

CILJ: VRUĆE SRCE – HLADNA GLAVA! GDJE JE TU KONDICIJSKA PRIPREMA?

Renata Barić

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

UVOD

Jedna od najstarijih izreka koja se veže uz sport još od vremena antike jest „Zdrav duh u zdravom tijelu“. Ova rečenica vrijedi za svakog čovjeka i predstavlja ideju koja stoji u podlozi psihofizičkog zdravlja. U suvremenom natjecateljskom sportu ponekad se ova ideja zanemaruje. Štoviše, vodeći se krilatim „Rezultat ispred svega“ mnogi treneri plešu po rubu zdravstveno, moralno, čak i socijalno prihvatljivog izlažući svoje sportaše različitim uvjetima i okolnostima ne bi li postigli željenu prednost, tj. rezultat ili pobjedu. Što znači biti sportaš u 21. stoljeću? Tko je sportaš uopće?

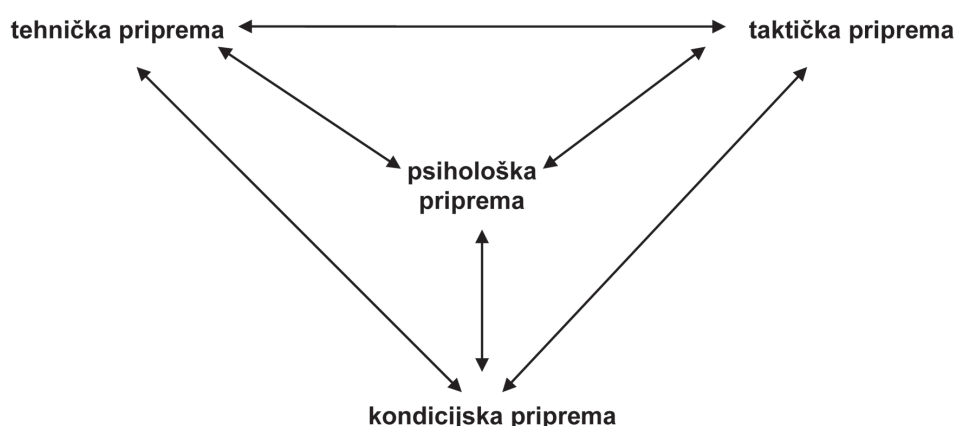
Sportaš je pojedinac koji se bavi sportom i uključen je u sustav natjecanja, tj. aktivno se i kontinuirano natječe u svojoj sportskoj disciplini. Ostalo su rekreativni sportaši koji vježbaju i treniraju iz vlastitog zadovoljstva, popunjavajući svoje vrijeme, družeći se, čineći nešto korisno za svoje zdravlje. Sportaš ustrajno uči, trenira i uvježbava segmente vlastitog sporta, ciljano i planski radi na vlastitoj pripremi radi podizanja i pravovremenog tempiranja sportske forme kako bi uspješno realizirao svoje potencijale u pravom trenutku, na natjecanju, i tako ostvario svoje sportske ciljeve. Sportaš je osoba koja živi sport i sportske vrijednosti, koja poštuje načela olimpizma i fair playa, dostojno predstavljaajući sebe, svoj klub, svoju zemlju i svoj sport u svakoj prilici. Sportaš je onaj koji ostavlja srce na terenu, koji ustane nakon što padne, koji ne odustaje i hrabro grabi naprijed prema cilju savladavajući sve prepreke, zanemarujući bol, umor, iscrpljenost, obeshrabrenost. Sportaš je osoba koja ima cilj, a vrhunski sportaš je onaj koji ima viziju i snažnu vjeru u sebe i svoje izbore, čak i onda kada se čini da nema smisla.

