

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
GORTANOVA 22

Univerzitetni študij  
Športno treniranje

# **PSIHIČNA PRIPRAVA MLADINCEV IN ČLANOV V SMUČARSKIH SKOKIH**

DIPLOMSKO DELO

**MENTOR**

Izr. prof.dr. Matej Tušak univ.dipl.psih.

**SOMENTOR**

Doc. dr. Tanja Kajtna univ.dipl.psih.

**RECENZENT**

Izr. Prof. dr. Bojan Jošt prof. šp. vzg.

**AVTOR DELA**

**Marko Sonjak**

**Ljubljana, 2009**

## ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem skakalcem, ki so mi pomagali pri raziskavi, ter na treningu žrtvovali čas za rešitev anketnega vprašalnika, ter tudi vsem trenerjem, ki so mi rade volje dovolili izvesti anketo v času treninga.

Zahvalil bi se rad tudi pred kratkim diplomirani prof. športne vzgoje in prijateljici Petri Stamejčič, ter vsem ostalim prijateljem za vso pomoč.

Hvala tudi mentorju dr. Mateju Tušaku ter recenzentu dr. Bojanu Joštu.

Nenazadnje pa gre zahvala tudi staršem in sestrama, ki so me podpirali preko študija.

Za konec pa iskrena hvala tudi dr. Tanji Kajtna, ki mi je bila tekom pisanja diplomske naloge v neizmerno pomoč.

ISKRENA HVALA

**Ključne besede:** psihologija športa, smučarski skoki

## **PSIHIČNA PRIPRAVA MLADINCEV IN ČLANOV V SMUČARSKIH SKOKIH**

Marko Sonjak

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2009

Športno treniranje

**Strani: 87   slik: 17   preglednic: 18   viri: 30   priloge: 1**

### **IZVLEČEK**

Psihična priprava ima v sodobnem športu vedno bolj pomembno vlogo. V sami telesni, tehnični in taktični pripravi so si tekmovalci, vsaj tisti na vrhu, vedno bolj enakovredni. Ravno zato se vedno več pozornosti posveča psihični pripravi na nastop.

Namen raziskovalne naloge je bilo ugotoviti katerih tehnik psihične priprave se skakalci poslužujejo, ali se mladinci in člani v posvečanju psihični pripravi med seboj razlikujejo, ter ugotoviti vpliv psihične priprave na tekmovalno uspešnost. Zanimalo nas je tudi, če uspešnejši tekmovalci bolj sodelujejo s športnim psihologom, ter v katerem obdobju so se skakalci pričeli posluževati psihične priprave. Eden izmed namenov raziskave pa je bilo tudi ugotoviti, kdo je skakalce seznanil s psihično pripravo.

Vzorec anketirancev je zajemal 40 smučarskih skakalcev iz različnih slovenskih klubov. Od tega jih je 20 tekmovalo v mladinski kategoriji, 20 pa v članski. Vsi so izpolnili anketni vprašalnik, ki je zajemal 39 trditvev, katere so ocenili od 1 do 5 kjer je 1 popolno nestrinjanje s trditvijo, 5 pa popolno strinjanje. Zadnje 40. vprašanje pa je bilo odprtega tipa in je skakalce spraševalo po ritualu ki ga (če ga) izvajajo pred nastopom.

Dobljeni podatki so bili obdelani v programu SPSS s pomočjo faktorjske analize, t testa in opisnimi statistikami. Ugotovljeno je bilo, da v psihični pripravi ni statistično pomembnih razlik med mladinci in člani, da manj uspešni skakalci bolj sodelujejo s športnim psihologom kot tisti uspešnejši, ter da se skakalci večinoma pričnejo posluževati psihične priprave po 15. letu starosti. Rezultati so pokazali tudi, da se v Sloveniji smučarski skakalci spoznajo s psihično pripravo preko starejših tekmovalcev oziroma vzornikov.

**Key words:** sport psychology, ski jumping

**Title:** psychical preparation of younger and older ski jumpers

**Marko Sonjak**

**University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2009**

### **EXTRACT**

Psychical preparation in the modern sport is getting more and more important. In the physical, technical and tactical preparation competitors are more and more equal at least those at the top. And that's why more and more attention is pointed towards psychical preparation.

The purpose of this research is to find out which techniques of psychical preparation ski jumpers are using, if junior and senior ski jumpers defines in psychical preparation, and to find out the influence of the psychical preparation on the success. We were also curious if more successful jumpers are visiting sport psychologist and in which age did they start to use psychical preparation. One of the purposes was also to find out who introduce psychical preparation to them.

The sample of jumpers includes 40 jumpers, 20 junior and 20 senior. They were pick up from the different clubs in Slovenia. They all value 39 statements from number 1 (I don't agree) to 5 (I totally agree). The last question was about rituals.

We process the data in the program SPSS with a help of factor analysis and t test. We found out, that in psychical preparation there are no statistical relevant differences between juniors and seniors, that more successful jumpers are visiting sport psychologist more often and that jumpers start to use psychical preparation after the age of 15. results showed us also, that in Slovenia jumpers are introduced with psychical preparation from older jumpers or a model.

## KAZALO

<b>1 UVOD</b> .....	<b>6</b>
1.1 <i>SORODNE RAZISKAVE S PODROČJA PSIHLOGIJE ŠPORTA</i> .....	8
1.2.1 <i>SMUČARSKI SKOKI</i> .....	11
1.2.3 <i>ZGODOVINA IN RAZVOJ PSIHLOGIJE ŠPORTA</i> .....	17
1.2.4 <i>OPREDELITEV PSIHLOGIJE ŠPORTA</i> .....	18
1.2.5 <i>PSIHIČNA PRIPRAVA</i> .....	21
1.2.7 <i>STRES IN ANKSIOZNOST</i> .....	31
1.2.8 <i>SAMOPODOBA IN SAMOZAVEST</i> .....	40
1.2.9 <i>MOTIVACIJA</i> .....	42
1.2.10 <i>POSTAVLJANJE CILJEV</i> .....	46
1.2.11 <i>KONCENTRACIJA</i> .....	48
1.2.12 <i>TEHNIKE PSIHIČNE PRIPRAVE</i> .....	53
1.3 <i>NAMEN DELA</i> .....	62
<b>2 CILJI IN HIPOTEZE</b> .....	<b>63</b>
2.1 <i>CILJI</i> .....	63
2.2 <i>HIPOTEZE</i> .....	63
<b>3 METODE DELA</b> .....	<b>64</b>
3.1 <i>ANKETIRANCI</i> .....	64
3.2 <i>PRIPOMOČKI</i> .....	64
3.3 <i>POSTOPEK</i> .....	64
<b>4 REZULTATI</b> .....	<b>65</b>
<b>5 DISKUSIJA</b> .....	<b>74</b>
5.1 <i>NAČINI IN METODE PSIHIČNE PRIPRAVE SLOVENSКИH SMUČARJEV SKAKALCEV</i> .....	74
5.2 <i>PRIMERJAVA PSIHIČNE PRIPRAVE MED MLADINCI IN ČLANI</i> .....	74
5.3 <i>KJE SO SE SMUČARJI SKAKALCI PRIUČILI METOD PSIHIČNE PRIPRAVE</i> .....	75
5.4 <i>OBDOBJE V KATEREM SO SE ZAČELI SMUČARJI SKAKALCI PRVIČ POSLUŽEVATI PSIHIČNE PRIPRAVE</i> .....	76
5.5 <i>KOLIKO SKAKALCEV JE ŽE POISKALO STROKOVNO POMOČ ŠPORTNEGA PSIHLOGA IN KOLIKO JIH REDNO OBISKUJE ŠPORTNEGA PSIHLOGA</i> .....	76
5.6 <i>TEKMOVALNI USPEH TISTI, KI OBISKUJEJO ŠPORTNEGA PSIHLOGA</i> .....	76
5.7 <i>VPLIV PSIHIČNE PRIPRAVE NA TEKMOVALNO USPEŠNOST</i> .....	77
5.9 <i>SMISELNOST RITUALOV IZ PSIHOLŠKEGA VIDIKA</i> .....	78
5.10 <i>OVREDNOTENJE RAZISKAVE</i> .....	79
<b>6 ZAKLJUČEK</b> .....	<b>80</b>
<b>8 PRILOGA</b> .....	<b>84</b>

## 1 UVOD

Zdrav duh v zdravem telesu. Star antični rek, ki še dandanes kako drži. Vsi vrhunski športniki, ki s svojimi rezultati posegajo v sam svetovni vrh se zavedajo, da je v današnjih časih doseči vrhunski rezultat brez psihične priprave skorajda nemogoče. Tako fizična pripravljenost, kot seveda tudi izpopolnjena tehnika, so v večini športov, če ne že kar v vseh, precej izenačeni. Torej med samimi tekmovalci, vsaj tistimi na vrhu, ni nekih ogromnih razlik v tehniki izvedbe neke naloge ali v sami fizični sposobnosti. Prav zaradi tega pa tisto tanko mejo med najboljšimi tekmovalci in dobrimi tekmovalci pomeni prav psihična priprava. Seveda pa to še zdaleč ne pomeni, da lahko zelo učinkovita psihična priprava nadomesti neučinkovito tehniko izvedbe ali slabo fizično pripravljenost.

Smučarski skoki so relativno mlada disciplina, vendar pa njeni zametki segajo zelo daleč v zgodovino. Rodila se je, ko so ljudje uporabljali smuči za vsakdanja opravila (lov, trgovina, gozdarstvo...). Ko so prečkali razna zasnežena pobočja, so pogosto naleteli tudi na oviro, kot so grmovje, skale in podobno. Najlažje so te ovire premagali, če so jih enostavno preskočili. Ravno tako pa se je porodila želja po premagovanju čim večjih razdalj. Prvi izmerjen skok je zabeležil vojaški časnik leta 1808, skok je bil dolg 9,5 metra in je bil dosežen na umetni grbini. Leta 1862 pa je bilo v kraju Trysil organizirano prvo tekmovanje, ki je potekalo kar na naravnem terenu. Od takrat naprej pa so se smučarski skoki začeli hitro razvijati. Kmalu so se pričele izgradnje umetnih skakalnic (1879 na vzpetini Huseby nad Kristiano, današnje Oslo), daljave so se hitro daljšale in leta 1924 so bili smučarski skoki na sporedu prvih zimskih olimpijskih iger v Chamonixu.

Skozi celotno zgodovino smučarskih skokov se je vse razvijalo precej hitro. Napredek je bil zelo viden. Tehnika smučarskih skokov se je intenzivno razvijala zlasti od leta 1920 naprej. Razvoj tehnike je bil ozko povezan z razvojem biomehaničnih in aerodinamičnih spoznanj in z rastjo velikosti skakalnic (Jošt, Pustovrh, 1995). Toda v zadnjih dvajsetih letih, nekje od leta 1991, ko se je uveljavil V slog, so se smučarski skoki pričeli razvijati z bliskovito hitrostjo. Od postavljanja novih svetovnih rekordov, pa do neprestanega spreminjanja in izboljševanja opreme ter materiala. Skupaj s spreminjanjem materiala in opreme pa so se spreminjala tudi pravila, ki predpisujejo dolžino smuči glede na telesno višino, točno določene montaže okovja, debelino in propustnost dresov, točno določena velikost dresov. V preteklosti se je pojavil tudi problem prekomernega hujšanja tekmovalcev, kar je šlo včasih že tako daleč, da je bilo njihovo zdravje celo ogroženo. Mednarodna smučarska zveza FIS je poskušala to odpraviti z določitvijo najmanjše telesne teže glede na telesno višino, ki še omogoča optimalno dolžino smuči. Vsak kilogram manj, oziroma vsaka enota manj od ITM 18,5 (to je indeks telesne mase) se »kaznuje« s temu primerno krajšo dolžino smuči.

Z določanjem teh pravil je poskušala Mednarodna smučarska zveza FIS doseči enake, oziroma enotne tekmovalne pogoje za vse tekmovalce, saj so imeli v preteklosti nekateri tekmovalci z manjšim indeksom telesne mase in z dresi, ki so imeli manjšo prepustnost kar veliko prednost.

Smučarski skoki so izrazito tekmovalni šport, kjer sama izvedba traja relativno malo časa. Poleg tega ima skakalec na voljo samo dve ponovitvi, tako da vsak skok od njega zahteva

popolno zbranost, popolno sproščenost in koncentracijo. Že samo ena najmanjša napaka ga lahko stane dobrega rezultata.

Za doseg dobrega rezultata mora imeti skakalec dobro koordinacijo gibanja (tako medmišično kot tudi znotrajmišično), primerno morfološko zgradbo, visoko eksplozivno moč in seveda tudi nekoliko sreče z vremenskimi pogoji v trenutku skoka. Ker pa smo že omenili, da so vse te lastnosti oziroma značilnosti pri vseh dobrih tekmovalcih nekje na isti ravni, prav tako pa tudi razlike zaradi opreme niso več tako izrazite, pa je ravno psihična priprava tista, ki navadno odloča o najboljšem skakalcu.

Uspeh na tekmovanju je odvisen od različnih dejavnikov, ki obsegajo tako telesno, tehnično, taktično, kot tudi psihično pripravo. In prav slednjo se v praksi tudi največkrat zapostavlja. Ni malo primerov, ko tekmovalec na treningih kaže vrhunsko formo in z lahkoto dosega daljave, ki bi na tekmi pomenile zelo dober rezultat, na samem tekmovanju pa konkurenca »pomete« z njim. Tekmovalec popolnoma podleže pritisku in ni sposoben udejanjiti svojih zmožnosti oziroma sposobnosti v kar največji meri, kar pa je tudi glavni namen in cilj psihične priprave.

Morda bi bilo tukaj primerno omeniti še popularnost smučarskih skokov, ki še vedno narašča. Po nekaterih raziskavah naj bi bili smučarski skoki na tretjem mestu po popularnosti med športnimi zvrstmi v Evropi, kar pomeni še dodaten pritisk s strani množice, gledalcev in medijev. Skakalec oziroma športnik se mora naučiti izločiti vse šume in se osredotočiti samo na nastop, kar pa zahteva veliko dela, nekoliko pa je seveda odvisno tudi od osebnosti samega tekmovalca.

Predtekmovalno in tekmovalno stanje v skakalcu povzročajo napetost, ki se lahko kaže kot anksioznost. Le ta se navadno pojavi kak dan pred tekmovanjem in traja preko celega tekmovanja, tudi ko je tekme že konec. Vsi tekmovalci občutijo strah, stres, napetost in druga stanja, vendar je ravno tukaj razlika med najboljšimi, ki znajo ta čustvena in mentalna stanja kontrolirati z različnimi metodami in tehnikami psihične priprave in so kljub šumom sposobni realizirati svoje znanje in sposobnosti.

Z mojo diplomsko nalogo bi rad mladim tekmovalcem približal pomen psihične priprave v tekmovalnem športu in njen vpliv na tekmovalne rezultate. Jih nekoliko podrobneje seznanil z nekaterimi stanji oziroma fiziološkimi in kognitivnimi ali psihogenimi stresorji, s katerimi se srečujejo vsi tekmovalci in jim na grobo predstaviti nekatere metode in tehnike s katerimi se lahko naučijo ta stanja tudi obvladovati.

Na posameznih primerih in izkušnjah nekaterih slovenskih skakalcev, bi jim rad prikazal pozitivne strani sodelovanja s športnim psihologom in jim morda pomagal pri odločitvi, ali naj se tudi sami odločijo za pomoč na tem področju.

