Zainteresirani su, stoga, "bijeli" angažirati psihologa, a uskoro bi se trebali i definirati načini suradnje. Iz Poljuda su već kontaktirali Deana Štimca, Igorovog prezimenjaka, s kojim uzgred rečeno ovaj nije ni u kakvom rodu, a inače je magistar psihologije koji se već sedam godina bavi njenom primjenom u sportu. Dean Štimac upoznao je "vatrene" — Asanovića, Bilića i Štimca — na trenerskoj Akademiji HNS-a gdje im je predavao psihologiju sporta. Tamo su postigli načelni dogovor, a Dean Štimac i njegovi suradnici trebali bi se već za zimske pripreme priključiti radu sa nogometašima "bijelih".

U Hajduku dobro znaju o čemu je riječ kad se govori o sportskoj psihologiji. To nam je uvelike olakšalo razgovore. U Derbyju su imali priliku raditi sa psihologom koji je kasnije prešao u Manchester United, a sada je angažiran u engleskoj reprezentaciji. Čovjek očito dobro zna svoj posao, sigurno da ima dio svoje zasluge za rezultate koje su ostvarili spomenuti klubovi — objašnjava Dean Štimac. Pitanje što će ga postaviti većina laika na spomen psihologa u sportu tiče se njegove uloge u pripremi momčadi, odnosno što to on praktično radi. Neki slabije upućeni možda će čak upitati - Što će sportašima psiholog? Pa nisu valjda ljudi?

Nerijetko se u početku rada sa sportašima susrećemo s takvim komentarima. Zato im najprije definiramo tu razliku, objasnimo da psihologe danas susrećemo u svim segmentima života; od jaslica, preko škola, poduzeća do staračkih domova, dok je uloga psihijataru nešto drugačija, susrećemo ih u medicinskim ustanovama gdje pomažu one koji imaju određene probleme... Definicija psihološke pripreme kaže da se radi o stalnom unapređivanju psiholoških vještina i sposobnosti sportaša u smjeru koji omogućava povećanje kvalitete izvedbe. Drugim riječima tiče se poboljšanja kognitivnih sposobnosti sportaša. Trenira se njihova sposobnost zapažanje,

odlučivanja u kratkom vremenu...

Dakle, na koji način psiholog pomaže sportašima. Nakon što dijagnosticira stanje, bilo kroz intervju ili upitnik, on pristupa provođenju programa. Radi se o razgovorima ili praktičnim vježbama disanja, opuštanja ili zamišljanja određenih situacija u kojima se sportaš može naći.

Psihološka priprema usmjerena je na kontinuirano snimanje, praćenje i intervencije u područjima motivacije, koncentracije, samopouzdanja, procesa učenja, grupne kohezivnosti, komunikacije... S obzirom da se zna kako psihološki faktori uvelike utječu na rezultat koji će postići sportaš jasna je važnost njihovog usavršavanja i kontroliranja. Pravilna psihološka priprema je segment koji omogućava sportašu maksimalnu iskorištenost njegove fizičke, tehničke i taktičke priprmljenosti, odnosno omogućava sportašu da pokaže najbolje od sebe onda kad je to najpotrebnije.

Od Deana Štimca bilo je zanimljivo čuti može li psiholog konkretno pomoći, primjerice, Zvoni Deranji kako ne bi upadao u krize koje su njemu svojstvene. Ivan Buljan, Zvonin nekadašnji trener koji ga je gurnuo u prvi sastav još prije sedam godina primjerice tvrdi:

Zvone je jako zahvalan igrač i vrhunski potencijal, njegov razvoj zavisi i o tome kako se s njim radi. Njegovi problemi su psihološke naravi.

Teško je govoriti na takav način, nemoguće je davati dijagnoze na daljinu — odgovara Dean Štimac. - Međutim jedno je sigurno, svakom sportašu psiholog može pomoći. Određene vještine koje ga nauči pomažu mu kako bi maksimalno iskoristio svoje potencijale, onda kad se to od njega traži.