Sportaši današnjeg doba imaju veliku pomoć u razvoju tehnologije treninga, opreme i evaluacije

trenažnih i natjecateljskih učinaka te znanstvenoj metodologiji koja im u sve većoj mjeri omogućava da cjelokupnu pripremu dovedu do maksimuma realizacije individualnih kapaciteta. U sportskoj areni 21. stoljeća ima odličnih sportaša i odličnih natjecatelja, no međutim ima i onih koji svoje neupitne potencijale ne uspijevaju realizirati u najvažnijim trenucima. Takvih ima na svim razinama, od mladih sportaša do vrhunskih sportaša i olimpijaca. Uzroke podbacivanja na natjecanju moguće je tražiti na raznim stranama, ali općenito se može reći da se većina odgovora može naći u nekom od segmenata sportske pripreme.

PRIPREMA SPORTAŠA

U današnjem sportu granice izvrsnosti pomiču se gotovo svakodnevno. Izazovi kontinuirano rastu, kriteriji uspješnosti sve su stroži, a konkurencija među sportašima sve veća. U brojnim sportovima kalendari natjecanja su prepuni, sportska sezona traje sve dulje, napori i ulaganja sve su veći, a nijanse između pobjednika i onog odličnog koji je ostao korak iza sve su manje. Stoga vrhunsko sportsko postignuće podrazumijeva maksimalan angažman sportaša i njegovog/njezinog sve mnogobrojnijeg stručnog tima; tj. kontinuiran, stručan, znanstveno utemeljen i evaluiran proces sportske pripreme i potpunu posvećenost sportu. U pripremi vrhunskog sportaša ništa nije prepušteno slučaju već postoji tendencija kontrole sve većeg broja različitih faktora koji izravno ili neizravno mogu djelovati na samog sportaša i sportsku izvedbu. Posljednjih su godina psihološke vještine prepoznate kao dodatni prostor za napredak. Upravo usavršavanjem tih vještina sportaš može dobiti prevagu izvrsnosti. Psihološke vještine usavršavaju se u okviru psihološke pripreme, jednog od osnovnih segmenata cjelokupnog procesa pripreme u sportu (Slika 1).



Slika 1. Proces sportske pripreme

Svaki od navedena četiri segmenta pripreme međusobno su povezani i jedan na drugog interaktivno djeluju. Deficit u bilo kojem segmentu dovodi do neravnoteže, nužno narušava kvalitetu natjecateljske izvedbe i limitira sportaša u ostvarenju natjecateljskih ciljeva.

Kvalitetna tehnička i taktička priprema temelj su svake sportske izvedbe. Ukoliko sportaš ne zna odgovor na pitanje 'što i kako' teško je za očekivati da može biti uspješan usprkos najboljoj motivaciji, fizičkoj spremi i samopouzdanju. Tehničko-taktička pripremljenost može biti na vrhunskom nivou, ali ukoliko postoji deficit u domeni kondicijske pripreme izvršna komponenta izvedbe opasno je dovedena u pitanje. Sportaš s najrazvijenijom sportskom vještinom ne može doći do izražaja na sportskom terenu ako ne može fizički izdržati utakmicu i nema snage trčati. Nadalje, ako je razina sportske vještine visoka, taktička priprema usvojena, kondicijska pripremljenost sportaša postignuta, ostvareni su preduvjeti za dobru izvedbu. Međutim, ukoliko sportaš nema samopouzdanja i vjere u sebe da isto pokuša izvesti na natjecanju, sve pada u vodu i ishod je neuspjeh. Tako se može reći da psihološka priprema predstavlja svojevrsan referentni okvir ostalih aspekata pripreme i nužna je komponenta uspješne izvedbe jer osigurava 'izlaz' za manifestaciju onog što je usvojeno i razvijeno na ostalim poljima.

KOMPONENTE USPJEŠNE NATJECATELJSKE IZVEDBE

Prvi korak u planiranju napretka uključuje razumijevanje načina na koji je sportska izvedba kontrolirana kao i testiranje njezinih konstitutivnih elemenata.

Natjecateljska izvedba u okviru bilo kojeg sporta determinirana je kombinacijom tri glavna elementa:

- tjelesnom kondicijom
- razinom sportske vještine
- psihološkom spremnošću za natjecanje.

