



Strah od neuspeha

Doc.dr sci. Marija Pavlović,
specijalista medicinske psihologije

ULOGA

PSIHOLOGA U SPORTU

RAD NA POBOLJŠANJU POSTIGNUĆA

(razvoj mentalnih veština)

- “poboljšanje pažnje i koncentracije”, posebno u takmičarskim situacijama
- motivacije
- samopouzdanja
- “razvoju timskog duha”, itd....

- Izbor teme je motivisan iskustvom rada sa mladim sportistima, koji se tokom svoje karijere, suočavaju ne samo sa izazovima takmičenja i borbe sa direktnim suparnikom, već i “unutrašnje borbe sa samim sobom”.

Brojni su opisi „stanja“ koje sportisti doživljavaju kao izrazito neprijatne i ometajuće:

- „imam veliku tremu, blokiram se”
- „pred meč, kroz glavu mi prolazi kako ne smem da pogrešim (izgubim) i ne izneverim trenera i roditelje”,
- „nisam dovoljno agresivan, ne preuzimam inicijativu”,
- „desilo mi se da izgubim kontrolu nad sobom i ne mogu da kontrolišem udarac”,
- „ponekada kao da sam van sebe”
- „u tom trenutku ne mogu da mislim, sav se stegnem”,
- „pred sam izlazak, ne osećam ništa, zaledim se“....

Najčešće “tegobe” zbog kojih se dolazi kod psihologa su:

- gubitak koncentracije u bitnim momentim,
- preplavljenost emocijama, “trema”, panika koja parališe...
- gubitak kontakta sa trenerom, ili utisak o potpunoj isključenosti tokom takmičenja.

Razlozi: “manjak samopouzdanja”, “neverovanje u sebe”, uz često prisutan komentar (odraslih) da “ima problem u glavi”.

- PAŽNJA
- KONCENTRACIJA
- FOKUSIRANOST, smirenost, posebno u “ključnim” momentima
- EMOCIJE (nelagodnost, napetost, uznemirenost..)

Strah je “nepoželjan”!!!

- **Hrabri ne osećaju strah**
- **Strah je znak slabosti**
- **Moram savladati strah da bih mogao da se takmičim** – sportista, potiskuje ili negira strah jer veruje da mora da ga savlada kako bi mogao da radi. To dovodi do javljanja još jačeg straha, strepnje i osećaja slabosti što tumači kao potvrdu da nije sposoban da bude hrabar i jak..

SAMOPOUZDANJE

- *Sposobnost da se osloniš se na sebe u situaciji neizvesnosti.*
- *nije očekivano u periodu razvoja, posedovati stabilan pojam o sebi i doživljaj samopouzdanja.*

Činjenica je da se pred mlade ljude, u sportu postavljaju kompleksni zadaci koji u određenim situacijama prevazilaze njihove razvojne mogućnosti.

STRAH - ŠANSA ZA RAST

- KAKO RAZVITI I STABILIZOVATI OSEĆANJE “JA VREDIM” UZ PRISUSTVO STRAHA?
- KAKO NA TERENU IZDRŽATI I DATI SVOJ MAKSIMUM UPRKOS NEPRIJATNIM OSEĆANJIMA KOJA POVREMENO PARALIŠU?

STRAH OD NEUSPEHA

Strah od neuspeha je teorijski konstrukt koji pomaže u objašnjavanju mnogobrojnih psiholoških nelagodnosti koje sportisti ispoljavaju u sportskim situacijama.

Strah od poraza je u vezi sa posledicama koje nosi neuspeh:

- iskušavanjem stida i srama,
- gubitkom samopoštovanja,
- isčekivanjem neizvesne budućnosti,
- strahom da će značajni drugi izgubiti interes,
- strah da će svojim neuspehom povrediti značajne druge.

Psihološka priprema za takmičenje:

Da li znaci raditi na tome da strah nestane?

Ili raditi sa sportistom da razvije toleranciju na pritisak, zahteve, ličnu nesigurnost.

Psihološka priprema kao i tehničko taktička i fizička priprema je svakodnevna i modifikuje se u odnosu na cikluse u sezoni sportiste.