## 1.1 SORODNE RAZISKAVE S PODROČJA PSIHLOGIJE ŠPORTA

Kot prvo bi omenil raziskavo Aleša Vičiča (1998), ki je v svoji diplomski nalogi z naslovom Učinkovitost psihološke priprave športnikov, sestavil svoj program psihične priprave, ter nato ocenil njegovo učinkovitost. Za ugotavljanje učinkovitosti je uporabil več testov. V svojo raziskavo je vključil mladinsko ekipo košarkarskega kluba Union Olimpija. Zanimal ga je tudi vpliv programa na natančnost meta na koš. Izkazalo se je, da je bil vpliv programa na natančnost zadevanja koša zelo blizu statistično značilni. Program pa ni vplival na notranjo motivacijo, usmerjeno motivacijo, na samozaupanje, ter ni pripomogel k izboljšanju razpoloženja na treningih. Program zaradi zapletov ni bil izpeljan do konca, zato za dobljene rezultate ne moremo trditi, da kažejo določena dejstva.

Hvalec (2003) je izvedel raziskavo z naslovom Predtekmovalna anksioznost pri teniških igralcih in rokometiških. Zanimala ga je razlika v predtekmovalni anksioznosti ter samopodobi med individualnimi športniki, ter športniki ekipnih športov. Rezultati so pokazali statistično pomembne razlike na obeh področjih med športniki.

Ferk (2008), je v svoji raziskovalni diplomski nalogi ugotavljala razlike v predtekmovalni anksioznosti glede na spol, starost, atletske discipline, ter nivo tekmovanj, katerih se udeležijo. Ugotavljala je vpliv tehnik sproščanja na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti. Raziskava je pokazala, da imajo tehnike sproščanja statistično pomemben vpliv na izboljšanje stanja predtekmovalne anksioznosti, ni pa pokazala razlik med tistimi, ki se udeležujejo tekmovanj na višjem nivoju ter tistimi, ki se udeležujejo tekmovanj na nekoliko nižjem nivoju.

Krivec (2004) je v svoji raziskovalni nalogi Spoprijemanje s stresom in socialna podpora primerjala šahiste in nešahiste v načinu spoprijemanja s stresom. Kot je domnevala, so se s stresom bolj učinkovito spoprijemali šahisti.

Farkaš (2007) je v svoji raziskovalni diplomski nalogi ugotavljala povezanost predtekmovalnih psiholoških stanj z uspešnostjo vrhunskih slovenskih atletov. Vendar pa se v raziskavi znano dejstvo, da anksioznost ter stres vplivata na uspešnost športnika, ni pokazala za resnično.

Skarlovnik (2007) je s svojo raziskovalno diplomsko nalogo ugotavljal vpliv predtekmovalnega stanja na uspešnost nastopa pri odbojkaricah. Rezultati raziskave so bili statistično značilni.

Bratuž (2006) pa je primerjal podobnost osebnosti, motivacije ter anksioznosti med odbojkarji ter alpskimi smučarji. Alpski smučarji naj bi imeli nižje izraženo stanje in potezo anksioznosti. Hkrati pa so rezultati pokazali tudi, da se slovenski alpski smučarji bolj skladajo z modelom vrhunškega športnika v primerjavi z odbojkarji.

Naj omenim še pred kratkim napisano raziskovalno diplomsko nalogo Petre Stamejčič (2009) z naslovom Psihološka priprava v odbojki, ki je ugotavljala razširjenost psihološke priprave oz. uporabe psiholoških tehnik na področju slovenske odbojke. Raziskava je pokazala zelo slabo poznavanje psihične priprave, ter skoraj nikakršno uporabo oziroma vključevanje le te v trenažni proces.



## 1.2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Mislim, da bi lahko rekli, da ima dandanes šport podobno vlogo, kot so jo imele gladiatorske igre v antičnem Rimu. Takrat je cesar našel zelo preprost in učinkovit način, kako bi pomiril sestradano, zdelano, ter predvsem na oblast jezno prebivalstvo. Ponudil jim je kruha in iger, sto dni gladiatorskih bojev, v vsem znanemu Koloseju.

V današnjem času, ko postajajo naši urniki vse bolj polni, ko se nam zmeraj kam mudi, ko gledamo na vsako minuto našega časa, je ravno šport tisti, ki vedno večji množici ljudi pomeni sprostitev, ali pa beg iz težkega vsakdanjika, pa naj si bo to na način, ko so tudi sami aktivni, ali pa si samo ogledajo tekmo in navijajo za domače moštvo ali pa se vživijo v vlogo svojega najljubšega »nogometaša«. Kakorkoli že, šport je postal tržna niša in ravno zaradi tega, se je začelo vlagati toliko materialnih in finančnih sredstev v šport. Če samo pogledamo, kakšni vrtoglavi denarni zneski se pojavljajo pri nakupu nogometaša, kako hitro se razvijajo materiali in oprema, kako se pri nekaterih športih, ki so pričeli izgubljati na popularnosti, spreminjajo pravila, da bi le ti postali spet zanimivi za gledalce...

Seveda pa se je z vedno večjo popularnostjo začel stopnjevati tudi pritisk, ki se izvaja na športnike in trenerje s strani množice gledalcev, medijev, sponzorjev, ter posledično tudi klubov in mednarodnih panožnih zvez. »Zahtevajo« se vedno boljši rezultati, vse kar na koncu dejansko šteje je zmaga, ali vsaj stopničke. Lahko bi rekli, da so tisti časi, ko je bilo važno sodelovati in ne zmagati, za nami. Kaj hitro se pozabi, da je za nekoga, ki je morda debitiral v svetovni pokal deseto mesto odlični rezultat, vendar se mediji ali množice mnogokrat spozabijo in ničkolikokrat se zgodi, da takšnega rezultata niti ne omenijo, ali pa ga samo navedejo in niti ne komentirajo uspeha za mladega tekmovalca.

Vsekakor se na športnika samega izvaja velik pritisk. Tekmovanje za njega prej ko slej postane stresna situacija. Dandanes so, vsaj v vrhunskem športu, razlike med tekmovalci na tehničnem, taktičnem in kondicijskem nivoju, zelo majhne, ali pa jih skorajda ni. Katčić, Štimac in Zulić (1999) pravijo, da poznamo štiri osnovna področja priprave športnika. To so tehnično, taktično, telesno in psihično, ta področja pa so med seboj tudi povezana ter soodvisna. In ravno slednje (psihično področje) je postalo, ali pa postaja vedno bolj pomembno. Na žalost pa se ravno to področje v praksi tudi največkrat zapostavlja, bodisi zaradi nezmožnosti ali pa neizobraženosti kadra oziroma trenerjev.

Smučarski skoki so precej kompleksna športna panoga. Od tekmovalca zahtevajo zelo dobre razvite motorične sposobnosti. Najbolj pomembne so moč (tako statična kot dinamična), koordinacija, preciznost, ravnotežje in gibljivost. S tega vidika je še posebej zanimiva nordijska kombinacija, ki je sestavljena iz smučarskih skokov in smučarskega teka (tekmovalec najprej skoči, metri se s posebno formulo preračunajo v sekunde (zaostanek), potem pa mora še preteči določeno razdaljo, ki je odvisna od discipline). Tukaj sta zelo pomembni dve, lahko bi rekli, nasprotujoči si motorični sposobnosti. To sta eksplozivnost v smučarskih skokih in vzdržljivost v teku na smučeh. Lahko si predstavljate koliko treninga je potrebno, da se je skakalec sposoben skoncentrirati in opraviti optimalen skok, kasneje pa je še dovolj psihično trden v teku na smučeh v neposrednem boju s tekmeči, ki mu »dihajo« za ovratnik. Definitivno spada nordijska kombinacija med najtežje discipline nasploh.

V preteklosti so bili smučarski skoki panoga, s katero so se športniki ukvarjali samo v zimskem času, z uvedbo plastike na skakalnih napravah pa se je tekmovalna sezona

podaljšala na celo leto. Kar pomeni, da se tekmovalci srečujejo s stresnimi situacijami na tekmovanjih kar preko celega leta, razen seveda kratkih pavz med obema sezonama, kadar tekmovalci navadno nekoliko počivajo, vsaj na področju skakanja.

Dandanes je čas velikega napredka in tehničnih izboljšav, tudi na področju športa. Vse bolj se spoznava in raziskuje kompleksnost sistema športnik, ter modela treniranja. Vse bolj se izboljšujejo metode in sredstva treniranja, dviga se raven strokovnega kadra, vse več je izobraževanja na področju treniranja. Tako se že opažajo veliki napredki na področju treniranja skakalcev tudi na klubskem nivoju in ne samo na vrhunski, mednarodni ravni. Vedno več trenerjev spoznava, da se morajo za doseg dobrih rezultatov, povezati tudi s strokovnjaki na drugih področjih. Med te seveda štejemo in jim dajemo poseben pomen tudi športne psihologe. Ulaga (1999) je mnenja, da je praksa že pokazala, da brez vključevanja znanosti v športnikovo področje razvoja teorije športa ne moramo pričakovati vrhunskih rezultatov. Tako s pomočjo znanstvenih dognanj odkrivamo zakonitosti na področju uspešnosti in priprave športnikov, ter poglobljamo znanje o teoriji športa.

Smučarski skoki spadajo med tiste športne panoge, ki imajo dokaj visoko stopnjo tveganja. Vsaka morebitna napaka, ki bi jo skakalec naredil se lahko »kaznuje« s padcem ali celo poškodbo. Lahko si predstavljamo, kaj vse roji po glavi skakalcu, ki čaka na vrhu zaletišča na Planiški velikanki. Sam skok traja zelo malo časa in od skakalca, vsaj v vrhunskem športu, za doseg odličnega rezultata zahteva optimalno izvedbo. Skakalec ima na voljo samo dve ponovitvi, torej potrebuje za dober rezultat dve »popolni« izvedbi. Zato je še toliko bolj pomembno, da je skakalec sposoben odmisлити vse šume in se osredotočiti samo na nastop oziroma samo na izvedbo naloge. Mora se naučiti doseči neko, za njega optimalno stanje, ki mu bo omogočilo realizacijo njegovih sposobnosti in znanja na tekmi. Tukaj pride do izraza psihična priprava tekmovalca. Dandanes v vrhunskem športu praktično ni več tekmovalca, ki se na bi na nastop tudi psihično pripravljaval in nemalokrat ravno psihična priprava odloči o tem kdo je najboljši.

Vsi poznamo komentarje »podlegel je pritisku« ali pa »to je psihično zelo močan tekmovalec«. Vsi se bolj ali manj zavedamo, da psiha ima vpliv na rezultate in na uspešnost. Nemalo je primerov, ko tekmovalec na treningih pokaže odlično formo, na tekmi pa pokaže čisto drugačno siko. Ali pa nekoč uspešen tekmovalec pride v »krizo«, to je stanje, ko enostavno ne more več uspešno izvesti naloge. Žal se v takih primerih še vedno prepogosto dogaja, da športnik, njegovi bližnji ali trener, poiščejo pomoč športnega psihologa in od njega pričakujejo, da bo izrekel nekaj »čarobnih« besed in tako odpravil problem. Vendar na žalost ni ravno tako. Rok Petrovič v knjigi Psihična priprava na nastop pravi, da delo športnega psihologa ni in ne more biti »gašenje« kriznih žarišč (naj gre za posameznika ali skupino), ampak je v prvi vrsti njegova naloga prevencija. Športni psiholog poskuša športniku pomagati najti pot do nekega optimalnega stanja, ki mu bo omogočilo udejanjiti svoje možnosti in zmožnosti. Pogosto lahko slišimo pohvale na račun športnega psihologa, ki je »potegnil« kakšnega športnika iz krize. Tukaj pa si lahko postavimo vprašanje, kaj pa tisti športni psihologi, ki so pri mnogih tekmovalcih preprečili, da bi do takšne krizne situacije sploh prišlo? Treba je vedeti, da psihična priprava ne more biti vrhunska, kadar se jo poizkuša vzpostaviti šele takrat, ko se jo že očitno zazna kot potrebno.

Nastop na tekmi je rezultat oziroma cilj vsega športnega udejstvovanja – glavni motiv, za katerega športnik črpa ogromno količino energije. Sam nastop naj nebi bil odvisen od naključnega počutja igralca, pač pa se poskuša najti vzvode, s katerimi se sistematično

vpliva in povzroči nastanek tistih predtekmovalnih in tekmovalnih stanj, ki omogočajo tekmovalcu čim boljši nastop (Štempihar, 2003, v Stamejčič, 2009). Prav spoznavanje, odkrivanje in nadzorovanje teh stanj pa je glavni cilj ali pa naloga psihične priprave oziroma športnega psihologa. Dandanes ogromno športnikov, vsaj tistih, ki posegajo ali pa si želijo posegati po vrhunskih rezultatih, poleg tehnične, taktične in telesne priprave, vedno več pozornosti posvečajo tudi psihični pripravi na nastop. Bodisi za to poiščejo pomoč športnega psihologa, ali pa za ta del priprave poskrbijo kar sami. Jagič in Barić (2005, v Stamejčič 2009) pravita, da pravilna in primerna psihična priprava omogoča športniku maksimalno fizično, tehnično in taktično pripravljenost, da lahko pokaže največ takrat, ko je to najbolj potrebno.

Dvakratna olimpijska zmagovalka in svetovna rekorderka v sedmerboju Jackie- Kersee je dejala, da verjame, da je v atletiki 85 do 90 odstotkov psihične priprave – ostalo je telesna. Enostavno moraš biti dovolj psihično močan, da zdržiš ves ta pritisk. Te stvari moraš vaditi, tako kot vadiš tek in skoke (Hodge, 1994, v Tušak in Tušak, 2003). Mislim, da bi se večina vrhunskih tekmovalcev strinjalo z njo glede pomembnosti psihične priprave na uspeh, morda odstotek nebi bil ravno tako visok, bi se pa verjetno vrtel nekje okrog 50 odstotkov. Večina, če ne kar vsi vrhunski športniki posvečajo psihični pripravi veliko pozornost. Psihična priprava je pri mnogih športnikih del njihovega vsakdana. Tako kot je pomemben vsakdanji trening, tako naj bi športnik samega sebe psihično pripravljaval tudi vsak dan. Da je za doseganje dobrih rezultatov in uspeha v vrhunskem športu psihična priprava nadvse pomembna, je v današnjih časih postalo že kar dejstvo, ki se ga večina športnikov in trenerjev že zaveda. Res, da je še kar nekaj neznank na tem področju, vendar se tudi ta del priprave športnika na nastop v zadnjih desetletjih zelo hitro razvija.

Trener ali športni psiholog morata pomagati športniku tudi pri zastavljanju njegovih ciljev. Le ti morajo biti jasni, razumljivi in uresničljivi. Pravilno zastavljeni cilji skrbijo, da tekmovalec ne izgubi motiviranosti za trening. Pri tem je treba paziti, da cilji niso preveč oddaljeni, ali pa prelahko dosegljivi. Slednje lahko začne športnik s časoma sprejemati kot podcenjevanje, kar negativno vpliva na njegovo samopodobo. Ravno trener je tisti, ki naj bi športnika najbolj poznal, tako na motoričnem, morfološkem kot tudi psihološkem področju. Ve kakšna osebnost je športnik in se temu tudi prilagodi. Dobro ve kaj je športnik sposoben in kdaj ni vse tako kot bi moralo biti. Lahko bi tudi rekli, da bi trener lahko bil tista prva varovalka, ki naj bi opazil kdaj se s športnikom nekaj dogaja, preden nastane resen problem, tako da se začne že pravi čas ukrepati in iskati rešitve.

