

# Mogućnosti primjene sportske psihologije u kondicijskoj pripremi sportaša

---

**Petri, Maksimilijan Stjepan**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:624405>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-22**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT





**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**Preddiplomski stručni studij kineziologije**

**Smjer: Kondicijska priprema sportaša**

**MOGUĆNOST PRIMJENE  
SPORTSKE PSIHOLOGIJE U  
KONDICIJSKOJ PRIPREMI SPORTAŠA**

**ZAVRŠNI RAD**

**Split, 2021.**



**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ KINEZIOLOGIJE  
SMJER: KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA**

**MOGUĆNOST PRIMJENE  
SPORTSKE PSIHOLOGIJE U  
KONDICIJSKOJ PRIPREMI SPORTAŠA**

**ZAVRŠNI RAD**

**Student:**  
Maksimilijan Stjepan Petri

**Mentor:**  
Doc. dr. sc. Boris Milavić

**Sumentor:**  
Izv. prof. dr. sc. Mario Tomljanović

Split, 2021.

## Z A H V A L A

Pri izradi ovog rada, nesebičnu pomoć i puno razumijevanja pružao mi je moj mentor

**doc. dr. sc. Boris Milavić.**

Zahvaljujući njemu sam zavolio područje psihologije sporta, shvatio njenu važnost za sport i stoga odabrao baš ovu temu završnog rada. Njegova podrška, bodrenje i pristupačnost su mi puno pomogli. Dragocjeni su mi bili ustupljena literatura i korektura radne verzije teksta.

Srdačno zahvaljujem!

Pomoć i korisne savjete iz područja kondicijske pripreme pružio mi je moj sumentor

**izv. prof. dr. sc. Mario Tomljanović.**

Njegova znanja u tom značajnom području sporta su me usmjerila da jasnije prepoznam ciljeve rada, uočim teme kojima moram posvetiti posebnu pozornost i bolje povežem probleme kondicijskog treninga s psihološkom pripremom.

Srdačno zahvaljujem!

## **SAŽETAK**

Kondicijska priprema sportaša (engl. *conditioning, physical conditioning*, često i *off-season training, off-season conditioning*) je specifično razdoblje s mnoštvom problema koji nisu u cijelosti razjašnjeni pa je još uvijek predmetom značajnog istraživanja. U radu se pregledno prikazuje uloga metoda, postupaka i alata koje suvremena sportska psihologija primjenjuje u procesu motiviranja sportaša tijekom razdoblja kondicijske pripreme. Posebno se obrađuju sljedeće teme: motivacija, vježbanje psiholoških vještina te zajedništvo i vođenje.

*Ključne riječi:* kondiciranje, motivacija, psihologija, vođenje, zajedništvo.

## **ABSTRACT**

Physical conditioning of athletes (often referred to as *conditioning, off-season training, off-season conditioning*) is a specific period with many problems which have not been fully understood, thus representing a field of significant research. This thesis reviews the role of methods, procedures and tools applied by modern sport psychology in the process of motivating athletes during physical conditioning period. The following topics are particularly elaborated: motivation, exercising psychological skills as well as cohesion and leadership.

*Key words:* cohesion, conditioning, leadership, motivation, psychology.

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. CILJ RADA</b> .....	5
<b>3. SPORTSKA PSIHLOGIJA U KONDICIJSKOJ PRIPREMI</b> .....	6
3.1. Motivacija .....	6
3.1.1. Povratne informacije i potkrepljivanje .....	8
3.1.2. Postavljanje ciljeva .....	10
3.1.3. Programi promjene ponašanja .....	11
3.1.4. Mogućnosti primjene motivacije u kondicijskoj pripremi ...	14
3.2. Vježbanje psiholoških vještina .....	19
3.2.1. Regulacija anksioznosti .....	20
3.2.1.1. Tehnike reguliranja anksioznosti .....	21
3.2.2. Predočavanje .....	25
3.2.3. Samopouzdanje .....	28
3.2.4. Koncentracija .....	30
3.2.5. Mogućnosti primjene psiholoških vještina u kondicijskoj pripremi.....	32
3.3. Zajedništvo i vođenje .....	36
3.3.1. Zajedništvo .....	37
3.3.2. Vođenje.....	39
3.3.3. Mogućnosti primjene zajedništva i vođenja u kondicijskoj pripremi.....	40
<b>4. ZAKLJUČAK</b> .....	42
<b>5. LITERATURA</b> .....	43

## 1. UVOD

Sportska psihologija je dio primijenjene psihologije koja se bavi istraživanjem psihičkih procesa i oblika ponašanja važnih za bavljenje sportom, pri čemu se u procesu selekcije i uvježbavanja sportaša primjenjuju različite psihološke metode (American Psychological Association, 2021). Usmjeren je na pružanje pomoći sportašima pri savladavanju tjelesnih i psihičkih napora u razdoblju pripreme i tijekom natjecanja, ali i nakon njega.

U sportskoj literaturi i praksi nailazi se na mnoštvo definicija sportske psihologije, ali nijedna nije svugdje jednako prihvaćena. Danas se najčešće koristi definicija koju je predložio Europski savez sportske psihologije (European Federation of Sport Psychology, FEPSAC, 1995). FEPSAC definira sportsku psihologiju kao granu psihologije koja se "*... bavi psihološkim temeljima, procesima i posljedicama psihološkog upravljanja aktivnostima povezanim sa sportom u jedne ili u više osoba koje u sportskim aktivnostima sudjeluju kao subjekti ...*".

Ova definicija govori da sportska psihologija želi poboljšati izvedbu sportaša (engl. *athletic performance*) i pomoći sportašima kako bi se bolje koncentrirali, bolje "nosili" s kompetitivnim stresom, ali i učinkovitije vježbali. Također, sportska psihologija pokušava razumjeti utjecaj dugotrajnog bavljenja sportom na razvoj osobnih mogućnosti sportaša u okružju organiziranih sportskih natjecanja (Hanin i Stambulova, 2004).

U sportu postoji naglašen interes za tjelesne sposobnosti u razdoblju pripreme i natjecanja, ali je široko uvriježeno mišljenje da ukupna sposobnost sportaša ovisi i o psihičkim, a ne samo o tjelesnim značajkama. Neki sportaši imaju, u usporedbi s drugim natjecateljima, mentalnu snagu koja predstavlja prednost, premda su tjelesno podjednako spremni i uvježbani. Neki ostvaruju kvalitetnije rezultate, premda su i oni pod stresom, učinkovitije primjenjuju postupke i tehnike borbe protiv stresa, bolje podnose neugode i bol, lakše se koncentriraju, uočavaju i primjenjuju bolja rješenja tijekom izazovnih situacija, trude se jače i više, brže uče nove vještine i posvećeniji su tijekom priprema za natjecanja. Sve ono što im daje prednost, a nije podrijetlom iz "tjelesnog", odnosno iz snage i izdržljivosti, od interesa je za psihologiju sporta. Budući da je psihologija znanost o ponašanju i mentalnom procesuiranju, psihologija sporta se može definirati i kao znanost o ponašanju i mentalnom procesuiranju u sportu (Brewer, 2009).

Tijekom sportskih natjecanja, na sportaša djeluje mnoštvo psiholoških čimbenika. Pozitivno i motivirajuće mogu djelovati: bodrenje članova istog tima, bodrenje trenera i drugih iz stručnog stožera, osjećaj pripadnosti timu, navijanje tisuća navijača, atmosfera nekog velebnog stadiona, obitelj u gledalištu, spoznaja o financijskoj komponenti sportskog uspjeha, domoljubni zanos te mnogi drugi. Negativno mogu djelovati: strah od neuspjeha, od ozljede, od jačeg protivnika, nelagoda zbog mogućeg poraza, glasine i poluistine o protivniku i nepoštenom suđenju, nepoznato sportsko borilište, loše vremenske prilike, loše vijesti iz obitelji ili šireg socijalnog okruženja i drugi čimbenici.

Hrvatska psihološka komora 2013. godine donosi dokument "Standardi rada psihologa u području psihologije sporta" što ukazuje na barem dvije stvari: 1. da je potrebno *sistematizirati* veliki broj zadataka koje ima sportski psiholog te 2. u ovom je području psihologije potrebno standardizirano *postupanje* (Hrvatska psihološka komora, 2013).

O sportskoj psihologiji se u tom dokumentu kaže sljedeće: "*Psihologija sporta je primijenjena znanstvena disciplina u okviru psihologije koja koristi i primjenjuje psihološke principe u području tjelovježbe i sporta. Obuhvaća znanstveno proučavanje psiholoških faktora koji su povezani sa sportskom izvedbom i djelovanjem u okviru sporta, vježbanja te ostalih područja tjelesne aktivnosti. Predmet proučavanja same psihologijske znanosti jesu psihički procesi i ponašanje s ciljem njihova razumijevanja, predikcije i kontrole mogućih učinaka. Korištenjem znanstvene metodologije, te kroz savjetodavnu praksu sportski psiholozi implementiraju spoznaje psihologijske znanosti u specifičan kontekst sporta, njegujući interdisciplinarni pristup.*"

U najkraćem, sportska psihologija je znanstveno proučavanje ljudi i njihovog ponašanja u sportu i tjelovježbi te praktična primjena tog znanja. Ona teži razumijevanju i želi pomoći vrhunskim sportašima, djeci, osobama s posebnim potrebama, osobama zrelije životne dobi i svim drugim sudionicima u sportu i tjelovježbi kako bi postigli najviše što mogu sudjelujući i osobno provodeći sportske aktivnosti te postići osobno zadovoljstvo i razvoj kroz to sudjelovanje (Weinberg i Gould, 2015). Isti autori navode dva glavna zadatka znanstvenog područja sportske psihologije, dajući pri tome ilustrativne primjere za svakog od njih.



Zadatak A: *Razumjeti učinke psiholoških čimbenika na tjelesnu ili motoričku izvedbu.*

- Kako anksioznost utječe na preciznost košarkaša pri izvedbi slobodnih bacanja?
- Utječe li nedostatak samopouzdanja djeteta na njegovu sposobnost učenja plivanja?
- Kako nagrade i kazne koje primjenjuje trener utječu na koheziju tima?
- Ubrzava li trening predočavanja oporavak ozlijeđenih sportaša i vježbatelja?
- Kako stil komunikacije zdravstvenog djelatnika utječe na pacijentovo pridržavanje kućnog režima vježbi i na njegov oporavak?

Zadatak B: *Razumjeti učinke sudionika u tjelesnim aktivnostima na njihov psihološki razvoj, zdravlje i dobrobit.*

- Smanjuje li trčanje anksioznost i depresiju?
- Uče li mladi sportaši biti pretjerano agresivni sudjelujući u sportovima za mlade?
- Djeluje li sudjelovanje djece u nastavi iz tjelesnog odgoja pozitivno na njihovo samopoštovanje?
- Poboljšava li sudjelovanje studenata u atletskim aktivnostima razvoj osobnosti?
- Utječe li fizikalna terapija na tjelesno zdravlje ozlijeđenog ratnog veterana i pomaže li mu stvoriti optimističniju viziju budućnosti?

Američka udruga za primijenjenu sportsku psihologiju (Association for Applied Sport Psychology, AASP) definirala je svoj etički kodeks u radu ističući sljedeće (AASP, 2011):

- *Kompetentnost.* Sportski psiholozi teže k održavanju najviše razine kompetentnosti u radu, prepoznajući pri tome svoje granice stručnosti.
- *Integritet.* Sportski psiholozi demonstriraju visoku cjelokupnost u znanosti, podučavanju i konzultacijama.
- *Profesionalna i znanstvena odgovornost.* Sportski psiholozi uvijek na prvo mjesto stavljaju interes ljudi s kojima rade.
- *Poštovanje ljudskih prava i dostojanstva.* Sportski psiholozi poštuju pravo na privatnost i njeguju povjerljiv odnos.
- *Briga za dobrobit drugih.* Sportski psiholozi žele doprinijeti dobrobiti onih s kojima rade.
- *Društvena odgovornost.* Sportski psiholozi uvijek štite interese onih s kojima rade.

Područje rada sportske psihologije je golemo. To ne proizlazi samo zbog razlika sportske izvedbe ili "motorike" među brojnim ekipnim i pojedinačnim sportovima niti zbog razlika među sportašima, već i zbog neistraženih spoznaja koje predstavljaju perspektivu njenog daljnjeg razvoja (Strean i Roberts, 1992), (Johnson, 2006), (Raab, 2017).

## **2. CILJ RADA**

Cilj ovog završnog rada je pregledno prikazati mogućnosti primjene metoda i postupaka kojima sportska psihologija može intervenirati i doprinijeti uspješnom savladavanju faze kondicijskog treninga kao važne, zahtjevne i specifične faze svakog sporta.

### 3. SPORTSKA PSIHOLOGIJA U KONDICIJSKOJ PRIPREMI

#### 3.1. Motivacija

Prateći sport i aktivno sudjelujući u njemu, često sam čuo komentare kako je "... *ipak sve u glavi ...*". Naizgled može biti iznenađujuće da neka momčad, koja na svom terenu vodi u važnoj utakmici protiv objektivno slabijeg protivnika, može "prosuti" prednost i u zadnjim trenucima izgubiti utakmicu. Površnog promatrača može začuditi spoznaja da, primjerice, objektivno jači dizač utega, vještiji skakač s motkom, spremniji maratonac ili sprinter eksplozivnije snage može izgubiti natječući se protiv objektivno ipak slabijeg protivnika. Tijekom natjecanja izjednačenih protivnika jedan mora pobijediti i osvojiti zlatnu medalju.

Što je to što u odlučnim trenucima daje prednost samo jednom natjecatelju, premda obojica postižu iste rezultate na specifičnim testovima provjere? Koji su to odlučujući parametri ili momenti zbog kojih "sportska sreća" prevagne na jednu stranu? Radi li se zaista samo o pukoj sreći ili ipak postoje nazočni, opipljivi i mjerljivi elementi sportskog uspjeha, možda nazočni već i u pripremnoj fazi natjecanja? Jedan od tih elemenata definitivno je *motiviranost* sportaša. Poželjno je da motiviranost postoji i tijekom kondicijske pripreme.

*Motivacija* u sportu važan je dio svakog sportskog uspjeha. Weinberg i Gould (2015) definiraju sportsku motivaciju kao *usmjerenost* (smjer) i *intenzitet* napora, pri čemu zagovaraju pristup razumijevanju ovog pojma sa šireg aspekta, "onako kao što nogometni trener promatra igru iz perspektive njenog šireg plana".

*Smjer* napora ili djelovanja ovisi o osobi i cilju koji se želi ostvariti pa tako navode primjere da srednjoškolac želi biti članom teniskog tima, trener želi pohađati savjetovalište za trenere, ozlijeđeni sportaš želi posjetiti zdravstvenu ustanovu, a poslovna žena pohađati tečaj aerobika.