Iako se često navodi da je 'sportski uspjeh 20% tjelesna, a 80% mentalna stvar', važnost pojedinih od ta tri elementa ovisi o vrsti sporta. Na primjer, u veslanju najveći dio vremena se posvećuje fizičkoj pripremi, manje razvoju vještina. Suprotno tome, u umjetničkom klizanju najveći je naglasak na razvoju tehnike i vještina, manje na ostalim segmentima, dok je kod golfera, koji moraju kontinuirano raditi da bi njihove vještine ostale na visokoj razini, razina fizičke kondicije manje važna. Međutim, onaj element koji postavlja jednake zahtjeve pred svakog sportaša neovisno o sportu jest psihološka spremnost za natjecanje. Bez određene razine mentalne čvrstoće niti jedan sportaš ne može se smatrati psihološki spremnim za natjecanje, a takav ne može u potpunosti realizirati svoje potencijale. Usprkos tome, mnogi sportaši ulaze na sportska borilišta bez da rade išta na tom segmentu i bez da razmišljaju o važnosti mentalne komponente za natjecanje. Drugim riječima, često se psihološka spremnost za natjecanje prepušta slučaju, sportaši i treneri prešutno očekuju da se radi o nečem što se podrazumijeva ili samo po sebi pojavljuje ili pak da je to stvar urođenih kvaliteta koje sportaš ima ili nema. S druge strane najveća ironija vezana uz nedostatan pridavanje pažnje psihološkoj pripremi (iz raznoraznih razloga) jest u tom što sportaši, treneri, novinari i navijači svako odstupanje od željenog, svaku narušenu izvedbu najčešće pripisuju 'glavi' i 'psihološkim faktorima'.

Ono što se od sportaša traži na terenu, bez obzira o kojem se sportu radilo, najčešće se može svesti na rečenicu 'Daj sve od sebe'. Ovakva rečenica posredno uključuje motivacijsku komponentu, no najčešće se povezuje i s kognitivnom i emocionalnom.

Cilj bi dobre sportske izvedbe bio imati ‘vruće srce i hladnu glavu’. Drugim riječima, sportaš mora biti spreman pobijediti sve prepreke, sumnje, bol, neugodu, komentare drugih, vlastite pogreške, pogrešne odluke itd. i ne dozvoliti da ga išta od tog pokoleba u njegovoj izvedbi. To je moguće ukoliko je sportaš mentalno čvrst i psihološki spreman za sve izazove, tj. ukoliko ima strategije savladavanja poteškoća bez da izgubi vjeru u sebe i svoje sposobnosti.

Činjenica jest da većina sportaša najmanji dio ukupnog vremena cjelokupne pripreme posvećuje radu na psihološkoj spremnosti za natjecanje. Sportaši obično navode da ovom segmentu posvećuju 5-10% svog vremena, ali i da je takav rad sporadičan i nesustavan. Međutim, mentalni zahtjevi sporta nekada su i veći od tjelesnih zahtjeva, tj. mentalna je priprema barem jednako važna kao i ostali segmenti pripreme u sportu (Karageorgis i Terry, 2011). Ono što je pozitivno, a vezano je uz razvoj psihološke spremnosti za natjecanje jest da se na tom može raditi gotovo u bilo kom trenutku i bilo gdje, na terenu, kod kuće, u svlačionici, u autu, dok je sportaš ozlijeđen i ne trenira itd. Druga važna stvar jest znati da se psihološka spremnost za natjecanje gradi usvajanjem i usavršavanjem psiholoških vještina (koncentracije, pažnje, otpornosti na pogreške, samogovora, pozitivnog mišljenja, postavljanja ciljeva, vizualizacije, emocionalne kontrole itd.) koje se, kao i ostale vještine, mogu razvijati i na koje se može djelovati. Sustavan način djelovanja na ove vještine provodi se u okviru psihološke pripreme sportaša koja se provodi u suradnji sa sportskim psihologom.