### **1.2.1 SMUČARSKI SKOKI**

Kot sem že omenil, zametki smučarskih skokov segajo daleč v zgodovino, ko so še ljudje uporabljali smučke bolj za potrebe vsakdanjega življenja, kot pa za zabavo. Če samo za zanimivost omenimo, da so našli najstarejšo smučko v kraju Hetting na Švedskem. Le ta naj bi bila stara kar 4500 let. Vendar pa so za nas bolj pomembni smučarski skoki kot športna panoga, ki je izrazito tekmovalne narave. Izredno malo ljudi se ukvarja s smučarskimi skoki rekreativno. Med njih bi verjetno lahko šteli le tiste starejše bivše tekmovalce, ki se sedaj udeležujejo sicer zelo zanimivih tekem veteranov.

Smučarski skoki so doživeli ogromen razvoj v zadnjih dveh desetletjih, tako na področju tekmovanja, tehnike in opreme ter materialov, kot tudi na področju samega treninga.

Uveljavile so se nove metode treniranja, še posebej s prihodom nove tehnike, tako imenovanega V sloga, pojavljati so se začeli tudi vedno novejši in vedno bolj izpopolnjeni trenažerji. Tukaj lahko damo za primer predvsem Avstrijo in Nemčijo. Sploh v Nemčiji so smučarski skoki izredno popularni in ravno zaradi tega so posvetili ogromno časa in denarja tudi njihovem razvoju, tako tehnike kot tudi opreme. Sploh so znani preizkusi dresov v posebnih vetrovnikih. Jin s sodelavci (1995, v Janežič, 2004) navaja, da so v enem izmed takšnih vetrovnikov ugotovili, da je tehnika V sloga za 10 odstotkov bolj učinkovita kot stara tehnika.

Specialne potencialne dimenzije smučarjev skakalcev so tiste dimenzije, ki v največji meri določajo uspešnost tehnike smučarskega skoka in v osnovi izvirajo iz skakalčevega psihosomatičnega statusa (niso odvisne od opreme in zunanjih slučajnostnih faktorjev). Uspešnost teh dimenzij je v mnogočem odvisna od kombinacije morfoloških, motoričnih in funkcionalnih zmožnosti skakalca, ki sestavljajo tako imenovano biodinamično strukturo smučarskega skoka (Jošt, 1988, v Janežič, 2004).

Specialne motorične sposobnosti smučarjev skakalcev se razvijajo v ozki povezavi z elementi tehnike smučarskega skoka, pri čemer pa tu ne gre za razvoj tehnike skoka, ampak za parcialno razvijanje motoričnih sposobnosti v povezavi z motoričnimi regulacijskimi mehanizmi višjega reda (Jošt, 2005, v Janežič, 2004).

Dr. Bojan Jošt (2005) je v skripti Trener za smučarske skoke in nordijsko kombinacijo »A – pro« razdelil tehniko skoka na deset relativno neodvisnih gibalnih faz:

- Start in vzpostavitev zaletnega položaja
- Vožnja v skakalnem počepu po ravnem delu zaletišča
- Vožnja v skakalnem počepu v prehodnem loku in priprava na odskok
- Aktivni vertikalni odriv v oporni fazi odskoka
- Prehod v brezoporno fazo odrida do optimalne iztegnitve telesa v bokih in iztegnitev nog
- Vzpostavitev optimalnega letnega položaja
- Prilagajanje na krivuljo leta in aerodinamične momente v osrednjem delu leta
- Optimalno vztrajanje v položaju leta in priprava na doskok
- Doskok
- Vožnja v iztek in zaustavljanje

Navadno pa celotno tehniko skoka delimo nekje na 4 osnovne faze, ki se časovno vzročno – posledično prelivajo in v medsebojni odvisnosti sestavljajo skok kot celoto. To so:

1. Faza vožnje po zaletišču – skakalni počep
2. Faza odskoka
3. Faza leta
4. Faza doskoka in vožnje v iztek skakalnice

### Faza vožnje po zaletišču



Slika 1: skakalni počep (Wikipedija, 2009)

Skakalec se giblje najprej po ravnem delu zaletišča, nato pa preide v ukrivljen del. Tukaj je zelo pomembno vzpostavljanje ravnotežnega položaja, ki ga neprestano rušijo zunanje sile. Takoj ko skakalec prične drseti po zaletišču, mora zavzeti zaletni položaj, ki mu bo omogočil kar največjo zaletno hitrost in optimalen položaj za realizacijo odskoka. V ta položaj skakalec preide tako, da se zniža v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu. Ves čas zniževanja mora biti skakalec na celih stopalih. Kolena so potisnjena močno v smeri naprej in so nekje v širini ramen. Pogled je usmerjen naprej, trup pa je sproščeno položen na kolena. Skakalci v zaletnem položaju uporabljajo različne položaje rok. Kot šolski primer velja, da so roke položene in iztegnjene ob telesu in bokih tako, da so dlani obrnjene v smeri nazaj. Ko skakalec preide v ukrivljen del zaletišča se zaletni položaj ne spreminja, tekmovalec pa mora kompenzirati vpliv centrifugalne sile z močnejšo aktivacijo hrbtnih mišic in mišic nog.

### Faza odskoka



Slika 2: odziv na mizi (Wikipedija, 2009)

Odskok je zelo zahtevna gibalna naloga, ki pa hkrati traja zelo malo časa. Sodeč po raznih merjenjih naj bi odskok trajal nekje od 0,25 pa do 0,35 sekund in se izvedel nekje na razdalji 5 do 10 metrov. Odskok se izvaja na odskočni mizi in traja dokler skakalec ne zapusti podlage in ne preide v fazo leta.

Sam odskok se prične s silovitim gibanjem v kolčnem in kolenskem sklepu. V kolčnem sklepu se rahlo dviguje gornji del telesa, ki služi skakalcu tudi kot krmilni mehanizem za uravnavanje ravnotežja v fazi leta. V kolenskem sklepu pa pride do iztegnitve nog, kjer je pomembna čimvečja hitrost tega giba. Goleni so še zmeraj potisnjene v smeri naprej kot v zaletnem položaju. Pot skupnega težišča pri odskoku je v smeri gor in naprej. Zaželeno je tudi aktivnost rok, ki pa naj bi bile ob zaključku odskoka v vodoravnem položaju.

Za uspešno izvedbo odskoka so pomembni trije vidiki tehnike odskoka. Najprej mora skakalec doseči veliko vertikalno hitrost odskoka in s tem dvig krivulje leta skupnega težišča. Hkrati mora skakalec z vzpostavitev pravilnega položaja minimizirati zračni upor – aerodinamični vidik. Seveda pa je tukaj pomembna tudi točnost odziva. Odrivna akcija se mora končati točno na robu odskočne mize. Če se konča prej, govorimo o prezgodnjem skoku, če pa skakalec »zamudi« pa ne bo izkoristil celotne odzivne sile.

Nivo rotacije smučarja skakalca določajo trije mehanizmi:

- Položaj skupnega težišča telesa v sagitalni ravnini
- Sila, ki je vložena pri odskoku
- Aerodinamični vidik odskoka

### Faza leta



Slika 3: faza leta (Wikipedija, 2009)

Faza leta se začne, ko sila reakcije tal pade na vrednost nič, oziroma ko skakalec zapusti podlago. Traja pa vse do ponovnega stika skakalca s tlemi. V omenjeni fazi mora skakalec kar najhitreje zavzeti optimalni položaj za let, ki se kaže v veliki nagnjenosti telesa v smeri naprej. Takoj po odskoku skakalec premika noge v smeri nazaj, zgornji del telesa pa prilagaja trenutnim razmeram aerodinamičnih sil z vzpostavljanjem ugodnega ravnotežnega položaja v zraku. Skakalec mora najbolj optimalno premagati vse oblike zračnega upora. Roke so v tej fazi ob telesu in pomagajo skakalcu uravnavati ravnotežni položaj.

Pri smučarskih skokih obstaja najvišja aerodinamična kvaliteta faze leta takrat, ko je vodoravna komponenta zračnega upora v negativni smeri minimalna, vzgonska komponenta pa maksimalna.

Smuči ležijo v V – nastavitvi ob telesu, spredaj so razmaknjene nekje do 2 metra, vendar pri tem naj nebi prišlo do križanja repov ali do prevelikega vzdolžnega obračanja smuči (več kot 20 stopinj).

V drugem delu faze prihaja poleg naraščanja kota padanja tudi do pozitivne rotacije celega sistema skakalec smuči. Ta rotacija lahko znaša tudi 10 stopinj.

V letnem položaju mora skakalec vztrajati čim dalj časa in potem kar najhitreje izvesti pristajalni gibalni manever, pri čemer ne sme izgubljati osnovne hitrosti. Tik pred doskokom se skakalec rahlo dvigne z zgornjim delom telesa in potegne noge naprej pod skupno težišče telesa tako, da lahko v trenutku stika s podlago vzpostavi nov ravnotežni položaj. Nikakor pa skakalec tukaj ne sme krčiti nog ali omehčati miškulaturo v skočnem predelu, kjer bi lahko prišlo do prevelikega pritiska na smuči in posledično do padca.

### Faza doskoka



Slika 4: doskok (Wikipedija, 2009)

Doskok in vožnja v iztek sta dve gibalni fazi, ki ne vplivata na dolžino skoka. Kakovost izvedbe doskoka je naravnana predvsem k pridobivanju višjih sodniških ocen. Gibalna dejavnost v fazi doskoka zahteva od skakalca visok nivo specialno motoričnih sposobnosti.

Najboljši skakalci pristanejo bolj ali manj v predelu kritične točke skakalnice, kjer se naklon doskočišča že zmanjšuje, in je hitrost gibanja še večja kot pri odskoku.

Tik preden se repi smuči dotaknejo tal mora skakalec razmakniti noge v izpadni korak in skrčiti kolena. Razdalja med stopali je enaka razdalji približno enega čevlja. Po dotiku tal mora skakalec z lastnimi močmi zreducirati silo udarca ob tla, da je doskok bolj mehak. V istem trenutku mora povečati razdaljo med nogama in še bolj upogniti zadnjo nogo. Med smučmi mora biti razdalje za dve širini tekmovalne smuči.

Roke se pri doskoku iztegnejo v odročenje, dlani so v položaju pravokotno na podlago. Pogled skakalca je usmerjen naprej. Po amortizaciji sile udarca ob tla skakalec ostane v telemark položaju še približno 10 do 15 metrov, nato vzravna zgornji del telesa, prevozi prehodni lok in črto padcev v vzravnem, uravnoteženem in sproščenem položaju z nogami

vzporedno. Faza vožnje z zaustavljanjem končuje celotno gibalno dejavnost skakalca. Največji problem motoričnega delovanja predstavlja vzdrževanje ravnotežja.

Vse faze so seveda zelo pomembne. Nekje za najbolj pomembno pa naj bi veljala faza odskoka. Toda kljub temu ne sme skakalec v nobeni fazi narediti kakršnekoli napake, saj se le ta nato prenese in potencira v vse naslednje faze in tako onemogoči izvedbo dobrega skoka. Zato je zelo pomembno, da je skakalec vseskozi popolnoma zbran in v stanju, ki mu omogoča glede na njegovo znanje in sposobnosti kar najboljšo izvedbo skoka.

Smučarski skoki so tehnična športna panoga, ki spada med monostrukturne in aciklične športne zvrsti in od tekmovalca zahtevajo:

- ✚ **Dobro koordinacijo** – Razumemo jo kot sposobnost hitre realizacije kompleksnih motoričnih nalog. Pri gibanju na skakalnici mora skakalec uskladiti položaje gibanja telesa in posameznih telesnih delov v določenih časovnih trenutkih skoka z zahtevami tehnike skoka, kar je še posebej zahtevna naloga v fazi odskoka in prehoda v optimalni položaj za let ter pri prehodu iz leta v doskok. Skakalec mora imeti dobro razvito globalno koordinacijo (sposobnost usklajevanja gibov celega telesa v prostoru in času) in »timing«, ki kaže na sposobnost pravočasnega začetka spremembe smeri gibanja ali novega gibalnega elementa (Jošt in Pustovrh, 1995).
- ✚ **Moč** – Skakalec mora imeti visoko eksplozivno moč. Najbolj pomembna je moč v fazi odskoka in v fazi doskoka. Skakalec mora imeti dobro razvito tako statično moč kot tudi dinamično. Statična moč je pomembna v fazi vožnje po zaletišču, še najbolj v prehodnem loku, dinamična moč pa je, kot sem že omenil, zelo pomembna v fazi odskoka, kjer mora tekmovalec kar najhitreje in najsiloviteje izvesti zelo zahtevno akcijo. Odskok se izvede v zelo kratkem času (0,25 – 0,35 sek) ter na zelo kratki razdalji (5 – 10 m).
- ✚ **Giblјivost** – To je sposobnost tekmovalca, da izvede neki gib z kar največjo amplitudo. Za skakalce je pomembna predvsem v fazi zaleta, ko skakalec zavzame zaletni položaj. Ločimo pasivno in aktivno giblјivost. Aktivna je dosežena z notranjimi silami, medtem ko je pasivna posledica zunanjih sil. Koeficient prirojenosti je relativno nizek in se je da v veliki meri natrenirati.
- ✚ **Ravnotežje** – Je sposobnost, da skakalec vzpostavi in zadrži neki položaj. Ravnotežje je pri smučarskih skokih nekje najpomembnejše v fazi zaleta na prehodnem loku, ko pride do rušenja ravnotežnega položaja, takoj za tem pa je potrebno vzpostaviti ravnotežni položaj v fazi leta v skladu z zahtevami tehnike. Koeficient prirojenosti je sorazmerno visok in je to sposobnost dokaj težko razviti.
- ✚ **Preciznost** – V smučarskih skokih je preciznost sposobnost za natančno določanje smeri in intenzivnosti gibanja. Najbolj pomembna je v fazi odskoka, ko mora skakalec natančno zadeti rob mize. Preciznost je odvisna od centra za percepcijo in njegove povezave z retikularnim sistemom in dovršenosti gibalnega programa. V stotinki sekunde je potrebno analizirati informacije (lokalizirati cilj gibanja glede na oddaljenost in hitrost gibanja). Pri tem je pomembna tudi perceptivna kontrola motorične aktivnosti, ki je optičnega in kinestetičnega značaja (Jošt in Pusrovrh, 1995). Tudi preciznost je v veliki meri prirojena lastnost.
- ✚ **Vzdržlјivost** – Je dalj časa trajajoče gibanje z nezmanjšano intenzivnostjo (Kurelič in sodelavci, 1975). Na vzdržlјivost vpliva tudi motivacija. Tudi ta sposobnost je v veliki meri prirojena.



Seveda pa na koncu vsak skakalec potrebuje tudi kanček sreče z vremenskimi razmerami v trenutku skoka, saj zaenkrat dvoranske oblike smučarskih skokov, ki bi nudila konstantne pogoje enake za vse skakalce, še ne poznamo.

V smučarskih skokih se tako kot drugod tekmovalci delijo na mladince ter člane. Člani so pri skokih tisti, ki so starejši od 20 let. Moja diplomska naloga strmi predvsem k tema dvema starostnima kategorijama. Sploh leta mladincev so ravno tista leta, ko so tekmovalci v puberteti in imajo že tako probleme s psihično labilnostjo, se iščejo in imajo večinoma nizko samopodobo. Zato se mi zdi, da bo zanimivo videti, kako se mladinci poleg stresov v vsakdanjem življenju soočajo še s stresom na področju športa.

