

OSNOVE PSIHOLOGIJE V ŠPORTU IN SURFANJU

Javor Škerlj-Vogelnik

- Um je čudovito in močno orodje, ki je narejeno, za ustvarjanje in doseganje naših sanj in ciljev. Naučiti se izkoriščati celotno moč naših misli je pomembno za doseganje izvirnosti, obvladovanja in uspeha v vsem kar počnemo.
- **Kelly Slater, 9 kratni svetovni prvak**

■ Psihologija športa:

Uporabna, aplikativna veja psihologije, ki poskuša splošna psihološka spoznanja prenesti v športno situacijo s končnim namenom izboljšanja rezultata

■ Kaj je psihološka priprava?

Učenje načinov soočanja s stresom in samo-obvladovanja, razvijanje odgovornosti do sebe in drugih, doseganje samokontrole: učenje tehnik doseganja kontrole nad samim seboj (telo, misli).

■ Cilji psihološke priprave:

- • igralci morajo skozi proces postati sposobni prevzeti odgovornost za svoj razvoj
- • najpomembnejše je povečati tekmovalčevo samozavest. To je prvi korak na poti k izboljšanju vseh ostalih sposobnosti.
- • bistvene psihološke kvalitete, ki pripomorejo k večji uspešnosti so spretnosti, ki se jih da s pravilnim pristopom izboljšati (uravnavanje anksioznosti – aktivacije, treme; izboljševanje koncentracije; samozavest; dvig motivacije)
- • psihološke spretnosti izboljšujemo le skozi sistematičen trenažni proces – psihološka priprava je del treninga!!

■ Razlika med kliničnim in športnim psihologom!

Pri izpolnjevanju zgoraj zastavljenih ciljev psiholog sledi večim principom:

- spoštovanje Etičnega kodeksa Društva psihologov Slovenije, ki skrbi za zaščito športnikov, s katerimi se ukvarja in jim zagotavlja zaupnost v delu gre predvsem za svetovanje, kar pomeni, da športniku nudi nasvet, ki ga potem po svoji presoji uporabi
- nevtralnost do vpletenih strani
- Nevrednotenje informacij in razmišljanja športnikov
- dolgoročnost –boljši rezultati ob psihološki pomoči so plod daljšega obdobja dela

- odprtost za predloge s strani trenerjev, vodstva, športnikov samih
- »assistance«- gre za skupno delo psihologa in športnika kot dveh enakovrednih oseb
- sodelovanje z vpletenimi
- pozitivna naravnost do športnikov in njihovega dela

■ Vsebine športne psihologije:

- Vloga trenerja
- Psihični procesi v športu (in njihovo merjenje), vaje za njihovo uravnavanje in spreminjanje (trema, anksioznost, nivo stresa, koncentracije...)
- Skupinski in individualni športi
- Razvoj mladih športnikov
- Moški in ženske v športu
- Profil vrhunskih športnikov, rekreativcev
- Profil rizičnih športnikov
- Reakcije na poškodbo
- Šport invalidov

- Uporaba tehnik psihološke priprave v surfanju je smiselna ker:
 - je najpomembnejše povečati tekmovalčevo (tečajnikovo) samozavest. To je prvi korak na poti k izboljšanju vseh ostalih sposobnosti.
 - Za odpravljanje strahu in anksioznosti (delo z različnimi osebnostmi)

Strah je bojazen pred objektivno ogrožujočimi situacijami, medtem ko anksioznost objekta nima ali pa je le-ta zelo meglen in nedoločen (Bras in sod., 1978). Strah pred velikimi valovi, morskim tokom, ostalimi surferji, skalami, utopitvijo, predtekmovalna trema, strah pred neuspehom...



- je surfanje šport, ki se izvaja v vodi, okolju, ki je različno od človekovega »naravnega« okolja.
- Obstaja možnost nastanka poškodb (udarec ob skale, udarec ob lastno desko, trk z ostalimi surferji, poškodbe zaradi padca z višine v vodo, udarec ob val, ...)
- Obstaja možnost utopitve oziroma smrti (**TUDI NAŠI TEČAJNIKI**)
- Z njimi lahko dosežemo večje samozaupanje, zbranost v vodi, kar pripomore k našemu dobremu počutju in večji varnosti v vodi
- Z njimi lahko izboljšamo tehniko posameznih elementov in izboljšamo svoje surfanje nasploh.
- Za izboljšanje našega (tekmovalnega) nastopa v vodi

Ko govorimo o psihološki pripravi, nekateri mislijo, da gre za zelo zapletene metode in postopke, ki so pravzaprav nekoristni. V resnici, pa mnogi uporabljajo raznorazne tehnike psihološke priprave ne da bi se tega sploh zavedali in to počnejo v vsakdanjem življenju (vizualiziranje, dihalne vaje).

