

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje – namizni tenis

PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI USPEŠNOSTI NAMIZNOTENIŠKIH IGRALK

Diplomsko delo

Mentor:

izr. prof. dr. Miran Kondrič

Recenzent:

prof. dr. Matej Tušak

Konzultant:

Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.

Avtorica dela:

Zala Miklavc

Ljubljana, 2013

Zahvala

Zahvaljujem se mentorju, izr. prof. dr. Miranu Kondriču, za vsestransko pomoč in podporo pri opravljanju študijskih obveznosti in pri izdelavi diplomskega dela.

Posebna zahvala gre tudi moji družini, ki me je spodbujala na moji poti in mi stala ob strani ob vseh trenutkih.

Ključne besede: psihična priprava, motivacija, tehnike sproščanja, meditacija, namizni tenis, motivacija igralk, odnos do športa.

Psihološki dejavniki uspešnosti namiznoteniških igralk

Zala Miklavc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Športno treniranje, namizni tenis

Št. strani: 95 Št. slik: 4 Št. grafov: 4 Št. tabel: 1 Št. virov: 20

IZVLEČEK

V diplomski nalogi sem se osredotočila na pomembnost psiholoških dejavnikov pri namiznem tenisu. Za dober rezultat je, poleg kondicijske in taktične priprave, ključnega pomena psihološka priprava športnika.

Zanimalo me je, ali se slovenske igralk namiznega tenisa ukvarjajo s psihično pripravo pred, med ali po tekmi in kako te priprave potekajo. Prav tako me je zanimala stopnja motiviranosti igralk in dojemanje namiznega tenisa. Rezultati so bili glede na to, da sem anketirala najmočnejšo slovensko ligo, nepričakovani. Na splošno je več igralk s slabo motivacijo in psihološko pripravo ne prakticira. Motivacija in samozavest sta šibki in tako pride tudi do nezadovoljstva in do upada zanimanja za nadaljnjo treniranje.

Osredotočila sem se predvsem na meditacijo in na različne tehnike motiviranja in sproščanja.

Namen diplomskega dela je bil tudi osveščanje strokovnih delavcev, trenerjev in ostalih igralcev namiznega tenisa v Sloveniji o pomembnosti psihične priprave.

Poleg tega, da je psihična priprava pomemben del v procesu treninga, nam pomaga tudi v vsakdanjem življenju. Živimo v času, ko je stres prisoten ves čas, zato je še toliko bolj pomembno, da se znamo odklopiti od vsakdanjega vrveža, se umiriti in prisluhniti telesu.

Key words: psychological preparation, motivation, relaxation techniques, meditation, table tennis, motivation of the players, attitude in sports.

Psychological Factors Influencing the Performance of Female Table Tennis Players

Zala Miklavc

University of Ljubljana, Faculty of Sport 2013

Sports training, table tennis

Pages: 95 Photos: 4 Graphs: 4 Tables: 1 Literature: 20

ABSTRACT

The focus of my diploma thesis was the importance of psychological factors in table tennis. In addition to good physical condition and tactics, psychological condition is a key to good results.

I wanted to find out if Slovenian female table tennis players use psychological preparation before, during and after the competition and how they do it. Furthermore, I was curious about the motivation of the players and their perception of table tennis. The results were, considering the fact that the interviews were performed in the strongest Slovenian league, unexpected. In general, there is a greater number of less motivated players that do not practice psychological preparation. The motivation and self-esteem are low and thus the dissatisfaction and the lack of interest in further training are present.

I focused in particular on meditation and different motivation and relaxation techniques.

The aim of the thesis was to make the professional staff, coaches and other table tennis players in Slovenia aware about the importance of psychological preparation.

Not only is the psychological preparation an integral part of the training process, it can also be of great help in our everyday life. We live in the time of ever-present stress and therefore it is even more important to know how to distance yourself from the everyday bustle, calm down, and listen to your body.

VSEBINA

1	UVOD	7
1.1	PREDMET IN PROBLEM.....	9
1.1.1	PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI	11
1.1.2	KONCENTRACIJA V NAMIZNEM TENISU	42
1.2	TEHNIKE PSIHIČNE PRIPRAVE	44
1.2.1	OSNOVNA MEDITACIJA	46
1.2.2	VIZUALIZACIJA.....	47
1.2.3	ZBRANOST – SODOBNA MEDITACIJA.....	49
1.2.4	SPODBUDEN SAMOGOVR	51
1.2.5	IZRAZITE SVOJE OBČUTKE.....	52
1.2.6	NEHAJTE GOVORITI »MORAL BI«, »TREBA BI BILO« IN »MORAM«	53
1.2.7	HIPNOZA, AVTOHIPNOZA	54
1.2.8	BIOFEEDBACK METODA SPROŠČANJA	55
1.2.9	AVTOGENI TRENING	56
1.2.10	TEHNIKA SISTEMATIČNE DESENZITIZACIJE	61
3.	CILJI	63
4.	METODE DELA	64
5.	REZULTATI Z RAZPRAVO	65
a.	PRIMERJAVA MED REGIJAMI	86
6.	SKLEP	91
7.	VIRI	93
8.	PRILOGE	95

1 UVOD

Namizni tenis spada med najhitrejše igre z žogo. Veliko dejavnikov vpliva na to igro: načina treniranja, trener, igralec, materiali, s katerimi se namizni tenis igra, dvorane in različni drugi pogoji. S treningom se igralec teh dejavnikov navadi in mu ne predstavljajo več velikih ovir.

Že od malih nog se ukvarjam s športom. Kot otrok sem se ukvarjala z gimnastiko, tenisom, košarko ... Nato pa sem začela trenirati in tekmovati v namiznem tenisu. Igranje namiznega tenisa v tekmovalnem smislu je zelo zahtevno, saj igra poleg tehnično-taktične in kondicijske priprave zahteva tudi dobro psihično pripravo športnika. Pri nas je velik poudarek na kondiciji, tehniki in taktiki, vendar mislim, da s psihično pripravo trenerji in klubi niso dobro seznanjeni.

Ko sem bila še majhna in sem se ukvarjala z različnimi športi in kasneje z namiznim tenisom, tudi jaz nisem pomislila na psihično pripravo. Takrat doživljam šport kot zabavo, nekaj kar ti popestri popoldneve. Takrat še nisem tekmovala, nisem poznala stresa pred tekmo, rezultat mi ni bil pomemben, sama igra in dobro počutje sta bili moja motivacija. Kasneje, ko pa sem začela nastopati na večjih tekmovanjih, na mednarodnih tekmovanjih, ko sem igrala za mladinsko reprezentanco Slovenije, pa sem začela drugače gledati na moj šport in na tekmovanja. Tudi v klubu smo imeli pogovore s psihologinjo in začela sem razmišljati, kako je psihična priprava pomembna in da lahko vpliva na rezultat. Seveda sem se v športu še vedno zabavala, samo pogled na celotno situacijo se mi je spremenil. Videla sem, da mi je kar naenkrat zelo pomemben in da se moram za ta občutek še bolj potruditi.

Zahteve v igri so velike, čeprav energetska poraba v kratkem času ni posebno velika. Pri igri lahko žogica doseže do 160 km/h; kar pomeni, da mora biti tekmovalec zelo dober tudi v predvidevanju, kam se bo žogica odbila. Prav tako je pomembna preciznost, koordinacija in hitrost. Dobra psihična priprava pride v ospredje predvsem na večjih tekmovanjih, kadar je športnik pod pritiskom. Takrat se mora znati umiriti, sprostiti, misliti le na tekmo in na nasprotnika. Igralec mora biti sproščen, misli pozitivne in samozavest na vrhuncu. Vse to pa predstavlja dobro psihično pripravo. Lahko je športnik zelo dobro tehnično in taktično podkovan, vendar pride v tekmovalnih okoliščinah mnogokrat do različnih dejavnikov, zaradi katerih se lahko igralec prestraši, koncentracija mu pade in tako ni več sposoben nadzorovati in usmerjati misli. Slabe ali negativne misli pa so močan distraktor. Do tega pri vrhunskih igralcih ne bi smelo priti in zato mislim, da je psihična priprava obvezen del treninga.

Med samim tekmovanjem pa so pomembni tudi moteči dejavniki, kot so gledalci, kamere ali navijači in na njih se športnik med igro naj ne bi oziral. Da bi se igralci znebili strahu, napetosti in morda tudi živčnosti, so nam v pomoč različne tehnike sproščanja, na katere se bom osredotočila v svojem diplomskem delu.

Vsak tekmovalec bi moral imeti na razpolago sodelovanje s psihologom, vendar vem, da so za to potrebne tudi dobre materialne zmožnosti. Ampak le tako bi se športnik lahko stalno izboljševal, ne samo na telesni ravni, ampak tudi na psihični ravni.

1.1 PREDMET IN PROBLEM

Psihološka priprava športnika je prav tako pomembna kot tehnično-taktična in kondicijska priprava. Če bo hotel igralec kaj doseči, bo moral delati tudi na psihološkem področju. Preden stopimo na igrišče, moramo dobro poznati vse lastne sposobnosti, zato moramo sami sebe spoznati tudi na psihološki ravni.

Velikokrat se zgodi, da so igralci na treningu dosti boljše kot na tekmi. Na tekmi so prisotni strah, trema in drugi moteči dejavniki (gledalci, kamere, starši ...). Vse to lahko zmoti igralca med samo tekmo, ampak le če ni dobro psihično pripravljen. Da bi se lahko tem neprijetnim situacijam izognili, moramo veliko časa posvetiti psihološki pripravi, s katero bomo predvsem spoznali sami sebe, izboljšali koncentracijo, odpravili strahove, dvignili samozavest in na tak način bomo lahko izboljšali igro v ključnih situacijah. Pomembna je tudi motivacija, sama želja po treningu in tekmovanjih. Zato sem se odločila, da članice 1. slovenske namiznoteniške lige povprašam o njihovih ambicijah, motivaciji in psihični pripravi.

S pomočjo anketnega vprašalnika želim ugotoviti stopnjo motivacije in kvaliteto koncentracije igralk. Vprašalnik je standardiziran in določa reakcijo igralca pred tekmovanjem s posebnimi trditvami. Trditve so podane na lestvici 5-tih stopenj, pri tem pomeni 1 = skoraj nikoli, 5 = skoraj vedno. Športnik pa ima pri tem nalogo, da se primerja z najbolj uspešnimi športniki v svoji kategoriji danes. Z vprašalnikom želim ugotoviti, koliko so igralko motivirane, kakšna je stopnja koncentracije in samozavesti v njihovem športu. Ali so igralko, ki trenirajo več ur na teden bolj ali manj motivirane od ostalih, ki trenirajo manj. Z vprašalnikom želim prav tako ugotoviti, če obstaja kakšna razlika med regijami – med koroško, primorsko in ljubljansko regijo.

S svojo diplomu bi rada ugotovila, kako razmišljajo igralk namiznega tenisa, ki se že vrsto let ukvarjajo s tem športom. Zanima me, ali so motivirane, ali uživajo v svojem športu, koliko jim šport pomeni itd. Rada bi ponudila trenerjem gradivo, da še iz psihološkega vidika vidijo, kaj igralkam pomeni namizni tenis.

Namizni tenis je igra, pri kateri dva ali več igralcev odbijajo žogico z loparji za namizni tenis na mizi, razdeljeni z mrežo. Igralci morajo odbiti žogo po prvem odboju od mize na njihovi strani in jo poslati na drugo stran, tako da se ta spet odbije od mize. Namizni tenis spada med najbolj razširjene panoge na svetu in je najbolj razširjen na Kitajskem.

Igranje namiznega tenisa v tekmovalnem smislu je zelo zahtevno. Zahteve v igri so velike, čeprav energetska poraba v kratkem času ni posebno velika. Igra poteka na osnovi predvidevanja, ker bi samo na osnovi enostavnega signala – ko vidimo, kam žogica leti – zaradi velike hitrosti žoge in majhnega prostora ne mogli igrati. To pomeni, da so igralne zahteve glede hitrosti reagiranja in hitrosti izvedbe gibov zelo velike. Namizni tenis je športna panoga, ki zahteva s svojo tehniko in sistemom tekmovalnj od igralca dobro telesno pripravljenost. Večina namiznoteniških igralcev posveti vadbi tehnike veliko časa, vendar pa na tekmi ugotovi, da ima takšna vadba omejen učinek. Če spremljamo vadbo tehnike forhend kontra udarca dveh dobrih igralcev, lahko opazimo, da skorajda ne moreta zgrešiti žogice. V kontrolirani situaciji, kot je vadba, je namreč najlažje izvesti tehnično pravilen in uspešen udarec. Čisto drugače pa je v igralni situaciji, ko na uspešnost izvedbe tega udarca vpliva niz drugih faktorjev. Zaradi njegovih slabših telesnih sposobnosti bodo gledalci prikrajšani za njegov tehnično pravilno izveden udarec, on pa bo po nepotrebnem izgubljal točke. Velika večina treningov temelji na predpostavki, da je za igralčevo telesno pripravo

dovolj le klasična namiznoteniška vadba, ki izboljšuje tudi ostale komponente, vezane na igro namiznega tenisa. Takšno napačno mnenje prevladuje na žalost pri večini trenerjev, ki delajo predvsem z nižjimi starostnimi kategorijami. Ne trdimo, da vadba tehnike ni najpomembnejši del vadbenega procesa in izrazito važen segment igre, vendar pa napredovanje v telesnih sposobnostih omogoča igralcu dvigniti nivo igre in mu olajša izvedbo tehnično zahtevnejših udarcev (Kondrič in Furjan-Mandić, 2002).

1.1.1 PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI

1.1.1.1 OSEBNOST

Doživljanje osebnosti je zelo kompleksno. Ljudje sebe in drugih ne doživljamo samo kot živa bitja, predstavnike svoje vrste, pač pa veliko širše. Doživljamo se kot osebnosti, ki jih sestavljajo mnogotere lastnosti in značilnosti. Vsak človek je sam zase in za druge sklop telesnih in duševnih značilnosti. Osebnost predstavlja relativno trajno in edinstveno celoto duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti. O osebnosti pravzaprav vedno govorimo v skladu z nekaterimi omejitvami, saj v njej ni nič le biološko, psihološko ali kako drugo bistvo. Osebnost je torej kompleksna in za njeno razumevanje ne bi smeli obravnavati samo posameznih sklopov, pač pa osebnost kot celoto (Tušak, 2003).

Osebnost zajema vse vidike človekovega delovanja. Gre za notranje oziroma psihične in zunanje oziroma telesne, organske in vedenjske vidike. Osebnost tako predstavlja človekov značilni telesni videz in

njegovo obnašanje, hkrati pa tudi njegove doživljajske vidike, njegovo individualnost, čustva in motivacijo, vrednote in misli. Morda so bistveni prav občutki individualne zavesti, človekove podobe o sebi oziroma njegove samopodobe.

Prav ta notranji vidik osebnosti daje edinstven pečat vsakemu človeku oziroma vsaki osebi, pa naj gre za športnike, brate in sestre ali celo dvojčke (Tušak, 2003).

5 sklopov vseh najpomembnejših določil osebnosti:

1. Trajnost in spremenljivost. V procesu spreminjanja in razvoja posameznikova osebnost ohranja relativno trajnost in identiteto. Tako lahko osebnost sploh pojmuje in prepoznamo.
 2. Individualnost in splošnost. Individualnost osebnosti je edinstvena, neponovljiva in nezamenljiva kakovost, v veliki meri oprta na človekovo individualno zavest in njegovo podobo. Individualnost osebnosti je tudi človekova splošna, »generična poteza«.
 3. Sestavljenost in celovitost. Osebnost je sistem, ki je navznoter kompleksen in razčlenjen, vendar deluje kot celota.
 4. Sestavljenost in avtonomnost. Osebnost je podvržena vzorčnim in sistemskim zakonitostim, hkrati pa je tudi izvor človekovega lastnega, avtonomnega oziroma svobodnega in namernega delovanja.
 5. Objektivnost in subjektivnost. Osebnost združuje objektivne in subjektivne vidike dejavnosti. Osebnost se pojavlja v obliki, kako doživljamo sebe in kako druge. Hkrati smo objekti in akterji (Tušak, 2003).
-

1.1.1.2 STRUKTURA OSEBNOSTI

Osebnost si lahko predstavljamo kot celoto, ki jo sestavljajo številne značilnosti. K boljšemu spoznavanju osebnosti pripomore raziskovanje njene strukture.

Delitev osebnostne strukture na naslednja področja:

1. Temperament zajema predvsem načine in kakovost obnašanja.
2. Značaj in karakter zajema predvsem voljne in etično moralne značilnosti vedenja in doživljanja.
3. Dinamične poteze zajemajo motivacijske značilnosti, motive, želje, interese, stališča, predsodke, vrednote ipd.
4. Sposobnosti vključujejo različne zmožnosti, spretnosti, kapacitete, dispozicije za dosežke, storilnost na različnih področjih ipd.
5. Konstitucija zajema telesne značilnosti posameznika (Tušak, 2003).

1.1.1.3 OSEBNOST ŠPORTNIKA

Vsak športnik združuje v sebi nekaj vlog. Prva je spolna vloga, druga je vloga družinskega člana, cel niz socialnih in družbenih vlog (prijatelj, znanec, sošolec, uslužbenec itd.) in ne nazadnje tudi vloga športnika. Tu gre predvsem za socialne vloge, ki pa niso osebnostne lastnosti. Na vsako izmed naštetih vlog pa se vežejo njegova lastna pričakovanja, pričakovanja njemu pomembnih ljudi oz. oseb in pričakovanja širše okolice in družbe.

Na športnika imajo posebej ta širša okolica, družba oz. javnost, publika in navijači še posebej pomemben vpliv. Zato si pogosto postavljamo vprašanja, če so športniki morda drugačni, kot smo mi sami? Kaj jih žene? Kako se počutijo v trenutkih zmagoslavja in kako v trenutkih razočaranja? Čemu se odpovedujejo in kako zmorejo vztrajati v tako napornih treningih?

Preučevanje osebnosti zahteva celosten pristop, ta pa vključuje športnikove biološke, psihološke in socialne vidike bivanja in vedenja. Osebnost v psihološkem smislu lahko razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja. Slednje vključuje intelektualne sposobnosti, zaznavno-motorične sposobnosti in značilnosti moralnega presojanja, značilnosti človekovega čustvovanja, človekovo socialno dogajanje (komunikacija, odnosi, konflikti ipd.), človekove značajske lastnosti in njegov temperament. V športnikovo komuniciranje z okolico pa so vpletena njegova stališča, motivacija in vrednote. Osebnost zajema notranje oziroma psihične in zunanje oziroma telesne, organske in vedenjske vidike. Vključuje športnikov značilen telesni videz in njegovo obnašanje, hkrati tudi njegove doživljajske vidike, njegovo individualnost, čustva in motivacijo, vrednote in misli (Tušak, 2003).

Haveka in Lazarević (Haveka in Lazarević, 1981) sta opravila tipično raziskavo na področju osebnosti v športu. Poskušala sta evidentirati razlike v osebnosti med tremi skupinami; vrhunskih športnikov, športnikov, ki se aktivno ukvarjajo s športom ter skupino ne športnikov. Rezultati so pokazali nekaj pomembnih razlik med skupinami. Dve tretjini vrhunskih športnikov je nadpovprečno inteligentnih. Dalje sta ugotovila, da je pri športnikih (v primerjavi z ne športniki) ego močnejši, bolj sta izraženi moškost in praktičnost. Športniki se bolj

nagibajo k zunanjemu, praktičnemu svetu, so bolj odporni in lažje prilagodljivi oziroma bolj zaupajo vase. Po drugi strani pa se počutijo bolj odvisne od skupine kot ne športniki, ki so tudi bolj samozadostni. Vrhunski športniki imajo višje izražen super ego. Razlike so se pojavile tudi v dimenziji nizka-visoka samokontrola. Vrhunski športniki so nekoliko manj samokritični in nimajo izoblikovanih tako močnih stališč do svojega jaza kot ostali športniki in ne športniki. Aktivni športniki so tudi nekoliko bolj veseli in sproščeni kot ne športniki, kar lahko pripišemo ugodnim učinkom ukvarjanja s športom. Pomembne razlike so tudi v nevroticizmu; daleč najbolj čustveno stabilni so vrhunski športniki, sledi skupina ostalih športnikov, najbolj nevrotični pa so ne športniki (Tušak, 2003).

Katere osebnostne poteze determinirajo športno osebnost?

Številne raziskave so pokazale, da so pomembne determinante obnašanja in uspešnosti v športu naslednje (Lazarevič, 1987):

Emocionalna stabilnost

V športnem tekmovanju vedno spremljajo doseganje ciljev določeni pritiski. Od športnika se zahteva, da se prilagaja kompleksnim dinamičnim zahtevam športa, da je psihično stabilen, ima visoko stopnjo emocionalne samokontrole v stresnih situacijah. Gre za bipolarno dimenzijo, kjer emocionalno stabilni športniki izražajo zrelost, samokontrolo, realnost, optimizem, mirnost in imajo visoko stopnjo frustracijske tolerance. Na drugi strani kontinuuma se nahajajo emocionalno nestabilne osebe, za katere je značilen nizek nivo odpornosti na frustracije, nezrelost, nestabilnost, nagnjenost k impulzivnemu reagiranju, negotovost pred nastopom, napetost. Gre za

izjemno pomemben faktor športne uspešnosti, saj bo športnik v stresogeni situaciji uspešen le, če lahko svoje emocionalno vzbujenje zavestno kontrolira in ga vzdržuje na ustreznem nivoju za aktiviranje organizma.