*Intenzitet* napora ili djelovanja opisuje koliko će truda ili napora neka osoba uložiti u određenoj situaciji. Učenik koji pohađa nastavu tjelesnog odgoja može, ali i ne mora uložiti puno napora u vježbanje, igrač golfa može očajnički željeti pobjedu, postati *premotiviran* i napet te stoga igrati slabo. Dizačica utega može vježbati kao i njene

prijateljice, četiri puta tjedno, ali se pri tome razlikuje od njih jer u svaku vježbu ulaže ogroman trud.

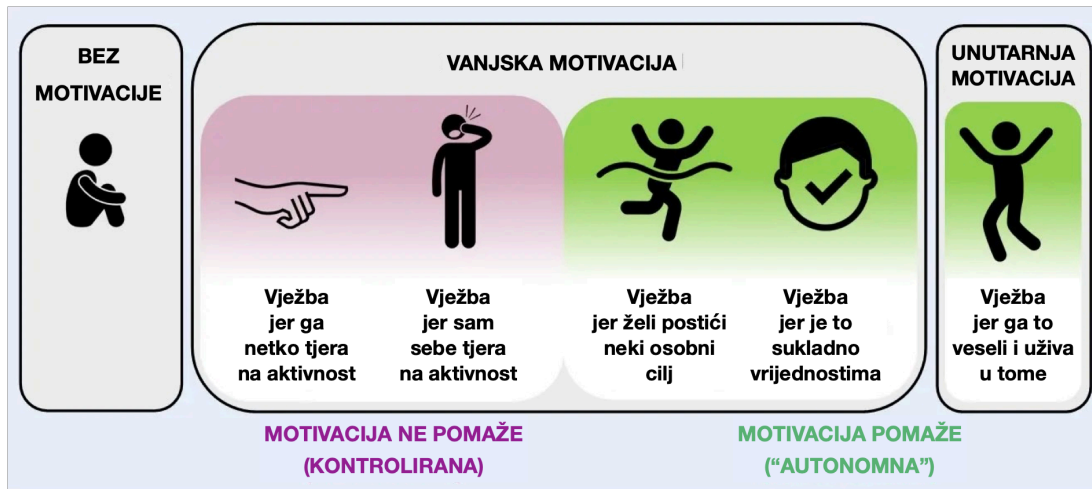
Psihologija danas, a tako i sportska psihologija, općenito prepoznaje dva tipa motivacije, *intrinzičku* ili "unutarnju" te *ekstrinzičku* ili "vanjsku". Svaki od dva tipa motivacije ima različit utjecaj na ponašanje i postizanje ciljeva.

*Intrinzička motivacija* je prisutna kad je osoba za neku aktivnost ili ponašanje motivirana zadovoljstvom koje u toj aktivnosti nalazi. Sportaš je tako motiviran baviti se nekom sportskom aktivnošću jer ga ona jako veseli, radi sebe, a ne zbog neke "vanjske" nagrade. Sportska aktivnost (ponašanje) je nagrada sama sebi.

*Ekstrinzička motivacija* je prisutna kad je neka osoba, primjerice neki sportski natjecatelj, u ponašanju ili aktivnosti motivirana nekom nagradom ili pak želi izbjeći kaznu. Sportaš će se u sportskoj aktivnosti angažirati ne stoga što u njoj uživa ili joj se veseli, već stoga što očekuje nešto za uzvrat, primjerice stipendiju nacionalnog olimpijskog odbora, ili pak želi izbjeći nešto neugodno, primjerice nasilje navijača po povratku kući. Prekomjerno "vanjsko" nagrađivanje pri već prisutnom "unutarnjem" motiviranju može smanjiti intrinzičku motivaciju. Taj je fenomen poznat kao *efekt pretjeranog opravdanja* (engl. *overjustification*) (Levy i sur., 2017).

*Amotivacija* je stanje bez motiviranosti za bavljenje nekom sportskom ili drugom aktivnosti. Odnos amotivacije te intrinzičke i ekstrinzičke motivacije prikazan je shematski na Slici 1.

Motivacija pri kojoj postoji "prisila" bilo kojeg podrijetla neće biti u funkciji savladavanja sportskih napora i naziva se još i *kontrolirana motivacija*. Isključivo je ekstrinzička. Ekstrinzička ili intrinzička motivacija koja je u funkciji postizanja cilja, pomaže pri postizanju cilja koji je sukladan sustavu osobnih vrijednosti sportaša te motivacija koja može pomoći pri vježbanje zbog uživanja u sportu se naziva i *autonomna motivacija*.



Slika 1. Shematski odnos amotivacije te intrinzičke i ekstrinzičke motivacije. Slika je preuzeta iz: Watson, P. (2021) i prilagođena. Preuzeto 23. 10. 2021., s <https://madeuptomove.co.uk/what-is-the-best-type-of-exercise-motivation/>

### 3.1.1. Povratne informacije i potkrepljivanje

*Povratne informacije* (engl. *feedback*) su jedan od najvažnijih temelja za korekciju mogućih pogrešaka tijekom svake pa tako i sportske izvedbe. Bez njih je sportaš dezorijentiran. One mogu biti *unutarnje* i *vanjske*.

*Unutarnje povratne informacije* imaju izvor u vlastitim osjetilnim organima vježbatelja (oko, uho kao organ sluha i ravnoteže, koža kao organ dodira).

*Vanjske povratne informacije* predstavljaju nadopunu unutarnjim informacijama, a podrijetlom su iz vanjskih izvora. To mogu biti: trener, drugi članovi tima, promatrači, sportski liječnik ili sportski psiholog. Njihova zapažanja omogućuju sportašu utvrditi razliku između *namjeravane* (što je sportaš želio ostvariti) i *stvarne* (što je sportaš zaista ostvario) izvedbe neke sportske aktivnosti. Vanjske informacije pomažu i ubrzavaju proces učenja i korekcije pogrešaka učinjenih tijekom stvarne izvedbe. One su mogu pružati kao spoznaja/komentar o rezultatima i spoznaja/komentar o izvedbi. Rezultat je *ishod* izvedbe, mjerljiv/izmjeren, dokumentiran i definitivan, a *izvedba* je motorički obrazac kojim je taj rezultat postignut. Povratne informacije će biti korisnije ukoliko su preciznije. U početnoj fazi procesa učenja nekog obrasca, sportašu će biti korisnije brojnije povratne informacije, ali takve mogu obeshrabrili i štetiti u kasnijim fazama učenja. Također, trenutak u kojem će se sportašu plasirati povratna informacija mora biti razborito odabran.

Na sportskim natjecanjima se često vide treneri koji trčkaraju gore-dole uz borilište, gestikuliraju i nervozno komentiraju i/ili daju upute i korekcije za baš svaki pokret baš svih članova nekog tima. Takva praksa nikako ne može biti korisna jer zbunjuje, šteti koncentraciji, inducira neurozu u skupinu i blokira izvedbu. Naime, sportaš je više usredotočen na ono što trener više, a manje na ono što sâm radi, odnosno na vlastitu izvedbu. Takvo ponašanje trenera i drugih "s klupe" može biti pravi ometač. U Hrvatskoj je to skoro pa tipično ponašanje nekih košarkaških trenera.

*Spoznaja o izvedbi* omogućuje najveći broj vanjskih povratnih informacija. Trener, ali ne i sportaš, vidi koje je ispravne, a koje krive pokrete koristio skakač s motkom pri izvedbi skoka. Trener je u poziciji vidjeti ponavlja li sportaš uporno neke krive pokrete. Za to može koristiti i video-tehniku (O'Donoghue, 2017).

*Spoznaja o rezultatu* je najčešće, premda ne i uvijek, sportašu poznata iz njegovih unutarnjih povratnih informacija. Skakač s motkom zna (osjeti udarac tijela u letvicu, vidi letvicu koja pada) je li ili nije rušio letvicu (unutarnja povratna informacija) na nekoj visini. Skakač u dalj zna da je skočio (unutarnja povratna informacija), zna da je uredno doskočio (unutarnja povratna informacija), ali ne može tek temeljem unutarnjih povratnih informacija znati je li skok ispravan (je li napravio prijestup) niti znati koja je dužina skoka (rezultat) sve dok mu se to ne priopći (vanjska povratna informacija).

*Potkrepljivanje* (engl. *reinforcement*)

Motivacijske tehnike utemeljene na načelima potkrepljivanja (engl. *reinforcement*) koriste se u sportu s ciljem postizanja uvjeta za stvaranje atmosfere ugone pri vježbanju, razvoja sportskih vještina i postizanja vrhunskih sposobnosti. Potkrepljivanje se temelji na primjeni sustava *nagrada* i *kazni* koje povećavaju ili smanjuju izgleda da će se sličan odgovor dogoditi u budućnosti. Načela potkrepljivanja su složena jer različite osobe različito reagiraju na isto potkrepljenje (nagrada ili kazna), nisu uvijek u stanju ponoviti željeno ponašanje i primaju različita potkrepljenja u različitim situacijama.

### 3.1.2. Postavljanje ciljeva

Životne ciljeve postavljamo svakog dana. "Od 01. siječnja počinjem vježbati u teretani kako bih ojačao mišiće." "Od 01. veljače počinjem učiti anatomiju." "Od 01. kolovoza počinjem pisati završni rad." Premda ciljeve definiramo relativno lako, teže je definirati prave ciljeve, one koji nam olakšavaju uočiti smjer djelovanja i povećati motivaciju za napore usmjerene cilju. U sportu je osobito važno naučiti kako se držati namjere/cilja te kako ga postići. Sportašima nije teško razumjeti da su ciljevi važni, no potrebne su im upute o tome kako će postaviti *učinkovite* i *ostvarljive* ciljeve te kako kreirati *programe* za njihovo postizanje. Ciljevi se dijele na *objektivne* i *subjektivne*.

*Objektivni ciljevi* u sportu su oni koji definiraju postizanje standarda izvedbe neke sportske zadaće, obično unutar nekog roka. Primjeri objektivnih ciljeva su: smršaviti 10 kg u tri mjeseca, ostvariti 10 pobjeda do kraja sezone natjecanja ili poboljšati vrijeme trčanja na 1000 m za 10 sekundi.

*Subjektivni ciljevi* su općeniti i iskazuju se kao općenite namjere/izjave. "Želim biti uspješan student ..." ili "Želim voditi opuštenu studentski život ...". Razvidno je da subjektivni ciljevi nisu ni mjerljivi ni objektivni.

Sportska psihologija dijeli ciljeve na:

- ciljeve *ishoda*,
- ciljeve *izvedbe* i
- ciljeve *djelovanja* ili *procesa*.

*Ciljevi ishoda* (engl. *outcome goals*) usredotočeni su na rezultat sportskog događaja, kao što su pobijediti u utrci, osvojiti jednu od medalja ili postići više koševa od protivnika. Postizanje ovih ciljeva ne ovisi samo o sposobnostima sportaša, već i o sposobnostima sportskog protivnika. Postizanje osobnog rekorda u plivanju na 100 m slobodnim stilom će biti veliko zadovoljstvo, ali to neće biti dovoljno kako bi se ostvario prethodno definiran cilj ishoda (osvojiti prvo mjesto) ukoliko je sportski protivnik brži.

*Ciljevi izvedbe* (engl. *performance goals*) usredotočeni su na postizanju više razine vlastite sportske izvedbe neovisno o drugim natjecateljima, a sve temeljem spoznaje o vlastitim prethodnim rezultatima. Stoga su ciljevi izvedbe fleksibilniji i pod kontrolom



su natjecatelja/vježbatelja. Primjeri ciljeva izvedbe su: postići 100 sklekova umjesto 80 ili pogoditi 75% "trica" u košarci od broja pokušaja.

*Ciljevi procesa* (engl. *process goals*) su usredotočeni na akcije ili zahvate koje natjecatelj/vježbatelj mora poduzeti ili primijeniti kako bi učinkovitost izvedbe bila veća. Primjerice, bacač kugle može definirati cilj procesa kao postizanje snažnijeg i eksplozivnijeg završnog pokreta ruke prije izbačaja. Igrač rukometa može definirati cilj procesa kao postizanje višeg skoka pri pucanju preko bloka suparničkih igrača. Ciljevi procesa mogu pozitivno djelovati na učinkovitost, anksioznost i samopouzdanje, kao što su to sugerirali Kingston i Hardy (1997) na primjeru igrača golfa.

Natjecatelji i vježbatelji bi trebali postaviti sve tri vrste ciljeva jer sve tri imaju važnu ulogu u korekciji ponašanja u sportu. Primjerice, ciljevi ishoda mogu poduprijeti kratkotrajnu motivaciju neovisno o terminu natjecanja, a sjećanje na neuspjeh u natjecanju u skoku u vodu s tornja može dodatno motivirati skakača na vježbanje i izvan sezone skokova.

### 3.1.3. Programi promjene ponašanja

Promjene ponašanja koje su postižu primjenom raznih psiholoških programa važan su dio mnogih istraživanja u sportskoj psihologiji. Ti se programi temelje na primjeni načela pozitivnog i negativnog potkrepljivanja s ciljem postizanja poželjnih i eliminacije nepoželjnih oblika ponašanja sportaša. Opisivani su kao:

- *upravljanje nepredviđenim situacijama* ili *kontingencijski menadžment* (engl. *contingency management*), Siedentop (1980), prema Weinberg i Gould (2015),
- *trening ponašanja* ili *bihevioristički trening* (engl. *behavioral coaching*, Martin i Lumsden, 1987) i
- *modifikacija ponašanja* (engl. *behavior modification*), (Donahue, Gillis i King, 1980). Potonji je rad osobito značajan jer su u njemu autorice sustavno istražile radove iz tri područja: a) modifikacija ponašanja sportaša i ponašanje trenera/učitelja, b) modifikacija ponašanja u tjelesnom odgoju i sportskom okolišu te c) modifikacija ponašanja i razvoj sportskih vještina. Brojne studije koje su one istražile, potvrđuju značajnu vrijednost uporabe načela potkrepljivanja u stvaranju

ili održavanju specifičnog trenerskog angažmana, učenja sportskih vještina i ponašanja sudionika u sportu, relevantnog za sport i tjelesni odgoj.

Svi ovi nazivi se odnose na isti način djelovanja, a to su intervencije kojima se sustavno primjenjuje potkrepljivanje, posebno tijekom uvježbavanja. Bihevioralne tehnike se koriste u sportu s ciljem pomoći natjecateljima kako bi ostali orijentirani ka zadaći (engl. *task oriented*) i motivirani tijekom cijelog razdoblja uvježbavanja.

Brojni su radovi koji ukazuju da sustavna primjena tehnike potkrepljivanja može učinkovito popraviti različite oblike ponašanja, što uključuje specifične sportske vještine, ali i sposobnost podučavanja te trenerske vještine. Također, njihova primjena može smanjiti pogreške pri uvježbavanju i povećati učinak vježbanja. Smith, Smoll i Christensen (1996) su to demonstrirali na mladim sportašima. Smith i sur. (2013) su pokazali kako je modifikacijom ponašanja moguće smanjiti broj sudara i ozljeda u hokeju na ledu. Fleming i Hörst (2010) izvješćuju o mogućnosti bihevioralne intervencije na razne komponente sportskog penjanja.

