

Cognitive-Behavioral Therapy in Sport: Self-Confidence in Football – Case Study

Andreja Holsedl

Psychological preparation in sports, private practice, Slovenia

Abstract

Self-confidence is one of the most important factors distinguishing highly successful from less successful athletes. Self-confidence can be defined as belief that we can successfully perform a desired behavior and reach our goals. In the field of self-beliefs there are more different but interrelated terms: self-awareness, self-efficacy, self-confidence, self-esteem. The aim of this work is to present the effect of low self-confidence on sport performance and specifically describe the main sources for low self-confidence in sport. Second goal is to present cognitive-behavioral therapy (CBT) of 24-year-old professional football player, which came to a sport psychologist due to low self-confidence and poorer performance. He is a midfielder, but was not playing in the first team in the beginning of the therapy. In the games and even trainings athlete noticed a lot of negative automatic thoughts, fear of failure, anxiety and body arousal. His performance is passive; he is avoiding almost every situation where the possibility of failure exists. Cognitive techniques were the main part of the therapy and included education about a problem, cognitive restructuring and goal-setting, while behavioral techniques were focused on exposure, behavioral experiments and relaxation techniques. After 15 sessions, CBT techniques have led to significant and visible changes in athlete's way of thinking and performance. He managed to get back in the first team, became one of the most important players of the team and after two years he realized his dreams with transfer abroad. The significance of this paper is to show the importance of psychological preparation in sport and efficiency of CBT in sport psychology.

Key words: *cognitive-behavioral therapy, self-confidence, sport, football*

Kognitivno-bihevioralna terapija u sportu: samopouzdanje u nogometu i prikaz slučaja

Andreja Holsedl¹

Privatna praksa, Psihološka priprava športnikov, Andreja Holsedl s.p., Slovenija

Sažetak

Jedan od najvažnijih psiholoških faktora koji odlučuje o uspješnosti u sportu je samopouzdanje sportaša. Samopouzdanje podrazumijeva vjeru u sebe i u svoje sposobnosti da možemo postići cilj ili uspješno izvršiti zadatak. U literaturi i u praksi naići ćemo na više pojmova koji opisuju različite oblike samovrednovanja: samosvijest, samoefikasnost, samopouzdanje, samopoštovanje. Prvi cilj rada je opisati utjecaj niskog samopouzdanja na uspješnost sportaša i konkretnije definirati glavne uzroke za nisko samopouzdanje u sportu. Drugi cilj je prikazati kognitivno-bihevioralni tretman 24-godišnjeg vrhunskog nogometaša, koji je započeo terapiju sa sportskim psihologom zbog niskog samopouzdanja i njegovog negativnog utjecaja na izvedbu. Nogometaš igra na poziciji veznog igrača. U početku tretmana nije bio u sastavu prve momčadi. Na prethodnim utakmicama kao i na treninzima primjećuje mnogo automatskih misli, doživljava intenzivan strah, uznemirenost i tjelesnu uzbuđenost. Njegova igra previše je pasivna, što znači da izbjegava situacije u kojima postoji vjerojatnost na pogrešku. Kognitivne intervencije predstavljale su najveći dio tretmana i uključivale su psiho-edukaciju, kognitivnu restrukturaciju i postavljanje realnih ciljeva u igri, dok su bihevioralne intervencije bile usmjerene u tehnike izlaganja i relaksacije. Nakon 15 seansi, KBT intervencije su dovele do značajnih i vidljivih promjena u stilu razmišljanja i izvedbi tijekom utakmice. Izborio se za sigurno mjesto u prvoj momčadi, postao jedan od najbitnijih igrača u klubu i nakon dvije godine ostvario svoje karijerne ciljeve s transferom u inozemstvo. Predstavljanje ovog primjera ukazuje na važnost psihološke pripreme sportaša i primjenu kognitivno-bihevioralnog tretmana u sportskoj psihologiji.

Ključne riječi: *kognitivno-bihevioralna terapija, samopouzdanje, sport, nogomet*

¹ andreja@sportni-psiholog.si

Uvod

Psihološka priprema uz fizičku, tehničku i taktičku pripremu predstavlja bitan dio cjelovite pripreme sportaša. Pravilna psihološka priprema omogućava sportašu maksimalizaciju njegove fizičke, tehničke i taktičke pripremljenosti te mu omogućava da na natjecanju pokaže svoj trenutni potencijal. Kontinuirani i individualizirani pristup uključuje psihodijagnostiku i intervencije na različitim područjima, kao što su motivacija, koncentracija, samopouzdanje, kontrola emocija i druge. Jedan od najvažnijih psiholoških faktora koji odlučuje o uspješnosti sportaša je samopouzdanje (Jones i Hardy, 1990).

