

Kognitivni postopki v športni psihologiji#

JANEZ ROJŠEK*

Zdravstveni dom Kranj, Dispanzer za mentalno zdravje in nevrologijo, Kranj

Povzetek: Šport s svojo poudarjeno storilnostno komponento zelo jasno zrcali kognitivne vsebine in njihovo povezanost z doživljanjem ter vedenjem. Prepričanja, subjektivne ocene, stališča itd. opredeljujejo tako odnos do športa, kot do treninga, tekmovanja in doseženih rezultatov. Vsebinsko jih lahko opredelimo s psihološkim pregledom, ocenimo njihov pomen, ustreznost ali neustreznost in jih z raznovrstnimi kognitivno – vedenjskimi oziroma reedukativnimi postopki tudi spreminjamo. Psihološko delo teče preko sistematične psihološke priprave, kriznih intervencij in posebne psihološke priprave v okviru trenažnega procesa, ko so kognitivne oblike dela pomemben sestavni del ideomotornega, verbalnega, intelektualnega in situacijskega treninga.

Ključne besede: kognitivno procesi, šport, miselne distorzije, psihodiagnostika, psihološka priprava, trening

Cognitive procedures in sports psychology

JANEZ ROJŠEK

Health Center Kranj, Dispensary for mental health and neurology, Kranj, Slovenia

Abstract: Sport with its emphasised efficiency component clearly reflects cognitive contents and the way they are linked to experience and behaviour. Beliefs, subjective judgements, attitudes, etc. define one's attitude to sport, training, competition and results. Their contents can be revealed by a psychological examination. We assess their meaning, appropriateness or inappropriateness. They can also be changed by using various cognitive-behavioural or re-educative procedures. Psychological work is carried out through systematic psychological preparation, crisis interventions and special psychological preparation within the framework of the training process. Cognitive forms of work represent a significant part of ideomotor, verbal, intellectual and situational training.

Key words: cognitive processes, sport, thinking distortions, psychodiagnostics, psychological preparation, training

CC=3720

#Prispevek je bil predstavljen na 2. Kongresu psihologov Slovenije v Portorožu.

*Naslov / address: doc. dr. Janez Rojšek, Zdravstveni dom Kranj, Dispanzer za mentalno zdravje in nevrologijo, Gosposvetska 10, 4000 Kranj, Slovenija

Kognitivne vsebine ter njihova povezanost z emocionalnim doživljanjem in obnašanjem zelo jasno pridejo do izraza v športu, in sicer tako v izboru športne zvrsti kot v samem procesu treninga ter predtekmovalnih in tekmovalnih situacijah, pa tudi po tekmi ob opredeljevanju preteklega dogajanja. Pri tem se miselne vsebine nanašajo na razna prepričanja, subjektivne ocene, stališča, predpostavke in verovanja, ki so lahko pogosto napačna in izkrivljena. Povezujejo se s specifičnimi čustvi in vedenjem, ki določajo slabšo obvladovanje tehnike in taktike, situacijsko prilagojenost oziroma frustracijsko toleranco ter nefleksibilnost pri iskanju originalnih rešitev problemskih športnih situacij ter v končni fazi pripeljejo tudi do zmanjšane storilnosti in neuspeha v tekmovalnih situacijah (Anić, 1990; Henzel, 1980; Hoffmann, 1990; Porter in Foster, 1988;).

Osnovni pristop s kognitivnega vidika predpostavlja obstoj generalnega kognitivnega mehanizma, ki vstopa med stimulacijo in reakcijo, med percepcijo in emocionalnim odgovorom. Reprezentativni sistem kodiranja predstavlja prvi filter, skozi katerega se zaznani dogodek ocenjuje:

1. ali se nas tiče ali ne
2. določa se mu vrednost v smislu:
 - prijetno – neprijetno
 - dobro – slabo
 - privlačno – neprivlačno.

