

Dijana Ivanišević

UDK 159.942::796

EMOCIJE U SPORTU

Stručni rad

Sažetak

Emocije su uvijek reakcije bića na neko događanje, a javljaju se na osnovu procjene da se događa nešto značajno i važno. Stoga je svako naše saznanje praćeno emocionalnom procjenom onoga što saznajemo (Milivojević, 1993). Također, emocije izazivaju brojne promjene u organizmu, koje omogućavaju ulaganje većeg ili manjeg napora i većeg ili manjeg mobilisanja energije u ostvarivanju nekog cilja, zbog čega su veoma bitne za sve ljudske aktivnosti, među kojima je i sport. Naime, emocije su neminovni pratioci svih treninga i mečeva, pri čemu djeluju pozitivno ili negativno na sportiste i njihova postignuća, talent i vještine. Zbog toga je u treniranju i uopće u pripremama za takmičenje izuzetno važan doprinos psihologa u osposobljavanju sportista za suočavanje sa negativnim stresogenim agensima i ublažavanju štetnog dejstva negativnih emocija, kako uoči, tako i za vrijeme sportskog takmičenja. Pri tome, psiholog treba posebno poraditi na razvijanju sposobnosti emocionalne kontrole kod sportista, koja može postati njihovo najjače oružje, a ono što nauče za sportsku arenu može biti od velike pomoći i u areni života.

Ključne riječi: emocije, sport, pozitivne i negativne emocije, emocionalna kontrola

EMOTIONS IN SPORT

Expert work

Abstract

Emotions are always reactions of a being to some event, and they occur based on an assessment that something significant and relevant is happening. Therefore, our every cognition is followed by an emotional assessment of what we discover (Milivojević, 1993). Also, emotions provoke numerous changes in organism, which enable investing more or less effort and more or less energy movement in achieving a goal. Therefore, they are very important for every human activity, including sport. In fact, emotions are inevitable companions of each training and match, having a positive or a negative effect on sportsmen and their achievements, talent and skills. Hence, in training and generally in preparations for a competition, contribution of a psychologist is extremely important in capacitating sportsmen for facing with negative stress and mitigation of harmful effect of negative emotions, as well as before and during sport competition. Also, psychologist needs to put an accent on developing sportsmen ability of emotional control, which can become their strongest weapon, and what they learn for sport arena, can be of great use in the arena of life.

Keywords: emotions, sport, positive and negative emotions, emotional control.

1. UVOD

Sport je oblik ljudskih aktivnosti visoko zasićenih emocijama, odnosno situacijama koje provociraju intenzivna pozitivna i negativna emocionalna stanja. Sport s jedne strane ispunjava

sportistu ugodnošću i radošću, a s druge, zbog svog stresogenog karaktera, obiluje ekstremnim negativnim emocionalnim nabojima. To se posebno odnosi na situacije sportskog takmičenja, kada je sportista, uz obavezu dobrog izvođenja složenih, fizički vrlo napornih aktivnosti, izložen neposrednom fizičkom ataku protivnika ili je pak pod posebnim pritiskom obaveze ispunjavanja nametnutih očekivanja, a vrlo često i pod jakim pritiskom publike. Stoga ćemo u nastavku rada nastojati ukazati na koji način treba pristupiti sportisti i pomoći mu da se oslobodi emocionalne napetosti kako bi izbjegao poraz i stigao do pobjede.

2. METOD RADA

Ljudi nisu samo racionalna bića koja svoje postupke i želje sprovode samo na osnovu logičkog mišljenja i zaključivanja. Naime, mnogi postupci su izazvani emocijama koje se najčešće definiraju kao doživljaj našeg vrednovanja i subjektivnog odnosa prema stvarima, ljudima, događajima i prema sopstvenim postupcima (Čudina-Obradović i Obradović, 2004). Postoji veliki broj emocija, ali je za sport najznačajnija podjela na pozitivne i negativne emocije, s obzirom na dejstvo koje emocije imaju na sportistu i njegovu igru. Pri tome je posebno važan i interesantan negativan utjecaj emocija, zbog prisustva momenata nereda i rasula koje negativne emocije uvijek sa sobom nose (Milivojević, 1993). Stoga je neophodno na visok nivo podići otpornost igrača na negativne emocije i tenziju, što je zadatak i briga metodike psihološke pripreme sportista. Dakle, trener i psiholog su osobe koje trebaju ostvariti dobru emocionalnu stabilnost igrača pomoću: sistema pozitivnih interpersonalnih relacija, razvoja pozitivnog stava i samopouzdanja igrača, savjeta za stimuliranje i kontroliranje emocija, insistiranja na sugestivnoj ulozi pozitivnih misli i učenja uspješnom suprostavljanju negativnim mislima izazvanim štampom, publikom, protivnikom i sl. Također, psihološka priprema ima zadatak i da pomogne svakom igraču da pronađe i osjeti svoj idealni nivo pobuđivanja, kao i da nauči kako ga kontrolirati.

