

Značaj psihološke podrške u borilačkim sportovima

The significance of psychological preparation in martial arts

Dušanka Đurović, Fakultet za sport i turizam, Novi Sad

Jelena Sokić, Fakultet za sport i turizam, Novi Sad

SAŽETAK

Pregled psiholoških istraživanja u oblasti sporta dosledno pokazuje važnost i efikasnost psihološke pripreme za unapređivanje sportskog nastupa. Rezultati istraživanja koja su se bavila psihološkim faktorima uspešnosti u borilačkim sportovima ukazuju na najznačajnije psihološke tehnike koje je neophodno razvijati, a koje doprinose usavršavanju borilačkih veština: koncentracija i fokusirana pažnja, samopouzdanje, relaksacija, regulacija uzbuđenja i napetosti, kontrola anksioznosti, vizualizacija i unutrašnji govor. Individualni pristup u procesu savladavanja psiholoških tehnika i prilagođavanje personalnim karakteristikama sportiste pokazali su se efikasnijim od grupnog pristupa.

Ključne reči:

psihološka
priprema,
borilački sportovi,
karate

ABSTRACT

Overview of psychological research in the field of sport consistently shows the importance and effectiveness of psychological preparation in improving sports performance. The results of investigations of psychological factors and their success in martial arts indicate the most significant psychological skills that one needs to develop and that contribute to success: concentration and focused attention, self-confidence, relaxation, regulation of excitement and tension, control over anxiety, visualization and self-talk. Individual approach to the process of learning the psychological techniques and accommodation to personalized features of athletes have proven to be more effective than a group approach.

Keywords:

Psychological
preparation,
Martial arts,
Karate

TIMS Acta (2018) 12, 47-51

Značaj psiholoških intervencija za uspeh u sportu

Iako se psihologija sporta još uvek smatra mladom naučnom granom, na sebe je skrenula pažnju kada je kao cilj svojih istraživanja postavila ispitivanje psiholoških faktora koji doprinose uspehu u sportu. Najbolje rezultate u ovoj oblasti pokazao je kognitivno-bihejvioralni pristup koji je ponudio sasvim konkretnu metodologiju obuke sportista, i time na velika vrata uveo psihologe u svet sporta. Kao rezultat toga, danas imamo veliki broj

istraživanja koja se bave ispitivanjem efekata primene raznovrsnih psiholoških metoda i tehnika koje doprinose uspehu u sportu. Pregled istraživanja koja su ispitivala efikasnost psihološke pripreme kod sportista pokazuje da primena određenih psiholoških tehnika tokom treninga, kao i na takmičenjima, značajno doprinosi uspehu sportiste i poboljšava sportsku tehniku (Greenspan & Feltz, 1989; Weinberg & Comar, 1994). Novija istraživanja u ovoj oblasti ukazuju na to da psihološka priprema

sportista treba da bude uključena, kako u fizički i tehnički, tako i taktički deo treninga (Blumenstein, Lidor, & Tenenbaum, 2005).

Značaj psiholoških faktora u sportskom uspehu je toliko očigledan da se može navesti mnogo primera koji pokazuju da sportisti koji su imali odličnu kondiciju i bili „opremljeni” neophodnim sportskim tehnikama, bez psihološke pripreme nisu postizali očekivane rezultate na takmičenjima (LeUnes & Nation, 2002). Odlična kondicija i tehnika pokazali su se kao nužan, ali ne i dovoljan uslov da se ostvari željeni uspeh (Khatamsa, 2002).

Istraživanja koja su za cilj imala ispitivanje značaja psihološke podrške za sportski uspeh, pokazala su da je važno da pored sportista i treneri budu informisani o značaju psihološke pripremljenosti koja jednako doprinosi uspehu kao i fizička spremnost (Arvin, 2007). Dokazano je da psihološki pritisak koji sportista oseća tokom takmičenja u znatno većoj meri doprinosi njegovoj neefikasnosti, nego njegova fizička nepripremljenost, a kako se dugo verovalo (Hacker, 2000).