Osnovno izhodišče kognitivnega pristopa in tretmaja je naslonitev na racionalne komponente človeka:

DRAŽLJAJ – ZAVESTEN POMEN – EMOCIJA

Cilj je menjati napačne premise, popravljati napake pri sklepanju in človeka usmerjati vse bliže objektivni realnosti. Osnovna predpostavka je namreč, da je vedenje določeno z medsebojnim delovanjem bioloških dejavnikov, veščin in dosežkov posameznika in njegove percepcije relevantnih vzročnih povezav med dogodki in njihovimi posledicami ter percepcije lastne možnosti za iznajdljivost in obvladovanje različnih situacij. Predvsem osredotočenost in trdno zaupanje vase določata športnikovo efektivnost. Na ta način vstopa v športu celostna psihodiagnostika.

Športni psiholog v tem okviru pomaga dopolniti trenerjevo sliko s spoznanji psihološkega pregleda športnika in/ali ekipe. Posreduje mu informacije o športnikovem duševnem delovanju in strukturnih lastnostih osebnosti ter socialnopsihološkem delovanju športne skupine, če gre za kolektivni šport, obsega pa opredelitve:

- senzomotorične sposobnosti;
- spoznavno kognitivne sposobnosti in njihove kapacitete, kognitivne distorzije in/ali kognitivne deficite;
- oblike doživljanja, ravnanja in varovalnih mehanizmov, lastnosti učnih procesov,

- ki so osnova za načrtovanje programov treniranja in tempiranja športne forme;
- duševno energetsko opremljenost z načinom oblikovanja in usmerjenosti ekspanzivnosti in prodornosti (agresivnosti);
- frustracijsko odpornost, realitetno in intelektualno kontrolo, soočanje s stresom in strategije obdelav problemskih situacij;
- praktično mišljenje z načrtovanjem in predvidevanjem ter realizacijo določenih ustreznih reakcij itd.

Za oblikovanje športne vzgoje je izredno pomembna predelava informacij in njihova ustrezna aplikacija v obdobju treninga, posebno pa v tekmovalnih situacijah. S tega vidika se proučujejo tudi športnikovo vedenje, spoznavanje, doživljanje, čustvovanje in psihopatološki pojavi.

Poudarek je tudi na spoznavanju rutinskih reakcij in avtomatiziranih procesov, ki slabijo supervizijsko kontrolo v sicer hitro spreminjajoči se športni situaciji, ali pa anksiozna stanja, ko športnik ne more razmišljati, je zmeden, ko zavestni nadzor kognitivnih procesov odpoveduje. Dober psihološki pregled nam da tako celovit vpogled v športnikove potenciale, njegovo strukturo in dinamiko, kar vse vpliva na procese treninga in športne dosežke, odkrije pa nam tudi kognitivne distorzije, ki zavirajo razvoj športnika in ga oropajo za marsikakšno veselje ob športnem uspehu. Športna dejavnost namreč temelji na dobrih rezultatih, predvsem na načelu ugodja, ki nam ga dejavnost prinaša, ta pa je opredeljena s športnikovim življenjskim interesom, usmerjenostjo, odnosom do samega sebe in do soljudi, z odnosom do dela, treninga, avtoritete, obveznostjo v šoli, odzivnostjo na uspehe in poraze itd (Bras, 1977; Meichenbaum, 1977).

Distresno odzivanje na športne stresne situacije se pri tem izraža v:

1. kroničnem izgubljanju teže,
2. altromuskulatornih bolečinah;
3. kroničnih disfunkcijah prebavnega aparata;
4. respiratornih motnjah zaradi zaprtega nosa;
5. enodnevnih ozeblinah;
6. kožnih obolenjih;
7. stalni napetosti mišic;
8. psihomotornem nemiru z razdražljivostjo;
9. nespečnosti;
10. slabostih;
11. tremi in drugih oblikah strahov;
12. zatekanju v alkohol ter druge oblike »dopinga«itd.

