

U ponedjeljak, 14. studenoga 2022. u press centru porečke sportske dvorane Žatika održana je radionica/predavanje za kineziologe i trenerski kadar. Skup je organizirala Udruga kineziologa Poreč koja je ovom prilikom obzirom na temu skupa „Razvoj poželjne motivacije kroz misaoni postav trenera“ pozvala i sve trenere i trenerice klubova članova Sportske zajednice Grada Poreča (SZGP). Odazvalo se dvadesetak kineziologa i trenera iz osam porečkih sportskih klubova (NK Jadran-Poreč, KK Poreč, STK Jadran, HK Poreč, PK Poreč, SRK Runing Fox, SK Poreč, AK Maximvs). Predavanje je održao dr. sc. Boris Balent, ugledni sportski psiholog iz Zagreba s velikim međunarodnim iskustvom u području psihologije u radu s pojedincima i timovima/grupama. Gospodin Balent je predsjednik i suosnivač Hrvatske asocijacije sportskih psihologa (HASP) sa sjedištem u Zagrebu i posljednje dvije godine zaposlenik GNK Dinamo Zagreb na mjestu sportskog psihologa seniorske momčadi. Iz vrlo poučnog i interesantnog predavanja izdvajamo slijedeće: *Misaoni postav se može definirati kao uvjerenje koje pojedinac ima o sebi i svojim sposobnostima. Brojna su istraživanja potvrdila povezanost između implicitnih teorija, pristupa nošenja sa zahtjevnim situacijama i postignućem u konačnici. Generalno, možemo razlikovati dva različita tipa misaonog postava: fiksni i fleksibilni misaoni postav. Kod fiksnog misaonog postava osoba sebe percipira kao fiksno biće, pri čemu atribucija uspjeha dominantno ovisi o talentu, dok kod fleksibilnog misaonog postava osoba sebe percipira kao promjenjivo biće gdje uspjeh dominantno ovisi o uloženom radu. Kao što postoji misaoni postav u mnogim drugim područjima, tako postoji i u području sporta. Misaoni postav u sportu je uvjerenje koje neka osoba ima o sebi u sportskom okruženju; specifično o tome u kojoj mjeri vjeruje da je uspjeh u sportu u najvećoj mjeri pod utjecajem truda odnosno talenta. Općenito postoji razlika između osoba ovisno o njihovom dominantnom misaonom postavu. Tako primjerice osobe s fiksnim misaonim postavom teže prihvaćaju kritiku, nastoje izbjegavati izazove odnosno situacije u kojima nisu sigurni da će brzo postići uspjeh, nakon pogreške u većoj su mjeri skloni odustajati, te tražiti vanjsko opravdanje za neuspjeh. S druge strane, osobe s fleksibilnim misaonim postavom kritiku, čak i kada je neugodna, doživljavaju kao informaciju koja im može biti korisna za dugoročni napredak, ne izbjegavaju nove, neizvjesne situacije jer su one za njih mogućnost učenja i napretka, te u većoj mjeri preuzimaju odgovornost za eventualni neuspjeh. Upravo zbog takvog uvjerenja skloniji su uložiti više truda nakon neuspjeha ili lošije izvedbe, čime zapravo povećavaju vjerojatnost postignuća. Iako implicitne teorije mogu uvelike utjecati na naše ponašanje, to nikako ne znači da se one ne mogu mijenjati, što su potvrdila i mnoga istraživanja. U sportskom okruženju taj se segment odnosi*

