

Publikacije: Komentari spatskih događanja

[Što bi sportski psiholog rekao o...nastupu Gordana Kožulja na 100m leđno.](#)(Večernji list, 2000)

[Psihologija nogometa](#)

(Slobodna dalmacija, 04.11. 2002.)

Što bi sportski psiholog rekao o ... nastupu Gordana Kožulja na 100m leđno. (Sydney - Olimpijada 2000)

Već nekoliko dana na OI naši predstavnici postižu dobre i manje dobre, očekivane i manje očekivane rezultate. Pešalov i njegovo zlato su u kategoriji više-manje očekivanog, dok nastup Kožulja na 100m to nije. U polufinalnoj trči na 100m leđno Kožulj je pri okretu udario rukom u rub bazena, izgubio vrijeme i plasman u finale.

Svi se pitaju kako se i zašto to desilo, što je uzrok takvoj neuobičajenoj grešci. Slična pitanja postavljala su se i ranije. Zašto neki vrhunski košarkaš promaši otvoren šut, nogometaš odlučujući jedanaesterac, tenisač lagani volej... zašto plivač pogriješi običan okret... Vatrene navijač bi rekao: "ovo bi pogodila (dobro izvela) i moja baka!". Da li onda poslati baku na OI!?

Prvo moguće objašnjenje Gordanovog neokreta je činjenica da čovjek nije stroj. Mi nismo savršeni i greške su dio naše svakodnevnice pa i sporta. No zašto se greška ili greške češće događaju na najvažnijim natjecanjima i u odlučujućim trenucima?

Vjerojatno velika natjecanja (kao OI) nose sa sobom veći psihološki pritisak koji utječe na izvedbu sportaša: veći je ulog, veća je dobit, veća je zainteresiranost javnosti, treba čekati četiri godine za ponovni pokušaj... Nije li Gordan tri dana prije nastupa izjavio kako se na treningu ne može koncentrirati i da osjeća pritisak?

Pritisak na natjecanju sam po sebi realno ne postoji (ne možemo ga vidjeti, čuti ili opipati), on je naša umna tvorevina i svako ga doživljava različito, a ponekad ako nije kontroliran može dovesti do neadekvatnih misli, osjećaja i ponašanja. Npr. sportašu se prije i tijekom nastupa može događati sljedeće: osjeća da javnost od njega puno očekuje, razmišlja o posljedici (uspjeti ili ne) te misli pojačavaju nelagodu i nesigurnost, povećava se puls, pada koncentracija, povišene emocije ometaju racionalno razmišljanje, pogled može ići na sve strane, tonus mišića je veći nego što je potrebno, pokreti su kruti, sportaš slabije vlada mislima i tijelom... vrijeme je za okret i... rukom udara u zid.

Bez obzira na natjecanje bilo bi dobro da sportaš smanji svoje uzbuđenje, da se smiri i opusti, kontrolira svoje pokrete, (jeste li vidjeli Pešalova?), postane svjestan svog tijela, ima konstruktivne i pozitivne misli, doživi natjecanje kao izazov... Sve su to vještine koje se stječu iskustvom i/ili se uče.

Dobar je primjer kontrole pritiska izjava M. Safina nakon pobjede nad Samprasom u finalu US Opena: "Prije meča rekao sam si dvije stvari: 1. ništa me neće iznervirati i 2. ovo je samo jedan običan meč".

Dean Štimac i Amir Zulić
"Ponder" psihološka priprema sportaša.