Među novijim je radovima pregled različitih bihevioralnih intervencija primijenjenih u sportovima u kojima postoji *izravna* odnosno *neizravna kompetitivnost* (O'Donell, Philp i Mahoney, 2021).

Pri izravnoj kompetitivnosti, protivnik služi kao *prethodni poticaj* koji postavlja povod za sportsku izvedbu, ometa je, mijenja topografiju ili na nju utječe na neki drugi način. Primjer za takvu kompetitivnost je maraton ili plivanje na 100 m.

Pri neizravnoj kompetitivnosti, protivniku je pravilom zabranjeno ometanje, a natjecanje je ograničeno na postizanje rezultata ili nekog kriterija. Primjer za to je skakanje u vis ili bacanje koplja.

Iz prethodnih je primjera razvidno da bihevioralne tehnike mogu izazvati pozitivne promjene u mnogim različitim sportovima. Pri primjeni bihevioralnih tehnika, Weinberg i Gould (2015) sugeriraju smjernice koje mogu povećati učinkovitost intervencijskog programa.

*Odredite ciljne oblike ponašanja.* Preporuča se raditi na jednom ili dva oblika ponašanja koja će se pratiti. Na taj način sudionici neće biti preopterećeni i zbunjeni u pokušaju da rade previše i prebrzo. Također, teško je simultano pratiti što sve rade svi sudionici. Praćenjem samo jednog ili dva oblika ponašanja moguće je točno bilježiti opažanja o ciljnom obliku ponašanja i primjereno ih podupirati. Osim tipičnih oblika ponašanja pri sportskoj izvedbi, društveni i emocionalni oblici ponašanja također dolaze u obzir. Odredite ciljne oblike ponašanja tek nakon što ste pažljivo utvrdili potrebe svih pojedinih sudionika u programu.

*Definirajte ciljne oblike ponašanja.* Pokušajte definirati ciljne oblike ponašanja na način da mogu biti lako praćeni, a podaci lako bilježeni. Postotak pogođenih slobodnih bacanja, broj pretrčanih krugova ili pak pravilna izvedba sportske vještine su relativno objektivni i konkretni oblici ponašanja. Oblike ponašanja poput energičnosti ili napora je puno teže pratiti i mjeriti. Sudionicima treba objasniti koje se ponašanje očekuje tako da mogu svoje ponašanje prilagoditi zahtjevima.

*Vodite bilješke o ponašanju.* Bilježite promjene ponašanja na listu kako biste sudionicima mogli pružiti povratne informacije. Da bi se postigla maksimalna učinkovitost, lista mora biti jednostavna i izravna. Glavni treneri, menadžeri i voditelji vježbi obično su prezauzeti da bi se bavili bilježenjem ponašanja, no pomoćni treneri i drugo osoblje može pomoći. Ukoliko tražite druge da pomognu, potrebno ih je prethodno naučiti kako će bilježiti oblike ponašanja jer samo tako bilješke mogu biti pouzdane.

*Omogućite smislene povratne informacije.* Detaljne povratne informacije podižu motivaciju. Jednostavne oznake na lako čitljivom grafikonu koji jasno prikazuje nečiji napredak ohrabruju sudionike, učitelje i trenere te pružaju podatke o napretku što sve podiže motivaciju. Ukoliko su ti podaci javno dostupni, moguća je možda interakcija među sudionicima koja će djelovati pozitivno. U drugih će osoba takav način javnog prikaza imati drugačiji učinak; smatrat će ga neugodnim i ružnim. Pažnja mora biti uvijek usmjerena na samopoboljšanje. Treba svakako izbjeći stvaranje atmosfere nezdravog natjecanja među članovima tima.

*Jasno odredite ishode.* Sportašima i vježbateljima mora biti jasno kakvo se ponašanje od njih očekuje i koje će biti posljedice ukoliko su budu ponašali sukkladno zahtjevima.

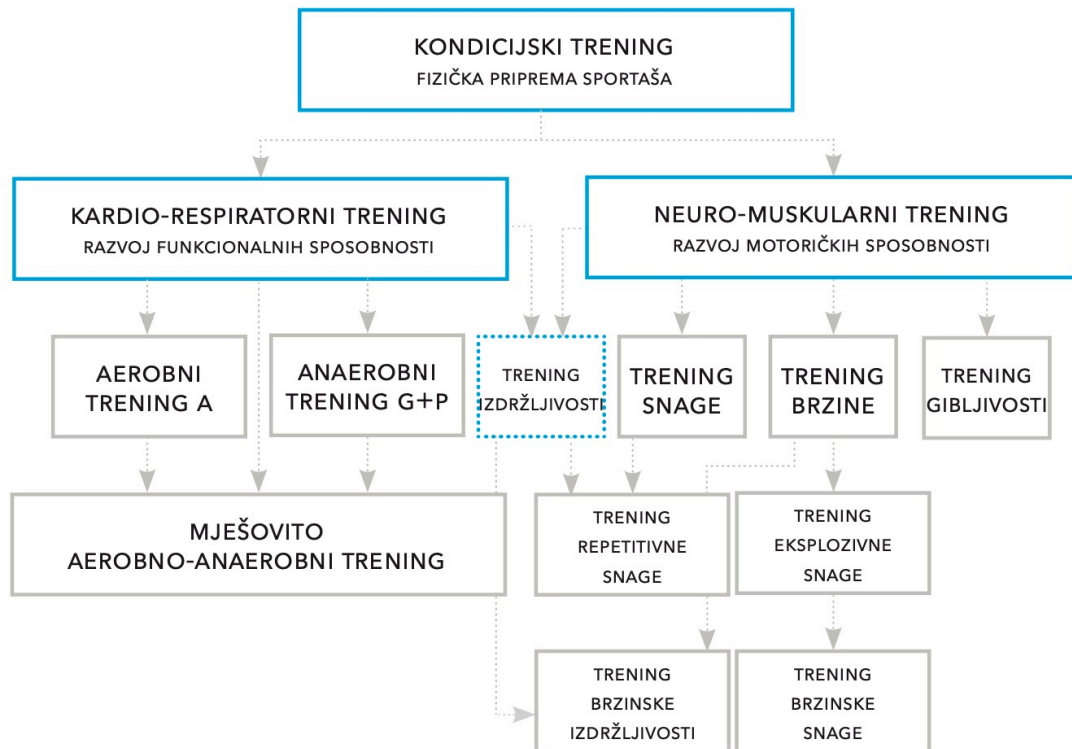
Ukoliko će ulazak u početnu postavu biti neka vrsta nagrade, trener to mora jasno reći i objasniti koje specifične oblike ponašanja očekuje.

*Kreirajte sustav nagrađivanja.* Mnogi sportaši i vježbatelji su već dovoljno motivirani, no treba im sustavan program koji će postojeću motivaciju usmjeriti. Što su sudionici slabije motivirani, to će ih u početku biti potrebno više nagrađivati. Kako bilo, najjača motivacija na dugom putu do uspjeha je ipak ona unutarnja, što uvijek treba poticati. Nikada se ne smije zaboraviti na razlike među sudionicima.

#### 3.1.4. Mogućnosti primjene motivacije u kondicijskoj pripremi

Kondicijski trening ili kondicijska priprema (engl. *physical conditioning*) sportaša je razdoblje u kojem sportaš razvija i postiže tjelesnu spremu (engl. *physical fitness*) prilagodbom svih organskih sustava tijela na program vježbanja (Encyclopaedia Britannica, 2021). Kondicijski trening uključuje razvoj i održavanje snage (engl. *strength*), eksplozivne snage (engl. *power*), brzine, ravnoteže, okretnosti, koordinacije i izdržljivosti (engl. *endurance*).

U sportskoj literaturi se razdoblje kondicijske pripreme često, premda se ne radi o istovjetnim pojmovima, navodi i kao *razdoblje izvan sezone natjecanja* (engl. *off-season*). U tom se razdoblju kondicijskim treninzima posvećuje veća pozornost, već i stoga jer to tada praktičnije. Kako bilo, to ne znači da se tijekom razdoblja izvan sezone provodi samo kondicijski trening niti da se održavanju *kondicije* (tjelesne spreme) neće posvećivati dovoljno pozornosti tijekom cijele godine, dakle i u sezoni natjecanja. Pažljivijim uvidom u shematski prikaz kondicijskog treninga mogu se uočiti mjesta na kojima sportska psihologija može intervenirati primjenjujući tehnike radi povećanja motivacije. Što sve uključuje kondicijski trening, shematski je prikazano na Slici 2.



Slika 2. Kondicijski trening u užem smislu. Preuzeto iz: Jurko, Čular, Badrić i Sporiš, (2015). Osnove kineziologije. Zagreb: Sportska knjiga, Gopal.

S psihološkog je aspekta kondicijski trening specifična sportska aktivnost. Tijekom kondicijskog treninga je sportaš često sâm, nekad i usamljen. Zahtjevne, naporne i često bolne vježbe radi nekad bez podrške, najčešće bez navijanja, a uvijek izvan svjetla reflektora sportskih borilišta. Sportski cilj mu se može čini jako dalekim. Nizovi i ponavljanja zahtjevnih vježbi mu se ponekad čine kao da su određeni i zadani administrativno, bez neke velike veze s ciljem kojem teži. Trčanje mu se čini besmislenim, utezi su mu uvijek preteški, a *kalisteničke vježbe* izgledaju nereprezentativne za sport kojim se bavi. Kondicijskoj pripremi kao da ne vidi kraja, a ni njen smisao mu nije uvijek jasno razumljiv. Ona može ipak biti lakša i učinkovitija ukoliko se već u toj fazi sportskih aktivnosti primijene odabrane metode i postupci koje pruža sportska psihologija. Green-Demers, Pelletier, Stewart i Gushue (1998) uočavaju da zaista postoje "manje zanimljivi aspekti treninga" koji djeluju slabije na motivaciju. Cilj njihovog rada je bio razviti model interesa i samoregulacije u individualnom sportu.

Osobito praktičnom nalazim poruku koju kroz nekoliko jednostavnih savjeta upućuju s web stranice [legendfitness.com](http://legendfitness.com), a u svezi s problemom motiviranosti u razdoblju izvan sezone natjecanja. Slijedi nekoliko kratkih preuzetih savjeta trenerima i vježbateljima

koja u najkraćem opisuju moguća rješenja za golemi problem motiviranosti za vježbanje tijekom tog razdoblja. Za praktičara su takva usmjerenja vrlo korisna, premda nisu nužno upućena s akademske razine.

#### *Odrediti kratkoročne i dugoročne ciljeve*

Ciljevi su važni za održavanje usredotočenosti tima. Pri određivanju ciljeva, važno je odrediti gdje je tko na svom atletskom putu; individualno i kao timski igrač. Svaki igrač treba procijeniti gdje je sada i gdje se nada biti. To pomaže timu usredotočiti se na izvedbu "dan za danom", imajući pri tome na umu širu sliku. Postavljanje sustavnih ciljeva koji uključuju žurne korake i dugoročnu dobit, poput povećanja ukupne težine utega koji se mogu podići iz čučnja ili brzina, omogućuje usredotočiti se na poboljšanje postupaka s ciljem postizanja boljeg rezultata.

#### *Ne bojati se odmoriti i oporaviti*

Dani odmora i oporavka često su loše percipirani u prenatrpanoj atmosferi kompetitivnosti u svijetu moderne atletike. Kako bilo, važno je dati prioritet oporavku tima usporedno s nastavkom treninga. Kako s nadolazećom sezonom treninzi dobivaju zamah, u svlačionici može dominirati mentalitet "sve ili ništa". Prekomjerni trening može negativno utjecati na ukupno zdravlje vježbatelja i dovesti do mentalnog i fizičkog umora unutar i izvan teretane. Tim treba poticati da iskoriste svoje slobodne dane najbolje što mogu, što se može postići vježbama istezanja ili primjenom pjenastog valjka (engl. *foam rolling*) koji se koristi za masažu bolnih ili zategnutih mišićnih skupina.

#### *Promijeniti rutinu*

Gubitak motivacije često je izazvan dosadom. Pridržavanje specifičnih, unaprijed planiranih treninga izvrstan je način na koji se može ostati dosljedan i aktivan tijekom razdoblja *off-season*. No, vježbanje uvijek istih mišićnih skupina, s istim pokretima, može dovesti tim do platoa izvedbe. S vremena na vrijeme promijenite rutinu treninga tima kako biste zadržali entuzijazam na visokom nivou. Pokušajte uključiti one treninge koji ciljaju na vježbanjem nedovoljno obrađene mišićne skupine i uvedite nove pokrete, poput vježbi na bazi joge ili pilatesa.

### *Ostati usredotočen*

Neka vaš tim bude usredotočen na "širu sliku". Rutina vježbanja izvan sezone je neprocjenjiva, ali može potaknuti neku vrstu "robotizma", pri čemu tim vježba zato jer im to trener nalaže, a ne zato što oni to žele. Premda vrijeme *off-season* ne donosi toliko uzbuđenja kao sezona natjecanja, u tom se razdoblju i izdržljivost i izvedba mogu iznimno puno povećati, što djeluje na izdržljivost i izvedbu tijekom sezone. Vježbatelji moraju stalno znati i misliti da vježbanje izravno utječe na izvedbu. Tek u sezoni koja dolazi vidjet će se kako je to tim vježbao prije (izvan) sezone! Potičite i sebe i članove tima da budu odgovorni i dosljedni te da vježbaju najbolje što mogu. Ulaganje u dobrobit tima isplatiti će se u budućnosti.

Motivacija i motiviranje sportaša su jedan od najviše istraživanih, ali još uvijek jedan od najintragantnijih problema suvremene sportske psihologije. O ovoj temi je publicirano mnoštvo znanstveno-istraživačkih i preglednih radova, primjerice Rees i Blakey (1983), Cumming i Hall (2002), Jones, Tracey, Murray, Realte i Jensen (2010), Ryan (2012), Clancy, Herring, Macintyre i Campbell (2016) te Clancy, Herring i Campbell (2017).

Cumming i Hall (2002) su istraživali primjenu metode predočavanja na uzorku od 324 sportaša oba spola, aktivnih u 10 različitih sportova, u vrijeme izvan sezone natjecanja. Rezultati su pokazali da su sportaši primjenjivali ovu metodu za održavanje samopouzdanja i pozitivnog stava prema sportu te za održavanje i poboljšanje vještina. Sportaši u višim razredima natjecanja bili su angažiraniji u "tjelesnoj i tehničkoj pripremi" te je zaključeno da su oni posvećeniji treningu. Također, ti su sportaši više koristili predočavanje.

Short i Ross-Stewart (2009) smatraju da je u razdoblju kondiciranja važna primjena postupaka s ciljem povećanja percepcije učinkovitosti te da je važna vjera u sposobnosti stečene u tom razdoblju. Po njima, primjerice, klizač na ledu može doživjeti umor i mišićnu bol kao pokazatelj svoje nedostatne tjelesne spreme, dok će drugi to percipirati kako normalni dio vježbanja. Manjeiskusni trkači će ubrzani rad srca i povećanje frekvencije disanja doživjeti kao nedostatak izdržljivosti, a ne kao uzbuđenost pri natjecanju. Sportaši s negativnim percepcijama će htjeti smanjiti napor, a ne pokazati vjeru u kondicijski trening.