Ekstravertnost

Razlike v dimenziji ekstravertnost – introvertnost imajo svoj izvor v funkcioniranju živčnega sistema. Eksperimentalne raziskave so pokazale, da se pri ekstravertnih osebah hitreje in močnejše vzpostavi t.i. reaktivna inhibicija, naravna in normalna težnja, da se hitro ponovljena dejavnost zavira in se nato izvaja z manjšim interesom in intenzivnostjo. Ekstravertne osebe zato ne vztrajajo pri določeni aktivnosti tako dolgo kot introvertne, se hitro naveličajo in iščejo spremembe. Kasnejša nevropsihološka spoznanja so pokazala, da je učinkovitost mnogih psihičnih funkcij odvisna od stopnje kortikalne vzbujenosti. Ekstravertne osebe naj bi imele nižjo stopnjo kortikalnega vzbujenja in naj bi zato stremele k večji dodatni stimulaciji. Pri introvertnih je ravno nasprotno: višja raven kortikalnega vzbujenja in manjša potreba po dodatni stimulaciji. Osnovne značilnosti ekstravertov so: odprtost, neinhibiranost, z lahkoto se vključijo v skupino, komunikativnost, brez težav sklepajo prijateljstva, impulzivnost, optimizem, neustrašnost, kontrolirana agresivnost. Introvertne osebe pa so bolj zaprte vase, težje komunicirajo z drugimi, so občutljive, inhibirane, nagnjene k sanjarjenju, potrpežljive, težje sklepajo prijateljstva.

Sociabilnost

Osnovne komponente te dispozicije so toplina, pozornost do drugih ljudi, zaupanje, prilagajanje, kooperativnost. Gre za dimenzijo, ki je še posebej pomembna v določenih športih (skupinskih), kjer so v ospredju dobri odnosi, zaupanje, pripravljenost za sodelovanje, neobremenjenost z občutki zavisti itd.

Dominantnost

Faktorska analiza je pokazala, da to dimenzijo sestavljajo težnja po dokazovanju, ostrost, nagnjenost k tekmovanju, kontrolirana in tekmovalna agresivnost, nekonvencionalnost, neodvisnost, samopotrjevanje in samozaupanje. Pri športnikih se dominantnost izraža tudi kot »neobčutljivost« za socialne probleme, nagnjenost k hvaljenju. Potrebno je poudariti tudi, da tukaj ne gre samo za potrditev in dominacijo nad nasprotnikom ali svojo okolico, pač pa tudi za dominacijo in kontrolo nad seboj.

Integrativne funkcije

Gre za skupino notranjih karakteristik, ki so medsebojno povezane in predstavljajo kompleksno dispozicijo. Številne raziskave so potrdile, da so njene komponente v pomembno visoki korelaciji s športno uspešnostjo. Osnovne oblike obnašanja te komponente so odgovornost, upornost, vztrajnost, sistematičnost in zadovoljevanje impulzov na ustrezen način, v skladu s principi realnosti. Integrativna funkcija vključuje tudi nekatere vidike self-koncepta. Eden od vidikov self-koncepta kaže na to, kako posameznik vidi sebe, svoja stališča, mišljenje in občutke, kako torej ocenjuje sebe kot objekt. Ta aspekt

imenujemo self. Drugi aspekt se nanaša na psihološke procese; kako posameznik vidi svoje psihične procese glede na svet in realnost. Ta del self-koncepta imenujemo EGO. Če ima kdo visoko mnenje o sebi, bodo njegovi ego procesi glede na zunanji svet in nekatere zahteve funkcionirali bolj učinkovito. Prav tukaj najdemo osnovo za formiranje samozaupanja, samospoštovanja, samopotrjevanja; gre za kvalitete, ki so relevantne za športni uspeh.

Mentalna ostrina

Manifestne oblike vedenja te dimenzije so uravnotežen realizem, hladen in racionalen odnos brez prisotnosti emocionalnosti, sentimentalnosti, itd. Športniki, pri katerih je ta dimenzija višje izražena, so pripravljene sprejeti težke naloge, niso tako občutljivi na kritiko in ne potrebujejo vlivanja poguma s strani trenerja.

Orientacija na dosežke

Glede na to, da je v športu ena od osnovnih komponent tekmovanje in vrednotenje dosežkov, je izraženost te dimenzije povsem razumljiva. Glede na številne raziskave mnogih avtorjev, ki so se ukvarjali s preučevanjem osebnosti športnikov, lahko rečemo, da je osebnost športnika v osnovi emocionalno zdrava, dobro organizirana in integrirana. Gre za osebo, za katero sta v veliki meri značilni samozaupanje in samozavest, ki imata visoko kapaciteto za uspeh v stresnih situacijah. Dobro kontrolira svoje emocije in vedenje, tako da lahko zavestno pripelje svoj organizem v optimalno stanje aktivacije. Ima visok nivo aspiracij in to išče tudi pri drugih. Izraža težnjo po dominantnosti, je svobodna in kontrolirana oseba, izraža naravno agresivnost. Pri njej je izražena tudi težnja po organiziranem in

strukturiranem življenju ter težnja po visokem socialnem statusu (Tušak, 2003).

1.1.1.4 MOTIVACIJA

Pojem motiva

V življenjsko dinamiko posameznika je aktivno vključena tudi njegova osebnost, ki je na eni strani odvisna od različnih motivov, na drugi strani pa je tudi pobudnik, usmerjevalec. Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme, od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje. Pojem motiva predstavlja vse tiste orgazmične dejavnike in dispozicije, ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja. Tako pojmovanje presega problem ločevanja motivov na prirojene in pridobljene (primarne in sekundarne), saj zajema instinktivne potrebe in zavestne želje ter hotenja (Tušak in Tušak, 1994).

Zgodnja pojmovanja motivacije

Razlaga motivacije je v veliki meri odvisna od pojmovanja človekove narave in družbenih odnosov, v okviru katerih poteka življenjski proces.

Starim Grkom se je zdel človek kot igrača usode, kot bojišče, na katerem se bojujejo nadnaravne sile. Bogovi človeka usmerjajo in vodijo, tako da so dejavniki motivacije zunaj njega in so zato nepredvidljivi. Edina možnost, da človek lahko vpliva na božje odločitve in usodo je, če pozna motive, želje in slabosti bogov. Pod vplivom krščanstva se je izoblikovala prisposodba racionalnega človeka, ki je

gospodar nad svojimi željami in ima svobodno voljo. Motivacija ima sedež v zavesti, njene zakonitosti pa so zakonitosti mišljenja oz. miselnih procesov. Obnašanje je lahko usmerjeno k: iskanju užitka (hedonizem), zadovoljevanju lastnih potreb (egoizem), zadovoljevanju drugih potreb (altruizem) in doseganju religioznih ciljev (Tušak in Tušak, 1994).

Racionalistično pojmovanje človeka je privedlo do ostre ločitve duše in telesa (dualistično pojmovanje človeka, Descartes). Redukcija duše in Descartesovega pojmovanja pa je privedlo do mehanističnega pojmovanja človeka, do prisposodbe človek-stroj, kjer so izvori motivov izključno v fizikalnih silah. Dražljaj vzbudi receptorje, impulzi pa potem privedejo do reakcije. Bistvo je v razumevanju, kateri dražljaji izzovejo določene reakcije. Takšno pojmovanje so prevzeli tudi zgodnji behavioristi, vendar pa na ta način lahko pojasnimo le reflekse in tropizme (ustrezen dražljaj vzbudi prirojeno obliko reagiranja, ki ne potrebuje zavestne kontrole, npr. gnezdenje ptic v ustreznih pogojih. Gre dejansko za shemo dražljaj – odziv. Glavi oziroma možganom so rekli black box). Behavioristični pristop išče razloge motivacije v zunanjih pogojih, v okolju. Po njihovem motivacija nima izvorov v človekovi notranjosti (Tušak in Tušak, 1994).

Evolucijska teorija je postavila v ospredje odnos človek-žival. Odkritje skupnih značilnosti v obnašanju (emocije, frustracije, materinska skrb itd.) je privedlo do ideje o prirojelih in pridobljenih nagonih, medtem ko so bolj kompleksno motivacijo razlagali z instinkti in nagoni, ki se z učenjem preoblikujejo in soustvarjajo nove (Tušak in Tušak, 1994).

Psihoanaliza je uvedla novo instinktivistično pojmovanje, kjer je človek predvsem bitje nezavednega. Temeljni motivi so nezavedni in v svojem

bistvu iracionalni, tako da je človek le igrača nezavednega, ki je v njem samem, a mu je nedostopen. Človekovi zavestni motivi so le maske, fasade pravih, nezavednih motivov. Psihoanalitični pristop išče vzroke motivacije v redukciji tenzije in doseganju ugodja oz. zadovoljstva (Tušak in Tušak, 1994).

V nadaljevanju raziskovanja motivacije se je pojavilo pojmovanje človeka kot družbenega produkta. Socialni darvinizem pojmuje človeka kot biološko socialno žival z nekaterimi temeljnimi biološkimi potrebami, katerih način izražanja je odvisen od družbenih pogojev. Kulturni relativizem pa poudarja relativnost človekovih vrednot. Motivacijska struktura oblikuje pod vplivom trenutnih vrednot določene družbe, medtem ko biološke potrebe nimajo pomembne vloge. Socialni determinizem človekovo naravo pojmuje družbeno determinirano, oblikovano z zakoni družbe in zgodovino. Človek je v takem sistemu le majhen delček in se celotnega sistema pogosto niti ne zaveda, zato so temeljni dejavniki motivacije zunaj njega. Na tem mestu je potrebno omeniti še fenomenološki pristop, ki poudarja razvoj sebe, selfa. Fenomenologi razlagajo motivacijo kot posledico enega ključnega motiva – motiva po samouresničenju oziroma samoaktualizaciji (Tušak in Tušak, 1994).

Obstaja torej množica teorij motivacije; od tistih mehanističnih behaviorističnih pristopov, do tistih s skoraj mističnim pogledom na človekovo aktivnost. Nekako bi lahko ločili štiri glavne tipe motivacijskih teorij. To so:

- kognitivne teorije motivacije,
- hedonistične teorije motivacije,
- instiktivistične teorije motivacije,

- teorije gona (Tušak in Tušak, 2003).

Kognitivne teorije motivacije

Kognicija je dejanje oziroma proces spoznanja. Tovrstne teorije temeljijo na predpostavki, da leži v osnovi vsakega vedenja neka kognicija oziroma spoznanje, neka ideja oziroma misel. Če npr. posameznik misli, da je sposoben postati športnik, se začne ukvarjati s športom; če misli, da ni dovolj sposoben, se ne ukvarja s športom. Kognitivne teorije predvidevajo, da posameznik misli oz. načrtuje, kaj bo naredil. Največja slabost teh teorij je, da ne upoštevajo fenomena podzavesti oz. nezavednega in na ta način zanemarijo precej velik del motivacije (Tušak in Tušak, 2003).

Hedonistične teorije motivacije

Hedonizem je dimenzija ugodja. Gre za princip, ki so zadovoljstvo ali sreča ali ugodje sprejeti kot največja dobrina. Gre za »predanost« ugodju. Doseganje ugodja postane najpomembnejša stvar. Oseba je aktivna, da bi dosegla zadovoljstvo oziroma se izognila bolečini ali nezadovoljstvu. Občutki ugodja in bolečine, zadovoljstva in nezadovoljstva vplivajo na naše vedenje, na katerega pa poleg teh občutkov vplivajo še socialni, kulturni in nekateri drugi faktorji, npr. percepcija. Glavna slabost teh teoretičnih konceptov je v tem, da so občutki ugodja in bolečine ter zadovoljstva in nezadovoljstva precej subjektivni. Brez objektivnega merjenja teh občutkov pa je težko znanstveno utemeljevati tak koncept. Ta smer nikoli ni bila sprejeta kot najbolj verjetna, vendar pa vse teorije osebnosti in motivacije vključujejo nekatere elemente hedonizma (Tušak in Tušak, 2003).

Instinktivistične teorije

Instinktivistične teorije motivacije so že stare, pa še vedno popularne. Nagoni predstavljajo najbolj poenostavljeno in preprosto razlago večine vedenja. Instinkt oz. nagon te teorije razumejo kot identični, vsem ljudem skupni, vedenjski vzorec, ki je bolj verjetno prirojen kot naučen. Tak način mišljenja lahko zasledimo v izjavah trenerjev ali športnikov. »On je nagonsko agresiven!« ali »To ima v krvi!« ipd. Slabost teh konceptov je bila predvsem v tem, da so vedenje označili kot instinktivno oziroma nagonsko, s čimer pa ga še niso razložili. Zato danes večina psihologov v precejšni meri zavrača instinktivne teorije motivacije, čeprav ne smemo pozabiti na nekatere trende zadnjih let, ko so posamezni avtorji ponovno poudarili pomen prirojenega in na ta način morda tudi instinktivnega (Tušak in Tušak, 2003).

Teorije gona

Gon je fiziološki pogoj, ki žene osebo k zadovoljitvi njenih potreb. Potreba je mehanizem, ki pomaga človeku, da se lahko optimalno prilagodi na okolje. Gon po želji npr. žene človeka, da zadovolji svojo potrebo po tekočini. Gon (drive) povzroči, da organizem postane aktiven. Iz teh primarno fizioloških gonov izvajamo kasneje razvoj sekundarnih oziroma naučenih gonov (Tušak in Tušak, 2003).

Vsebinske in procesne teorije motivacije

Ena izmed možnih delitev teorij motivacij je delitev na vsebinske in procesne teorije motivacije.

Vsebinske teorije se osredotočajo na raziskovanje faktorjev osebnosti posameznika in faktorjev okolja, ki producirajo višji nivo aktivnosti oziroma vedenja.

Procesne teorije motivacije izhajajo iz predpostavke, da je vedenje naučeno in je rezultat določenih procesov, ki jih je posameznik izkusil. Ukvarjajo se z aktivacijo, usmerjanjem, vzdrževanjem in prenehanjem določene aktivnosti in vedenja (Tušak in Tušak, 1994).

Motivacija in šport

Motivacija je ena izmed centralnih vzvodov človekovega vedenja. Tako kot politiki razmišljajo o volji ljudstva, direktorji o učinkovitosti zaposlenih delavcev, učitelji o učnih navadah svojih učencev in starši o trudu svojih otrok, tako trenerji razmišljajo o svojih tekmovalcih ter njihovi predanosti športu in treniranju. Povsod lahko ugotovljamo različne nivoje omenjene motivacije in vztrajnosti.

Dandanes v procesu motivacije govorijo največ v kontekstu storilnosti, pa naj bo na nacionalnem ali individualnem nivoju.

V športu bi prav tako lahko govorili o nacionalnih dispozicijah motivacije in storilnosti, vendar pa je v vidu doseganja individualnega uspeha športnika izrazito bolj pomembna vloga motivacije v športnikovem individualnem življenju. Športnik namreč ne predstavlja neke povprečne enote neke »združene delovne sile«, pač pa je izrazito specifična osebnost, ki zahteva izrazito individualen pristop. Zato so tudi raziskave v psihologiji športa poskušale osvetliti motivacijo predvsem na tem individualnem nivoju, pa naj gre za motiviranje drugih (učitelji učence,

delovodja delavce in trener športnike) ali pa za samomotiviranje (Tušak, 2003).

Čeprav ima motivacija v športnikovem življenju pomembno vlogo, pa še danes ugotavljamo, da v šolah, na delovnih mestih in na vseh ostalih področjih, ki se tičejo storilnosti, pojem motivacije slabo razumejo. Roberts (1992) poudarja, da prav to motivacijo še najslabše razumejo v športu. Treniranje je izrazito konservativen poklic. Trenerji so precej neinovativni in najraje trenirajo tako, kot so jih trenirali njihovi trenerji, še posebno, če so za tako delo bili tudi nagrajeni z uspehi. Lahko govorimo o tem, da »folkloro treniranja« povečuje napake v razumevanju motivacije.

Pravzaprav govorimo v športu in treniranju o treh prevladujočih napakah, ki so posledica zgrešenega pojmovanja motivacije (Tušak, 2003).

- Pogosto trenerji mešajo pojma motivacije in vzburjenja oziroma ekscitacije. Govori se o predtekmovalnih motivacijskih nagovorih, ki potekajo v zadnjih trenutkih pred tekmo v slačilnicah in garderobah, kjer trener poskuša »motivirati« svoje moštvo za zmago ali jih pripraviti do boljšega nastopa. Podobno direktorji poskušajo »motivirati« delavce, šefi prodaje svoje prodajalce, politiki ljudstvo itd. Ne glede na to, da so take tehnike pogosto učinkovite (res včasih samo kratkoročno), pa se moramo zavedati, da tu ne gre za motivacijo, pač pa prej za povzročitev vzburjenja, ki lahko vpliva na povečanje agresivnosti in na boljšo pripravljenost za začetek tekme.
- Druga napaka v razumevanju motivacije je to, čemur trenerji pogosto rečejo »pozitivno mišljenje«. Ne želim zanikati pomena

pozitivnega mišljenja, pač pa ga je treba ločiti od motivacije. Čeprav obstajajo dokazi, da pozitivno mišljenje preko samozavesti oziroma višjih pričakovanj samoučinkovitosti deluje pozitivno na športnikovo storilnostno vedenje, pa lahko znamenite in pogoste trenerjeve sugestije ali celo ukazi: »Ti to zmoreš!« delujejo tudi izrazito demotivacijsko, če so zgrajene na nerealnih temeljih. Prav tako pa tudi nimajo dolgoročnega motivacijskega značaja.

- Tretja napaka je v prepričanju mnogih, da je motivacija trdno zakoreninjena v človeškem organizmu, da je njeno notranje stanje človeku dano, prirojeno, zato ga je težko ali celo nemogoče menjati. Športnik, za katerega taki trenerji mislijo, da ima slabo motivacijo, se v tem pogledu naj ne bi mogel spremeniti, zato pogosto po nekaj neuspešnih poskusih odnehajo in prepustijo vso stvar športniku samemu. Rezultat je seveda pogosto športnikovo prenehanje s športom. Že tolikokrat omenjeni selekcijski model vrhunskega športnika (Tušak, 1995), kjer dobimo vrhunskega športnika s selekcijo baze na nivoju članske konkurence, niti v svetu, še manj pa v Sloveniji, nikakor ni sprejemljiv. Pri tako majhnem številu kvalitetnih športnikov, kot jih imamo v Sloveniji, pač ne bi smeli izpustiti niti enega potencialnega kandidata za vrhunskega tekmovalca.

Vse omenjene napake v razumevanju motivacije so samo polresnice, ki temeljijo na površnem opazovanju, ne pa na raziskovanju storilnostnega vedenja. V vsakem primeru pa samo poslabšujejo razumevanje kompleksnega fenomena motivacije.

Motivacijska pojmovanja v športu

Raziskovalci motivacije v športu so se opredelili predvsem na faktorje osebnosti, socialne faktorje in kognicije oziroma misli, ki pritegnejo športnikovo pozornost že dolgo pred tekmovanjem, v času treninga in priprav na tekmovanje ter tik pred tekmo in v trenutkih nastopa. Športnik je odgovoren za svoj nastop oziroma dokončanje naloge, ki že sama po sebi vključuje določen izziv. Take okoliščine v veliki meri določajo motivacijske dispozicije in kognitivne predpostavke, ki vplivajo na človekovo vedenje v storilnostnih situacijah. Različne hipoteze so poskušale odkriti determinante storilnostnega vedenja.

Te naj bi bile:

- motivi izogibanja in približevanja ter njihove incentivne vrednosti,
- pričakovanja,
- incentivne vrednosti uspeha in neuspeha,
- kognitivne ocene uspeha in neuspeha (Tušak, 2003).

Storilnostno vedenje je tako najpogosteje definirano kot:

- vedenjska intenziteta (poskušati bolje, močneje – »trying hard«),
- vztrajnost (vztrajati kljub možnim negativnim posledicam oziroma neuspehom ali počasnemu napredovanju),
- izbira možnih akcij oziroma aktivnosti za doseganje cilja in
- nastop, izvedba oziroma rezultat te aktivnosti (Tušak, 2003).

V športu govorimo o storilnostnem vedenju takrat, ko se udeleženci trudijo močneje kot sicer, ko se koncentrirajo bolj kot običajno, polagajo

več pozornosti vsemu v zvezi s športom, izbirajo daljše treninge, nastopajo bolje in ostajajo oziroma se prenehajo ukvarjati s športom.

1.1.1.4.1 Motivacijske strategije

Za razumevanje pomena motivacije je smiselno pregledati vse skupaj skozi perspektivo nastopa. Nastop, pa naj bo športni ali kakršenkoli drug, bi lahko razdelili na več nivojev. Govorimo o treh.

1. **nivo: teoretični nastop** predstavlja teoretične omejitve nastopa v neki športni aktivnosti nasploh. Ta meja ni nikoli dosežena, še najbolj so se ji verjetno približali v atletiki v sprintu.
2. **nivo: maksimalni nastop** je najboljši možni nastop posameznika oziroma moštva, ki je omejen samo s fiziološkimi in telesnimi omejitvami posameznika oziroma moštva. Ta nivo je seveda zelo redko dosežen.
3. **nivo: aktualni nastop** je trenutna kvaliteta nastopa, ki je omejena predvsem z različnimi psihološkimi faktorji. Pravzaprav govorimo o psihološki pripravi tekmovalca, kjer moramo posebno izpostaviti mentalni trening in motivacijo. Trenerji in športniki sami preko motivacije poskušajo tretji nivo nastopa čim bolj približati drugemu (Tušak, 2003).