2.1. Pozitivne i negativne emocije i sport

Svaki emocionalni doživljaj, emocionalno stanje i reakcija odlikuju se odgovarajućim nivoom uzbuđenosti i naprežanja, te obojenošću u smislu ugodnosti i neugodnosti. Raspon između ugodnosti i neugodnosti građiran je različitim oblicima emocionalnih doživljaja i povezan sa različitim emocionalnim reakcijama (Drenovac, 2009). Stoga najčešće govorimo o prijatnim i neprijatnim, ugodnim i neugodnim emocijama. Za emocije su, pored doživljaja radost, tuga, strah, gnjev i td., karakteristične vanjske manifestacije (narušena mimika, ukočenost ili nekoordinacija pokreta, poremećeno disanje, crvenilo ili bljedilo lica, promjena boje i visine glasa), kao i fiziološke promjene (lupanje srca, pojačana cirkulacija, tonus mišića i sl.) (Mikić, 1996). Ovaj posljednji način ispoljavanja daje posebnu dimenziju emocijama, jer je fiziološka osnova emocionalnog doživljavanja i aktiviranja emocionalnih reakcija sadržana u međusobnom odnosu i interakciji simpatičkih i parasimpatičkih utjecaja. Tako, dokazano je da je visoka angažiranost simpatičkih i parasimpatičkih utjecaja karakteristična za doživljaj zadovoljstva, radosti, oduševljenja i hrabrosti, dok je za nezadovoljstvo, uznemirenost, intenzivan strah i bijes karakterističan visok stepen simpatičkih uz vrlo nizak stepen parasimpatičkih utjecaja (Drenovac, 2009). Sportisti doživljavaju veoma raznovrsne emocije, različite po intenzitetu, kvalitetu i trajanju. No, od svih emocija kod sportiste su najčešće prisutni strah, gnjev, bijes, tuga i naravno radost. Strah se obično javlja kada je ličnost ugrožena. Npr. kada je sportista afirmiran, cijenjen i ima dobar status pojava straha vezana je za procjenu da će pretrpiti poraz i izgubiti status, jer je on već postigao uspjeh. Stoga je svaka nova borba proba njegovog potencijala i mogućnost da izgubi ono što je stekao. Pored toga, gnjev, ljutnja, srdžba i bijes u uskoj su vezi sa motivom borbenosti, jer se javljaju kao reakcije na prepreke koje sprječavaju ostvarenje cilja. Naročito brzo i lako javlja se intenzivan gnjev ukoliko sportista procijeni da je određena osoba uzrok njegovog neuspjeha. I radost i tuga su česte emocije kod sportista. Radost se najčešće javlja kao posljedica ostvarenja cilja, a snaga ove emocije zavisi od procjene važnosti ostvarenog cilja, uloženog napora, kao i toga u kojoj je mjeri cilj očekivan. Tako, radost je veća ukoliko je cilj ostvaren uz veći napor i ukoliko je on ostvaren iznenada. Nasuprot radosti, tugu i emocije sličnih karakteristika sportista doživljava ako ne uspije ostvariti željeni cilj ili ako pak nešto neočekivano izgubi (Mikić, 1996). Emocije se pojavljuju spontano, bez učešća volje, te mogu imati pozitivan ili negativan utjecaj na korektno izvođenje akcije. Naime, pozitivne emocije, kao što su radost,