Jones, Tracey, Murray, Realte i Jensen (2010) su istraživali psihološke korelacije sportske izvedbe sportašica tijekom razdoblja treninga snage i kondiciranja. U razdoblju koje je trajalo 12 tjedana, istraživali su promjene na testovima sportske izvedbe i primjenu psiholoških mjera na početku i na kraju tog razdoblja. Istraživanje je provedeno na 75 sportašica koje su najprije podvrgnute psihološkom testiranju uz primjenu tri testa (profil stanja raspoloženja, profil tjelesne samopercepcije i test samopercepcije tjelesne sposobnosti) te testovima snage (1RM bench i 1RM čučanj; RM=engl. *repetition maximum*). Drugog su dana podvrgniti sljedećim testovima: sprint na 30 jardi (1 yard=0.94 m), test spretnosti u trčanju s promjenom smjera (engl. *agility run* ili engl. *Illionois agility run*), skok u vis s mjesta (engl. *vertical jump*) i skok u dalj s mjesta (engl. *standing long jump*). Na kraju razdoblja istraživanja, izvedba je bila poboljšana na svim testovima. Utvrđena je pozitivna korelacija između rezultata mjerenja tjelesnih i psiholoških parametara. Rezultati su istakli dobrobit vježbanja snage i tjelesnog kondiciranja te potvrdili da su tjelesne promjene povezane s testovima tjelesne samopercepcije i samoprocjene tjelesne sposobnosti.

Ryan (2012) publicira pregledni rad s ciljem utvrđivanja koje bi bile optimalne motivacijske strategije s ciljem postizanja najveće moguće motivacije, sportske izvedbe i sportskog zadovoljstva u sportaša studenata. Njegov rad je ponajprije namijenjen trenerima. Smatra da je prvi korak ka povećanju motivacije sportaša tijekom razdoblja izvan sezone natjecanja razvoj autonomno-suportivnog stila treniranja te da su sportaši koji razvijaju autonomu motivaciju zadovoljniji, pokazuju veći interes, oduševljenost sportom, bolju izvedbu, ustrajnost i više se trude.

Clancy, Herring, Macintyre i Campbell (2016) su analizirali 63 studije s tematikom motivacije u sportu, u kojima je bilo obrađeno 12.440 ispitanika od kojih je više od pola bilo ocijenjeno vrhunskim sportašima. U svim studijama su bile korištene suvremene statističke metode. Osim studija usmjerenih na motivaciju kao samostalnu temu, istraživači u tom području također su istraživali odnos motivacije i motivacijske klime, izgaranje, doping, perfekcionizam, ozljede i nekoliko drugih povezanih varijabli.

Clancy, Herring i Campbell (2017) su istražili uporabu psiholoških upitnika u raznim studijama u kojima se procjenjivala motiviranost sportaša. Šest upitnika je bilo najčešće korišteno u literaturi i to: *Sport Motivation Scale* (SMS, skala sportske motivacije),



*Intrinsic Motivation Inventory* (IMI, inventar unutarnje motivacije), *Situational Motivational Scale* (SIMS, situacijska motivacijska skala), *Perception of Success Questionnaire* (POSQ, upitnik percepcije uspješnosti), *Behavioural Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ, upitnik bihevioralne regulacije u sportu) te *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ, upitnik orijentacije zadaće i ega u sportu). Premda se navedeni upitnici razlikuju u psihometrijskim značajkama, autori su zaključili da ovih šest testova mogu omogućiti kvantifikaciju motivacije te da je najcjelovitiji upitnik IMI, budući da je najviše radova u kojima je taj upitnik korišten publiciran u časopisima s višim *faktorom odjeka* (engl. *impact factor*).

### 3.2. Vježbanje psiholoških vještina

I treneri i sportaši znaju da tjelesne vještine treba stalno održavati, usavršavati i uvježbavati. Slično tome, psihološke vještine, poput održavanja i fokusiranja koncentracije, reguliranje razine uzbuđenosti, povećanje samopouzdanja i održavanje motivacije također treba sustavno uvježbavati. Sportašu koji ne zna kako se opustiti nije dovoljno samo reći da se opusti jer to neće proizvesti nikakav učinak.

Vježbanje psiholoških vještina je sustavna i dosljedna primjena mentalnih ili psiholoških vještina tijekom vježbanja s ciljem povećanja sportske izvedbe, povećanja razine uživanja u sportskoj disciplini i postizanja većeg sportskog i svekolikog zadovoljstva sportaša.

Metode i tehnike vježbanja psiholoških vještina uključuju:

- *modifikaciju ponašanja,*
- *kognitivnu terapiju,*
- *racionalizaciju emocija,*
- *postavljanje ciljeva,*
- *kontrolu pažnje,*
- *progresivnu mišićnu relaksaciju i*
- *sustavnu desenzitizaciju.*

Prema Ryba, Stambulova, i Wrisberg (2005), čini se da su još 50.-tih godina prošlog stoljeća pioniri sustavne primjene vježbanja psiholoških vještina bili autori iz bivšeg Sovjetskog Saveza. Prvi modeli te prakse sadržavali su regulaciju uzbuđenosti, vježbanje samopouzdanja, fokusiranje pažnje ili koncentraciju, kontrolu ometanja pažnje i

postavljanje ciljeva. O važnosti vježbanja psiholoških vještina govori i mnoštvo znanstvenih i preglednih radova koji su kasnije uslijedili, kao što su primjerice Birrer i Morgan (2010), Beauchamp, Harvey i Beauchamp (2012) ili Barwood i sur. (2006).

Svi su sportaši, neovisno o tome koliko stabilne ličnosti bili, osjetili što znači "psihički potonuti" u sportu, doživjevši razne neugode poput gubitka utakmice, ozljede, neočekivanog pada tjelesne spreme, nedostatka motivacije i sportske želje za pobjedom ili "lutanja" misli u kritičnim trenucima. Mentalne i emocionalne komponente često nadjačaju motoričku izvedbu i njene tehničke komponente. Ukupna mentalna sposobnost, čvrstoća i otpornost pri reagiranju na sportske napore, izazove, padove i probleme naziva se *mentalna žilavost* (engl. *mental toughness*). Mentalna žilavost se definira i kao "sposobnost sportaša za oporavak od neuspjeha, sposobnost suočavanja s pritiskom, odlučnost da se ustraje u trenucima suočenosti s nevoljama te mentalna otpornost" (Crust i Clough, 2012). Budući da je razvidno da su te mentalne vrijednosti kritične za uspjeh u sportu, vježbanje psiholoških vještina je orijentirano baš na njihovo građenje i razvoj.

### 3.2.1. Regulacija anksioznosti

U sportskim su natjecanjima oduvijek bili prisutni određeni stres i nervoza. U moderno se doba stres osjeća osobito naglašeno jer je pritisak javnosti i medija na sportaše golem, a želja da se bude najbolji ima najčešće i sasvim ozbiljnu financijsku i društvenu pozadinu. Sportaši koji se ne nose dobro sa stresom mogu, pored problema u sportskoj izvedbi, imati i ozbiljnije zdravstvene probleme (Ford, Ildefonso, Jones, Arvinen-Barrow, 2017). Stalna izloženost stresu može u sportaša izazvati tzv. *sindrom pregorijevanja* (engl. *burnout*), a može dovesti i do ulkusne bolesti, glavobolje i povišenog krvnog tlaka (Eklund i DeFreese, 2020), (Eklund i DeFreese, 2015).

Prvi korak u borbi protiv stanja *anksioznosti* ili *uzbuđenosti* (engl. *arousal*) je razumjeti i znati da takva stanja postoje, misliti na njih i biti ih svjestan. Sportski psiholozi mogu pomoći sportašima tako da ih usmjere kako se nositi sa stanjem uzbuđenosti i čak ga doživjeti kao nešto pozitivno, nešto što ih u stvari potiče na vrhunsku izvedbu. Zapaženo je da oni sportaši, posebno elitni sportaši, koji stres i anksioznost prije natjecanja doživljavaju kao nešto pozitivno, imaju daleko bolju izvedbu od drugih. U svezi s tim, već je legendarno slikovito opažanje kojeg iznosi poznati američki košarkaški trener Jack

Donohue koji komentira kako "nije stvar u tome da se odagnaju *leptirići*, već kako ih natjerati da lete u formaciji" (Weinberg i Gould, 2015). Ima pokazatelja da se s tim problemima ipak bolje nose sportašice (Milavić, Jurko i Grgantov, 2013).

### 3.2.1.1. Tehnike reguliranja anksioznosti

Tehnike reguliranja anksioznosti dijele se na tehnike reguliranja *somatske*, odnosno *kognitivne* anksioznosti. Sve one imaju pozitivan učinak na sportsku izvedbu (Parnabas, Mahamood, Parnabas i Abdullah, 2014).

Tehnike reguliranja somatske (tjelesne) anksioznosti uključuju sljedeće:

- *progresivna relaksacija*,
- *kontrola disanja* i
- *kontrola fizioloških i autonomnih fenomena* (engl. *biofeedback*).

*Progresivna relaksacija* je tehnika opuštanja mišića pri čemu sportaš napinje skupine mišića do postizanja najveće moguće napetosti, zadržava tu napetost tijekom nekoliko sekundi, a potom ih opušta (McCallie, Bloom i Hood, 2006). Ova je tehnika iznimno popularna među sportašima. Ima naznaka da daje skoro istovjetan učinak na stanje raspoloženja kao i autogeni trening (Hashim, Hanafi i Yusof, 2011).

*Kontrola disanja* je tehnika somatskog opuštanja pri kojoj sportaš teži laganom i opuštenom disanju. Sportaš pod stresom će disati kratkim, plitkim i nepravilnim udisajima te zadržavati dah po udahu, što djeluje na povećanje mišićne napetosti. Duboko i mirno disanje će izazvati opuštenost i smirenje. Mehanizmi u pozadini ovog fenomena su brojni i iznimno su složeni, kao što su pregledno iznijeli Mateika i Duffin (1995). Autori zagovaraju tezu po kojoj samo jedan mehanizam ne može biti odgovoran za regulaciju disanja.

*Biofeedback* je tehnika somatskog opuštanja pri kojoj sportaš može kontrolirati fiziološke i autonomne odgovore, ali mu za to najčešće trebaju neki elektronski instrumenti. Na njima sportaš može pratiti stanje različitih fizioloških odgovora, poput broja otkucaja srca, temperature ili broja udaha. Ova tehnika se najčešće primjenjivala pri rješavanju problema mišićne napetosti, primjenom elektromiografije. Elektrode su priključene na

napeti mišić, a sportaš može, primjenom bilo koje tehnike opuštanja, opustiti napeti mišić. Na opuštanje uređaj reagira stišavanjem zvučnog signala koji svojom snagom signalizira napetost, pri čemu jači signal znači veću napetost. Podvrsta te tehnike je *neurofeedback* (Perry, Shaw i Zaichkowsky, 2011). Njome ispitanik reagira na svoje moždane valove prikazane na ekranu ili neke druge električne aktivnosti živčanog sustava (Marzbani, Marateb i Mansourian, 2016).

Tehnike reguliranja kognitivne (mentalne) anksioznosti uključuju sljedeće:

- *relaksacijski odgovor,*
- *autogeni trening i*
- *sustavna desenzitizacija.*

*Relaksacijski odgovor* (engl. *relaxation response*), metoda često nazivana i Bensonov relaksacijski odgovor, je u sportskoj psihologiji postupak kojom se postiže potpuno, duboko opuštanje, čime sportaš smanjuje stres na najnižu moguću razinu (Martin, 2008). Prema autorici, američki je kardiolog *Herbert Benson* smatrao da ova metoda u naravi postoji već tisućljećima te da pristup rješavanju stresa kojeg je opisao još 70-tih godina 20. stoljeća nije drugačiji od onog što su ljudi primjenjivali stoljećima, kroz molitve, pjevanja i ponavljajuće pokrete. Relaksacijski odgovor može smanjiti broj otkucaja srca, sniziti krvni tlak i potrošnju kisika, ali i inducirati anti-oksidacijsku obranu te protuupalne promjene, što se sve suprotstavlja učinku stresa na tijelo. Bergland (2012) opisuje postizanje relaksacijskog odgovora u dva koraka koja se primjenjuju u meditacijskoj praksi u svim kulturama. Prvi je korak ponavljanje zvukova, riječi, fraza molitvi ili pokreta, a drugi je pasivno ignoriranje svakodnevnih misli koju neizbježno padaju na pamet te ponavljanje prvog koraka.

*Autogeni trening* (engl. *autogenic training*) je metoda relaksacija koja je vrlo popularna među vrhunskim europskim sportašima. U naravi je to tehnika auto-hipnoze koju je razvio i 1932. opisao njemački neurolog Johannes Heinrich Schultz (Linden, 2007). Tehnika se sastoji od šest mentalnih vježbi koje se koriste kako bi se izazvalo osjećaj topline i "teškog" tijela, što ima za posljedicu postizanje opuštenosti, a učinak se u najvećem broju osoba postiže nakon osam tjedana vježbi. Vježbe se rade više puta puta dnevno sve dok sportaš ne postigne sposobnost voljnog "prebacivanja" u stanje smanjenog stresa. Metoda se spominje u mnogim literaturnim navodima, ali je skoro pa

nemoguće istražiti njezin stvarni utjecaj na relaksaciju u sportu jer skoro uvijek primjenjuje zajedno s metodom *predočavanja* i drugim metodama.

*Sustavna desenzitizacija* je proces kojim se provode aktivnosti suprotne stanju anksioznosti, u prisustvu elemenata koji provociraju anksiozni odgovor, ali tako da u cijelosti ili djelomice suprimiraju anksiozni odgovor. Anksiozne osobe skoro redovito imaju povišeni krvni tlak, povećani broj otkucaja srca, broj udaha u minuti i kožne manifestacije emocionalne uzbuđenosti. Cilj tretmana je zamijeniti takvu živčanu aktivnost kompetitivnim ponašanjem. Primjer za sustavnu desenzitizaciju može biti natjecatelj u biatlonu (olimpijska disciplina u kojoj se kombiniraju nordijsko trčanje i streljaštvo) koji je u nekoliko zadnjih utrka, premda je do tada bio vodeći, izgubio dragocjene bodove i medalju jer je u odlučnim trenucima imao vrlo slabi rezultat u streljaštvu. U njega se potom razvila značajna anksioznost koja ga prati na sljedećim natjecanjima.