- Povzeto po Richardu Benntetu (Bennet, R., 2004), mora osnovna psihološka priprava , ki nam omogoča optimalno izvedbo našega surferskega nastopa vsebovati:
- **POSTAVLJANJE CILJEV, SAMOGOVOR, RELAKSACIJSKE TEHNIKE, VIZUALIZACIJO, PRIPRAVLJALNO RUTINO ZA NASTOP**

POSTAVLJANJE CILJEV

- Postavljanje ciljev, je učinkovit način za realizacijo tvojih sanj na vseh področjih, tako pri surfanju kot v osebnem življenju. Postavljanje ciljev je pravtako temeljna strategija uspeha svetovno znanih športnikov vključno s surferji.

Richard Bennet

- Poznamo več vrst ciljev: Ultimativni (dokončni), dolgoročni in kratkoročni cilji
- **-Ultimativni cilji:**
- -Zmagati na svetovnem prvenstvu
- -Imeti lastno hišo
- -Surfati s svojimi vnuki, pri starosti 90 let
- **-Dolgoročni cilji:**
- -Surfati na določeni velikosti vala
- -doseči določeno tekmovalno uvrstitev do konca sezone
- -iti na surf potovanje
- **-Kratkoročni cilji:**
- -Stalno razvijanje novih manevrov
- -zadati si tekmovalni uspeh na določeni tekmi
- -doseči željeno stopnjo fizične pripravljenosti

- **Efektivno postavljanje ciljev:**
- -Izberi si svoj cilj
- -točno definiraj svoj cilj
- -Orientiraj se k nalogi, ki te bo pripeljala do zadanega cilja-**PREDPOGOJI** (npr. Obdržati specifično pozicijo v »line upu« ali izbiro določenega vala, ki ti bo omogočil, da boš cilj dosegel, povečati gibljivost, moč...da boš cilj lahko dosegel, tehnika)
- -Postavi si izziv (cilj ne sme biti pretežek ali prelahek) (oljašalne, otežene okoliščine)
- -Načrtuj korake procesa realizacije cilja
- -Osvojitev cilja postavi v realistično časovno obdobje
- -Določi kdaj in kako boš preveril svoj napredek pri osvajanju cilja
- -Ostani pozitivno naravnan in vztrajaj

SAMOGOVOR

- Samogovor je učinkoviti ta strategija za osvojitve optimalnega nivoja osredotočenja in vzburjenja med nastopom v vodi. **Poznamo dva tipa samogovora:**
- **Naravni samogovor:** Nenehni samodialog, ki poteka v tvojih mislih in je največkrat spontan in izdajalski.
- **Zavestni samogovor:** Namerne besede, ki si jih govoriš, da bi obdržal optimalni fokus in stopnjo vzburjenosti.

Tehnike zavestnega smogovora

- **-KLJUČNE BESEDE**
- So pozitivne besede, ki si jih lahko ponavljaš, da bi lažje usmerjal svojo pozornost na svoje cilje ali nastop.
- -Izberi si ključne besede, ki te navdihujejo in utelešajo željeno osredotočanje
- -Tvoje ključne besede naj zate nosijo osebni pomen
- Napiši eno ali dve ključni besedi, ki povezujeta tvoje telo in misli v idealno surf predstavo. Prakticiraj ponavljanje ključnih besed v različnih surferskih in ostalih življenjskih situacijah.

- **-POZITIVNO STRUKTURIRANJE**

- Vključuje opazovanje neke situacije iz drugačnega zornega kota, ki ti omogoča ohranitev pozitivnega fokusa.

■ NEGATIVNI POGLED

- »Moj nasprotnik je mnogo boljši od mene, ne morem zmagati«
- “Valovi so tako močni, gotovo me bo premetavalo”
- Ni mogoče, da mi bo uspelo izvesti ta manever«»

■ POZITIVNI POGLED

- »Všeč mi je izziv«
- »To je super primer, da se preizkusim«
- “Z voljo in vajo mi gotovo lahko uspe«

- Prični s pozitivnim razmišljanjem takoj. Razloči negativne izjave, ki jih pogosto uporabljaš in jih prestrukturiraj v pozitivne. Le te si zapomni in jih uporabi vsakič, ko se soočiš s situacijo, kjer si prej uporabljal negativne

- **ZAUSTAVLJANJE MISLI**
- Negativni samogovor in misli prekini tako da:
- -Jasno izrečeš besedo STOP
- -Jasno izrečeš svoje ključne besede
- -Kombiniraš svojo izjavo z gesto; plosk z rokami, trepljanje po prsih, trden oprijem robov surfa in zavzameš pozitiven samozavesten izraz na obrazu in telesni položaj
- -Aktivno pričneš z neko novo aktivnostjo; Če si na mestu in čakaš na val, prični pedlat, pred surfanjem izvajaj raztezne gimnastične vaje, pomagaj prijatelju pri stvareh, ki jih počne