Informacije o rezultatih psihološkega pregleda športniku lahko omogočajo, da dopolni svojo samopodobo in osveščenost o sebi, o svojih sposobnostih, nagnjenjih, motivih, možnostih, pa tudi omejitvah in rezervah ter okolju, motivih drugih ljudi, o

socialnih in moralnih normah itd. S tem mu veliko pomagamo pri oblikovanju njegove samozavesti, njegove trdnosti oz. odpornosti na stresne situacije treninga, tekmovanja in spremljajoče socialne interakcije. Pri tem moramo biti posebej pozorni na kognitivne distorzije (po Beku), kot so:

1. *Personalizacija*: interpretacija je tu izrazito egocentrična, subjektivna, z neprestano potrebo po primerjanjem z drugim, ki pa je seveda vedno boljši, uspešnejši, sposobnejši in tako dalje.
2. *Polarizirano mišljenje*: zanj je značilno razmišljanje v terminih »vse ali nič« treba je biti najboljši, najhitrejši in najmočnejši itd. Povprečja se ne sprejema oz. je vse razen popolnosti katastrofa.
3. *Selektivne izpeljanke*: tu športnik poudarja samo izluščene posamezne detajle, iz katerih oblikuje potem generalizacije in dela negativne sklepe, pomembne za lastno vrednost in usodo.
4. *Pretirana generalizacija*: en sam ali malo število dogodkov športnik vzame za dokaz in generalizira sklep o lastnem vedenju, vrednosti ali sreči.
5. *Arbitrarna izpeljava*: športnik oblikuje sklepe o dogodkih ali izkustvu, čeprav zanje ni dokazov ali pa so celo nasprotni.

Pri pogostih stanjih anksioznosti pri športnikih, ki so posledica ocene nevarnosti, ki jo predstavlja situacija, srečamo pretiravanje v oceni s tipičnimi štirimi napakami:

1. precenjevanje možnosti pojava nevarnosti;
2. precenjevanje velikosti nevarnosti;
3. podcenjevanje obrambnih zmožnosti ("kaj jaz lahko?");
4. podcenjevanje možnosti reševanja (pomoč sošportnika, napake nasprotnika, ki tudi ni popoln itd.);

Že v uvodnem razgovoru načnemo napačno modifikacijo disfunkcionalnih predpostavk in nakažemo možnost nove logike s postavljanjem tipičnih vprašanj:

- ko imate občutek, da ste nesposobni – se vam ne zdi, da razmišljate na način: vse ali nič;
- ko se počutite negotovi – ali kdo vnaprej pozna rezultat in ve, kako se bo stvar iztekla?
- ko se počutite krivi, se vprašajte: obstaja dokaz za vašo krivdo?;
- ko se počutite ogroženi – čeprav se zame slabo konča, bo zame to važno čez nekaj mesecev?;
- ko vas kritizirajo – so še druge razlaga ali ne, ali samo jaz sem kriv?

Ta kognitivna restrukturacija poteka preko treh skupin vprašanj:

1. kaj potrjuje tak način mišljenja

2. kakšen je možen drugačen način gledanja na to:
 - alternativne interpretacije,
 - beleženje nefunkcionalnih misli,
 - spreobračanje negativnega v prednost,
 - ocenjevanje z lestvicami intenzivnosti emocij,
 - gledanje na situacijo s širšega vidika itd.
3. kaj če se to res zgodi?
 - a) dekatastrofiziranje
 - obdelamo najslabšo možnost, ki se lahko zgodi,
 - zamenjamo neugodno mentalno sliko za ugodno,
 - zaustavljanje misli,
 - časovna projekcija čez mesec dni, pol leta itd,
 - b) plan soočanja s situacijo
 - sproščanje, preusmerjanje pozornosti, delo na samozavesti,
 - c) igranje vlog, ko mora športnik zbirati protidokaze za rušenje lastnih stališč.

V tem okviru so v psihološkem pregledu pridobljene informacije pomembna opora tudi trenerju, saj mu pomagajo pri načrtovanju vsebine treninga in realizaciji zastavljenih planov ter pri ustreznih prijemih, ter v akcijah v samih tekmovalnih situacijah, pa tudi po tekmovalnem obdobju v primeru porazov in zmag. Tako bo trener lažje, polno realiziral svoje načrte ter doživel tudi lastno satisfakcijo, saj v primeru, ko pozna način doživljanja, ravnanja in reagiranja športnika na procese treniranja, na zahteve, ki se postavljajo predenj, v bistvu pozna tudi poti in prijeme, s katerimi bo svoje skrbno načrtovane plane treninga tudi uspel realizirati, hkrati pa uspešneje načrtoval športno formo in ustvaril možnosti za optimalno športno storilnost, ki jo spremlja tudi osebno zadovoljstvo.

