

Razvoj poželjne motivacije kroz misaoni postav trenera

Dr.sc. Boris Balent, sportski psiholog

HASP – Hrvatska Asocijacija Sportskih Psihologa

Misaoni postav možemo definirati uvjerenje koje pojedinac ima o sebi i svojim sposobnostima. Istraživanja su 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**. 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 opravdanja 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, 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 segment se odnosi primarno na pristup trenera. Na ovoj edukaciji naučit ćemo na koji način trener može svojim pristupom razvijati poželjan misaoni postav, a posljednično i poželjnu motivacijsku strukturu kod osoba s kojima radi.



Magistar psihologije koji radi u području psihološke pripreme sportaša i timova, te HR stručnjak. Od 2009. godine radio je kao sportski psiholog u Nogometnoj školi Dinamo gdje je postavljao sustav psihološke pripreme, te kasnije i kao stručni suradnik u mlađoj nogometnoj reprezentaciji (U-19). 2014. prelazi u seniorski pogon i tamo tri godine radi kao sportski psiholog. Od 2017.-2019. bio je angažiran kao sportski psiholog u HNK Hajduk Split gdje je postavljao sustav psihološke pripreme. Od 2020. ponovno radi kao sportski psiholog seniorske momčadi GNK Dinama. Duži niz godina vanjski je suradnik na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu. Od 2010. godine predavač je na Hrvatskim studijima na kolegijima *Psihologija sporta* i *Psihološke tehnike u praksi*, a od 2012. do 2015. godine predaje i *Komunikacijske vještine* na FER-u. Stručni je suradnik Hrvatskog olimpijskog odbora, Hrvatske olimpijske akademije i Sportskog Saveza Grada Zagreba. Vanjski je suradnik Univerze na Primorskem u Kopru, te University of Coventry u Velikoj Britaniji. Predsjednik je i suosnivač Hrvatske asocijacije sportskih psihologa (HASP). Autor je brojnih znanstvenih i stručnih članaka, te dvije knjige: *Uvod u psihologiju sporta* i *Psihološka znanja i alati u sportskoj praksi*. Bio je član Zdravstvenog tima London 2012., te član Komisije za međunarodne odnose pri Hrvatskom olimpijskom odboru. Prvi je sportski psiholog iz Hrvatske koji je pozvan u članstvo FAST grupe (Forum sportskih psihologa koji rade u praksi) pri FEPSAC-u (Europska Federacija Sportskih Psihologa). Doktorirao je na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu na temu *Misaoni postav u sportu*.