Istražujući faktore koji utiču na sportski nastup, Guld i saradnici (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999) intervjuisali su dve grupe američkih olimpijaca – one koji su ispunili očekivanja njihovog nacionalnog saveza (*National Governing Body*) i kvalifikovali se za Olimpijske igre, i one koji to nisu uspeli. Metodologija koju su koristili bila je polustrukturisani intervju, a intervjuisani su i treneri i igrači. Članovi timova koji nisu ostvarili očekivane rezultate navodili su da su tokom sportske pripreme vrlo malo vremena odvajali za psihološku pripremu, a neki su isticali da je uopšte nisu ni imali. Isto tako, pokazalo se da su malo vremena posvećivali planiranju ili praćenju već utvrđenih planova. Nedostatak timske kohezije, loša komunikacija sa trenerom, nedostatak olimpijskog iskustva, kao i manjak posvećenosti i pretreniranost su bili problemi koje su isticali sportisti iz ove ispitivane grupe. Sa druge strane, timovi koji su ispunili očekivanja i kvalifikovali se za olimpijske igre, češće su praktikovali zajedničke treninge pred takmičenje, obučavani su strategijama za suočavanje sa stresom, a njihove porodice su prošle edukaciju za pružanje podrške sportisti i pokazivanju spremnosti da pozitivnije sagledavaju negativne događaje. Intervjui sa članovima uspešnih timova pokazali su da su kod ovih sportista veštine suočavanja sa stresom bile tako dobro usvojene da su bile automatizovane. Takođe, kao još jedan značajan rezultat ove studije se pokazala i činjenica da učenje psiholoških veština neposredno pred takmičenje nije imalo efekta i nije doprinosilo uspehu.

Studija koja je ispitivala koji su to psihološki faktori koji doprinose uspehu u sportu je pokazala da: optimalni nivo pobuđenosti, visoko samopoštovanje, pozitivna imaginacija, posvećenost, povećana pažnja i koncentracija predstavljaju značajne *psihološke mehanizme* koji ne samo da doprinose, nego i predstavljaju uslov za uspeh sportiste, nezavisno od vrste sporta.

Psihološka priprema u borilačkim sportovima

Kada se govori o borilačkim sportovima uopšte, (karate, kik-boks, tekvondo, aikido, džudo) potrebno je napomenuti da su to sportovi koji pripadaju istočnjačkim borilačkim veštinama, a nastali su u određenom periodu razvoja civilizacije, sa specifičnim usmerenjem i životnom filozofijom. Vremenom su se razvijali, usložnjavali, i danas se može govoriti o velikom broju borilačkih sportova, kao što su džudo, karate, kik-boks, tekvondo, džiu-džica, aikido i dr. Svi oni predstavljaju veštine koje, globalno posmatrano, apostrofiraju sebe kao kreativne discipline duha i tela, čija je praktična strana usmerena ka tome da se izađe na kraj sa agresijom (Nešić, Nešić, & Kovačević, 2012). Dalje, najviše će biti osvrta na primenu određenih psiholoških tehnika u oblasti karatea, budući da se većina radova iz oblasti psihologije sporta bavi ovim borilačkim sportom. Jedno od objašnjenja se može naći u podacima koji pokazuju da je karate najčešće upražnjavana borilačka veština u svetu (Tan, 2004). Sa druge strane, u početnoj fazi razvoja sportske psihologije, psiholozi su se više fokusirali na individualne sportove. Veliki broj istraživanja realizovan je u borilačkim sportovima, i to baš u karateu, budući da se karate pokazao kao pogodan za empirijska proučavanja, a dobijene su i zanimljive informacije o individualnim karakteristikama i psihološkim profilima ovih sportista (Columbus & Rice, 1998). Tako je, na primer, Fajaz (Fayaz, 2009), poredeći vrhunskih sportiste i rekreativce karatea došao do zaključka da je kod vrhunskih karatista uočen značajno viši nivo samopoštovanja, kao i viši motiv postignuća. Istovremeno, oni su imali niže skorove u pogledu doživljaja psihološke zasićenosti, anksioznosti uopšte, kao i takmičarskoj anksioznosti, stresu i doživljaju straha.