Popis razmišljanja za tog skijaša bi mogao biti sljedeći:

- Dva dana prije natjecanja: "Natjecanje je za dva dana, imam dovoljno vremena potpuno se opustiti. Iz prošlih neuspjeha sam naučio dovoljno, tako da više ne utječu na moj rezultat ...";
- Šetnja i rastrčavanje dan prije natjecanja: "Natjecanje je sutra, puno sam smireniji nego jučer, znam da mogu i želim imati najbolji rezultat u gađanju ...";
- Šetnja i rastrčavanje ujutro, na dan natjecanja: "Natjecanje je za nekoliko sati, potpuno sam miran jer znam da sam uvježban i sposoban pucati puno bolje nego li na prethodnim natjecanjima ...";
- Na putu za skijalište: "Još malo pa ću pokazati da mogu dati sve od sebe i biti uspješan, nemam razloga za brigu, uvježban sam i smiren, imam odličnu pušku, moje skije su vrhunski pripremljene, jako dobro se osjećam ...";
- Tijekom zadnjih uputa trenera: "Sve što mi govori je odlično za moj uspjeh, slažem se i poslušat ću ga i učiniti sve točno kao što mi kaže ...";
- Tijekom pucanja: "Smiren sam, dobro vidim metu, imam odličnu pušku, trebam samo izvesti sve kao što sam do sada puno puta vježbao ..." te
- Tijekom pucanja zadnjeg ili možda odlučujućeg metka: "Ovo je zadnji metak i sve je sasvim dobro, spreman sam to izvesti, smiren sam, imam odličnu pušku i nema razloga za bilo kakvu brigu baš sada ...".

Od natjecatelja u tretmanu sustavne desenzitizacije se najprije zatraži da zamisli trenutak koji je za njega najmanje provocirajući. Potrebno je da natjecatelj nastavi s zamišljanjem tog trenutka sve dok ne osjeti da on u njemu više ne izaziva anksioznost. Potom zamišlja sljedeći trenutak na listi i nastavlja istim slijedom prema sve "lošijim" trenucima, sve dok mu ni trenutak koji izaziva najviše anksioznosti ne prestane biti izazivač anksioznosti. U naravi, tehnika se svodi na istovremenu prisutnost relaksacije i zamišljenog trenutka koji izaziva anksioznost, sve dok nastanak anksioznosti ne bude potisnut. Ovaj postupak može trajati i mjesecima.

Tabatabai i Badami (2019) opisuju uspješnu primjenu senzitivne desenzitizacije tijekom uvođenja u trening mladih plivačica u kojih je postojao izraženi strahom od dubine.

Postoje i kombinirane tehnike (*multimodalni paketi*) čijom primjenom se istovremeno reducira i somatska i kognitivna anksioznost. Multimodalni paketi uključuju:

- *kognitivno-afektivni trening* upravljanja stresom,
- *stres-inokulacijski trening* i
- *hipnozu*.

*Kognitivno-afektivni trening* upravljanja stresom u sportu je program učenja psiholoških vještina osmišljenih s ciljem pomoći sportašima koji su pod stresom koji ih ometa u sportskoj izvedbi (Crocker, Alderman, Murray i Smith, 2021), (Smith, 2006).

*Stres-inokulacijski trening* je također vrlo popularna tehnika borbe protiv stresa u sportu, ali i u drugim područjima. U brojnim je istraživanjima potvrđeno da snižava anksioznost (Mace i Carroll, 1986) i poboljšava izvedbu sportaša (Mace i Carroll, 1989), ali i da pomaže u oporavku od stresa nakon ozljede (Ross i Berger, 1996). Ova tehnika ima puno sličnosti s kognitivno-afektivnim treningom. U stres-inokulacijskom treningu, sportaš je podvrgnut učenju i nošenju sa stresom u sve većim i većim "dozama", čime povećava svoju otpornost na stres. Sportaš uči vještine kako bi razvio pozitivne misli, mentalne slike i osobne stavove (od engl. *self-statement*).

Jedan način uvježbavanja izvedbe sportaša, ujedno i njihove psihologijske pripreme, se u odabranim sportovima provodi s ciljem njihove prilagodbe na stres i njegove izvore, ali u modeliranim, sigurnim i nadziranim stresnim situacijama, čije su značajke vrlo slične

ili identične budućim stresnim situacijama koje sportaša očekuju. Sportaš tako ima priliku upoznati se sa specifičnim stresom, osjetiti ga u situaciji u kojoj mu ne prijete "opasnost", "učiti" i "naviknuti se" na njega bez straha i odbojnosti te se tako pripremiti za izvedbu u realnoj situaciji. Primjeri bi mogli biti: sparing-partner u boksu, izvođenje slobodnih bacanja u košarci uz gromoglasno "ometanje" od strane protivničkih navijača ili pak kretanje igrača ragbija u polju pri čemu prima "protivničke udarce". Ova podvrsta treninga ne pripada ekskluzivno u područje sportske psihologije, već se primjenjuje i u mnogim područjima psihologije rada, primjerice kod pomoraca (poligon "otpornosti broda"), vatrogasaca ("vatreni poligon"), ronilaca i podmorničara ("poligon podvodnih prepreka" i "toranj"), zrakoplovaca ("izbacivo sjedište") i drugih.

*Hipnoza* je metoda borbe protiv stresa čija je primjena u sportskoj psihologiji još uvijek unekoliko kontroverzna te nije svugdje prihvaćena. To je izmijenjeno stanje svijesti koje se može izazvati postupcima pri kojima je osoba u osobito opuštenom stanju i odgovara na sugestije s ciljem izmjene percepcije, osjećaja, misli i djelovanja. Hipnoza koristi postupke koji se koriste i pri drugim psihološkim metodama, poput relaksacije i predočavanja, ali prije indukcije tretiranog sportaša u hipnotičko stanje, kao što opisuju Barker i Jones (2013) te Mattle, Birrer i Elfering (2020).

### 3.2.2. Predočavanje

*Predočavanje* (engl. *imagery, mental imagery*) je tehnika pri čijoj primjeni sportaš, koristeći osjete vida, sluha, dodira i mirisa, zamišlja sebe u situaciji u kojoj izvodi neku sportsku aktivnost (Martin, Moritz i Hall, 1999). Ono je najčešće utemeljeno na prethodnom iskustvu stečenom kroz vježbanje ili natjecanje (Murphy i Martin, 2002). Predočavanje može biti *unutarnje* ili *vanjsko*. Pri unutarnjem predočavanju, oko sportaša je "oko kamere", sportaš "vidi" zamišljene događaje tijekom predočavanja onako kako bi ih i inače vidio da su događaji stvarni. Pri vanjskom predočavanju, "kamera" je sa strane, "u gledalištu", a sportaš "vidi sebe" onako kako bi ga drugi vidjeli (Sugarman, 1999).

*Predočavanje* je jedan od najprimjenjivijih oblika mentalne pripreme sportaša (Munroe-Chandler, 2017). Može se primjenjivati na praktično svim sportskim borilištima i lokacijama, u različito vrijeme, ali i kod kuće. Možda je najčešće primjenjuju atletičari neposredno pred natjecanje, no može se koristiti i pri vježbanju ili natjecanju u bilo kojem

sportu. Nazočnost sportaša u specifičnom sportskom okolišu tijekom predočavanja poboljšava izvedbu više nego što bi to bilo da se predočavanje događa u nekom drugom ambijentu. Predočavanje je moguće i tijekom oporavka sportaša od ozljede (Covassin, Beidler, Ostrowski i Wallace, 2015).

Arvinen-Barrow, Weigand, Thomas, Hemmings i Walley (2007) istražuju uporabu tehnike predočavanja elitnih i mladih sportaša pri sportovima na otvorenom ("grubim", grubi pokreti) i u zatvorenom ("finim", fini pokreti). Rezultati su pokazali da razred natjecanja (elitni-mladi) i vrsta sporta-vještine ("grubi"- "fini") utječu na promjenu predočavanja. U usporedbi s mladima, elitni sportaši su značajno češće rabili kognitivno-specifične i kognitivno-općenite tehnike predočavanje. Sportaši u sportovima na otvorenom značajno su češće rabili tehnike predočavanja s ciljem motivacije u stanju uzbuđenosti, pri anksioznosti i stresu. Potonja je tehnika ujedno bila i najčešće rabljena, neovisno o razredu natjecanja i vrsti sporta.

Bernier i Fournier (2010) istražuju predočavanje u skupini od 21 vrhunskih igrača golfa. Ovo istraživanje uslijedilo je nešto kasnije od istraživanja Arvinen-Barrow i sur. (2007), koji su igrače golfa, zajedno s klizačima na ledu, svrstali u sudionike sporta u zatvorenom prostoru baš zbog fine motoričke koordinacije koja se u golfu primjenjuje, slično klizačima na ledu, također ispitanicima u istoj studiji. Autori su najprije intervjuirali golfere (intervju na terenu, intervju samo-suprotstavljanja i intervju ciljane skupine) s ciljem prikupljanja podataka o tome kako izvode predočavanje. Potom su igrači u pristupili različitim situacijama tijekom igre (cilj suprotstavljen laganu, laki zadaci suprotstavljeni teškim zadacima) s ciljem ispitivanja povezanosti između funkcije i sadržaja, funkcije i značajkama predodčenih "slika" te situacije i funkcije predodčenih "slika". Rezultati su potvrdili povezanost funkcije, sadržaja i značajki predočavanja. Autori nisu u cijelosti razjasnili utjecaj situacije na uporabu predočavanja.

Shematski prikaz kognitivnog i motivacijskog predočavanja razrađuju Cumming i Williams (2012). Oni funkcije predočavanja dijele na kognitivno-specifične i kognitivno-općenite, motivacijski-specifične i motivacijski-općenite (motiviranje uzbuđenja i izvrsnosti).



Tablica 1. Funkcije kognitivnog i motivacijskog predočavanja (Cumming, 2012). U: Murphy, S. M. (2012): *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. Preuzeto s: <https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199731763.001.0001/oxfordhb-9780199731763> i prilagođeno.

Funkcija predočavanja	Opis	Značaj za sportaša	Primjer vježbe
Kognitivno-specifično	Naučiti, poboljšati ili održati razinu izvedbe neke vještine	Poboljšanje izvedbe servisa u tenisu	Pregib ruku s bučicama ( <i>biceps dumbbell curl</i> )
Kognitivno-općenito	Naučiti, poboljšati ili održati strategiju, plan igre ili rutinu izvedbe	Naučiti novi ofanzivni način igre	Poboljšanje strategije trčanja na 5 km ( <i>5K run</i> )
Motivacijski-specifično	Postići neki specifični proces, izvedbu i cilj	Pobijediti u trci	Izvesti slijed od 10 ekstenzija nogu
Motivacijski-općenito – uzbuđenje	Upravlјati osjećajima, raspoloženjem, uzbuđenošću i zabrinutošću	Smanjenje zabrinutosti prije natjecanja	Psihički se pripremiti za vježbanje
Motivacijski-općenito - vrhunska izvedba	Modifikacija spoznaja	Poboljšati samopouzdanje	Povećati motivaciju za vježbanje

Simonsmeier i Buecker (2016) su istraživale odnose predočavanja, sposobnosti za predočavanje i izvedbu 80 mladih gimnastičara u dobi od sedam do 16 godina. Analizirale su pet različitih funkcija uporabe predočavanja i sposobnosti za predočavanja ovisno o kognitivnom i motivacijskom predočavanju. Kognitivno-specifična uporaba predočavanja, motivacijsko opće ovladavanje predočavanjem i sposobnost ciljnog predočavanja bili su značajni predskazivači kvalitete izvedbe na natjecanju, neovisno o dobi sportaša. Autorice su zaključile da je vještinu predočavanja razumno prakticirati i kod mladih sportaša.

### 3.2.3. Samopouzdanje

*Samopouzdanje sportaša* se najčešće definira kao njegovo *uvjerenje* da može uspješno izvesti neki željeni sportski zadatak. Željeni zadatak može biti: preskočiti letvicu u skoku s motkom, ustrajati u provedbi režima kondicijskog treninga, oporaviti se od istegnuća mišića lijevog bedra, u košarci pogoditi slobodna bacanja ili proći cilj u maratonu. Zajedničko u izvršavanju svih tih zadataka je *uvjerenje* da se oni mogu obaviti. U svezi s tim, ilustrativna je priča o trci na jednu milju. Engleski atletičar *Roger Bannister* je nakon olimpijskih igara u Helsinkiju, 1952. godine, bio osobito motiviran osvojenim četvrtim mjestom u utrci na 1.500 m i čvrsto vjerovao da se jedna milja može istrčati u vremenu ispod četiri minute, što je konačno postigao 06. 05. 1954. Navodno je taj rezultat postigao uz minimalni trening. Rekord od 03:59,4 minute je trajao samo 46 dana. Naime, nakon što je Bannister dokazao da se jedna milja može istrčati za manje od jedne minute, i drugi su trkači počeli "vjerovati" da je to moguće i uspjeli su. Ranije se smatralo da je to čak i fiziološki nemoguće (Weinberg i Gould, 2015).

Suvremena sportska psihologija smatra da je samopouzdanje i društveni i kognitivni fenomen. Ono se razlikuje ovisno o tome promatra li se samopouzdanje kao nešto što postoji danas, pred današnju trku, ili kao samopouzdanje o izgledima za predstojeću sezonu natjecanja, sve u odnosu na neku prosječnu razinu samopouzdanja koju ima natjecatelj. Ono može biti *samopouzdanje trenutnog stanja* (engl. *state self-confidence*), nešto što se sada ili danas osjeća i stoga je nestabilno ili promjenjivo, ili pak može biti dio osobnosti sportaša, *samopouzdanje kao osobina* te je takvo samopouzdanje stoga vrlo stabilno. Očito je da je samopouzdanje konstrukcija koja ovisi u mnogome o općem sociološko-kulturološkom okružju u kojem sportaš živi i djeluje. Natjecatelj koji dobije pozitivni *support* od trenera razvit će samopouzdanje, ali će se ono urušiti ukoliko povratne informacije iz društvenog okoliša budu negativne. Također, u nekim sredinama od utjecaja može biti i socijalna percepcija onog što je u sportu *primjereno* za muškarce, a što za žene pa će i to utjecati na izgradnju samopouzdanja.

Sportaš nekad očekuje da će njegova sportska izvedba biti loša. To je često posljedica spoznaje, objektivne ili neobjektivne, o nedovoljnoj uvježbanosti. Također, to može biti i posljedica stresa prisutnog na protivničkom terenu i mnoštva drugih objektivnih poteškoća koje sportaš može imati nakon ozljede ili zbog stanja u obitelji. Svi takvi

osjećaji mogu doprinijeti da izvedba zaista bude loša. Taj se fenomen naziva ispunjenje vlastitog predskazanja ili engl. *self-fulfilling prophecy*. Fenomen je poznat i u razdoblju natjecanja i razdoblju uvježbavanja. Moguće je da se dogodi i svojevrsni začarani krug. Naime, očekivanje neuspjeha može u konačnici zaista "dovesti" do neuspjeha, neuspjeh smanjuje samopouzdanje, a smanjeno samopouzdanje opet vodi ka neuspjehu.

