

# VIZUALIZACIJA U PSIHOLOŠKOJ PRIPREMI SPORTAŠA

## **Amir Zulić, Dean Štimac i Ljubomir Kačić** **Ponder, psihološka priprema sportaša**

Zašto koristiti psihološku pripremu?

U današnje vrijeme, uspješno bavljenje sportom postavlja velike zahtjeve pred sportaše. Vrhunski rezultati danas pretpostavljaju potpunu predanost sportu, kao i kvalitetne stručno kreirane i sveobuhvatne pripreme. Sve je manje improvizacija u vrhunskom sportu i kontinuirano dobre rezultate postižu oni koji rade kontinuirano i planski, nastojeći "pokriti", tj. kontrolirati što više faktora koji mogu na bilo koji način utjecati na kvalitetu njihove izvedbe.

Sagledavajući pripremu sportaša u cjelini moguće je izdvojiti četiri osnovna područja sportske pripreme: tehnička, taktička, fizička i psihološka priprema. Svi spomenuti oblici priprema sportaša međusobno su povezani i zavisni.

U vrhunskom sportu nedostatak u jednom dijelu pripremljenosti ne može se zadovoljavajuće nadoknaditi pojačanim radom i razvijanjem u nekom drugom dijelu. Intenzivan rad npr. na snazi neće moći nadoknaditi nedostatnu taktičku pripremljenost. Raditi samo na poboljšanju tehnike nije dovoljno ukoliko se želi povećati preciznost igrača u situacijama velikog pritiska. Tako je zapravo gornja granica kvalitete izvedbe nekog sportaša određena najslabijom karikom u lancu njegovih priprema.

Koje su to situacije u kojima možemo prepoznati potrebu za psihološkom pripremom?

- 1) bolja igra na treningu nego na službenim utakmicama
- 2) značajne oscilacije u kvaliteti igre i na treningu i na utakmici
- 3) padovi koncentracije i pažnje tijekom igre
- 4) nekontrolirane emocionalne reakcije
- 5) ravnodušnost ili pretjerano 'izgaranje' na utakmicama

Navedene su samo neke od situacija u kojima se može prepoznati prostor u kojem psihološka priprema može značajno doprinijeti povećanju kvalitete izvedbe.

Što je psihološka priprema?

Oblik pripreme usmjerene na stalno unapređivanje i razvoj psiholoških vještina i sposobnosti sportaša s ciljem povećanja kvalitete njegove izvedbe.

Koji su oblici rada unutar psihološke pripreme?

1. Dijagnostički postupak

Dijagnostički postupak obuhvaća ispitivanje kognitivnih sposobnosti, ispitivanje određenih osobina ličnosti sportaša te analizu grupne dinamike (ukoliko se radi o grupnom sportu).

Iako dijagnostički postupak predstavlja početnu točku od koje započinje psihološka priprema sportaša, on može biti i jedini oblik rada koji tada služi samo kao informacija i smjerokaz trenerima i samom sportašu.

## 2. Psihološka priprema sportaša

Program psihološke pripreme jednog sportaša uključuje: izradu i provođenje programa, sam individualni rad sa sportašem, opservacije treninga te kontinuiranu suradnju s trenerom. Prisustvo i rad na pripremama i natjecanjima sastavni su dio sveukupnog programa psihološke pripreme sportaša. Kod individualnih sportova primjenjuje se isključivo individualni rad.

## 3. Psihološka priprema grupe

Program psihološke pripreme grupe odnosi se na ekipe koje sudjeluju u grupnim sportovima te kao takav uključuje: izradu i provođenje programa, sam grupni i individualni rad, zadatke za sportaše, opservacije treninga i komunikaciju s trenerom. Kao i kod rada sa samo jednim sportašem prisustvo i rad na pripremama i natjecanjima smatra se poželjnim oblikom rada za potpunu psihološku pripremu grupe. Kod grupnih sportova uz grupni koristi se i individualni rad.

## 4. Seminari

Seminari podrazumijevaju niz predavanja i/ili vježbi koje mogu biti kreirane za populaciju sportaša, trenera, članove sportskih organizacija... s temama iz područja primjenjene psihologije (npr. psihološka priprema za natjecanje, komunikacija, motivacija, vođenje, suočavanje sa stresom...).

Sadržaj samog rada unutar programa psihološke pripreme može se podijeliti u dva dijela.

