

Ocena knjige “Šport z bistro glavo”

Tanja Kajtna*
Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Review of the book “Clear-minded sport”

Tanja Kajtna
Faculty of Sport, University of Ljubljana, Slovenia

Ključne besede: psihologija športa, športniki, priročniki, recenzije

Keywords: sport psychology, athletes, manuals, reviews

Kajtna, T. in Jeromen, T. (2013). *Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Trbovlje, Ljubljana: samozaložba (COBISS.SI ID 266022144)

Avtorici Tanja Kajtna in Tina Jeromen sta tik pred iztekom leta 2013 izdali knjigo *Šport z bistro glavo*, in sicer v drugi, dopolnjeni izdaji. Knjiga je napisana kot priročnik športne psihologije za vse, ki si želijo pridobiti osnovna znanja s tega področja. Športniki (tako mlajši kot tisti z več izkušnjami) bodo v njej našli napotke za učinkovito pripravo na trening in tekmovalna ter ideje, kako učinkovito vključevati psihološke vidike v šport, trenerji bodo našli sugestije, kako pri športnikih povečati samozavest, kako sprožiti pozitivno razmišljanje, kako se s športniki pogovarjati in reševati zaplete v komunikaciji, starši pa bodo pridobili številne ideje in napotke za učinkovito nudenje podpore svojim otrokom – športnikom. Zanimiva bo tudi za športne pedagoge in druge športne delavce, ki se v svojem vsakodnevnem delu srečujejo z različnimi vidiki športne psihologije.

V primerjavi s prvo izdajo iz leta 2007 so knjigi dodana nekatera nova poglavja (skupno jih je sedaj 14), vrstni red poglavij je nekoliko preurejen, številna poglavja pa so obogatena in napisana tako, da so vsebine bralcu bolj razumljive.

Tako v uvodu najprej predstavita, kaj je športna psihologija in kaj zajema, katera so načela delovanja športnega psihologa in kakšne so vloge in naloge trenerja in staršev v športni situaciji. Posvetita se tudi temu, kako lahko trenerji vzdržujejo motivacijo pri športnikih in kako uskladiti šolske in športne obveznosti. V poglavju o postavljanju ciljev pojasnita pojem motivacije in predstavita načine, kako postaviti cilje, da bomo z njihovo pomočjo dvignili ali vzdrževali motivacijo. Opredelita tudi značilnosti dobrih ciljev in korake za postavljanje ciljev. V nadaljevanju predstavita stres in njegove posledice ter faze in znake doživljanja stresa. Posvetita se tudi opazovanju in preprečevanju pregorelosti oziroma pretreniranosti ter načinom spoprijemanja s stresom.

V poglavju o nivoju aktivacije pojasnita, kdaj smo dovolj aktivirani, da lahko uspešno nastopamo, in kakšni smo, kadar je aktivacije premalo. Prikažeta tudi bolj in manj intenzivne oblike sproščanja, kot so na primer dihalne vaje in avtogeni trening ter načine za dvig aktivacije. V nadaljevanju opredelita koncentracijo in njen vpliv na uspeh, kako pozornost usmeriti na pomembne vidike in kako se izogniti vplivu motečih dejavnikov. Opredelita predstavljanje oziroma imaginacijo kot eno najbolj učinkovitih vaj za usmerjanje koncentracije ter pravila, ki jih je pri imaginaciji smiselno upoštevati, da bomo dosegli kar največji možni učinek. Jasno predstavita, kako se naučimo predstavljanja in kako si predstavljati tekmovalni nastop. V poglavju o razmišljanju in pozitivnem samogovoru opredelita pojma pozitivni in negativni samogovor in kako obračati negativne misli v pozitivne. Predstavita tipične negativne misli in se nato navežeta na to, kaj je samozaupanje in kaj je dobra samopodoba, kako je samopodoba sestavljena in kako lahko samozavest zvišujemo.

*Naslov/Address: izr. prof. dr. Tanja Kajtna, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Gortanova 22, 1000 Ljubljana, e-pošta: tanja.kajtna@fsp.uni-lj.si



pove več kot tisoč besed» že same naredijo predstavitev vsebine. Avtorici sta knjigo pripravili na podlagi lastnega sodelovanja s športniki in ugotavljanja, kako javnosti približati to aplikativno psihološko disciplino in zato ni pisana posebej za en šport, temveč vključuje primere iz različnih športov, tako individualnih kot tudi ekipnih.

Knjiga je dostopna v vseh večjih knjigarnah po Sloveniji, kratko predstavitev z nekaj stranmi pa lahko najdete na spletnem naslovu <https://www.facebook.com/sbg2.knjiga>, kjer lahko knjigo tudi naročite.

Pojasnita tudi pojem idealnega nastopa in občutke, ki se ob njem pojavljajo ter opišeta, kakšen je dober športni dnevnik, kaj vanj beležimo in kaj lahko pridobimo z natančno analizo tekmovanja. Pojasnita tudi korake za dobro analiziranje tekmovanja in pokažeta resničen primer analize tekmovanja. Spregovorita tudi o komunikaciji in kakšno vlogo igra v športu in prikažeta napotke in nekaj tehnik za uspešno sporočanje. Opredelita nekaj načinov in korakov za uspešno reševanje problemov, v naslednjem poglavju pa se posvetita jezi in agresivnosti v športu ter pojmovanju teh pojmov – pojasnita tudi, kdaj sta lahko jeza in agresivnost v športu koristni in kako ju nadzorovati takrat, ko se pojavljata v nepravih trenutkih in neustreznih količinah.

Predzadnje poglavje govori o skupini – o tem, kaj je dobra skupina, kateri procesi potekajo v skupinah in kaj pomeni izraz »skupinska kohezivnost« ter kako lahko ustvarimo dobro ekipo. Pojasnita tudi pomen dobre ekipe tako v ekipnih kot v individualnih športih. V zadnjem poglavju opredelita, kaj je motorično učenje in pojasnita korake, po katerih poteka učenje neke spretnosti in kako na primer tehniko popravljamo ali spreminjamo.

Vsebine so pri vseh poglavjih podprte z nalogami in aktivnostmi, zato knjiga bralca spodbuja k preizkušanju vsebin in ga na nek način spodbuja k »sodelovanju« s knjigo, obogatena pa je tudi z nekaterimi primeri doživljanj slovenskih vrhunskih športnikov. Veliko obogatitev predstavljajo tudi naslovne sličice Marka Kočevarja, ki na začetku vsakega poglavja v stilu »slika

Prispelo: 13.3.2014

Sprejeto: 13.3.2014