ŠTO JE PSIHOLOŠKA PRIPREMA U SPORTU?

Psihološka priprema u sportu je proces koji obuhvaća rad na poboljšanju psiholoških vještina sportaša, sposobnosti i ličnosti sportaša, a provodi se planski i utemeljena je na iscrpnoj psihodijagnostičkoj obradi.

Ishod psihodijagnostičke obrade jest analiza i definiranje psihološkog profila pojedinca i/ili ekipe, tj. utvrđivanje aktualnog stanja, potreba, poteškoća i prostora za napredak, kao i najjačih snaga sportaša s ciljem optimizacije i stabilnosti sportske izvedbe.

Psihološku pripremu sportaša provodi sportski psiholog. On/ona istražuje i koristi različite postupke koje nužno prilagođava pojedinom sportašu i njegovim potrebama u skladu s njegovim psihološkim profilom, a sve s ciljem maksimalnog iskorištavanja i unaprjeđenja sportaševih osobnih kapaciteta koji mogu pridonijeti njegovom sportskom postignuću i uspjehu. Rad sportskog psihologa u ovom segmentu je savjetodavni i edukativni, budući da je cilj sport-

skog psihologa ne samo pomoći sportašu na putu do njegovog cilja, već ga i poučiti kako da si sam pomogne. Usvajajući korisna znanja i tehnike sportaš može lakše ostvariti ne samo neki od sportskih ciljeva, već dostići i više razine osobnog uspjeha i zadovoljstva življenja (Orlick, 1999). U procesu psihološke pripreme uloga sportaša je aktivna. Iako se radi o vođenom procesu u kojem sportski psiholog pomaže sportaševu osobnom rastu i razvoju, konačni učinak posljedica je prvenstveno sportaševa rada, a ne rada psihologa.

Psihološka priprema u sportu namijenjena je svim sportašima, ne samo onim sportašima koji imaju određenih poteškoća i problema vezanih uz treninge ili natjecanja. U okviru psihološke pripreme sportaš usavršava psihološke vještine, tj. u okviru jednog ponešto drugačijeg treninga i sa drugačijim trenerom radi na unaprjeđenju i jačanju vlastitih snaga za nošenje sa sportskim izazovima.

U okviru psihološke pripreme radi se na različitim područjima doživljavanja, ponašanja i djelovanja sportaša. U okviru psihološke pripreme sportaš radi na planu emocija, motivacije, samopouzdanja, pažnje i koncentracije, ciljeva, postizanja optimalnog prednatjecateljskog stanja, na sposobnosti suočavanja sa stresom i pogreškama, zatim na planu komunikacije, odnosa i suradnje s trenerom i suigračima, kao i na planu uravnoteženja različitih životnih uloga i potreba. Pri tom sportski psiholog koristi različite tehnike i postupke, kao što su:

- tehnike upoznavanja sebe i vlastitih ograničenja
- tehnike za kontrolu emocija,
- izrada strategija ponašanja uoči i između natjecanja
- tehnike postavljanja ciljeva i donošenja odluka
- odabir i usvajanje ključnih podražaja (‘okidači’) za evociranje željenih prednatjecateljskih stanja
- podučavanje tehnika za regulaciju opće razine pobuđenosti, tehnike disanja, relaksacije, vizualizacije i sensorizacije
- tehnike za poboljšanje koncentracije,
- jačanje otpornosti na frustraciju; podučavanje tehnika za suočavanje s pritiskom, tehnike kontrole pozitivnog mišljenja, kognitivno restrukturiranje
- tehnike za povećanje samopouzdanja
- optimiziranje motivacije
- razvijanje vještine komunikacije kod sportaša,
- tehnike za unaprjeđenje grupnih procesa (kohezivnost, motivacijska klima, komunikacija)
- savjetovanje vezano uz specifična stanja (pre-treniranosti, oporavak od ozljede, kraj sportske karijere) i dr.