RELAKSACIJSKE TEHNIKE

- Relaksacijske tehnike so zelo učinkovite za pomirjanje misli in telesa in za zmanjševanje in ohranjanje dnevnega stresa znotraj območja cone »zdravega stresa«. V surfanju pride pogosto do stresnih situacij, ki povzročajo zaskrbljenost in strah. Zato je posebej pomembno razviti relaksacijske strategije in doseči sprostitev.
- Pomemben kraj in položaj v katerem jih izvajamo
- Najpogosteje so uporabljene naslednje tehnike sproščanja: različne oblike avtosugestije, dihalne tehnike, hipnoza ter nekatere behavioristične tehnike. Na primer: tehnike sistematične desenzitizacije, biofeedback metoda sproščanja, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije, razne oblike meditacije ter najučinkovitejša in najbolj znana tehnika sproščanja – avtogeni trening (Tušak, M., Misja, R., Vičič, A. (2003)).

Sprostitev

- Specifične psihološke spremembe sprostitve zajemajo:
- -znižanje srčnega tlaka
- -upočasnitev dihanja
- -zmanjšano porabo kisika
- -zmanjšano mišično aktivnost
- -povečano odpornost kože
- -Povečano število alfa možganskih valov (počasni možganski valovi zavestnega sproščenega počutja tik pred spanjem)

- **Sprostitev zmanjša nivo vzburjenja, da ti tako ostane več kisika, energije in miselne osredotočenosti, ki jo zahtevajo intenzivne situacije v surfanju kot na primer:**
- -surfanje velikih valov («big wave riding«)
- -biti ujet v setu valov
- -biti ujet dlje časa pod vodo
- -tekmovalna živčnost in zaskrbljenost
- -šparanje z energijo med dolgim pedlanjem po oceanu

- -Sproščanja se lahko naučimo skozi vadbo številnih miselno-telesnih vaj kot so **YOGA, Tai-Chi in meditacija**. Vaje globokega dihanja in popolne telesne sprostitve, nam omogočajo, da se naučimo sprostiti se v trenurku, ko to potrebujemo, v kateremkoli surferskem ali življenjskem izzivu. (Bennet, R., (2004)

Avtogeni trening

- Ta metoda je izrazito relaksacijska metoda in temelji na samosugestiji, samohipnozi, s katero poskušamo prenesti moč nekaterih predstav na človekov organizem. Posameznik prenese neko predstavo o občutku v telesu v dejanski, subjektivni občutek, ki pa ga nato objektivno lahko zazna tudi opazovalec. Zahteva dolgotrajno, vendar časovno relativno kratko vadbo.

dihalne tehnike:

- Dihalne tehnike izhajajo iz joge in predstavljajo najpogostejši način sproščanja napetosti. Z umirjanjem dihanja lahko vplivamo na ugoden in sproštilen vpliv, na misli in svoje telo. Poleg sprostilnega imajo še globlji pomen, v športu pa jih uporabljamo v kombinacijah z ostalimi relaksacijskimi tehnikami.
- Za optimalno funkcioniranje potrebuje športnik ogromno količino energije. Ta je neposredno odvisna od količine kisika. Utrujenost, padec koncentracije, nizko aktivacijo in depresijo povzročata ravno pomanjkanje kisika, kar ima za posledico znižano učinkovitost. Za športnika je pomembno obvladovanje in kontrola dihanja.
- V stresnih situacijah postane dihanje prsno, plitko in s tem manj učinkovito. Bistvo uporabe teh tehnik v športu je, da se športnik nauči umiriti in sprostiti dihanje. To lahko dosežemo z vajami:
 - umirjenost dihanja (trening počasnega, enakomernega in globokega dihanja)
 - dihanje s štetjem
 - kontrola ritma dihanja (6:3:6, 4:2:4)
 - dihalni sprehod po telesu itd. (Tušak, M., Misja, R., Vičič, A. (2003))
 - Globoko dihanje

meditacija

- Označuje razmišljanje, poglobljanje v probleme in predstavlja tehniko obvladovanja in kontroliranja našega uma in misli.
 - Uporablja dihalne tehnike za preskrbo organizma s kisikom, kar privede do tega, da se telo umiri. Naredi tudi zasuk v koncentracijo od zunaj vase in na ta način omogoči dostop do notranjih virov moči, ki pogosto ostanejo neizkoriščeni.
- Najbolj uporabljene metode v športu so:
- -koncentrirana dihalna metoda:
 - -metoda s štetjem vdihov:
 - -mantra meditacija:
 - -meditacija s koncentracijo:
 - -transcendentalna meditacija:
 - -meditacija z vizualizacijo (Tušak, M., Misja, R., Vičič, A. (2003))

