DRUŠTVO PSIHOLOGOV SLOVENIJE
SLOVENIAN PSYCHOLOGISTS' ASSOCIATION

STANDARDI DELA ŠPORTNIH PSIHOLOGOV SLOVENIJE

SEKCIJA ZA PSIHOLOGIJO ŠPORTA

Standardi dela športnih psihologov predstavljajo smernice dela, ki naj bi jih vzdrževal vsak športni psiholog pri svojem delu. V Sekciji za psihologijo športa Društva psihologov Slovenije so bili pripravljeni z namenom zagotavljanja in vzpostavljanja visokega nivoja delovanja športnih psihologov in za obveščanje širše športne javnosti o načinu dela športnih psihologov in pomenu ter vlogi športne psihologije. Standardi vsebuje štiri sklope: Osnovno opredelitev športne psihologije in profila športnega psihologa, vsebinske standarde, ki naslavljajo vsebino dela športnega psihologa, način delovanja psihologa s športniki, trenerji in ostalimi ter izpostavljene ključne etične vidike delovanja.

OPREDELITEV ŠPORTNE PSIHOLOGIJE IN PROFILA ŠPORTNEGA PSIHOLOGA

Psihologija športa je uporabna veda, ki psihološka spoznanja prenaša v športno prakso. Je močno orodje, ki ga lahko uporablja posameznik ali ekipa za dosego različnih ciljev: izboljšanje svojega nastopa na tekmovanjih, reševanje specifičnih športnih težav, reševanje osebnih težav, izboljšanje počutja in razvijanje psiholoških spretnosti. Znanja in informacije črpa iz različnih psiholoških disciplin.

Športni psiholog je univerzitetni diplomirani psiholog (oz. mag. psih.), ki se strokovno ukvarja s športno psihologijo in z uporabno psihologijo. Ima uradno pridobljen naziv »športni psiholog«, ki ga podeljuje Društvo psihologov Slovenije. Je strokovnjak za izvajanje športno-psihološkega svetovanja skozi izvajanje svetovalnih razgovorov, učenje tehnik ter izvajanjem drugih športno-psiholoških metod. Športni psiholog pri svojem delu uporablja le tehnike, za katere je usposobljen. Pri delu se športni psihologi držimo strokovnih principov in načel Kodeksa poklicne etike psihologov Slovenije (2018).

V Sloveniji pridobljen **naziv »športni psiholog«** pomeni, da mora posameznik izpolnjevati naslednje pogoje:

1. pridobljen naziv univerzitetni diplomirani psiholog (oz. magister/magistrica psihologije)
2. opravljen tečaj »Osnove praktične športne psihologije« z opravljenim zaključnim izpitom
3. opravljen osnovni tečaj splošnih vsebin za trenerje
4. opravljeno izobraževanje prve stopnje Vedenjsko kognitivne terapije
5. udeležba na supervizijah in prikazano praktično delo s športniki ter redna udeležba na strokovnih srečanjih

Naziv je **trajen**, za njegovo uveljavljanje je potrebno članstvo v Društvu psihologov Slovenije in Sekciji za psihologijo športa.

VSEBINSKI STANDARDI

Cilji sodelovanja s športnim psihologom je izboljševanje in vzdrževanje športnikove psihosocialne dobrobiti in izboljšanje tekmovalnega nastopa.

Športni psiholog svetuje in izobražuje na področju športnikovih predtekmovalnih stanj, motivacije, koncentracije, čustvenega nadzora, predtekmovalne napetosti, agresivnosti, komunikacije, medosebnih odnosov in vseh drugih psiholoških lastnosti in stanj, ki vplivajo na izboljšanje tekmovalne uspešnosti.

S športnikom je potrebno postaviti cilje sodelovanja, katerih doseganje po dogovorjenem obdobju sodelovanja preverimo. Športni psiholog uporablja psihodiagnostična sredstva, ki so v skladu s cilji in namenom sodelovanja in v skladu s standardi psihološke stroke.

