

1. UVOD

Današnja dostignuća u vrhunskom sportu ukazuju da se ova aktivnost razvija neobično brzim tempom i da se kontinuirano radi na pronalaženju različitih mogućnosti za postizanje još značajnijih rezultata, novih pobjeda i rekorda.

Poboljšava se pripremljenost sportaša, mijenjaju uvjeti treninga, usavršavaju uvjeti i sredstva, usavršavaju se uređaji i oprema, osavremenjuju i dorađuju pravila, koriste tekovine suvremene znanosti o čovjeku, usavršavaju stručni kadrovi, povećavaju se finansijska ulaganja, proširuje se učešće medija u prenošenju informacija i propagiranju sporta.

S obzirom na to da sport predstavlja veoma kompleksnu ljudsku aktivnost, njegovo se definiranje može najbliže formulisati ako se ukaže na nekoliko osnovnih karakteristika ovog fenomena:

- U toku cjelokupne sportske aktivnosti teži se ka ispoljavanju maksimalnih mogućnosti sportaša;
- Trenažna aktivnost je usmjerena na razvoj i usavršavanje onih sposobnosti, osobina i karakteristika sportaša od kojih zavisi postizanje sportskog uspjeha (rezultata);
- Kroz borbu i takmičenje traži se mjerljivi efekat rada – sportski rezultat.

Na današnjem stupnju razvoja vrhunskog sporta proces sportske pripreme postao je vrlo složen i zahtjevan. Vrhunske sportske rezultate danas postižu iznimno daroviti sportaši, koji su više godina neprekidno radili s kvalitetnim trenerima uza svu dostupnu materijalnu, organizacijsku i znanstvenu potporu (Gambetta, 1989).

U pripremi vrhunskog sportaša ništa nije prepušteno slučaju već postoji tendencija kontrole sve većeg broja različitih faktora koji izravno ili neizravno mogu djelovati na samog sportaša i sportsku izvedbu. Sport je, dakle, dinamičan scenario za koji osoba treba da bude genetski predisponirana, ali kondicioniranje predstavlja važan elemenat formule uspjeha sportaša na bilo kom nivou.

Da bismo lakše razumjeli problem o kojem govorimo počet ćemo sa pričom o De Melovom orlu, koja nam na eklatantan način daje odgovore na mnoga pitanja, ali istovremeno i inicira nova pitanja.

Jedan čovjek našao orlovo jaje i stavio ga pod kokoš. Orlić se izlegao kad i pilići i odrastao sa njima zajedno. Cijelog života orao je radio isto što i kokoši u dvorištu, misleći da je jedan od njih. Ključao je naokolo u potrazi za bubama i glistama, kokodakao je i lepršao krilima, uzdižući se tek koji pedalj iznad tla. Prošle su godine i orao je ostario. Jednog dana podigao je glavu i na visini, na vedrom nebu, ugledao čudesnu pticu moćnih raširenih krila. Stari orao zapanjeno je gledao u vis.

„Što je to?“ pitao je.

„To je orao, kralj ptica“ – rekla mu je jedna kokoš. „On pripada nebu, dok mi, kokoši, pripadamo zemlji.“

Orao je nehajno spustio glavu. Nakon nekoliko godina umro je nikad ne saznajući tko je u stvari.

U sportskoj areni 21. stoljeća ima odličnih sportaša i odličnih natjecatelja, međutim ima i onih koji svoje potencijale ne uspijevaju realizirati u najvažnijim trenucima. Takvih ima na svim razinama – od mladih sportaša do vrhunskih sportaša i olimpijaca. Uzroke podbacivanja na natjecanju moguće je tražiti na raznim stranama, ali općenito se može reći da se većina odgovora može naći u nekom od segmenata sportske pripreme.