ljubav i sl., mogu stimulirati naročito dobro pripremljene, ambiciozne igrače, koji imaju izraženu potrebu da dobro igraju i tako nadmaše svoje protivnike. Generiranje pozitivnih emocija u sportu počiva na pozitivnom kontekstu, što znači da pozitivni emocionalni kontekst osigurava pozitivno raspoloženje sportiste, utječe na njegovu smirenost i adekvatno usmjeravanje pažnje na izvođenje zadatka. Također, ponekad se tokom takmičenja razvijaju i specifične emocije, tj. intenzivna emocionalna stanja zanosa i oduševljenja praćena osjećajem povećane snage, neosjetljivosti na znakove umora, maksimalne odlučnosti i spremnosti podnošenja velikog opterećenja. Pod djelovanjem takvih emocija sportista uspijeva postići za njega neočekivani rezultat (Drenovac, 2009). Pored pozitivnih postoje i negativne emocije kao što su bijes, bol, strah i uznemirenost koje sportistu mogu negativno facilitirati i aktualizirati negativno emocionalno uzbuđenje, te pojačati nemir i pokrenuti reverberaciju negativnih prisilnih misli. Dakle, negativne emocije dovode do negativnog emocionalnog konteksta, koji najčešće izaziva generiranje različitih negativnih stanja, kao što su osjećaj neugodnosti, iščekivanje neuspjeha, slutnja nepovoljnog razvoja događaja i konačnog ishoda aktivnosti. Obično se manifestira preko nedostatka koncentracije i vjere u sebe, preko smanjenja sposobnosti kontroliranja emocionalnog uzbuđenja i kontroliranja ponašanja, a u nekim slučajevima i kroz izbjegavanje izvođenja aktivnosti i korištenje različitih odbrambenih mehanizama (Čudina-Obradović i Obradović, 2004). I različite specifičnosti ambijenta u kojima se odvija sportsko takmičenje mogu, posebno kod mlađih sportista, generirati negativne emocije i uzrokovati dezorijentaciju i slabiju koncentraciju. U taj sklop ulaze formalne karakteristike ambijenta, ali i broj, smještaj i emocionalni odnos publike. Poseban izvor emocionalnih podražaja sadržan je u protivnicima. Nepoznavanje protivnika i neočekivanost njegovih reakcija može u velikoj mjeri otežati koncentraciju sportiste na uspješno izvođenje takmičarske aktivnosti (Drenovac, 2009). No, jedan od najvećih izvora nepovoljnog emocionalnog stanja pred početak takmičenja je pojava prisilnih misli zasnovanih na prijašnjem negativnom iskustvu, a poznato je da kako razmišljamo tako i nastupamo. Naime, mi smo ono što mislimo, pa ukoliko imamo bilo kakve slutnje o mogućem nepovoljnom ishodu, vrlo je vjerovatno da će se one na terenu i ostvariti. Na taj način strah, ljutnja, umor, obeshrabrenost i druge negativne emocije pretvaraju se u pogrešnu energiju, te stoje kao velika prepreka na putu ka ostvarenju uspjeha (Barić, 2012).

2.2. Kontrola emocija i sport

Emocionalna kontrola ima izuzetan značaj za sport. Poznato je da na nekim nivoima pobuđivanja igrači postižu gotovo idealno stanje za nastup, dok su na drugim nivoima apsolutno nespremni. Shvatanje i uočavanje razlika među tim nivoima, kao i traganje za optimalnim nivoom aktivacije je ono što diferencira uspješne u odnosu na neuspješne, pobjednike i gubitnike, profesionalce i one koji to nikada neće biti. Kada je emocionalna kontrola na zadovoljavajućem nivou, a stanje aktivacije optimalno, igračevom igrom dominira nesvjesni nivo. Naime, to je ono što igrači zovu „vrhunac nastupa“ (flow), što bi se moglo opisati kao izmijenjeno stanje svijesti povezano sa igranjem na automatskom nivou. Značajan cilj svakog sportiste je da ima sposobnost da dosljedno održi „stanje idealnog nastupa“ tokom meča, a posao psihologa je da pomogne svakom igraču da nađe i održi navedeno stanje uspostavljanjem njegove emocionalne kontrole (Bajraktarević, 2004). Ne postoje dva igrača koja na isti način kontroliraju svoje emocije. Naime, zona najboljeg nastupa pojedinih sportista će biti bliža pretjeranom pobuđenju (visokoj aktivaciji), dok će kod nekih biti bliža nivou ispod pobuđivanja (niskoj aktivaciji), a obojica će postizati izvanredne rezultate. Međutim, problemi se dešavaju kada je sportista premalo ili previše „izazvan“, jer obje situacije otežavaju maksimalno korištenje sopstvenih potencijala (Drenovac, 2009). Stoga je potrebno svakodnevno raditi sa sportistom na podizanju praga frustracione tolerancije i povećanju njegove emocionalne stabilnosti. Pri tome je moguće koristiti više načina za uspostavljanje emocionalne kontrole, kako na motoričkom, tako i na psihološkom planu. U nastavku dajemo pregled nekih od njih.

