

ПРЕДАКМИЧАРСКА АНКСИОЗНОСТ

PRE-COMPETITION ANXIETY

Радмила Ђуровић

Факултет за спорт, Универзитет „Унион – Никола Тесла“, Београд, rdjurovic88@gmail.com

Рада Ракочевић

Факултет за спорт, Универзитет „Унион – Никола Тесла“, Београд

Ана Гавриловић

Факултет за спорт, Универзитет „Унион – Никола Тесла“, Београд

Сажетак: Предтакмичарска анксиозност се сматра природним пратиоцем сваког такмичења, а означава анксиозност коју спортисти доживљавају пре и током такмичења. Постоје индивидуалне разлике у перципирању анксиозности у такмичарској ситуацији као негативне/позитивне за спортско постигнуће. Најповољније стање организма пред и током такмичења је стање оптималног нивоа активације које је производ добре психолошке припреме. За такмичарско извођење, физичку и психолошку припрему од значаја је когнитивно и соматско стање анксиозности, као и перципирање смера анксиозности. Успешне спортисте од оних који то нису често диференцира начин на који се носе са стресном ситуацијом такмичења и нивоом анксиозности. Постоје бројне психолошке технике које спортистима омогућавају адекватну адаптацију на такмичарску ситуацију.

Кључне речи: анксиозност, соматска анксиозност, когнитивна анксиозност, психолошка припрема

Abstract: Pre-competition anxiety is considered a natural companion of every competition and marks anxiety which athletes experience before and during competition. There are individual differences in the perception of anxiety in competition situations like negative/positive for sports achievement. The best state of the body before and during a competition is a state of an optimal level of activation which is the product of good psychological preparation. There is interest for competing performance, physical and psychological preparation in cognitive and somatic state of anxiety, and like the perception of the direction of the appearance of anxiety. The often difference of successful athletes in contrast to those who are not successful is in the way in which they are caring the burden of anxiety in competition and the level of anxiety. There is a vast number of psychological techniques which enable to athletes appropriate adaptation on competing situation.

Key words: anxiety, somatic anxiety, cognitive anxiety, psychological preparation

1. УВОД

Професионални, нарочито такмичарски спорт пред спортисту ставља велике захтеве, укључујући физичке потенцијале и способности организма и адекватну психолошку припрему спортиста. У последње време, имајући у виду да је разлика у физичкој спреми код професионалних спортиста минимална, све више пажње се поклања односу психолошких конструката и спортског постигнућа. Један од њих је такмичарска анксиозност који је пратилац сваког такмичења, а способност спортисте да се носи са анксиозношћу често прави разлику између успешних и оних мање успешних. Она се дефинише као трајна тенденција доживљавања такмичарских ситуација као угрожавајућих, те је улазак у такмичење праћен свим симптомима анксиозног стања [1].

2. АНКСИОЗНОСТ

Анксиозност се дефинише као стрепња, забринутост, напетост, нескладност, тескоба. Кокс истиче да је важно разликовати општу и специфичну анксиозност. Специфична анксиозност односи се на ону анксиозност која је специфична за одређену ситуацију и заправо је реакција на угрожавајуће надражаје, а називамо је још стањем анксиозности. Специфичну анксиозност карактерише напетост, забринутост и пораст физиолошке побуђености. С друге стране, општа анксиозност, односно анксиозност као особина је предиспозиција личности појединца, заправо то је склоност перципирању одређене, објективно безазлене ситуације из околине као претеће, а потом и реаговање на ту ситуацију повишењем стања анксиозности које је интензитетом непропорционално објективној претњи [2].

У спорту се анксиозност везује за ситуације извођења вештине, а испољава се као последица конфликта са једне стране између жеље, тежње и потребе да се постигне циљ, а са друге стране бриге, страха и нелагодности да се тај циљ не може постићи, као и перципирање последица које доноси непостизање тог циља. Чињеница је да такмичење представља извор стреса за све учеснике такмичења чији је циљ победа. Доживљај стреса може да изазове анксиозне реакције код спортиста и да угрози емоционалну стабилност и самопоуздање. Анксиозност коју спортисти доживљавају пре и током такмичења дефинише се као предтакмичарска анксиозност [3].