### **1.2.2 KOGNITIVNE DIMENZIJE V SMUČARSKIH SKOKIH**

Kognitivne ali intelektualne sposobnosti omogočajo sprejem, prenos in obdelavo informacij ter njihovo skladiščenje. Te sposobnosti so jedro miselne, zavestne aktivnosti, brez katere ne bi bilo mogoče izvesti metodičnih postopkov učenja, izvajati analize športnega uspeha in neuspeha, izvajati nadzora, ter obvladovati drugih miselnih procesov v procesu treniranja.

Splošna inteligentnost se kaže v zmožnosti učinkovitega reševanja določenih problemov in sposobnost ustreznega reagiranja in vedenja v novih okoliščinah in je kot taka za motorično učenje zelo pomembna.

V smučarskih skokih je zelo pomembno, da ima skakalec dobro razvito perceptivno rezoniranje, ki je odgovorno za hitro in točno zaznavanje osnovnih časovnih in prostorskih dimenzij. Skakalec nastopa v fizikalno nadvse zahtevnem gibalnem okolju, kjer pa je to še kako pomembno. Skakalec z nizkimi perceptivnimi sposobnostmi ne more spoznati osnovnih časovnih in prostorskih značilnosti, ki določajo tehniko gibanja. Pri gibanju je potreben stalen perceptivni nadzor v odvisnosti od kinematičnih in dinamičnih parametrov gibanja. Ves čas gibanja mora skakalec usklajevati svoje gibanje s časovnimi in prostorskimi razmerami v okolju.

Kognitivne sposobnosti so torej zelo pomembne tudi za samo psihično pripravo, kjer gre tudi za analizo in obvladovanje predtekmovalnih ter tekmovalnih stanj. Tudi na tem področju je splošna inteligentnost skakalca nekakšen dejavnik, ki v določeni meri odloča o uspešnosti psihične priprave ali predvsem o tem, kako hitro se bo športnik naučil obvladovati ta nezaželena stanja.

### **1.2.3 ZGODOVINA IN RAZVOJ PSIHLOGIJE ŠPORTA**

Psihologija športa je pravzaprav zelo mlada disciplina, ki ima svoje začetke v Severni Ameriki pred približno 100 leti. Kot njen začetek lahko vzamemo izolirane raziskovalne projekte iz okolice leta 1900. Status akademske discipline pa je dobila šele pred štirimi desetletji, ko je s področja motoričnega učenja zavila na čisto svoje področje proučevanja. Kljub temu, da je to zelo mlada veda, pa so se za to področje zanimali že zelo zgodaj. Že v antičnih časih so se filozofi zanimali za povezavo med duhom in telesom. Že v tistem času je nastal rek zdrav duh v zdravem telesu, ki je še zmeraj trdno usidran v naši družbi in ostaja

eno izmed glavnih vodil sodobne rekreativne dejavnosti. Podoben primer so tudi stari Grki, ki so na svojih Olimpijskih igrah zelo poudarjali skladnost telesa in duha. Tudi za starodavne vzhodnjaške borilne veščine je znano, da so se borci enakovredno posvečali tehnični in telesni pripravi, kot tudi takrat imenovani pripravi duha, kar bi v današnjem času verjetno poimenovali kar psihična priprava. Lahko bi verjetno šli še veliko dlje nazaj in kot primer vzeli starodavnega lovca, ki se je verjetno zavedal, da je za natančen strel potrebna umiritev. Zelo mi je všeč stavek, ki sem ga zasledil v diplomski nalogi Aleša Vičiča (1998) in po mojem mnenju zelo dobro povzame vse zgoraj navedene podatke: »Tako psihologija kot tudi psihologija športa imata dolgo zgodovino in kratko preteklost«.

Vsekakor lahko rečemo, da veda psihologija športa ni starejša od sto let. Tušak in Tušak (2003) navajata kar nekaj mejnikov, ki bi jih lahko šteli za začetek športne psihologije. Ob koncu devetnajstega stoletja je bilo kar nekaj raziskav na temo koristnosti telesne vzgoje. Za pomembne mejnike lahko štejemo tudi odpiranje prvih laboratorijev za športno psihologijo na začetku prejšnjega stoletja.

Ena izmed prvih raziskav je bila leta 1895 Fitz-ova raziskava reakcijskih časov. Fitz je v enem izmed prvih laboratorijev tudi skonstruiral napravo s katero je nato meril hitrost in natančnost dotikanja prezentiranih objektov v nepričakovanem položaju

Mnogi pa imenujejo za očeta športne psihologije v Združenih državah Amerike Colemana Roberta Griffitha, ki je pomagal ustanoviti prvi laboratorij psihologije športa v Severni Ameriki na univerzi Illinois leta 1925. Le ta je bil eden prvih na svetu. Prvega je ustanovil Carl Diem v Berlinu leta 1920.

Lahko bi rekli, da sta v tem času na področju psihologije športa obstajali dve »velesili«. Ena so bile Združene države Amerike, druga pa je bila takratna Sovjetska zveza. Vlogo, ki je odigral Griffith v ZDA je v Sovjetski zvezi imel Peter Rudik., ki ga imenujejo za oče psihologije športa v Sovjetski zvezi.

O razvitosti športne psihologije v nekdanji Sovjetski zvezi pa priča tudi dejstvo, da so športniki iz tega dela sveta na Olimpijskih igrah v Montrealu leta 1976, izkazali ne samo veliko premoč v končnem seštevku medalj, pač pa tudi v večji mentalni trdnosti, odločnosti ter nenazadnje tudi boljši psihični pripravi.

#### **1.2.4 OPREDELITEV PSIHOLOGIJE ŠPORTA**

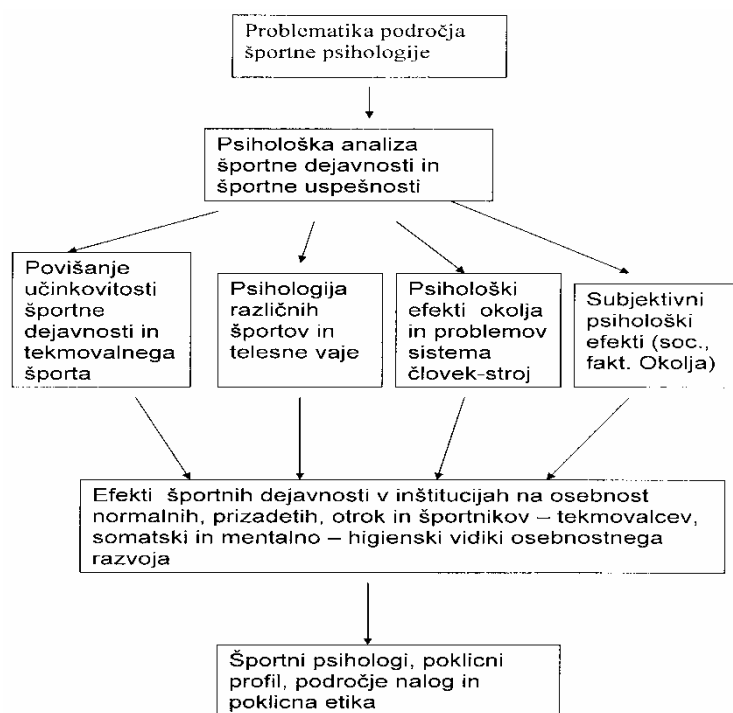
Kakor v vseh znanostih je seveda tudi v psihologiji športa zelo veliko definicij. Vsaj toliko, če ne še več kot pa je avtorjev samih. Predstavil bom samo nekatere, za katere se mi zdi, da najbolj zajemajo bistvo psihologije športa.

*»Psihologija športa je raziskovanje vedenja in razvoja ljudi znotraj tipičnih zakonitosti športnih dejavnosti z namenom, da bi prihajalo do povečanja uspešnosti športnikov«* (Puni, 1959).

P. Rokusfalvy (1980) meni, da je *psihologija športa aplikativna psihološka znanost, ki raziskuje športno dejavnost z aspekta učinka in stremi k temu, da bi odkrila specifične zakonitosti razvoja te dejavnosti.*

Da pa bi psihologijo športa lažje uokvirili, so jo različni avtorji razdelili na področja. Karel Adam s sodelavci (1973) podaja naslednja področja:

- ✓ osnovna vprašanja; tu gre za teorijo športov, ocenjevanje učinkov...
- ✓ psihološka analiza športa; obča analiza in fenomenologija športov, preizkušanje športnikovih lastnosti, psihološka struktura športa, zahteve športa in športnikov
- ✓ psihologija športnikov; psihodiagnostika, preizkušanje specifičnih lastnosti, kot so koncentracija, inteligentnost, motivacija, osebnost, emocionalna in psihična stabilnost, priprava, psihohigiena športa
- ✓ socialna psihologija športa; učinkovitost grup, trenerja, vpliv nasprotnika, vpliv gledalcev – publike, problemi vodenja, socialni status...
- ✓ psihologija treniranja; problemi učenja, problemi vadbe, analiza in učenje specifičnih lastnosti, na primer koncentracija...
- ✓ psihologija tekmovanja; vprašanje tekmovalne pripravljenosti, uspešnost, obvladovanje predštartnega in štartnega stanja, obvladovanje stresa...
- ✓ psihologija trenerjev; vprašanja v zvezi s problemi treninga, vprašanja učencem – učitelj, procesi interakcije...
- ✓ razni ukrepi; regulacijski ukrepi, coping, planiranje forme, obvladovanje predštartne treme



Slika 5: področja psihologije športa P. Rokusfalvy (1980)

»Športna psihologija je znanost v kateri so principi in dognanja psihologije preneseni v šport (oziroma se uporabljajo na področju športa)« (Cox, 1994).

To je zelo široka definicija, ki hkrati zajame celoten obseg psihologije športa, vendar pa ni preveč podrobna. O sami vedi ne pove nič kaj natančnejšega, se ne spušča v podrobnosti.

Tušak in Tušak (1994) pa sta takole opredelila psihologijo športa:

*»Psihologija športa je aplikativna psihološka disciplina, ki je nastala na stiku med znanostjo o športu in psihologijo. Čeprav so za razvoj psihologije športa pomembni dosežki na področju znanosti o športu, kakor tudi dosežki na drugih področjih (medicina, antropologija...), je psihologija športa psihološka disciplina. Vse bolj je možno psihologijo športa razumeti kot:*

- A. uporabno vedo s svojim predmetom proučevanja, svojimi metodami dela, smotrom in cilji,*
- B. praktično dejavnost s populacijo, ki ji je namenjena, načini in oblikami praktične dejavnosti, metodami in tehnikami dela in s cilji in smotri psihološke pomoči,*
- C. stroko; prej ali slej prihaja do profila športnega psihologa, z institucijami, ki bodo te profile nastavljale in nenazadnje prihaja do potrebe in razvoja moralno – etičnega kodeksa športnega psihologa.*

Torej lahko psihologijo športa razumemo hkrati kot vedo, praktično dejavnost in stroko. V zadnjih časih pa se področje proučevanja psihologije športa razširja tudi na področja gibanja, rekreacije in telesne aktivnosti. Tako postaja vse bolj splošna, široko orientirana veda, namenjena vsem, ki se radi gibajo. V severnoameriški literaturi lahko že zasledimo ime »Sport and Exercise Psychology«.

*Športna psihologija je veja psihologije, ki se ukvarja s psihološkimi in mentalnimi faktorji, ki vplivajo na športni nastop, fizično aktivnost ali vadbo. Z uporabo različnih psiholoških spoznanj in tehnik poskuša izboljšati nastop posameznika ali ekipe. Športni psiholog skuša vplivati na izboljšanje nastopa tako, da se ukvarja s športnikovim nadzorom čustev, zmanjševanjem psihološkega vpliva poškodb ali slabega nastopa. Nekateri od najpogostejših tehnik, ki jih učimo so: postavljanje ciljev, sproščanje, samogovor in zavedanje samogovora, vaje za izboljšanje koncentracije, prednastopne rutine itd. (Kajtna in Jeromen, 2007).*

Kakor na vseh ostalih področjih je tudi v športni psihologiji zelo pomemben interdisciplinaren pristop, ki nam prikaže celostno sliko problema in nam omogoča boljše in učinkovitejše reševanje le tega. Rokusfalvy (1980) je tako povezal psihologijo športa z matematiko, antropometrijo, športno meteorologijo, sociologijo, pedagogiko, biomehaniko, ekonomijo, fiziologijo, ter še nekaterimi drugimi znanostmi vključno s psihologijo.

Vsak avtor si verjetno malo drugače predstavlja, kaj naj bi raziskovala psihologija športa. Vendar se vse te teme stekajo v dve glavni poglavji. Tako bi lahko rekli, da najdemo v športni psihologiji dve glavni smernici. To sta učinki psiholoških dejavnikov na vedenje v športu ter psihološki učinki na športnika, ki jih povzroča njegova udeležba v športu oziroma fizični aktivnosti. Pod prvo lahko štejemo vpliv gledalcev, anksioznost, tremo, motivacijo, osebnost, samozaupanje, koncentracijo, skupinsko dinamiko itd., pod drugo pa štejemo redukcijo anksioznosti, osebnostni razvoj, agresivno vedenje itd.

Velik del športne psihologije se ukvarja z vprašanjem kako izboljšati športnikov nastop. Če uporabim besede Aleša Vičiča (1998) sta ravno to vprašanje in pa problem psihološke priprave športnika, paradna konja psihologije športa. Vsekakor pa k temu doprinesejo ekonomski razlogi, ki imajo v današnjem svetu tako v športu kot tudi drugod ogromen vpliv.

### 1.2.5 PSIHIČNA PRIPRAVA



*Slika 7: pripravljanje na nastop (Wikipedija, 2009)*

Ključna razlika med zmago in porazom, dobrim in slabim nastopanjem večkrat leži v slabših psihičnih kot telesnih sposobnostih (Orlick, 1990).

Dandanes vrhunškega športa brez psihične priprave pravzaprav ni več. Veliko, če ne kar vsi tisti športniki, ki so v samem svetovnem vrhu, tej vrsti priprave posvečajo vsakodnevno kar nekaj svojega časa. Je pa res, da se nekateri pripravljajo s pomočjo športnega psihologa, spet drugi pa želijo isti učinek doseči kar sami. Športnik naj bi se posvečal razvijanju specifičnih psihičnih spretnosti vsakodnevno. Vendar če gledamo celotno sliko, se le malo športnikov posveča tej pripravi več kot nekaj minut dnevno, kaj šele 50 odstotkov časa treninga, ki je nekakšno nenapisano pravilo, koliko časa naj bi psihična priprava potekala. Seveda je slednje odvisno tudi od vsakega posameznika in od njegove splošne inteligentnosti. Tako kot je pomemben vsakdanji trening, tako naj bi športnik samega sebe psihično pripravljaval vsak dan.

Duševna moč smučarja skakalca je eden od najpomembnejših dejavnikov, ki odločajo o njegovem uspehu. V zadnjem času se med vrhunskimi športniki poraja prepričanje, da je uspeh kar v 90 odstotkih odvisen od dobre psihične priprave, večina pa jih je vsaj mnenja, da odstotek nikakor ni manjši od 50.

Psihična priprava je usmerjena predvsem k izboljšanju športnikovih dosežkov in njegove storilnosti. Omogoča nam, da smučarski skakalec realizira ali celo preseže rezultate s treninga. Za uspešen nastop je potrebna kombinacija tehnične, taktične ter telesne priprave. Ravno psihična priprava pa je tista, ki omogoči, da tekmovalec uresniči vse, kar se je naučil pri ostalih treh komponentah.

Enako kakor moramo načrtovati kondicijsko pripravo, moramo načrtovati ter izvajati kontrolo dela tudi pri psihični pripravi. Treba se je zavedati, da se tehnike in metode psihične priprave ne da osvojiti kar čez noč, ter da ni dovolj samo en obisk pri športnem psihologu in problem bo odpravljen.

