

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA V NOGOMETU



Murska Sobota, 16.2.2013

Andreja Holsedl

Kaj je potrebno za uspeh?



Katere so ključne psihološke lastnosti v športu?

- samozaupanje
- motivacija
- koncentracija
- kontrola čustev – trema, strah, jeza, obupovanje, vznemirjenje
- nivo aktivacije in sproščanje

**Z napredkom v PSIHOLOŠKIH LASTNOSTIH bolje nastopamo
V STRESNIH SITUACIJAH!**

zmanjšujemo nihanja, dvignemo limite, zmanjšamo razliko med treningom in tekmo, premagamo padce in krize, pospešimo napredek

Metode in tehnike psihološke priprave

- zahteven trening in tekme
- predstavljanje
- tehnike sproščanja in aktivacije
- samogovor (kontrola misli)
- postavljanje ciljev (in spremljanje dosežkov)
- pred-nastopne rutine
- komunikacija, pogovor
- ...

Kaj vse vpliva na igro?



„PSIHA“



TELESNE REAKCIJE



IGRA

Primer 1: igralec z nizko motivacijo

Primer 2: igralec z nizkim samozaupanjem

Primer 3: igralec z slabo koncentracijo

Primer 4: igralec z visoko tremo

Kaj lahko stori trener?

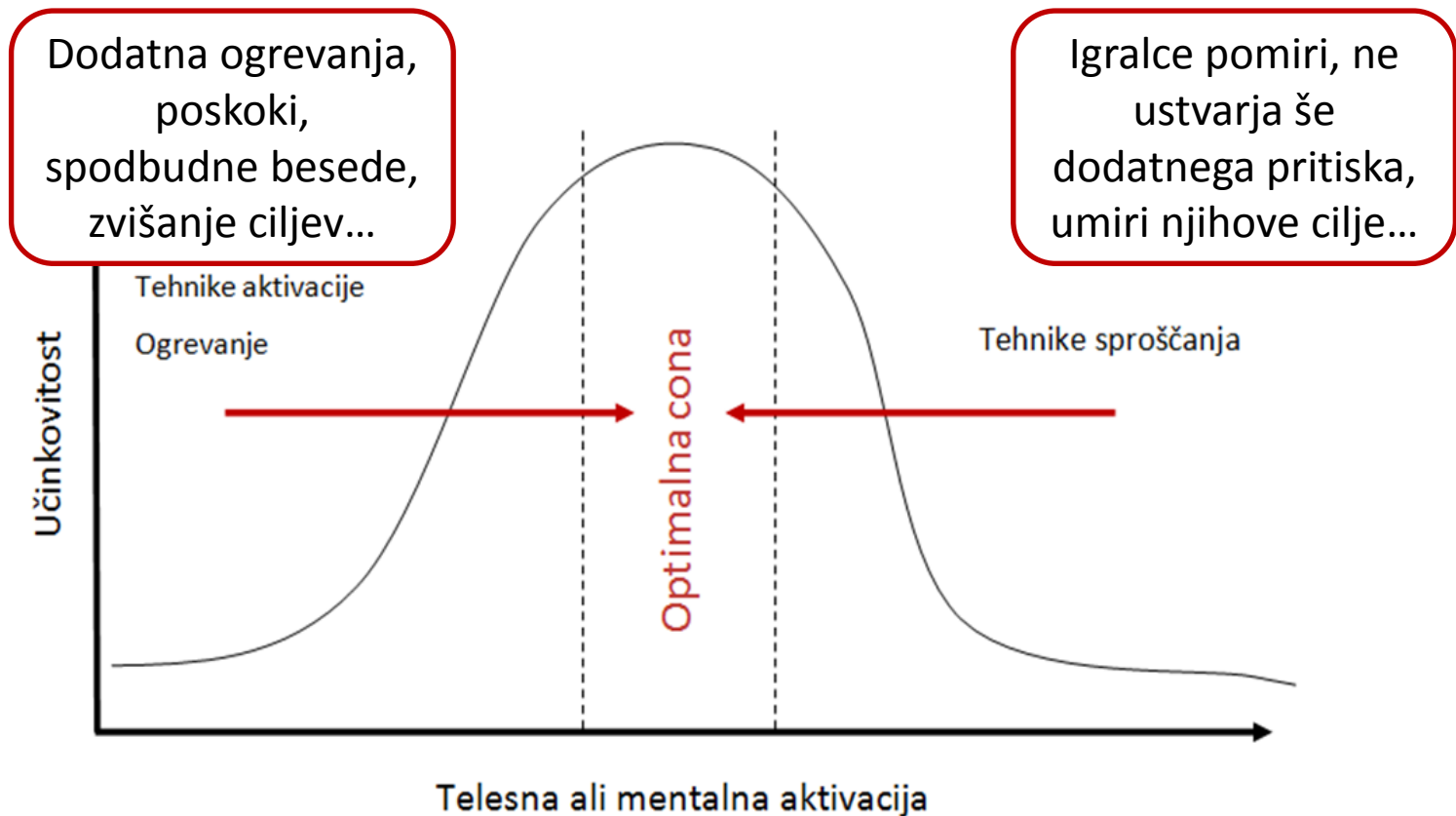
1. Krepitev in ohranjanje motivacije

- zanimiv in raznolik trening,
- možnost, da igralci naredijo kaj samostojno in sodelujejo pri oblikovanju treninga,
- razložiti namen treninga,
- dajati stalno povratno informacijo,
- pohvaliti dobre dosežke in napredek,
- dajati konstruktivno kritiko,
- izbor naj igralca tedna/ekipe/lige/največji napredek,
- objava na oglasni deski, javna pohvala, priznanje, nagrada,
- gledanje posnetkov tekem sebe/svojih idolov,
- obisk znanih športnikov na treningu.



Kaj lahko stori trener?

2. Optimalna cona aktivacije



Kaj lahko stori trener?

3. Komunikacija

Navodila trenerja naj bi bila:

- čim bolj jasna in konkretna
- nanašajo naj se na izvedbo igralca in ne na njegovo osebnost
- bolj kot se bliža tekma, manj informacij (samo ključne, nujne za igro)
- opaziti, ko igrajo dobro in jih pohvaliti ter spodbujati,
- ko ne naredijo kot bi morali, to povedati in dati navodilo, kako to spremeniti.

Sestanki naj bodo:

- redni in pogosti,
- s stalno povratno informacijo.



HVALA ZA POZORNOST!

Andreja Holsedl

andreja.holsedl@gmail.com

++386 41 797 212

www.sportni-psiholog.si