3. ПРЕДАКМИЧАРСКА АНКСИОЗНОСТ

Предтакмичарска анксиозност, према неким ауторима укључује три основне димензије: соматску анксиозност, когнитивну анксиозност и самопоуздање [4].

Соматска анксиозност се односи на негативно узбуђење током такмичења, а когнитивна на негативне мисли и мисли повезане с очекивањем властитог неуспеха. Когнитивна анксиозност представља свесност о непријатним осећањима о себи или неком спољашњем надражају. Трећа димензија, самопоуздање, односи се на перцепцију властитих способности и веровања у могућности извођења неке моторичке активности или вештине. Мартенс и сарадници наводе да се димензија самопоуздања односи на глобалну перцепцију самопоуздања код спотисте.

Кокс соматско стање анксиозности дефинише као физичку компоненту стања анксиозности које одражава перцепцију физиолошких реакција као што је убрзан рад срца, мишићна напетост и убрзано дисање. *Когнитивно стање анксиозности* је ментална компонента стања анксиозности изазвана углавном страхом од неуспеха, страхом од негативне социјалне евалуације и страхом од губитка самопоштовања.

Когнитивна и соматска анксиозност постепено расту како се приближава такмичење, да би свој максимум достигли непосредно пред сам почетак такмичења. Када такмичење почне соматска анксиозност радикално опада док когнитивна може варирати у зависности од смера у коме се такмичење/меч одвија, те већина научника сматра да су грешке које су начињене на такмичењу последице когнитивне, а не соматске анксиозности.

Наиме, утврђено је да однос између соматске анксиозности и постигнућа има облик обрнутог слова U, а да је однос између когнитивног стања анксиозности и спортског постигнућа линеаран и негативан те да има облик правца. Укратко, то значи да повећањем когнитивне анксиозности долази до пада постигнућа, а са повећањем соматског стања анксиозности до неког оптималног нивоа побољшава се и постигнуће, које се даље погоршава уколико соматска анксиозност пређе оптимални ниво.

Важни појмови за разумевање анксиозности спортиста су интензитет и смер анксиозности. Интензитет се односи на апсолутни ниво стања предтакмичарске анксиозности. Смер анксиозности је перцепција спортисте о интензитету анксиозности, односно о начину како га он доживљава у односу на постигнуће (повећава, смањује постигнуће). Успешне спортисте од оних који то нису није могуће разликовати с обзиром на интензитет анксиозности, али је могуће с обзиром на смер. Успешни спортисти су доживљавали анксиозност подстицајном за разлику од спортиста који нису успешни, без обзира на њен интензитет. Ово потврђују и резултати истраживања који указују да успешни пливачи и скијаши доживљену анксиозност виде као повољну за њихово спортско постигнуће за разлику од мање успешних пливача и скијаша.

Преглед литературе указује да је предтакмичарска анксиозност највише испитивана у односу на пол, доба, врсте спорта и важност такмичења. Досадашња сазнања упућују да полне/родне разлике у односу на предтакмичарску анксиозност указују да жене доживљавају већу анксиозност, нарочито соматску, а да са друге стране имају мање самопоуздања од мушкараца [5]. Надаље, испитивана је предтакмичарска анксиозност у односу на узраст и такмичарско искуство. Резултати истраживања указују да како се старост и такмичарско искуство спортиста мушког пола повећавају, тако се ниво њихове такмичарске анксиозности смањује, али само до узраста од 16 и спортског стажа од 6 година. Свако даље повећање старости и спортског стажа праћено је повећањем такмичарске анксиозности као последица њиховог опредељења за професионално бављење спортом. Док је ниво црте такмичарске анксиозности жена спортиста обрнуто пропорционалан са дужином њиховог такмичарског стажа (дуже бављење спортом прати смањење нивоа такмичарске анксиозности [6].

Када је у питању врста спорта, сматра се да је предтакмичарска анксиозност израженија у индивидуалним у односу на тимске спортове. Наине, спортисти чији је наступ индивидуалан, који уз себе немају тим и саиграче, имају већи степен одговорности за евентуални неуспех, а не могу се храбрити и одржавати своје самопоуздање ослањајући се на снагу тима. Такмичење доживљавају много стреснијим, опажају га као извор опасности, плаше се неуспеха и неиспуњења њихових и туђих очекивања. Насупрот њима, спортисти у тимским спортовима такмичарске ситуације опажају као мање претеће, своје самопоуздање црпе из снаге тима, доживљавају мањи притисак и имају могућност за тзв. дифузију одговорности.