Tabela 1
Shema nastopnih nivojev (Tušak, 2003)

1. nivo	Teoretični nastop
2. nivo	Maksimalni nastop
3. nivo	Aktualni nastop

Odnos med intenziteto motivacije in kvaliteto nastopa

Še danes je pogosto uveljavljena tako imenovana obrnjena U-krivulja motivacije. Porast motivacije izboljšuje kvaliteto nastopa, vendar samo do neke meje. Ta predstavlja optimalni nivo motivacije. Tu se mešata tako pojma kvalitete kot kvantitete motivacije. Pomembno je, kakšni motivi motivirajo športnika in tudi, kako močni so. Od tam naprej govorimo o hipermotivaciji, ki največkrat celo poslabša kvaliteto nastopa (Tušak, 2003).

Večkrat se sprašujemo o točki optimalne motivacije, kako jo določiti, ali je splošna ali individualna pri športniku. Howe (Howe, 1986) navaja tri faktorje točke optimalne motivacije.

- Bolj kot je uspešen športnik, višji je nivo motivacije, ki ga športnik še absorbira in ki na ta način pomeni tudi izboljšavo nastopa. Pri res vrhunskih športnikih ta točka običajno ostaja nedosežena. Pri slabših športnikih hitreje se zgodi, da premočno motiviranje pripelje do »negativnega učinka« na kvaliteto nastopa.
- Bolj ko je športna aktivnost ali spretnost preprosta oziroma avtomatizirana, višji je nivo motivacije, ki ga športnik lahko absorbira.
- Več ko ima športnik izkušenj s tekmovanji, treningi, motivacijo ali formo, višji je nivo motivacije, ki ga športnik še lahko absorbira.

1.1.1.4.2 Tehnike motiviranja

Če poskušamo med praktičnimi možnostmi učinkovitega motiviranja športnika poiskati ali povzeti teoretične okvire oziroma pristope, bomo

naleteli na težave. Howe (Howe, 1986) poroča o več kot dvajsetih teoretičnih pristopih, ki bi lahko služili kot osnova konkretnim motivacijskim tehnikam. Največkrat pa praktični pristopi izhajajo iz treh do štirih okvirjev.

Prva zelo uporabna teoretska smer je teorija storilnostne motivacije. Atkinson (Atkinson, 1976) razlaga vedenje kot posledico potrebe po doseganju nekega standarda oziroma neke popolnosti. Največkrat gre za doseganje čim boljšega nastopa športnika v primerjavi z nastopi drugih. Ta teorija je vključila v svoj teoretski koncept tudi v športu izredno pomemben » strah pred neuspehi«.

Drugi teoretski okvir predstavlja razlago motivacije preko ojačanja. Vso vedenje naj bi bilo produkt različnega ojačanja. V športu poskuša športnik izvajati vedenja, ki pripeljejo do nagrade in se izogniti vedenju, ki povzroča negativne posledice. Zelo veliko trenerjev včasih celo popolnoma nezavedno uporablja tehnike nagrajevanja in kaznovanja za modifikacijo vedenja. Obstajajo celo navodila za pravilno uporabo teh tehnik (Rushall, 1972; Tušak in Tušak, 1997). Uspešna pot k ustrezni motivaciji poteka preko naslednjih korakov.

- Trenutna oziroma takojšnja ojačitev ustreznega vedenja na področju motivacije (npr. nagrajevanje postavljanja ciljev, poudarjanje pomena vztrajnosti ipd.)
- Ohranjanje konsistentnosti pomeni stalno nagrajevanje neke lastnosti oziroma vedenja.

Intenzivnost osnovne motivacije

Osnovne želje (ali psihološke potrebe) so pri vsakem človeku različno močno izražene. V tem korenini pojav različnih osebnostnih lastnosti, kar je že pred stoletji dokazal Aristotel s svojo odlično analizo razvad, kreposti in vzdržnosti. Po Aristotelu šibko, zmerno in močno izraženi življenjski motivi botrujejo pojavu različnih, celo nasprotnih si osebnostnih lastnosti. Če človek ni dovolj boječ, postane nepremišljen; če je ravno prav boječ, postane pogumen; če pa je preveč boječ, postane strahopeten. Če nima dovolj izražene želje po bogastvu, postane skopuški; če si bogastva želi zmerno, postane plemenit; če si ga želi preveč, je to nespodobno. Nezadostna želja po družabnih stikih povzroči, da je človek neotesan; če je ta želja zmerna, je človek prijazen; če pa je pretirana, postane burkast.

Intenzivnost motivacije je ključnega pomena za razumevanje osebnosti z vidika motivacije, čeprav se prevladujoča šola psihologije in terapevti tako rekoč ne menijo zanjo.

Reissov profil motivacije

Vsi smo pod vplivom vseh šestnajstih osnovnih želja – nekateri bolj, drugi manj. Intenzivnost, s katero posameznik po navadi doživlja sleherno od šestnajstih osnovnih želja, je del Reissovega profila motivacije. Ta razkriva, kako posameznik razvršča šestnajst osnovnih želja. Številne osebnostne lastnosti lahko razumemo v okviru posameznikovega RPM.

Intenzivnost motivacije je ključna za razumevanje delovanja osebnosti. Zaradi preprostejšega razumevanja obstaja ločevanje med močno, povprečno in šibko intenzivnostjo.

Močne želje – razkrivajo nadpovprečno močno potrebo (zgornja petina prebivalstva). Ljudje oblikujejo navade oziroma osebnostne lastnosti, da bi vedno znova zadovoljevali te želje. Primer: človek z močno željo po razmišljanju nameni intelektualnim dejavnostim toliko časa, da kaže lastnosti intelektualca (Reiss, 2008).

Šibke želje – razkrivajo nadpovprečno močno potrebo (spodnja petina prebivalstva). Ljudje oblikujejo navade oziroma osebnostne lastnosti, da bi vedno znova zadovoljevali te želje. Primer: človek s šibko željo po razmišljanju nameni intelektualnim dejavnostim tako malo časa, da kaže lastnosti praktičnega človeka, usmerjenega k dejanjem.

Povprečno močne želje – razkrivajo povprečno močno potrebo (tri petine prebivalstva). Te potrebe zadovoljimo z vsakdanjimi izkušnjami. Za njihovo zadovoljitev ne potrebujemo določenih navad ali osebnostnih lastnosti. Ljudje s povprečno izraženimi željami občasno kažejo lastnosti, povezane z močnimi, včasih pa s šibkimi željami.

Družina

Družina je univerzalna želja po vzgajanju lastnih otrok. Zajema tako imenovane materinske in očetovske nagone. Želja po družini motivira ljudi, da preživljajo čas s svojimi otroki in postavljajo njihove želje pred svoje. Ta želja, ki starša povezuje z otrokom, ni povezana z osnovno željo po poštenosti, ki otroka povezuje s staršem.

Ta univerzalna želja motivira ljudi, da cenijo svojo družino – tudi otroke, brate, sestre – in so pozorni na njene potrebe. Zaradi nje ljudje počnejo različne stvari: trenirajo baseballske ekipe, vodijo taborniška društva in

podpirajo druge izobraževalne dejavnosti. Ko jo zadovoljijo, se čutijo ljubljene in uživajo v občutkih, da jih nekdo potrebuje (Reiss, 2008).

Trenerjeva vloga na tekmovanju

Ena izmed bistvenih lastnosti trenerja je, kako reagira, kako se vede na pomembnih tekmovanjih. Tu trener nastopa v treh funkcijah, ki jih mora uspešno opraviti.

Trener kot model, ki se zaveda resnosti situacije, je pozitiven in sposoben vplivati in ustrezno reagirati na okoliščine, prav tako pa je tudi dosleden v čustvenih stanjih. Vodenje trenerja mora biti podobno tistemu, kar pričakujemo tudi pri športnikih. Od vrhunskega športnika pričakujemo, da se bo znal v kritičnih trenutkih zbrati in umiriti, prav to pa pričakujemo tudi od trenerja. Veliko lažje je namreč športniku, če njegov trener konsistentno kaže čustva, kot pa športniku, čigar trenerjeva reakcija na isto stvar je enkrat pohvala, drugič indiferentnost, tretjič morda celo graja (Tušak in Tušak, 1997).

Pomoč pri izvedbi predšartne in šartne strategije. Trener tu nastopa kot vir rešitev in nasvetov, ki jih športnik lahko dobi, kadar jih potrebuje. Vpliv trenerja je odvisen od stopnje komunikacije in kvalitete odnosa med športnikom in trenerjem. Da bi bil trener v tej vlogi najuspešnejši, mora športnik čutiti, da je njegov trener objektivni, pošten in sposoben analizirati problem, ki se pojavi (Tušak in Tušak, 1997).

Trener nastopa kot simbol za izražanje in uporabo načrtovanega vedenja oziroma strategije. Prisotnost planiranega vedenja pri trenerju naj bi pokazala športniku, da se izpopolnjuje načrtovana priprava.

Alternativne oblike vedenja oziroma na primer posnemanje vedenja drugih športnikov v tem trenutku ne pride v poštev. Držimo se načrta. Tako trener kot seveda tudi sam športnik (Tušak in Tušak, 1997).

1.1.1.5 SAMOZAVEST

Slovar slovenskega knjižnega jezika pravi, da je samozavest prepričanost o svoji sposobnosti, znanju in moči. Psihologi dodajajo, da samozavest predstavlja realno ocenjevanje in pričakovanje lastnih možnosti za uspeh v določeni situaciji. Samozavest je akumulacija izkušenj, ki dajejo realna in specifična pričakovanja o nalogi, ki se bo zgodila (Tušak in Faganel, 2004).

Pogosto pravijo, da nekateri športniki samozavest izžarevajo. Gre za občutek samozavesti, ki ga športnik čuti, da je sposoben popolnoma kontrolirati svoj nastop. Njegove izjave v tisku kažejo njegovo notranjo moč, pozitiven odnos do nastopanja, željo po dokazovanju in predvsem jasne in izzvane cilje. Športnikova samozavest je izjemno odvisna od njegove motivacije in samospoštovanja (Tušak in Faganel, 2004). Tukaj ne smemo pozabiti na močan vpliv tako anksioznosti kot osebnostnih lastnosti, samozavest pa je odvisna tudi od predhodnih izkušenj. Mlad športnik, ki je v svojih tekmovalnih kategorijah zaradi velikega talenta stalno zlahka zmagoval, lahko ob prihodu v težjo člansko konkurenco zelo hitro zniža samozaupanje. Nekaj neuspešnih poskusov priti na vrh in premajhna motivacija lahko v nekaj mesecih ali celo tednih popolnoma sesujeta samozaupanje mladega športnika. Problematično ni dejstvo, da trenutno nisi uspešen, problematično je to, da športnik sploh ne ve, kako priti do cilja. Zato je toliko bolj pomembno, da športnik sistematično gradi tudi svojo motivacijo, da si postavlja jasne in

izzivalne cilje, ki pa niso pretežki in nedosegljivi. Potrebno je postavljati tudi vmesne cilje, ki naj bodo vsaj na začetku postavljeni procesno. S tem ko športnik sistematično dosega majhne cilje drugega za drugim, konstantno dobiva pozitivne povratne informacije in si misli:

- »Zmorem doseči cilj, ki si ga postavim.«
- »V svojih nalogah sem uspešen.«
- »Sem na pravi poti in tudi glavni cilj je dosegljiv.«
- »Vse zmorem, mej zame ni več.« (Tušak in Faganel, 2004)

Z ustrezno visoko samozavestjo, ki jo športnik gradi najprej na treningih, je potem moč poseči tudi po dobrih nastopih na tekmovanju (Tušak in Faganel, 2004).

Samozavest je lahko precej subjektivna in parcialna, saj ima športnik lahko precej visoko tekmovalno samozavest, medtem ko je njegova socialna samozavest nizka. Raziskave po svetu so potrdile, da se vrhunski športniki od nekoliko manj vrhunskih športnikov ločijo po stopnji samozavesti, medtem ko v znanju in pripravljenosti niso našli razlik. Kakšna pa je razlika med športniki, ki so optimalno samozavestni, pretirano ali premalo samozavestni?

Optimalno samozavestni športniki svoje znanje ustrezno vrednotijo, sebe dobro razumejo in poznajo. Svojega znanja ne povečujejo. Takšni športniki imajo zdravo samozavest, so sposobni popravljati lastne napake in se jih ne bojijo. Poraza se ne bojijo, ker vedo, da je sestavni del življenja. Ker poznajo zgornjo mejo svojih sposobnosti, si postavljajo ustrezne, ne previsoke cilje. Do optimalne samozavesti pride igralec oziroma ekipa z delom. Ob takšni samozavesti in ustreznih igralških kapacitetah je športnik lahko uspešen. Neka raziskava (Moritz, Hall, Martin in Vandez, 1996) je odkrila, da samozavesten športnik

razmišlja na drugačen način kot manj samozavesten športnik. Pri različno samozavestnih športnikih se javlja specifična vsebina imaginacij. Visoko samozavestni športniki uporabljajo predstave, ki se nanašajo na dobro obvladovanje spretnosti, lažje priključijo te predstave ter imajo boljšo kinestetično in vizualno sposobnost imaginacije kot športniki z nizko samozavestjo.

Kadar pa se športnik precenjuje in svoje sposobnosti oceni previsoko, je *preveč samozavesten*. Svojih sposobnosti ne poznajo dovolj dobro in so premalo samokritični. V realnosti so takšni športniki manj sposobni, kot sami mislijo, da so. Ne vidijo svojih napak in ne prevzemajo odgovornosti zanje. Za svoj neuspeh najdejo razloge in izgovore. Nekateri športniki pa so samozavestni samo navzven, da bi sebi in drugim pokazali svojo moč, v realnosti pa jih je tekmovanja strah. Take športnike pogosto sooblikujejo trenerji (z neustreznimi izgovori za neuspeh) (Tušak in Faganel, 2004).

Premalo samozavestni športniki pa so ujetniki lastnih negativnih misli, bojijo se lastnih napak, vidijo se kot neuspešne in to tudi so. Vidijo se kot poraženci in to tudi postanejo. Ti športniki dvomijo vase. Ko razmišljajo o nastopu, verjamejo, da jim ne bo uspelo in to se potem v resnici tudi zgodi. Prepričani so, da ni važno, koliko bodo trenirali, saj jim ne bo uspelo in zaradi tega ponavadi nehajo trenirati. Prepričani so, da količina vloženega truda ni pomembna, saj bodo tako ali drugače neuspešni. Dvomijo vase in svoje dvome lahko prenesejo tudi na druge.

Samozavest predstavlja enega najpomembnejših subjektivnih dejavnikov. Iz ust trenerjev, psihologov in tekmovalcev stalno slišimo trditve, kot so npr. »manjka mu samozavesti« ali pa »ta je tako samozavesten« ter tudi »tako samozavestno se poda na progo, kot da

je v zmago že vnaprej prepričan«. Kakšne pa so rešitve in ukrepi pred premajhno samozavestjo? Kako naj samozavest gradimo?

Pri vzgoji športnikov moramo upoštevati sledeče:

- Trdo delo in potrpežljivost.
- Realno postavljanje ciljev. Ko športnik doseže neke rezultate, si lahko smiselno zastavi višje cilje, ki jih spet z delom uresniči, kar mu predstavlja pozitiven feedback.
- Postopno večanje zahtevnosti ciljev in frustracij. Bolj ko je športnik uspešen, višje in težje cilje si lahko postavlja. Paziti je treba, da mladih igralcev ne obremenimo naenkrat.
- Vzgojni pristop, ki temelji na realnih pohvalah, podpori in pozitivnih izkušnjah.
- Toleriranje spodrseljajev in napak.
- Vcepljanje pozitivne, zmagovalne miselnosti.
- Oblikovanje dobre tekmovalne klime v ekipi. V dobrem vzdušju tekmovalci v ekipi začutijo, da so lahko tudi oni tako uspešni, kot njihovi kolegi (Tušak in Faganel, 2004).

Pravilna vzgoja mladega športnika v začetku zahteva ogromno pomoči mlademu igralcu, veliko pohvale, tudi zgolj ob poskusih, ne le ob uspehih. Potrebna je stalna čustvena podpora, posebno v trenutkih razočaranja. Le tako se bo igralec znal ustrezno soočiti tudi s porazi in z razočaranji ter ohraniti ustrezno mero motivacije za delo. Z uspehi pa se bo samozavest postopno večala, z njo pa se bo povečalo število in zahtevnost ciljev (Tušak in Faganel, 2004).

Kako lahko vplivamo na razvoj optimalne samozavesti?

- Z dvigom telesne pripravljenosti športnika, saj se tako športnik počuti močnejšega in boljšega.
- Učiti športnika pozitivnega mišljenja.
- Pogovarjati se s športnikom o njegovih dobrih lastnostih v športu, o njegovi osebnosti in mu skušati pomagati sprejeti samega sebe z vsemi prednostmi in pomanjkljivostmi.
- Spoznati, da ni najpomembneje zmagovati ali izgubiti, ampak je pomembno svoje napake popravljati in odstranjevati ter postati še boljši (Tušak in Tušak, 2001).

Kadar gre za proces graditve samozavesti stabilno korak za korakom, potem tudi neuspeh na kakšni tekmi ne more povzročiti popolnega zloma samozaupanja. Kadar pa je samozavest zgrajena na posamičnem uspehu na tekmovanju, njegova moč hitro upade in zbledi. Potrebno se je zavedati, da je proceduro predtekmovalne psihične priprave bistveno lažje osvojiti kot pa dvigniti svojo samozavest, ki na koncu odloča o tem, kako se športnik počuti tik pred nastopom in v trenutku nastopa. Za osvojitvev psihične priprave včasih zadostuje nekaj tednov ali mesecev mentalnega treninga, za razvijanje samozavesti pa so potrebna leta in vloga psihologa je pri tem bolj svetovalna (Tušak in Tušak, 2001).

Skupaj s psihologom športnik poskuša sestaviti tak sistem socialne podpore, ki mu v vsakem trenutku daje vso materialno, informacijsko in praktično podporo ter mu sporoča, da vsi njemu pomembni ljudje vanj verjamejo. Ko športnik čaka v ringu in odšteva zadnje minute ali sekunde pred svojim nastopom, mu po glavi pogosto rojijo negativne misli: »Ali mi bo uspelo? Kaj, če naredim napako? Že dvakrat sem jo

naredil, upam, da danes ne bo spet tako.« Takšne negativne misli povzročajo spremembe v fizičnem počutju, rezultat takšnega počutja pa je lahko:

- Bled nastop, ker je športnik preveč previden, da ne bi naredil napake.
- Močno napet nastop, ki verjetnost napake še močno poveča.

Kadar ima športnik zgrajeno visoko in globalno samozavest, takrat se takšne misli sploh ne pojavijo ali pa se pojavijo in jih dovolj samozavestni športnik lahko ignorira, zato se lahko tekmovalec agresivno in brezkompromisno požene že od začetka. Takšen suveren nastop že po nekaj sekundah dobrega občutka na progi še dodatno poveča trenutno tekmovalno samozavest in to ponovno pozitivno vpliva na zanesljivost in kvaliteto tekmovalnega nastopa. Večkratna pozitivna tekmovalna izkušnja pa seveda pozitivno in bolj dolgoročno prispeva h graditi globalne in stabilne samozavesti, ki jo potem posamični neuspehi ne morejo porušiti (Tušak in Tušak, 2001).

V športu uspehom pogosto sledijo neuspehi in težave, tako da lahko sčasoma tudi visoka in stabilna samozavest pod vplivom nenehnih razočaranj upade. Za slabše rezultate je lahko kriva poškodba, slab tekmovalni material ali oprema, lahko tudi slabše delo športnika na treningu zaradi manjše motivacije ali preusmeritve motivacije na katero drugo področje. Takšne situacije v športu so pogost pojav, npr. športniki, ki so na OI dosegli izjemen rezultat, pogosto v naslednji sezoni ali dveh ne posegajo več tako visoko, ker so velik del nekdanje motivacije »potrošili«, novih izzivov pa še niso našli. Nekateri športniki se v teku kariere poročijo, dobijo otroka ali kaj drugega, kar zmanjša

njihovo pozornost v športu. Rezultat so konstantno slabši rezultati, ki povzročijo upad samozavesti in ponovna pot navzgor bo težja. Takšna pot navzgor je vsakič težja, zato je potrebno še bolj ceniti premike športnikov navzgor.

1.1.1.6 Anksioznost v športu

V današnjem času se vse bolj hitro odvija kot se je včasih. Ljudje hitijo, so pod stresom, radi bi čim prej opravili čim več. Tako v namiznem tenisu kot tudi pri drugih športnih panogah sta stres in anksioznost dejavnika, ki močno vplivata na igralčevo počutje in posledično tudi na njegovo kakovost nastopa.

Začetnik raziskovanja stresa, Hans Selye, je leta 1956 opozoril na sindrom nespecifične obolelosti. Ta sindrom sproži vse, kar lahko prizadene športnika (mraz, vročina, mehanske poškodbe, prevelik telesni napor in drugi kognitivni stresorji oz. misli, skrbi ipd.). Ob izpostavitvi stresorju se najprej pojavi alarmna reakcija, ki telo opozarja, da je nekaj narobe. Tej prvi fazi sledi faza prilagoditve ali pa stanje obrambe. Če pa škodljivi vplivi trajajo še naprej, lahko preidemo v stanje izčrpanosti. Alarmno reakcijo, fazo prilagoditve in obrambe ter stanje izčrpanosti so poimenovali kot splošni prilagoditveni sindrom. Škodljivi vplivi so lahko zunanjskega ali notranjskega izvora.