Samopouzdanje podrazumijeva vjeru u sebe i u svoje sposobnosti da možemo postići cilj ili uspješno izvršiti zadatak (Hardy, Jones i Gould, 1996; Weinberg i Gould, 2010). Treba ipak naglasiti da samopouzdanje zavisi o subjektivnoj procjeni i uvjerenju u vlastita postignuća, koji mogu, ali i ne moraju, biti u skladu s pojedinačnim stvarnim sposobnostima i kvalitetama (Baumeister, Campbell, Krueger i Vohs, 2003).

U literaturi i u praksi naići ćemo na više pojmova koji opisuju različite oblike samovrednovanja: samosvijest, samoefikasnost, samopouzdanje, samopoštovanje. Bitno je prepoznati razliku između tih srodnih pojmova, stoga ukratko opisujemo pojedine pojmove. Samosvijest je usmjeravanje pažnje k sebi, promatranje samog sebe, prepoznavanje unutarnjih (razmišljanje, emocije) i vanjskih događanja (ponašanje, izgled). Samoefikasnost je vjerovanje u vlastitu sposobnost uspjeha u određenoj situaciji. Kako smo već spomenuli, samopouzdanje je vjerovanje u sebe i svoje sposobnosti, dok samopoštovanje predstavlja globalnu pozitivnu ili negativnu procjenu vlastite vrijednosti. (Kobal Grum, 2001)

Samopouzdanje je multidimenzionalno i možemo ga okarakterizirati kroz različite oblike koje opisuje temeljna sportsko-psihološka literatura (Cox, 2011; Hardy i sur., 1996; Weinberg i Gould, 2010; Zinsser, Bunker i Williams, 2010). Samopouzdanje može biti trajna osobina pojedinca ili samo trenutno stanje. Sportaš koji je već nekoliko godina rezultatski uspješan i općenito vjeruje u sebe, može na određenom natjecanju za kratko vrijeme posumnjati i tada će njegovo trenutno samopouzdanje pasti. Moguće je i suprotno: sportaš s niskim samopouzdanjem može na određenom natjecanju iznenaditi sebe i druge te pokazati mnogo više, jer se je njegovo samopouzdanje na kratak period povećalo. Samopouzdanje može varirati s obzirom na područje – sportaš može imati više povjerenja u neke tehničke ili fizičke sposobnosti i manje u neke druge. Na primjer, košarkaš

ima više samopouzdanja kad ide u prodor i manje kad treba zaključiti sa šutom iz daljine; skijaš više vjeruje u sebe na ravnom i sumnja niz strminu. Do varijacija još češće dolazi kad usporedimo samopouzdanje u sportu i samopouzdanje na drugim područjima, npr. škola, odnosi, javni nastup. Često se dogodi da sportaš zbog dobrih rezultata napreduje i dođe na višu razinu natjecanja, no njegovo samopouzdanje taj napredak „ne prati“. To dokazuje da unatoč mišljenju mnogih sportaša i trenera, samopouzdanje nije samo trajna i nepromjenljiva osobina. O samopouzdanju ne možemo govoriti kao o kategoriji (sportaš ima ili nema samopouzdanja), već se radi o dimenzionalnoj pojavi (u kojoj mjeri je kod sportaša samopouzdanje izraženo). Dalje, visoko samopouzdanje nema nužno pozitivan utjecaj na izvedbu, nego čak i može štetiti nastupu. Sportaš koji ima pretjerano, ne-realno i lažno samopouzdanje češće griješi, njegova igra može biti previše riskantna i agresivna, površna, pasivna. Stoga je bolje upotrijebiti pojam realno samopouzdanje i kroz individualan rad sa sportašem postavljati taj cilj. Naime, ako će sportaš biti svjestan koje su njegove kvalitete i nedostatci, i koliko može zbog toga vjerovati u sebe i u svoje sposobnosti, veća je vjerojatnost da uspješno nastupi.