Остале варијабле које су до сад истраживане као антецеденте предтакмичарске анксиозности су општа црта анксиозности, самопоштовање, перфекционизам, мотивација, у интеракцији са ситуационим варијаблама (важност такмичења, очекивања и притисак других).

4. ТЕОРИЈСКА ОБЈАШЊЕЊА ОДНОСА АНКСИОЗНОСТИ И СПОРТСКОГ ПОСТИГЊУЋА

Бројни истраживачи су приликом испитивања нивоа побуђености и њеног односа са спортским постигнућем користили тестове за испитивање стања анксиозности те иако ова два конструкта нису синоними, резултате таквих истраживања можемо сматрати показатељима односа анксиозности и постигнућа. Тако је настало неколико теорија које настоје објаснити однос између побуђености, односно анксиозности и спортског постигнућа.

Једна од њих је теорија обрнутог „У” према којој је однос између побуђености и постигнућа закривљен у облику латиничног слова У. Главна претпоставка на којој се базира теорија је да за сваки задатак постоји оптимални ниво побуђености на коме се остварује висок ниво постигнућа. Превисок, као и пренизак ниво побуђености доводи до смањеног постигнућа. При томе, оптималан ниво побуђености се разликује од спорта до спорта и зависи од врсте задатка/вештине која се изводи. У том смислу, fine моторичке вештине захтевају низак ниво побуђености и обрнуто. У условима оптималне побуђености, почетници изводе мирне и аутоматске покрете, док код високог нивоа побуђености долази до пада свесне контроле, те извођење покрета престаје да буде мирно и ефикасно.

Неколико теорија је покушало објаснити зашто је овај однос између побуђености и постигнућа у облику обрнутог слова У. Тако Естерброокова теорија кориштења знакова претпоставља да се са повишењем побуђености сужава пажња што доводи до тога да се одбацују неки знакови из ситуација који су важни за постигнуће. Према овој теорији када је побуђеност ниска опсег пажње спортисте је широк и тиме су доступни и важни и неважни ситуацијски знакови, а сама присутност неважних знакова узрокује пад постигнућа јер доводи до дистракције пажње код спортисте. Код оптималног нивоа побуђености елиминишу се само неважни знакови па је постигнуће високо, а када је побуђеност изнад оптималног нивоа распон пажње је преузак па се одбацују и важни и неважни знаци па долази до пада постигнућа. Такође, код сложенијих вештина више је знакова који се морају савладати, а који су важни за постигнуће па повећање побуђености доводи до веће шансе за грешку у односу на једноставне моторичке вештине.

За разлику од теорије обрнутог У, теорија нагона даје теоријски оквир за објашњавање односа између побуђености и учења, а онда и постигнућа. Наиме, у ситуацијама када је нагон, односно побуђеност висока присутна је доминантна реакција, односно, реакција повезана с најјачим потенцијалом за реакцију. Тако је у самим почецима учења доминантна реакција погрешна, као и у случају комплекснијих задатака, док је у каснијим фазама овладавања покретом или код једноставнијих задатака доминантна реакција исправна.

Постоји неколико теорија које теже објашњавању односа између побуђености и постигнућа на адекватнији начин од теорија нагона и теорија обрнутог U. Једна од њих је теорија катастрофе према којој спортисти који су суочени с побуђеношћу која делује негативно имају последично велики или катастрофални пад у такмичарском извођењу, а када се једном доживи тај пад ретко се догоди да смањена побуђеност врати постигнуће на на ниво на којој је било пре великог пада.

Утицајну теорију Зоне оптималног функционисања развио је Ханин (ЗОФ). Он сматра да треба поштовати индивидуалне разлике у погледу личног одговора организма на анксиозност, за разлику од осталих теорија које то не чине довољно. Према овом аутору, појединци се разликују, као и њихове зоне оптималног функционисања, па за неког је ниво стања оптималне анксиозности виши а за неког нижи. Према Ханину, за врхунско постигнуће спортисте неопходно је да ниво анксиозности буде на нивоу личне зоне оптималног функционисања. Утврђивањем зоне индивидуалног оптималног функционисања спортисте, помаже да се изабере техника контроле побуђености у зависности да ли је спортисту потребно умирити или додатно “подићи”. Оптимална зона се може одредити директно или ретроспективно. Директно мерење подразумева мерења непосредно пред почетак такмичења, док ретроспективна подразумева мерења након завршеног такмичења. Ханинова теорија нашла широку примену. У каснијој фази рада Ханин је унапредио своју теорију где је поред негативне зоне оптималног функционисања, навео и значај позитивне зоне оптималног функционисања у којој сампоуздање, одлучност и срећа играју важну улогу.

