

EDUKACIJSKE RADIONICE

PSIHOLOŠKA ZNANJA I ALATI U SPORTSKOJ PRAKSI

UVOD

Psihološka znanja i alati iznimno su važni u radu trenera sa sportašima. Pred trenere se stavljaju zahtjevi stalne prilagodbe promjenama i sportašu pojedicu kako bi s njima postigli maksimum u sportskoj domeni, ali često i mnogo šire. Treneri sportašima znače mnogo više od osoba koje ih uče tehničko taktičkim elementima; oni predstavljaju podršku sportašu, model na temelju kojeg uče kako se ponašati, nositi sa uspjehom i neuspjehom, a nerijetko bivaju vrlo važan oslonac i podrška u životu sportaša. Cilj ovih radionica je da pomognu trenerima da obnove stara znanja, steknu nove spoznaje iz područja psihologije sporta i ono što je najvažnije, da vježbaju konkretne tehnike koje mogu primjenjivati u radu sa sportašima i drugim sportskim službenicima. Radinoce su osmišljene primarno kao interaktivni prijenos praktičnih znanja i alata koje treneri mogu primjeniti u svojem radu već nakon završetka radionice.

TEME RADIONICA

1. Što je psihologija sporta, zašto je bitna u radu sa sportašima, te koji je posao sportskog psihologa?
2. Vještine uspješne komunikacije u sportu
3. Upravljanje stresom i razine pobuđenosti kod sportaša
4. Postavljanje ciljeva u sportu
5. Grupna kohezija (poticanje timskog duha i stvaranje uspješnog tima)
6. Psihološka (mentalna) periodizacija u sportu
7. Motivacija i samomotivacija u sportu
8. Psihološki aspekti ozljeda sportaša i strah od ozljede
9. Kako pospješiti proces učenje u sportu?
10. Rješavanje sukoba i asertivno ponašanje

11. Vještine vođenja sportskog tima/ekipe

12. Pažnja i koncentracija u sportu

13. Djeca u sportu

1. ŠTO JE PSIHOLOGIJA SPORTA, ZAŠTO JE BITNA U RADU SA SPORTAŠIMA, TE KOJI JE POSAO SPORTSKOG PSIHOLOGA?

Što je to psihologija, a što je psihologija sporta?

- Definiranje područja
- Razvoj grane
- Neke od ključnih spoznaja
- Predrasude o psihologiji i kako utječu na rad sa sportašima?
- Ciljevi primjenjene psihologije u sportu

Važnost psihologije sporta u radu sa sportašima

- Kako možemo pozitivno utjecati na učinak sportaša primjenjujući načela i spoznaje iz područja sportske psihologije?
- Postoje li potencijalne opasnosti i koje su to?

Posao sportskog psihologa

- Što sportski psiholog radi, a što nikako nije njegovo područje djelatnosti?
- Kako surađuju sportski psiholog i trener?

Osnovne psihološke tehnike i intervencije

- Koje intervencije provodi psiholog, a koje trener?

Trajanje radionice: 60 min

2. VJEŠTINE USPJEŠNE KOMUNIKACIJE U SPORTU

Faktori koji utječu na komunikaciju

- Percepcija i prijašnja iskustva
- Emocije, stereotipi i predrasude
- Poboljšavanje vlastite perceptivne izoštrenosti
- Utjecaj emocija na komunikaciju i motivaciju

Neverbalna i paraverbalna komunikacija

- Važnost i utjecaj neverbalne komunikacije u sportskom kontekstu (trening, natjecanje)
- Najvažniji neverbalni i praverbalni znakovi
- Kako neverbalno komunicirati
- Razlikovanje percepcije od interpretacije

Verbalna komunikacija

- Važnost govora i njegov utjecaj u komunikaciji u sportskom kontekstu
- Govorne konstrukcije
- Naučimo govoriti jezikom ljudi s kojima komuniciramo

Kako davati povratnu informaciju (pravila feedbacka)?

- Korektivni mehanizmi i govorne konstrukcije (kako poboljšati proces učenja tehničkih, taktičkih i mentalnih znanja i vještina)

Aktivno slušanje

- Alat za bolje razumijevanje trenera i sportaša
- Odgovaranje na pitanja sportaša

Trajanje radionice: 2 x 105 min (uključujući pauzu od 15 min.)