V vsakodnevnem življenju najpogosteje prihaja le do prvih dveh faz. Vse povzročitelje stresa poimenujemo stresorji. Poznamo več vrst stresorjev. Najpogosteje govorimo o fizioloških, kognitivnih in psihogenih stresorjih. Fiziološke stresorje predstavljajo pomanjkanje spanja, močan ponavljajoč hrup, vročina, mraz, bolečina, izčrpanost, utrujenost in razne telesne poškodbe. Kognitivni stresorji so kognitivni

dogodki ali operacije, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete. Psihogeni stresorji pa so neprijetni in ogrožajoči notranji dražljaji. Lahko so anticipirani ali realni dogodki, ki imajo neugodne posledice za posameznika. Stresorji imajo najpogostejši izvor v faktorjih okolja (Tušak in Tušak, 2001).

Na splošno je mogoče stres prepoznati iz naslednjih simptomov: slab izgled posameznika, nervozno ravnanje, prebavni problemi, izogibanje oziroma nezainteresiranost za kakršnokoli družbo, pojavljanje anksioznosti, raztresenost in usmeritev vase ali depresija.

Neprijetni občutki, nelagodje, napad bojzani in tesnobe se pogosteje javljajo pred samim tekmovanjem. Občutki tesnobe in anksioznost so pogost spremljevalec vrhunskih športnikov. Omenjena stanja se raztezajo od blagih, neprijetnih občutkov nemoči in se stopnjujejo do popolne paraliziranosti pred tekmo. Anksioznost je zelo pomemben dejavnik v športu in jo je potrebno ločiti od vznurjenja, strahu in stresa. Anksioznost ima sicer z vznurjenjem nekaj skupnega, npr. neusmerjenost, vendar pa vsebuje tudi doživljajske komponente. Vsaka močna situacija povzroči vznurjenje, medtem ko le ogrožajoča povzroči anksioznost (Lamovec, 1988). Anksioznost loči od strahu to, da ni vezana na določen objekt oziroma je faza med nediferencialnim vznurjenjem in strahom. Anksioznost je vezana na določena psihofizična stanja, medtem ko je stres vezan na lastnost situacij.

Razumeti je potrebno, kaj športniku samo tekmovanje pomeni. Gre za konkreten cilj, ki povzroča zelo osredotočeno motivacijo, kjer se športnik sooči z množico ovir na poti do cilja. Uspeh na tekmovanjih mu prinaša celo vrsto pozitivnih ugodnosti, nenazadnje pa tudi potrditev

pomena in upravičenje celoletne priprave in večletnega dela v športu (Tušak in Tušak, 2001).

1.1.2 KONCENTRACIJA V NAMIZNEM TENISU

Od mnogih psiholoških dejavnikov, ki so pomembni v namiznem tenisu, je koncentracija ena izmed najpomembnejših. Koncentracija pomeni, da se znamo osredotočiti v nekem trenutku samo na točno določeno stvar, ki jo takrat zares potrebujemo. Poskušamo izključiti vse ostale dejavnike, ki nas obdajajo in se popolnoma koncentriramo samo na eno stvar. Pri namiznem tenisu bi lahko rekli, da je ta stvar lopar, žogica, miza in nenazadnje nasprotnik oziroma nasprotnikova igra.

Koncentracija je torej sposobnost, s katero se športnik osredotoči na točno določen predmet, situacijo ali idejo. Svetlobni žarki njegovega žarometra osvetljujejo bistvo in le-to, kar sam želi osvetliti; vse drugo umakne v senco ali celo temo. Temu procesu pravimo **koncentracija pozornosti** (Tušak in Kondrič, 2003).



Slika 1 Velenje, 2012 (osebni arhiv) 1

Najprej moramo razumeti, da potrebuje omenjena sposobnost ustrezen trening. Namiznoteniški igralec, kot tudi vsi drugi športniki, mora (zlasti če govorimo o vrhunskem igralcu) vsak dan posvetiti nekaj časa vadbi tehnike udarcev, posvetiti se mora telesni pripravi in poleg tega se mora z isto intenzivnostjo ukvarjati tudi s psihološko pripravo. Doseganje koncentracije zahteva, prav tako kot izpopolnjevanje tehnike, lasten trening s točno določenimi vajami in tehnikami izboljšave te sposobnosti. Za doseganje ustrezne koncentracije pozornosti je treba žrtvovati kar nekaj časa. Govorimo o dneh, tednih ali celo mesecih. Športnik mora iz lastne pozornosti postopoma izključiti vse tiste predmete, osebe ali situacije, ki niso ključnega pomena v trenutku tekme oz. nastopa (Tušak in Kondrič, 2003).

Občutek, ki ga športnik doživlja v trenutku maksimalne koncentracije, ni le kinestetičnega značaja, ampak nekako notranji. Igralec dobi lastno telo na zelo intenziven način, kot da bi začutil delovanje posameznih impulzov, ki učinkujejo na njegove mišice oz. na celoten lokomotorni sistem. Športnik, ki ima dobro razvito sposobnost koncentracije pozornosti, izoblikuje svoj zmagovalni vzorec, ki pravzaprav vsebuje vse tiste kretnje, mišljenja in rituale, ki posameznika privedejo do zmage (Tušak in Kondrič, 2003).

Koncentracija je torej sposobnost, ki jo je treba prav tako natrenirati, če želimo poleg dobre tehnike še boljšo psihološko pripravo. Koncentracijo natreniramo malo drugače, in sicer mentalno. Za to obstaja veliko tehnik sproščanja in poglobljanja samega vase, da se znamo sprostiti in osredotočiti naš um na igro in rezultat.

1.2 TEHNIKE PSIHIČNE PRIPRAVE

Doba, v kateri živimo, je zaznamovana z velikanskim napredkom na področju znanosti in tehnologije. Za mnoge bolezni, povezane s stresom (kot so na primer bolezni srca, težave z dihanjem in problemi z želodcem) priporočajo zdravniki meditacijo. V raziskavi, objavljeni v *Canadian Journal of Psychiatry*, je dr. John L. Craven napisal: »Kontrolirane raziskave so pokazale zanesljivo zmanjšanje nemira pri pacientih, ki so se ukvarjali z meditacijo ... V mnogih primerih, povezanih s stresom (kot so: hipertenzija, nespečnost, astma, kronična bolečina, srčna aritmija, fobija), je klinična uporaba meditacije demonstrirala izboljšanje stanja.« (»Meditation and Psychotherapy«, *Canadian Journal of Psychiatry*, Vol.34, str. 648–653, oktober, 1989) (Singh, 1996).

Za obvladovanje napetosti pred, med in po tekmovanju najpogosteje uporabljamo različne relaksacijske oziroma sprostilne tehnike. Danes vemo, da ni potrebno biti psiholog, da se naučiš sprostiti napetosti. Med najpogosteje uporabljenimi tehnikami sproščanja so različne oblike samosugestije, dihalne tehnike, hipnoza in avtohipnoza, nekatere behavioristične tehnike, biofeedback metoda sproščanja, razne oblike meditacije ter najbolj učinkovita in najbolj znana tehnika sproščanja avtogeni trening. Seveda pa ne smemo pozabiti vsakodnevnih aktivnosti, ki imajo že same po sebi sprostilni značaj. Športnik mora v trenutkih največje telesne in psihične obremenitve znati poskrbeti za sprostitev, sicer se količina stresa povzpne čez mejo tolerance, rezultat tega pa so lahko težave v vsakodnevnem življenju oziroma vsaj na športnem področju.

Sproščanje in meditacija sta metodi, za kateri si vzamemo nekaj minut na dan, smo v popolni tišini, sami s sabo in spremljamo naše dihanje. Sta mogočna zaveznika v bitki s stresom in škodljivimi miselnimi vzorci. Za marsikoga zna biti meditacija dolgočasna ali pa preprosto nimajo časa za njo. Vendar mislim, da bi si moral vsak izmed nas vzeti par minut na dan in se znati sprostiti in poslušati svoje telo. Meditacija in sproščanje pa sta zelo pomembna tudi pri športnikih. Ne samo pred ali po tekmi, ampak čim več tudi v vsakdanjem življenju. Kadar meditiramo se večkrat vprašamo, kaj želimo od življenja. Vprašamo se: »Kdo sem?«, »Kam grem?«, »Če bi zdaj lahko izbral pot, v katero smer bi se napotil?« ali »Kaj imam res rad?«. Ni si treba odgovarjati na vsa ta vprašanja, samo nenehno si jih postavljamo (Alexander, 2000).

Predstavila bom nekaj tehnik sproščanja, ki bodo tekmovalkam pomagale pri boljši psihični pripravi na tekmo in tudi po njej.

Z meditacijo ne poskušamo izprazniti uma. Pri meditaciji ne gre za to, da bi pozabili vse, kar se nam je zgodilo čez dan, da bi se osvobodili vseh misli ali da bi bili nedejavni. Nasprotno; radi bi namreč povečali sposobnost zaznavanja in razširili svojo zavest. Meditacije tudi ne moremo enačiti s hipnozo ali z dovzetnostjo za sugestijo. Vsak čarodej ve, da se ljudje zlahka pustimo premamiti in navdušiti. Zato moramo premagati to »začaranost«. Meditacija nas zbudi iz hipnotičnega stanja in nam pomaga, da se osvobodimo odvisnosti in iluzij (Easwaran, 1999).

Meditacija je torej tehnika, ki nam pomaga zbuditi naše prikrte umske sposobnosti in jih čim bolj osredotočiti. Z meditacijo urimo um (predvsem pozornost in voljo), tako da se lahko oddaljimo od

površinske ravni zavesti ter se spustimo globoko vanjo (Easwaran, 1999).

1.2.1 OSNOVNA MEDITACIJA

- Sedimo udobno v stolu z ravnim naslonjalom (stopala položimo plosko na tla) ali na debeli trdi blazini nekaj cm od tal
- Hrbtenica je vzravnanana, v isti črti z glavo in vratom, telo je sproščeno.
- Začnimo dihati enakomerno in globoko. Opazujemo dih, kako priteka v telo in odteka iz njega. Občutimo, kako se trebuh dviga in upada. Temu dogajanju posvetimo vso pozornost.
- Če opazimo, da so začele misli begati, to dejstvo samo zaznamo in blago vrnemo pozornost k dihanju, k dviganju in upadanju trebuha.
- Meditacija naj traja približno 20 minut.
- Po končani meditaciji ne smemo takoj skočiti pokonci. Počasi se vrnemo nazaj v normalno stanje zavesti. Zavemo se prostora, ki nas obdaja, počasi se pretegnemo in »se popolnoma vrnemo«, preden vstanemo (Alexander, 2000).

Poznamo različne meditacijske metode. Če vam ta ne ustreza, lahko preizkusite katero od različic.

- Lahko sedimo pred prižgano svečo in pogled usmerjamo v plamen.

- V mislih lahko štejemo od 1 do 10 in če se vmes izgubimo, samo začnemo od začetka.
- Ali pa si izberete mantro, neko besedo, ki jo ponavljate ves čas meditacije. To je lahko »OM«, kak samoglasnik »aaaaa« ali celo stavek, na primer: »Miren sem.«. Izberete si tisto, kar ima za vas globlji pomen. Pred pomembno tekmo se vaša meditacija lahko glasi: »Zmorem!«, »Uspešna bom!«.



Slika 2: Pri osnovni meditaciji (osebni arhiv)

1.2.2 VIZUALIZACIJA

Zelo uspešne so vizualizacijske tehnike. Z redno vadbo dosežemo, da se lahko kjerkoli in kadarkoli v hipu umirimo, če si pomagamo z vizualizacijo (v misli si prikličemo prijetne spomine, stanja mirnosti ...). Ameriški inštitut za stres (American Institute of Stress) in podobne organizacije priporočajo, da si predstavljamo, da smo na lepem, mirnem

kraju. Na začetku je to tehniko najbolje vaditi, kadar nismo pod pritiskom, saj lažje dosežemo umirjeno razpoloženje.

- Udobno sedite ali ležite v toplem prostoru. Počasi zaprite oči.
- Štejte od ena do deset. Pri vsaki številki si recite, da ste bolj sproščeni in da vas pri tem vse bolj prežema mir.
- Mislite na kraj, kjer bi se počutili prijetno in popolnoma varno. Ta kraj je lahko resničen ali samo namišljen; mogoče prelepa obala, jasa sredi gozda, topla soba z udobnim naslanjačem ...
- V mislih začnite sestavljati jasno sliko tega kraja. Kakšen je videti? Kako diši? Katere glasove slišite? Občutite pesek, travo ali toplo odejo?
- Vadite, dokler ne boste poznali vsake podrobnosti tega kraja. Ko si boste ustvarili svoje osebno pribežališče, se boste lahko umaknili vanj, kadar se boste počutili vznemirjeni ali napeti (Alexander, 2000).

Takšno vizualizacijo bi priporočala predvsem po tekmi, saj sta naše telo in um po tekmi dokaj razburkana in neumirjena. Ne glede na to, ali smo dobro ali slabo odigrali tekmo, to verjetno ni bila zadnja tekma in če smo poraženi ali če se počutimo poraženi in nezadovoljni sami s sabo, je umirjanje in sproščanje nujno potrebno, če želimo naslednjič dati vse od sebe. Tekma, ki je za nami, ni več pomembna za nas, važno je, da se pripravimo na naslednjo. Če je bila igra slaba, jo moramo najprej analizirati v družbi trenerja, kasneje pa smo spet sami in sami smo odgovorni za svojo psihično pripravo.

VIZUALIZACIJA PRED TEKMO

Vizualizacija pred tekmo se ne razlikuje dosti od vizualizacije po tekmi. Tukaj damo poudarek na samo tekmovalje, na nasprotnice, na njihovo igro, na pogoje, ki jih bomo deležni v sami dvorani in na vse ostalo, kar spada k tekmovalju. Prav tako se moramo udobno namestiti, sproščeno in globoko dihati.

- V mislih si sestavimo celotno sliko kraja, kamor se odpravljamo na tekmo. Pomislimo na lopar, mizo, žogico in ob tem poskušamo ostati mirni in sproščeni.
- Zamislimo si tekmovalni prostor, na drugi strani zagledamo nasprotnico. Vidimo, kakšno tehniko in taktiko ima nasprotnica, opazujemo servis, rotacije in s primernimi udarci vračamo žogico.
- V glavi treniramo svoj nastop in ob tem poskušamo ostati mirni in sproščeni. Na telesu ne sme biti nikakršnih napetosti.
- Osredotočamo se samo na igro, vse ostale moteče dejavnike (gledalci, sodnik ...) pustimo ob strani. Nič drugega ni pomembno kot samo miza, lopar, žogica in vse rotacije, ki jih vrača nasprotnik.

1.2.3 ZBRANOST – SODOBNA MEDITACIJA

Poznamo še eno tehniko, ki je preprostejša kakor meditacija in sproščanje. Zbranost je posodobljena oblika meditacije, ki so ji odvzeli njen mistični in verski pomen ter jo prilagodili noremu zahodnjaškemu načinu življenja. Je razumljiva oblika zdravljenja uma in telesa. Gre

predvsem za to, da se naučimo prisluhniti svojemu umu in telesu, da sami prevzamemo nadzor nad svojim življenjem in ne dopuščamo, da bi nas sem in tja premetavale zunanje okoliščine. S to metodo lajšamo številne težave, kot so bolezni srca, sladkorne bolezni, raka in nenazadnje ublažimo tudi občutek strahu in depresijo (Alexander, 2000).

Ta metoda je zelo preprosta. Poglavitno je, da se ustavimo in se začnemo zavedati trenutka. To najlažje dosežemo, če se osredotočimo in se začnemo zavedati trenutka. To najlažje dosežemo, če se osredotočimo na dihanje in blago vrnemo vsako zablodelo misel ali skrb, ki vznikne. Odlično bi bilo, da bi dosegli 45 minut popolne zbranosti na dan, toda tudi nekaj minut vam bo močno spremenilo življenje. Ni pomembno, ali zdržite pet minut ali samo pet sekund – samo dihajte in prenehajte misliti. Dovolite si dopustiti, da bo tisti trenutek takšen, kakršen je in dopustiti tudi sebi, da ste natanko takšni, kakršni ste (Alexander, 2000).

Primer:

- Vsak dan začnite zbrano. Zbudite se nekoliko prej kakor navadno, in preden se premaknete, se osredotočite na svoje dihanje. Nekaj minut zavestno dihajte. Občutite svoje telo, ki leži na postelji, nato se stegnite in pretegnite. Poskusite si predstavljati dan, ki je pred vami, kot pustolovščino, polno različnih presenečenj. Ne pozabite, da ne moremo nikoli vedeti, kaj nam bo prinesel nov dan.

1.2.4 SPODBUDEN SAMOGOVOR

Skoraj nenehno se pogovarjamo sami s seboj. Prav tako, kakor lahko mnenja drugih ljudi močno vplivajo na nas, lahko vplivajo tudi naše notranje izjave, naš »samogovor«. Večinoma si v teh samogovorih dopovedujemo: »neumen sem«, »pa sem res butast«, »popolna zguba sem« in podobne samouničevalne stavke. Mnogi izmed njih imajo korenine daleč v preteklosti, ko smo dobili negativno sporočilo in smo si ga vtisnili v spomin. Žal pa je tako: **čim pogosteje si kaj ponavljamo, tem bolj to naše nezavedno verjame.** Negativen samogovor povzroča zaskrbljenost in depresijo (Alexander, 2000).

Najprej se morate zavedati teh glasov. Prisluhnite, kaj si imate povedati. Ali lahko prepoznate glas? Morda je eden od staršev, učitelj, brat, sestra ali prijatelj iz otroštva.

Poskusite se pogovarjati s tem glasom in odkriti korenine svojih negativnih čustev. Uporabite lahko tehniko, ki se uporablja pri terapiji, imenovani »gestalt«. Enega nasproti drugega postavite na dva stola ali dve blazini. Sami sedite na »svoj« stol, praznemu postavite svoje vprašanje. Potem se presedite na praznega in odgovorite kot negativni glas ali oseba iz vaše preteklosti. Med pogovorom se presedajte s stola na stol (Alexander, 2000).

Glasu lahko tudi odgovarjate. Spomnite se preteklega uspeha, časov, ko vam je šlo res dobro, ko ste premagovali ovire, ali ko ste se počutili dobro. Vedno znova si ponavljajte, da ste čudoviti.

Negativni samogovor poskušajte nadomestiti z afirmacijami, s pozitivnimi trditvami. Svoja najbolj toksična čustva obrnite. Namesto da

si dopovedujete »Vsega se bojim.«, recite »Pogumen sem, samozavesten in vse niti imam v svojih rokah.«. Spremenite svojo malodušno izjavo »Ne morem pomagati, če se razjezim.« v »Vedno nadzorujem svoja čustva in občutke ter jih izražam mirno in primerno.« ali kaj podobnega.

Deset dni si po dvajsetkrat na dan napišite svojo afirmacijo, da se bo usedla globoko v nezavedno. Ves dan ponavljajte potihoma in na glas pred ogledalom. Napišite jo in jo postavite tja, kjer jo boste imeli nenehno na očeh.

Ena najbolj mogočnih afirmacij, ki pomaga krepiti samospoštovanje, je preprosti stavek »**Rad se imam in cenim se.**« (Alexander, 2000).

Včasih je dobro, da tem afirmacijam dodamo kakšno svojo preteklo pozitivno izkušnjo, ki potrjuje afirmacijo in je dokaz, da lahko vanjo verjamemo.

1.2.5 IZRAZITE SVOJE OBČUTKE

Včasih je pametno potlačiti ali skriti svoje resnične občutke, vendar ni zdravo, da jih nenehno dušimo, da tlačimo jezo, skrivamo strahove in požiramo negodovanje. Če ne moremo izraziti svojih čustev, lahko sprožimo različne zdravstvene težave, od glavobolov do kardiovaskularnih bolezni. Toda kako naj se jih naučimo izražati?

Nikar preprosto ne spremenite strahu v jezo s kričanjem in vpitjem. Najboljši odziv je samozavesten nastop, ne pa napadalnost. Bodite iskreni in povejte, kar si mislite: »Tega se res bojim.«, »Ta hip sem zelo potrta.« ali » Ne maram, da to počenjaš.«. Ni pomemben način, kako boste povedali, temveč to, da občutkov ne zanikate in da vam prikrivanje občutkov ne pride v navado. Vedno morate jasno povedati, kar čutite (Alexander, 2000).

1.2.6 NEHAJTE GOVORITI »MORAL BI«, »TREBA BI BILO« IN »MORAM«

Jeza je najbolj destruktivno čustvo; že davno so dokazali njen vpliv na telesno in duševno zdravje. Toda od kod prihaja jeza? Najbolj preprosto povedano: sami jo ustvarjamo z nepotrebni zahtevami do sebe in drugih. Opazujte, kolikokrat uporabite besedne zveze »moral bi«, »treba bi bilo« in »moram«. Jeza vedno sledi besedni zvezi »moral bi« ali drugače povedano: »saj bi moral vedeti« ali »ne bi smel biti tako nesramen«.

Če boste spremenili način izražanja, boste spremenili celoten pomen stavka. Pri namiznem tenisu velja to predvsem za trenerje, saj je marsikateri trener preveč nagnjen k takemu govorjenju. Če bo trener spremenil način izražanja, se bo spremenil celoten pomen stavka. Če rečete: »Zelo je pomembno, da zmagamo to tekmo.« ali »Želim si, da zmagamo to tekmo.«, zveni popolnoma drugače kakor: »Moraš zmagati to tekmo.«. Pritisk je tako že manjši in čeprav bo morda sledil poraz, je s strani trenerja jeza nepotrebna, saj naredi več škode kot koristi.

1.2.7 HIPNOZA, AVTOHIPNOZA

Tehniki, kot sta hipnoza in avtohipnoza, se v športu uporabljata pogosto. V stanju hipnoze se športnik nahaja, ko ga psiholog privede ali poglobi v sproščeno stanje transa. To stanje lahko variira od lažjih hipnotičnih stanj, v katerih se športnik zaveda prav vsega, do globokih stanj, kjer je zavest športnika popolnoma izključena. Športnik je v takih stanjih izredno dojemljiv za terapevtova navodila in sugestije.