Kada govorimo o ispitivanju uticaja određenih psiholoških faktora na uspeh u borilačkim sportovima, posebno u karateu, najveći broj istraživanja je bio usmeren na ispitivanje uticaja psiholoških faktora na poboljšanje izvođenja borbenih pokreta, odnosno tehnike. Usavršavanje karate veštine predstavljeno je kroz različite oblike sistematizovane obuke sportiste za

borbu, odnosno kroz izvođenje različitih pokreta koji su usmereni na to da se fizički porazi protivnik (ova fizička dimenzija predstavljena je kroz simboličku destrukciju protivnika, koja se postiže „plasiranjem“ dozvoljene karate tehnike definisane pravilima borbe i suđenja), ali istovremeno predstavljaju i razrađen sistem odbrane od mogućih pretnji. Hard (1983) je ukazao na tri izuzetno važna uslova koji dovode do uspeha na takmičenjima kada je u pitanju karate: 1) fizička spremnost, 2) primena usvojenih principa borbe, i 3) razvoj i korišćenje psihološke pripreme, a kako bi se poboljšalo izvođenje borbenih pokreta. Dalje, on navodi da je najvažnija psihološka veština koju treba razvijati kod sportiste pravilno usmeravanje (fokusiranje) misli. Kada je karatista tokom takmičenja manje usmeren na sebe, kada kontroliše svoje misli i pokazuje manju brigu za ishod takmičenja, šansa da postigne perfektno izvođenje borbenih pokreta značajno se povećava.

Dokazano je da orijentacija sportiste na sebe podrazumeva unutrašnji fokus koji prate negativne misli, strah, negativna predviđanja ishoda takmičenja, što sve zajedno može da ga dovede u stanje napetosti i doprinese smanjenju samopouzdanja, a što se negativno odražava na takmičarski rezultat. Kada je sportista fokusiran ka spoljnim sadržajima, na aktuelna dešavanja, pokazuje veće samopouzdanje, razvoj situacije je pod njegovom kontrolom i samim tim, izvođenje postaje automatizovano, a šanse za uspeh drastično rastu.

Istraživanja koja su imala za cilj ispitivanje psiholoških varijabli koje doprinose povećanju uspešnosti sportske tehnike u borilačkim sportovima pokazala su da: koncentracija, sposobnost relaksacije, upravljanje osećanjem zabrinutosti, imaginacija, samogovor i postavljanje ciljeva, predstavljaju značajne psihološke varijable koje upadljivo doprinose poboljšanju sportskog izvođenja (Durand-Bush & Salmela, 2002). Pored toga, treba voditi računa i o dve značajne individualne karakteristike sportiste koje su u tesnoj vezi sa optimalnim izvođenjem, a to su samopouzdanje i motivacija.

Dokazano je da je individualni pristup u primeni određenih psiholoških strategija mnogo efikasniji i dovodi do unapređivanja sportskog nastupa (Seabourne, Weinberg, & Jackson, 1984). Jedno od objašnjenja leži u činjenici da primena različitih tehnika može biti korisna za različite individue – na primer, relaksacione tehnike su se pokazale efikasnim kod sportista koji su veoma anksiozni, ali istovremeno su pogubne za sportski nastup onih koji to nisu. U pomenutom istraživanju praćen je i efekat (uticaj)

individualnog pristupa i vizuomotorno bihejvioralnih vežbi na sportski nastup i ovladanost tehnikom kod karatista. Vizuomotorno bihejvioralne vežbe (VMBR) predstavljaju psihološke tehnike u kojima se sportisti obučavaju za trening relaksacije i vizualizaciju. Program je trajao 16 nedelja, a karatisti su bili raspoređeni u dve grupe: a) grupu koja je tokom treninga učila i VMBR, i b) placebo grupu u kojoj su tokom treninga, umesto VMBR vežbi, sportisti imali diskusione grupe i meditirali uz kineske poslovice. Ispitanici u eksperimentu su bili karatisti oba pola (18 muškog i 26 ženskog pola). U prvoj grupi, sportisti su 10 minuta vežbali trening relaksacije, a zatim su imali zadatak da 10 minuta vizualizuju karate borbu. Instruktor, nosilac crnog pojasa, ocenjivao je osnovne karate tehnike i veštine, kombinovanje i sparing kod obe grupe u petoj, desetoj i petnaestoj nedelji. Dodatno, uključena je i procena anksioznosti kod sportista. Grupa sportista koja je prošla obuku VMBR pokazala je bolje rezultate u svim aspektima karatea, kao i znatno niži nivo anksioznosti, iako je na početku ova grupa bila lošija u sparingovanju u odnosu na placebo grupu.