Utjecaj samopouzdanja na uspješnost sportaša

Samopouzdanje ima velik utjecaj na uspješnost sportaša bez obzira na sport kojim se bavi. Utjecaj većinom djeluje po principu: ako sportaš vjeruje da može uspješno izvršiti zadatak, onda vjerojatno hoće. I suprotno, kad ima dvojbe da neće moći, da neće uspjeti, da će se nešto loše dogoditi i sl., stvara samoispunjujuće proročanstvo – očekivanje neuspjeha zapravo potpomaže da će se taj neuspjeh zaista dogoditi (Weinberg i Gould, 2010). Na taj način samopouzdanje još više pada, a očekivanje budućih neuspjeha se povećava. Istraživanja koja su opširno razmatrala utjecaj samopouzdanja na sportski nastup su pokazala da postoji mnogo različitih pojava koje se odvijaju u pozadini općeprihvaćenog principa da dobro samopouzdanje koristi uspješnom nastupu. Autori su na osnovi teorije samoefikasnosti (Bandura, 1977) predložili model utjecaja samopouzdanja na sportski nastup, prikazan na Slici 1 (Hardy i sur., 1996).

Slika 1. Utjecaj samopouzdanja na sportski nastup.



Autori u modelu smatraju da sportaši s manje samopouzdanja predviđaju neuspjeh već prije utakmice i postavljaju previsoke ili preniske ciljeve. U njihovom mišljenju možemo naći mnogo opterećujućih misli, npr. o greškama, o mišljenju drugih, o mogućim negativnim posljedicama neuspjeha. U isto vrijeme njihova je predstava o uspješnoj izvedbi jako slaba, nejasna i puna grešaka. Nakon utakmice njihovo mišljenje ne prestaje jer teže k tome da otkriju koji su bili uzroci za (ne)uspjeh. Sportaši s nižim samopouzdanjem će razmišljati pretjerano samokritično – ako je nastup bio loš, uzroke će pripisati sebi i svojoj neadekvatnosti (npr. nesposoban, loš, slab), znači negativnim osobnim i stabilnim uzrocima. Suprotno, uzroke za svoj uspjeh tražit će u vanjskim i nestabilnim uzrocima, npr. imao sam sreću, protivnici su bili loši... Njihovo mišljenje o prošlom nastupu puno je kognitivnih distorzija: npr. više ostaju upamćene situacije gdje su pogrešno reagirali (mentalni filter), iako postoje situacije gdje su dobro reagirali; često razmišljaju da je sve bilo sasvim loše (dihotomno, sve ili ništa mišljenje); imaju osjećaj da nikad ništa ne naprave dobro (pretjerano generaliziranje); jako ih uznemirava što nakon tako loše utakmice drugi misle o njima (čitanje misli). Svi opisani uzorci mišljenja kod sportaša s manje samopouzdanja imaju direktan utjecaj na način kojim će sportaš započeti trening ili utakmicu. Njegovo mišljenje tako ima veliki utjecaj na njegovo ponašanje, najčešće kroz tri uzorka ponašanja koji značajno kvare uspješnost određenog zadatka i konačni rezultat: a) izbjegavanje teških situacija, tj. situacija za koje nisu sigurni da u njima mogu biti uspješni;

na taj se način uznemirenost (kratkoročno!) smanjuje i služi kao nagrada koja povećava vjerojatnost da će sportaš izbjegavati situaciju u budućnosti i koristiti izbjegavanje kao strategiju suočavanja, b) manje ulaganja truda i napora u tešku situaciju, površan i nefokusiran rad; kao posljedica nevjerovanja da mogu uspjeti, c) preuranjeno odustaju od zadatka; što im omogućava odmah prekidati tjeskobu u situaciji, koja će u njihovom mišljenju sigurno imati slab učinak. S druge strane, kod višeg samopouzdanja, autori su otkrili sasvim suprotne uzorke mišljenja i ponašanja (Cox, 2011; Hardy i sur., 1996). Sportaši s više samopouzdanja češće predviđaju uspjeh, imaju realne ciljeve, manje opterećujućih misli, bolju predstavu o izvedbi, manje su samokritični i na kraju zapamte više situacija s uspješnim izlazom. Zbog tih pozitivnih uzorka mišljenja manje izbjegavaju teške situacije i bez obzira na zahtjevnost zadatka ulažu trud i napor.