3. UPRAVLJANJE STRESOM I RAZINE POBUĐENOSTI KOD SPORTAŠA

Što je stres?

- Činjenice o stresu i kako definirati stres
- Uzroci stresa i mehanizam stresne reakcije
- Posljedice stresa na organizam

Upravljanje stresom i strategije postizanja optimalne razine pobuđenosti u sportu

- Što možemo učiniti?
- Prevencija stresa – djelovanje na uzrok
- Povećanje naših sposobnosti da se nosimo sa stresom te da kontroliramo pobuđenost organizma

Prevencija stresa

- Upravljanje ciljevima
- Upravljanje vremenom

Povećanje sposobnosti da se nosimo sa stresom

- Povezanost uma, emocija i tijela – zašto tehnike djeluju?
- Antistres tjelesni stav
- Progresivna mišićna relaksacija
- Tehnike disanja i tehnika imaginacije (vizualizacije)

Upravljanje razinama pobuđenosti

- Koja je optimalna razina pobuđenosti i kako je ispitati?
- Vrhunsko izvođenje (peak performance, flow)
- IZOF model (Juri Hanin)
- Tehnike za dizanje razine pobuđenosti (aktivacijske tehnike)
- Tehnike za spuštanje razine pobuđenosti (relaksacijske tehnike)
- Prednatjecateljska, natjecateljska i postnatjecateljska rutina

Trajanje radionice: 2 x 105 min (uključujući pauzu od 15 min.)

4. POSTAVLJANJE CILJEVA U SPORTU

Ciljevi i motivi

- Važnost i snaga ciljeva u sportu
- Povezanost ciljeva i motivacije

Postavljanje ciljeva

- Lockova teorija postavljanja ciljeva
- Kako postaviti ciljeve u praksi kako bi oni bili maksimalno efikasni (SMART i druge strategije postavljanja ciljeva)
- 10 koraka u postavljanju ciljeva (Lanny Bassham)
- Revidirani kompetitivni model postavljanja ciljeva (Burton i Naylor)
- Usmjerenost sportaša i trenera na izvedbu ili rezultat: prednosti i nedostaci

Praktične tehnike postavljanja i praćenja ciljeva

- Sportski dnevnik
- Analiza treninga i natjecanja
- Izrada vizije i misije

Trajanje radionice: 2 x 105 min (uključujući 2 pauze od 15 min.)

5. GRUPNA KOHEZIJA (POTICANJE TIMSKOG DUHA I STVARANJE USPJEŠNOG TIMA)

Što je tim

- Socijalni utjecaji u sportu
- Što je tim i koje su karakteristike sportskog tima
- Kohezija usmjerena na zadatak i kohezija usmjerena na odnos; prednosti i nedostaci
- Faktori koji utječu na koheziju
- Uloge u timu

Rad u timu

- Kako postići veću grupnu i organizacijsku sinergiju
- Kako prepoznati timske snage i slabosti
- Kako poboljšati interakciju među članovima tima (podrška, povjerenje, osjećaj zajedništva, razvijanje zdravih odnosa među članovima tima)
- Kako prepoznati uloge u timu i kroz individualni pristup od sportaša dobiti maksimum

Učinkoviti timski rad

- Definiranje pravila i vrijednosti tima/ekipe
- Istražite timski profil svakog člana tima, kako birati pojedince u tim
- Osobine pobjedničkih timova
- Teambuilding u sportu (konkretne tehnike za podizanje timskog duha)

Trajanje radionice: 165 min (uključujući dvije pauze od 15 min.)

6. PSIHOLOŠKA (MENTALNA) PERIODIZACIJA U SPORTU

Uvodno o psihološkoj periodizaciji

- Što je to psihološka periodizacija?
- Odnos periodizacije sportskog treninga i psihološke periodizacije

Izrada i provedba psihološke periodizacije

- Mentalna komponenta umora
- Izbjegavanja izgaranja u sportu

- Poticanje samopouzdanja kod sportaša
- Kako izraditi plan psihološke periodizacije (konkretne upute i izrada plana)

Trajanje radionice: 105 min (uključujući pauzu od 15 min.)

