

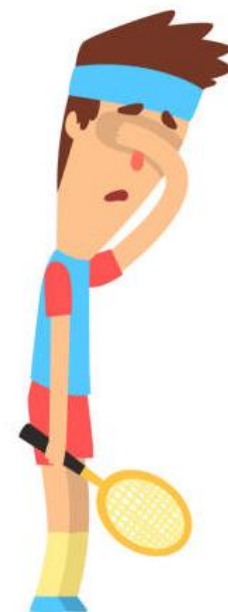
Psihološki dejavniki tveganja za preobremenitveni sindrom

Andreja Holsedl, univ. dipl. psih.,
športna psihologinja

www.sportni-psiholog.si
andreja@sportni-psiholog.si

Notranji dejavniki tveganja

- **CILJI**, pričakovanja, želje: nerealni, nedosegljivi, previsoki, izven športnikove kontrole, samo rezultatski: „*Moram! Ne smem!*“
- **NAČIN RAZMIŠLJANJA**: izkrivljena prepričanja o sebi, drugih, uspehu; črno-belo razmišljanje: „*Drugi je že prvi poraženec.*“
- **PERFEKCIONIZEM**: stremenje k popolnosti: „*Samo najboljše je dovolj dobro!*“
- **VISOKA STORILNOSTNA MOTIVACIJA**: usmerjenost k dosežku: „*Vse se da, če se hoče. Ostalo so samo izgovori!*“



Kakšne so vaše izkušnje?

- KAKO BO TRENIRAL ŠPORTNIK, KI RAZMIŠLJA TAKO?
- KAKO BO REAGIRAL OB NEUSPEHU?
- A BO POVEDAL, KO SE BO POČUTIL UTRUJENEGA?
- SI BO DOVOLIL PAUZO ZARADI „MALE“ POŠKODBE?
- BO RAZUMEL POMEN POSTOPNEGA VRAČANJA PO POŠKODBI?

Zunanji dejavniki tveganja

- **ZNAČILNOSTI ŠPORTA:** ne samo fizična, ampak tudi psihična obremenitev ... časovni vložek, potovanja, usklajevanja, tekmovalni ritem, konkurenca, zahtevnost selekcije, razmere in pogoji za trening ...
- **PRIČAKOVANJA OKOLICE:** ne samo dejanska, ampak predvsem zaznana pričakovanja drugih: staršev, trenerjev, drugih pomembnih oseb.
- **HKRATNE OBREMENITVE:** npr. šola.



NOTRANJI DEJAVNIKI TVEGANJA

+

ZUNANJI DEJAVNIKI TVEGANJA

=

IZJEMNO PSIHOLOŠKO ZAHTEVNA NALOGA

... da bi jo športnik zmogel opraviti vsakič, vedno, konstantno, brez padcev.

Podpora športnega psihologa

- identifikacija izkrivljenih prepričanj in restrukturacija
- razbremenitev
- zniževanje perfekcionizma
- postavljanje realnih ciljev
- krepitev drugih področij
- usklajevanje šport-šola
- samo-organizacija ...

- Seznam vseh športnih psihologov:

www.sportna-psihologija.si

www.sportni-psiholog.si



Podpora trenerja

- prepoznavanje vzorcev vedenja in razmišljanja
- kazanje razlogov proti-za
- argumentacija kratkoročno-dolgoročno, škoda-korist
- skupno postavljanje ciljev in spremljava
- iskanje in sprejemanje povratne informacije
- ustvarjanje zdravega okolja za razvoj in napredek
- komunikacija s starši, šolo ...



Hvala za pozornost!