Izvori samopouzdanja

Kroz obrazloženje dijelova modela pojavljuje se sljedeće pitanje: zašto neki sportaši imaju više, a drugi manje samopouzdanja? Izvori samopouzdanja jedan su od najistraživanijih koncepata u psihologiji i u psihologiji sporta. Autori pretpostavljaju da glavne izvore samopouzdanja možemo naći u prošlim iskustvima pojedinca (Cox, 2011; Hardy i sur., 1996; Weinberg i Gould, 2010). Najveći i najsnažniji faktori koji definiraju samopouzdanje su prošli uspjesi i neuspjesi sportaša. Što je više loših nastupa, rezultata i neobavljenih zadataka sportaš imao, to je veća vjerojatnost da će razviti niže samopouzdanje. I slično na drugoj strani dimenzije – što je više uspješnih nastupa, dobrih rezultata i uspješno obavljenih zadataka sportaš ostvario, veća je vjerojatnost da će razviti više samopouzdanje.

Uz prošle uspjehe i neuspjehe jako je bitna i interpretacija tih pozitivnih ili negativnih iskustava. Naime, neki sportaši ne vjeruju u sebe i svoje sposobnosti unatoč svim uspješnim nastupima i vrhunskim rezultatima! Kao da sve prošle uspjehe nisu ni primijetili ili su ih interpretirali kao „nedovoljno dobre“, kao „ništa posebno“, „ništa čime bi se mogli ponositi“. Veliki utjecaj na negativne interpretacije imaju pretjerani i nerealni kriteriji, koje si uz pomoć kognitivnih distorzija postavljaju sportaši s manje samopouzdanja. Ako se nabrojani uzorci mišljenja ponavljaju već godinama u karijeri sportaša, logično je da ostvarene uspjehe sportaš ne koristi za građenje samopouzdanja.

Pored brojnih (ne)uspjeha i njihove interpretacije, značajnu ulogu ima i mišljenje drugih ljudi, za koje sportaš zaista nema dokaza, a unatoč tome

sasvim je siguran da drugi tako (negativno) misle o njemu. Ako okolina sportaša često kritizira, osuđuje, vrijeđa, podcjenjuje njegove sposobnosti i stalno pokazuje i napominje njegove nedostatke, sve će to jako loše utjecati na njegovo samopouzdanje. Također, samopouzdanje pada ako okolina sportašu pretjerano pruži pomoć i podršku ili još gore – obavlja njegove zadatke umjesto njega. Na taj način sportaš rijetko dođe u situaciju gdje bi mogao nešto napraviti samostalno, dobro i time graditi svoje samopouzdanje. S druge strane samopouzdanje se povećava kad je okolina pozitivna, pruži zdravu mjeru podrške, kad je kritika konstruktivna i sadrži prijedloge rješenja, kad spominje kvalitete, napredak i zahtijeva samostalnost.

Koliko će samopouzdanja imati sportaš, zavisi i o njegovom samopoštovanju kao općoj procjeni vlastite vrijednosti. Sportaš s niskim samopoštovanjem (koje sadrži općenito nisko vrednovanje svih aspekata sebstva) imat će deficit i na području samopouzdanja u sportu.

Sljedeći izvor samopouzdanja je uloženi trud u prošlosti. Kad je sportaš trenirao malo, loše, bez fokusa, posebnog napora i truda, napredak je bio mali ili ga uopće nije bilo, stoga i samopouzdanje nije moglo porasti. Suprotno tome, samopouzdanje poraste kad sportaš vidi da se sav uloženi trud kroz napredak ili rezultat može isplatiti. Mnogo vrhunskih sportaša zbog velike konkurencije ne uspije postići sve rezultatske ciljeve unatoč maksimalnom trudu kojeg su ulagali kroz duže vrijeme. U tom primjeru samopouzdanje može pasti bez obzira na to što sportaš napreduje.

Zadnji izvor samopouzdanja je među sportašima najmanje razumljiv. Govorimo o emocionalno-fiziološkoj reakciji nakon (ne)uspjeha. Intenzivna negativna osjećanja i tjelesna uznemirenost (npr. stezanje u grudima, lupanje srca, tvrdi mišići, slabost) po principu kazne-nagrade djeluju kao kazna i smanjuju samopouzdanje. Suprotno tome, pozitivna, prijatna, ugodna osjećanja zajedno s ugodnim stanjem tijela djeluju kao nagrada i na taj način povećavaju samopouzdanje.

