

Kad je košarkaš Ron Artest iz Los Angeles Lakersa zaslužio psihološku pomoć za neki njegov uspjeh na terenu, neki komentatori to su uzeli kao dokaz da je lud. Suprotno: profesionalni sportaši poput Artest-a bili bi ljudi da ne traže pomoć od profesionalaca poput sportskih psihologa. Dok se treneri obično usredotočuju na fizičku stranu sporta, sportski psiholozi se fokusiraju na umove sportaša, a zajedno za zaslužni za vrhunske uspjehe sportaša.

Što rade sportski psiholozi?

Sportski psiholozi pomažu profesionalnim i amaterskim sportašima da prebrode probleme, poboljšaju svoje performanse i postignu svoje ciljeve. Sportski psiholozi mogu pomoći sportašima - profesionalcima i amaterima - da postignu svoje ciljeve. Neki sportaši traže problem od sportskog psihologa ili drugog stručnjaka za vježbanje i sportsku psihologiju kada imaju problema. Primjerice, oni bi mogli postati zabrinuti ili izgubiti fokus tijekom natjecanja, mogu imati problema u komunikaciji sa suigračima, kontroliranju raspoloženja ili čak samo motiviranju za vježbanje. Ili bi se mogli gušiti u ključnim trenucima tijekom igre. Ali sportaši se ne savjetuju samo sa sportskim psiholozima kada imaju problema.

Sportski psiholozi mogu pomoći sportašima:

- Poboľjšati performanse. Razne mentalne strategije, poput vizualizacije, tehnike razgovora i opuštanja, mogu pomoći sportašima da savladaju prepreke i ostvare svoj puni potencijal.

- Izdržati pritiske konkurencije. Sportski psiholozi mogu pomoći sportašima na svim razinama da se nose s pritiskom roditelja, trenera ili čak vlastitim očekivanjima.
- Oporaviti se od ozljeda. Nakon ozljede, sportašima će možda trebati pomoć u podnošenju boli, pridržavanje režima fizikalne terapije ili prilagođavanje prelasku na stranu.
- Pridržavati se programa vježbanja. Čak i oni koji žele redovito vježbati mogu se naći nesposobni da ispune svoj cilj. Sportski psiholozi mogu pomoći tim pojedincima da povećaju svoju motivaciju i riješe se bilo koje povezane brige.
- Uživati u sportu. Sportske organizacije za mlade mogu angažirati sportskog psihologa koji će educirati trenere o tome kako pomoći djeci da uživaju u sportu i kako promovirati zdravo samopoštovanje kod sudionika. Sportska psihologija može čak pomoći ljudima izvan igrališta.

Iste strategije kojima sportski psiholozi podučavaju sportaše - na primjer, tehnike opuštanja, mentalnih proba i kognitivnog restrukturiranja - također su korisne na radnom mjestu i u drugim sredinama.

Najčešće predrasude

Jedan od najčešćih mitova o psihologiji je da je to samo "zdrav razum". Problem s tim je što su psihološka istraživanja pomogla pokazati da mnoge stvari za koje vjerujemo da su samo zdrav razum zapravo uopće nisu istinite. Uostalom, ako bi zdrav razum bio tako uobičajen kao što ljudi kažu da jest, ljudi se ne bi upuštali u ponašanja za koja znaju da su loša za njih, poput pušenja ili jedenja bezvrijedne hrane. Osporavanjem nekih naših zabluda o tome kako se i zašto se ljudi ponašaju kao i oni, psiholozi su u mogućnosti dati odgovore koji pomažu u rješavanju stvarnih problema.

Kako pronaći sportskog psihologa?

Da biste pronašli sportskog psihologa ili drugog stručnjaka za vježbanje i sportsku psihologiju, razgovarajte s drugim sportašima i trenerima. Uz imena, pitajte kako im je profesionalac pomogao i koje su vrste usluga pružene. Vaš lokalni fakultet ili sveučilište također mogu pružiti preporuke. Osim toga, možete se obratiti profesionalnim organizacijama, poput Hrvatske psihološke komore (www.hpkm.hr) ili registar sportskih psihologije američkog olimpijskog komiteta.

Tko je kvalificiran?

Kada tražite sportsku psihološku pomoć, raspitajte se o vjerodajnicama, iskustvu. Zatražite i članstvo u takvim profesionalnim organizacijama kao što su APA i Udruženje za primijenjenu sportsku psihologiju, koje certificira stručnjake za sport i vježbanje.

Neki stručnjaci iz psihologije vježbanja i sportske psihologije također su licencirani psiholozi koji su direktno osposobljeni pojedinci koji su udovoljili zahtjevima svoje države za obrazovanje i osposobljavanje i položili opsežni ispit. Ti psiholozi prolaze specijalizirane postdoktorske treninge za optimiziranje performansi i dobrobiti sportaša. Samo licencirani psiholozi mogu se nazivati psiholozima.

Verywellmind.com

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}