U tijeku psihološke pripreme sportski psiholog kontinuirano prati dinamiku napretka i evaluira učinke zajedničkog rada sa sportašem. Također, od velike je pomoći ukoliko u ovom procesu postoji i suradnja sa trenerom.

TKO JE SPORTSKI PSIHOLOG?

U novije se vrijeme često kroz medije provlači ne samo važnost psihološke pripreme već i uloga sportskog psihologa. Međutim, stanje na terenu govori da je u tom području još uvijek mnogo stvari nedorečeno i nedefinirano. Točnije, ljudi u sportu nisu dovoljno informirani o tome čemu služi i što je to točno psihološka priprema, a još im je manje jasno tko je taj koji je provodi. S obzirom da se radi o mladoj disciplini u okviru psihologije, kod nas danas još uvijek nema dovoljno sportskih psihologa-praktičara koji rade na terenu, sa sportašima. Time se ostavlja prostor raznim drugim profesijama da pokušaju djelovati svojim metodama i postupcima koje uvode pod vidom psihološke pripreme sportaša. Psihološku pripremu u sportu, kao i svaki drugi oblik psihološkog savjetovanja, sukladno navodima Zakona o psihološkoj djelatnosti i Etičkog kodeksa psihološke struke smije provoditi isključivo *psiholog*. Drugim riječima, to je osoba koja je diplomirala psihologiju i time stekla široka stručna znanja iz područja psihološke struke. Također, iza svakog diplomiranog psihologa stoji Hrvatska psihološka komora kao institucija kojoj se klijent, u slučaju neke poteškoće ili oštećenosti pravno može obratiti pozivajući se na Zakon. Svakodnevna praksa pokazuje da treneri i sportaši u krizi ili općenito traže neke usluge iz domene psihološke pripreme i psihološkog savjetovanja sportaša odlučujući se često za suradnju s nekim od kadrova koji se bave određenim djelatnostima koje se prikazuje kao psihološku pripremu. Naravno, svaki pojedinac može legitimno koristiti bilo što za što smatra da mu pomaže, pa u tom smislu i usluge bioenergetičara, svećenika, logopeda, šamana, life-coacheva i inih sličnih profesionalaca, no onda se to mora nazvati nekim drugačijim imenom, a ne psihološkom pripremom sportaša budući da ona podrazumijeva nešto drugo. Također, ovakve intervencije najčešće nude kratkoročne i površne efekte zbog čega se s jedne strane narušava povjerenje sportaša i sportskih kadrova u psihologiju, ali se i značajno narušava ugled psihološke struke. Stoga bi bilo preporučljivo da svaki onaj koji želi raditi na području psihološke pripreme i inicirati suradnju sa sportskim psihologom, tom procesu pristupi odgovorno. To znači potražiti informacije o osobi koja nudi usluge, njenim kvalifikacijama, iskustvu i stručnim kompetencijama, te da poduzme sve mjere koje predviđa Etički kodeks psihologa

kako bi tajnost podatka i privatnost klijenta-sportaša ostala sačuvana. Za ovo potonje može jamčiti samo struka i Zakon o psihološkoj djelatnosti za kojeg se je ona i izborila i koji je na snazi.

Sportski psiholog je osoba koja osim znanja iz područja psihologije posjeduje i znanja iz područja sporta i kineziološke znanosti, bilo kroz formalnu edukaciju u domeni kineziologije ili dodatno usavršavanje ili pak kroz vlastito sportsko iskustvo. Poznavanje zakonitosti procesa treninga i sportske pripreme, principa i karakteristika pojedinih faza periodizacije sportskog treninga, omogućuje sportskom psihologu da uskladi principe psihološke pripreme sa zakonitostima te kognitivnim i emocionalnim zahtjevima konkretnog sporta u pojedinoj fazi sportske pripreme. Ovakva specifična interdisciplinarna znanja omogućuju veću uspješnost rada i veći kredibilitet sportskog psihologa kao stručnjaka. Sportski psiholog poznaje i zakonitosti i veze između pojedinih segmenata sportske pripreme i vlastita znanja o tom, zajedno sa iskustvom i znanstvenim spoznajama iz tog područja koristi u svakodnevnom radu sa sportašima kako bi postigao što brže razinu psihološke spremnosti za natjecanje i kako bi postignuti učinci bili što stabilniji.