Poznavanje osebnostnih lastnosti oziroma svojstev športnika bosta trenerju in športniku pomagala posebej pri oblikovanju:

1. tehnično taktičnih variant,
2. oblikovanju ustreznih socialnih interakcij,
3. kontroli športnikovega vedenja in odzivanja na provokativne situacije.

To je važno zato, ker so najpogostejši razlogi za nastanek oziroma ohranjanje težav v neustrezni adaptaciji, ki se kaže v manj ugodnih športnih rezultatih:

1. zaradi pomanjkanja ali pomanjkljivih športnih veščin,
2. zaradi naučenih neprilagodljivih oblik vedenja v stresnih športnih situacijah,
3. zaradi izkrivljanja in napak v individualni percepciji dražljajev v športni situaciji, vzročne povezave dogodkov in njihovih posledic ali napačne percepcije osebne odgovornosti za večjo iznajdljivost v problemskih situacijah.

Z vidika kognitivne tehnike pri obravnavi tovrstnih problemov obstajajo trije pristopi:

1. *Intelektualni pristop*, ko gre za odkrivanje in spreminjanje kognitivnih distorzij (tu športnik analizira misli, emocije in vedenje v športnih problemskih situacijah, uporablja razne formulacije za samoopažanje, direktna in indirektna vprašanja itd.
2. *Izkustveni pristop*, kjer gre za usmerjanje športnika v situacije in spremembe disfunkcije in iracionalnega vedenja. Torej namesto bega v konfrontacijo z ustrežnejšimi oblikami doživljanja in ravnanja, s čimer se izboljša tudi samopodoba.
3. *Behavioralni pristop*, kjer gre za učenje novega socialnega vedenja.

V vseh treh primerih pa je temelj vplivanja in sprememb odnos med športnikom in psihologom, ki je opredeljen z empatičnostjo, nedirektivnostjo, enakopravnostjo in aktivnim sodelovanjem.

Posebno pomembno zavoro v športni dejavnosti pomenijo miselne distorzije, kot so »nisem sposoben«, »ne znam«, »ne zmorem«, »nihče me ne mara«, »moram zmagati«, »obupan sem«, »kakšen idiot sem«, »samo da ne bom spet odpovedal ali ga kaj zasral«, »le kako sem lahko tako zanič« itd. Prav iz tega razloga so najbolj razširjeni pristopi dela v športni psihologiji s področja kognitivne terapije naslednje tehnike:

1. *Tehnika samoinstrukcije* ("self – instructional training"), ki lahko poteka v več fazah, izhodišče pa pomenijo stališča kot so: »ena napaka še ne pomeni poraza«, »glej žogo« itd.
2. *Reševanje problemskih situacij*, ko se športnik uči uporabljati kognitivne procese v razumevanju in reševanju tehnično taktičnih situacij, socialnih konfliktov itd.
3. *Oblikovanje samozavesti* ("assertivity training") s katerim športnik pridobiva pravo notranjo trdnost, sigurnost in samozavest (jačanje egosistema), ki mu bo omogočila, da bo z umirjenostjo ter distanco ocenjeval in deloval v športni situacijah in našel izvirne ustrezne rešitve za športne problemske situacije itd.

Pri tem delu torej skušamo vedno upoštevati dinamiko med mislimi, čustvi in vedenjem posameznika v določenih situacijah ali v okolju, ki pomembno določa njegovo uspešnost. Tu seveda lahko uporabljamo tehnike vedenjske terapije, ki potekajo po principu izpostavljanja, prepričevanja (učenje po modelu), samopotrjevanja in učenja socialne spretnosti, nadzora samega sebe in tako dalje, vendar moramo upoštevati, da so v vrhunskem športu moteč dejavnik tudi aktualne in realno obstoječe življenjske težave, katerih eksistence ne moremo ne odpraviti, ne negirati, pač pa lahko s psihološkimi postopki zagotovimo njihovo »skladiščenje« in jih tako naredimo nemoteče za čas tekmovanja, oziroma vsaj zmanjšamo njihov vpliv na športnikovo storilnost. V

kolikor imajo prisotne težave tudi pomemben psihodinamski pomen, skušamo reševati problemske situacije s pomočjo fokalno – psihodinamično v smeri intervencij, s pomočjo razgovora ali hipnoterapije in kadar gre za reakcije na hud stres in prilagoditvene motnje, lahko uporabljamo tudi nevrolingvistično programiranje. V vseh primerih pa kognitivna rekonstrukcija pomeni rdečo nit delovanja.