Према теорији ефикасности процеса брига је одговорна за пад ефикасности решавања задатка, тако што повећава преокупацију о сопственим могућностима, чиме се премешта пажња са задатка на самозабринутост и коначно заузима капацитет краткотрајне (радне) меморије погрешним садржајима. Други облик забринутости је улагање више напора за решавање једног задатка у циљу побољшања извођења. Према оригиналном моделу радна меморија се састоји од три области. Прва је задужена за централну обраду података нпр. планирање, селекција и надгледање постигнућа. Друга област представља фонолошку петљу задужену за обраду и пренос вербалних садржаја док трећа област регулише различите надражаје (визуелне и спацијалне) [7]. Узимајући ове тврдње у обзир веома је битно развити регулаторне механизме који ће спречити појаву забрињавајућих мисли или их сузбијати како би се ток мисли преусмеравао на прави пут и развијала ефикасност. Из ове теорије се развила теорија контроле пажње (Attentional Control Theory). Она говори да анксиозност више утиче на ефикасност процеса обраде података него на успешност у извођењу задатка. Заправо, анксиозност смањује утицај постављеног циља а повећава утицај страних фактора, који могу бити унутрашње и спољашње природе. Анксиозност смањује способност спречавања реакције на неодговарајуће стимулусе, негативно делује на пажњу, умањује способност извођења секундарног задатка у односу на примарни у ситуацијама када се изводе оба задатка истовремено и смањује способност замене задатака [8].

5. ОПТИМАЛНИ НИВО АКТИВАЦИЈЕ

Оптимални ниво активације представља најбољи приказ међусобног односа и утицаја побуђености, анксиозности и постигнућа, односно, нивоа активације. Приближавање такмичења изазива виши ниво побуђености, те спортиста мора настојати да са претходном психолошком припремом за меч дође у ситуацију да контролише своје реакције и ситуацију на самом терену те да постигне одговарајући ниво активације. Најповољније стање организма је стање оптималног нивоа активације које је производ добре психолошке припреме, али тај ниво активације је најчешће виши или нижи од оптималног. Ако је виши, сусрећемо се са стањем спортске грознице, ако је нижи, ради се о стартној апатији. Спортска грозница је детерминисана стањем пренадражености, нервозе, ужурбаности, стварањем конфликтне ситуације, што има за последицу смањење пажње и координације, доношење погрешних одлука, а што има за последицу смањење учинка спортисте. Ако ово стање траје предуго јавља се стартна апатија и карактерише је умор, безвољност, недостатак енергије, а доводи до смањења нивоа борбености, равнодушности за резултат, па и до избегавања такмичења [9].

Врхунац извођења (Peak performance), емоционална стабилност и контрола емоција су фактори који доприносе оптималном извођењу током меча, а подразумева и потребу за самоактуализацијом. Врхунац извођења (Peak performance) је оно чему играч треба да тежи искоришћавањем потенцијала и способности спортисте. То је стање максималне сконцентрисаности играча, где у садржај свести долазе само релевантне дражи, а све остало се

занемарује, а моторичко извођење је сведено на „аутоматско“. То је стање када се споји оно што спортиста може и оно што спортиста стварно показује. Карактерише га осећање релаксираности и унутрашњег мира. Спортиста је у мечу, има изразити осећај самопоуздања. Емоционална стабилност подразумева зрело понашање спортисте, са високим нивоом толеранције на фрустрације, прожето оптимизмом и непостојањем умора. На примеру тенисера успех се може огледати само ако је у стању да своје емоционално узбуђење стави под свесну контролу и успе да га одржи на оптималном нивоу.

У контроли емоција огроман значај игра квалитетна припрема за на пример, тениски меч, која поред рутинских радњи (спремање ствари за меч, одлазак на време на спавање, правилна исхрана, долазак раније на терен...) подразумева и претходну тактичку припрему уз адекватну анализу противника [10].