Kognitivno-bihevioralna terapija u sportu

Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) je aktivan, direktivan, vremenski ograničen i strukturiran pristup koji pretpostavlja da su emocije i ponašanje osobe u velikoj mjeri određene načinom na koji ta osoba strukturira svijet (Beck, 2007). Klijentu pomaže prepoznati greške u načinu razmišljanja i posljedično disfunkcionalno ponašanje. U sportu KBT predstavlja dominantni pristup, a razloge bismo mogli naći u definiciji terapije, koja preferira klijente koji su spremni aktivno sudjelovati u tretmanu i raditi domaće

zadace uz rad na izoliranom „performance“ problemu (McArdle i Moore, 2012). Istraživanja su pokazala da KBT intervencije mogu značajno pomoći sportašima kod efektivnijeg suočavanja sa stresom, kontrole misli i emocija te posljedično kod poboljšavanja nastupa i ostvarenja rezultatskih ciljeva (Didymus i Flecher, 2017; Neil, Hanton i Mellalieu, 2013). Najveća prepreka za sudjelovanje sportaša sa sportskim psihologom koji je KBT terapeut, po najnovijim istraživanjima (Wilkins, Sweeney, Zaborski, Nelson, Tweddle, Beukes i Allen, 2020) moglo bi biti nepoznavanje KBT pristupa. Autori unatoč još uvijek općem slabom poznavanju i razumijevanju pristupa otkrivaju pozitivan stav prema navedenom pristupu, što može optimistički ukazivati na neiskorišten potencijal KBT djelovanja u sportu.

Prikaz slučaja

Osnovni podaci

Sportaš od 24 godina, vrhunski nogometaš, koji igra na poziciji veznog igrača, stručnu je pomoć zatražio zbog niskog samopouzdanja i negativnog utjecaja na izvedbu. Suradnja sa sportskim psihologom trajala je nekoliko godina i sadržavala raznu problematiku vezanu uz sport ili šire. Teme su često dolazile iz osnovne problematike – nisko samopouzdanje. U početku tretmana sportaš nije bio u sastavu prve momčadi. Fizička, tehnička i taktična pripremljenost jesu na visokoj razini što potvrđuje i stručni stožer, a zbog loše psihološke pripreme sportaš na natjecanjima ne pokazuje sav svoj potencijal. Problem se više javlja u zadnjem razdoblju kad je došao u novi klub i imao nekoliko loših utakmica, koje nisu ispunile njegova očekivanja i očekivanja novog kluba. Na prvim susretima djeluje neraspoložen, zabrinut, uznemiren, tužan, bespomoćan. Njegove jake strane koju su kasnije olakšavale kognitivno-bihevioralni tretman su izuzetna motiviranost, sposobnost samopromatranja, jaka volja i želja da napreduje i da kroz rad na svojoj psihološkoj pripremi postigne svoje karijerne ciljeve. Mogućnost da započne raditi sa sportskim psihologom bila mu je pružena od strane kluba što ga dodatno motivira jer mu daje osjećaj da klub vjeruje u njegov napredak. Redovit je u susretima, u ispunjavanju dogovora i u obavljanju domaćih zadataka.

Opis problema

Sportaš na prethodnim utakmicama kao i na treninzima igra previše pasivno, bez rizika. U nogometnoj igri to znači da se ne kreće dovoljno, da ne traži loptu; da ne koristi dodavanja lopte naprijed ili u druge rizične situacije – umjesto toga loptu vraća natrag suigraču; ne ide u dribling;

ako se slučajno odluči za dribling, često izgubi loptu. Nakon grešaka sve nabrojano još se pogoršava i sportaš još više izbjegava situacije u kojima postoji vjerojatnost pogreške. Objašnjava da su svi problemi vezani uz njegove zadatke u napadu, a ne u obrani gdje se osjeća samopouzdanije. Primjećuje mnogo automatskih misli, doživljava intenzivan strah, uznemirenost i tjelesnu uzbuđenost. Najgore je nekoliko minuta prije treninga ili utakmice i tijekom igre. Kaže da nije uvijek bilo tako – na kraju prošle sezone imao je nekoliko loših utakmica gdje je napravio nekoliko grešaka, bio već nekoliko puta zamijenjen, ozlijedio se i od tada sve više i više sam sebi stvarao pritisak koji sad rezultira u niskom samopouzdanju i lošim izvedbama na terenu.