Specifična ali posebna psihološka priprava

Posebna faza psiholoških priprav, kjer v ospredje stopajo elementi kognitivnega dela pomenijo osvajanje in izpopolnjevanje določene športne tehnike oziroma zvrsti prek telesnih in taktičnih sposobnosti ter psihično prilagajanje sredini in karakteristikam določene športne panoge. V tej fazi treninga so s psihološkega vidika v ospredju predvsem:

- i. *Trening s pomočjo opazovanja*, ki temelji na Carpenterjevem efektu, ki pravi, da preko vizualne percepcije in neposredno s tem povezane sposobnosti posnemanja dosežemo specifične izboljšave v posameznih elementih tehnike, v novih modelih vedenja v tekmovalnih situacijah, v odnosih s sotekmovalci, sodniki, z nasprotniki itd. V ta namen je razdelan tudi postopek in del motornega treninga (Adam, 1977; Rojšek, 1984; Rojšek, 1985), ki vsebuje tudi kombinacijo vseh treningov na višjih regulacijskih ravneh. Sam proces vizualizacije poteka v štirih stopnjah, upoštevajoč pri tem razvojno psihološke vidike in nasičenost z anksioznostjo. Za vsakega tekmovalca posebej, za vsak tehnični element se določi subjekt identifikacije, ki je do tretje stopnje hierarhije nosilec aktivnosti, med tem ko v zadnji, četrti stopnji, tekmovalec celotni element izvaja sam. Pri tem je izjemno pomembno *oblikovanje razpoloženskih stanj in miselnih form z ustreznimi vedenjskimi vzorci, ki spremljajo ustrezno motorično dejavnost*.

Stopnje potekajo po naslednjem hierarhičnem zaporedju:

1. V prvi fazi tekmovalec opazuje in doživlja subjekt identifikacije pri idealni izvedbi športnega elementa, ki je stopnjevanj po svoji težavnosti in kontinuiranosti z anksioznostjo.
2. V drugi fazi tekmovalec inkorporira subjekt identifikacije in skupaj z njim v idealni obliki izvaja posamezne elemente.
3. V tretji fazi tekmovalec samostojno idealno izvaja element, ki se ga oči oziroma je vključen v sistem desentizacije.
4. V zadnji četrti fazi tekmovalec sam idealno izvaja posamezne tehnične elemente ali taktične variante v različnih tekmovalnih situacijah oziroma pogojih.

Pri predstavi sodeluje tako čuti kot so vid, sluh, tip, okus, voh in čustva ter razpoloženja in posredno miselne forme. Ocenjujemo štiri dimenzije vizualizacije:

1. kako živo je športnik videl sliko,
2. kako jasno je športnik slišal zvoke,
3. kako živo je športnik občutil gibanje telesa med igro,
4. kako jasno se je športnik zavedal svojega razpoloženja in čustev.

Vizualno, slušno, gibalno in razpoložensko predstavo se lahko ocenjuje od 1 do 5 (od stanja brez predstave do izredno jasne in žive slike). Z vizualizacijo napak v predhodni športni aktivnosti športniku postane jasno zakaj je sprejemal določene odločitve, iz kognitivnega vidika obdela na novo ustrezne oblikuje in s tehniko radirke stare neustrezne vzorce odstranja.

Na ta način lahko oblikujemo modele za učenje novih tehnik, utrjevanje nepopolno obvladanih tehnik, odpravljanje napak v tehniki in trening tehnik v času poškodb ali takoj po njih.