*Pozitivnih učinkov psihične priprave ni mogoče pričakovati kar čez noč. Ravno nasprotno: ker so športniki in športna priprava zelo kompleksen stik realnega in pričakovanega, gre tudi športna psihologija v tej smeri (Kačič, Štimac in Zujic, 1999).*

Športni psiholog naj ne bi športniku natančno predpisal ali določil, na kakšen način se mora psihično pripraviti na nastop, ampak naj bi ga predvsem izobraževal. Smučarki skakalec mora spoznati samega sebe in se naučiti, kako obvladovati predtekmovalna ter tekmovalna stanja. Športni psiholog mu samo pomaga najti pot do tja, ter ga usmerja in nauči tehnik psihične priprave. Tako kot ostali trening tudi psihična priprava zahteva čas in seveda tudi določeno mero zrelosti. Najbolje je, da si vsak najde tehniko, ki mu najbolj ustreza in si jo priredi. Poleg izboljševanja psihičnih lastnosti, je v psihični pripravi zelo pomembno tudi, da športnika naučimo samokontrole oziroma samoregulacije teh stanj. Vse te lastnosti mora smučarski skakalec znati v določenih okoliščinah uporabiti sebi v prid.

Rok Petrovič je v svoji knjigi Psihična priprava športnika na nastop podal zelo lepo prisposobo kvalitetni psihični pripravi:

Postavljene so tri stolpnice. Trije inštituti enake velikosti, z enakimi aparaturni, enakim številom zaposlenih podobnih psiho – fizičnih kvalitiet, razporejenih na enakih mestih. Razlika med stolpnicami je samo v tem, da je prva postavljena na šibkih temeljih, druga na zelo trdnih, tretja pa na temeljih, odpornih proti potresu. Prva bo na udaru že ob malo močnejšem vetru, poplave pa bi jo zelo verjetno že spodnesle. V taki zgradbi so zaposleni, ki v večini poznajo lastnosti hiše, v kateri delajo, na trnih že ob prvih tresljajih, uspešnost pri delu s tem, pada in nagnjenja k paničnim reakcijam so večja. Zgradba s trdnimi temelji je videti neuničljiva, a že prvi potres ji zareže razpoke v stene, naslednji močnejši pa jo že prelomi. Tretja pa kljubuje večini »stresov«, in četudi ob kakšnem močnejšem potresu delo zaposlenih v njej ni najuspešnejše, se kmalu normalizira.

Cilj kakovostne psihične priprave je postavitve ravno takih »temeljev«, na podlagi le teh pa lahko potem skakalec svoje možnosti in zmožnosti v kar največji meri udejanji v želeni dosežek.

V procesu psihične priprave je potrebno s kakovostnim in individualnim pristopom stabilizirati in usmeriti športnikova čustva, npr. s tehnikami sproščanja, z izboljšanjem koncentracije, z meditacijo, avtogenim treningom, različnimi tehnikami dihanja, vizualizacijo in senzORIZACIJO ključnih in pomembnih situacij. Problematika strategije psihične priprave temelji na vzpostavitvi različnih prilagoditvenih vedenjskih vzorcev športnika, ki so koristni v različnih obdobjih periodizacije vadbenega procesa in tekmovanja s podfazami: Proces športne priprave (popolna koncentracija in samozaupanje) in tekmovanje (optimalna predtekmovalna psihološka stanja in tekmovalna usmerjenost) (Jagić in Barić, 2005).

Nastop na tekmi je rezultat oziroma cilj vsega športnega udejstvovanja – glavni motiv, za katerega športnik črpa ogromno količino energije. Sam nastop naj ne bi bil odvisen od naključnega počutja igralca, pač pa se poskuša najti vzode, s katerimi se sistematično vpliva in povzroči nastanek tistih predtekmovalnih in tekmovalnih stanj, ki omogočajo igralcu čim boljši nastop.

Psihična priprava pa je zelo dobrodošla, če ne kar nujna tudi pri rehabilitaciji in vračanju smučarskega skakalca po poškodbi, tako kot tudi pri športnikih, ki so končali kariero. Takrat je zelo pomembno, da je tekmovalec psihično močan in je tudi psihično pripravljen na naporene treninge, ki ga čakajo po vrnitvi. Ustvarjeno mora imeti jasno sliko, kaj lahko pričakuje in kakšni so njegovi cilji. Mora ostati realen, glede na čas odsotnosti, hkrati pa tudi pozitiven in visoko motiviran. Znani so primeri vrhunskih športnikov, ki so obležali v bolnici in so bili treningi fizično onemogočeni, vendar so vsak dan v mislih trenirali, ponavljali pravilno izvedbo in izvajali treninge. Ko so se vrnil, so mnogi izmed njih presenetili v pozitivni smeri.

Če moram izbrati en primer, bi brez oklevanja izbral Avstrijskega smučarja Hermanna Maierja, ki je po nesreči z motorjem skoraj izgubil nogo, vendar se je po enoletni odsotnosti vrnil na snežne poljane in takoj dosegel vrhunske rezultate.

Psihične priprave in njene vsebine se je treba priučiti. Nihče se ne rodi s tem znanjem. To pa zahteva tudi svoj čas in trud, vendar na koncu, če dobro sejemo, lahko tudi na veliko žanjemo. Za uspešno psihično pripravo naj bi se upoštevalo 6 poglavitnih značilnosti:

- i. Psihična priprava naj bi se odvijala v okolju, kjer bo potekalo tekmovanje.
- ii. Naloga mora biti v psihični pripravi zajeta kot celota, kar zagotavlja popoln pregled celotnega dogajanja.
- iii. Skakalec mora biti prepričan v svojo popolno in uspešno izvedbo. Priprava mora biti uspešna. Napake se lahko stopnjujejo.
- iv. Nalogo je treba ponoviti čim večkrat.
- v. Skakalec naj bi v mislih vadi s hitrostjo, ki je enaka dejanski. Če vadi upočasnjeno, utegne tudi telo reagirati počasneje.
- vi. Ko si skakalec zamišlja skok, mora tudi čutiti vsak gib.

Še enkrat bom poudaril, da je psihična priprava odvisna od vsakega tekmovalca posebej ter od njegovih sposobnosti ter inteligentnosti. Zato ne moremo podajati nekakšnih pravil, kako naj poteka psihična priprava, pač pa lahko ponudimo samo smernice in nekaj tistih dejstev, za katere se je v preteklosti dokazalo, da so uspešna.

### **Proces psihične priprave**

Če želimo, da bo psihična priprava uspešna, se jo je potrebno lotiti postopoma in v večih stopnjah. V literaturi navadno zasledimo tri stopnje, ki pa so pogojene druga z drugo (vsaka naslednja je pogojena s kvaliteto predhodne):

- I. splošna psihična priprava
- II. psihična priprava na določen nastop
- III. psihična priprava na dan nastopa – tik pred nastopom

### **Splošna psihična priprava**

Splošna psihična priprava zajema opredelitev odnosa do področja v tej obravnavi, to je športa. Delimo jo na širši in ožji vidik.

Širši vidik opredeljuje filozofski – motivacijski – moralno etični odnos do sveta in posledično tudi do športa. Brez tega vidika, bi vse gledali preveč od blizu in ne bi videli celotne slike, prav razumevanje celote pa je v psihični pripravi predpogoj, da lahko potem razumemo posamezne dele. Lahko bi rekli, da bi videli samo drevesa in ne gozda.

Ožji vidik opredeljuje odnos in pogled posameznika na šport, s katerim se ukvarja kot celoto in njegovo videnje lastne vloge v njem. Nadalje zajema celoten proces učenja različnih tehnik sproščanja, priklica, motivacije, aktivacije, spoznavanje samega sebe, kamor sodijo tudi psihoanalitične obravnave.

Znotraj splošne psihične priprave je pomembno, da vzpostavimo primerno vzdušje v socialnem okolju. To pomeni, da morajo biti odnosi znotraj kluba ali reprezentance dobri. Dobri odnosi med vodstvom, trenerji in starši so zelo pomembni, saj je drugače celoten

proces treninga izpostavljen mnogim nepredvidljivim motečim dejavnikom. Ti moteči dejavniki pa lahko kaj hitro izničijo rezultate sicer kvalitetnega dela. Na tem področju so še zmeraj največji problem starši, ki lahko s svojim odnosom močno vplivajo na tekmovalca, še posebej pri mlajših generacijah. Starši so lahko vzrok tako za otrokov uspeh kot tudi neuspeh. Tukaj so tipični primer starši, ki skušajo svoje neizživete ambicije iz mladosti izživeti preko svojih otrok. Ravno zato se v trenerskih krogih večkrat sliši stavek »brez staršev ne gre, z njimi pa je večkrat težko«. Pomembno je, da se s starši trener že na začetku pogovori in določi vloge, ter da jasno vedeti, kaj je njegova naloga. Staršem mora poskusiti razložiti, zakaj je dobro da se ne vmešavajo v proces treniranja.

Omenimo še tehnike sprostitve, ki imajo v psihični pripravi pomembno mesto. V nekaterih literaturah je sicer ne omenjajo, vendar je vsekakor pomembna, saj predstavlja sprostitvev neko izhodiščno točko, ko se želimo izvleči iz stanj, ki negativno vplivajo na naš nastop. Šele od te ničelne točke naprej je mogoče vzpostavljati novih primernejših stanj.

V kvalitetno psihično pripravo vključujemo tako tehnike, ki vplivajo na umirjanje – sproščanje, kot tudi tehnike, ki vplivajo na aktivacijo – vzbujenje. Njihov delež je seveda odvisen od vsakega posameznika in njegovih realizatorskih sposobnosti.

Le s težavo si lahko predstavljamo kako kompleksna je naša zavest. Vsekakor pa vemo, da se naša zavest in podzavest vseskozi intenzivno prepletata. To dejstvo moramo seveda še kako upoštevati tudi v psihični pripravi. Prav v razlikah med zavestnim in podzavestnim v psihični pripravi na nastop pa so tiste razsežnosti, ki odločajo o uspehu.

### **Psihična priprava na posamezni nastop**

To stopnjo bi lahko časovno uvrstili nekje tri do pet dni pred samim nastopom. Tukaj stremimo k primernemu vzdušju in ugodnemu počutju smučarskega skakalca. Usmerjeni smo proti pozitivnemu usmerjanju misli, optimizmu, samozaupanju, realni samozavesti... Pomembno je utrjevanje odnosov med člani skupine, pa naj si gre za individualne športe kamor spadajo tudi smučarski skoki, ali pa za kolektivne športe. V športnih igrah je na tej stopnji psihične priprave pogosta tudi tako imenovana »karantena«, katere glavni namen je tudi utrjevanje odnosov med člani skupine, vse tisto, kar ustvarja notranje trdno povezano skupino. Seveda pa sem spadajo še videoanalize, razprave o nasprotnikih, njihovih prednostih in slabostih, ter o možnih taktikah igre.

Tušak in Tušak (2003) sta v svoji knjigi navedla primer avstrijskega trenerja, ki je odnosom znotraj skupine posvečal še posebno pozornost. Baldur Preimel je bil mnenja, da bo s tem spravil nasprotnike v rahel dvom in jih morda celo nekoliko prestrašil. Celo ekipo je zmeraj držal skupaj, vsi so se zbrali v izteku in čakali tam tako dolgo, da je skočil njihov zadnji tekmovalec. V tej skupini so bili tudi vsi rezervni skakalci. To je dalo ostalim neorganiziranim tekmovalcem, ki so tekali sami okoli kar precej za misliti. Tako je svoje skakalce še dodatno skupinsko motiviral. Pri njih je ustvaril nekakšen občutek superiornosti, prepričal jih je tudi, da naj se ne ozirajo na točke sodnikov in da naj samo čim dlje skočijo, saj je uspeh odvisen samo od njih samih. Zelo dobro pa je znal izkoristiti tudi reakcijo publike. Pri svojih skakalcih je dosegel, da so v primeru burne reakcije publike prekoračili svoj mobilizacijski prag in prikazali svoje optimalne sposobnosti realizacije.



**Psihična priprava tik pred nastopom (na dan nastopa)**

Med tekmovanjem ni pravi čas za popraviljanje tehnike, spreminjanje taktike ali iskanje novih rešitev. Takrat je čas, da tisto kar smo se naučili na treningih čim bolj udejanjimo. Trener, ki med samo tekmo veliko razlaga, je verjetno nekaj izpustil že na treningu. Seveda je tukaj izjema time out v nekaterih igralnih športih.

Lahko bi rekli, da isto velja tudi za športnega psihologa oziroma za psihično pripravo. Na sami tekmi naj bi bil model psihične priprave že natanko izpopolnjen in ga takrat ne gre spreminjati.

Rok Petrovič je na podlagi svojih in tujih izkušenj zaradi preglednosti ta del psihične priprave razdelil na dva dela:

- širjenje oziroma osredotočenje zavesti
- ocena predštartnih pogojev

V prvem delu pride do povečanja pozornosti. Okolica postaja vedno manj pomembna, vedno bolj se osredotočamo na ciljno storitev ter aktivnosti, ki so pogoj za uspešen nastop, kot so recimo preverjanje opreme, ogrevanje itd. Ta del se lahko začne že od 5 ur pred nastopom, ali pa samo pol ure prej, kar je seveda odvisno od vsakega posameznika in njegovega programa psihične priprave in se načeloma konča 15 do 5 minut pred nastopom. V teh petih do petnajstih minutah pred nastopom pa se začne najintenzivnejši del psihične priprave in ravno ta del, kjer se posameznik pripravlja na posamezen skok, je za smučarske skoke še kako pomemben. Rok Petrovič (1999) je mnenja, da ima v tem delu ključno mesto aktivacija vzburljenosti in v povezavi z njo stanje zavesti ali bolje rečeno valenca stanja zavesti, ter pozornost – koncentracija na nastop kot celoto.

Drugi del pa je načeloma najtežji. Tu mora smučarski skakalec svoj program psihične priprave prilagoditi trenutnim pogojem. Tukaj pa lahko še tako izkušen trener, ki zelo dobro pozna svojega skakalca, doživi neuspeh. Zato je najbolje, če prilagoditev opravi kar tekmovalci sam, seveda pa ni odveč niti pomoč športnega psihologa. Cilj smo dosegli, če skakalec zanj na nek način stresno okolje in razmere ne dojema več kot moteči dejavnik ampak kot sestavino priprave na nastop. Tukaj lahko spet omenimo tisto razliko med dobrimi in najboljšimi smučarskimi skakalci. Lahko bi seveda razmišljali, da takšno stanje lažje dosežejo izkušenejši tekmovalci, vendar nam zgodovina športa ponuja polno primerov, ko so razmeroma neizkušeni tekmovalci z lahkoto obvladovali neugodna stanja, kot bi se z tako zmoglostjo že rodili. Odgovor pa verjetno tiči v samem načinu dojemanja tekmovanja in tekme.

**1.2.6 PREDTEKMOVALNO IN TEKMOVALNO STANJE**

Predtekmovalno in tekmovalno stanje, ter obvladovanje teh stanj sta zagotovo dva problema, katerima strokovni teami posvečajo veliko pozornost. Vsekakor to velja za vrhunski šport, vendar se osveščenost strokovnega kadra na tem področju izboljšuje tudi na klubski ravni. Ravno tukaj pa se rado zgodi, da trenerji ne znajo pomagati tekmovalcu, ki se znajde v težavah. Omenil sem že problem nekaterih tekmovalcev, ki na treningih sicer kažejo zelo dobro formo, ko pa pridejo na pomembne tekme, pa enostavno ne znajo ali ne morejo realizirati sposobnosti ali znanja s treningov. Pogosto nimajo zadostnega samozaupanja in

že pred tekmo iščejo izgovore za neuspeh, kot so južen sneg, počasna »špura«, neugoden veter itd.