Analizirajući i sumirajući rezultate većeg broja istraživanja, koja su za cilj imala merenje efekata psiholoških intervencija tokom treninga na usavršavanje borilačkih veština, a koja mogu biti aplikativna i u karate sportu, Siborn (Seabourne, 1998) zaključuje sledeće:

1. Relaksacija i imaginacija su efikasnije za sportiste borilačkih sportova kada se koriste zajedno, nego kada se koriste posebno;
2. Borci koji vežbaju relaksaciju i imaginaciju 10 minuta dnevno imaju bolje postignuće u odnosu na one koji ove tehnike koriste samo neposredno pred takmičenje;
3. Individualizovane tehnike, čak i kada se podučavaju u grupnom formatu, imaju bolje i jače efekte nego standardizovane grupne tehnike;
4. Nema razlike u efektima između samovođene imaginacije i imaginacije koju vodi instruktor;
5. Individualizovane kognitivne tehnike poboljšavaju sportski nastup.

Zaključak

Dosadašnje studije dosledno pokazuju efikasnost psihološke pripreme u unapređivanju sportskog nastupa. Takođe, veliki broj studija pokazuje da psihološke pripreme imaju značajan doprinos u svim borilačkim sportovima, a posebno u karateu.

Pregled literature upućuje na najznačajnije psihološke veštine koje je neophodno razvijati, a koje doprinose uspešnosti u borilačkim sportovima: koncentracija i fokusirana pažnja (Fredrick, 1999; Wiliams & Elliot, 1999), samopouzdanje (Fredrick, 1999), relaksacija, regulacija uzbuđenja i napetosti, kontrola anksioznosti (Chapman, Lane, Brierly, & Terry, 1997; Fredrick, 1999), vizualizacija (Wiliams & Elliot, 1999) i unutrašnji govor (Ferrari, 1999).

Broj psiholoških metoda koje mogu da pomognu i korisne su za učenje pomenutih veština je veliki. Kognitivna restrukturacija može pomoći u povećanju pažnje i koncentracije, kao i podizanju samopoštovanja (Seabourne, 1998), vizuomotorne bihevioralne vežbe pokazale su se kao efikasne u poboljšanju fizičkog izvođenja borilačkih veština (Gould & Damarjian, 1996; Weinberg, 1996). Isto tako se preporučuje razvoj i održavanje unutrašnjeg govora, vođenje dnevnika aktivnosti i pravljenje plana takmičenja (Weinberg, 1994; Kauss, 2001).

Trening obuke za ovladavanje određenim psihološkim tehnikama trebalo bi da traje od 15 do 30 minuta nekoliko puta nedeljno i najbolje je da bude u sklopu fizičkog treninga (Weinberg & Comar, 1994). Pravljenje individualnog programa za savladavanje psiholoških tehnika i prilagođavanja personalnim karakteristikama sportiste pokazalo se kao značajno efikasniji pristup koji vodi boljem konačnom uspehu sportiste (Seabourne, Weinberg, & Jackson, 1984).

Kada je u pitanju efikasan model za karate trening u kojem je podučavanje osnovnim psihološkim veštinama njegov integralni deo, Orlik (Orlick, 1986) predlaže plan rada koji bi uključivao: postavljanje realističnih ciljeva, uvežbavanje psiholoških veština, motivisanje za unapređivanje izvođenja borilačkih pokreta, kao i rad na sposobnosti samoprihvatanja, bez obzira na ishode i rezultate.

Predtakmičarski period bi trebalo da uključi rad na podizanju samopouzdanja sportiste i naglašavanju značaja psihološke pripreme sportiste u koju je uključeno i podučavanje efikasnim tehnikama za izbegavanje samoporažavajućih misli, održavanje optimalnog nivoa uzbuđenja i vizualizaciju uspešnog sportskog nastupa, kao i spremnost na samoprihvatanje, bez obzira na ishode i rezultate.