- ii. *verbalni trening*, je metoda, ki se uporablja s konkretno vadbo tako pri odraslih kot pri mlajših športnikih. Pomembni so njeni stranski učinki, čeprav se napredek s to metodo ne da primerjati z drugimi metodami. Osnova treninga predstavlja verbaliziranje plana, kakor tudi konkretno realizacijo vsakega treninga z vsemi vplivi in spremembami. Praktične izkušnje kažejo, da tak pristop s svojimi efekti lahko temeljito spremeni nadaljnji tok dogajanja, ob tem, da dobimo vpogled tudi v športnikovo doživljanje in njegove miselne forme ter motivacije. V prvi vrsti vtisnemo močnejše v zavest športnika vse nujne zahteve treninga in s tem povezane psihične, emocionalne in socialne vedenjske spremembe.

S to metodo spravimo v tek refleksni potek, ki posamezniku dovoli in pospešuje samostojno orientacijo in ravnanje v okviru njegovega socialnega področja. To pa zahteva od športnika veliko sposobnost samoopazovanja in samokontrole, saj le to omogoča kritično ocenjevanje svojega mesta v športni dejavnosti. Samo tisti, ki se dobro pozna in svoje življenjske in vedenjske načine kritično in objektivno ocenjuje, lahko računa na izboljšanje športnih sposobnosti in dosežkov. Pri tem moramo vedeti, da je zmožnost kritične presoje vendarle odvisna od položaja in situacije v športni dejavnosti, izčrpanosti in stopnje grozeče nevarnosti, uspeha ali neuspeha, predvsem kognitivnega deficita ali kognitivne distorzije.

- iii. *intelektualni trening*. Ta metoda temelji na kreativnem vključevanju športnika v proces treninga in priprav na tekmovanje, kar pa je mogoče z dokaj širokim poznavanjem teoretičnih izhodišč športne aktivnosti. Zato trenerji športnikom omogočajo tudi študij strokovne literature o metodiki treniranja, tehniki in taktiki

posamezne športne zvrsti, psiholoških, fiziološki in socialnih zahtevah treninga itd. Pri tem se poslužuje demonstracij, diskusijskih predavanj, filmov itd. Dosedanje izkušnje kažejo, da se učinek tega dela, razen v počutju in povečanju aktivnosti športnika izven športne arene, izraža v hitrejši rasti in učinkovitosti športnika v tekmovalnih situacijah.

- iv. *situacijski trening* kot oblika psihološke priprave. Vsak skrbno sestavljen trening, ki je prilagojen posameznikom v ekipi, je oblikovan na osnovi študija športnika, ker vemo, da se različni ljudje v istih športnih situacijah različno obnašajo in znajdejo. Zato efektivnost treninga lahko povečamo s tem, da poteka v situacijah, ki so podobne tistim, ki jih srečamo na tekmah. Bazirana je na procesu prilagajanja in funkciji navade. Če se na neko situacijo primerno navadimo, se bomo nanjo hitreje prilagodili in ustrezno čustveno in vedenjsko odzivali, kar se potem odraža v dobrem rezultatu, ta pa spet vpliva na povečan občutek sigurnosti in varnosti oziroma samozavesti. S situacijskim treningom lahko vplivamo na prilagoditev posameznika na tekmovalne situacije, na odstranjevanje strahu in negotovosti, na razvijanje borbenosti, prilagajanje in odzivanje na nepredvidene taktične situacije, prilagajanje na različne pogoje (dež, sonce, led, megla, neustrezne reakcije sodnika, publike) in podobno. Posebno smo v teh situacijah pozorni na pojavljanje misli, ki so lahko podkrepljene ali kaznovane in tako v funkciji nezaželenih distorzij.

Poleg tega, da je to odlična psihološka priprava, pomeni istočasno izvrstni trening in tudi dvig telesnih sposobnosti, ki se najbolje razvijajo v tekmovalnih situacijah, saj zahteva svojstveno stanje centralnega živčnega in živčno-mišičnega sistema. Vzporedno s tem pa seveda poteka tudi taktična priprava, ki je ustrezno oblikovana in usmerjena, z možnostmi takojšnjega prilagajanja in iskanja izvirnih novih rešitev. Tak situacijski trening je zelo stimulatívna metoda, saj je bogat z motivacijami, premaguje nasičenost pri treniranju, na drugi strani pa vzpodbuja športnika v ustvarjalnost in kreativnost ter mu pomaga oblikovati pravo zaupanje v lastne moči in sposobnosti. Tu seveda vedno mislimo na občutek notranje varnosti, ki je opredeljen s samozavestjo, dobrim mnenjem o sebi in samoobvladovanjem, saj zunanja varnost pomeni odsotnost strasti, odsotnost strasti pa pomeni smrt. Soočanje z negotovostjo in neznanim torej pomeni rast, pomeni nove izkušnje in v končni fazi tudi tisto doživljanje polnosti, ki opredeljuje samo realizacijo.