Avtohipnoza se od hipnoze razlikuje v tem, da športnik sam sebe (brez pomoči hipnotizerja) pripelje v neka sproščena stanja. Takrat postane bolj dojemljiv za katerekoli sugestije, ki si jih je vnaprej pripravil. S ponavljanjem takih sugestij (poslušanje kasete ali pa jih bere kdo drug) doseže isti učinek, kot bi ga dosegel hipnotizer. Prednost avtohipnoze pred hipnozo je v absolutni neodvisnosti od hipnotizerja, športnik se sam svobodno odloča, kakšne bodo sugestije, kako jih bo izvajal, koliko časa bo trajalo stanje avtohipnoze. Prednost klasične hipnoze pa je v tem, da jo običajno izvaja izkušen hipnotizer (psiholog), ki zna doseči zelo globoka stanja, kjer je dojemljivost za sugestije ekstremno velika (Tušak in Tušak, 1997).

V stanju hipnoze je zaradi izločenosti zunanjih dražljajev in velike koncentracije tudi močno povečana športnikova predstavljenost, zato jo pogosto uporabljamo za mentalni trening. Najpogosteje v teh sproščenih stanjih športnik vizualizira nastop in tekmovanja, se miselno uči nove tehnike ipd. Hkrati pa s pomočjo sugestij poskušamo odstranjevati možne strahove in fobije ter anksioznost. Ko govorimo o sugestijah, je dobro, če na konkretnih primerih razložimo njihov namen. Uporaba sugestij je vsakodnevno prisotna v športu. Trener na treningih ponavlja: »Zdaj si sproščen; veš, da boš zmogel; samo prepusti se

uživanju ipd.«. Dolgotrajno ponavljanje teh sugestij, še posebno, če imajo neko realno osnovo, lahko privede do spremembe športnikovih čustvenih stanj, npr. povečanja samozaupanja. Če so te sugestije sugerirane v stanju hipnoze, kjer je zavest izključena, bodo še močnejše delovale, tudi na zunaj zavestnih nivojih, na katerih športnik pogosto funkcioniira v posebno stresnih trenutkih tekmovanja. Če tem sugestijam dodajamo še posthipnotične sugestije, bomo tak učinek samo še povečali. Take posthipnotične sugestije so npr:

- Ko bom na štartu, se bom počutil sproščene, zaupal bom vase.
- Kadar se udarim po nogah, bom v trenutku sproščen in popolnoma skoncentriran.
- Ko bom zaslišal pisk sodnika, bom začel uživati.

V tem smislu lahko uporabo hipnoze in avtohipnoze štejemo že h kar konkretnim metodam psihične priprave na tekmovanje. V praksi pogosto kombiniramo hipnozo in avtohipnozo. Na seansah psiholog športnika večkrat hipnotizira in mu daje posthipnotične sugestije, na samem tekmovanju pa se športnik sam s pomočjo izdelane predtekmovalne procedure poskuša »pripeljati« v stanje »avtohipnoze«, ki mu bo omogočilo optimalen, sproščen in skoncentriran nastop (Tušak in Tušak, 1997).

1.2.8 BIOFEEDBACK METODA SPROŠČANJA

Cilj metode je, da se športnik sam nauči sproščanja. Pri tem ima kot pripomoček inštrument, ki je preko elektrod povezan s športnikom in mu kot povratno informacijo oddaja zvočne ali svetlobne signale

različnih frekvenc ali barv, kar mu pove, ali je športnik napet ali sproščen. Inštrument mu omogoča različne težavnosti. Tako lahko, ko se mu uspe sprostiti na nižji/lažji ravni in znižati napetost na minimum, s spremembo občutljivosti inštrumenta nalogo oteži in v nadaljevanju poskuša relaksacijo še poglobiti (Ferk, 2008).

1.2.9 AVTOGENI TRENING

Avtogeni trening je nastal na podlagi ugotovitev, da lahko z našimi predstavami in razmišljanjem vplivamo na to, kaj se nam bo v resnici zgodilo. Utemeljitelj avtogenega treninga je Johannes Heinrich Schultz, profesor in doktor medicine, zdravnik, specialist za kožne bolezni, pozneje pa se je izobrazil še za nevropsihiatra. Bil je psihoterapevt, veliko se je ukvarjal s hipnozo, izdal je preko 400 strokovnih publikacij in knjig, njegovo najpomembnejše delo pa je razvoj metode avtogenega treninga (Tušak in Tušak, 2001).

Avtogeni trening je izpeljan iz hipnoze, pri kateri je osrednje doživetje na »centralnem preklapljanju«, ki ga lahko izzovemo tako s psihičnimi kot tudi fizičnimi vplivi. Preklapljanje se začne z občutenjem teže in toplote. Poudarek pri avtogenem treningu je na tem, da to preklapljanje športniki dosežejo sami, brez pomoči psihologa. Že sama beseda 'avtogeni' namreč pomeni, da trening izhaja iz nas samih. Za razliko od hipnoze daje avtogeni trening večji poudarek telesnim občutjem, ki jih skušamo izzvati.

Metoda je izrazito relaksacijsko naravnana in temelji na samosugestiji, samohipnozi, s katero poskušamo prenesti moč nekaterih predstav na

organizem posameznika. Posameznik prenese neko predstavo o občutku v telesu v dejanski, subjektivni občutek, ki ga nato lahko objektivno zazna tudi opazovalec. Vadba je časovno relativno kratka, vendar se mora izvajati dolgotrajno. Avtogeni trening vključuje šest vaj, ki jih je potrebno osvojiti in vaditi redno ter sistematično. Posledice redne in sistematične vadbe so številne ugodnosti (kot je izboljšana sposobnost spoprijemanja s stresom in s tem zmanjšani negativni psihični in fizični učinki stresa).

Kot prvo je pomembna pravilna drža pri izvajanju vaje. Lahko jo izvajamo sicer leže, vendar je veliko bolj uporabna kočijaževa drža oziroma aktivna sedeča drža, sploh če vadbo izvajamo na potovanju ali v službi. Potrebno je upoštevati gesla, ki jih imajo vaje.

Vsaka vaja ima svoje geslo, ki ga skoncentrirano ponavljamo. Zaradi pogostosti ponovitve gesel, se le-ta vcepijo v nas in dosežejo že opisane učinke. Vaje si sledijo v zaporedju: teža, toplota, umirjeno bitje srca, umirjeno dihanje, sončni pletež in glava.

Avtogeni trening vključuje 6 vaj. Vsaka ima svoje geslo, ki ga skoncentrirano ponavljamo. Prva je *vaja za težo*. Vajo začnemo trenirati šele takrat, ko znamo popolnoma sproščeno sedeti ali ležati.

Geslo prve vaje pravi: »**Desna roka je zelo težka.**« Če smo levičarji, izberemo levo roko. Zgodi se, da nam misli uhajajo. Ne smemo biti nepotrpežljivi. Ponovno se poskušamo usmeriti. Če še vedno ne uspemo, začnemo vajo od začetka. Gesla običajno ne izgovarjamo, niti šepetamo, pač pa si ga moramo živo predstavljati. Lahko si pomagamo s tem, da si predstavljamo napisano geslo na papirju ali na zidu. Geslo v mislih ponovimo nekajkrat, npr. šestkrat. Potem vstavimo stavek:

»**Popolnoma miren sem.**« Pa spet ponovimo geslo, npr. šestkrat. Za tako šestkratno predstavljanje gesla potrebujemo 1530 sekund. Kombinacija z avtosugestijo mirnosti pa vzame okoli ene minute. Mnogi občutijo težo že po nekajkratnih ponovitvah vaje, drugi po nekaj dneh, skoraj vsi pa vsaj po **enem mesecu**.

Po dveh tednih ukvarjanja z avtogenim treningom se lotimo vadbe *toplote*, ne glede na to, ali smo dosegli občutek teže ali ne. Smoter te vaje je v razširjenju žil. Objektivni rezultat uspešno izvedene vaje se kaže v popustitvi napetosti v žilnih stenah, v odprtju kapilar bližje površini kože in tako večjemu dotoku krvi. Poročajo, da se zaradi tega temperatura včasih dvigne celo za več kot dve stopinji. Geslo druge vaje pravi: »**Desna roka je zelo topla.**« Podobno kot v prejšnji vaji, to vajo ponovimo, npr. šestkrat, in jo tudi kombiniramo s stavkom: »Popolnoma miren sem.«. Celotna vaja potem vključuje sugestije:

- Popolnoma miren sem.
- Desna roka je zelo težka. (6x)
- Popolnoma miren sem.
- Desna roka je zelo topla. (6x)
- Popolnoma miren sem.
- Desna roka je zelo topla. (6–12x)

Gesla za prvi vaji kasneje pogosto skrajšamo. Postaneta npr.: »roki zelo težki« in »roki zelo topli«, kasneje kar: »mir – teža – toplota«.

Doživetje toplote že vpliva tudi na ožilje srčne mišice. Srce sprejme več kisika in krvi. Dodatno vpliva na delovanje srca *vaja za srce*. Njeno geslo pravi: »**Srce bije popolnoma mirno in enakomerno.**« Prav vsi, še posebej športniki v trenutkih največjih telesnih in psihičnih

obremenitev, zaznavamo bitje srca. Ko športnik osvoji to vajo, pa zna občutiti srce tudi v popolnoma sproščenem stanju. To vajo delamo podobno kot prejšnje, šestkrat. Celotna vaja potem vsebuje prvotno predstavo mirnosti, nato teže, toplote in končno tudi bitje srca.

Naslednja je *vaja za dihanje*. Pod vplivom ponavljanja gesla »**Dihanje je zelo mirno.**« tudi dihanje postane enakomernejše. Tu ne gre za zavestno in hoteno enakomerno dihanje; gre za to, da se svobodno prepustiš dihanju in si, podobno kot pri vseh vajah prej, zamišljaš omenjeno geslo. Enakomerno dihanje bo umirilo napetost, premočna, nekontrolirana ali negativna čustva.

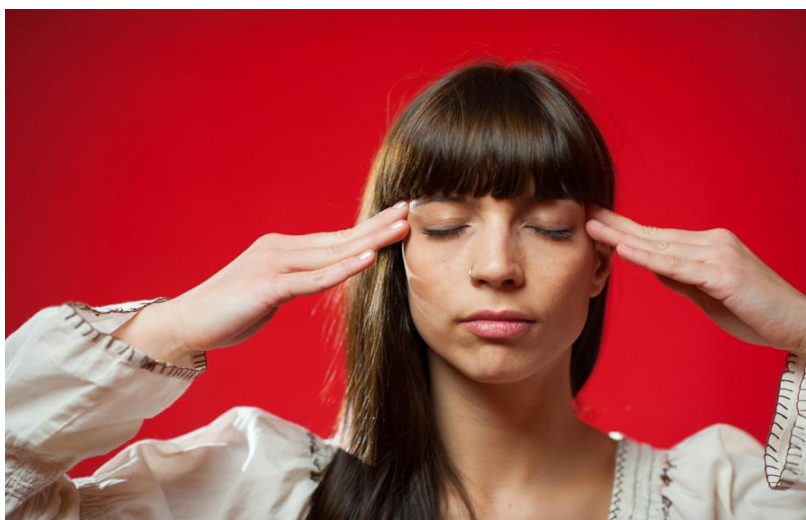
Peta vaja je *vaja za život*. Z njo želimo umiriti tudi trebušne organe. Geslo za vajo je: »**Sončni pletež je tekoče topel.**« Vsi vemo, kako pogoste so psihosomatske bolezni trebušnih organov pri ljudeh, ki stalno živijo pod stresom. Sončni pletež ali »pleksus solaris« spada k vegetativnemu živčevju in je njegov največji pletež. Razpreden je nad želodcem, na zadnji strani trebušne votline ter na obeh plateh srednjega dela prsnega dela hrbtenice. Avtogeni trening je tehnika za obvladovanje vegetativnega živčevja. Namesto prej omenjenega gesla pogosto uporabimo geslo: »Trebuh je zelo topel.«

Zadnja je *vaja za glavo*, ki ima geslo: »**Čelo je prijetno hladno.**« Občutek hladne glave simbolično predstavlja občutek kontroliranosti, obvladanosti. Glava ostaja sveža in bistra. Tudi to vajo ponavljamo nekajkrat in jo vključimo v celotno sestavo avtogenega treninga.

Po koncu vsakega avtogenega treninga, ki v začetku sestoji iz ene ali nekaj vaj, kasneje pa iz vseh vaj, moramo ukaze preklicati. Preklic uporabimo tudi, kadar želenega nismo občutili. Za preklic navadno

uporabljamo gesla: »**Roki sta čvrsti.**«, »**Dihati globoko.**«, »**Odpreti oči.**«, pri čemer ponavadi roke upognemo in iztegnemo.

Ko osvojimo priklic občutka teže v desni roki, pride na vrsto vadba toplote in tako naprej do konca gesel in preklica. Prva vaja traja ob začetku vadbe eno minuto, kasneje pet minut. Ko priključimo še zelene specifične sugestije, ki se nanašajo na konkretne probleme, traja vadba deset minut. Avtogeni trening povzroči globoko sprostitvev in ublažitev duševne in telesne krčovitosti, ki se nemalokrat pojavi pri športnikih pred tekmovanjem ali med njim. Mirnost in duševna uravnovešenost, ki ju pridobimo z avtogenim treningom, človeka ne naredita lenobnega, temveč omogočata usmerjanje energije za doseg zastavljenih ciljev (Tušak in Tušak, 2001).



Slika 3: Osredotočenost (osebni arhiv)

1.2.10 TEHNIKA SISTEMATIČNE DESENZITIZACIJE

S to metodo odstranjujemo predvsem fobije, druge strahove, občutke tesnobe ter še nekatera druga neprijetna čustvena stanja. V športu neprijetni športnikovi strahovi (strah pred poškodbo, bolečino, nasprotnikom, pred neuspehom) nemalokrat prerastejo v prave fobije, ki jih lahko športnik v sodelovanju s psihologom uspešno odstrani. Tehnika sistematične desenzitizacije je pravzaprav sestavljena iz uporabe tehnik relaksacije ter običajne vizualizacije. Gre za proces postopnega odstranjevanja negativnih emocij. Športnik sestavi listo situacij, ki izzovejo različno stopnjo anksioznosti. Nato psiholog športnika postopno uvaja v te situacije. Torej najprej na mentalni ravni preko vizualizacije, končni cilj pa je odstranitev strahu v dejanski situaciji. Najprej v situacijo, ki izzove najmanj strahu, nato v vedno bolj neprijetne situacije. Ves proces poteka postopno in dlje časa. Običajno je kombiniran s tehnikami relaksacije, ki športniku vzbudijo prijetna in pozitivna občutja (Tušak in Tušak, 2001).

Tako lahko na primer intenziven strah pred porazom in nasprotnikom za mizo razdelimo v strah in občutke anksioznosti:

- ob pogledu na dvorano
- ob spremljanju drugih tekmovalcev
- ob oblačenju v namizno teniško opremo
- ob čakanju na tekmo
- ob čakanju v ringu na nasprotnika
- ob prvem servisu

➤ ob različnih rotacijah in igri nasprotnika

Športnika najprej rahlo sprostimo, mu vzbudimo prijetne občutke sproščenosti, zaupanja vase in popolne sigurnosti. Sledi faza, v kateri »predelamo« situacijo za situacijo. Začnemo z najmanj problematično, nato nadaljujemo do zadnje faze, ki športniku izzove največ strahu. Največkrat lahko taka »predelava« situacij traja več dni ali celo tednov, saj je potrebno večkrat ponavljati vsako problemsko situacijo, da bi negativni občutki izginili. Za uspešno predelavo problemskih situacij uporabljamo dve različni tehniki:

1. preko vizualizacije,
2. v živo.

Vizualizacija je že predstavljena in ko je športnik vse problemske situacije uspešno »predelal«, ga poskušamo soočiti z njim v živo. Proces ponovno poteka postopno, tokrat seveda v konkretni športni situaciji na terenu. Najbolj učinkovit je takrat, če je ob športnikovem srečanju prisoten tudi psiholog, ki konstantno poskrbi za sproščanje tudi v živo (Tušak in Tušak, 2001).



Slika 4: Umirjanje (osebni arhiv)

3. CILJI

- Predstaviti pomen psihološke priprave na igro in rezultat.
- Predstaviti različne tehnike sproščanja, motiviranja pred in po tekmi.
- Analizirati odnos do svojega športa med igralkami.
- Primerjati rezultate med tremi regijami.

4. METODE DELA

Vzorec merjenk

Anketiranje je bilo izvedeno v okviru 1. slovenske namiznoteniške lige – dekleta. V vzorec so bile zajete vse registrirane igralk, ki nastopajo v najmočnejši prvi slovenski ligi.

Vzorec spremenljivk

Vzorec spremenljivk predstavlja anketni vprašalnik, sestavljen iz 44 trditvev. Trditve so podane na lestvici 5-tih stopenj, pri tem pomeni 1 = skoraj nikoli, 5 = skoraj vedno, pri tem pa ima športnik nalogo, da se primerja tudi z najuspešnejšimi športniki v svoji kategoriji danes.

Metode obdelave podatkov

Dobljeni podatki so bili obdelani s statističnim programskim paketom SPSS in podprogramom frequencies. Izračunani so parametri osnovne statistike (povprečne vrednosti, standardni odkloni, frekvence posameznih odgovorov). Uporabljena je bila ANOVA za ordinalne podatke za razlike med tremi regijami (regionalna porazdelitev klubov, ki nastopajo v 1. ligi). Uporabila sem Kruskal-Wallis test. Vsi rezultati bodo tudi grafično predstavljeni.

5. REZULTATI Z RAZPRAVO

Namen mojega diplomskega dela je bil ugotoviti, koliko so tekmovalke v 1. slovenski namiznoteniški ligi motivirane, koliko jim pomeni namizni tenis, kaj jim predstavlja težavo med samim tekmovanjem oziroma po njem in nenazadnje, kakšne so razlike med tremi regijami. Obravnavala sem koroško regijo, primorsko regijo ter ljubljansko regijo.

Namizni tenis je igra, pri kateri ima psihološka priprava bistveno vlogo. Ob kondicijski pripravi je potrebna tudi psihološka priprava posameznika oziroma ekipe. Marsikdo se tega ne ali pa se premalo zaveda. Seveda je pomembna kondicijska priprava namiznoteniškega igralca, vendar je na koncu odločilnega pomena, kako smo psihološko pripravljene. Namizni tenis spada med najhitrejše igre na svetu in čas, ki mine med enim in drugim udarcem, je tako kratek, da naše telo ni sposobno tako hitro odreagirati. Zato je potrebna sposobnost, s katero lahko športnik že vnaprej predvidi, kam bo nasprotnik odigral žogico, kam jo bo usmeril in kakšno rotacijo bo imela žogica. Tej sposobnosti pravimo predvidevanje ali anticipacija.

Kadar je igralec postavljen za mizo in čaka na nasprotnikov servis, mora natančno opazovati njegov lopar, postavitev nasprotnika in spremljati rotacije, ki jih naredi z loparjem na žogici. Takrat mora igralec primerno odgovoriti na nasprotnikov servis. Vse to poteka izjemno hitro. Tudi igra, ki se kasneje razvije, poteka zelo hitro in tekmovalec mora imeti dobro izdelan načrt že v glavi. Vsak udarec se izvaja že vnaprej v glavi, ker so udarci tako hitri in pri taki hitrosti postane še tako majhna miza zelo velika. Kondicijsko gledano je namizni tenis naporen predvsem ob večjih tekmah, kjer mora tekmovalec v enem dnevu odigrati veliko število tekem. Po takem dnevu prihaja že do visoke utrujenosti in tukaj

pride do izraza zopet psihološka priprava – ko je tekmovalec že zelo utrujen in čuti napetost v mišicah, se mora zbrati in osredotočiti še na odločilno zadnjo tekmo.

Pri športnikih oziroma konkretno pri tekmovalkah namiznega tenisa, je iz ankete razvidno, da so slabo psihično pripravljene. Vidimo, da je motivacija na nizki ravni, koncentracija ni tako visoka, kot bi morala biti, vidimo premalo želje po treniranju in tekmovanju. Vendar pa tekmovalkam po drugi strani zelo veliko pomeni tekmovanje oziroma sama zmaga. To pomeni, da problem ni v tem, da tekmovalke ne bi imele rade namiznega tenisa oziroma tega, s čimer se ukvarjajo, vendar je problem psihološki. Tekmovalke rade igrajo namizni tenis, ampak jim manjka koncentracije, zbranosti in spodbude. Psihološke priprave pri namiznem tenisu ne smemo zanemarjati, saj je prav tako pomembna kot fizična priprava oziroma sama tehnika in kondicijska priprava. S pravilno psihološko pripravo bo tako tudi igra boljša, razočaranje po izgubljeni tekmi manjše in predvsem tekmovalke bodo lahko boljše in lažje osvetljevale svoj glavni predmet koncentracije.