Praktična djelatnost sportskog psihologa obuhvaća nekoliko segmenata:

- planiranje, provođenje i evaluaciju procesa psihološke pripreme
- savjetodavni rad sa sportašima, sportskim kadrovima, roditeljima
- psihoedukativno djelovanje (provođenje edukacija, tečajeva, radionica)
- mentalni trening.

SPREGA KONDIICIJSKE I PSIHOLOŠKE SPREMNOSTI SPORTAŠA

Generalno gledano, postoje dva načina koja pomažu razvoju psihološke spremnosti za natjecanje. Prvi obuhvaća djelovanje 'izvana prema unutra', a drugi 'iznutra prema van'. U prvom slučaju uglavnom se radi o postizanju većeg stupnja mentalne čvrstoće pomoću specifičnog kondicijskog treninga u svim njegovim segmentima, a u drugom o podizanju mentalne čvrstoće kod sportaša pomoću psihološke pripreme. Vrhunski treneri ističu da je sprega između dobre tjelesne pripremljenosti i psihičke snage izuzetno jaka (Kostelić, 2007). Također, u svakodnevnom životu i u rekreativnom sportu postoji povezanost kondicijske pripreme i mentalne čvrstoće. Na razini opće populacije obično se smatra da netko tko želi rekreativno vježbati iz različitih razloga, npr. zbog zdravlja, izgleda, mršavljenja, treba biti u određenoj mjeri mentalno čvrst, a ta se

osobina najčešće opisuje upornošću i snagom volje koja omogućava da osoba ustraje u vježbanju. U vrhunskom sportu ova veza više funkcionira u obrnutom smjeru. Naime, dobra tjelesna kondicija smatra se nužnim preduvjetom vrhunske psihološke pripremljenosti i vrhunskog sportskog rezultata. Drugim riječima, da bi vrhunski sportaš bio mentalno čvrst nužno je da bude 'tjelesno čvrst'.

Bez obzira koliko sportaš radio na planu psiholoških vještina, neće daleko stići iako je savladao sve tehničke zahtjeve svog sporta bez dobre kondicijske pripreme i vremenski pogođene sportske forme. Radi se, u biti, o tome koliko je sportaš dobro pripremio svoje tijelo za zahtjeve koji se pred njega postavljaju, koliko je dobro uspio prekriti tjelesna i psihološka opterećenja. Naime, postepenim povećanjem količine rada, vremena, tj. opterećenja sportaš povećava svoje sposobnosti i podiže izvedbu na višu razinu. Općenito se može reći da tjelesna kondicija ovisi o tome koliko jako, koliko često i koliko zahtjevno sportaš trenira, s time da kondicijski trening treba biti vrlo specifičan u odnosu na zahtjeve konkretnog sporta. Po sličnom principu razvija se dijelom i psihološka spremnost za natjecanje. Sportaš na planu psiholoških vještina pomoću specifičnog (psihološkog) treninga u kombinaciji s ostalim segmentima koje trenira mora pokušati prekriti očekivana natjecateljska opterećenja kako bi svoje snage ojačao u što većoj mjeri i kako bi na taj način smanjio potencijalni doživljaj stresa na natjecanju. Ukoliko sportaš procjenjuje da su njegovi kapaciteti i potencijali veći ili podjednaki natjecateljskim zahtjevima iskusit će izazov i osjećat će se samopouzdanom i spremnom. Međutim, ako procijeni da su zahtjevi natjecanja previsoki u odnosu na njegove kapacitete, osjećat će se nedoraslo, nesigurno i ugroženo, što će izazvati različite nepovoljne psihološke reakcije i narušiti sportsku izvedbu.