VIZUALIZACIJA

- Vizualizacija je danes v športu najpogosteje uporabljena tehnika psihične priprave in je oblika mentalnega predstavljanja
- Lahko jo uporabljamo kot pomoč pri učenju novih motoričnih spretnosti in gibanj,
- Kot tehniko treninga koncentracije za odstranjevanje negativnih občutkov,
- Kot pripravo na stresne dogodke
- Kot tehniko priprave na tekmo.
- Mentalno ponavljanje tekmovanja poveča možnost avtomatizacije, poveča gotovost v optimalno izvedbo in povečuje samozaupanje.
- Poznamo disocirano in asocirano vizualizacijo:
 - - **disocirana**: športnik si predstavlja samega sebe pri opravljanju aktivnosti s perspektive gledalca,
 - - **asocirana**: športnik si predstavlja svoj nastop s perspektive, ki jo ima tudi takrat, ko resnično tekmuje.

Kako deluje vizualiziranje

- Vizualiziranje je učinkovita tehnika za učenje in izpopolnjevanje manevrov, lahko pa nam tudi pomaga pri doseganju željene stopnje vzburjenja in idealnega tekmovalnega stanja.
- Za učenje in izpopolnjevanje manevrov v surfanju mentalno predstavljanje deluje na sledeči način:
- Vsi telesni gibi pri surfanju, kot na primer nivo mišičnega krčenja, ki je potreben za izvedbo »bottom turna«, so shranjeni v naših možganih kot motorične sheme. Mentalno predstavljanje ti omogoča, da spremeniš, preurediš ali očistiš svoje motorične sheme, da boš tako lahko dosegel točen željeni gib med dejansko izkušnjo.

PRIPRAVLJALNA RUTINA ZA NASTOP

- Rutina, ki jo izvajam mi nudi miselno osredotočenje na točno to kar hočem in kakor hočem to storiti

MICK FANNING

- Izvedba pripravljalne rutine surfanja (PRS) pred vsakim surfanjem je najučinkovitejši način, da preklopiš na idealno stanje za nastop oziroma, da najbolje realiziraš svoje potenciale tako v prostem surfanju, na tekmovanju ali pri surfanju velikih valov.
- **IDEALNO STANJE ZA NASTOP (ISN)**
Predstavlja tvoje idealno mentalno, emocionalno in fizično stanje za vrhunski nastop v surfanju. Ustvarjanje tvojega idealnega stanja za nastop ti omogoča doseganje optimalnih rezultatov pri surfanju in na tekmovanjih.

- Tvoja pripravljalna rutina surfanja lahko pravzaprav vključuje katerokoli strategijo, ki bo hitro in učinkovito ustvarila tvoje idealno stanje za nastop.
- V nadaljevanju si bomo ogledali še nekaj strategij, ki te lahko učinkovito pripeljejo do tvojega idealnega stanja za nastop:
- SAMOGOVOR
- RELAKSACIJA
- MENTALNO PREDSTAVLJANJE
- GLASBA
- GRADNIKI SAMOZAVESTI
- -Povečaj moč poglavitnih elementov surfanja: misli, telo, oprema, ocean
- -Premisli pretekle uspehe
- -Povečaj moč sedanjega nivoja sposobnosti
- OSREDOTOČENJE
- FIZIČNA PRIPRAVA
- POGOVI

Tečaj surfanja in Psihološka priprava

- Kako, kdaj, kje uporabljati psihološko pripravo na tečajau ?

Kdaj:

- za učitelja: umiritev, povečanje zbranosti, fokusa, optimalno vodenje tečaja (če je učitelj zmeden, ga je strah, bo to vplivalo na tečajnike...)
- Če učitelj opazi, da je tečajnika strah (v vodo, valov, deske, gneče...)
- Pri zagnanih in napredka željnih tečajnikih
- Pri učenju in izpopolnjevanju tehničnih elementov surfanja
- Predstavitev tehnik celotni skupini, kot novost, zanimivost, pomoč (skupinska vizualizacija)

Kako:

- Individualni pristop (obzirnost, diskretnost) v primeru strahu in anksioznosti ali drugih težav; pogovor, vzpodbuda, zaupanje, vodena vizualizacija, dihalne vaje, vzpostavitev pozitivnega samogovora, ključnih besed pri tečajniku...

Skupinska vizualizacija pred vstopom v vodo



-Skupinski pristop: pri izpopolnjevanju tenike, pomoč pri napredovanju; vodena vizualizacija, dihalne vaje, sproščanje, vzpostavljanje pozitivnega samogovora, ključnih besed

-Tečajnik uporablja eno izmed tehnik sam: meditacija, dihalne tehnike, vizualizacija, samogovor, avtogeni trening...

- Neka želja nam nebi bila dana, če nebi imeli možnosti, da jo lahko uresničimo... 😊