Tabela 2
Anketni vprašalnik

TRDITEV	1	2	3	4	5
T1 - sem zelo motivirana, da uspem v tem športu	0	3	12	7	5
T2 - včasih izgubim motivacijo za trening	0	2	11	11	3
T3 - zmagovanje je zame zelo pomembno	0	3	8	11	5
T4 - prav sedaj je najvažnejša stvar v mojem življenju, da uspem v svojem športu	3	8	8	6	2
T5 - moj šport je moje življenje	3	7	9	8	0
T6 - želim trenirati intenzivno, da postanem najboljši v svojem športu	4	3	12	5	3
T7 - v svojem športu želim iz sebe izvleči najboljše	0	1	7	11	8
T8 - želim uspeti v svojem športu	1	3	9	7	7
T9 - na večino tekem odhajam sigurna vase, da bom uspešno igrala	0	3	11	12	1
T10 - ni potrebno veliko, da se zamaje moja samozavest		12	8	6	1
T11 - manjša poškodba ali slab trening lahko zamajeta mojo samozavest	1	6	11	8	1
T12 - pogosto podvomim o svojih športnih sposobnostih	1	6	10	9	1
T13 - kadar ga na začetku tekmovanja polomim, moja samozavest hitro pada	0	2	15	5	5

*Se nadaljuje

TRDITEV	1	2	3	4	5
T14 - najpogosteje ostanem samozavestna tudi, če na tekmovanju nisem najbolj uspešna	0	4	15	7	1
T15 - moja samozavest venomer niha	1	7	12	6	1
T16 - verjamem vase	0	2	11	10	4
T17 - pred tekmo sem veliko bolj napeta kot med samo tekmo	4	9	4	8	2
T18 - pogosto sem uspravna teh nekaj trenutkov preden pričnem s svojim nastopom	6	10	7	4	0
T19 - veliko energije potrošim, da bi ostala pred tekmo mirna	3	14	7	3	0
T20 - živčna sem, ker želim čim prej pričeti tekmovati	3	7	12	4	1
T21 - vznemirjena sem, kadar moram tekmovati na neznanem terenu (na gostovanju)	9	8	3	6	1
T22 - pred športnim srečanjem me skrbi ali bom uspešna	3	4	11	8	1
T23 - pred pomembnim športnim nastopom čutim intenzivno vznemirjenost	2	4	8	8	5
T24 - neposredno pred srečanjem se počutim nelagodno	2	10	10	5	0
T25 - pogosto sanjam o športnem tekmovanju	5	17	3	2	0
T26 - pogosto, preden zares pričnem s tekmo, »treniram« svoj nastop v glavi	6	17	3	1	0
T27 - kadar <i>mentalno</i> vadim svoj športni nastop, vidim sebe, kot bi bila v video posnetku	12	12	3	0	0
T28 - kadar se pripravljam na nastop, si zamišljam, kaj bom občutila v svojih mišicah	17	8	1	0	1
T29 - če zaprem oči, si lahko zamislim, kaj se dogaja z mojimi mišicami	9	14	2	1	1
T30 - na tekmo se pripravljam tako, da si napravim mentalni načrt svojega športnega nastopa	8	11	6	1	1
T31 - zelo sem <i>frustrirana</i> , kadar soigralka iz ekipe igra slabo	4	12	6	3	2
T32 - bolj se koncentriram na svojo kot na igro ekipe	0	1	11	10	5
T33 - menim, da je moštveni duh zelo pomemben	0	1	2	11	13
T34 - kadar moje moštvo izgubi, se zelo slabo počutim – četudi sem sama igrala dobro	0	2	8	11	6
T35 - menim, da je rezultat ekipe pomembnejši od mojega	3	2	10	8	4
T36 - razjezim se, kadar moje soigralke ne dajo vse od sebe, da bi uspeli	2	6	10	6	3
T37 - v kolikor grešim na škodo svoje ekipe, me morajo zamenjati	1	9	8	9	0
T38 - pogosto se težko koncentriram med športnim nastopom	1	6	12	8	0
T39 - doživljam nepopisno zadovoljstvo, kadar je moja igra neobičajno dobra	0	0	5	11	11
T40 - kadar imam slab dan in je moja igra slaba, izgubljam koncentracijo	0	1	10	13	3
T41 - med igro me vznemirjajo komentarji ljudi, ki me obkrožajo	1	7	10	8	1
T42 - na začetku igre pogosto pozabljam stvari, ki sem jih pred tem počela	1	8	10	7	1
T43 - lažje se skoncentriram na težka kot na lažja srečanja	0	1	8	15	3
T44 - med tekmo me drugi ljudje dekoncentrirajo	1	6	11	8	1

Legenda: 1 – skoraj nikoli, 2 – redko, 3 – včasih, 4 – pogosto, 5 – skoraj vedno

Pri trditvi T1 »sem zelo motivirana, da uspem v tem športu«, ni nobene nemotivirane igralk, kar pričakujemo glede na obravnavan vzorec (1. slovenska namiznoteniška liga) in le tri so redko motivirane; od preostalih jih je kar polovica zelo motiviranih le včasih, da bi uspeli v namiznem tenisu in preostala polovica se porazdeli na pogosto (7) in

skoraj vedno motivirane (5) tudi skoraj še na polovico. Morda moramo biti le pazljivi, kako obravnavamo rubriko »3« na naši lestvici: če gre za »včasih«, to za slovenski namizni tenis zagotovo ni najbolje, če pa jo obravnavamo kot »redno«, je nekoliko bolje. Vseeno pa bi motiviranost tekmovalk morala biti boljše. Vendar si utemeljeno lahko postavimo vprašanje, ali bi z bolj natančnimi psihološkimi instrumenti dobili drugačne rezultate.

Pri trditvi T2 »včasih zgubim motivacijo za trening« pa je vprašanje, kako so tu tekmovalke točkovnik razumele: lahko, da je nekaterim stopnja 5 pomenila »se popolnoma strinjam, da včasih izgubim motivacijo« in ne »skoraj vedno izgubim motivacijo«, saj pomensko ne gre skupaj, kot je vprašalnik mišljen: »skoraj vedno – včasih izgubim motivacijo za trening«. V prvem primeru gre za dejstvo, da tu in tam vsakemu motivacija pade, saj je z njo podobno kot s formo; v drugem primeru pa pride do tega, da je kar polovica vseh anketiranih igralk vsaj pogosto nemotivirana, kar ni pričakovati glede na nivo športnega udejstvovanja. Če bi slučajno ta zadnja teza držala, potem je eden največjih faktorjev, ki bi vplival na izboljšanje športnih rezultatov pri teh igralkah, enostavno psihološki pristop za izboljšanje motivacije in sploh ne trening sam. Če ob navedenem upoštevamo še izsledke iz trditve T1, potem lahko sklepamo, da se nakazuje dejstvo, da motiviranost igralk pri namiznem tenisu ni najboljše.

Pri odgovorih na trditev T3 »zmagovanje je zame zelo pomembno« vidimo, da je zmagovanje zelo pomemben sestavni del motivacijske strukture igralk, saj so le 3 odgovorile, da je to zanje pomembno redko in nobena, da zmaga tu ni faktor. Do neke mere je to razumljivo, saj si na najvišjih nivojih dober le, če zmaguješ, sicer hitro zdrsneš ali obtičiš nižje. Po drugi strani pa je s psihološkega vidika tako stanje

nezaželeno: zmaga sodi k zunanji motivaciji, vpliv nanjo nima le tekmovalka in je zato manj ugodna, saj težko (razen če je tekmovalka res vrhunska), predstavlja razlog, zaradi katerega bo tekmovalka dolgoročno ostala v panogi. Dodatno zmaga ni ugodna, saj je za uspeh pomembno le, da si boljši od tekmeca, pa tudi, če igraš slabo – in če si prikazal vrhunsko igro in napredoval za nekaj razredov v nekem obdobju, a vseeno izgubil, sploh ne šteje. Tako lahko sklenemo, da je kar precejšnjega pomena, da se del treninga posveti vzgoji igralk in vplivu na sistem vrednot – in na motivacijski sistem v bolj intrinzično motivacijo (objektivno dobra igra in veselje v njej, veselje v napredovanju v igri). Na ta način se tudi zagotovi trening tehnično in taktično slabših elementov, ki bodo veliko pripomogli k igralskemu napredku in tekmovalnemu šele posledično. Sicer se igralke osredotočajo le na svoje dobre elemente v igri, saj zaradi njih zmagujejo; ali pa taktično ostane znanje dovolj široko, da bi se razširile možnosti za zmago proti tehnično in taktično neugodnim igralkam, pa je vprašanje. V praksi se to odraža takole: če imajo igralke veselje do igre in bodo posvetile del časa tudi nepriljubljenim (slabšim) elementom, bodo z dobrim treningom sčasoma zmagovale tudi proti nasprotnicam, ki jim niso bile kos; v nasprotnem primeru pa bodo zmagovale proti tistim, ki jih vseskozi premagujejo in izgubljale tudi proti tistim, ki so jih običajno premagale. Res pa je, da je trditev T3 le en vidik; v primeru dobro tehnično in taktično zaokroženega treninga se dogaja, da bo igralka zgubljala motivacijo ob treningu slabših elementov, a jih bo izvajala; če to dela v dovolj dobrih pogojih (ponovitve, koncentracija, vsaj minimalna motivacija), bo tudi napredovala. Zagotovo pa napredek ne more biti isti, kot če je vzgajana, da ji tudi to nekaj pomeni in ne le zmaga na tekmi.

Pri trditvi T4 »prav sedaj je najvažnejša stvar v mojem življenju, da uspem v svojem športu« so se igralkе razporedile od »skoraj nikoli« do »skoraj vedno«, pri čemer praktično 2/3 tekmovalk šport v njihovem življenju pomeni vse le včasih ali redkeje. Z vzgojnega vidika to ni slabo, saj ni zaželeno, da se interes nekoga omeji zgolj na šport; vprašanje pa je, ali je to dovolj za uspehe na vrhunskem nivoju. Z vidika vrhunškega športa so odgovori »pogosto« in »skoraj vedno« utemeljeni in zaželeni. Razumljivo je tudi, da napor na vrhunskem nivoju profesionalne igralkе odražajo status, da je šport najvažnejša stvar v njenem življenju. Z družbenega vidika pa se to lahko hitro sprevrže v vsaj deviantno (precej neobičajno) socialno obnašanje in dojemanje družbe, upajmo pa, da vsaj potem ne preide to v problematično. Tukaj gre za razpotje med športom v družbeno-koristni vlogi in vrhunskim športom, kjer je cilj rezultat; upajmo pa, da vsaj na račun družbeno sprejemljive cene posameznice.

Glede na to, da pri trditvi T5 »moj šport je moje življenje« nobena izmed igralk ni odgovorila, da ji šport pomeni življenje skoraj vedno, lahko sklepamo, da so bojazni, navedene pri trditvi T4 odveč. Pravzaprav bi za vrhunski šport pričakovali še nekoliko večji delež igralk, ki jim šport pomeni življenje vsaj včasih – saj mora biti tako vsaj na tekmah in po možnosti tudi na treningih. Izven športnega okolja pa le do neke mere, saj sicer trpi socialna vloga in umestitev posameznice v družbeno življenje.

Pri trditvi T6 »želim trenirati intenzivno, da postanem najboljši v svojem športu« bi za vrhunski nivo pravzaprav pogrešali nekaj pripravljenosti, da se trenira naporno. Na vrhunskem nivoju lahkotnost izvedbe ni izključena (vrhunski šprinterji, gimnastičarji, plesalci), vendar do take izvedbe z redkimi izjemami (talenti) vodi pot polna naporov, ki šele po

nekaj letih preide v nenapornost izvedbe športnih gibov in gibanj. Četudi so igralkе morda imele v mislih, da z vidika napora namizni tenis zanje ni več zahteven (če so se z leti treningov fizično nanj povsem privadile in njihove zmogljivosti kondicijsko zadoščajo za igro), pa je nivo koncentracije, ki je potreben tu, izjemen. Zelo težko pa je tak nivo koncentracije držati in kvaliteten trening bi moral zanje biti vsaj s tega vidika vseeno naporen – in le tak trening navadno prinaša napredek. Izjema bi bila le, če so tudi temu igralkе že kos in trening ter igro doživljajo s psihološkega vidika v stanju »flow-a« – a tudi take izvedbe so navadno redke in vsaj navadno vse prej kot pravilo.

Z vidika trditve T7 »v svojem športu želim iz sebe izvleči najboljše« bi moralo biti nekaj manj bojazni za pripravljenost igralk na trdo delo; več kot polovica želi iz sebe izvleči vsaj pogosto najboljše in le ena le redko; ostale vsaj včasih. Res pa se v kombinaciji odgovori na obe trditvi berejo takole: igralkе so pripravljene, da izvlečejo iz sebe vse najboljše, a da bi se pa za to podvrgle tudi večjim naporom, pa niso najbolj pripravljene. Torej so pripravljene biti najboljše, vendar le do neke mere oziroma v nekih mejah. Morda gre tu za posledice družbenega konteksta, a ni zelo verjetno.

Če primerjamo trditev T8 »želim uspeti v svojem športu« s T7 »v svojem športu želim iz sebe izvleči najboljše«, vidimo, da je uspeh v namiznem tenisu igralkam manj pomemben od dejstva, da pokažejo vse, kar v danem trenutku zmorejo. Z vidika notranje motivacije je to tudi dobro in morda z vidika vrhunskega športa že nekoliko premalo (potrebna bi bila primerjava s profilom kake tuje, boljše ali slabše namiznoteniške lige) in tudi kaže, da ima zmaga še vedno neproporcionalno velik pomen pri igralkah.

Pri trditvi T9 »na večino tekem odhajam sigurna vase, da bom uspešno igrala« opazimo, da praktično enak delež tekmovalk odhaja na tekme prepričanih v svojo igro le včasih (11) in pogosto (12). Morali bi trening igralk spremeniti tako, da je zaupanje v lastno igro boljše, pri tem pa ni nujno, da se to dela le s sredstvi psihične priprave. Velikokrat se pozna že to, kako trener in ostali vidijo in dojemajo igro nekoga, saj si ta tudi preko njihovih mnenj gradi samopodobo in vrednost lastne igre.

V drugo smer T10 »ni potrebno veliko, da se zamaje moja samozavest« zgleda, da je stanje boljše: kar 12 tekmovalk pravi, da se redko zgodi, da se jim samozavest hitro poruši in le šestim se to dogaja pogosto, samo eni pa skoraj vedno, torej ima četrtnina igralk s tem težavo. Če to primerjamo s šolskimi normativi, kjer naj 80 % učencev zmore učenje (petina), za vrhunski šport to niti ni slabo. Za to četrtnino igralk pa bi bilo dobro, da se pri treningu nekaj spremeni v smer izboljšanja, morda že samo s spremembo trenerjevega pristopa in komentarjev, morda bi to že zadoščalo; gotovo pa bodo pravi rezultati nastopili pri delu s psihologom.

Pri trditvi 11 »manjša poškodba ali slab trening lahko zamajeta mojo samozavest« so odgovori pravzaprav simetrično razdeljeni okoli sredine lestvice – včasih lahko poškodba ali trening zamajeta mojo samozavest, tako da vprašanje ne daje veliko informacij. Od poškodbe in drugih vplivov na kvaliteto treninga je namreč odvisno od narave le-teh, ali se bo vpliv na igro na tekmi poznal. Res naj bi se z volumenom treninga neželeni vplivi na trening vedno bolj manjšali, a po drugi strani je pa spet res, da če bo do poškodbe prišlo, bo to verjetno na treningu in hitro se lahko zgodi, da je poškodba taka, da na trening vpliva (npr. že banalen zvin gležnja ali podobno).

Pri trditvi T12 »pogosto podvomim o svojih športnih sposobnostih« je spet težava, da je lestvica igralkam najbrž pomenila mero nestrinjanja (1) in strinjanja (5), saj težko osmislimo lestvico v smislu frekvenc: »včasih pogosto podvomim o svojih sposobnostih« (odgovor 3). Bolje bi bilo vprašanje, ali VČASIH podvomim o svojih sposobnostih. Podatki so tudi tu približno simetrični, z asimetrijo v neugodno smer; 9 igralk pogosto dvomi v svoje sposobnosti, le 6 pa redkeje, a razlika res ni velika; spet je tu velikost dvoma odvisna od narave vpliva na igro.

Pri trditvi T13 »kadar ga na začetku tekmovanja polomim, moja samozavest hitro pada« vidimo, da tretjini tekmovalk samozavest hitro pade, če začnejo tekmo slabo, kar ni malo. Ostalim se to zgodi le včasih, z izjemo dveh, katerima se to redko zgodi. Del odgovora se skriva v dejstvu, da če igra ni v skladu s sposobnostmi, navadno »nimamo dneva« in je v tako stanje težko preiti, saj enostavno nismo zmožni navajenega delovanja. Marsikateri športnik to pozna, včasih »gre, včasih ne«. To pomeni, da niso znani vsi pomembni vplivi na športno izvedbo ali pa trening še ni vzpostavil dovolj neodvisnega delovanja od zunanjih vplivov. Če pa gre za dejstvo, da se na tekmah tekmovalke psihološko obnašajo drugače, potem je potrebno trening zastaviti tako, da to premosti (več notranjih tekem, več udeležb na tekmah, vzpostavljanje samozavesti ipd.).

Odgovori na trditev T14 »najpogosteje ostanem samozavestna tudi, če na tekmovanju nisem najbolj uspešna« se nekoliko razlikujejo od tistih na trditev T13; najbrž gre za razliko v dožemanju pozitivnega in negativnega pola samozavesti, poleg tega, da se tu osredotoča na tekmovanje v celoti. Struktura odgovorov je sicer ugodna, več igralkam se samozavest pogosto ohrani ne glede na uspešnost, kot redko.

Pri trditvi T15 »moja samozavest venomer niha« so odgovori spet simetrično porazdeljeni in število odgovorov »pogosto« je v seštevku praktično enako odgovorom »včasih«, izven tega pa imamo le dva odgovora; tako ponovno težko sklepamo na karkoli; odvisno od narave vplivov samozavest lahko vedno zaniha tudi zelo stabilnim tekmovalcem, pa tudi psihični ustroj tekmovalke naredi svoje. Res pa naj bi bilo z volumnom (kvalitetnega) treninga teh nihanj vedno manj in če temu ni tako, trenažnemu procesu s tega vidika nekaj ključnega manjka.

Ne glede na nihanje samozavesti pa kar približno tretjina igralk pogosto »verjame vase« trditev T16, T4 skoraj vedno in le dve redko, ostale včasih, kar je glede na nivo anketiranih igralk pričakovano.

Struktura odgovorov na trditev T17 »pred tekmo sem veliko bolj napeta kot med samo tekmo« je bimodalna: primerljivo število igralk je odgovorilo, da je pred tekmo bolj napetih, kot med samo igro z odgovori »skoraj nikoli«, »skoraj« ali »skoraj vedno«. Večini se to zgodi pogosto ali včasih. Najverjetnejša razlaga za to je, da se predvsem igralke, ki se jim to dogaja bodisi pogosto ali včasih, tega bolj zavedajo od ostalih; druga možnost je, da tekmovalke stopenj lestvice niso dojele enako pri tem vprašanju.

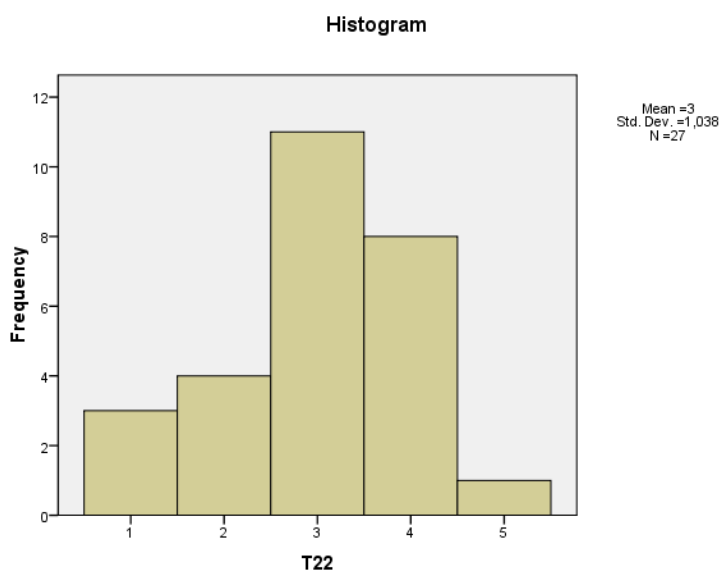
Odgovori na trditev T18 »pogosto sem uspavana teh nekaj trenutkov preden pričnem s svojim nastopom« se skladajo z ugotovitvami pri prejšnji trditvi: bistveno manj igralk je pred igro premalo aktiviranih, kar je pri namiznem tenisu nuja. Reakcije so bliskovite, potrebno je ostro zaznavanje hitrih gibov in premalo aktivacije pred tekmo bi bilo za dober rezultat gotovo usodno. Če igralke uspejo ob dobri aktivaciji ohraniti tudi mirno kri, je to psihološko pravilna podlaga za dober nastop v tej športni panogi.

Zgoraj omenjeno potrjujejo odgovori na trditev T19 »veliko energije potrošim, da bi ostala pred tekmo mirna«, saj dve tretjini igralk kvečjemu redko porabi veliko energije, da ohrani mirno kri pred nastopom. S tega vidika torej trening daje pričakovane rezultate v smislu psihološke priprave pred samim nastopom.

Iz odgovorov na trditev T20 »živčna sem, ker želim čim prej pričeti tekmovati« vidimo, da razlog za anksioznost pri tekmovalkah, če do nje že pride, ni napetost zaradi želje po čim prejšnjem začetku tekmovanja, ampak je ta razlog pogost le pri štirih tekmovalkah (ena sedmina vzorca).

Pri trditvi T21 »vznemirjena sem, kadar moram tekmovati na neznanem terenu (na gostovanju)« je ponovno neznan teren pogost vzrok za povečano anksioznost le pri šestih tekmovalkah in le pri eni skoraj vedno; več kot polovica pa jih s tem nima težav. Za tiste, ki te težave imajo, pa je idealno, da čim bolj menjavajo lokacije igranja in to že za trening. Več prijateljskih tekem pri drugih klubih, skupni treningi z igralci iz drugih klubov ipd.