Prvi dio čine projektivno-edukativni razgovori koji su usmjereni na:

- aktualnosti s treninga, natjecanja, privatnog života...
- pravilnu usmjerenost na treningu i natjecanju
- pristup nekim problemskim situacijama u samom natjecanju
- načine suočavanja sa stresnim situacijama
- povećanje samopouzdanja i samopoštovanja
- analiziranje motiva i očekivanja
- optimalizaciju motivacije
- odnose spram socijalnih normi i vrijednosti, i sl.

Drugi dio je usmjeren na povećanje stabilnosti kvalitetne izvedbe pojedinog sportaša kroz usvajanje i korištenje slijedećih vježbi:

- vježbe za poboljšanje usmjerenosti na aktivnost
- vježbe za poboljšanje učenja i pamćenja
- vježbe za povećanje kontrole emocija
- vježbe disanja, opuštanja te vizualizacije.

Tehnika vizualiziranja koristi se u pripremama sportaša u različitim sportovima već više od pedeset godina, a intenzivnije zadnja dva desetljeća. Jednostavnim riječima vizualizacija pretpostavlja proces u kojem osoba vidi i osjeća različite 'slike' određenih događaja u svojim mislima.

### Teorije vizualizacija

Vealey i Greenleaf (1998) spominju nekoliko teorija koje pokušavaju objasniti povezanost vizualizacija i ponašanja.

**Psihoneuromuskularna teorija.** Ova teorija osniva se na činjenici da se pri zamišljanju neke aktivnosti, u mozgu javljaju impulsi slični onima kad izvodimo istu. Impulsi putuju u efektore te dovode do inervacije mišića sličnu onoj kao kad stvarno pokrećemo mišiće. Naravno, mišićna aktivnost registrirana električnim potencijalima za vrijeme vizualiziranja manja je od stvarne. Zamišljanjem bi se, prema toj teoriji, pojačavao i ubrzavao put živčanih impulsa od mozga do efektoru, te brže i bolje učila i izvršavala neka aktivnost - u ovom slučaju sportska aktivnost.

**Teorija simboličnog učenja** je znanstvena teorija koja se osniva na pretpostavci da se pokreti kodiraju u središnjem živčanom sustavu. Zamišljanjem se olakšava kodiranje pokreta u simboličku komponentu čineći ih bolje poznatim i više automatskim. Dakle, pokreti se i uče zamišljanjem, a samim tim što su bolje naučeni to će se lakše i izvoditi.

**Bioinformacijska teorija.** Osniva se na podražaju (npr. uvjetima u kojima se nalazi sportaš) i odgovoru (načinu na koji će reagirati uzevši u obzir emocije, očekivanja, mišićnu tenziju...). Teorija pretpostavlja da ako znamo uvjete, da onda možemo zamišljanjem uvježbati naš odgovor (pokret, reakciju), a s njim i emocije, motive, mišićnu napetost... Što sportaši imaju više uspješnih odgovora spremljenih u pamćenju, to je veća vjerojatnost pojavljivanja tog odgovora u realnoj situaciji. Za svakog sportaša postoji jedinstven set odgovora.

### Istraživanja

Veći broj istraživanja ukazao je da korištenje vizualizacija u pripremi sportaša može značajno doprinijeti uspješnosti izvedbe sportaša. Meacci i Price (1985) uspoređivali su napredak grupe sportaša s obzirom na nacine vježbanja. Kombinirano vježbanje koje je uključivalo vizualizaciju i vježbanje na terenu bilo je značajno efikasnije nego samo vizualizacija ili samo vježbanje na terenu.

Na Olimpijskim Igrama u Los Angelesu 1984. od 235 kanadskih sportaša 99% njih koristilo je vizualizaciju kao jednu od mentalnih tehnika - u prosjeku jednom dnevno, 4 puta tjedno po 12 minuta (Orlick i Partington, 1988). Postavlja se pitanje kada ćemo dostići kanadske sportaše u tom dijelu sportske pripremljenosti.

### Vrste vizualizacija

U programima psihološke pripreme sportaša najčešće se koriste vizualizacije treninga i natjecanja. Dosadašnja iskustva govore da se vizualizacije koriste u različitim sportovima: košarka, odbojka, nogomet, atletika, gimnastika, borilački sportovi, plivanje, streljaštvo, skijanje, klizanje, kajak, golf, tenis, stolni tenis, skok u vodu kao i u mnogim drugim sportovima.