Tokom takmičenja, važno je usmeriti sportistu da se orijentiše na ono što je pod njegovom kontrolom, kao i na parcijalne ciljeve, a ne na sam ishod (pobedu ili gubitak). Orlik navodi da je potrebna jedna do tri godine

da se izgradi individualizovani psihološki plan koji će konzistentno unapređivati sportski nastup, te je nakon svakog takmičenja neophodno razmotriti i redefinisati taj plan, u skladu sa postavljenim ciljevima.

Treba naglasiti da se u karateu, kao i u ostalim borilačkim sportovima, značaj psihološke pripreme ogleda u individualizovanom pristupu podučavanju psihološkim tehnikama, a kojem prethodi psihološka procena i plan treninga za svakog sportistu ponaosob, napravljen u saradnji trenera sa sportskim psihologom (Kauss, 2001).

IZJAVA

Autorke su svojim izjavama potvrdile nepostojanje bilo kakvog sukoba interesa.

LITERATURA

- Arvin, H. (2007). Motoric and psychological skills among elite karate male athletes. In *Proceeding of the 1st International Islamic world science & sport conference*.
- Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (2005). Periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: the case of judo. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 7-25.
- Chapman, C., Lane, A. M., Brierly, J. H., & Terry, P. C. (1997). Anxiety, self-confidence and performance in Tae Kwon-do. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 1275-1278.
- Columbus, P. J., & Rice, D. (1998). Phenomenological meanings of martial arts participation. *Journal of Sport Behavior*, 21, 16-29.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- Fayaz, M. (2009). Psychological characteristics of professional and amateur sportsmen. In *Proceeding of the 12th Asian Federation of Sports Medicine Congress*.
- Ferrari, M. (1999). Influence of expertise on the intentional transfer of motor skill. *Journal of Motor Behavior*, 31, 79-85.
- Fredrick, M. J. (1999). *Peak Moments in Sport Karate Tournament Competition: Black Belt Fighters in the Zone*. Doctoral Dissertation, University of Utah.
- Gould, D., & Damarjian, N. (1996). Imagery Training for Peak Performance. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.). *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 3-24). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *Sport Psychologist*, 13, 371-394.

- Greenspan, M. J., & Feltz, D. L. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*, 3, 219-236.
- Hacker, C. (2000). *Psychological pressure and effectiveness in sports*. Retrieved 11.05.2017. from <http://www.eteams.active.com/soccer/instruction/psych/article.cfm>
- Hard, R. T. (1983). *Sparring Principles*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Arkansas.
- Kauss, D. (2001). *Mastering Your Inner Game*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Khatamsa, S. (2002). The importance of mental superiority for success in karate sport. In *Proceeding of the 12th Asian Federation of Sports Medicine Congress*.
- LeUnes, A., & Nation, J. R. (2002) *Sport psychology (3th ed.)*. Pacific Grove, CA: Wadsworth.
- Nešić, M., Nešić, B., & Kovačević, J. (2012). Self-defence techniques as an instrument of competitor's development in karate sport. *Sport Science*, 2, 87-91.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for Sport*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Seabourne, T., Weinberg, R., & Jackson, A. (1984). Effect of individualized practice and training of visuo-motor behavior rehearsal in enhancing karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 7(2), 58-67.
- Seabourne, T. (1998). *The Martial Arts Athlete*. Boston, MA: YMAA Publication Center.
- Tan, K. S. (2004). Constructing a martial tradition: rethinking a popular history of Karate Do. *Journal of Sport Social Issues*, 28, 169-192.
- Weinberg, R. S., & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sports. *Sports Medicine*, 18, 406-418.
- Williams, A. M., & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 362-375.

Datum prijave: 19.05.2017.

Datum prihvatanja: 29.08.2017.

Kontakt

Dušanka Đurović, Fakultet za sport i turizam, Novi Sad
Radnička 30a
E-mail: dusanka.djurovic@tims.edu.rs

Jelena Sokić, Fakultet za sport i turizam, Novi Sad
Radnička 30a
E-mail: jelena.sokic@tims.edu.rs