Кордић, Бабић и Пајовић (2011) спровели су испитивање базирано на теорији оптималног функционисања. Испитивањем су били обухваћени једна репрезентативна селекција и два фудбалска тима, једна прволигашка и једна друголигашка фудбалска екипа. Мерени су степен спортске мотивисаности, психичка издржљивост и концентрација (его снага), и анксиозност. Резултати су показали да су на тесту спортског постигнућа све екипе показале висок ниво мотивисаности, его снага је најизраженија код екипе спортиста из прве лиге у фудбалу, а ниво анксиозности је слабо до умерено изражен.

Позивајући се на нека претходна истраживања аутори наводе да се овакви резултати могу сматрати пожељним у припремном периоду пред такмичење. Они наводе да степен мотивације треба да буде високо изражен како би појединци унутар екипе дали свој максимум, его снага треба да буде изражена, јер она одражава висок степен издржљивости при физичким напорима и концентрисаност на исправну игру и акцију, док анксиозност треба да буде умерено ниска јер на тај начин одражава емоционалну напетост услед ишчекивања предстојећег такмичарског сусрета која појачава активитет организма [11].

6. ОДНОС ПРЕДАКМИЧАРСКЕ АНКСИОЗНОСТИ И ПОСТИГНУЋА

Анализе стручњака за спорт често указују да спортисти на такмичењима постижу мање од онога колико су стварно спремни, те ћемо се у даљој анализи усмерити на однос предтакмичарске анксиозности испортског постигнућа.

Сарасон и сарадници наводе да се термин гушење (choking) користи за означавање погоршања извођења/приказивања на такмичењима, јер спортиста није способан да савлада високи ниво анксиозности у такмичарској ситуацији [12]. Бартон, који је један од првих истраживача анксиозности као мултидимензионалног конструкта, користио је упитник за мерење предтакмичарске анксиозности на узорку професионалних пливача непосредно пре такмичења. Утврдио је да је когнитивна анксиозност негативно повезана с постигнућем односно резултатом на такмичењу, а да је однос соматске анксиозности и постигнућа криволинеаран [13].

Црту такмичарске анксиозности Мартенс дефинише као конструкт који описује индивидуалне разлике у оквиру склоности да се такмичарске ситуације опазе као претеће и да се на њих реагује анксиозним стањима различитог интензитета. У том смислу, такмичарска анксиозност се сматра природним пратиоцем сваког такмичења и значајно утиче на квалитет спортског извођења. Према Мартенсовој теорији такмичарског стреса, црта анксиозности као персонална диспозиција на спортско извођење не утиче директно, већ индиректно и у интеракцији са осталим персоналним и ситуационим факторима. Особе које имају високе скорове на општој црти анксиозности склоније су да већи број ситуација и околности опазе као претеће иако то оне објективно нису и да на њих реагују стањима или нивоима анксиозности таквог интензитета који су у нескладу са објективном опасношћу.

Бачанац и сар. сматрају да спортисти који поседују високу црту такмичарске анксиозности подложнији су да такмичарске ситуације опазе као претеће и угрожавајуће, да у њима доживљавају више нивое стања соматске и когнитивне анксиозности која обично имају негативне последице на квалитет њиховог такмичарског извођења. Мотивацијска и емоционална стања спортиста могу развити две врсте реакција повезане са спортским задатком од којих неке олакшавају постигнуће на спортском задатку, а неке су погубне за постигнуће. Обе врсте могу бити когнитивне, физиолошке или бихевиоралне. Когнитивне реакције попут концентрације на задатак и стратешког планирања могу олакшати постигнуће. С друге стране, друге врсте реакција попут бриге и негативног размишљања могу интерферирати с постигнућем тако што ометају процесе пажње и решавања проблема. Исто

тако одређене врсте и интензитети физиолошких реакција могу ометати извођење, а друге врсте и интензитети олакшавати извођење. Равнотежа између ових врста реакција у садејству са нивоом анксиозности појединца утичу на адекватност извођења покрета/вештине.