MANIFESTACIJE “NESIGURNOSTI”

pripremni period

- *Izbegavanje*
- *Otpori prema autoritetu i treningu*
- *Odlaganje*
- *Intenzivno usmerenje na rad*

IZBEGAVANJE

- ***Izbegavanje*** (vežbi na treningu, protivnika na sparingu itd...) je u cilju izbegavanja negativno vrednovanih misli ili emocija, i jedan je od načina savladavanja (izbegavanja osećanja nesigurnosti).
- Naime, izbegavajuće ponašanje i smanjena motivacija za rad, pomaže trenutnu redukciju negativnih misli o sebi, kao i uznemirujuće emocije

.

Izbegavajuće ponašanje omogućava individui da spreči:

- iskušavanje teških emocija
- sačuva samopoštovanje

Ovakav način samoregulacije ne omogućava ostvarenje dugoročnih ciljeva.

ODLAGANJE

- ***Odlaganje***, je način ponašanja u kome sportisti duže vreme izbegavaju sportske aktivnosti i zadatke koji su neophodni za optimalnu izvedbu.
- Ovakvo ponašanje često se prepoznaje kao **pad motivacije**.

USMERENJE NA RAD

- ***Prenaglašeno usmerenje na rad*** ili produktivno ponašanje koje je usmereno na cilj i uspeh, ređe se prepoznaje kao problem u kulturi takmičarskog sporta i društva uopšte, gde je bitno “pobediti po svaku cenu” (Naughton, 1987).
- Tako, potreba i opsesivna briga za uspeh, često se vidi kao pozitivna karakteristika i visoko se vrednuje.

- Prepoznaje se po manjku uživanja u radu.
- Perfekcionizam – kao odbrana od anksioznosti i drugih neprijatnih emocija.

STRAH OD USPEHA

- **SOU je u mnogim aspektima, zapravo, strah od neuspaha, jer pravi strah odnosi se na to da će uspeh biti prolazan i da neće moći da se održi.**
- **Sportisti se čini da je manje sposoban nego što zapravo jeste i posmatra uspeh kao slučajnost ili čak i grešku koju će na kraju drugi ipak otkriti.**

- *Kako izdržati spoljašnje i unutrašnje pritiske i prepreke na putu uspeha*
- *Kako održati pažnju na zadatku uprkos unutrašnjoj nelagodnosti*

ULOGA TRENERA

- Trener je jedan od bazičnih oslonaca ličnosti
- PRIPREMNI PERIOD: razjašnjenje vrednosti i takmičarski i predtakmičarski planovi koji obuhvataju i ciljeve.
- Određivanjem realnih ciljeva, povećanjem napora i uz podršku klupskog osoblja, sportista može da razvije ponašanje koje se zasniva na **pristupu** (a ne na izbegavanju),
- kroz trening i svakodnevni rad savladava prepreke (npr.vežbe koje je mislio da nije u stanju da uradi).

- Značaj **kontakta** u situaciji kada bi ste se najradije povukli od svih situacija koje izgledaju teške i preteće po vas.

***** Jedan od najznačajnijih zadataka rada psihologa u sportu - da se očuva i razvija kapacitet sportiste za saradnju sa trenerom *****

Saradnja psihologa sa trenerom :

- Trener, da preuzme svojim kapacitetima ono što sportista u tom momentu nije u mogućnosti da razume, savlada