Pri odgovorih na trditev T22 »pred športnim srečanjem me skrbi ali bom uspešna« vidimo, da v osnovi toliko igralk pogosto skrbi ali bodo na tekmi uspešne, kot je toliko tistih, ki se jim to zgodi redko ali skoraj nikoli. Tako lahko tu iščemo del razloga za predtekmovalno anksioznost. Le-ta ni ugodna, je pa na tem nivoju najbrž do neke mere že neizogibna, saj tekmovalna uspešnost potegne za seboj določene dice kategorizacija ...), katerih se tekmovalke zavedajo.



Graf 1. Primer simetričnega grafa, trditev T22: »pred športnim srečanjem me skrbi ali bom uspešna.«

Iz strukture odgovorov na trditev T23 »pred pomembnim športnim nastopom čutim intenzivno vznemirjenost« vidimo, da so večinoma tekmovalke bolj vznemirjene pred pomembnim nastopom. To je v določeni meri neizogibno in sam trening več kot toliko tu ne more storiti, saj je takih nastopov v igralski karieri malo. Tu je najbrž potrebna psihična priprava, do neke mere pa lahko pomaga tudi pravilen trenerski nastop (psihična podpora, nevtralen pristop k pomembni tekmi, dviganje motivacije in samozavesti). In žal, veliko tu naredi sama uspešnost – več takih tekem dajo tekmovalke skozi, lažje je.

Odgovori na trditev T24 »neposredno pred srečanjem se počutim nelagodno« se morajo v precejšnji meri skladati s tistimi pri trditvi T17 »pred tekmo sem veliko bolj napeta kot med samo tekmo«, če so igralk trditev T17 dojele v negativni meri in ne kot vzbujeno stanje. Odgovori so sicer primerljivi v grobem, v boljšo stran: igralk so sicer

napete, nelagodje pa je pogosto le pri petih tekmovalkah in nobeni skoraj vedno. Najbrž pa ne gre za to, da je za te tekmovalke že samo stanje predtekmovalne napetosti nelagodno, ker je pač drugačno od običajnega, a tega ne moremo izključiti.

Iz odgovorov na trditev T25 »pogosto sanjam o športnem tekmovanju« vidimo, da so tekmovalke podzavestno najbrž le malo obremenjene s tekmovanji, saj jih tri četrtine skoraj nikoli ali le redko sanja o tem.

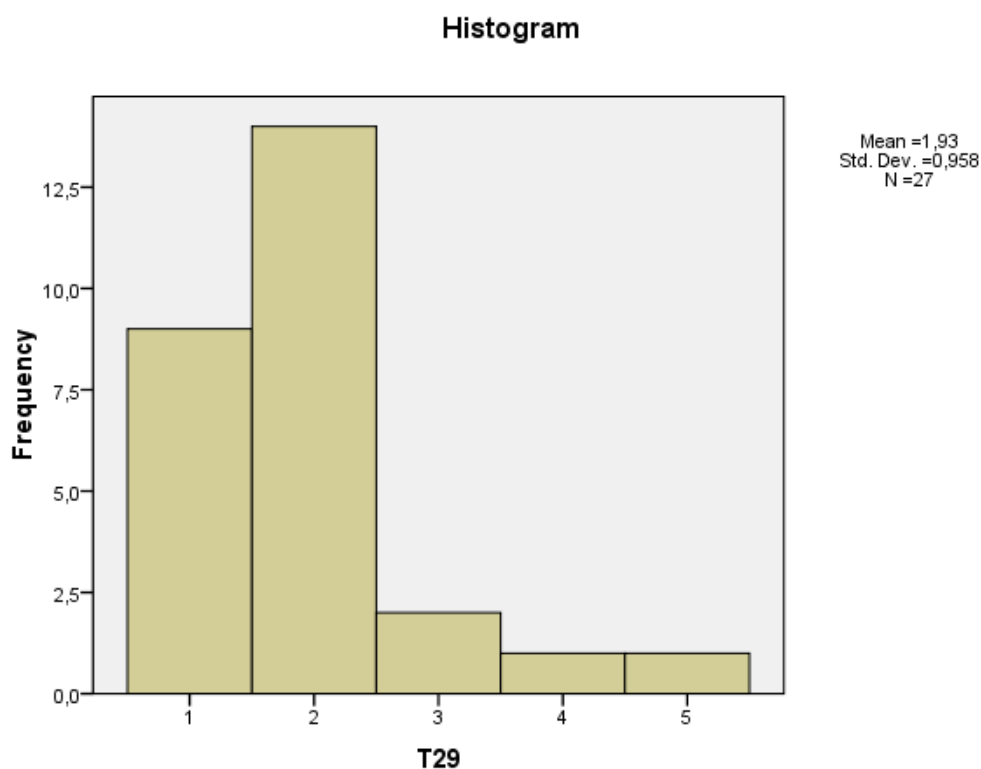
Pri odgovorih na trditev T26 »pogosto, preden zares pričnem s tekmo, »treniram« svoj nastop v glavi« vidimo, da tekmovalke praktično ne izkoriščajo metode vizualizacije, ki dokazano izboljšuje športni nastop. Razlog za to pa verjetno tiči v tem, da je namizni tenis igra, kjer se moramo odzivati nasprotniku. Z vidika motorične kontrole gre tako za sistem zaprte zanke, čeprav na nivoju kompleksnih dražljajev in ne z vidika kontrole gibanja: ko prepoznamo dražljaj, lahko sprožimo ustrezen gibalni odgovor (ta pa je zaradi hitrosti še vedno krmiljen vnaprej, po odprti zanki; primer delovanja po popolnoma odprti zanki je gimnastika – praktično fiksni (zunanji) pogoji izvedbe). Zato učinkovitost vizualizacije v tem primeru drastično pade.

Ko primerjamo odgovore na trditev T27 »kadar »mentalno« vadim svoj športni nastop, vidim sebe, kot bi bila v video posnetku« s tistimi pri T26, je tekmovalk še manj, ki to tako počnejo. Torej lahko sklenemo, da še tiste, ki vadijo pripravo na tekmo vnaprej kot del psihološke priprave, ne počnejo tega vizualno, ampak najbrž uporabljajo kinestetiko, podobne gibe kot na tekmi, razmišljajo o nasprotnicah ipd.

Za odgovore na trditev T28 »kadar se pripravljam na nastop si zamišljam, kaj bom občutila v svojih mišicah« lahko rečemo, da se

tekmovalke ne pripravljajo na tekmo na način, da bi si zamišljale občutke ali kinestetiko in trditev, postavljena zgoraj, ne drži; torej ne uporabljajo ne vizualizacije ne kinestetike.

Pri trditvi T29 »če zaprem oči, si lahko zamislim, kaj se dogaja z mojimi mišicami« pa ugotovimo tudi, da izklapljanje vizualnega senzornega kanala (oči) ne pomaga, da bi tekmovalke lažje občutile (zamišljeno) stanje lastnih mišic, saj to velja le redko ali skoraj nikoli za skoraj osem devetin vzorca. Torej preostane sklep, da tekmovalke tega ne delajo v sklopu psihične priprave na nastop.



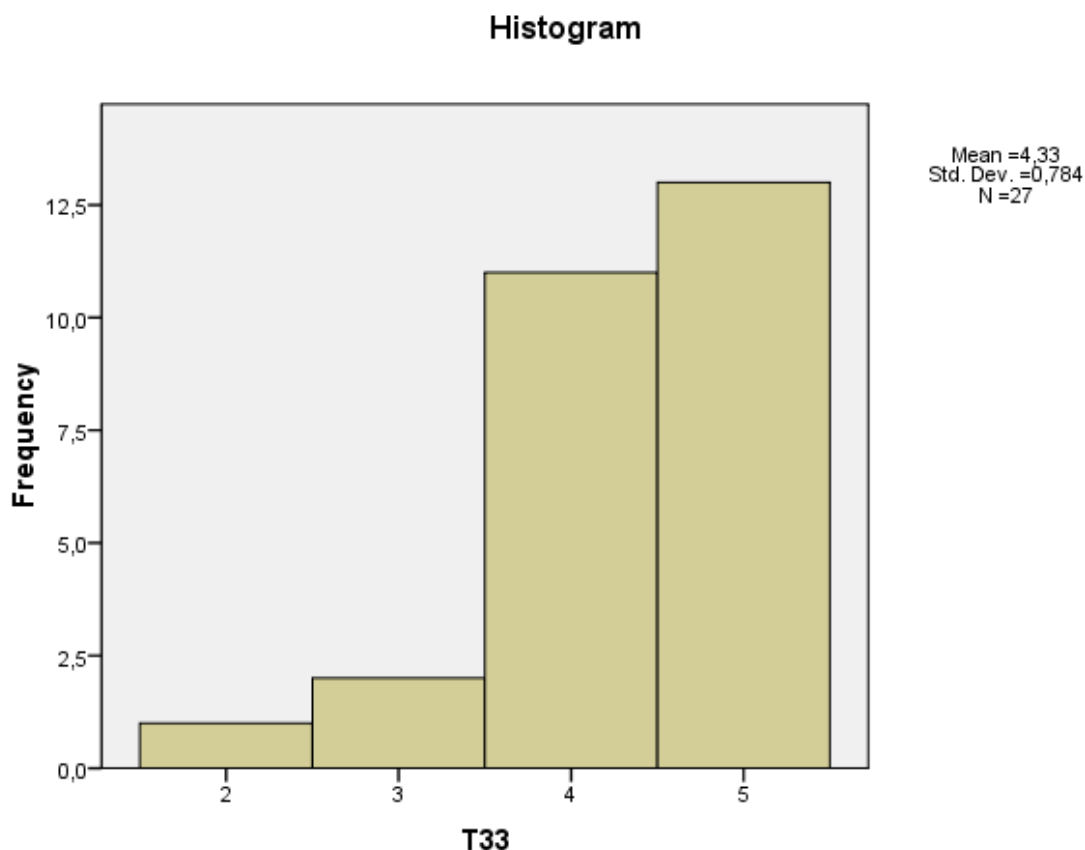
Graf 2. Primer asimetričnega grafa v levo, trditev T29: »če zaprem oči, si lahko zamislim, kaj se dogaja z mojimi mišicami«

Pred tekmo tekmovalke tudi ne pripravijo nekega »mentalnega načrta«, kot je razvidno iz odgovorov na trditev T30 »na tekmo se pripravljam tako, da si napravim mentalni načrt svojega športnega nastopa«, saj še vedno dve tretjini vzorca to naredita le redko ali skoraj nikoli; res pa šest tekmovalk to naredi včasih.

Pač pa igralka že malo bolj moti oziroma so dovzetne za to, kako igrajo soigralke, glede na strukturo odgovorov na trditev T31 »zelo sem »frustrirana«, kadar soigralka iz ekipe igra slabo«.

Iz odgovorov na trditev T32 »bolj se koncentriram na svojo kot na igro ekipe« pa vidimo, da igralka kljub vsemu niso hude individualistke; skoraj tretjina vzorca se na lastno igro osredotoča bolj kot na ekipno včasih, tudi približno tretjina pogosto in le približno petina vedno. Namizni tenis je še vedno bolj individualen kot ekipni šport.

Čeprav se tekmovalke v veliki meri osredotočajo na svojo igro in so manj dovzetne za igro soigralk, pa vseeno menijo, da je moštveni duh precej pomemben – trditev T33 »menim, da je moštveni duh zelo pomemben«, saj je od njega odvisna atmosfera, v kateri se tekmuje. Le 2 tekmovalki menita, da je to zanju pomembno le včasih in le ena, da redko.



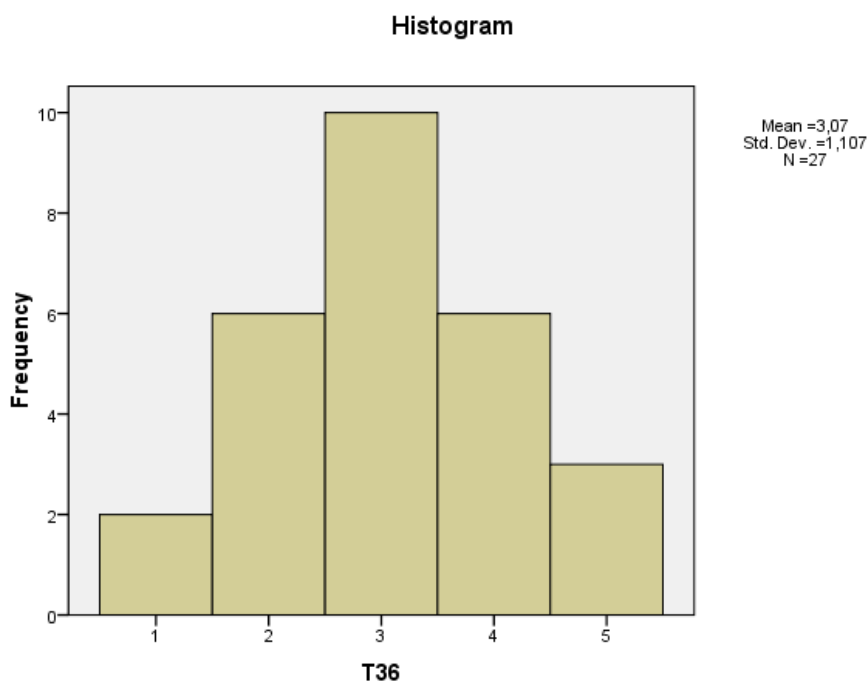
Graf 3. Primer asimetričnega grafa v desno, trditev T33: »menim, da je moštveni duh zelo pomemben«

Pri odgovorih na trditev T34 »kadar moje moštvo izgubi, se zelo slabo počutim – četudi sem sama igrala dobro« pa vidimo, da se kar dve tretjini igralk ne počuti dobro včasih ali pogosto, če moštveno niso dobro nastopile, lastni dobri igri navkljub, četrtina pa se slabo počuti skoraj vedno. Da so igralkе dovezetne za to, je dobro, saj je pomembno, da ohranijo občutek za to, da je potrebno bodriti soigralke, katerim se nastop ni posrečil. Po drugi strani pa je pomembno tudi, da ne vlečejo nase bremena slabega nastopa, če so same igrale dobro, saj bo to njihovo igro običajno le poslabšalo. Neznanka pri teh odgovorih pa je,

koliko igralk je iz ekip, katerim gre nastopanje slabše. Kjer sezona ne gre dobro je gotovo težko ostati neobčutljiv na moštveno klimo.

Pri trditvi T35 »menim, da je rezultat ekipe pomembnejši od mojega« so rezultati približno simetrični, je pa več odgovorov v smer, da je ekipni rezultat pomembnejši kot lasten. Tako potrjujemo ugotovitev, da igralk niso individualistke ter da se zavedajo pomena dobre klime v ekipi, saj se to odraža na treningu in tekmah.

Pri odgovorih na trditev T36 »razjezim se, kadar moje soigralke ne dajo vse od sebe, da bi uspeli« so rezultati spet precej simetrični in nekako tretjina igralk se včasih razjezi, če se soigralke ne potrudijo, kot bi se lahko. Do neke mere je to pravzaprav dobro; na vrhunskem nivoju je običajno premalo, če tekmujemo rutinsko in tudi ves trud včasih ni dovolj, da bi se dosegel želeni rezultat. Dokler se jeza spelje v sporočilo, da tak pristop k igri ni zaželen, je to pozitivno, pomembno pa je, da se ne stopnjuje v destruktivne vzorce obnašanja, ki so sčasoma zagotovo neproduktivni in običajno slabšajo možnosti za uspeh.



Graf 4. Primer simetričnega grafa, trditev T36: »razjezim se, kadar moje soigralke ne dajo vse od sebe, da bi uspeli«

Na trditev T37 »v kolikor grešim na škodo svoje ekipe, me morajo zamenjati« so igralkе odgovorile praktično po tretjinah redko, včasih in pogosto, tako da dalje težko sklepamo zgolj na osnovi teh vprašanj. Dejstvo je, da če forma ni dobra in igra na tekmi ne steče, je bolje, da dobi priložnost kdo drug, že z vidika ekipnega rezultata. Dodatno pa je tak pristop psihološko utemeljen, saj se ob slabem dnevu igralka tako izogne možnosti za napačno negativno dojetje lastne igre. V kolikor imajo igralkе razvit občutek za to ali je trenutna forma preslaba in nimajo možnosti za »normalen« nastop, bi bila prošnja za zamenjavo pravzaprav na mestu in vrlina. Res pa to terja zelo kohezivno ekipo, zaupanje med člani le-te in zelo dobro vzgojo zdravega sistema športnih vrednot.

Okoli tretjina tekmovalk se pogosto težko skoncentrira pred svojim nastopom in kar dvanajst včasih – trditev T38 »pogosto se težko koncentriram med športnim nastopom«. Delni razlog je gotovo spet ta, da je težko pred nastopom narediti nek določen načrt, saj je običajno nasprotnik dokaj težko predvidljiv, sploh če zmore tehnično in taktično bogato igro. Drugi delen razlog verjetno tiči tudi v dejstvu, da pred pomembnimi nastopi le zelo redki posamezniki uspejo ohraniti mirno kri. Tretji je ta, da je deloma gotovo zaželeno, da so igralk pred tekmo v vzbujenem stanju, saj imajo tako med tekmo hitrejša reakcija in gibe, kar je za namizni tenis bistveno. Vseeno pa bi bilo ugodno, če bi tekmovalke delale vaje za koncentracijo in osredotočenost, saj tretjina igralk, ki se pogosto ne uspe zbrati, je pa le malo prevelik delež na tem nivoju in morda je ravno to eden od bistvenih faktorjev, kje je še rezerva.

Odgovori na trditev T39 »doživljam nepopisno zadovoljstvo, kadar je moja igra neobičajno dobra« pa odkrivajo, da dobra igra veseli redko le malo manj kot četrtno igralk in vse ostale bolj. To je razumljivo, če pa pomislimo, koliko tekmovalkam pomeni zmaga, pa lahko sklepamo, da se dobra igra sicer konča pri občutkih ugodja in s tem povezanimi čustvi, ni pa ta psihološki moment izkoriščen kot sredstvo notranje motivacije oziroma samo na podlagi odgovorov na trditev T39 tega ne moremo reči.

Na trditev T40 »kadar imam slab dan in je moja igra slaba, izgubljam koncentracijo« je struktura odgovorov razumljiva: praktično polovica igralk pogosto izgublja koncentracijo, če je dnevna forma zares slaba in približno tretjina včasih. Kolikor pa je to razumljivo v luči vrhunškega rezultata ni (dovolj) dobro. Glavna težava je v tem, da navadno trening ni zastavljen tako, da bi tekmovalci na splošno dobili orodja, kako slabo

dnevno formo v svojem športu hipno dvigniti oziroma se znajti v pogojih slabe dnevne forme. Smernice za reševanje takih težav bi bile zelo dobra avtomatizacija nekih osnovnih gibov (t.i. psihološko »sidranje« na osnovne gibe), pri psihološkem pristopu pa gre recimo za ponavljanje »ritualnih« gibov ali stavkov, ki izzovejo dobro formo. Običajno so to geste ali stavki, ki si jih posameznik sam govori ali jih dela, ko je dnevna forma dobra. Tukaj gre predvsem za tehnike sproščanja in motiviranja, kot so meditacija, avtogeni treningi, samogovor ipd.

Pri trditvi T41 »med igro me vznemirjajo komentarji ljudi, ki me obkrožajo« je struktura odgovorov spet zelo simetrična, kar nakazuje, da igralke preveč vznemirjajo komentarji ljudi okoli njih. Kar praktično tretjino pogosto in tretjino včasih. V osnovi gre najbrž za to, da se igralke niti ne poskuša navaditi, da v kolikor se ne da izogniti, da ne bi komentarjev slišale, naj imajo le-ti nanje vsaj čim manjši vpliv. Psihološko gre tu za habituacijo ali ignoriranje nepomembnih dražljajev in tiste, ki tega že osebno ne zmorejo, da se ne bi odzivale na komentarje, nimajo orodja, da se temu izognejo. Dodatno je tu še težava, da bo določen komentar, sploh od določene (spoštovane) osebe, vedno izzval neko reakcijo pri igralki. Verjetno je tukaj problem osredotočenosti in zbranosti, ki pa se ju prav tako da naučiti.

Trditev T42 »na začetku igre pogosto pozabljam stvari, ki sem jih pred tem počela« je spet nekoliko dvoumno zastavljena, najbrž pa gre za to, koliko osnov se igralke v žaru borbe spominjajo in ohranijo trezno glavo. Struktura odgovorov je praktično enaka kot pri trditvi T41, tako da je tudi sklep enak: sistematično se na tem najbrž ne dela in če igralke temu že z osebno potezami niso kos, potem se v žaru tekme pozabi na osnovna pravila kvalitetne igre. Dobra priprava na tekmo se začne že več dni pred le-to.

Pri odgovorih na T43 »lažje se skoncentriram na težka kot na lažja srečanja« pa vidimo, da se tekmovalke lažje zberejo za težje, kot lahke tekme, saj se to dogaja pogosto več kot polovici. To ni nujno dobro, saj je prvič vprašljivo ali to pomeni, da so s tekmo obremenjene ali se dejansko bolje zberejo, drugič pa to tudi pomeni, da vsaj psihološko, z vidika zbranosti lažje tekme ne odigrajo optimalno. Lahko, da to zadošča, zagotovo pa to ne pripomore k nabiranju kvalitetnih tekmovalnih izkušenj, ki so nekaj popolnoma drugega kot izkušnje s treninga.