Predtekmovalno stanje sta Tušak in Tušak (2003) razdelila v dva sklopa. Prvi pojasnjuje značilnosti vedenja pred tekmo. Gre za to, da tekmovalec vloži v tekmo več napora in energije kot v trening. Tukaj omenjata tudi pomembnost ogrevanja.

Medtem ko se drugi sklop nanaša na značilnosti vedenja in obvladovanja napetosti pri samem nastopu. Pojavi se določena napetost ali celo nevrotičnost. Na skakalca moteče vpliva vse okoli njega. Naučiti se mora, kako izničiti te šume in kako se znebiti napetosti in nevrotičnega obnašanja. Pomemben vpliv ima tudi prekomerna razburjenost, izguba samozaupanja, stanja mirnosti, česar se mora tekmovalec znati ubraniti. Naučiti se morajo tudi obvladovanja nepredvidljivih okoliščin, motenj in problemov, ki se lahko pojavijo med samim tekmovanjem.

Pred začetkom same tekme se pojavita stres in anksioznost. Oba imata negativni vpliv na uspešnost smučarja skakalca. Ravno zato je ustreznost vedenja tekmovalca odvisna od količine stresa, ki deluje nanj, sposobnosti soočanja z njim, sposobnosti zmanjšanja tekmovalne anksioznosti ter drugih napetosti, ki se v povečani meri pojavijo pred začetkom. Opazujemo jih lahko na treh nivojih: fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem. Na nastop vplivajo v smislu povečanja variabilnosti, poslabšanja nastopa, ali pa popolne blokade. Na samo uspešnost pa znatno vplivajo tudi skakalčevi strahovi ter nezmožnost koncentracije.

Sam rezultat na športnika izvaja še dodaten pritisk. Pogosto lahko slišimo trenerje ali starše, ki otroka spodbujajo z besedami »danes je zmaga tvoja«, ali »danes boš stal na stopničkah«, vendar nevede ali nehote s tem na tekmovalca izvajajo še dodaten pritisk. Morali bi se osredotočiti na samo izvedbo skoka in ne na rezultat.

Za uspešno obvladovanje predtekmovalnih stanj Janis (1982) predlaga tri načine:

- ❖ na oceno osredotočeno obvladovanje – vključuje kognitivno preurejanje in kognitivno izogibanje (strategije samoprepričevanja in zanikanja)
- ❖ na problem osredotočeno obvladovanje – vključuje aktivno reševanje problema
- ❖ na čustva osredotočeno obvladovanje – pa zajema tehnike desenzibilizacije neugodnih čustvenih stanj

Na predtekmovalno vedenje in stanja pomembno vplivajo naslednje karakteristike:

1. socialna podpora (družina, trener)
2. osredotočenje na problem, sposobnost koncentracije
3. izdelava plana priprave na tekmovanje in izvedba plana
4. mentalna priprava na tekmovanje (uporaba različnih tehnik)
5. zmanjšanje neprijetnih negativnih čustvenih stanj pred tekmovanjem
6. orientacija k težavam oziroma pojavljanje negativnih misli pred in med tekmovanjem
7. oblikovanje »netekmovalnega« oziroma »nezmagovalnega« karakterja športnika
8. pojav strahov in tekmovalne anksioznosti

Dandanes, ko v vrhunskem športu med tekmovalci skorajda ni več razlik v tehnični, telesni in tudi taktični pripravi, je še kako pomembno, da trener in športnik sam pozna svoje značilnosti predtekmovalnega vedenja.

Predtekmovalno stanje je v psihološkem pogledu nepogrešljiva sestavina dolgoročne izgradnje nekega športnika. Je pripravljenost na doseganje vrhunskih rezultatov na tekmovanjih. Čeprav velja, da predtekmovalna anksioznost negativno vpliva na nastop, vedno več raziskav potrjuje tezo, da je optimalna krivulja anksioznosti individualna. Prav zagotovo lahko na predtekmovalno vzburjenost gledamo pozitivno, ker predčasno mobilizira psihofizično obvladovanje in aktivira vse, za napor odgovorne procese v telesu. S tem omogoči optimalen odziv organizma oziroma kar največji izkoristek sposobnosti, značilnosti in lastnosti, ki jih ima športnik na voljo. Vendar pa moramo paziti, da se vzburjenje ne razvije previsoko.

Celotno predtekmovalno vedenje poteka pravzaprav na dveh skrajnostih. Na eni strani imamo štartno apatijo, na drugi pa optimalno pripravljenost psihičnih procesov, ali tako imenovano borbeno pripravljenost. Imamo pa še stanje štartne mrzlice, ki se nahaja tudi nekje na tem kontinuumu kjer so izražene vse negativne disfunkcije organizma.

Štartna apatija predstavlja stanje znižane aktivacije in popolne izgube motivacije. Za to stanje je značilno, da je smučarju skakalcu popolnoma vseeno, kako tekmovanje poteka, o rezultatu ter uspehu sploh ne razmišlja več in si želi samo, da bi se tekma čimprej končala.

Pri borbeni pripravljenosti pa so psihični in fiziološki procesi na takem nivoju, ki smučarju skakalcu omogoča optimalno funkcioniranje organizma in s tem seveda zmožnost realizacije svojih zmožnosti na tekmi. Celotno predtekmovalno vedenje poteka na eni od skrajnosti, ali navadno kar nekje vmes. Seveda je to vedenje in njegovo variiranje popolnoma odvisno od posameznika. Lahko se zgodi, da isti skakalec na eni tekmi preide iz enega ekstrema v drugega, ni pa treba posebej poudarjati, da na to vplivajo tako notranji kot zunanji dejavniki.

V nemški literaturi lahko najdemo podobno lestvico, ki pa ima 5 stopenj aktivacije:

- i. pretirana aktivacija, ki deluje zaviralno
- ii. stopnjevana aktivacija; to smatramo za optimalno stanje vzburjenosti in napetosti
- iii. povprečna aktivacija; kjer gre za povprečno funkcioniranje organizma brez negativnih stranskih učinkov
- iv. zadušena aktivacija; ko gre za nizko stopnjo aktivacije, ki jo najpogosteje prepoznamo v pasivnosti tekmovalca
- v. prekomerno zadušena aktivacija; tu gre za apatičnost, neaktivnost in spanje

Za lažjo opredelitev tekmovalnega procesa pa večina avtorjev loči med tremi fazami, ki so časovno opredeljene v odnosu do tekmovanja:

- predtekmovalna faza – predtekmovalno stanje
- tekmovalna faza – tekmovalno stanje
- predelovalna faza – potekmovalno stanje

Zgoraj omenjena razporeditev aktivacije predstavlja samo del napetosti s katero se srečuje smučarski skakalec.

Vanek in Cratty (1974; v Tušak in Tušak, 2003) sta skušala prikazati, kakšne napetosti in tenzije še nastajajo v tekmovalnem procesu:

- **Dolgoročna napetost:** do te napetosti pride v trenutku, ko posameznik izve za določen nastop, za izbor v reprezentanco ali za datum tekme.
- **Predtekmovalna napetost:** ta oblika napetosti traja precej krajši čas, kot zgornja oblika, pojavi pa se navadno kak dan pred tekmo, ali ko se začnejo tekmovalci naseljevati v kraju tekmovanja. Tu se navadno pojavi previsok nivo aktivacije, skakalec razmišlja samo še o svojem nastopu. Lahko se pojavi tudi nespečnost, čigar posledica je lahko tudi energetski deficit. Nivo aktivacije navadno zmanjšujemo z metodami in tehnikami relaksacije, učinkovitost pa povečujemo s preusmerjanjem pozornosti. Dobro je tudi, če jih zaposlimo še z drugimi aktivnostmi, ki imajo tudi relaksacijski učinek. Preprosto v tej fazi tekmovalcu naj ne bi dali časa za sanjarjenje.
- **Neposredna tekmovalna napetost:** nastopi neposredno pred tekmo. Običajno ob vstopu v prostor, kjer se tekmovanje odvija. Za skakalca to predstavlja neko stresno situacijo oziroma napetost. To fazo pogosto razdelimo nadalje na začetno, glavno ter zaključno fazo. Razdelitev velja tako za individualne športe, kot tudi za kolektivne, le da pri slednjih pride nekoliko bolj do izraza. Na celotno tekmovalno stanje vplivajo zunanji in notranji dejavniki. Zunanji so sodniki, publika itd., notranji pa so utrujenost, jeza, strah itd.
- **Medtekmovalna napetost:** je odvisna predvsem od poteka tekme. Variira v odvisnosti od tega, ali gre skakalcu dobro ali slabo. Takrat ko je rezultat negotov, se napetost močno poveča. Skakalčeva samopodoba igra tukaj kar pomembno vlogo. Tisti tekmovalci, pri katerih je razlika med idealnim zelenim jazom in realnim jazom majhna, so na tekmah veliko bolj stabilni kot tisti z nizko samopodobo. Gablerjeva (1978) je ugotovila, da je stabilnost ali labilnost tekmovalcev močno povezana s tekmovalno motivacijo. Samozavestni tekmovalci navadno zmeraj pričakujejo ugoden rezultat.
- **Potekmovalna napetost:** pojavi se takoj po tekmi. Kaže se v agresivnem vedenju, depresivnosti, evforičnem vedenju, zvezdniškem obnašanju ipd. Seveda pa je takšno vedenje pogojeno tudi z osebnostjo tekmovalca in je odvisno od tega, kakšen rezultat je dosegel skakalec. Nadzorovanje te napetosti je za trenerje izrazitega pomena, zato ji tudi posvečajo veliko pozornosti. Po tekmi navadno analizirajo rezultate, ter ovrednotijo vse dobre ali slabe strani tekme, ter s tem odločilno vplivajo na nadaljnji potek treningov ter tekmovanj. Nevarno je, da bi tukaj prišlo do precenjevanja, podcenjevanja ali do pomanjkanja motivacije.

Včasih so menili, da je izredno pomembna sposobnost koncentracije. Danes vemo, da je poleg le te pomembna tudi sposobnost sproščanja. Skakalec mora biti sposoben hitre menjave koncentracije in sprostitve.

Poznavanje predtekmovalnega stanja športnika je nujen predpogoj za sestavo ustrezne tehnike za odpravo težav, ki jo navadno sestavi trener ob pomoči športnega psihologa in soudeležbe samega športnika. Najbolj znani sistematični modeli analize in priprave športnika na tekmovalne so Loehrov AET-model (1982), Orlickov model športnikove priprave v smislu

popolnosti nastopa (1990), sorodni ameriški modeli, ki temeljijo na stremljenju k 100% nastopu in Haninov IZOF (individual Zones of optimal Functioning) model iz leta 1993.

### **AET model**

James E. Loehr (1986) podaja AET (Athletic Excellence Training) program. Sam poudarja, da ni avtor tega programa, da je model samo sintetiziral, ter ga na podlagi izkušenj različnih športnikov, trenerjev in športnih psihologov tudi povzdignil. Osnovna postavka modela je v tem, da je poleg telesnih faktorjev konsistentnost uspešnega nastopa rezultat psihične konsistentnosti. Vsaka zunanja konsistentnost zahteva nujno konsistentnost navznoter. Izoblikovanje in vzdrževanje stabilne notranje klime je ključni dejavnik v mozaiku tekmovalnega uspeha.

Program pomaga športniku doseči potrebne mentalne spretnosti, ki bodo ustvarile ter razvijale njegovo idealno nastopno stanje, ne glede na okoliščine, v katerih bo potekalo tekmovanje.

### **Idealno nastopno stanje**

Najpomembnejši koncept znotraj AET programa je idealno nastopno stanje. Loehr je na osnovi testov in analiz, ki so zajemale 300 vrhunskih športnikov v 43 športnih disciplinah, ugotovil, da so občutki in notranja stanja značilno enaka pri vseh, ko zmagujejo ali izgubljajo. Športniki različnih disciplin so popolnoma identično opisovali dobro in slabo nastopanje. Ugotovitve kažejo:

- Nivo izvedbe nastopa je direktna refleksija športnikovega notranjega počutja
- Dobro počutje omogoča dobro nastopanje
- Dobro nastopanje je naravna posledica prave vrste notranjih občutkov
- Tako dobro nastopanje, kot ga je športnik v tistem trenutku najbolj sposoben, omogoča prava emocionalna uravnoteženost
- Mentalna trdnost je sposobnost kreirati in ohranjati, vzdrževati ustrezno notranjo klimo ne glede na še tako moteče okoliščine
- Najpomembneje je kreirati notranjo klimo in vzdrževanje te klime

Notranji občutki pri smučarju skakalcu pomembno vplivajo na njegovo uspešno izvedbo skoka. Različni skakalci podobno opisujejo občutke takrat ko zmagujejo ali pa skačejo slabo. Ko skačejo dobro govorijo o občutku lahkotnosti, sproščenosti, polni so energije, nimajo nobenega občutka napetosti ali strahu. Njihovi gibi so sproščeni in lahkotni. Celoten skok jim ne predstavlja nikakršnega navora. Njihove misli so kristalno jasne, vse jim je popolnoma jasno, vedo, kako morajo izvesti skok in da ga bodo tako tudi izvedli.

Mentalna trdnost ni prirojena sposobnost, pač pa se je mora skakalec priučiti. Nadzor nad idealnim stanjem ni nikoli zaključen proces. Poraja se vprašanje, ali je idealno nastopno stanje vzrok ali posledica dobrega nastopa. Loehr je mnenja, da idealno notranje stanje pride prvo, sledi pa mu dober nastop.

V spodaj navedenih dejavnikih se kaže idealna nastopna klima:

- ✓ *Telesna relaksacija*; večina jih je bila v preteklosti mnenja, da če želimo doseči dober rezultat ne sme priti do popolne relaksacije, ter da je obvezna vsaj majhna napetost mišic ali tako imenovana pozitivna trema. Ravno zato je spoznanje, da le popolna relaksacija omogoča popolni uspeh, še toliko bolj presenetljivo. V primeru zelo dobrih nastopov so skakalci poročali o popolni relaksaciji.
- ✓ *Umirjenost* je ena izmed najpomembnejših postavk. Tudi tukaj je prišlo do napačnih mnenj, da morajo biti za dober nastop vsaj malo napeti. Smučarski skakalec bo opravil dober skok samo v stanju popolne umerjenosti.
- ✓ *Nizka anksioznost*; najboljše skoke izvajajo skakalci, ko ne občutijo nikakršne anksioznosti.
- ✓ Napolnjenost z energijo; skakalec mora biti napolnjen z pozitivno energijo. Le ta mora izvirati iz želje po uživanju v skokih. Več je pozitivne energije, boljši je. Edina prava pot je OD UŽIVANJA DO ZMAGOVANJA (Tušak, 2003)!
- ✓ *Lahkotnost izvedbe*; skok mora biti izveden lahkotno. Nič ne sme potekati na silo. Vse se mora odvijati samo od sebe.
- ✓ *Avtomatizem*; najbolje je, da skakalec sploh ne premišljuje o izvedbi. Vse se mora odvijati avtomatično
- ✓ *Pritisk*; marsikdo meni, da znajo dobri smučarji skakalci nastopati pod pritiskom, vendar temu ni tako. Dobri skakalci ga znajo eliminirati.