Dva su osnovna pristupa u izvođenju vizualizacija. Prvi pristup odnosi se na način zamišljanja u kojem sportaš zamišlja sam sebe da kao na televizijskom ekranu izvodi određene pokrete. U drugom pristupu slika koju sportaš stvara u svojim mislima odgovara onom što bi vidio da stvarno izvodi te iste pokrete. Ovisno o efektu koji se želi proizvesti izabire se odgovarajuća vrsta vizualizacija (npr. za učenje novog udarca u tenisu prvi pristup, a za pripremu izvođenja odlučujućeg servisa drugi pristup).

### Pozitivna djelovanja vizualizacija

Korištenje vizualizacija u pripremi sportaša može doprinijeti razvoju kako psihičkih tako i tehničkih te taktičkih vještina.

Vizualizacija omogućuje vježbanje i pripremanje za događaje i situacije koje se rijetko ili uopće ne mogu vježbati u realnosti. Sportaš vizualizacijom može 'ući' u situaciju koja mu predstoji i kontrolirati svoje doživljaje što mu može povećati samopouzdanje da se možete nositi s događajima koji nailaze.

Vježbanje vizualizacijom pruža mogućnost da kompleksne vještine uspore i time izoliraju pokreti i doživi njihovo pravilno izvođenje. Na taj se način mogu izolirati problem koji se nalazi u tehnici izvođenja.

Vizualizacijom se sportaš može bolje pripremiti na fizički ili psihički problem koji se rijetko događa, a kad se ipak dogodi, može odgovoriti kvalitetno.

Nadalje, vizualizacije su se pokazale izuzetno korisnim oblikom pripreme u situacijama

- kad je sportaš fizički umoran ili se ne želi umarati prije natjecanja
- kad ispravna oprema nije dostupna
- kad je vrijeme neadekvatno za trening
- kad povrede zaustave normalan trening
- kad se nema vremena fizički vježbati neku određenu vještinu

### Provođenje i kreiranje vizualizacija

Uz mnoge nabrojane pozitivne učinke, vizualizacije imaju i niz kriterija za izradu i provođenje. Vizualizacije bi se trebale provoditi svakodnevno te bi bilo dobro da traju onoliko dugo koliko sportaš može u njima održati svoju pažnju. Da bi vizualizacije bile što efikasnije i pravilnije vođene bilo bi dobro da ih vodi educirani psiholog koji će naučiti sportaša kako se one izvode i pronaći zajedno s njim odgovarajuće vizualizacije i njihov ritam izvođenja. Konačni cilj je pripremiti sportaša da samostalno prepozna u kojem trenutku bi trebao izvoditi koju vizualizaciju i naravno da zna kako ih izvoditi.

Iako se vizualizacije mogu provoditi u bilo koje vrijeme pokazalo se da su najefikasnije kad se provode neposredno prije ili poslije treninga ili natjecanja, za vrijeme prekida tijekom samog natjecanja, za vrijeme rehabilitacije od povrede i u slobodno vrijeme u privatnim prostorima samog sportaša.

Bilo bi dobro, dakle, da vizualizacije kreira psiholog uz suradnju trenera i sportaša koji pomažu svojim iskustvom i znanjem o određenom sportu. Svaka vizualizacija ima i svoja pravila - bez obzira o kojoj se vrsti vizualizacija i kojem sportu radi.

S obzirom na navedeno koristi vizualizacija su brojne. Možemo na kraju samo poželjeti bolje dane općoj pripremljenosti hrvatskih sportaša kroz uvođenje sistematične psihološke pripreme u kojoj je tehnika vizualizacije jedan od mnogih bitnih segmenata.

#### Literatura

1. Defrancesco, C. i Burke, K.L. (1997) Performance enhancement strategies used in professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185-195.
2. Jarvis, M. (1999). *Sport psychology*, E-FN Spon, London
3. Meacci, W.G. i Price, E.E. (1985). Acquisition and retention of golf putting skill through the relaxation, visualization and body rehearsal intervention. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56, 176-179.
4. Orlick i Partington (1988). Mental links to Excellence, *The Sport Psychologist*, 2, 105-130
5. Vealey, R.S. i Greenleaf, C.A. (1998). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. iz Villiams, J.M. (ur): *Applied Sport Psychology*. Myfield Publishing Company Mountainview California