

PSIHOANALIZA ŠPORTA

Opiši način psihične priprave, ki sem je bil deležen kot igralec

Kot igralec mlajših selekcij sem hodil na treninge z veseljem, ker nam je trener omogočal veliko igranja z žogo, predvsem pa igro na dvoje vrat. Na tekmah pa nam je pustil veliko svobode na določenih igralnih mestih. Takrat smo vedno imeli željo igrati s bolj organiziranimi klubi Ljubljano, Triglavom, Vozila..., ki smo jih tudi premagovali, imeli so boljša igrišča, garderobe, pogoje kot mi.

V nadaljevanju moje kariere, pri članski ekipi, smo bili razdeljeni v tri skupine

1. Starejši – izkušenejši, ki jim je bilo dovoljeno marsikaj na treningih, pred, na in po tekmah. Imeli so najvišji status.
2. Mlajši kateri so imeli tudi status dobrih igralcev in so bili dobri s prvo skupino. Toda bili so premladi za druženje z njimi v prostem času.
3. Mlajši, ki so prišli iz mladincev in so se borili za status in igralna mesta.

Trener je te razlike upošteval in dajal prednost vedno starejšim igralcem, čeprav so nekateri bili slabši od mlajših.

Na samih treningih se je ta razlika upoštevala, ko smo igrali na dva gola smo se razdelili stari proti mladimi. Vaje so bile enolične vedno so se ponavljale iste situacijske vaje.

Pred tekmo nam je trener povedal postavo, čeprav smo jo vedeli že prej, ker so vedno začeli tekmo isti igralci.

Na sami tekmi ni veliko popravljaj napake, ki so nastajale. Veliko pozornost je dajal sodnišim odločitvam.

Po tekmi, neglede na rezultat smo počakali v naših klubskih prostorih in se vsi družili včasih tudi do poznih ur. Na teh druženjih pa ni bilo razlik starejši-mlajši.

Igrali smo brez premij ali kakšnega honorarja.

Mislím, da kakšne velike psihične priprave od trenerjev nisem bil deležen. Vendar smo igralci bili v dobrih odnosih. Starejši so ustvariti dobro klimo – klapo, kar je v današnjem času zelo težko, zaradi materialnih sredstev, predvsem denarja, ki ga v nogometu na žalost ni in socialnih položajev igralcev.

Na kakšen način psihološko pripravljam svojo ekipo

Na začetku prvenstva vedno postavim cilje za sezono katera prihaja, vedno postavim 2 ali 3 cilje in ne več. Najprej postavim rezultatski in procesni cilj, katera medseboj uravnotežim.

Rezultate dosežene na tekmovanju primerjam z rezultati drugih moštev. Tako dobim informacijo o napredku ekipe.

Po drugi strani pa opazujem igralce in njihov napredek (testiranje,tekmovanje,) in jih primerjam z drugimi igralci ali med seboj.

Psihološko pripravljam ekipo za tekmovanje že med tednom na treningih.V trenežnim procesu igralcem omogočim veliko igranja in stika z žogo.Vaje izvajajo in ponavljajo večkrat. Pri izvedbi vaj zahtevam točnost in hitrost izvedbe, stem igralci dobijo smozavest na tekmovanju in naredijo manj napak. Vaje približam, kar se da bolj, igralnimi situacijami katere pričakujem na tekmi.

Z igralci enkrat tedensko (slabo vreme) oganiziram teoretični pouk, tam je pogovarjamo o nogometu in drugih športih,odnosih,..Pogovarjam pa se tudi z vsakim igralcem posebaj o njegove pogledu do športa in o osebnih problemih.

Pred samo tekmo povem igralne pozicije, izvajalce, motiviram jih z hvaljenjem o njihovih sposobnostih. Anksioznost poiskušam zmanjšati z motivacijo.

Na sami tekmi in med njo opozarjam na nastale napake. Možnost igranja dobijo vsi igralci neglede na status.

Po končani tekmi skupno ne analiziramo tekme namreč pohvalim 3 igralce, ki so po mojem odigrali najboljše po svojih sposobnostih.

Pvi trening po tekmovanju pa analiziramo tekmo povemo slabosti katere so nastale pred, med in na tekmi.