Specialna psihološka priprava

Skozi uporabo kognitivno vedenjskih psiholoških metod skušamo ob redni vadbi doseči, da se tekmovalec vključi v tekmovanje maksimalno psihofizično pripravljen. To mu

omogoča doseči uvrstitev oziroma rezultat, ki odraža njegovo resnično znanje in vložen trud, istočasno pa mu nudi tudi notranje zadovoljstvo ter pomeni vzpodbudo k rasti.

Sistematična psihološka priprava v individualnih športih poteka pretežno v obliki individualnega dela v obdobju šestih do dvanajstih mesecev in vsebuje:

- telesno sprostitvev z obvladovanjem temeljnih funkcij in telesne sheme,
- duševno sprostitvev z obvladovanjem različnih emocionalnih stanj,
- stopnjevanje in kombinacijo telesnih stanj, napetost – sprostitvev v različnih situacijah,
- tehnike hitre regeneracije utrujenosti,
- avtoreglativno usmerjanje razpoloženskih stanj, ki so zaželeni v različnih tekmovalnih in življenjskih situacijah,
- usmerjanje gibalne dejavnosti – ideomotorni trening tehnik, ki zajema učenje novih tehnik, utrjevanje nepopolno obvladanih tehnik, odpravljanje napak, učenja tehnik v času poškodb, učenje taktičnih variant itd.
- zmanjševanje občutljivosti in odzivnosti na specifične tekmovalne stresne situacije,
- oblikovanje in dvigovanje celovite odpornosti osebnosti športnika in samozavesti ter samokontrole (jačanje ega),
- obvladovanje in usmerjanje koncentracije v tekmovalnih situacijah,
- obvladovanje postopkov aktivacije in usmerjanje razpoloženskih stanj v kriznih situacijah,
- samoreglativno oblikovanje in usmerjanje idealnega psihičnega stanja in razpoloženja, kar pelje k ustreznim športnim rezultatom glede na športnikove sposobnosti, znanje in vložen trud itd.

Kognitivni pristopi v športu niso samo nujni, ampak so zaradi svoje jasnosti, konkretnosti in ciljanosti na športno storilnostno situacijo za športnika razumljivi in sprejemljivi, saj odvezemajo psihološkemu delu v športu ne tako nepomembno konotacijo psihiatizacije oziroma stigmatizacije.

Literatura

- Adam, K. (1977). *Psychologie in Training und Wettkampf*. Berlin: Verlag Bartles.
- Anić, N. (ur.) (1990). *Praktikum iz kognitivne i bihevioralne terapije III [Practicum in cognitive and behavioral therapy III]*. Zagreb: Društvo Psihologa Hrvatske.
- Bras, S. (1977). *Vedenjska terapija [Behavioral therapy]*. Psihoterapija 7. Ljubljana: Katedra za psihiatrijo Medicinske fakultete.
- Henzel, J. (1980). *Verhaltenstherapie bei Erwachsenen und Kindern*. München: UTB Schöningh.
- Hoffmann, N. (1990). *Verhaltenstherapie und Kognitive Verfahren*. Mannheim: PAL.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification*. New York: Plenum.

- Porter, K. in Foster, J. (1988). *Mentales Training*. München: BLV Verlagsgesellschaft.
- Rojšek, J. (1984). *Vedenjska psihoterapija v celoviti psihološki pripravi športnika* [Behavioral therapy in the J. Zbornik (str. 1-7). Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije.
- Rojšek, J. (1985). Psihološka priprava [Psychological preparation]. V J. Rajtmajer J. in F. Gartner. (ur.) *Smučanje [Skiing]* (str. 213-236). Maribor: Pedagoška akademija.

Prispelo/Received: 21.02.2002
Sprejeto/Accepted: 12.04.2002