Na podlagi postavljenih ciljev športnika in ostale kliente (trenerje in druge strokovnjake, starše...) vodimo skozi športno-psihološko svetovanje in pri tem uporabljamo najrazličnejše vedenjske in kognitivne metode.

Nekatere izmed športno-psiholoških metod dela:

- tehnike spreminjanja razmišljanja
- tehnike predstavljanja
- tehnike sproščanja
- pravila postavljanja ciljev
- tehnike prednastopne rutine

NAČIN DELOVANJA ŠPORTNEGA PSIHOLOGA

Športni psiholog lahko s športnikom ali skupinami deluje:

- izobraževalno (učenje različnih tehnik in vsebin športne psihologije)
- svetovalno (svetovalni proces).

Psihologovo delo je lahko:

Kratkoročno - usmerjeno v reševanje neke konkretne situacije v smislu konkretne intervencije in/ali učenje različnih tehnik in vsebin športne psihologije; število ur sodelovanja je odvisno od posameznega primera.

Dolgoročno – spremljanje športnika skozi sezono ali več, s kompleksnim poglobljenim pristopom; športni psiholog omogoča vsaj 15 srečanj letno.

V **dolgoročno** svetovanje (obravnavo) se zaradi razvojnih značilnosti in razvoja športne kariere sprejema športnike, starejše od 14 let. Pri mlajših športnikih se uporablja predvsem kratkoročno svetovanje.

Športni psiholog se seznani z značilnostmi konkretnega športa (obliko treningov in periodizacijo, tekmovalnim sistemom, pravili, psihofizičnimi zahtevami športa...). V sklopu svojega dela si športni psiholog občasno in po dogovoru ogleda tudi treninge in tekmovanja.

Športni psiholog zagotovi ustrezne pogoje dela (kot na primer termine, ki so prilagojeni športnikovim trenažnim obveznostim, prostor...)

Športni psiholog z namenom dobrobiti športnika le-temu predlaga obravnavo pri drugem psihologu oziroma strokovnjaku v kolikor:

- ni usposobljen za reševanje konkretne problematike
- nima časa in pogojev za sodelovanje s športnikom
- ne dosega dogovorjenih ciljev
- ne more vzpostaviti kvalitetnega svetovalnega odnosa
- športnikova problematika zahteva tudi obravnavo s strani strokovnjaka drugega profila (zdravnika, fizioterapevta...)
- drugih strokovnih razlogov.

Športni psiholog lahko na dan v individualno obravnavo sprejme največ 6 športnikov in ostalih klientov. Srečanja običajno trajajo od 45 do 60 minut, po dogovoru s športnikom pa so lahko srečanja tudi daljša ali krajša.

Športni psiholog po dogovoru s športnikom sodeluje tudi s trenerjem in drugimi strokovnjaki v športnem teamu, v primeru mladoletnih športnikov tudi s starši.

Z dovoljenjem športnika se športni psiholog po potrebi posvetuje tudi z drugimi strokovnjaki (trenerji, zdravniki, fizioterapevti, maserji...) in je dostopen za njihove predloge.

ETIČNI VIDIKI

Sodelovanje športnika s športnim psihologom je **prostovoljno**. Pri mladoletnih športnikih je za sodelovanje s športnim psihologom potrebno soglasje staršev.

Molčečnost - psiholog brez dovoljenja športnika ne razkriva informacij, ki jih je pridobil pri sodelovanju s športnikom.

Športni psiholog je odgovoren za **strokovno predstavljanje športne psihologije** v medijih.

Športni psiholog **javno ne izpostavlja imen** športnikov s katerimi sodeluje. V kolikor to stori, mora za to pridobiti njegovo privoljenje.

Standardi so bili sprejeti v Ljubljani, 24. 5. 2012 in posodobljeni 4. 10. 2026.

UNIVERZA V LJUBLJANI | FŠ Fakulteta za šport