Dean Štimac smatra kako je psihološka nezrelost možda glavni razlog zbog čega hrvatski sportaši, a ovdje se govori o nogometašima, ne uspijevaju u inozemstvu. Oni ne odlaze pripremljeni za ono što se od njih vani očekuje. Tamo su pred njih postavljeni potpuno drugačiji ciljevi, daleko je veći pritisak i očekivanja. U tome se često ne mogu snaći. Dakako da iznimke postoje, sportaši poput Dražena Petrovića, Zvone Bobana ili Gorana Ivaniševića su psiholozi sami za sebe.

Nikada nećemo saznati je li Goran mogao taj Wimbledon osvojiti i ranije. Je li trebao proći toliku kalvariju. Možda da je bio pripremljen za ono što ga je čekalo na terenu. Međutim Goran je kroz godine sazrio, naučio se boriti sa pritiskom, bio je spreman na sve situacije koje su ga čekale. Zadatak psihologa je da sportaša unaprijed pripremi za iskušenja koja ga očekuju, da ne prolazi put kakav je Goran prolazio.

Piše Alen ORLIĆ
Snimila Sandra TIČAC

Tenisači za primjer

U svijetu je psihološka priprema sportaša vrlo rasprostranjena. Države istočne Europe su do raspada komunizma imale vrlo dobro organiziranu upotrebu psihološke pripreme za svoje sportaše (atletika, gimnastika, streljaštvo, plivanje...). Mnogi su sportaši niz godina intenzivno radili sa psihologom, određenim od strane Saveza. Iako se radilo po dikatatu i u skladu s doktrinom unutar koje je sportaševa osobnost i specifičnost bila u većoj mjeri zapostavljena. I danas, nakon značajnijih promjena, u tim nacionalnim savezima postoji tradicija korištenja psihološke pripreme sportaša.

Zapadne države su s tim započelo nešto kasnije, ali su zadnjih 20-tak godina preuzeli

vodstvo u teoretskim i praktičnim istraživanjima, edukaciji, kvaliteti i razovrsnost primjene te raširenost po sportskim granama.

Današnja saznanja i dostignuća ukazuju na to da nema sporta u kojem se psihološka priprema ne može provoditi. Naravno, pri tome je vrlo bitno da treneri i sportaši budu educirani o psihološkoj pripremi, da shvate njegovu važnost i korist te da sami budu zainteresirani za takav oblik sportske pripreme.

Rezultati jednog istraživanja su pokazali da određene strategije i tehnike psihološke pripreme čak 75 posto vrhunskih tenisača koristi prije, a 95 posto za vrijeme meča. Veliki dio ispitivanih tenisača (71 posto) izjavili su kako su određene psihološke tehnike i strategije naučili sudjelujući u programima psihološke pripreme koje su provodile stručne osobe (sportski psiholozi). Također, interesantno je spomenuti da su tenisači, što su u prosjeku bili bolje rangirani, imali su veći repertoar psiholoških tehnika i strategija te su ih češće upotrebljavali.

U današnje vrijeme sasvim je normalno da NBA klubovi imaju nekoliko psihologa, s njihovim znanjem služe se neizostavno engleski nogometni klubovi i reprezentacije, atletičari, golf igrači...

Za podsjetnik, Hajduk je još početkom 70-ih koristio usluge psihologa, poljskog stručnjaka Pawela Rotkiewicza. "Rotkvica" je stekao veliku popularnost i njemu se pripisivao sasvim ozbiljno dio zasluga za osvajanje titule prvaka 1971., te Kupa godinu kasnije.

Štimac izbliza

Dean Štimac (36) magistar je psihologije, predavač je Psihologije sporta na Kineziološkom fakultetu i Hrvatskim studijima. Zajedno sa suradnicima prof. Amirom Zulićem i prof. Ljubomirom Kačićem još 1994. godine započeo je s izradom planova i programa za psihološku pripremu sportaša. Ujedno je osnivač stručnog tima koji koordinirano provodi psihološku pripremu. Sva trojica su bivši sportaši. Prije sedam godina osnovali su tvrtku Ponder, a osim sportske psihologije bave se i poslovnom psihologijom.

Dosad su radili sa brojnim sportašima, stolnotenisačica Tamara Boroš je jedna od najpoznatijih među njima, zatim tenisači, odbojkašice, košarkaši, strijelci ... Nedavno su potpisali ugovor o suradnji sa HOO što bi značilo da će pripremati najbolje hrvatske sportaše za velika natjecanja kao što su Olimpijske igre i sl.