

HRVATSKA PSIHOLOŠKA KOMORA

Na temelju članka 28. Zakona o psihološkoj djelatnosti („Narodne novine“ broj 47/03.) i članka 8. i 17. Statuta Hrvatske psihološke komore Upravni odbor je na svojoj 21. sjednici od 03. listopada 2013. godine donio ove

STANDARDE RADA PSIHOLOGA U PODRUČJU PSIHOLOGIJE SPORTA

I. UVOD

Psihologija sporta je primijenjena znanstvena disciplina u okviru psihologije koja koristi i primjenjuje psihološke principe u području tjelovježbe i sporta. Obuhvaća znanstveno proučavanje psiholoških faktora koji su povezani sa sportskom izvedbom i djelovanjem u okviru sporta, vježbanja te ostalih područja tjelesne aktivnosti. Predmet proučavanja same psihologijske znanosti jesu psihički procesi i ponašanje s ciljem njihova razumijevanja, predikcije i kontrole mogućih učinaka. Korištenjem znanstvene metodologije, te kroz savjetodavnu praksu sportski psiholozi implementiraju spoznaje psihologijske znanosti u specifičan kontekst sporta, njegujući interdisciplinarni pristup.

Članak 1.

Standardi rada psihologa u području psihologije sporta usvojeni su s ciljem:

- definiranja uloge psihologa koji obavljaju psihološku djelatnost u području psihologije sporta;
- standardiziranja i ujednačavanja kvalitete rada psihologa koji obavljaju psihološku djelatnost u području psihologije sporta;
- poboljšanja kvalitete rada psihologa koji obavljaju psihološku djelatnost u području psihologije sporta;
- razvoja općih kompetencija nužnih za visoku razinu stručne odgovornosti psihologa koji obavljaju psihološku djelatnost u području psihologije sporta,
- specifikacije postupaka u procesu psihološke pripreme sportaša;
- osiguravanja optimalnih uvjeta rada psihologa koji obavljaju psihološku djelatnost u području psihologije sporta.

II. OPIS POSLOVA I ODREĐENJE PODRUČJA RADA PSIHologa KOJI OBAVLJAJU PSIHoloŠKU DJELATNOST U PODRUČJU PSIHologIJE SPORta

Članak 2.

Psiholog u području psihologije sporta savjetuje, educira i iskustveno uvježbava u području motivacije, pažnje, emocionalne kontrole, prednatjecateljskih stanja, agresivnosti, komunikacije, međuljudskih odnosa i svih drugih psiholoških osobina i stanja koja utječu na unapređivanje individualne i timske sportske izvedbe, te poboljšanja i održavanja psihosocijalne dobrobiti svih sudionika u sportu.

Posao psihologa koji obavlja psihološku djelatnost u području psihologije sporta uključuje:

1. **informiranje** o ulozi psiholoških faktora u vježbanju i sportu, te upoznavanje šire sportske javnosti o značenju i ulozi sportske psihologije,
2. **podučavanje** specifičnih vještina važnih u kontekstu sporta (mentalni trening),
3. **savjetovanje** pojedinaca i grupa u sportu,
4. **educiranje i predavanja** unutar sportske organizacije ili grupe, uzimajući u obzir **kompetentnost** populacije kojima su edukacije i predavanja namijenjena (sportskim djelatnicima, trenerima, sportašima, roditeljima sportaša i drugim stručnjacima),
5. **istraživanja** i znanstveni rad,
6. **psihološku pripremu sportaša.**

Članak 3.

Psihološka priprema sportaša predstavlja niz znanstveno utemeljenih psiholoških postupaka kojima se djeluje na razvoj vještina, sposobnosti i osobina sportaša u smjeru povećanja stabilnosti i kvalitete sportske izvedbe, te poboljšanja psihosocijalne dobrobiti.

Podciljevi psihološke pripreme sportaša na individualnoj i grupnoj razini uključuju:

- povećanje sportskog samopouzdanja i samopoštovanja,
- povećanje sposobnosti pažnje u sportskom kontekstu,
- povećanje sposobnosti kontrole pobuđenosti tijekom sportskog izvođenja i tjelovježbe,
- povećanje otpornosti na frustraciju u sportskom kontekstu,
- razvijanje vještina komuniciranja u odnosu trener-sportaš-roditelj,
- optimiziranje osobne motivacije u sportu,
- učenje vještina suočavanja sa stresom u sportu,
- učenje vještina kontrole emocija u sportu,

- poučavanje tehnika rješavanja problema u sportskom kontekstu,
- razvoj grupne dinamike sportskog kolektiva,
- usvajanje rutina u sportskom kontekstu,
- razvijanje vještina planiranja i ostvarivanja ciljeva u sportu,
- razvijanje vještina donošenja odluka u sportskom kontekstu,
- uspješan oporavak od sportskih ozljeda ili bolesti,
- kvalitetna tranzicija tijekom sportske karijere.