7. MOTIVACIJA I SAMOMOTIVACIJA U SPORTU

Motivacija

- Motivi i motivacija; Što nas pokreće?
- Povezanost motivacije sa sportskim uspjehom
- Čimbenici koji utječu na motivaciju
- Najpoznatije teorije motivacije i njihova primjena u sportskoj praksi
- Motiv za postignućem i motiv za izbjegavanjem neuspjeha; Kako utječu na ponašanje sportaša?
- Kako atribuirati u sportu?
- Koje su karakteristike motiviranog i demotiviranog sportaša
- Ego usmjereni sportaš nasuprot sportaša usmjerenog na zadatak
- Koji su demotivatori u sportu?
- Motivacijske tehnike u praksi (koje sve tehnike i kako ih možemo koristiti?)

Samomotivacija

- Uvodno o samomotivaciji
- Kako stanje motiviranosti pobuditi kad smo demotivirani?
- Pozitivnost i proaktivnost kao prvi korak prema samomotiviranju
- Kontakt sa sobom, kontakt s vizijom

Trajanje radionice: 105 min (uključujući pauzu od 15 min.)

8. PSIHOLOŠKI ASPEKTI OZLJEDA SPORTAŠA I STRAH OD OZLJEDE

Uvodno o sportskim ozljedama

- Psihološki aspekti sportskih ozljeda
- Prediktori sportskih ozljeda
- Psihološke reakcije na ozljedu i proces prilagodbe
- Psihologija rehabilitacije sportskih ozljeda

Suradnja i komunikacija s ozljeđenim sportašem

- Kako bolje razumijeti ozljeđenog sportaša?
- Kako pristupiti ozljeđenom sportašu?
- Znakovi loše prilagodbe na ozljedu (depresija, strah). Kako ih prepoznati, te kako na njih reagirati?
- Pružanje podrške i moguće intervencije
- Važnost redefiniranje ciljeva i prihvaćanje novih ciljeva

Strah od ozljede

- Utjecaj straha od ozljede na izvedbu sportaša
- Karakteristične kognitivne procjene kod sportaša
- Konkretna strategija suočavanja sa strahom

Trajanje radionice: 90 min (+ pauza od 15 min.)

9. KAKO POSPJEŠITI PROCES UČENJA U SPORTU?

Zakovitosti učenja

- Načini usvajanja novih znanja
- Odnos između talenta, iskustva i znanja; Na što staviti naglasak?
- Anticipacija u sportu
- Što je važno kako bi proces usvajanja znanja i vještina bio maksimalno iskorišten (kvantiteta i kvaliteta)?
- Kako pristupiti procesu učenja i što očekivati od sportaša?

Kako konkretno pospješiti proces učenja

- Kako pristupamo procesu učenja i kako to utječe na sportaša?
- Tehnika "Stari način/novi način" (Juri Hanin)
- Višeslojna povratna informacija
- Tehnika predočavanja (vizualizacija)
- Planiranje treninga kako bismo maksimalno povećali količinu i kvalitetu usvojenog znanja

Optimizacija izvedbe

- Što je to optimalna izvedba?
- Izrada lanca izvedbe

Trajanje radionice: 105 min (uključujući pauzu od 15 min.)

10. RJEŠAVANJE SUKOB A I ASERTIVNO PONAŠANJE

Uvodno o prirodi sukoba

- Uloga ljudske različitosti u nastajanju sukoba
- Percepcija i sukob
- Faze sukoba i kako ih prepoznati

Blokatori uspješnog rješavanja sukoba

Uloga emocija u izbijanju i kvalitetnom razrješenju sukoba

- Kako spriječiti nekontrolirani ispad

Rješavanje sukoba: Model nenasilne komunikacije Marshalla B. Rosenberga

- Uklanjanje predrasuda
- Prepoznavanje emocija i identificiranje nezadovoljenih potreba
- Iznošenje zamolbi, te razlika između zahtjeva i zamolbe
- Postupak medijacije (postupak rješavanja sukoba)

Tehnike upravljanja vlastitim emocionalnim stanjima kako bi bili uspješniji

Identificiranje konteksta u kojem je trener/sportaš najpodložniji konfliktnom ponašanju

Asertivna komunikacija i emotivna inteligencija u sportu

- Što je submisivna komunikacija i kako je prepoznati
- Što je agresivna komunikacija i kako je prepoznati
- Što je asertivna komunikacija, kako je prepoznati i kako graditi
- Što je emotivna inteligencija i koje su kompetencije emotivne inteligencije
- Sklad sa sobom i okolinom i kako ga graditi

Kako reći "ne"

- Što, kome i kad Vam je teško odbiti
- 5 pravila za odbijanje nečijeg zahtjeva
- Što kada je netko jako uporan

Trajanje radionice: 105 min (uključujući pauzu od 15 min.)