Hodge (1994) je predstavil profil psihičnih spretnosti in sposobnosti vrhunskih športnikov, ki v celoti predstavlja idealno nastopno stanje:

- Mentalna pripravljenost
- Popolna koncentracija pri izvedbi naloge
- Visoka stopnja samozaupanja
- Visoka motivacija in odločnost za dobro opravljeno nalogo v svojem športu
- Sposobnost samoregulacije, aktivacije in anksioznosti
- Velika osredotočenost pozornosti pri nastopu

Idealno nastopno stanje je pogoj za vrhunski dosežek. Vrhunski dosežek je stanje superiornega funkcioniranja, ustvarja optimalen nastop, ki se odraža kot najboljši osebni in izredni dosežek (Jackson & Roberts, 1992, Mulnmann & Grove, 1991)

### **IZOF (Individual Zones of Optimal functioning) model**

Je med najbolj znanimi modeli predtekmovalnih stanj in predstavlja enega izmed redkih sistematičnih pristopov k diagnosticiranju optimalnega predtekmovalnega stanja športnika v svetu. Avtor je sistem spremljanja mentalnih stanj razvil na osnovi dolgoletnih raziskovanj emocionalnih stanj v športu, še posebej anksioznosti in stresa.

IZOF koncept označuje pojem individualne cone optimalnega funkcioniranja. Gre za identifikacijo individualnih vzorcev emocij, ki vplivajo na nastop. Model temelji na predpostavki, da je idealno tekmovalno oziroma nastopno stanje povezano z nekim območjem intenzitete posamezne emocije in ne le z neko točno določeno točko. Optimalno funkcioniranje predstavlja najbolj primeren in najboljši nastop glede na specifičnega športnika, ki tekmuje v specifični nalogi pod specifičnimi pogoji (Tušak in Tušak, 2003).

IZOF profil vključuje informacije o kakovosti in kvantiteti posameznih indikatorjev čustvenih stanj. IZOF model predstavlja osnovo za identificiranje IZOF profila. Gre za identifikacijo emocij oziroma indikatorjev emocij, ki deluje učinkovito oziroma škodljivo. Hanin (1991) razlikuje med pozitivnimi emocijami oziroma indikatorji (npr. sproščen, prijeten, brezskrben ipd.) in negativnimi emocijami oziroma stanji (napet, jezen, raztresen itd.). tako ene kot druge pa lahko delujejo pozitivno oziroma negativno. IZOF profil je tabelarni in grafični prikaz sistematične analize individualnih predtekmovalnih stanj športnika (Tušak in Tušak, 2001).

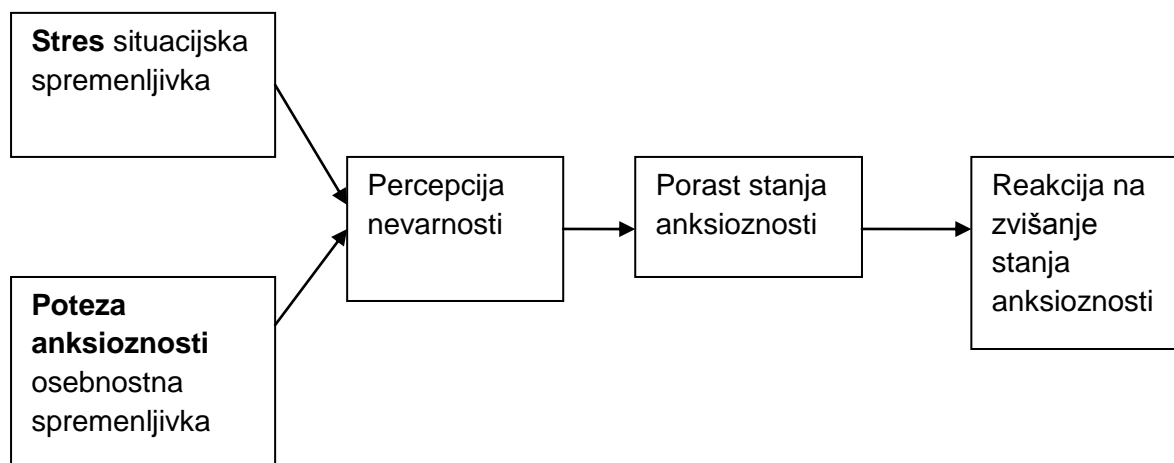
Emocionalno stanje skakalca mora vsebovati čimveč pozitivnih in negativnih učinkovitih stanj in čim manj negativnih škodljivih stanj. Da pa bi tekmovalec takšno stanje dosegel, se mora skozi celotno predtekmovalno obdobje ocenjevati. Na ta način lahko hitro oceni, kje prihaja do razhajanj z njegovim zmagovalnim vzorcem emocij, ter primerno ukrepa s pomočjo določenih tehnik za izboljšanje stanja.

Tovrstni pristop zahteva veliko individualnega dela, ter aktivno sodelovanje športnega psihologa, trenerja in smučarja skakalca. Vendar pa takšen sistematični postopek postopoma vodi do boljšega rezultata.

### **1.2.7 STRES IN ANKSIOZNOST**

V preteklosti so anksioznost dokaj različno poimenovali. Prav tako tudi stres. Zanimivo je, da so oba termina dokaj podobno definirali in da so jih celo zamenjevali, ter enega uporabljali namesto drugega. Tako so anksioznost definirali kot dražljaj, kot odgovor, kot nagon, ali kot potezo. Lewis (1982) navaja, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja, kot bojazen, spremljajo pa jo tudi določene motnje telesnega funkcioniranja. H. Selye (1982) pravi, da je stres nespecifičen odgovor telesa na kakršnokoli potrebo ali zahtevo. Lazarus (1982) pravi, da stres nakazuje zahteve in potrebe, ki omejujejo ali presegajo posameznikove prilagoditvene rezerve, in nadaljuje, da stres označuje celotno področje, ki vključuje dražljaj, ta pa povzroča stresno reakcijo in različne intervenirajoče procese (Tušak in Tušak, 2001).

Zanimiva je raziskava, iz Olimpijskih iger v Lillehammerju na Norveškem (1994), na tekmovanju na veliki skakalnici (K – 120m), ko so skušali sistematično opazovati, kateri zunanji znaki anksioznosti oziroma stresa so najbolj očitni. Na tekmovanju je nastopalo 58 športnikov. Ugotovitve sistematičnega opazovanja so dale izredno zanimive rezultate. Opazovali so spremembe na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju tik pred skokom v stolpu. Tekmovalci, ki so kazali manj opaznih sprememb na doživljajskem in vedenjskem nivoju, so izražali več sprememb na fiziološkem nivoju. Od 58 tekmovalcev jih je kar 33 odšlo vsaj enkrat na stranišče. Med njimi Espen Bredesen (na koncu drugi) kar osemkrat, Didier Mollard (deseti) petkrat, Lasse Ottesen (šesti) štirikrat, po trikrat pa Andreas Goldberger (tretji) in Jinya Nishikata (osmi). Omenjeno raziskovanje velja samo za čas, ko so tekmovalci prišli v stolp. Sistematično opazovanje v odmorih med serijami pa ni bilo mogoče, ker so bili tekmovalci razkropljeni na različnih mestih. Opazili pa smo nekatere, ki so odšli na stranišče tudi do štirikrat. Že sama preliminarna študija daje dobre smernice za bodoče raziskovanje (Tušak in Tušak, 2003).



Slika 8: zveza med stresno situacijo, potezo anksioznosti in stanjem anksioznosti (Endler N. in Edwards J. 1982)

## ANKSIOZNOST

Nekje najbolj splošna definicija anksioznosti je, da so to napadi nedoločenih ali nerazumnih bojazni in tesnob. Spielberg (1996; v Tušak in Tušak, 2003) pravi, da je za anksiozna stanja značilno subjektivno, zavestno čustvo strahu in tenzije, ki ju spremlja povečana vzbujenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema. V športu se anksioznost pojavi zaradi psihičnih pritiskov na športnika. Pokaže se kot vpliv situacije oziroma okolja na posameznika.

Anksioznost je irealen strah, pravzaprav je stanje, ki je strahu podobno predvsem po telesnih reakcijah, ki jih sproži. Občutki, ki so povezani z anksioznostjo so napetost brez razloga, potenje, stiskanje v prsih in grlu, zmedenost, slaba zbranost, beganje misli in na trenutke že smešno ravnanje. Strah ima nekakšno zaščitno vlogo in pomaga posamezniku, da neko pretečo nevarnost uspešno obvlada, medtem ko anksioznost deluje ravno nasprotno. Velikokrat se vzroka za napetost ne zavedamo, če pa nam je vzrok znan, potem gre za strah. Vsi ti zanki, ki se pojavijo pri anksioznosti ali tremi, kot jo nekateri poimenujejo, pa seveda ne prinašajo uspeha in so verjetno najbolj poznano neprijetno stanje v športu.

Glavna razlika med strahom in anksioznostjo je v tem, da strah traja toliko časa, kolikor časa traja nevarnost, medtem ko grenak priokus anksioznosti traja še kar nekaj časa po akciji. Rakovec in Felser (1991; v Janežič, 2004) pravita, da signali za nevarnost pri strahu pridejo od zunaj in imajo neko realno podlago. Pri anksioznosti pa je posameznik na nevarnost opozorjen od znotraj. Športnik se sam niti ne zaveda dobro zakaj ga stiska v želodcu, obliva polt in podobno.

Pojav anksioznosti je torej tako psihično kot tudi telesno občuten kot dokaj neugodno stanje. Zlasti zato, ker se pojavi nepričakovano, nerazumljivo, ter brez otipljivega zunanjega povoda (Janežič, 2004).

Do anksioznosti prihaja takrat, ko posameznik občuti dvom o svojih sposobnostih in možnostih pri soočanju s stresom (Hardy in dr., 1996; v Janežič, 2004).

Tako je anksioznost subjektiven občutek zaskrbljenosti, tesnobe in neprijetnega fiziološkega vzbujenja (Lamovec, 1998).



Zelo pomembna je naša ocena situacije: z lastnimi kognicijami lahko situacije sploh ne ocenimo kot ogrožajoče, ali pa fiziološka in čustvena dogajanja (podobna anksioznosti) v nas ocenimo kot nekaj drugega (Tušak in Tušak, 1997).

Izraz anksioznost navadno uporabljamo v dveh pomenih, kot **stanje** anksioznosti, ter kot **poteza** anksioznosti.

Spielberger je izdelal model anksioznosti kot osebnostne poteze ali kot trenutnega razpoloženja, stanja. Anksioznost kot stanje (state anxiety) je Spielberger definiriral kot »subjektivne, zavestno občutene občutke napetosti in zaskrbljenosti, povezane z vzburljanjem avtonomnega živčnega sistema« (Hardy in dr., 1996; v Janežič, 2004). Visoko stanje anksioznosti se pojavi kot odgovor posameznika na ogrožajočo situacijo, kateri je izpostavljen. Poteza anksioznosti (trait anxiety) pa je definirana kot osebnostna poteza oziroma kot posameznikova dispozicija, da različne (tudi relativno neogrožajoče) situacije zazna kot ogrožajoče in na njih ponavadi odreagira s stanjem anksioznosti. V grobem lahko zgornji model objasnimo z dejstvom, da odvisno od posameznikove osebnosti, nekateri smučarji skakalci občutijo anksioznost pred vsakim skokom, drugi pa ne.

Cox (1994) je obe anksioznosti definiriral na nekoliko bolj preprost način. Pravi, da je anksiozno stanje reakcija oziroma dejanski odziv organizma na stresorje. Značilno je začasno povečanje ravni vzburljenja, pri katerem prevladuje simpatik. Poteza anksioznosti pa je splošna predispozicija posameznika, da zaznava določene situacije, kot ogrožajoče in nanjo odgovarja z različno stopnjo stanja anksioznosti.

Simona Tancig in Miran Čuk (1983) opredeljujeta anksioznost kot psihofiziološko dogajanje, ki se manifestira na treh nivojih:

- Fiziološkem (somatska anksioznost) – poveča se utrip srca, nezmožnost sprostitve, prebavne motnje
- Doživljajskem (kognitivna anksioznost) – zaskrbljenost, občutek negotovosti, bojzani, utesnenosti
- Vedenjskem – telesna drža, gibanje, mimika

Poleg razlikovanja med stanjem anksioznosti, ter potezo anksioznosti, pa je več raziskovalcev (Smith, Smoll, Schutz, 1990, Martens et al., 1990) razlikovalo še med kognitivnim stanjem anksioznosti, ter med somatskim stanjem anksioznosti.

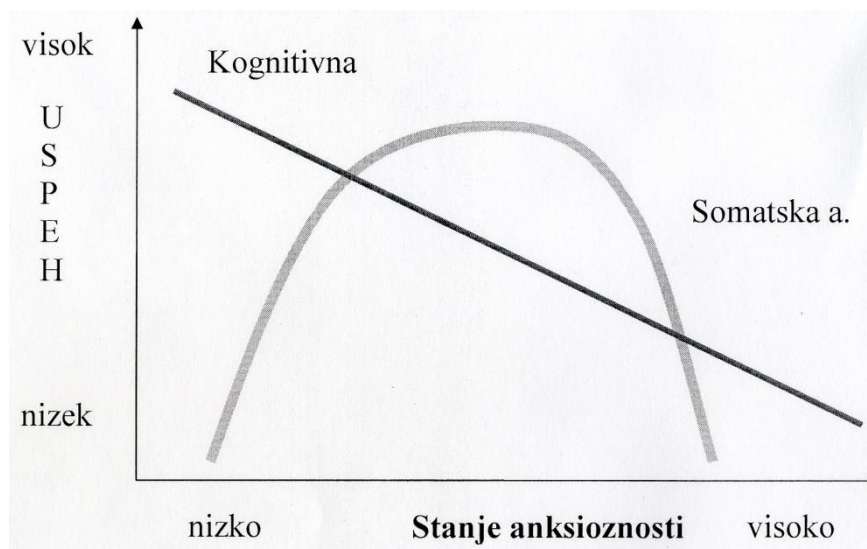
Pod kognitivno anksioznostjo avtorji navadno razumejo mentalno oziroma kognitivno komponento anksioznosti, ki se ponavadi kaže kot negativna pričakovanja, zaskrbljenost, dvomi v lastne sposobnosti, strah pred neuspehom, negativno samovrednotenje ipd.

Somatska anksioznost pa je telesna oziroma fiziološka komponenta, ki je zelo podobna vzburljenju organizma (predvsem avtonomnega živčnega sistema), saj se kaže v povišanem srčnem utripu, pospešenem dihanju, povečanem znojenju, suhih ustih, v napetosti mišic, težkemu občutku v želodcu ipd., pomembno pa se od običajnega vzburljenja razlikuje po tem, da je to pospremljeno z občutki nelagodja, nervoze in napetosti (Cox, 1994; v Hardy in dr., 1996).

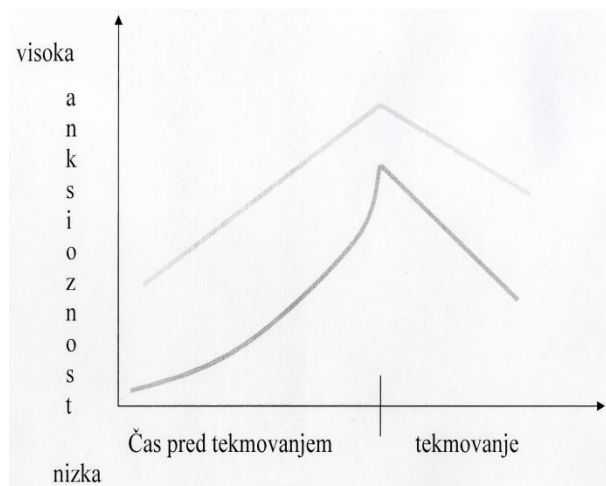
Za proučevanje stanje kognitivne in somatske anksioznosti je Martens (1990; v Tušak in Tušak, 2003) razvil vprašalnik »Competitive State Anxiety Inventory-2« (CSAI-2), ki raziskuje omenjena stanja v odnosu do tekmovanj. Smith, Smoll in Schutz (1990) pa so

razvili vprašalnik »Sport Anxiety Scale« (SAS), s katerim so raziskovali športno specifično potezo kognitivne in somatske anksioznosti.