Oblici rada

Oblici rada unutar psihološke pripreme sportaša uključuju procese rada koji su definirani poslovima psihologa koji obavljaju psihološku djelatnost u području psihologije sporta navedenih u Članku 2., ovih Standarda.

Izrada, provedba i evaluacija programa psihološke pripreme može se provoditi individualno i grupno različitim tehnikama poznatim u psihologiji.

Mentalni trening uključuje:

- tehnike disanja,
- progresivnu mišićnu relaksaciju,
- meditaciju,
- predočavanje,
- autogeni trening,
- vježbe pažnje,
- biofeedback ,
- neurofeedback i druge tehnike.

Psihodijagnostički postupci specifični su za pojedini sport i mogu biti početno polazište procesa psihološke pripreme. Služe za odabir načina u daljnjem radu u okviru programa cjelokupne psihološke pripreme, te ne mogu biti sami sebi svrha.

Opazanje treninga i natjecanja ovisi o specifičnostima sporta. Uključuje period prije, za vrijeme i nakon treninga i natjecanja.

Upoznavanje sa značajkama pojedinog sporta u smislu oblika treninga, periodizacije, natjecateljskog sustava, pravila, psihofizičkih zahtjeva sporta itd.

Suradnju s trenerom i drugim stručnjacima u sportskom timu (a u slučaju maloljetnih sportaša i s roditeljima), psiholog dogovara sa sportašem. Također se savjetuje s drugim stručnjacima (trenerima, liječnicima, fizioterapeutima, nutricionistima, kondicijskim trenerima itd.) i otvoren je za njihove prijedloge.

III. UVJETI RADA PSIHOLOGA UNUTAR PSIHOLOŠKE PRIPREME SPORTAŠA

Članak 4.

S obzirom na specifičnosti rada psihologa u području psihologije sporta, specifičnosti i različitosti sportova te uvjeta u kojima se pojedini odvijaju (otvorena/zatvorena igrališta, dvorane, bazeni, skijališta, otvoreno more itd.), psiholozi u području psihologije sporta su dužni usuglasiti uvjete rada koji jamče psihološku sigurnost i mogućnost razvoja osjećaja povjerenja u odnosu sportaš-psiholog u području psihologije sporta, kao i uvjete za učenje.

Opći uvjeti su određeni Zakonom o psihološkoj djelatnosti (NN 47/03.) i Kodeksom etike psihološke djelatnosti (NN13/05.).

IV. NORMATIVI RADA PSIHOLOGA U PODRUČJU PSIHOLOGIJE SPORTA

Članak 5.

Normativi rada psihologa u području psihologije sporta ovise o specifičnostima sporta, individualnim i grupnim programima psihološke pripreme. Preporuča se da pri izradi programa psihološke pripreme psiholog vodi računa o vremenskim odrednicama neophodnim za kvalitetno provođenje programa, te u skladu sa standardima psihološke djelatnosti.

V. OSTALE ODREDBE

Članak 6.

- psiholog koji obavlja psihološku djelatnost u području psihologije sporta dužan je zaštititi privatnost sportaša i osigurati tajnost podataka prikupljenih bilo kojim oblikom rada tijekom suradnje,
- psiholog koji obavlja psihološku djelatnost u području psihologije sporta dužan je sa sportašem (s roditeljima maloljetnih sportaša) unaprijed dogovoriti oblike i načine odnosa s medijima tijekom i poslije suradnje,
- psiholog koji obavlja psihološku djelatnost u području psihologije sporta s ciljem dobrobiti sportaša upućuje pojedinog sportaša drugom psihologu ili stručnjaku ako nije osposobljen za rješavanje konkretne problematike, ako nema vremena ni uvjeta za rad sa sportašem, ako problematika sportaša zahtjeva tretman stručnjaka drugih profila (liječnika, fizioterapeuta itd.) ili iz nekih drugih stručnih razloga,
- suradnja sportaša sa psihologom koji obavlja psihološku djelatnost u području psihologije sporta je dobrovoljna.

VI. PRIJELAZNE I ZAVRŠNE ODREDBE

Članak 7.

Ovi standardi objavljuju se na web stranici Komore i stupaju na snagu osmog dana od objavljivanja.

KLASA: 011-02/13-02/01

URBROJ: 251-375/01-02-13-2

Zagreb, 03. listopada 2013. godine

**PREDSJEDNIK
HRVATSKE PSIHOLOŠKE KOMORE
Hrvoje Gligora**