

## 20. ПСИХОЛОШКАТА ПОДГОТОВКА ВО СПОРТОТ

Современиот тренинг подразбира постојано и големо физичко оптоварување кое со себе повлекува и прекумерно оптоварување на психичките функции. Често заради секојдневниот интензивен тренинг и честите натпревари се регистрираат знаци на замор и психолошка исцрпеност чии знаци обично се манифестираат со: раздразнетост, недостаток на концентрацијата на вниманието, односно отсутност, страв, емотивна нестабилност, претерано интензивно доживување на настапот за време на натпреварот, нарушување на сонот, посебно пред значаен натпревар, брзо заморување, интензивно доживување на победата, односно поразот, недостаток на волја за напор, опаѓање на интересот за тренинг, отсуство на индивидуален пристап на тренингот, едностраност и монотонија на тренингот, голем број натпревари за краток временски период, несоодветна исхрана, несоодветено закрепнување од тренинзите и натпреварите итн..

Сите овие и други не наведени, а познати симптоми, укажуваат на потребата од психолошка подготовка. Тука треба да се напомене дека треба да се разликува општата психолошка подготвеност, која подразбира сестран развој на психолошките функции и на психолошките особини на личноста на спортистот во процесот на систематските тренинзи неопходни за натпреварувачка активност воопшто, од психолошката подготовка за конкретни натпревари или специјална психолошка подготовка потребна за непосредно ефикасно учество во престојните натпревари.

Мотивите да се занимаваш со спортот и мотивите за постигнување натпреварувачки успех можат да бидат различни, но дури и случајни. Желбата на детето да биде „силно“ во уличните недоразбирања (дури и во физичките конфликти) со другите момчиња, пред девојчињата можат да бидат силен почетен мотив за бавење со карате спортот.

Основната задача на тренерот е да ги воочи почетните мотиви за занимавање со спорт и да успее да ги насочи кон реалните состојби. Потребата за движење, потребата за борба, како биолошки мотив, треба да се поврзе со социјалните мотиви кои за крајна цел имаат хуманизација на личноста.

За успех во спортот потребна е изразено висока самодоминантност, контрола над агресивноста и аксиозноста при однесувањето и поднесување на фрустрационите состојби. За таа цел, уште за време на тренингот, спортистот треба да се учи смело, одлучно, самоиницијативно и самоуверено да го води натпреварот од самиот почеток на обуката.

Реакциите во психолошката сфера, во прв ред емоциите, кај натпреварувачите се неизбежни и како што се доближува денот на натпреварот истите се с# посилни (доколку не се контролираат), и со оглед на ова можат да се разликуваат предстартни и стартни реагирања познати во литературата како карактеристични емоционални состојби.

Предстартните реагирања кои не ветуваат добар успех се: стартната грозница и стартната апатија. Првата, се карактеризира со зголемено ниво на предстартно возбудање, со зголемена фреквенција на срцето и крвниот притисок, поинтензивно лачење на адреналин во крвта, разлагање на шеќерот (гликогенот) и зголемена енергија, зголемена брзина на моторичката реакција, нарушувања на сонот, се појавуваат карактеристични процеси на инхибиција и сл. Ако ваквата состојба се задржи пред натпреварот, спортистот обично го губи натпреварот или манифестира однесување под своите можности. Стартните реакции се јавуваат на денот на натпреварот. Во овој случај преовладуваат процесите на возбудање на централниот нервен систем кои се манифестираат со наголемена раздразливост.

Стартната апатија пак е состојба спротивна на стартната грозница. Неа ја карактеризира смалена возбуденост, млитавост, сонливост, индиспонираност и ослабена интензивност на процесите на перцепцијата и на вниманието.

Непосредно пред борбата, информациите за „опасноста“ од предстојниот противник го доведуваат организмот во состојба на борбена подготвеност, така што голем број на одбрамбени (вродени, инстинктивни) енграми се ставаат во преден план. Оваа борбена подготвеност со состојба на спокојство е најдобра психолошка состојба на спортистите пред натпреварувањето. Спортистот психолошки подготвен за натпревар, е мирен, расположен, концентриран и со свесна мобилизација на сите волеви квалитети, познато како “спортска позитивна трема”.

Во спортската психологија работат спортски психолози кои имаат за цел да ги насочат, потврдат, развијат или да променат некои особини на личноста спортист, с# со цел да се создадат успешни спортисти кои ќе поседуваат релевантни психолошки особини како поголема емоционална стабилност, подобра емоционална самоконтрола, оптимална анксиозност, оптимална мотивација, натпреварувачка агресивност, поголема самодоверба, сигурност, изразена потреба за доминација и постигнување и тоа се во контекст на здрави личности и врвен резултат.

Психичкиот живот на луѓето е под влијание на три главни фактори: наследни фактори (органиски и генетски), фактори на средината (семејството, културата, училиштето, врсниците и сл.) и активноста на човекот. Од посебно значење за психичкиот живот се следниве органи: сетилните органи, мускулите, жлездите и централниот нервен систем.

**Прашања на кои треба да посветите внимание, да ги научите и да ги одговорите**

- Со што се манифестираат знаците на замор и психолошка исцрпеност?
- Која е разликата помеѓу општата и специјалната психолошка подготвеност?
- Која е основната задача на тренерот?
- Што е потребно за успех во спортот?
- Кои се карактеристични емоционални состојби?
- Објасни ја стартната грозница!
- Објасни ја стартната апатија!
- Каков е спортистот кој е психолошки подготвен за натпревар?
- Која е целта на спортските психолози?
- Наброј ги трите главни фактори!
- Кои органи се од посебно значење за психичкиот живот?