

PSIHOLOŠKI TRENING U KARATE KLUBU OSIJEK ŽITO



Karate klub Osijek Žito u svoj redoviti rad uvodi psihološki trening vrhunskih sportaša. Iako je takva obuka uobičajeno rezervirana samo za sportaše koji su već ostvarili značajne rezultate, KK Osijek Žito, prvi u Hrvatskoj, to će činiti već **na početku bavljenja sportom**.

Voditelj tečajeva, **dr. Dražen Gorjanski** majstor karatea 5. dan, o samom projektu kaže sljedeće: „Moramo biti iskreni i konačno priznati kako su nam djeca sve nespretnija, sve slabija te socijalno i emocionalno sve skućenija, uz očit nedostatak koncentracije i zadržavanja pozornosti. Uvažavajući postojeće poteškoće, treninge je nužno obogatiti vještinama koje će polaznike unaprjeđivati i tjelesno i psihički, koji će ih socijalizirati i dati im znanja i tehnike za osobni razvoj. Sve navedeno povlači za sobom promjenu treninga koji moraju razvijati psihički jednako kao i tjelesno.

Istraživanja pokazuju da svi uspješni sportaši, ali jednako tako i drugi uspješni pojedinci, uglavnom imaju 6 zajedničkih psiholoških osobina: imaju pozitivan unutarnji monolog, uspješno održavaju visoku samomotivaciju, zadaju si visoke, ali ostvarive ciljeve, uspješno komuniciraju s ljudima, uspješno upravljaju strahom i uspješno održavaju koncentraciju u radu. Uvođenjem psihološkog treninga našim ćemo članovima pružiti znanja kojima će i sami moći razviti navedena svojstva.

Primjena psihološkog treninga na samom početku bavljenja sportom važna je zbog više razloga: da bi bile učinkovite, psihološke vještine moraju biti uvježbane, a za to je potrebno određeno vrijeme. Uz to, rano ovladavanjem psihološkim vještinama spriječiti će pojavljivanje straha od nastupa i lošeg ishoda kao i negativan i destruktivan unutarnji razgovor pa u tom smislu psihološki trening djeluje preventivno. I na kraju, niz je istraživanja koja pokazuju blagodatni psihološke pripreme ne samo u sportu nego i u ostalim ne-sportskim životnim područjima pa je nužno djeci i građanima pružiti mogućnost njihovog korištenja.

Psihološka će se obuka odvijati na dvije razine. Na prvoj će svi članovi kluba redovito vježbati koncentraciju, opuštanje i vizualizaciju u sklopu samih treninga. Za one koje budu zanimale više i ozbiljnije razine psihološkog treninga organizirani su redoviti tečajevi u trajanju od pet tjedana koji će se odvijati izvan treninga. Ti su tečajevi otvoreni i dostupni i ostalim građanima, dakle i onima koji nisu članovi kluba. “, govori o ovom jedinstvenom projektu dr. Gorjanski.

Što je Psihološki sportski trening?

Psihološki trening sustavna je i dosljedna primjena različitih psiholoških vještina s ciljem poboljšanja sportske izvedbe, povećanja užitka tijekom vježbanja ili postizanja većeg zadovoljstva u sportu i tjelesnoj aktivnosti. Psihološki trening redovit je program vrhunskih sportaša kako bi na sportskom natjecanju mogli ostvariti svoje pune mogućnosti. Psihološki se treninzi razlikuju za različite sportove – psihološka opterećenja i potrebe dizača utega različiti su od potreba maratonca; potrebe gimnastičara različiti su od potrebe nogometaša ili karataša, pojedinačni sportovi imaju drugačije pripreme od momčadskih. U tom se smislu za svaki sport (nekada i za svakog sportaša) izrađuju posebni programi čiji je cilj razviti upravo ona psihološka svojstva koja su najpotrebnija u danom sportu.

Psihološki trening obično uključuje neke od tehnika čiji je cilj razvoj sposobnosti u području vizualizacije, unutarnjeg monologa, tehnika opuštanja, upravljanje tremom te razvoj emocionalne i socijalne inteligencije. Blagodati psihološkog treninga ne ograničavaju se samo na sportsku izvedbu nego se proširuju i na ostala životna područja.

Kome će psihološka priprema biti korisna?

Psihološka priprema osobito je korisna kao:

- pomoć darovitim sportašima kako bi što lakše ostvarili svoje sportske domete,
- pomoć djeci koja dolaze iz zdravstvenih ili rekreativnih razloga kako bi spoznali svoje sportske domete i lakše se razvijala u sportskom smislu,
- stjecanje vještina i znanja kojima će lakše razvijati i svladavati poteškoće ne samo u sportu nego jednako tako i u školi, fakultetu, zajednici, u emocionalnim odnosima, odnosno svih izazovima koje donosi život.

Koliki je broj polaznika na tečaju i koje je cijena?

Broj je polaznika tečaja ograničen na 15 osoba. Prednost imaju članovi Kluba, a bude li slobodnog mjesta tečaju mogu pristupiti i drugi. Ovisno o starosti polaznika, bit će organizirani posebni tečajevi za djecu (koja moraju biti starija od 8 godina), a posebno za odrasle. Cijena tečaja psihološke pripreme (za one koji to žele) iznosi 400 kuna za članove Kluba, odnosno 500 kuna za osobe koje nisu članovi Kluba.

Upisi u Karate klub Osijek Žito počinju 3. rujna i to ponedjeljkom, utorkom i četvrtkom u **OŠ Franje Krežme** od 19-20 sati te u **OŠ Mladost** srijedom i petkom od 19-20. Članarina iznosi 160 kn mjesečno. Dodatne obavijesti na mob: **091 514 37 60**.



KONAČNO!

PSIHOLOŠKI TRENING

u Karate klubu Osijek Žito

- Izgradite pozitivan unutarnji monolog
- Uspješno se nosite sa strahom
- Lako se opuštajte
- Uspostavljajte visoku koncentraciju
- Uspješno komunicirajte s ljudima

Obuku vodi dr. D. Gorjanski. 5. dan