Kognitivna konceptualizacija

Sportaš dobro (čak i previše) promatra unutrašnja dešavanja, svoje misli i osjećaje te opisuje ih svojim riječima: „Već prije utakmice ne vjerujem u sebe i čini mi se da ne mogu igrati dobro. Ne samo da puno razmišljam o tome, ja i vidim svoje pogreške! Bojim se da ću pogriješiti. Osjećam se grozno kad razmišljam o tome, ali ne mogu prestati, u glavi imam sto negativnih stvari odjednom i što god da napravim ne mogu se koncentrirati i odigrati kao što najbolje znam.“

Kroz kognitivno-bihevioralni intervju detaljnije smo analizirali uzorke mišljenja i ponašanja. Opisujemo uzorke mišljenja koji imaju značajan utjecaj na emocionalne i tjelesne reakcije.

Negativne automatske misli:

„Ne smijem pogriješiti!“

„Moram se dokazati!“

„Napraviti ću grešku!“

„Pa kako ne mogu bolje!?“

Negativne automatske slike: greška kod dodavanja, izgubljena lopta i onda odmah šansa za suprotnu ekipu, izraz lica nezadovoljnog trenera, razočarani izrazi lica suigrača.

Posredujuća vjerovanja (pravila, pretpostavke, stavovi):

„Imam 24 godina, već odavno bih trebao igrati na višoj razini!“

„Ako pogriješim, neću više igrati.“

„Ako se ove godine ne dokažem, neću nikad uspjeti.“

„Ako pogriješim, suigrači će misliti da sam slab.“

„Ako pogriješim, trener će misliti da sam slab.“

„Ako pogriješim, navijači će misliti da sam slab.“

„Ako pogriješim jedanput, sigurno ću pogriješiti i drugi, treći, četvrti (...) put.“

„Ako ne igram u sastavu prve momčadi, sam nula.“

Bazično vjerovanje: nisam sposoban, ne vrijedim.

Posljedica takvog razmišljanja je intenzivan strah (na skali od 0 do 10 sportaš ga ocjenjuje s 8), uznemirenost i tjelesna uzbuđenost (tvrđi mišići, lupanje srca i stezanje u grudima). Pažnja nije na sadašnjosti u igri, gdje bi i trebala biti, nego na mislima koje se vežu na prošle pogreške ili na moguće pogreške u budućnosti.

Pored psihološkog dešavanja tijekom utakmica ili treninga, svaki put nakon loše utakmice počinje razmišljati:

„Opet je bilo isto, nikad neće biti bolje.“

„Trener me nije stavio u igru, što znači da ne računa na mene.“

„Stvarno sam nula ako ne mogu ništa napraviti od sebe.“

„Najbolje bi bilo da prestanem – previše se trudim i ništa se ne pomakne, sav trud je uzalud.“

Modulirajuće varijable: zahtjevnost zadatka, treninga ili utakmice – simptomi su najjači tijekom igre (već na treninzima, a najviše na utakmicama), a manji kod različitih vježbi s jasnim ciljem. Simptomi se smanjuju kad igra pasivno (jer postoji niska vjerojatnost pogreške) i povećavaju se nakon svake pogreške. Problem je veći i zbog općenito niskog samopoštovanja, koje je bilo u prošlosti većinom građeno na temeljima rezultatske uspješnosti.

Podržavajuće varijable: na prošlim utakmicama zamijenjen zbog loših izvedbi; manja ozljeda zbog koje nije mogao maksimalno trenirati – već kod sastavljanja ekipa na treninzima vidi da nije u sastavu prve momčadi; sve manje i manje šansi da pokuša nadvladati stresnu situaciju.

Kompenzatorno ponašanje: izbjegavanje svih situacija u kojima postoji mogućnost pogreške.

Unatoč tome što je tijekom trajanja terapije nekoliko puta dobro igrao ili barem napravio dobar trening (što potvrđuje stručni stožer), on je sam na terapiji to rijetko spomenuo. Kad je ipak priznao da je igrao bolje, u istom trenu pronašao je i vanjski trenutni razlog („Pa nisam bio ja toliko dobar koliko su bili protivnici loši.“, „Ako se suigrač ne bi ozlijedio, ne bih ni dobio šansu.“)

Ciljevi i tok tretmana

Jasni, konkretni i ostvarivi ciljevi koji su postavljeni zajedno sa sportašem u skladu s pretpostavkama kognitivno-bihevioralne terapije:

- vratiti prijašnje samopouzdanje
- razmišljati o igri i fokusirati se na izvedbu
- smanjiti tjelesnu uznemirenost s 8 na 4
- igrati kao što najbolje znam: više na lopti, više uspješnih dodavanja naprijed, više uspješnih driblinga
- vratiti se u sastav prve momčadi.