Значај и улогу емоција у спорту веома добро показује то да су Амерички психолози 80-их година двадесетог вијека, помоћу модела интеракције са великом поузданошћу диференцирали врхунске спортисте од оних који то нису. Модел интеракција се састоји од десет психолошких фактора: три особине личности (особина анксиозности, екстраверзија, неуротицизам) и седам стања расположења (стање анксиозности, напетост, депресивност, љутња, умор, сметеност, одлучност). Морган је, користећи овај модел, установио да психолошки профил врхунског спортисте заправо презентује профил психолошког здравог појединца, те га је назвао модел менталног здравља. Овај научник је на основу својих истраживања установио да постоји шиљасти профил који илуструје успешног спортисту светског ранга. Успешни врхунски спортиста треба да поседује, што се особина тиче, ниску анксиозност и неуротицизам, а високо изражену екстраверзију. Што се тиче стања расположења, треба да има ниску анксиозност, напетост, депресију, љутњу, умор и сметеност, а високу одлучност.

Резултати истраживања указују да врхунски спортисти имају израженију когнитивну анксиозност од оних који се спортом баве рекреативно. Разлог за то је што код већине спортиста са количином уложеног труда пропорционално расте и очекивање да постигну врхунски резултат, јер се у супротном осећају веома неуспешно, неспособно, па чак и недовољно вредно у односу на све остале спортисте и људе из околине [14].

Прегледни рад који представља мета-анализу обухватајући 48 радова који се баве проблематиком анксиозности, а резултати указују да је утицај самопоуздања на успешност у спорту већи него негативни утицај когнитивне анксиозности. Самопоуздање је позитивно повезано са успешности у 76% радова док је когнитивна анксиозност као негативна окарактерисана у 60% радова. Код индивидуалних и тимских спортова интензитет когнитивне анксиозности и самопоуздања се не разликују значајно код индивидуалних и екипних спортова. Варијабле које утичу на когнитивну анксиозност и самопоуздање су пол и ниво такмичења. Подаци указују да мушкарци поседују више самопоуздања од жена, и за разлику од раније приказаних истраживања, више нивое когнитивне анксиозности. Зависно од нивоа на ком се спортисти такмиче флукутира и когнитивна анксиозност и повећава се са порастом значајности такмичења. Међутим истовремено са њом повећава се и ниво самопоуздања који поседују елитнији спортисти. Тако се долази до закључка да се најбољи резултати постижу на великим такмичењима, где је ниво анксиозности на високом нивоу, али је превазилази осећај самопоуздања и самоуверености спортиста да буду најбољи у датој такмичарској ситуацији [15].

7. ПСИХОЛОШКА ПРИПРЕМА СПОРТИСТА

Ситуације које се могу у спорту схватити као претеће или стресне укључују важна такмичења, медијску пажњу, лоше судије, лоше време и падове перформанси. Преглед литературе указује да су програми управљања стресом успешно помогли спортистима да смање анксиозности и повећају перформансе .

Постоји широк спектар техника које представљају интервенције управљања стресом код спортиста. Интервенције за смањење анксиозности и побуђености морају да се индивидуализују, јер сваки спортиста различито делује на одређене интервенције. Према трансакционом моделу појединци могу различито реаговати на спортске ситуације. Лични фактори који доприносе суочавању са стресом укључују когнитивне процене и постојеће ресурсе да се исти савладају. Појединац може да процени утицај који би неки догађај или ситуација могао да има на његодобробит на један од четири начина: корист, штета / губитак, претња или изазов. Након процене особа узима инвентар средстава за суочавање са стресором. Ако спортиста стресну ситуацију доживљава као претњу и не осећа сеопремљен да се носи са ситуацијом, уследиће стање анксиозности .

Сматра се да ће више успеха имати оне интервенције које се прилагођавају опаженој симптоматологији анксиозности. Тако се код спортиста који имају високу когнитивну анксиозност која омета спортска постигнућа , сугерише да научи како да контролише своје мисли.

У даљем делу рада ћемо укратко описати неколико техника које се најчешће користе у циљу постизања оптималног новог функционисања, односно побуђености организма.

Прогресивна релаксација мишића је емпиријски потврђена метода за смањење анксиозности. Иако је понекад тешко одредити који је то оптималан ниво који ће омогућити постизање најбољих резултата, у случају превелике побуђености постоји мишићна напетост која је део анксиозности. Услед стегнутости одређених мишића, као резултат превелике бриге и побуђености, долази до пада у постигнућу који даље резултира још већом анксиозношћу. Техника прогресивне релаксације укључује контракцију различитих мишића, а затим и њихово опуштање. На тај начин појединац учи разлику између осећања напетости и опуштености са теденцијом да у што краћем временском року дође до стања опуштености и релаксираности.