primarno na pristup trenera. Stoga je važno educirati trenere kako u praksi ne bi zapravo promicali tzv. lažni fleksibilni misaoni postav. Uz stručno vodstvo, trener ima veliki odgojni utjecaj na razvoj sportaša. Posebno izražen je utjecaj trenera na razvoj misaonoga postava (mindset) sportaša. Iz tih je razloga važno da trener svojim ponašanjem bude dobar primjer i uzor, te da potkrepljuje ponašanja koja su odraz truda i zalaganja. Potkrepljivanjem ponašanja koja su odraz truda i zalaganja trener izravno utječe na razvoj promjenjivog misaonoga postava kod sportaša i unutarnjeg lokusa kontrole. Nasuprot tome, ako trener pretjerano hvali ili osporava talent sportaša, izravno može utjecati na razvoj fiksnog misaonog postava. U komunikaciji sa sportašem potrebno je izbjegavati izjave poput: „Ti si novi...“, „Rođeni si talent...“, „Od tebe nema ništa...“, već je dobro koristiti formulacije koje su usmjerene na razvoj, te pohvaliti ili pokuditi predanost i uloženi trud, kao i koristiti sadašnje vrijeme, a ne konačne zaključke. Prema načinu na koji igrač percipira razloge svoga uspjeha ili neuspjeha, trener može procijeniti razvija li igrač fiksni ili promjenjivi misaoni postav. Igrači koji poraz dominantno prepisuju lošim odlukama sudca, lošoj sreći, lošem terenu i slično razvili su fiksni mentalni set. Igrač koji poraz pripíše nedovoljno uloženom trudu u sebi ima promjenjivi misaoni postav. Vrste atribucija koje igrači koriste za postignute uspjehe i neuspjehe u uskoj su vezi sa njihovim emocijama. Istraživanje Balenta (2000) sugerira da je poželjno promovirati fleksibilni misaoni postav kao vrijednost: treba ga naglašavati ne samo kroz povratnu informaciju, već i kroz nagrađivanje truda, navođenjem vlastitih primjera kao dokaz efikasnosti fleksibilnog misaonog postava, korištenjem izjava/poslovice i sl. Nadalje, ako je to moguće preporučljivo je fleksibilni misaoni postav poticati od najranije dobi. Teorija samodeterminacije (Ryan i Deci, 2000) uzima u obzir koncept intrinzične i ekstrinzične motivacije i postavke o bazičnim psihološkim potrebama (autonomija, kompetentnost, povezanost). Posebno proučava odnos između sportaša i značajnog drugog (trenera). Koncept razlikuje šest razina motivacije. Najnižu predstavlja amotivacija kod koje je sportaš bez volje i motiva za akcijom, a trener je hladan, nekompetentan i ne kontrolira trenažni proces, zatim slijedi eksternalna sportaševa motivacija bazirana isključivo na vanjskom poticaju i strahu od posljedica, dok je trener ego-orijentiran s visokom razinom kontrole i pretjeranog nadzora. Treću razinu predstavlja introjeksija kod koje je sportaš motiviran izbjegavanjem osjećaja krivnje, te ponašanje i osjećaje ne prihvaća kao svoje. Trener koristi krivnju i tehnike emocionalne manipulacije za motivaciju sportaša. Prethodne tri razine motivacije svakako treba izbjegavati i težiti višim razinama motivacije, točnije od četvrte do šeste razine. Identificirana motivacija predstavlja četvrtu razinu kod koje sportaš cijeni aktivnost koju izvršava i prihvaća postavljene ciljeve kao svoje, no na ovoj

*razini motivacija još uvijek nije bez utjecaja okoline. Trener na ovoj razini objašnjava važnost ciljeva, uključuje sportaše u proces i njihova je komunikacija dvosmjerna. Slijedi integrirana motivacija pri kojoj je ponašanje dio sportaševa identiteta i odraz njegovih vrijednosti i potreba, ali je još uvijek takvo ponašanje pod utjecajem okoline. Trener vodi brigu o potrebama sportaša i potiče kod njih razvoj pozitivnih vrijednosti, ne tako da ih nameće već ih sustavno uči tim vrijednostima tako da one postanu dio sportaša i cijelog tima, svojim pristupom daje im pozitivan primjer, kongruentan je. Najvišu razinu predstavlja intrinzična motivacija. Sportaš na toj razini čini nešto zbog unutarnjeg zadovoljstva, a sama mu aktivnost predstavlja istinski užitek, potpuno neovisno o okolini, kazni, nagradi i drugim vanjskim faktorima. Na toj razini trener potiče kod sportaša uživanje u aktivnostima. Fokusiran je na razvoj vještine i osobni napredak, dok su nagrade i kazne više informativnog karaktera nego oblik kontrole i manipulacije.*

Loris Benassi