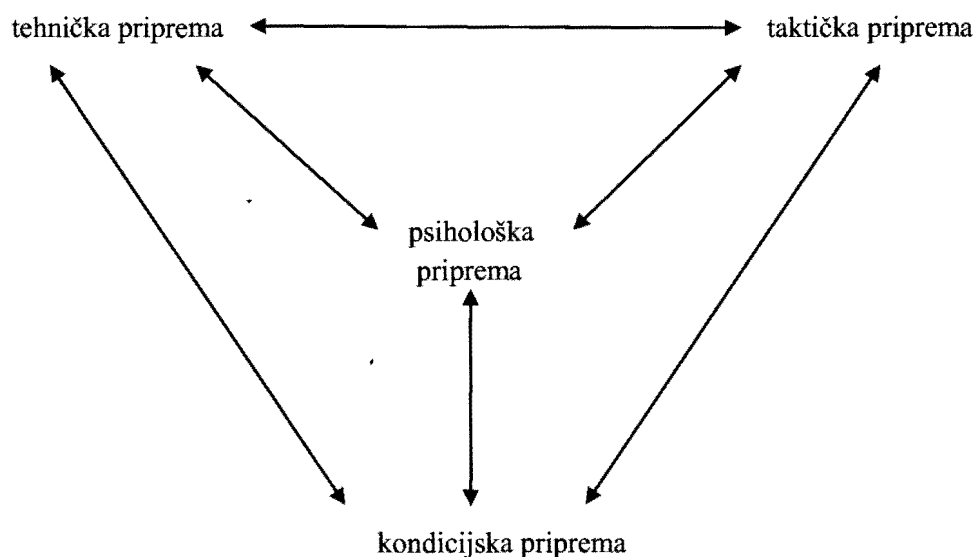
Sportska pripremljenost sportaša rezultat je različitih programa sportske pripreme. Sportska se pripremljenost najjasnije ispoljava i prepoznaje na sportskom borilištu. Stoga se bez obzira na dijagnostičke pokazatelje, količinu i kvalitetu treninga, te napredne metode oporavka glavnim pokazateljem sportske pripremljenosti smatra natjecateljska učinkovitost i konačni sportski rezultat.

Osnovni aspekti sportske pripreme sportaša su:

- Kondicijska priprema;
- Tehnička priprema;
- Taktička priprema;
- Psihološka priprema;
- Socijalna priprema;
- Teorijska priprema;
- Procesi oporavka.

Natjecateljska izvedba u okviru bilo kojeg sporta determinisana je kondicijom tri glavna elementa:

- Kondicijskom pripremom;
- Razinom sportske vještine (tehničko-taktička);
- Psihološkom spremnošću za natjecanje.



Slika 1. Komponente uspješne natjecateljske izvedbe

Ono što se od sportaša traži na terenu, bez obzira o kojem se sportu radilo, najčešće se može svesti na rečenicu „Daj sve od sebe!“. Ovakva rečenica posredno uključuje motivacijsku komponentu, no najčešće se povezuje i sa kognitivnom, emocionalnom i fizičkom komponentom.

Svaka uspješna natjecateljska izvedba se uglavnom sastoji od tri koraka:

- Prepoznajte vaše prilike;
- Analizirajte vaše opcije (mogućnosti);
- Iskoristite prilike koristeći najbolju opciju.

PREPOZNAJTE – ANALIZIRAJTE – ISKORISTITE

To važi u svim trenucima prije meča, za vrijeme meča i poslije meča, i to u svim aspektima igre: mentalnom, fizičkom, tehničko-taktičkom i emotivnom. To uključuje i vašu opremu za trening i natjecanje.

Cilj dobre sportske izvedbe bio bi imati „vruće srce i hladnu glavu“. Drugim riječima, sportaš mora biti spreman pobijediti sve prepreke, sumnje, bol, neugodu, komentare drugih, vlastite pogreške, pogrešne odluke, itd., i ne dozvoliti da ga šta od svega toga pokoleba u njegovoj izvedbi. To je moguće ukoliko je sportaš mentalno čvrst i psihološki spreman za sve izazove, tj. ukoliko ima strategije savladavanja poteškoća bez da izgubi vjeru u sebe i svoje sposobnosti.