

## 20.1 ПРИМЕНА НА НЕКОИ ПСИХОЛОШКИ МЕТОДИ И ТЕХНИКИ ВО СПОРТОТ

Во некои случаи спортистите не се во состојба да се справат сами со голем број психолошки проблеми пример: спортската анксиозност, губење на самоконтрола, стрес, превисока или ниска мотивираност, емоционална нестабилност, несигурност и сл. Ова е состојбата кога тие треба да побараат совет од спортскиот психолог, остручен за намалување на психолошката тензија или напнатост.

**Ментални претстави или ментален тренинг** : Во спортските активности моторните претстави се од големо значење, особено идеомоторните движења или ментален тренинг. Во врвниот спорт се користи како метод со кој спортистот создава ментална слика што систематски ја повторува, учи, менува или усовршува, но без нејзино вистинско изведување. Всушност, менталниот тренинг е форма на ментална вежба со која се влијае на квалитетот на движењата, со помош на интензивно замислување без практично вежбање. Во овој процес на формирање на претстава на движењето постои единство на сетилните и на логичните компоненти.

**Автоген тренинг** : Автогениот тренинг е метода, која со помош на силна позитивна замисла за одредена појава или слично, се настојува да се пренесе на телото. Автогениот тренинг може да го научи секој, со претпоставка да тренира и да се концентрира мирно и опуштено. Автогениот тренинг ја намалува напнатоста со самата присуство на концентрацијата. Првиот услов да се научи автогениот тренинг е цврстата верба..

**Прогресивна релаксација** : Прогресивната релаксација ја вклучува систематската тензија и релаксација на мускулни групи во обид да се намали анксиозноста. Во оваа процедура спортистот треба да седи или лежи во удобна позиција. Средината треба да биде мирна тивка и без никакви дистракции. Тогаш спортистот треба да видиши и да затегне одредена мускулна група, во времетраење од околу пет секунди. Потоа спортистот издишува и ја опушта затегнатата мускулна група, при тоа концентрирајќи се на чувството на релаксација. Оваа процедура се повторува користејќи повеќе мускулни групи.

**Биофидбек** : Биофидбекот е уште една техника за редуцирање на анксиозноста. Тој вклучува користење на инструменти кои ги следат автономните процеси, со тоа овозможувајќи им на индивидуите да воспостават контрола врз овие процеси. Биофидбек инструментите можат да следат неколку различни биолошки процеси као што се: срцева фреквенција, крвен притисок, респирација, температура на кожа, мускули и мозочни бранови.

**Медитација** : Медитацијата е тренинг техника за релаксација која е во употреба со илјадници години. Медитацијата го користи менталното фокусирање за да го смири телото. Додека некои истражувачи откриле дека медитацијата може да резултира во состојба на релаксација, слична на онаа постигната со други релаксирачки тренинг техники (Бенсон, 1975; Валаце и Бенсон, 1972), други автори пак не се согласиле со мислењето дека медитацијата ја намалува возбудата.

**Визуелизации** : Денес во спортот многу често се употребува техниката на визуелизации. Тоа е облик на ментално претставување, се работи за претставување на некој објект, или активност, настап, тренинг итн.

Психолошката подготовка е дел од секој тренинг, од секој натпревар. Затоа велеме дека психолошката подготовка е процес. Таа се стекнува секојдневно, систематски и континуирано, нема, не постои психолошка подготовка за една ноќ или еден ден. Најважен е успехот во спортот, но уште поважна е личноста на спортистот. Ако успеете да направите личност спортист која ги поседува сите атрибути за врвен спортист, успехот е ваш.

Само психолошки подготвен спортист може да се спротистави на сите предизвици кои ги бара спортот. Спортистот треба да научи како да ја користи сопствената ментална моќ, особено за врвни натпреварувања, а истовремено да ужива во тренингот и патот кон создавање на високи резултати. Во светот, психолошката подготовка е составен дел во комплетната подготовка на спортистите. Спортистот мора да се познава себе, своите способности и можности од аспект на наследноста, срединскиот фактор и од аспект на сопствената самоактивност. Ако сакаме врвен успех, мора да се имаат соодветни "високи услови" за постигнување на високи и врвни резултати. Само ако имаме тим од стручни лица ќе имаме успех, во спротивно секоја импровизација во било кој спорт, нема да ги даде посакуваните резултати.

Не може секој да биде врвен спортист, потребно е многу време многу труд, талент, но да го почувствуваш и доживееш чувството на победа е привилегија само на најдобрите спортисти.

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

- Со кои психолошки проблеми спортистите не се во состојба да се справат сами?
- Објасни најмалку 3 од психолошките методи и техники во спортот:
  - Ментални претстави или ментален тренинг
  - Автоген тренинг
  - Прогресивна релаксација
  - Биофидбек
  - Медитација
  - Визуелизации
- Како се стекнува психолошката подготовка?
- Што треба да научи спортистот?
- Што е потребно за врвен успех?