Kognitivne intervencije predstavljale su najveći dio tretmana i uključivale su psiho-edukaciju o problemu, kognitivnu restrukturaciju i postavljanje realnih ciljeva u igri, dok su bihevioralne intervencije bile usmjerene na tehnike izlaganja i relaksacije. Za kontrolu psihološkog događanja prije i tijekom utakmice pored KBT intervencija koristile su se i različite tehnike psihološke pripreme sportaša: tehnike relaksacije, kontrola misli, preusmjeravanje misli, vizualizacija dobre, aktivne igre.

Kroz kognitivnu restrukturaciju iracionalnih uvjerenja sportaš je uvidio da za njegova uvjerenja nema logičkih dokaza, da nisu u skladu s realnošću i da ga samo udaljuju od ostvarenja ciljeva u igri. Nakon kognitivne restrukturacije formirana su nova, funkcionalnija uvjerenja. Dodatno, uz kognitivnu restrukturaciju sportaš je podučan da prepoznaje i ispituje automatske misli i sam testira svoja uvjerenja.

Veliki dio terapije predstavljalo je i učenje postavljanja kratkoročnih, postupnih, izvedbenih i realnih ciljeva. Kroz dnevnik samopromatranja i bilježenja osjećaja postignuća i zadovoljstva radilo se i na učenju manje kritičnog procjenjivanja samog sebe, grešaka i igre – dnevnik smo zajedno sa sportašem analizirali na svakom susretu i dodatno ga podsjetili te posebno naglašavali pozitivne događaje, male korake, mali napredak na treninzima. Pohvala sportskog psihologa je uz dobar terapijski odnos djelovala kao nagrada za promjene u načinu razmišljanja i ponašanja. Dodatno, sportaš

je bio podučan kako može koristiti tehnike samopotkrepljenja i poticati osjećaje zadovoljstva i ponosa.

Bihevioralne intervencije dopunjavale su kognitivne intervencije i najviše su bile usmjerene u tehnike izlaganja – za provjeravanje hipoteze „napraviti ću grešku“ i „neću igrati, neću uspjeti, drugi će misliti ...“ koristili smo bihevioralni eksperiment. Kroz dobro iskustvo u eksperimentu, sve više i više pozitivnih iskustva u igri i značajnu promjenu u mišljenju, uznemirenost i tjelesna uzbuđenost jako su se smanjile – dodatno smo uključili još tehnike relaksacije. Sportaš je više puta tjedno radio progresivnu mišićnu relaksaciju i različite tehnike disanja (npr. trbušno disanje prije utakmice).

Bitan dio promjene predstavlja i okolina pojedinaca, stoga smo uz individualni rad sa sportašem sudjelovali i s trenerom. Sportašu bilo je objašnjeno kakva može biti korist sudjelovanja s trenerom i potvrdio je izmjenju nužnih informacija. U radu s trenerom koristili smo psihoedukaciju gdje smo objasnili koji mogu biti općeniti uzroci za niže samopouzdanje i kako to utječe na igru nogometaša. Dogovorili smo koji će biti način komuniciranja trenera sa sportašem na i izvan terena, da bismo što više pozitivno utjecali na poboljšanje samopouzdanja – kad i kako dijeliti pohvalu i kritiku, kako objasniti objektivne razloge zašto je sportaš bio zamijenjen i zašto nije bio uključen u prvu momčad, kako mu pokazati gdje može i mora napredovati, kako u stručnom stožeru postavljati realne, postupne, kratkoročne i izvedbene ciljeve, kako izvesti video analize s konkretnim komentarima što je bilo dobro, što loše i kako se loše može poboljšati, te na kraju vođenje stalnih individualnih sastanka s povratnom informacijom.