Iskustva iz sportske prakse potvrđuju da visoka razina tjelesne kondicije pridonosi i psihološkoj spremnosti za natjecanje. Povećanjem tjelesne snage raste i mentalna snaga kao i sposobnost suočavanja sa stresom (Loehr, 1995).

Postoje dva mehanizma kojima je moguće objasniti ovaj utjecaj. Jedan je sportašev osjećaj *samoefikasnosti* a drugi je *samopouzdanje*.

Ono što se o kondicijskom treningu zna jest da je takav trening izuzetno naporan, dugotrajan, često bolan i dosadan. No s druge strane izuzetno je potreban i svaki je sportaš toga svjestan. Učinkovitost kondicijskog treninga uvelike ovisi o stupnju zalaganja i angažmana sportaša koji koristi različite strategije ne bi li si olakšao taj manje zabavan i manje ugodan dio pripreme. Neki sportaši i treneri pribjegavaju uvođenju natjecanja među suigračima,

neki koriste norme i insistiraju na samoreferenciranom kriteriju napretka, neki pokušavaju stizati neke postavljene rekorde, a neki jednostavno koriste kondicijski trening kao svojevrstnu metodu psihičkog treninga, zadajući svojim sportašima izuzetno teške zadaće i ciljeve koji traže ogroman napor. Racionala ovog posljednjeg pristupa jest prepoкривanje natjecateljskog napora i stresa, tj. savladavajući program/trening koji traži puno više od sportaševog aktualnog maksimuma, koji ponekad traži nadljudski napor i trud, sportaš dobiva osjećaj velike moći, izuzetne tjelesne snage i mogućnosti, a takav sve može. Budući da je svaki pojedinac tijelo, um i duh u jednom, kontinuirani osjećaj tjelesne snage poprima konture sveukupne unutarnje snage, partnerstva sa vlastitim tijelom u koje sportaš razvija veliko povjerenje. Na planu mišljenja to se odražava u domeni vjerovanja koja se mogu sažeti u 'ja mogu', a na planu ponašanja to se pretače u sigurnu izvedbu, realizaciju uvježbanih vještina i sposobnosti, a na koncu i u željeni rezultat.

S druge strane, sportaš dobrom kondicijskom pripremom podiže svoje obrambene snage, osigurava tijelo od ozljeda i čini ga otpornijim, ali uči i osjećati i kontrolirati vlastito tijelo i prepoznati njegove signale u sve većoj mjeri. Na taj način tijelo sportašu postaje apsolutni saveznik, razvija se odnos poštovanja i raste samosvijest. To je temelj vjerovanja 'ja jesam taj koji želim biti' što je temelj razvoja zdravog samopoštovanja. Ishod ovakvih bazičnih vjerovanja i njihovih pozadinskih mehanizama jest globalna vjera u sebe i svoje snage, u svoje tijelo, svoje pokrete, svoje treninge i svoju pripremu, što se može nazvati samopouzdanjem. S druge strane, sportašev osjećaj da ima kontrolu nad svojim tijelom i da njime apsolutno zna i može upravljati, što mu omogućuje visoka razina tjelesne forme, rezultira osjećajem kompetentnosti u području tjelesnih sposobnosti, ali i u domeni njihovog doprinosa tehničko-taktičkoj realizaciji. Takav sportaš razvija snažan osjećaj samoefikasnosti koji se povezuje s visokom motivacijom, emocionalnom kontrolom, manjim osjećajem anksioznosti, boljom tolerancijom neugode i napora, većim trudom i većom ustrajnošću u zadatku (Eliot, 2004), a na koncu i sa uspješnijom sportskom izvedbom (Feltz, Short, Sullivan, 2008). Visoka razina samoefikasnosti odražava vjerovanje sportaša o sposobnosti da učinkovito izvede određeni zadatak na vrlo visokoj razini, pri čemu je izvedba sigurna i stabilna u vremenu (Murphy, 2004).

