

Šport z bistro glavo

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 iz tega področja. Športniki bodo v njej našli napotke za učinkovito pripravo na trening in tekmovanja 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.

V uvodu avtorici predstavita, kaj je športna psihologija in kaj z njeno pomočjo lahko dosegamo, katera so načela delovanja športnega psihologa ter 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 korake postavljanja 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 in predstavljanje oziroma imaginacijo kot eno najbolj učinkovitih vaj za usmerjanje koncentracije ter 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 ter kako obračati negativne misli v pozitivne in opredelita, kaj je samozaupanje in kako zvišujemo samozavest.

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. Spregovorita tudi o komunikaciji ter kakšno vlogo igra v športu in prikažeta napotke in nekaj tehnik za uspešno sporočanje. Opredelita nekaj načinov in korakov za uspešno reševanje problemov. 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. Zadnji poglavji govorita o tem, kaj je dobra skupina, kateri procesi potekajo v skupinah in kako lahko ustvarimo dobro ekipo ter o motoričnem učenju.

Vsebine so pri vseh poglavjih podprte z nalogami in aktivnostmi, zato knjiga bralca



spodbuja k preizkušanju vsebin ter ga na nek način spodbuja k »sodelovanju« s knjigo, obogatena pa je tudi z nekaterimi primeri doživljanja slovenskih vrhunskih športnikov. Veliko obogatitev predstavljajo tudi naslovne sličice Marka Kočevarja, ki na začetku vsakega poglavja v stilu »slika 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. Vključujeta 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.

**Tanja Kajtna
in Tina Jeromen**