Поред ове технике најпознатије технике опуштања су аутогени тренинг, медитација и биофидбек. Да би дошло до реакције опуштања, потребно је да се испуне следеће захтеви: ментално средство које представља неку врсту поступка, објекта, речи или фразе, пасиван став, опуштеност мишића и тихо окружење. Ментално средство је у ствари врста поступка која може да доведе до тога да се пажња преусмери ка унутрашњим садржајима.

Наведене интервенције ће имати ефекта само на спортисте код којих је евидентирана висока анксиозност и висока побуђеност. У супротном, код спортиста који показују низак степен побуђености, ове би интервенције довеле до нежељених ефеката (широка пажња, поспаност). Од изузетне важности је да тренер тачно одреди у којем стању побуђености је спортиста. Неке од стратегија које подижу ниво побуђености су постављање циљева, подстицајни говори, публицитет и праћење од стране медија, интеракција спортиста – тренер – родитељ, табле са порукама и друго. Показало се да ове стратегије имају добре ефекте на спористе који се баве спортовима који захтевају снагу, издржљивост и брзину [16].

Одржавање самопоуздања, у зависности од ситуације контролише ниво активације, односно спортиста у такмичарској ситуацији остаје довољно опуштен, па на тај начин можњ да контролише анксиозност. То свакако омогућава и већу концентрацију, јер је спортиста усмерен на конкретну ситуацију, а не на бригу и сумњу. На тај начин спортиста улаже већи напор у извршавању задатка. Када говоримо о развоју самопоуздања најснажнији покретач за развој самопоуздања је успешно извођење спортске вештине, односно претходни успех. Генерално, самопоуздање се стиче кроз активност, јер што се више и дуже упражњава активност она се боље изводи и самопоуздање расте. Ако желимо да код спортисте развијемо самопоуздање преко фактора успешности, првенствено требамо да повећамо његов осећај самопроцене (нпр прављење листе досадашњих успеха у животу). Затим се постављају нови циљеви и листа способности и особина кјим спортиста треба да тежи. Техника која се, такође, често користи у сврху повећања самопоуздања је визуелизација.

Визуелизација представља креирање и реконструкцију искуства у свести, првенствено искуства која су продукт меморије, доживљених догађаја и такмичења, као и реконструкцију истих. Заснива се планском и систематском изазивању представе неког покрета или целине вештине која се учи или је већ научена, тако што се цео покрет или извођење врши као свесно остваривање унутрашњег доживљаја кретања. Успешна визуелизација обухвата употребу што већег броја чула, а замишљене слике и ситуације треба да буду јасније како би свеобухватан осећај био идентичан ономе при реалном доживљају. Ова техника се може користи како би се стекла нова вештина, како би се исправиле неке грешке у покретету, а сем тога она омогућава спортистима да антиципирају неки догађај или ситуацију, што их може припремити са суочавањем са новим или при решавању одређеног проблема (наравно, визуелизује се превазилажење проблема). Спортисти могу да нпр. замисле успешан наступда би постигли оптимални ниво узбуђења, али и да би научили неку нову вештину или постојећу већ усавршили [17].

Когнитивно реструктурирање, кроз идентификовање оних уверења који неповољно делују на самопоуздање и замена афирмативним тврдњама такође су често коришћења техника за развој самопоуздања. Заправо, когнитивне стратегије се користе за препознавање и прилагођавање одређеног мишљења које има за последицу пад у перформансама. Истиче се важност реструктурирања ирационалних мисли и дисфункционалних уверења са реалнијим, позитивним размишљањем. Спортисти могу да их поседују неколико различитих, а по спортско постигнуће негативних стилова размишљања. На пример, код спристе могу да се јаве мисли „Ако изгубим то је крај моје каријере“, „Ја сам слаб и нисам спреман“. Након што идентификује проблематичне мисли и уверења, мора да се суочи са њима а онда их замени са реалнијим и позитивнијим размишљањима.