Ovakav sportaš uspijeva ostvariti cilj jer ne robuje izvedbi niti rezultatu. Opušteno prepušta svom tijelu da učini ono što je prošlo i vježbalo stotine tisuća puta, vjeruje svojim pokretima, svojim pro-

sudbama, reakcijama i prepušta se tijelu da odradi ono što zna i ono što je zapisano u 'memoriji' svakog mišićnog vlakna koje je aktivno, u pozadinskoj aktivnosti neuronskih krugova, u oblikovanim motoričkim programima pohranjenima u motoričkom pamćenju. Ovakav sportaš postiže više želeći manje, puštajući da se izvedba odvije sama od sebe, aktivan, prisutan i hladne glave sudjeluje i postiže željeno.

ZAKLJUČAK

Veza između tijela i uma nigdje nije dramatičnije vidljiva nego u sportu. Um, tijelo, duh, misli, osjećaji, raspoloženja dio su istog životnog kontinuuma i nije ih moguće i nije ih prirodno razdvajati. U natjecateljskom je sportu osobito jasno da je sve međusobno povezano. Što mislite, što činite, što jedete, koliko spavate, Vaš borbeni duh, Vaša kondicija, Vaša strast i životna energija, sve je to usko povezano. Postoji stalna potreba za ravnotežom. Bolja kondicijska pripremljenost znači i veći kapacitet energije za borbu na psihološkom i emocionalnom planu. Samopouzdanje i koncentracija na terenu mogući su jedino ukoliko je sportaš tjelesno spreman i ukoliko zna da je u vrhunskoj formi jer je savladao trenažna opterećenja nužna da može funkcionirati na najvišoj razini, pod maksimalnim fizičkim i psihološkim opterećenjem. Jedino na taj način ima pokriće i može djelovati pod pritiskom, biti mentalno čvrst. Kada sportaš naporno trenira i zna da je u dobroj formi, ta spoznaja je stalno prisutna i kontinuirano djeluje iz pozadine. Sportaš jednostavno ima veće povjerenje u vlastite snage, ne odustaje i zna da može naći rješenje u natjecateljskoj situaciji. Dobra kondicijska priprema stvara plodno tlo na kojem vjera u sebe raste, sportaš je siguran u svoje sposobnosti i mirno se može usmjeriti na ostale aspekte natjecanja.

Nadalje, dugoročno gledano, u vrhunskom sportu postaje sve evidentnije da mentalna čvrstoća pobjeđuje talent u utrci za rezultatom. Jednako tako kristalno je jasno da uspjeha u sportu, osobito u vrhunskom sportu, nema bez ljubavi. Sportaš treba voljeti i lijepe i teške trenutke, napor i suze i poraze i protivnike i vlastite krize, sve svoje lekcije, sve ono što sport čini sportom. Uspješan natjecatelj može postati jedino onaj koji natjecanje voli više od rezultata. Postavši najbolji što može biti, težeći stalnom rastu i napretku i istodobno imajući puno ljubavi za sve s čime se sreće na tom putovanju - putokaz je prema cilju. Ljubav za sport tinja u svakom sportašu, ona čini srce vrućim i cilj atraktivnijim. S druge strane dobra i sveobuhvatna priprema daje sigurnost i omogućuje glavi da ostane hladna u svakom trenutku. Ono najzabavnije i najzabudljivije jest da stalno postoje novi izazovi i novi ciljevi i da borba nikada ne prestaje.

LITERATURA

1. Eliot, J.F.(2004). Motivation: the need to achieve. U: S. Murphy (Ur.), *The sport psychology handbook*, (3-19). Champaign, IL: Human Kinetics
2. Feltz, D., Short, S., & Sullivan, P. (2008). *Self-efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Karageorgis, C.I. i Terry, P.C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Kostelić, A. (2007). *Osobna komunikacija*.
5. Loehr, J.E. (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Penguin.
6. Murphy, S.(2004). *The sport psychology handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Orlick, T. (1999). *Mentalni trening za sportaše*. Zagreb: Gopal d.o.o.