Samopouzdanje je *multimodalna* kategorija. Sastoji se od barem sljedećih podvrsta:

- *samopouzdanje u sposobnost za obavljanje neke izvedbe,*
- *samopouzdanje u sposobnost primjene psiholoških vještina, npr. predočavanja,*
- *samopouzdanje u sposobnost primjene perceptivnih vještina,*
- *samopouzdanje u vlastite tjelesne sposobnosti i uvježbanost,*
- *samopouzdanje u sposobnost potencijala za učenje i usavršavanje.*

Multimodalni karakter samopouzdanja istraživali su Machida, Otten, Magyar, Vealey i Ward (2017). Smatra se da je od ključne važnosti za postizanje sportskog uspjeha na svim razinama natjecanja. Autori su na 512 sportaša i 1170 vježbatelja primijenili test inventarizacije sportskog samopouzdanja (engl. *Sport-Confidence Inventory*). Rezultati su pokazali da je multimodalnost samopouzdanja bila nazočnija u skupini sportaša, što ukazuje i na postojanje sposobnosti primjene pozitivnih psiholoških momenata u toj skupini, što ih vjerojatno i dovelo do uspjeha.

### 3.2.4. Koncentracija

Za razumijevanje koncentracije u sportu potrebno je najprije razumjeti pojam pažnje (engl. *attention*). Prema Moran (2013), pažnja je "usmjerenost mentalnih napora na senzoričke i mentalne događaje". U jednoj ranijoj publikaciji, on definira koncentraciju kao "sposobnost da se drži pažnja na najvažnije, uz ignoriranje ometača" i smatra je "sadržajem od vitalnog značaja za uspješnu sportsku izvedbu" (Moran, 2009). Kaskada koncentracije je prikazana na Slici 3.



Slika 3. Kaskada koncentracije. Preuzeto od Moran (2009) i prilagođeno.

Prema Weinberg i Gould (2015), koncentracija u sportu ima četiri dijela:

- *usmjerenost prema relevantnim informacijama iz okoliša ili selektivna pažnja* (engl. *focus on environmental cues*),
- *održavanje predmeta (fokusa) pažnje* (engl. *maintaining attentional focus*),
- *svjesnost o situaciji* (engl. *situation awareness*) te
- *pomicanje fokusa pažnje onda kad je potrebno* (engl. *shifting attentional focus*).

*Usmjerenost prema informacijama* ili *selektivna pažnja* mogu biti *vanjska* (usmjerenost prema meti, lopti, palici, reketu, košu) ili *unutarnja* (usmjerenost prema tijelu ili dijelu tijela). Wulf, Höß i Prinz (1998) ukazuju na veći značaj vanjske usmjerenosti od unutarnje. Vanjska usmjerenost je pozitivno utjecala na izvedbu motoričkih zadataka, kao što su održavanje ravnoteže, točnost, brzina i izdržljivost te angažiranje najveće moguće snage. U eksperimentu kojeg su proveli, 33 ispitanika je na skijaškom simulatoru izvodilo

pokrete slične onima u slalomu. Naputci ispitivača su se odnosili na snagu koju treba primijeniti na podlogu simulatora. Prvoj podskupini ispitanika su dati naputci vezani za fokusiranje koncentracije na stopala (unutarnji fokus), drugoj na kotače ispod podloge (vanjski fokus), a trećoj podskupini nisu dati nikakvi naputci. Učenje je bilo značajno uspješnije u prvoj podskupini, a između druge i treće nije bilo razlika.

*Održavanje predmeta pažnje* (fokusa) pažnje tijekom cijelog natjecanja je težak zadatak, pogotovo u dugim utakmicama (nogomet s produžecima, tenis meč) i na natjecanjima koja znaju trajati i više dana (turniri u golfu, turniri u tenisu). Ova sposobnost često predstavlja razliku između prvog i drugog mjesta. O tome postoje brojna svjedočanstva i primjeri iz povijesti sporta (Weinberg i Gould, 2015).

*Svjesnost o situaciji*, odnosno o stanju izvedbe i pogreškama, jedan je od najslabije razumljivih, ali jednako zanimljiv aspekt pažnje u sportu. Predstavlja sposobnost sportaša koji može procijeniti stanje igre i stanje protivnika kako bi odluke bile primjerene situaciji, što se najčešće događa pod stresom (Robinson i Carron, 1982).

*Pomicanje fokusa pažnje* je često potrebno u sportu i smatra se važnim za uspjeh. Naziva se i *fleksibilnost pažnje* (engl. *attentional flexibility*). Trenutno stanje u igri ili natjecanju diktira pomicanje pažnje s fokusa na fokus te sa šireg fokusa pažnje na uži fokus i obratno. Moždane aktivnosti tijekom aktivacije ovog fenomena su u profesionalnih igrača bejzbola istraživali Han, Kim, Cheong, Kang i Renshaw (2014), a važnost za izvedbu u nogometu istraživala je Ziegler (1994). Monsma, Perreault i Doan (2017) smatraju sposobnost pomicanja fokusa pažnje jednom od najvažnijih sposobnosti za motoričku izvedbu u sportovima pri kojima se od igrača zahtijeva reagirati na stanje u igri koje je dinamički izmjenjivo, nepredvidljivo i ovisno o tempu kojeg diktiraju vanjski faktori (engl. *open-skills sports*). Primjeri za to su košarka, tenis, mačevanje i slični.

Prema Nideferru (2002), *fokus pažnje* ili *fokus koncentracije*, pomjera se uzduž dvije dimenzije: *dimenzije širine* (široka ili uska koncentracija) te *dimenzije smjera* (unutarnja ili vanjska koncentracija). Ove dvije dimenzije su u stalnoj interakciji, što rezultira sa četiri različita stila fokusiranja. Shematski je njegova teorija prikazana na Slici 4.



### 3.2.5. Mogućnosti primjene psiholoških vještina u kondicijskoj pripremi

U razdoblju kondicijske pripreme, odnosno razdoblju izvan sezone natjecanja (engl. *off-season*), primjenjive su sve psihološke vještine. Kako bilo, čini se da i danas sve ovisi o volji kondicijskih trenera, vjerojatno i njihovim stručnim kompetencijama i motivima.

Prema jednom novijem istraživanju (Weldon i sur., 2021) koje je istražilo suvremenu praksu u radu 52 kondicijska trenera u profesionalnom nogometu iz raznih zemalja svijeta, čini se da oni ne primjenjuju psihološke vještine niti ih smatraju potrebnim uključiti u svoj rad. Autori ukazuju na činjenicu da suvremena literatura savjetuje primjenu znanstvenih metoda u profesionalnom nogometu, ali i da postoji malo pokazatelja koji bi ukazivali da se takva praksa zaista i primjenjuje. Mjesta za poboljšanje prakse autori vide u:

- analizi podataka,
- potpori i nadzoru psihološkog zdravlja sportaša i
- strategiji smanjenja ozljeda.

Kako bilo, od osam dijelova *on-line upitnika* kojeg su koristili autori, niti jedan nije bio posvećen psihološkom radu, odnosno primjeni psiholoških metoda koje treneri eventualno primjenjuju. Također, zanimljivo je da je na upit o tome što misle što će biti budući trend u njihovom radu, samo 6% kondicijskih trenera odgovorilo da bi to bilo i uključivanje "psihologa specijalista za nogomet".

Macri (2017) smatra da je razdoblje izvan sezone natjecanja idealno za učenje psiholoških vještina kao što su: pozitivni razgovori samog sa sobom (engl. *self-talk*), vježbanje relaksacije, predočavanje i postavljanje ciljeva. On smatra da je razgovor s trenerom o psihološkim i mentalnim aspektima igre važan. Također, savjetuje sportaše da se upitaju sljedeće:

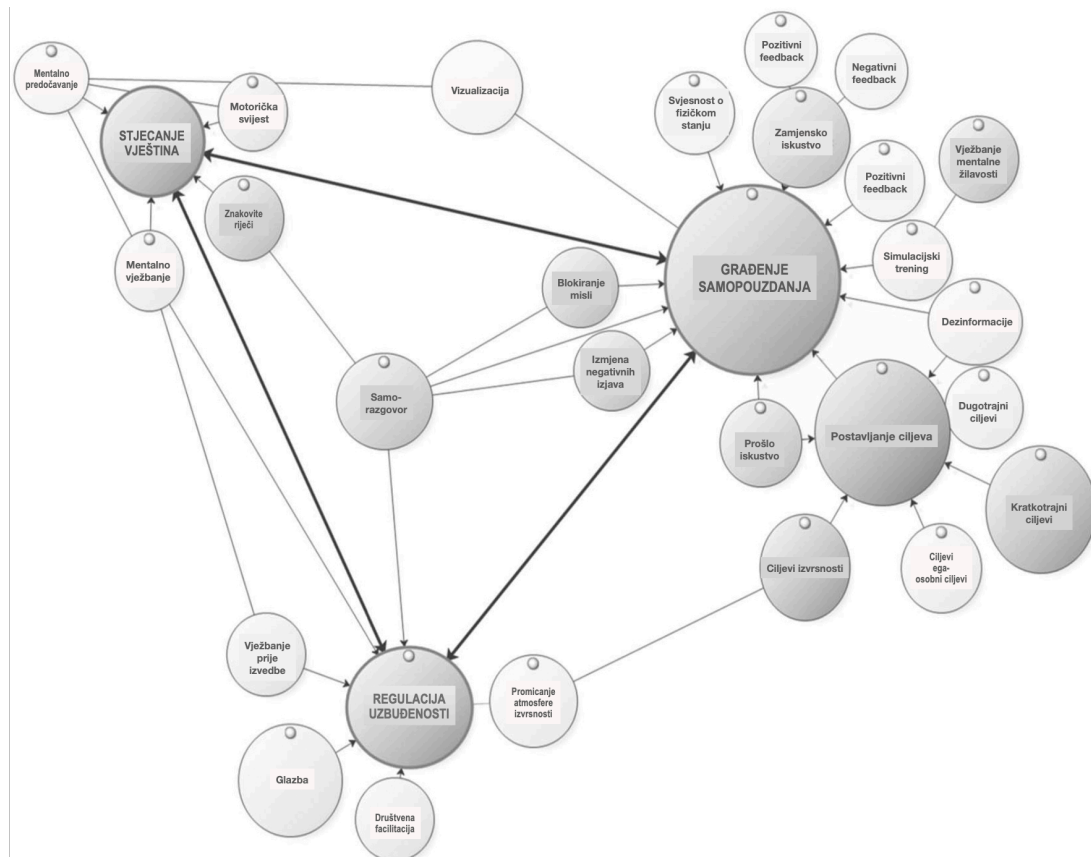
- Postoje li razdoblja u kojima sam previše zabrinut ili ljut?
- Je li mi potrebno više samopouzdanja u igri?
- Odustajem li u trenucima kad je izvjesno da će tim izgubiti utakmicu?
- Bojim li se da pretjerujem u perfekcionizmu?
- Što moj govor tijela otkriva mojim protivnicima o mojoj igri?

Na web stranici Team Captains Network nalazim korisni prikaz 11 načela strategije trenera Minnesota tima u američkom nogometu i trenera srednjoškolskih timova različitih sportova za motiviranje sportaša radi sudjelovanje u programu podizanja tjelesne spremne, za što se u SAD često koristi izraz "snaga i kondiciranje" (engl. *strenght and conditioning*) tijekom razdoblja izvan sezone natjecanja. Ta su načela kako slijedi:

- nagrada od jednog dolara dnevno za svaki dan na treningu (simbolična nagrada),
- majice s natpisom "Klub 10.000 koševa" (za one koji postignu taj cilj, simbolična nagrada),
- posvetiti napor nekom suparničkom timu (primjer predočavanja),
- postavljanje slika s proslava suparničkih pobjeda nad svojim timom (motivacija),
- član tima koji uživa povjerenje organizira i definira vježbe koje se izvode određenog dana,
- glasanje za vođe unutar tima, vrednovanje zalaganja i točnosti dodjelom kaznenih bodova (primjer discipline i kompetitivnosti),
- izgradnja sustava "odgovornih" partnera (članovi tima su odgovorni za druge i nadziru vježbanje),

- izmjena dresova među igračima-igračicama (nošenje tuđeg dresa podsjeća da onaj drugi član tima očekuje da sportaš vježba i bude uvježban),
- "unakrsni" trening, sudjelovanje u drugim sportovima (izbjegavanje monotonije),
- panó s prikazom sudjelovanja na aktivnostima *off-season* (motiviranje, sudionici se natječu za simboličnu nagradu),
- izgradnja "katedrale" (aluzija na priču o tri zidara\*, postavljanje vizije u vježbanju, definiranje dalekog cilja, motivirajuće slike borilišta).

Premda se naizgled čini da se radi o tipično *američkom folkloru* u sportu, mnogi treneri širom svijeta primjenjuju baš takve male motivacijske sadržaje za svoje sportaše, o čemu je mnoštvo podataka moguće naći u bezbrojnim izvorima. Složenost primjene psiholoških vještina u kondicijskom treningu prikazuje Slika 5.



Slika 5. Integracija psiholoških vještina tijekom izgradnje snage i kondiciranja. Snaga "odjeka" naznačena je veličinom. Preuzeto od Radcliffe, Comfort i Fawcett (2015) i prilagođeno.

\* Tri zidara rade isti posao, ali prvi kaže da postavlja ciglu, drugi da zida zid, a treći da gradi katedralu.



Radcliffe, Comfort i Fawcett (2015) objavljuju istraživanje provedeno na 18 kondicijskih trenera s engleskog govornog područja metodom intervjua, uz identificiranje zajedničkih tema (Slika 5.), pri čemu su se ispitanici izjašnjavali o stavu prema psihološkim psiholoških vještinama i strategija koje koriste u sklopu treninga snage i kondicije. Tematsko grupiranje stavova je pokazalo da je najznačajnije težište u njihovom radu građenje i održavanje samopouzdanja sportaša, posebno sa širim usmjerenjem na postavljanje ciljeva. U manjoj mjeri je bila primjetna pozornost posvećena stjecanju vještina i strategijama upravljanja uzbuđenjem. Strategije koje su koristili ispitanici sastojale su se od kombinacije kognitivnih strategija i strategija upravljanja ponašanjem.

U priručniku o *bodybuilding*-u (Petri, 2018), osvrnuo sam se na temu građenja i održavanja motivacije u jednoj skupini vježbatelja čija sportska aktivnost neodoljivo podsjeća na dio kondicijskog treninga drugih sportaša, a to su dizači utega. Pri tome sam iznio i neka vlastita opažanja i stavove izgrađene na osobnom iskustvu.

Primjer za *motivacijsku interakciju sportaša* bi mogao biti opisan u sljedećem paragrafu:

"Imati partnera u teretani je prednost i privilegija. Osim što si možete međusobno pomagati i asistirati pri dizanju utega, *međusobnim natjecanjem* u brzini, izdržljivosti i snazi podižete kvalitetu treninga. Natjecanje povećava razinu testosterona u krvi, daje dodatnu *motivaciju* te omogućuje *zabavnije i lakše vježbanje*."