8. ЗАКЉУЧАК

Предтакмичарска анксиозност је заслужује пажњу јер је уско повезана са квалитетом живота и перформанси спортиста. Свакако је мноштво ситуација и садржаја који у спорту утичу на емоционално стање спортиста. Врста спортске активности, такмичарски захтеви специфични за одређени спорт или групе сродних спортова, такође представљају важне детерминанте такмичарске анксиозности.

За такмичарско извођење неопходно је идентификовати начин перципирања анксиозности спортисте. Препознати како лични и ситуациони фактори међусобно делују на спортско постигнуће и у складу са тим идентификовати ниво анксиозности која се у садејству са другим факторима негативно одражава на спортско постигнуће. Правилна идентификација би указала на потребу психолошке припреме за такмичење која се великим делом односи на успостављање и одржавање емоционалне стабилности спортисте. Психолошки фактори су се раније често занемаривали, јер се сматрало да ће процес селекције временом одвојити ментално „јаке“ од осталих и да је то довољно за спортски успех. Ипак, у савременом спорту, сасвим је јасно да се ништа не препушта случајности и да је психолошка припрема изузетно значајна, ако не кључна, када су спортисти приближно истог квалитета и истог ранга такмичења. Међутим, иако бројне психолошке технике стоје на располагању, неопходно је истаћи, да су индивидуалне и да неће одговарати сваком спортисти.

За боље разумевање предтакмичарске анксиозности предлаже се да се спроведу нови систематски прегледи како би се тражили докази о повезаности са другим психолошким (особинама личности, вештинама суочавања, мотивацијом, самопоштовањем, самопоуздањем), физиолошким (тј. повреде, хормоналне промене) и социјалним (тј. однос са тренером, породицом, саиграчима) компонентама. Познавање ових аспеката допринеће развоју интегрисанијег приступа у психолошкој и физичкој припреми спортиста.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Боснар, К., Балент, Б. (2009). *Увод у психологију спорта*. Кинезиолошки факултет Свеучилишта у Загребу.
- [2] Martens R., Vealey, R. i Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- [3] Cox, R.H. (2005). *Психологија спорта – Концепти и примјене*. Јастребарско: Naklada Slap.
- [4] Ivanović, M., Milosavljević, S. i Ivanović, U. (2015). Perfectionism, anxiety in sport, and sport achievement in adolescence. *Sport Science* 8(1), 35-42.
- [5] Levy, AR., Nicholls, AR., Polman, RC. (2010). Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. *Journal of Medicine & Science Sports* 21 (5), 721-729.
- [6] Бачанац, Љ, Јухас И., Козодеровић, Ј. (б.д). Ниво црте такмичарске анксиозности у зависности од пола, узраста и спортског искуства. Преузето са: <https://jelenakozoderovic.files.wordpress.com/2014/03/competitive-state-anxiety-and-success.pdf>
- [7] Eysenck M.W., Calvo M.G.(1992). Anxiety and performance, *Cognition and emotion*, 6, 409-434.
- [8] Eysenck M.W., Derakshan N., Santos R., Calvo M.G. (2007). Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory, *American Psychological Association*, 7 (2) , 336 –353.
- [9] Лазаревић, Љ. С. (1996). *Психолошке основе физичке културе*. Београд: Факултет физичке културе
- [10] Арменулић, Р. (1991). *Тенис*. Београд: Спортска књига.
- [11] Kordić, B., Babić, L., Pajević, D.(2011). Psihološke osnove sportske aktivacije. *Menadžment u sportu* 2 (2), 68-72.
- [12] Sarason, I. G., Pierce, G. R. i Sarason, B. R. (2014). *Cognitive interference: Theories, methods and findings*. London: Routledge.
- [13] Morrow, J. R., Mood, D. P., Disch, J. G. i Kang, M. (2015). *Measurement and evaluation in human performance*. Champaign: Human Kinetics.
- [14] Tišma, M. (2007). Razlike u afektivno – motivacionim dispozicijama s obzirom na vrstu sporta i nivo uspješnosti sportista. *Primjenjena psihologija*, 2 (1), 93-109.
- [15] Woodman, T. i Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and selfconfidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443-457.
- [16] Gould, D., Weinberg, R., Jackson, A. (1980). Mental preparation strategies cognitions, and srentgh performance. *Journal of Sport Psihology*, 2 (1), 329-339.
- [17] Barjaktarović, J. (2004). *Tajna uspeha u sportu: psihološka priprema sportista*. Sarajevo: Arkapress