Rezultati tretmana

Nakon 15 seansi, KBT intervencije su dovele do značajnih i vidljivih promjena u stilu razmišljanja i izvedbi tijekom utakmice. Svi ciljevi postavljeni tijekom tretmana bili su ostvareni. Prva promjena pokazala se na treninzima, kasnije i na utakmicama (gdje je dobivao sve više i više šansi) – igra je postala aktivnija, s više rizika u pravim situacijama, s više boljih dodavanja, čvršćim driblingom, manje izgubljenih lopti. Promjena ponašanja (tj. izvedba, igra) ne bi bila moguća ako ne bi došlo do promjene u razmišljanju. Glavna funkcionalna mišljenja razvijena tijekom terapije bila su: „svi rade greške“, „bolje je pokušati i pogriješiti nego biti pasivan“, „dobar sam igrač bez obzira na to da napravim grešku“, „ako napravim grešku, ništa se neće promijeniti u mišljenju trenera ili suigrača“, „ako napravim grešku, neće mi to odmah zatvoriti vrata za napredak u karijeri“. Tjelesnu

uzbuđenost u stresnim situacijama na utakmicama sportaš nakon terapije ocjenjuje s 3-4, ovisno o rangu natjecanja. Osjeća poboljšanje koncentracije i općeg raspoloženja. Na susrete sa sportskim psihologom češće dolazi dobro raspoložen, pozitivan, sretan i razmišlja o novim temama, gdje bi sportsko-psihološki još mogao napredovati. Osjeća da ima kontrolu nad svojim mislima i ponašanjem te da može realistički procjenjivati nove probleme, što mu pomaže ne samo u sportu nego i u životu. Promjene je prihvatio i stručni stožer, a taj osjećaj povjerenja s njihove strane sportašu je još više pomogao održavati i zadržati učinke terapije.

Sportaš se nakon KBT terapije izborio za sigurno mjesto u prvoj momčadi i kasnije postao jedan od najbitnijih igrača u klubu. Nakon dvije godine ostvario je svoje karijerne ciljeve s transferom u inozemstvo što je uvijek bio njegov cilj iz snova. Trenutno igra u sastavu prve momčadi u svom klubu i stalni je član nogometne reprezentacije.

Zaključak

Kognitivno-bihevioralna terapija predstavlja dominantan pristup u sportskoj psihologiji, a sportaši su zbog motivacije i „performance“ problema sigurno idealni klijenti za aktivan, vremenski ograničen i strukturiran KBT pristup. Predstavljanje ovog primjera ukazuje na važnost psihološke pripreme sportaša i primjenu kognitivno-bihevioralnog tretmana u sportskoj psihologiji. Željeli smo praktički prikazati koliko može rad na psihološkim aspektima pridonijeti napredovanju sportaša, ostvarenju sportskih ciljeva i općenito sportskoj karijeri. Sportaši i njihovi treneri često kažu „sve je u glavi“, a neki zbog negativnih pretpostavki istovremeno odbijaju pomoć sportskog psihologa. Treba ipak naglasiti da se sumnja u efekt psihološke pripreme s vremenom smanjuje te da sportaši sve više i više razumiju ulogu sportskog psihologa i prihvaćaju njegovu pomoć.

LITERATURA

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
2. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. i Vohs, K. D. (2003.). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the 723 Public Interest*, 4 (1), 1-44.
3. Beck, J. S. (2007). *Kognitivna terapija: osnove, educiranje i uvježbavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
4. Cox, R. H. (2011). *Sport psychology: concepts and applications 7th Edition*. McGraw-Hill Higher Education.
5. Didymus, F. F., i Fletcher, D. (2017). Effects of a cognitive-behavioral intervention on field hockey players' appraisals of organizational stressors. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 173-185.
6. Hardy, L., Jones, G., i Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester, West Sussex (UK): John Wiley & Sons Ltd.
7. Jones, G. i Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experiences of some elite performers. U: G. Jones i L. Hardy (ur.), *Stress and performance in sport* (str. 247-277). Chichester, Wiley.
8. Kobal Grum, D. (2001). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
9. McArdle, S., i Moore, P. (2012). Applying evidence-based principles from CBT to sport psychology. *The Sport Psychologist*, 26(2), 299-310.
10. Neil, R., Hanton, S., i Mellalieu, S. D. (2013). Seeing things in a different light: Assessing the effects of a cognitive-behavioral intervention upon the further appraisals and performance of golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 106-130.
11. Weinberg, R.S. i Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology 6th Edition*. Champaign: Human Kinetics.
12. Wilkins, L., Sweeney, J., Zaborski, Z., Nelson, C., Tweddle, S., Beukes, E. i Allen, P. (2020). Elite academy soccer players' perceptions towards cognitive behavioral therapy. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(1), 55-67.
13. Zinsser, N., Bunker, L. i Williams, J.M. (2010). Cognitive Techniques

for Building Confidence and Enhancing Performance. U: J.M. Williams (ur.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (str. 305-335). New York: McGraw-Hill Higher Education.