Fizički načini:

- Opuštanje mišića ruku, vrata i šaka stezanjem i opuštanjem,
- Razumijevanje signala tijela bez pogrešnog tumačenja brzog lupanja srca kao znaka tenzije, budući da može biti i znak spremnosti,
- Vježbanje kontrole disanja, pri čemu se koncentracija usmjerava na izdisaj,
- Uzimanje predaha između poena, bacanja ili udaraca... (Barjaktarević, 2004).

Psihološki načini:

- Naučiti se brzo suočiti i pomiriti s greškom,
- Ohrabriti se konstruktivnim razmišljanjem i usmjeriti na stvari koje je moguće kontrolirati,
- Osmisliti i uvježbati predtakmičarsku rutinu, koja automatski uvodi u željeno mentalno stanje potrebno u igri,
- Koristiti humor za smanjenje napetosti,
- Uspostaviti dobar lični plan i pridržavati ga se... (Barić, 2012).

Na osnovu navedenog može se istaći da igrač mora imati psihološku snagu i za pobjedu i za poraz, te mora primjenjivati neke od načina kojima će uspješno kontrolirati svoje emocije i nakon pogotka i nakon promašaja.

3. ZAKLJUČAK

Osim fizičke i tehničko-taktičke pripremljenosti danas je u sportu sve važnija i dobro psihološka pripremljenost. Naime, značaj psiholoških faktora u sportu, a posebno dobre integriranosti i emocionalne stabilnosti ličnosti, iz dana u dan se povećava, tim više što su metode treninga danas manje-više poznate i trenerima dostupne, a slično je i sa načinom ishrane. Dakle, vrhunski sportisti su sve više izjednačeni u fizičkim, tehničkim i taktičkim elementima sportske pripremljenosti, zbog čega psihološki faktori sve više dobivaju na značaju. Naime, samo psihološki stabilne i dobro pripremljene ličnosti mogu ostvariti vrhunske sportske rezultate, te je pozitivne efekte emocija neophodno iskoristiti za povećanje efikasnosti sportskog treninga i veće individualno postignuće na takmičenjima (Pajević, 2004). No, to je moguće ostvariti jedino uvođenjem složene psihološke pripreme sportista, koja podrazumijeva uvježbavanje različitih tehnika suočavanja sa stresorima i različitih načina prevladavanja emocionalne napetosti, te ublažavanje intenzivnog emocionalnog doživljaja i kontrole emocionalnih reakcija.

4. LITERATURA

1. Bajraktarević, J. (2004). *Tajne uspjeha u sportu: Psihologija sporta – Teorija i empirija*. Sarajevo: Arkapress.
2. Barić, R. (2012). *Mentalna čvrstoća – oružje vrhunskih sportaša*; preuzeto 14.11.2012., s internetske stranice: <http://www.sportskitrening.hr/mentalna-cvrstoca-oruzje-vrhunskih-sportasa/>.
3. Čudina-Obradović, M., Obradović, J. (2006). *Uticaj roditelja na socijalno-emocionalni razvoj i motivaciju*. Zagreb: UM.
4. Drenovac, M. (2007). *Sportska psihologija*. Osijek: Filozofski fakultet.
5. Mikić, B. (1996). *Psihologija sporta*. Tuzla: Print Com.
6. Milivojević, Z. (1993). *Emocije*. Novi Sad: Prometej.
7. Pajević, D. (2004). *Značaj psihologije u sportu*; preuzeto 13.11.2012., s internetske stranice: <http://www.pobjeda.me/arhiva/>

Korespondencija:

Dijana Ivanišević
 Nastavnički fakultet
 URSC „Midhat Hujdur – Hujka“, 88104 Mostar
 Tel. 065/ 993-573
 E-mail: dijanaivkovic2@gmail.com