U sljedećem paragrafu osvrnuo sam se na *problem postavljanja ciljeva*:

"Jedna od razlika između profesionalca i običnog sportaša je ozbiljno planiranje i postavljanje ciljeva. No, to ne znači da amater i rekreativac ne trebaju imati cilj! Ne možete neplanirano vježbati i nadati se najboljemu. Imajte planove, držite se vašeg programa i budite aktivni. Ciljeve možete i zapisati! Oni se mogu odnositi na novu težinu koju želite podići u vježbi čučnja ili mrtvog dizanja, a možda na dodatak centimetara opsegu bicepsa ili prsa. Ciljevi se mogu ostvariti i malim koracima. To mogu biti sasvim mali uspjesi: jedno ponavljanje ili dva više od uobičajenog broja ponavljanja na nekoj vježbi, lakše dizanje šipke na potisku za ramena ili nešto drugo. Odredite i zapišite vaše ciljeve, kratkoročne i dugoročne planove za šest mjeseci, jednu ili dvije godine. Nemojte nikada misliti da znate sve i nikad se nemojte ustručavati pitati za savjete nekoga tko zna. Sa svakim uspjehom ćete se

dodatno motivirati, osjećat ćete se odgovorniji i postupno ćete napredovati. Nakon svakog postignutog cilja nagradite se! Napravite sami svoj popis ili mentalnu mapu povlastica koje će vam dati ovaj sport. Nabrojite sve pozitivno. Ako imate samo dva ili tri razloga, brzo ćete izgubiti motivaciju. No, ukoliko vas bude motiviralo 20 dobrih razloga, bit ćete apsolutno nezaustavljivi."

Na problem potrebe *održavanja motivacije i pored neuspjeha*, osvrnuo sam se u sljedećem paragrafu:

"Tijekom treniranja susret ćete se s mnogo neuspjeha i misli koje će vas tjerati da odustanete. Ozljede, neuspjeli pokušaj u dizanju određene težine, izvjesno podrugivanje drugih ... sve to može uvjeriti potencijalnog sportaša da "to nije za njega"! Lako je odustati. Nakon toga nema umora, boli, znoja, upala ... i zaista se na prvi pogled čini da ste postupili ispravno. No, to nije ono što ste htjeli i što želite i dalje! Trebali biste obratiti pažnju na misli koje vas muče. Doprinosi li one entuzijazmu i kvaliteti vašeg treninga ili vas odvajaju od sportskog zdravog načina života? Kako održati motivaciju i izbjeći neuspjeh? Priznajte samom sebi da ste jednostavno vježbali s pola energije, da ćete se sljedeći put više potruditi, da i vi imate pravo na neuspjeh!"

### 3.3. Zajedništvo i vođenje

Za bilo kakvo razmatranje o zajedništvu i vođenju, potrebno je najprije razumjeti pojmove "grupa" i "tim" (ekipa). Grupa je skupina od dvije ili više osoba u kojoj postoji neka interakcija između članova i ostvaruju uzajamni utjecaj. No, grupa nije nužno i tim, ekipa. Premda i članovi grupe i tima mogu imati zajedničke interese i karakteristike, tim je, a pogotovo sportski tim, jedna sasvim posebna vrsta grupe. Unutar tima postoje sljedeće značajke koje ga definiraju:

- *osjećaj pripadanja* timu ("mi", a ne "ja"),
- *poznate uloge* (unutar tima svatko zna svoj zadatak),
- *strukturirani modaliteti komunikacije* (linije komunikacije) i
- *pravila ponašanja* (društvena pravila po kojima se zna što se čini, a što ne).

U timu postoji "zdrava" klima. Za postojanje neformalne grupe to uopće nije nužno. Zdrava klima se manifestira kao:

- *društvena potpora* (ima pozitivan učinak na ponašanje i osjećaje u stanjima poput oporavka nakon ozljede, borbe protiv stresa, izgaranja, i sportske izvedbe),
- *bliskost* (između članova postoji bliskost koju potiču sve vrste aktivnosti vezane za postojanje tima, trening, putovanja, stanovanje, prehrana),
- *prepoznatljivost* (tim se razlikuje od drugih timova po dresovima, malim znacima prepoznavanja, "ritualima" tijekom utakmice, sloganima i logotipovima),
- *pošten odnos* (engl. *fairness*, najvažniji dio povjerenja, osjećaj da je postupak s članovima tima pošten),
- *sličnost* (u predanosti, odnosu, željama i ciljevima),
- *međuovisnost* (tim pobjeđuje i gubi zajedno,
- *ocjena klime unutar tima* (može se provoditi anketom).

### 3.3.1. Zajedništvo

Zajedništvo ili kohezija je, prema Weinberg i Gould (2015), "ukupno polje sila koje djeluje na članove da ostanu u grupi" ili "dinamički proces koji se reflektira kao tendencija unutar grupe da ostane zajedno i ostane ujedinjena u težnji ostvarivanja svojih ciljeva s ciljem zadovoljenja afektivnih potreba članova". Koheziju unutar tima definiraju uglavnom sljedeći čimbenici:

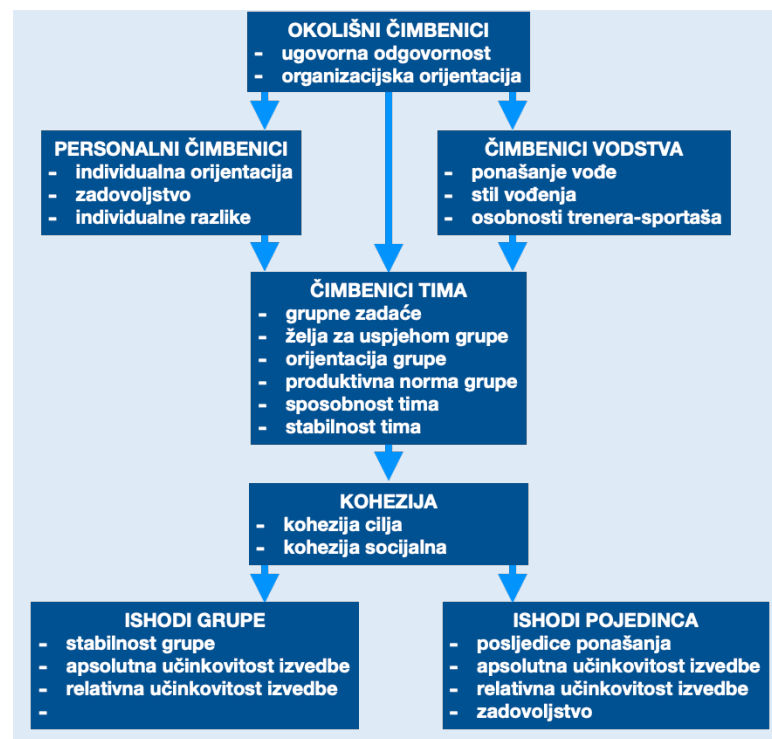
- *zadovoljstvo tima kao cjeline,*
- *sukladnosti unutar tima,*
- *povezanost,*
- *društvena podrška,*
- *stabilnost tima i*
- *ciljevi tima.*

Kohezija je *multidimenzionalna* jer se mnoštvo čimbenika odnosi na želju grupe da ostane zajedno. Također, ona je i *dinamička* jer je podložna promjenama s vremenom. Kohezija je ujedno *instrumentalna* (grupe se stvaraju s razlogom) i *afektivna* (društvena interakcija izaziva osjećaje među članovima grupe).

Multidimenzionalnost kohezije grupe je definirana kao kombinacija *dimenzija cilja* i *društvenih dimenzija*. Dimenzije cilja označavaju stupanj u kojem članovi grupe rade za postizanje zajedničkog cilja (osvojiti pehar). Društvene dimenzije označavaju stupanj u

kojem članovi grupe žele zajedništvo i uživaju u njemu. Potonje se često navodi i kao *interpersonalna atrakcija*.

Sustavno istraživanje kohezije u sportu omogućuje tzv. *konceptualni model*. Razvio ga je Albert Carron, sa Sveučilišta Zapadni Ontario, Kanada, 1982. godine i unaprijedio sa suradnicima 1988. (Carron, Widmeyer i Brawley, 1988). Po njemu postoje četiri čimbenika koji utječu na razvoj kohezije u sportskim i vježbovnim grupama. Ti čimbenici su: *okolišni, personalni, vođenje* i *čimbenici podrijetlom iz tima*. Razumijevanje konceptualnog modela je u najvažnijem moguće iz Slike 5.



Slika 5. Carronov konceptualni model kohezije u sportskom timu. Preuzeto iz: Weinberg i Gould (2015) i prilagođeno.

Kako bi se utvrdilo stanje kohezije u timu te kako bi se omogućila evaluacija odnosa kohezije i sportske izvedbe potrebno je koheziju mjeriti. To je moguće učiniti psihološkim anketiranjem koje se provodi uz primjenu posebno dizajniranih upitnika. Carron, Widmeyer i Brawley (1989) koriste Upitnik ambijenta grupe/grupnog okoliša (GEO, engl. *Group Environment Questionnaire*). Taj je upitnik uspješno korišten u više istraživanja i pokazao se primjerenim za natjecateljski i rekreativni sport. Njegovom primjenom su istraživači pokazali da je kohezija povezana sa sportskom izvedbom tima, povećanom povezanošću sportaša, veličinom grupe, odovornošću i ishodima izvedbe,

smanjenim izostajanjem s treninga, zadovoljstvom članova tima i svim razinama komunikacije unutar tima.

Druga vrsta alata su *sociogrami*. Za razliku od upitnika, sociogrami mogu odgovoriti na pitanja o tome jesu li neki članovi izolirani ili popularniji od drugih, kakvi su odnosi među pojedinim članovima. Temelje se na anonimnom anketiranju i identifikaciji poželjnih i nepoželjnih kontakata unutar tima. Sociogrami mjere društvenu koheziju.

Premda postoji, kohezija u nekom timu neće uvijek i nužno imati za posljedicu poboljšanje sportskog nastupa tima, ali će uvijek stvoriti pozitivan okoliš i uvjete za razvoj dobre izvedbe. Kohezija tima se može unaprjeđivati i u natjecateljskim situacijama i tijekom vježbanja, pri čemu se mogu koristiti određene smjernice. One se odnose na:

- *zadace trenera* (učinkovita komunikacija, objašnjavanje uloge svakog člana za uspjeh skupine, poticanje osjećaja ponosa pripadanja timu, postavljanje izazovnih zadataka timu, ohrabrivati stvaranje identiteta tima, izbjegavanje formiranja društvenih klika, izbjegavanje prekomjernih izmjena članova, provođenje redovitih sastanaka, povećanje učinkovitosti tima, poznavanje raspoloženja unutar tima, poznavanje drugih) i na
- *zadace članova tima* (upoznati druge članove tima, pomoći drugim članovima, pružati pozitivnu podršku, biti odgovoran, komunicirati pošteno i otvoreno, sukobe rješavati odmah, dati sve od sebe u svakom trenutku).

### 3.3.2. Vođenje

Vođenje tima je proces u kojem pojedinac utječe na skupinu pojedinaca na način da oni postižu zajednički cilj. To je zahtjevna zadaća kojoj mnogi nisu dorasli. Moderni vođe stvaraju viziju za grupu, stvaraju socijalnu atmosferu, optimizam i povjerenje, potiču i druge na vođenje i postižu rezultate. Vođenje je složeni društveni proces s mnoštvom interakcija. U sportu, vođenje uključuje i donošenje odluka, motiviranje pojedinaca, omogućavanje povratnih informacija, postavljanje međusobnih odnosa i povjerenja unutar tima. Treba razlikovati vođe od menadžera, premda rade slični posao. Menadžer je obično zadužen za planiranje, organizaciju, raspored, financiranje i novačenje novih članova. Vođe često rade iste ili slične poslove, ali djeluju na drugi način. Oni stvaraju viziju koja određuje smjer kojim time napreduje, ujedno određuje i ciljeve tima.

Vođom se postaje na dva načina. Prvi je *postavljenje* od strane nekog autoriteta na vlasti. Takav vođa zaista može imati sve kvalifikacije za vođenje, čak i one najsuptilnije, ali se najčešće radi o osobi koja "dolazi sa strane". Drugi način je poželjniji i predviđa da se vođa pojavljuje kao istaknuti član tima, netko tko *izrasta* iz tima temeljem svojih osobina. Mnogi takvi vođe su uspješniji od postavljenih jer imaju poštovanje i podršku članova tima koje poznaju od ranije. Osobine vođe istraživane su s ciljem provedbe kvalitetne selekcije kandidata. Pokazalo se da su to redovito stabilne osobe, inteligentne, pouzdane, nezavisne i pune samopouzdanja. Izbor i istraživanje značajki vođe ima više pristupa. Različiti pristupi temelje se na:

- *istraživanju osobina,*
- *istraživanju ponašanja,*
- *situacijskom pristupu i*
- *interakcijskom pristupu.*

### 3.3.3. Mogućnosti primjene zajedništva i vođenja u kondicijskoj pripremi

Ukoliko vrijedi pravilo da se prvaci stvaraju izvan sezone natjecanja, onda se pojednostavljeno može reći da se prvaci stvaraju tijekom kondicijskog treninga. Iz svega je razvidno da kondicijska priprema ima golemi značaj u postizanju sportskog cilja, da je nezamjenjiva i da nema tima koji će, koliko god bio izvrstan u provedbi specifičnih sportskih vještina, biti prvakom ukoliko u tijeku priprema za natjecanje nije bila zastupljena kondicijska priprema, odnosno ukoliko kondicijskoj pripremi nije bila posvećena puna pozornost. Tu do punog izražaja dolaze aspekti zajedništva i vođenja.

Kondicijska priprema je zahtjevan, često neugodan, bolan i monoton zadatak. Takve zadaće je lakše provoditi zajedno, u skupini. Zajedno ne znači automatski da postoji zajedništvo, no pozitivna interakcija između članova tima u kojem postoji zajedništvo, podrška članova istog tima, bodrenje, sudjelovanje u postizanju zajedničkog cilja, zdrava kompetitivnost, zajedničko vježbanje, pristup poput "... idemo još jedan ..." (koš, čučanj, krug ...), čak i šale i smijeh, mogu pomoći da se obave sve zadaće.

Ukoliko sportaš stječe kondiciju sâm, ukoliko ne radi u timu, onda njegova percepcija kondicijskog treninga može djelovati demotivirajuće. Vođa, uz pretpostavku da ima sve

značajke potrebne za kvalitetno vodstvo, može okupiti, motivirati i voditi i tim i pojedinca, objasniti ciljeve i put kojima se do njih dolazi te objasniti postupnost i rokove i postizanju cilja. Praćenje napretka, riječi pohvale, upozoravanje na pogreške u izvedbi i ukazivanje na korekcije koje se mogu primijeniti, nadziranje opuštanja, poticanje na predočavanje, su postupci koje vođa primjenjuje u procesu praćenja rada sportaša.

#### **4. ZAKLJUČAK**

Područje interesa sportske psihologije je golemo, a broj publikacija impresivan. Mnoga područja sportske psihologije su još uvijek predmetom istraživanja, a posebne značajke kondicijskog treninga ga čine posebno zanimljivim područjem tih istraživanja. Unutar psiholoških problema koji se javljaju tijekom kondicijskog treninga, problem motivacije i motivacijskih postupaka je osobito važan. U kondicijskom treningu postoje čimbenici koji mogu djelovati demotivirajuće na sportaše i vježbatelje pa je stoga važno poznavanje tehnika i alata koji se koriste pri motiviranju. Poznavanje, vježbanje i održavanje sposobnosti primjene svih psiholoških vještina omogućuje da se zahtjevno razdoblje kondicijske pripreme sportaša provede na lakši i učinkovitiji način te da učinci tog treninga u razdoblju natjecanja vode ka sportskom uspjehu.