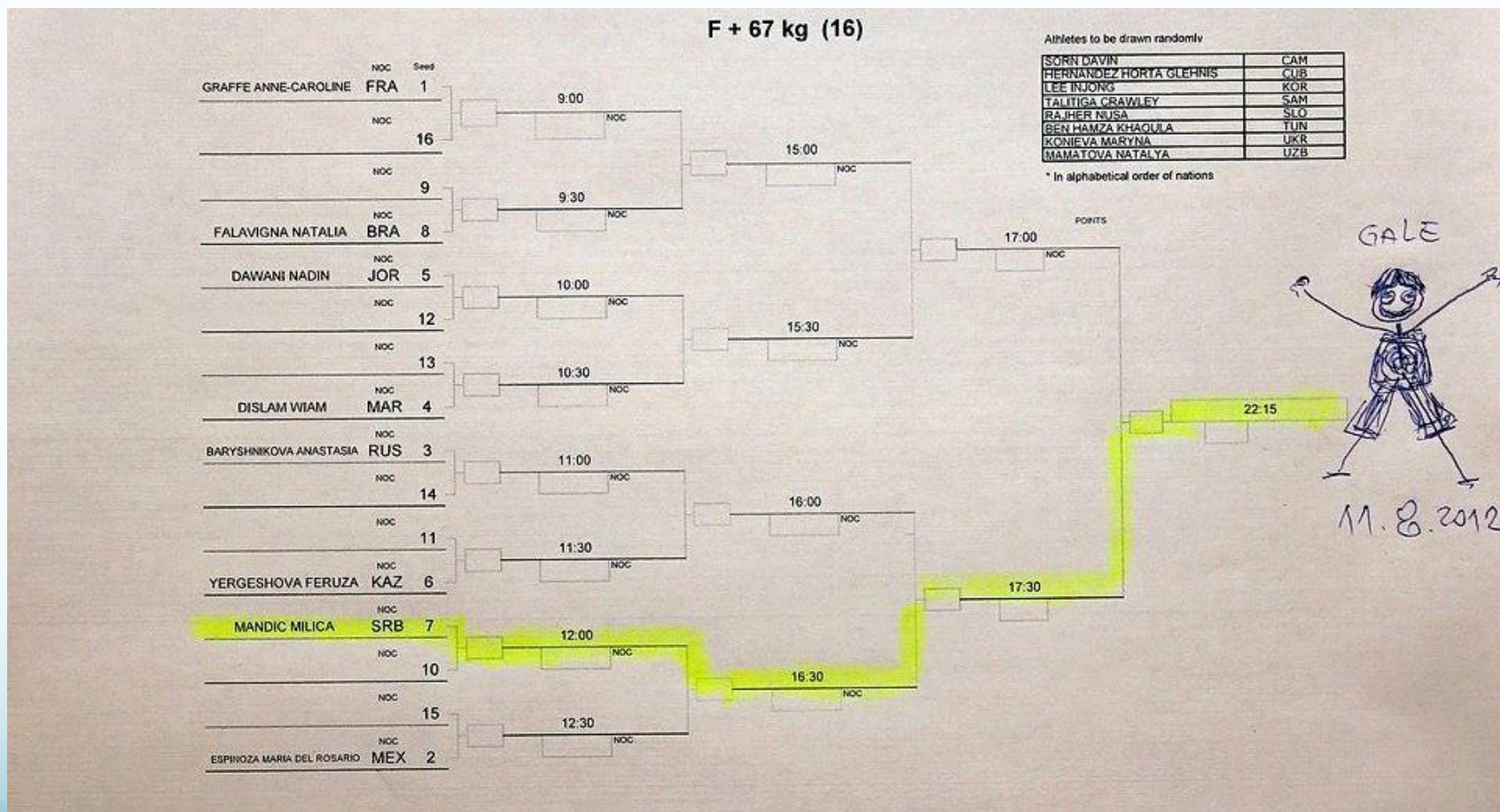
Razumevajući uzroke, trener se oseća sigurno u svojoj ulozi i u kontroli.

Pokazujući sportisti da nije uznemiren pokazateljima nelagode, nesigurnosti, trener ova stanja amortizuje.

U odnosu trener – sportista značajan je autoritet odluke trenera vezano za sve komponente učenja ili vežbanja.

August 2012.

“made by” Dragan Jović Gale





- U kontekstu vrhunskih rezultata, odnos trenera i sportiste koji obezbeđuje za mladog čoveka, doživljaj «sigurnog mesta», na kome uprkos svojim unutrašnjim nedoumicama i turbulencijama mogu da se «puste i koriste sebe» često pravi onu tanku liniju razgraničenja uspeha od neuspeha.
- Odnos trenera i sportiste je kamen temeljac na kome počiva i psihološka priprema za takmičenje. Osećanje sigurnosti koju ovaj odnos pruža neophodan je da bi mladi uprkos strepnji, nesigurnosti i strahu od neuspeha, uspeli da savladaju niz prepreka i stresnih situacija, radeći ono što su vežbali i pripremali sa svojim trenerom.

HVALA VAM NA PAŽNJI 😊