11. VJEŠTINE VOĐENJA SPORTSKOG TIMA/EKIPE

Analiza komunikacijskih stilova trenera u kontekstu vođenja (rješavanje testa)

- Treneri ispunjavaju test i dobivaju rezultate svojeg trenerskog stila (rezultati su poznati samo njima)
- Analiza pojedinih stilova; prednosti i nedostaci u sportskom kontekstu (treneri osvještavaju svoj stil i kako on može utjecati na odnos sa pojedinim sportašima)

Stilovi vođenja te prednosti i nedostaci pojedinih stilova u radu sa sportašima

- Zašto je trenerski stil važan?
- Demokratsko i autokratsko vođenje; o čemu ovise prednosti i nedostaci

Karakteristike vrhunskog vođe

- Koji komunikacijski stil je najpoželjniji?
- Kako iskomunicirati loše emocije?
- Kažnjavanje i nagrađivanje
- Osobine uspješnog trenera. Postoji li idealan trener?
- Usklađenost trenera i sportaša: kako se uskladiti i razumijeti?

Trajanje radionice: 105 min (uključujući pauzu od 15 min.)

12. PAŽNJA I KONCENTRACIJA U SPORTU

Uvodno o pažnji/koncentraciji

- Što je pažnja i koje vrste pažnje postoje
- Fokus pažnje
- Selektivnost pri percipiranju
- Poteškoće pažnje
- Test pažnje (treneri testiraju svoju pažnju)
- Tipovi pažnje s obzirom na širinu i smjer (Nideffer)
- Kako razina pobuđenosti utječe na pažnju?
- Što se često nalazi u podlozi problema pažnje/koncentracije? Česte zablude u praksi

Kako poboljšati pažnju?

- Praktične vježbe za poboljšanje opće i specifične pažnje (širina i smjer)
- Kako uklopiti vježbe pažnje/koncentracije u trening
- Anksioznost i pažnja (Tehnika simulacije natjecateljskih uvjeta)

Trajanje radionice: 105 min (uključujući pauzu od 15 min.)

13. DJECA U SPORTU

Razvojne karakteristike djeteta

- Kognitivni i moralni razvoj djeteta
- Pubertet

Utjecaj sporta na psiho-fizički i socijalni razvoj djeteta

O čemu treba voditi brigu u radu sa djecom?

- Koji je osnovni posao djeteta
- Utjecaj odraslih na djecu (roditelji, treneri)
- Odnos roditelj-trener (Obrazac sa pravilima ponašanja roditelja)
- Odgovornost odraslih
- Dječja prava i odgovornosti djeteta

Izgradnja vrhunskog sportaša i zadovoljne osobe

- Poticanje i izgradnja poželjnog kognitivnog seta kod djeteta
- Dugoročno planiranje karijere sportaša
- Briga o dobrobiti djeteta
- Postavljanje granica u odgoju djeteta

Trajanje radionice: 105 min (uključujući pauzu od 15 min.)

NADOPUNA: INDIVIDUALNI RAD S TRENERIMA NA TERENU

Program se sastoji od periodičkog individualnog rada “jedan na jedan” sa trenerima na njihovom radnom mjestu (**COACHING**). Tijekom coachinga sportski psiholog opaža i komentira s trenerom primjenu naučenog u praksi.

Program je osmišljen tako da treneri dobiju što više praktičnog psihološkog znanja vezanog uz specifičan sport kroz interaktivni pristup i vježbanje konkretnih tehnika i procesa, a da se pritom ne ometa rad trenera sa sportašima. Programom se nastoji održati kontinuitet (periodičke radionice i susreti sa mogućnosti komunikacije trenera sa psihologom putem telefona, skypea ili maila između susreta; što naravno ovisi o potrebama samih trenera).

Satnica coachinga:	90 min. (dio treninga i individualni rad sa trenerom)
Broj termina:	po dogovoru (ovisno o potrebi i interesu)