## 5. LITERATURA

1. American Psychological Association. (2021). *Sport psychology*. Preuzeto 21. 10. 2021. s <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports>
2. Association for Applied Sport Psychology. (2011). *Ethical code: AASP ethical principles and standards*. Preuzeto 21. 10. 2021. s <https://appliedsportpsych.org/about-the-association-for-applied-sport-psychology/ethics/ethics-code/>
3. Barker, J. B. i Jones, M. V. (2013). Using hypnosis to enhance self-efficacy in sport performers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(3), 228-247.
4. Barwood, M. J., Dalzell, J., Datta, A. K., Thelwell, R. C., Tipton, M. J. (2006). Breath-hold performance during cold water immersion: Effects of psychological skills training. *Aviat Space Environ Med*, 77(11), 1136-1142.
5. Beauchamp, M. K., Harvey, R. H., Pierre H. Beauchamp, P. H. (2012). An integrated biofeedback and psychological skills training program for Canada's olympic short-track speedskating team. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(1), 67-84.
6. Bergland, C. (2012). Let's not get panicky. *Psychology today*. Preuzeto 22. 10. 2021. s <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201201/lets-not-get-panicky>
7. Bernier, M. i Fournier, J. F. (2010). Functions of mental imagery in expert golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 444 - 452.
8. Birrer, D., Morgan, R. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medical Science in Sports*, 20(Suppl. 2), 78–87.
9. Brewer, B. W. (2009). *Sport psychology* (str. 1). Oxford, England: Wiley-Blackwell.
10. Carron, A. V., Widmeyer, W. N. i Brawley, L. R. (1988). Group cohesion and individual adherence to physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 127-138.
11. Carron, A. V., Widmeyer, W. N. i Brawley, L. R. (1989). The measurement of cohesion in sports teams: the Group Environment Questionnaire. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 14(1), 55-59.
12. Clancy, R. B., Herring, M. P. i Campbell, M. J. (2017). Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 8, 348. Preuzeto 26. 10. 2021. s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5343045/>

13. Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E. i Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise, 27*, 232–242.
14. Covassin, T., Beidler, E., Ostrowski, J. i Wallace, J. (2015). Psychosocial aspects of rehabilitation in sports. *Clinical Sports Medicine, 34*(2), 199-212.
15. Crocker, P. R. E., Alderman, R. B., Murray, F. i Smith, R. (2021). Cognitive-affective stress management training with high performance youth volleyball players: Effects on affect, cognition, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(4), 448-460.
16. Crust, L. i Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action, 2*(1), 21-32.
17. Cumming, J. i Hall, C. (2002). Athletes' use of imagery in the off-season. *The Sport Psychologist, 16*(2), 160-172.
18. Cumming, J. i Williams, S. E. (2012). The role of imagery in performance. U: Murphy, S. M. (ur.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology*. Preuzeto 25. 10. 2021. s <https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199731763.001.0001/oxfordhb-9780199731763>
19. Donahue, J. A., Gillis, J. H. i King, K. (1980). Behavior modification in sport and physical education: A review. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 2*(4), 311-328.
20. Eklund, R. C. i DeFreese, J. D. (2015). Athlete burnout: What we know, what we could know, and how we can find out more. *International Journal of Applied Sports Sciences, 27*(2), 63-75.
21. Eklund, R. C. i DeFreese, J. D. (2020). Athlete burnout. U: Tenenbaum, G. i Eklund, R.C., *Handbook of sport psychology, 4th izd.* (str. 1220-1240). Toronto, Canada: Wiley and Sons.
22. Encyclopaedia Britannica. (2021). *Physical conditioning*. Preuzeto 20. 10. 2021. s <https://www.britannica.com/topic/physical-conditioning>
23. European Federation of Sport Psychology (1995) Definition of sport psychology, FEPSAC Position Stand # 1. *FEPSAC Bulletin, 7*(1), 3-5.
24. Fleming R. K., Hörst, E. J. (2010). Behavior analysis and sports climbing. *Journal of Behavioral Health and Medicine, 1*(2), 143-154.
25. Ford, J. L., Ildefonso, K., Megan L., Jones, M. L. i Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access J Sports Med, 27*(8), 205-212.

26. Green-Demers, I., Pelletier, L. G., Stewart, D. G. i Gushue, N. R. (1998). Coping with the less interesting aspects of training: Toward a model of interest and motivation enhancement in individual sports. *Basic and Applied Psychology*, 20(4), 251-261.
27. Han, D. H., Kim, B. N., Cheong, J. H., Kang, K. D. i Renshaw, P. F. (2014). Anxiety and attention shifting in professional baseball players. *International Journal of Sport Medicine*, 35(08), 708-713.
28. Hanin, Y. i Stambulova, N. (2004). *Sport psychology: The psychology of athletic excellence*. Preuzeto 15. 10. 2021. s [https://www.researchgate.net/publication/235966567\\_Sport\\_Psychology\\_The\\_Psychology\\_of\\_Athletic\\_Excellence](https://www.researchgate.net/publication/235966567_Sport_Psychology_The_Psychology_of_Athletic_Excellence)
29. Hashim, H. A., Hanafi, H. i Yusof, A. (2011). The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2(2), 99-105.
30. Hrvatska psihološka komora (2013). *Standardi rada psihologa u području psihologije sporta*. Preuzeto 20. 10. 2021. s <https://www.ponder.hr/index.php/sportska-psihologija/standardi-rada>
31. Johnson, U. (2006). Sport psychology - past, present and future: The perceptions of Swedish sport psychology students. *Athletic Insight*, 8(3), 64-78.
32. Jones, M. T., Tracey, M. D., Murray, M., Realte J. V. i Jensen, B. E. (2010). *Journal of strength and Conditioning Research*, 24(3), 619-628.
33. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M. i Sporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije* (str. 31). Zagreb: Sportska knjiga.
34. Kingston, K. i Hardy L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *Sport Psychologist*, 11(3), 277-293.
35. Legend Fitness. (2019). How to stay motivated in the off-season. Preuzeto 18. 10. 2021. s <https://www.legendfitness.com/2019/03/how-to-stay-motivated-in-the-off-season/>
36. Levy, A., DeLeon, I. G., Martinez, C. K., Fernandez, N., Gage, N. A., Sigurdsson, S. Ó. i Frank-Crawford, M. A. (2017). A quantitative review of overjustification effects in persons with intellectual and developmental disabilities. *Journal of applied behavior analysis*, 50(2), 206-221.
37. Linden, W. (2007). *Principles and practice of stress management* (str. 151-174). New York, London: The Guilford Press.

38. Mace, R. i Carroll, D. (1986). Stress inoculation training to control anxiety in sport: Two case studies in squash. *British Journal of Sports Medicine*, 20(3),115-117.
39. Mace, R. i Carroll, D. (1989). The effect of stress inoculation training on self-reported stress, observer's rating of stress, heart rate and gymnastics performance. *Journal of Sport Sciences*, 7(3), 257-266.
40. Machida, M., Otten, M., Magyar, T. M., Vealey, R. S. i Ward, R. M. (2017). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers. *Journal of Sport Sciences*, 35(5), 410-418.
41. Macri, J. E. (2017). Psychological skills training: How are you preparing in the off-season? Preuzeto 30. 10. 2021. s <http://njsportpsychology.com/2016/06/psychological-skills-training-preparing-off-season>
42. Martin, G. i Lumsden, J. (1987). *Coaching: An effective behavioral approach*. St. Louis, SAD: Times Mirror i Mosby.
43. Martin, S. (2008). *The power of the relaxation response*. Preuzeto 25. 10. 2021. s
44. Martin, S. The power of the relaxation response (2008). American Psychological Association. Preuzeto 20. 10. 2021. s <https://www.apa.org/monitor/2008/10/relaxation>
45. Marzbani, H. Marateb, H. R. i Mansourian, M. Neurofeedback: A comprehensive review on system design, methodology and clinical applications. *Basic Clinical Neuroscience*, 7(2), 143-58.
46. Mateika, J. H. i Duffin, J. (1995). A review of the control of breathing during exercise. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 71(1), 1-27.
47. Mattle, S., Birrer, D. i Elfering, A. (2020). Feasibility of hypnosis on performance in air rifle shooting competition. *International journal of clinical and experimental hypnosis*, 68(4), 521-529.
48. McCallie, M. S., Blum, C. M. i Hood, C. J. (2006). Progressive muscle relaxation. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 13(3), 51-66.
49. Milavić, B., Jurko, D., Grgantov, Z. (2013). Relations of competitive state anxiety and efficacy of young volleyball players. *Collegium Antropologicum*, 37(2), 83-92.
50. Monsma, E., Perreault, M. i Doan, R. (2017). Focus! Keys to developing concentration skills in open-skill sports. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 88(7), 51-55.
51. Moran, A. (2009) Attention is sports. U: S. D. Mellalieu i S. Hanton (ur.), *Advances in Applied Sport Psychology*, (str. 195-220). New York, SAD: Routledge.

52. Moran, A. (2013). Concentration/attention. U: S. Hanrahan i M. Andersen (ur.), *Routledge handbook of applied sport psychology A comprehensive guide for students and practitioners*, (str. 500–509). New York, SAD: Routledge.
53. Munroe-Chandler, K. J. (2017). *Psychological imagery in sport and performance*. Preuzeto 23. 10. 2021. s [https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-228?fbclid=IwAR2PulZs0pJoNgr44-eTwH\\_UbJeSs0IyvAWSxW6UooaHPJVYKs\\_Ulr4u\\_0M](https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-228?fbclid=IwAR2PulZs0pJoNgr44-eTwH_UbJeSs0IyvAWSxW6UooaHPJVYKs_Ulr4u_0M)
54. Murphy, S. M. i Martin, K. A. (2002). The use of imagery in sport. U: T. S. Horn (ur.), *Advances in Sport Psychology*, (str. 405–439). Human Kinetics.
55. Nideffer, R. M. (2002). Theory of attentional and personal style vs. test of attentional and interpersonal style (TAIS). *Enhanced Performance Systems*, 1-34. Preuzeto 31. 10. 2021. s <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.607.6245&rep=rep1&type=pdf>
56. O'Donnell, S. A., Philp, A. C. i Mahoney, A. (2021). Direct versus indirect competition in sports: A review of behavioral interventions. *Behavior Analysis: Research and Practice*, 21(3), 293–313.
57. O'Donoghue, P. (2006). The use of feedback videos in sport. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(2), 1-14.
58. Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J. i Abdullah, N. M. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108-112.
59. Perry, F. D., Shaw, L. i Zaichkowsky, L. (2011). Biofeedback and neurofeedback in sports. *Biofeedback*, 39(3), 95-100.
60. Petri, M. S. (2018). *Inteligentni bodybulder: znanje koje se rjeđe primjenjuje*. Split: Vlastita naklada.
61. Raab, M. (2017). Sport and exercise psychology in 2050. *Journal of Exercise and Sport Research*, 47(1), 62-71.
62. Radcliffe, J., Comfort, P. i Fawcett (2015). Psychological strategies included by strength and conditioning coaches in applied strength and conditioning. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(9), 2641-2654.
63. Rees, C. R. i Blakey, J. (1983). Motivation strategies in off-season conditioning programs – making athletes work and making athletes want to work. *Strength and Conditioning Journal*, 5(5), 20-21.

64. Robinson, T. T. i Carron, A. V. (1982). Personal and situational factors associated with dropping out versus maintaining participation in competitive sport. *Journal of Sport Psychology*, 4(4), 364–378.
65. Ross, M. J. i Berger, R. S. Effects of stress inoculation training on athletes' postsurgical pain and rehabilitation after orthopedic injury. *Clinical Trial J Consult Clin Psychol*, 64(2), 406-410.
66. Ryan, D. (2012). *Enhancing off-season motivation in collegiate athletes* (Master thesis). Las Vegas, SAD: University of Nevada.
67. Ryba, T. V., Stambulova, N. B. i Wrisberg, C. A. (2005). The russian origins of sport psychology: A translation of an early work of A. C. Puni. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 157-169.
68. Short, S. i Ross-Stewart, L. (2009). A review of self-efficacy based interventions. U: S. D. Mellalieu i S. Hanton (ur.), *Advances in Applied Sport Psychology* (str. 221-280). New York, SAD: Routledge.
69. Simonsmeier, B. A. i Buecker, S. (2016). Interrelations of imagery use, imagery ability, and performance in young athletes. *Journal of Applied Sports Psychology*, 29(1), 32-43.
70. Smith, A. M., Stuart, M. J., Gaz, D. V., Twardowski, C. P., Stuart, M. B., Margeneau, D. i Roberts, W. (2013). Behavioral modification to reduce concussion in collision sports: ice hockey. *Current sports medicine reports*, 12(6), 356-359.
71. Smith, R. E. (2006). Understanding sport behavior: A cognitive-affective processing systems approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(1), 1-27.
72. Smith, R. E., Smoll, F. L. i Christensen, D. L. (1996). Behavioral assessment and interventions in youth sports. *Behavior Modification*, 20(1), 3–44.
73. Streat, W. B. i Roberts, G. C. (1992). Future directions in applied sport psychology research. *Sport Psychologist*, 6(1), 55-65.
74. Sugarman, K. (1999). *Winning the mental way: A practical guide to team building and mental training*. Burlingame, SAD: Step Up Pub.
75. Tabatabai, K. A. i Badami, R. (2019). Effects of systematic desensitization on state anxiety, fear of depth and interest to continue to sport participation in female swimming beginners. *Journal of Clinical Psychology*, 10(4), 59-68.
76. The Captains Team Network. (2018) 11 proven strategies to motivate your team for offseason workouts. Preuzeto 20. 10. 2021. s <https://www.teamcaptainsnetwork.com/public/362.cfm>

77. Watson, P. (2021). Made Up To Move. What is the best type of exercise motivation? Preuzeto 22. 10. 2021. s <https://madeuptomove.co.uk/what-is-the-best-type-of-exercise-motivation/>
78. Weinberg, R. S., i Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*, 6. izdanje. Champaign, SAD: Human Kinetics.
79. Weldon, A., Duncan, M. J., Turner, A., Sampaio, J., Noon, M., Wong, D. P. i Lai, V. W. (2021). Contemporary practices of strength and conditioning coaches in professional soccer. *Biology of Sport*, 38(3), 377-390.
80. Wulf, G., Höß, M. i Prinz, W. (1998). Instructions for motor learning: Differential effects of internal versus external focus of attention. *Journal of Motor Behavior*, 30(2), 169-179.
81. Ziegler, S. G. (1994). The effects of attentional shift training on the execution of soccer skills: A preliminary investigation. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 27(3), 545-552.