Struktura odgovorov na T44 »med tekmo me drugi ljudje dekoncentrirajo« je spet simetrična in zelo podobna tisti pri T41, kar ne preseneča. Komentarji so gotovo prvi moteč dejavnik, na katerega lahko tekmovalke naletijo. Ostalih sredstev za dekoncentracijo je pravzaprav malo: sem sodijo napačne sodniške odločitve (storjene tudi v dobri veri), saj strogo vzeto to niso komentarji, do provokativnih gest in drugega, npr. žvižgov ali drugega motečega hrupa. Skoraj nemogoče pa je, da bi koga na tekmi namiznega tenisa zmotile navijaške bakle ali kaka druga pirotehnika, ki je zelo prisotna na nogometnih srečanjih; struktura obiskovalcev namiznoteniških srečanj je enostavno drugačna. Tukaj so predvsem mišljeni komentarji gledalcev, trenerja, staršev ali pa tudi glasno pogovarjanje ostalih prisotnih na tekmi.

a. PRIMERJAVA MED REGIJAMI

Tabela 3. Kruskal-Wallisov test za ugotovitev razlik med regijami.

	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15
Chi-Square	1.494	1.417	6.887	1.789	7.751	3.884	1.14	3.859	1.947	6.824	0.026	2.9	1.461	1.573	1.447
Df	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	0.474	0.492	0.032	0.409	0.021	0.143	0.565	0.145	0.378	0.033	0.987	0.235	0.482	0.455	0.485
Exact Sig.	0.481	0.509	0.027	0.419	0.017	0.145	0.618	0.146	0.391	0.029	0.993	0.241	0.48	0.48	0.509
Point Probability	0.001	0.001	0	0	0	0	0.011	0	0.003	0	0.002	0.004	0.003	0.004	0.001

a. Kruskal Wallis Test; b. Grouping Variable

	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23	T24	T25	T26	T27	T28	T29	T30
Chi-Square	1.637	2.315	0.14	0.347	2.726	0.267	8.524	2.941	2.051	0.693	1.212	0.489	2.204	2.2	1.582
Df	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	0.441	0.314	0.932	0.841	0.256	0.875	0.014	0.23	0.359	0.707	0.545	0.783	0.332	0.333	0.453
Exact Sig.	0.462	0.326	0.95	0.851	0.261	0.886	0.01	0.23	0.376	0.691	0.614	0.808	0.329	0.334	0.46
Point Probability	0.003	0.001	0.001	0.002	0.001	0.001	0	0	0.002	0.006	0.006	0.013	0.02	0	0

a. Kruskal Wallis Test; b. Grouping Variable

	T31	T32	T33	T34	T35	T36	T37	T38	T39	T40	T41	T42	T43	T44
Chi-Square	5.516	2.881	4.041	0.893	5.388	4.773	9.298	1.411	2.11	0.976	1.373	6.969	0.901	3.55
Df	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	0.063	0.237	0.133	0.64	0.068	0.092	0.01	0.494	0.348	0.614	0.503	0.031	0.637	0.17
Exact Sig.	0.057	0.239	0.14	0.649	0.063	0.087	0.006	0.504	0.357	0.647	0.525	0.026	0.665	0.175
Point Probability	0	0.001	0.002	0.005	0	0	0	0.001	0.009	0.003	0	0	0.012	0.001

a. Kruskal Wallis Test; b. Grouping Variable

Regija 1 pomeni koroška regije, regija 2 ljubljanska regija in regija 3 predstavlja primorsko regijo.

Igralke se pri odgovorih na trditve razlikujejo po regijah takole:

- Pri trditvah T3, T5, T10, T42 se odgovori statistično značilno razlikujejo na nivoju 5 % (*).
- Pri trditvah T22 in T37 pa so razlike statistično značilne na nivoju 0,1% (**).
- Blizu statistične značilnosti so še razlike pri odgovorih na T31 in T35, a strogo vzeto statistične značilnosti razlike ne dosežejo.

Pri trditvi T3 »zmagovanje je zame zelo pomembno« se regija, ki prikazuje Koroško regijo, razlikuje od ostalih dveh regij. Rezultati kažejo na to, da je na Koroškem zmagovanje bolj pomembno kot v ostalih dveh regijah. Koroška je majhna regija, kjer otroci nimajo toliko izbire pri odločanju, v katerem športu bi radi uspeli. Zato vsak, ki se odloči za športno kariero, naj bo to namizni tenis, košarka ali plavanje, želi iz tega potegniti največ. Z zmago se dokazujejo, pokažejo družbi, zmagovanje jim viša samozavest, želijo se pokazati celi Sloveniji in ne le običajni na enem mestu. Prav majhnost regije je po mojem mnenju faktor, ki kaže na to, da so tekmovalke iz Koroške bolj nagnjene k zmagi. Prav tako duh v ekipah, trenerji in celotna ekipa klubov na Koroškem so zelo motivirani in prav tako nagnjeni k zmagi. To vidimo že pri pripravi različnih tekmovanj. Znano je, da se na Koroškem vedno najbolj potrudijo kar se tiče organizacije in estetskega videza tekmovanja. Tudi to kaže na nek odnos do športa, tekmovanj, igralk in igralcev. Seveda pa se v zameno za to pričakuje dobra in požrtvovalna igra. Je pa moč opaziti tudi, da si na koroškem ne samo igralk ampak

tudi vsi ostali vpleteni v namiznoteniško zgodbo želijo zmage in posledično jim zmaga zelo veliko pomeni.

Pri trditvi T5 »moj šport je moje življenje« se razlikujeta vsaj koroška in primorska regija. Zopet je koroška regija tista, ki tukaj malenkost prevladuje od ostalih, tekmovalke iz Koroške so tukaj namreč odgovarjale v povprečju, da je včasih oziroma vedno šport njihovo življenje. Medtem ko so tekmovalke iz ostalih dveh regij bolj odgovarjale z nikoli oziroma včasih. Spet opazimo to voljo do tekmovanja, do zmag. Na Koroškem so morda bolj predane svojemu športu, tudi energija, ki prihaja s trenerjeve strani in ostalih, je verjetno drugačna kot drugod po Sloveniji. Če so se igralke odločile, da bodo igrale v 1. slovenski namiznoteniški ligi, so to vzele resno in pošteno je tudi do ostalih, ki se trudijo, da dajo vse od sebe in da namiznemu tenisu posvetijo največ, kar lahko. Sicer pa je težko pojasniti, zakaj je v eni regiji več pozitivnih trditev, saj je trditev »moj šport je moje življenje« zelo osebno zastavljena in je odvisno od vsake posameznice, ne glede na to, kje se je rodila, kako gleda na svoj šport in seveda na svoje življenje, ki je le njeno in le ona najbolje ve, zakaj se je tako odločila.

Pri trditvi T10 »ni potrebno veliko, da se zamaje moja samozavest« se ljubljanska regija razlikuje od ostalih dveh; za koroško in primorsko regijo ne verjamem, da sta si različni. Pri tej trditvi se kaže na to, da se Ljubljančankam hitreje zamaje samozavest kot tekmovalkam iz Koroške oziroma Primorske. Verjetno so tekmovalke iz ljubljanske regije slabše psihično pripravljene na tekmo. Glede na rezultate tega ne morem trditi, saj so igralke iz Koroške in igralke iz Ljubljane glede na rezultate na primerljivem nivoju. Je pa pripravljenost in samozavest tudi odvisna

od trenerjev, kako jih motivirajo in koliko se tudi njim zdi pomembna zmaga in tekma.

Pri trditvi T22 »pred športnim srečanjem me skrbi ali bom uspešna« se gotovo razlikujeta koroška in ljubljanska regija, verjetno tudi koroška in primorska. Glede na dobljene rezultate bi lahko trdila, da so tekmovalke iz ljubljanske regije pred tekmo veliko bolj sproščene kot tekmovalke iz ostalih dveh regij. Koroška regija tukaj še posebej izstopa, saj je večina odgovorila z vedno, tekmovalke s Primorske so povprečno odgovarjale z včasih in tekmovalke iz Ljubljane, da jih le včasih oziroma nikoli ne skrbi pred športnim srečanjem, ali bodo uspešne. Morda se tukaj vidi, da so igralk iz koroške regije bolj izpostavljene pritisku, da morajo zmagati ali pa si vsaj zelo želijo. Kadar si nekaj močno želiš, te kasneje tudi skrbi ali boš to dobil ali ne. Iz prejšnje trditve, da je zmagovanje zelo pomembno, vidimo, da so Korošice bolj nagnjene k pomembnosti zmage, zato jih na nek način tudi tukaj bolj skrbi, ali bodo uspešne ali ne.

Pri trditvi T37 »v kolikor grešim na škodo svoje ekipe, me morajo zamenjati« je gotovo razlika med koroško in ljubljansko regijo. Več tekmovalk ljubljanske regije je menja, da jih morajo ob slabi igri včasih ali pa vedno zamenjati. Tekmovalke iz Koroške in Primorske pa so odgovarjale bolj z nikoli oziroma včasih. Večina ekip na Koroškem in Primorskem je sestavljenih tako, da imajo tri ali pa štiri igralk. To pomeni, da je manj možnosti za menjavo igralk ob slabi igri. Ljubljanska regija pa je že po velikosti veliko večja od ostalih, zato ni nič nenavadnega, da imajo ljubljanski klubi po večini več igralk v ozadju, ki lahko zamenjajo prve igralk ob slabi igri.

Pri trditvi T42 »na začetku igre pogosto pozabljam stvari, ki sem jih pred tem počela« se ljubljanska regija razlikuje od ostalih dveh, saj so tekmovalke odgovarjale bolj z včasih in vedno, Koroška in primorska pa ne verjamem, da sta si različni. Pri obeh je povprečje okrog 2,50, kar pomeni, da igralke manj pozabljajo stvari, ki so jih počele pred tekmo. Odgovori kažejo na to, da so Korošice in Primorke manj koncentrirane na začetku igre, tekmovalke iz ljubljanske regije pa so na začetku igre malenkost bolj skoncentrirane na tekmo, saj večina včasih ali vedno pozablja stvari, ki jih je pred tem počela.

Ostali odgovori tekmovalk se med sabo ne razlikujejo tako očitno, da bi lahko razpravljali o razlikah med njimi.

6. SKLEP

Psihologija v športu mi je že od nekdaj zanimiva. Kot otrok sem se začela ukvarjati z namiznim tenisom in že takrat sem opazila, koliko v namiznem tenisu pomeni psihologija oziroma psihična pripravljenost posameznika. Takrat se tega še bolj malo zavedaš in tudi zdi se ti nepomembno. Kasneje, ko pa že nekako izoblikuješ svojo igro in tehniko, pa šele pride v ospredje psihična priprava. Takrat se zavedamo, da če nismo dovolj pripravljeni v glavi, če nismo dovolj motivirani za igro in samozavestni, nam ure in ure treniranja tehnike na tekmi bolj malo pomagajo.

Sama sem se že srečala pred leti s psihologijo v športu. V klubu smo imeli organizirana predavanja s psihologinjo, ki nas je pripravljala na treninge in tekme. Zdela se mi je zelo zanimiva ideja in predavanja so bila poučna. Žal pa s predavanji nismo nadaljevali, tako da smo imeli samo nekaj začetnih ur. Takrat se mi je zdela ta ideja po eni strani zanimiva, a po drugi strani je nismo cenili dovolj. Verjetno so bila za to kriva leta, saj smo bili še otroci in se še nismo zavedali pomena psihološke priprave na treninge in tekme.

Glede na moje raziskave, kjer se jasno vidi, da so igralkе v Sloveniji premalo motivirane v svojem športu, bi priporočala vsem klubom v Sloveniji, da organizirajo predavanja ali psihično pripravo s psihologom in igralkami. Vidi se, da si igralkе želijo zmagovati, želijo igrati in uživajo v svojem športu, vendar je verjetno težava v tem, da si igralkе niso niti znale predstavljati, kaj sploh je motivacija. Samozavest in motivacija pa sta ključna pojma, ki ju mora prepoznati in obvladovati vsak dober športnik.

Enega od razlogov vidim tudi v finančni podpori, ki je v Sloveniji skorajda ni. Znano je, da spada namizni tenis med manj znane športe in med manj priljubljene pri nas. Igralke in igralci se kasneje ne morejo preživljati samo z igranjem namiznega tenisa, kar privede do tega, da si ob namiznem tenisu še najdejo kaj, kar jih veseli. Tako jim počasi pada motivacija, saj je na nek način tudi denar motivacija, sploh pri članicah in članih, ki so že večinoma odrasli ljudje. Igralke so morda tudi iz tega razloga nemotivirane, ker gredo na trening ali tekmo in ob tem vedo, da ne bodo denarno imele kaj dosti od tega, zmaga pa jim pri teh letih ne pomeni več toliko, kot jim je v otroštvu. Zaradi tega razloga pa tudi veliko zelo dobrih igralk in igralcev odide igrat v tujino in s tem Slovenija izgublja dobre namiznoteniške igralce in igralk.

Različne oblike meditacije in sproščanja so tehnike, ki jih lahko delamo sami. Za prvič bi morda predlagala, da igralk preizkusijo meditirati vodeno. Tako bodo dobile občutek, na kaj se je potrebno skoncentrirati, zakaj meditiramo, zakaj se je potrebno dobro sprostiti in zakaj je potrebna zbranost in dobra psihična priprava. Kasneje, ko pa že imamo občutek, kako naj bi meditirali in se sproščali, pa se lahko sproščajo same, brez pomoči. Prepričana sem, da bo marsikatera igralka vstopila v stik sama s sabo, kjer se bo vprašala, kaj sploh želi od življenja ali od svojega športa, koliko je pripravljena vložiti truda v vse to. Kar pa je najvažnejše, predvsem se bo znala dobro psihično pripraviti nekaj dni pred tekmo, na sami tekmi in nenazadnje po sami tekmi.

7. VIRI

Alexander, J. (2000). *Očistimo telo in duha : naravne metode razstrupljanja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Atkinson, J.W. (1964). *An introduction to motivation*. Princenton, NJ: Van Nostrand.

Easwaran, E. (1999). *Meditacija in še 7 stvari, ki vam lahko spremenijo življenje*. Ljubljana: DZS.

Ferk, N. (2008). *Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Haveka, N. in Lazarević, Lj. (1981). *Sport i ličnost*. Beograd: Sportska knjiga.

Howe, B.L. (1986). *Motivation for Success in Sport*. IJSP, 17, 1-9.

Kondrič, M. in Furjan-Mandić, G. (2002). *Telesna priprava namiznoteniškega igralca*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Lazarević, Lj. (1987). *Psihološke osnove fizičke kulture*. Beograd: »Partizan«.

Reiss, S. (2008). *The normal personality: a new way of thinking about people*. Cambridge: Cambridge University press.

Roberts, G.C. (1992). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.

Rushall, B.S. (1979). *Psyching in sport*. London: Pelham books.

Singh, R. (1996). *Meditacija za notranji in zunanji mir*. Ljubljana: Tangram, samozal. I. Kukman.

Tušak, M. [Matej] (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za Šport, inštitut za šport.

Tušak, M. [Matej] in Faganel, M. (2004). *Jaz-športnik. Samopodoba in identiteta športnikov*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, inštitut za šport.

Tušak, M. [Matej] in Kondrič, M. (2003). Koncentracija v namiznem tenisu. *Top spin*, 2(4), 6-9.

Tušak, M. [Maks] in Tušak, M. [Matej]. (1994). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.

Tušak, M. [Maks] in Tušak, M. [Matej]. (1995). *Psihološke osnove treniranja*. Ljubljana: Inštitut za šport.

Tušak, M. [Maks] in Tušak, M. [Matej]. (1997). *Psihologija športa. 2. Dopolnjena izdaja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.

Tušak, M. [Maks] in Tušak, M. [Matej]. (2001). *Psihologija športa. 3. Dopolnjena izdaja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.

Tušak, M. (1995). *Motivacija za udeležbo v telesni aktivnosti*. Celje: 5. dnevi medicine športa, Zbornik gradiva, SZD, ZMŠS, UKC, FŠ, str.12-15.

8. PRILOGE

Anketni vprašalnik

Spoštovani!

Prosim vas, da preberete ponujene trditve in se odločite ali »redko«, »včasih« ali »pogosto« počutite na opisan način, ko tekmuje v svojem športu. Obkrožite številko pri vsaki trditvi, ki najbolj ustreza vašemu stališču ali obnašanju.

Zahvaljujem se za vaš trud!

Opomba: Trditve so podane na lestvici 5-tih stopenj, pri tem pomeni 1 = skoraj nikoli, 5 = skoraj vedno, pri tem pa ima športnik nalogo, da se primerja tudi z najuspešnejšimi športniki v svoji kategoriji danes.

Doba (leto, mesec): ___leto / ___mesec	Šport: NAMIZNI TENIS
Kdaj si pričel/la trenirati: (leto, mesec): ___/___	
Spol (obkroži): M Ž	
Država: _____	
Igram z roko (obkroži): levo / desno	
Koliko ur tedensko treniraš? (vpiši številko): _____	
Koliko treningov imaš na teden? (vpiši številko): _____	
Ali si se kdaj poškodoval/la pri tekmovanju ali na treningu v svojem športu? (obkroži): DA NE	

Trditvev	1	2	3	4	5
1. Sem zelo motiviran, da uspem v tem športu.	1	2	3	4	5
2. Včasih izgubim motivacijo za trening.	1	2	3	4	5
3. Zmagovanje je zame zelo pomembno.	1	2	3	4	5
4. Prav sedaj je najvažnejša stvar v mojem življenju, da uspem v svojem športu.	1	2	3	4	5
5. Moj šport je moje življenje.	1	2	3	4	5
6. Želim trenirati intenzivno, da postanem najboljši v svojem športu.	1	2	3	4	5

7. V svojem športu želim iz sebe izvleči najboljše.	1	2	3	4	5
8. Želim uspeti v mojem športu.	1	2	3	4	5
9. Na večino tekem odhajam siguren-na vase, da bom uspešno igral-igrala.	1	2	3	4	5
10. Ni potrebno veliko, da se zamaje moja samozavest.	1	2	3	4	5
11. Manjša poškodba ali slab trening lahko zamajeta mojo samozavest.	1	2	3	4	5
12. Pogosto podvomim o svojih športnih sposobnostih.	1	2	3	4	5
13. Kadar ga na začetku tekmovanja polomim, moja samozavest hitro pada.	1	2	3	4	5
14. Najpogosteje ostanem samozavesten-na, tudi če na tekmovanju nisem najbolj uspešen-na.	1	2	3	4	5
15. Moja samozavest venomer niha.	1	2	3	4	5
16. Verjamem vase.	1	2	3	4	5
17. Pred tekmo sem veliko bolj napet-ta kot med samo tekmo.	1	2	3	4	5
18. Pogosto sem uspavan-a teh nekaj trenutkov preden pričnem s svojim nastopom.	1	2	3	4	5
19. Veliko energije potrošim, da bi ostal-a pred tekmo miren-na.	1	2	3	4	5
20. Živčen-na sem, ker želim čim prej pričeti tekmovati.	1	2	3	4	5
21. Vznemirjen-na sem, kadar moram tekmovati na neznanem terenu (na gostovanju).	1	2	3	4	5
22. Pred športnim srečanjem me skrbi ali bom uspešen/uspešna.	1	2	3	4	5
23. Pred pomembnim športnim nastopom čutim intenzivno vznemirjenost.	1	2	3	4	5
24. Neposredno pred srečanjem se počutim nelagodno.	1	2	3	4	5
25. Pogosto sanjam o športnem tekmovanju.	1	2	3	4	5
26. Pogosto, preden zares pričnem s tekmo, „treniram“ svoj nastop v glavi.	1	2	3	4	5
27. Kadar „mentalno“ vadim svoj športni nastop, vidim sebe, kot bi bila v video posnetku.	1	2	3	4	5
28. Kadar se pripravljam za svoj nastop, si zamišljam, kaj bom občutil-la v svojih mišicah.	1	2	3	4	5
29. Če zaprem oči, si lahko zamislim, kaj se dogaja z mojimi mišicami.	1	2	3	4	5
30. Na tekmo se pripravljam tako, da si napravim „mentalni“ načrt svojega športnega nastopa.	1	2	3	4	5
31. Zelo sem „frustriran-a“, kadar soigralec-ka igra slabo.	1	2	3	4	5

32. Bolj se koncentriram na svojo kot na igro ekipe.	1	2	3	4	5
33. Menim, da je moštveni duh zelo pomemben.	1	2	3	4	5
34. Kadar moje moštvo izgubi, se zelo slabo počutim – četudi sem sama igral-a dobro.	1	2	3	4	5
35. Menim, da je rezultat ekipe pomembnejši od mojega.	1	2	3	4	5
36. Razjezim se, kadar moji soigralci-ke ne dajo vse od sebe, da bi uspeli.	1	2	3	4	5
37. V kolikor grešim na škodo svoje ekipe, me morajo zamenjati.	1	2	3	4	5
38. Pogosto se težko koncentriram med športnim nastopom.	1	2	3	4	5
39. Doživljam nepopisno zadovoljstvo, kadar je moja igra neobičajno dobra.	1	2	3	4	5
40. Kadar imam slab dan in je moja igra slaba, izgubljam koncentracijo.	1	2	3	4	5
41. Med igro me vznemirjajo komentarji ljudi, ki me obkrožajo.	1	2	3	4	5
42. Na začetku igre pogosto pozabljam stvari, ki sem jih pred tem počela.	1	2	3	4	5
43. Lažje se koncentriram na težka kot lahka srečanja.	1	2	3	4	5
44. Med tekmo me drugi ljudje dekoncentrirajo.	1	2	3	4	5