Razlikovanje med tema dvema tipoma ali komponentama anksioznosti je zelo pomembno, saj se na različen način pojavljata pred tekmovanjem in na različen način vplivata na uspešnost (Cox, 1994). Ta dva odnosa prikazujeta naslednji dve sliki:



Slika 9: Potek kognitivne in somatske anksioznosti (Cox, 1994)



Slika 10: kognitivna in somatska anksioznost v odnosu z uspešnostjo (Cox, 1994)

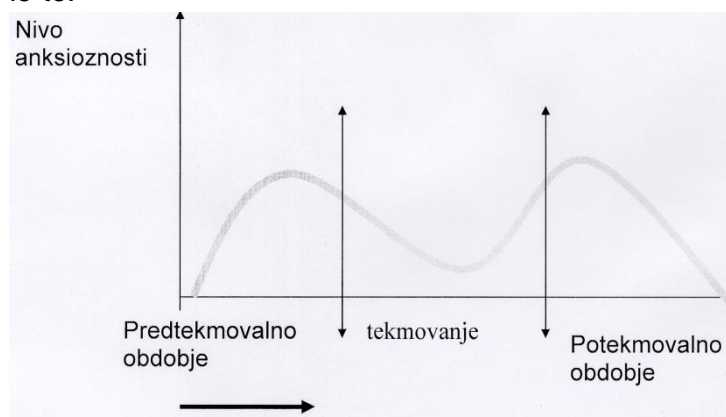
Možnost ločenega raziskovanja kognitivnega in somatskega stanja anksioznosti v športno specifičnih tekmovalnih okoliščinah je zelo povečala naše poznavanje teh situacij. Tako so definirali predtekmovalno anksioznost ali napetost v obdobju pred pomembnim tekmovanjem.

Predtekmovalna anksioznost – predstavlja več obdobji oziroma faz napetosti (tenzij) od trenutka, ko smučarski skakalec izve za datum pomembnega tekmovanja in vse do dneva tekme. Ugotovljeno je bilo, da je tekmovalna kognitivna anksioznost že na začetku na

visokem nivoju in taka ostane vse do tekmovanja. Nasprotno somatska anksioznost ostane na relativno nizki stopnji vse do 24 ur pred tekmovanjem, ko se aktivacija strmo poveča.

### Časovna dimenzija anksioznosti

B. Cratty (1983) izhaja iz raziskav anksioznosti, da obstaja določena zakonitost v ponavljanju le-te.



Slika 11: Časovne dimenzije anksioznosti (povzeto po: Tušak in Tušak, 2001)

Ko se samo tekmovanje bliža, se nivo športnikove anksioznosti zvišuje, dokler tik pred tekmo ne doseže višek. V času tekmovanja nivo anksioznosti pade, po koncu tekmovanja pa spet naraste. Anksioznost se začne pojavljati že nekaj dni pred tekmovanjem, takoj po začetku tekmovanja pa se je večinoma skoraj popolnoma znebijo.

Prav obstoj potekmovne anksioznosti, na katero mnogi trenerji radi pozabljajo, opozarja športnega psihologa na pomembno vlogo po tekmovanju. Športnikom mora pomagati razumeti razloge zmage ali poraza, sprejeti njihova čustva, jim omogočiti občutek lastne vrednosti kljub morebitnemu porazu in na ta način analizirati njihovo napetost (Tušak in Tušak, 2001).

### STRES

S stresom se srečujemo tako v športu, kot tudi v vsakdanjem življenju. Je dejansko del našega vsakdanjika. Različni avtorji ga različno opredeljujejo, nekateri menijo, da je stres neki moteči dejavnik v okolju, spet drugi pa menijo, da je stres posledica posameznikove reakcije na moteče okolje (Cox, 1978; v Jones, 1997). Selye (1956; v Tušak in Tušak, 2003) je avtor, ki se je veliko ukvarjal s problematiko stresa in ga je definiriral kot nespecifičen odgovor telesa na kakršnokoli zahtevo.

Stresorji so dejavniki iz našega širšega okolja, ki povzročajo stres. Bolj vsakdanje vrste stresorjev kot so zamujanje na treninge, kontrolna naloga, spor s sotekmovalcem, dolga vožnja na trening itd. nas spremljajo vsak dan, na nas pa lahko učinkujejo bolj ali manj uničujoče. Posebni stresorji, ki pa ponavadi povzročajo večje težave so npr. slaba sezona, zelo velik neuspeh na kakršnemkoli tekmovanju, pa tudi prenehanje s športno kariero (Kajtna in Jeromen, 2007).

Selye (1956; v Tušak in Tušak, 2003) pa ob svoji definiciji poudarja tudi to, da stresorji ne vplivajo vedno negativno – nekateri se namreč znajo s stresom zelo dobro spoprijeti. To je seveda odvisno od vsakega posameznika in kako razvita je ta sposobnost pri njem. Nekateri v premagovanje stresa ne vlagajo veliko truda, ker so že po naravi takšni, da stres lažje premagajo, spet drugi pa se moramo zato nekoliko bolj potruditi. Se je pa seveda možno teh sposobnosti tudi priučiti. Avtor govori tudi o pozitivnem in negativnem stresu – pozitivnega imenuje »eustres«, negativnega pa »distres«. Navadno pa z besedo stres označujemo tako imenovani »distres«.

Stres v psihologiji pomeni stanje, ki je posledica različnih dejavnikov, sil, ki povzročijo spremembo, deformacijo ali motnjo. Je rezultat različnih pritiskov – stresorjev. Eustres – pozitivni stres – na nas deluje vzpodbujavalno, (predpona eu pomeni nekaj zdravega, dobrega, normalnega, kar nam daje prednost). Distres – negativni stres (dis – latinska predpona, ki pomeni narazen, brez nečesa, obratno). Ta je tisti, ki nam otežuje dobro nastopanje, zaradi katerega se pojavlja pretirana aktivacija in s tem mišična napetost ter druge fiziološke reakcije.

Že sama beseda stres nam pove, da se organizem nahaja pod nekim močnim pritiskom, ki zmanjšuje njegove biološke in psihološke prilagoditvene zmožnosti. V psihologiji pa se uporablja pojem stres za označevanje neke lastne situacije, ki vsebuje neko objektivno nevarnost. Zato situacijo, ki jo smatramo kot stresno, večina ljudi doživlja kot ogrožajočo. Vendar pa to ni nujno. Prav lahko se zgodi, da tudi kak nepričakovani srečen dogodek izzove stres.

Stres nekateri avtorji pojmujejo kot stimulus, drugi kot intervenirajočo spremenljivko, spet tretji kot neko recepcijo ali odgovor. McGrath je konceptualiziral stres kot proces. Pri njem moramo pri raziskovanju stresa kot socialno psihološkega procesa pretehtati 4 dejavnike:

- I. Fizično in socialno okolje, ki pred osebo postavlja določene zahteve
- II. Posameznikovo zaznavanje teh zahtev
- III. Dejanski odgovor na zaznane zahteve
- IV. Posledice, ki sledijo iz odgovora

Lazarus in Folkman (1984; v Kjatna in Jeromen, 2007) trdita, da je stres interakcija, torej sodelovanje oziroma sovplivanje med zunanjimi (značilnostmi same situacije, tekmovanja, pogovora...) in notranjimi komponentami (našimi mislimi, čustvi, spomini, prejšnjimi izkušnjami...), pri čemer našim mislim in razmišljanjem daje še poseben pomen. V psihologiji jim pravimo kognitivno delovanje. Upošteva torej odnos med posameznikom in njegovim okoljem. Glavna ideja teorije je, da je pomembna predvsem posameznikova ocena dogodka, subjektivna komponenta.

Vsekakor moramo upoštevati kako mi sami doživljamo stresno situacijo. Ocena stresnosti situacije bo vplivala tako na odgovor posameznika, kot tudi na izbor načina soočanja s stresom. Od naše ocene stresne situacije je tudi odvisen naš odziv. Tako bomo stresno situacijo, za katero bomo ocenili, da imamo še dovolj časa, da jo popravimo, doživljali veliko manj stresno, kot pa situacijo, za katero bomo ocenili, da se je ne da več popraviti. V slednjem primeru se osredotočimo na to, kako se bomo soočili z negativnimi čustvi, ki jih bo stres prinesel.

Lazarus in Folkman (1984; v Kajtna in Jeromen, 2007) nam podajata 3 vrste stresnih dogodkov:

- Škoda, izguba – pojavi se takrat, ko je že prišlo do neke škode, npr. če smo na neki tekmi že slabo nastopili. Na tak dogodek se navadno odzovemo z mišljenjem, da se bo vse uredilo samo od sebe.
- Grožnja – takrat, ko pričakujemo, da se bo neka škoda še zgodila, npr. pričakujemo slab skok. Lahko se odzovemo na dva načina, ali se vdamo v usodo, ali pa upamo, da se bojo stvari še obrnile na bolje. V takšnih primerih navadno poiščemo pomoč.
- Izziv – ko so pred nami težke zahteve, za katere pa smo mnenja, da jih bomo obvladali. Na takšno situacijo se navadno odzovemo s pozitivnim mišljenjem.

Stres je torej odgovor, ki ga je Youngs (2001; v Tušak in Tušak, 2003) razdelil v tri medsebojno povezane faze:

1. alarmna akcija
2. odpor ali prilagoditev
3. izčrpanost oziroma izgorelost

Pod alarmno akcijo razumemo tisto stopnjo, v kateri telo dobi sporočilo, da je podvrženo neki stresni situaciji in da mora posledično ustrezno ukrepati. Pod alarmne akcije štejemo bolečine v trebuhu, hitro bitje srca, lovljenje sape, potenje, bolečina v mišicah...

Avtorji se po večini strinjajo, da obstajajo različne oblike simptomov stresa. Youngs (2001; v Tušak in Tušak, 2003) je znake stresa razdelila na tri nivoje: fizične, vedenjske in psihične.

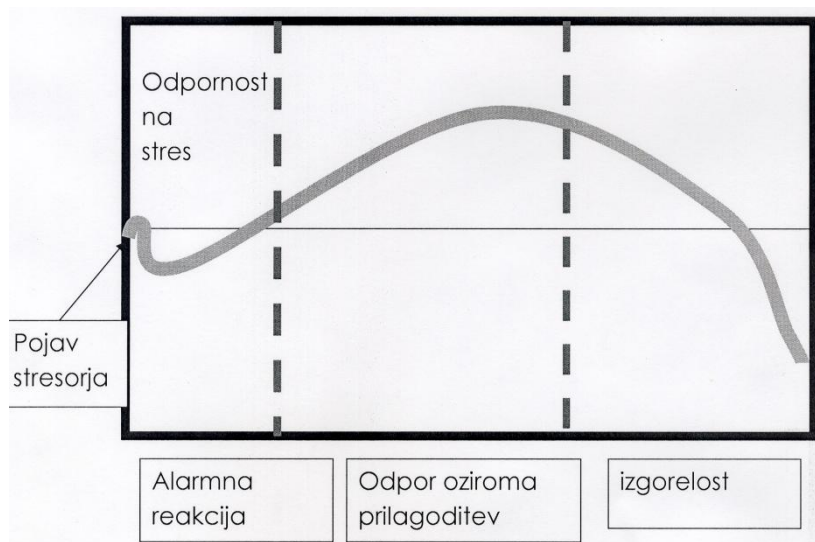
FIZIČNI ZNAKI	PSIHOLOŠKI ZNAKI	VEDENJSKI ZNAKI
Glavoboli	Živčnost	Pretirano kritiziranje drugih
Slabost, omotičnost	Prisotnost negativnih misli	Zmanjšana spolna sla
Bolečine v prsih ali pri srcu	Vznemirjenost, razdraženost	Težave z govorjenjem
Bolečine v spodnjem delu hrbta	Pomanjkanje energije	Pomanjkanje interesa
Povečano znojenje	Depresivnost	Motnje spanja
Hitro bitje srca	Občutje ujetosti, prizadetosti	Povečan ali zmanjšan apetit
Zadihanost	Izbruhi jeze, nerazumljenost	Težave pri odločanju
Bolečine v želodcu	Otožnost	Izogibanje družbi
Slabost	Neprestan strah	
Pospešena presnova	Znižano samospoštovanje	
Prebavne motnje	Občutki manjvrednosti	
	Sumničavost	
	Brezup glede prihodnosti	
	Težave s koncentracijo	

Tabela 1: Simptomi stresa (Youngs, 2001; v Tušak in Tušak, 2003)

Telo se povrne v stanje ravnotežja, poskuša se pomiriti s pomočjo zmanjšanja krvnega pritiska, znižanja srčnega utripa, uravnave dihanja in telesne temperature. V mnogih pogledih je prilagoditev ključna faza.

Če je zaznan stresor izginil ali bil premagan, telo poskuša umiriti stresno reakcijo. Kadar pa se izpostavljenost stresorjem nadaljuje predolgo in s premalo vmesnih premorov, lahko mišice ostanejo napete še dolgo potem, ko je stresor že izginil, srce lahko še vedno utripa hitreje in krvni pritisk je lahko še vedno visok... V takšnem stanju se lahko hitro začnemo približevati stanju, ki ga nakazuje tretja faza stresa – izčrpanost oziroma izgorelost. Če se stanje stresa torej nadaljuje, se sčasoma izčrpajo tudi prilagoditvene sposobnosti našega organizma in telo preide v fazo izčrpanosti. Izgorelost nastopi takrat, ko je posameznik postavljen pred zahteve, ki presegajo njegove sposobnosti, zaloge energije in moči (Kajtna in Jeromen, 2007).

Youngsova (2001; v Kajtna in Jeromen, 2007) je navedla podatek, da so strokovnjaki za stres prepričani, da se izčrpanost pojavi takrat, ko je telo podvrženo stanju intenzivnega stresa šest do osem tednov. Avtorji izčrpanost imenujejo tudi izgorelost.



Slika 12: pojav izgorelosti

Tušak in Tušak (2003) navajata najpogostejše razloge, za neuspešno soočanje športnikov s stresnimi situacijami, ki so:

- ❖ strah pred porazom
- ❖ strah pred zmago
- ❖ strah pred trenerjevo zavrnitvijo
- ❖ strah pred agresivnostjo
- ❖ strah pred bolečino

Strah pred porazom je razumljiv. Poraz zmanjša skakalčevo pozitivno samopodobo, zniža pa se mu tudi samozaupanje. Včasih se tekmovalci bojijo, kako bojo na neuspeh reagirali starši, partner ali javnost. Strah pred porazom pa je lahko tudi posledica izgube kakšnih ugodnosti. Zelo zanimiv pa je strah pred zmago, ki za športnika pomeni možen začetek novega življenja. Športnik postane cilj nasprotnikovih napadov. Naenkrat se vanj usmeri energija množice nasprotnikov ter javnosti, ki od njega pričakujejo ponovitev rezultatov. Trener je med

drugim tudi vir športnikove motivacije. Mnogi uspešni športniki s trenerjem ustvarijo močno vez. Če trener ta odnos premočno obremeni, lahko pri športniku povzroči negativne občutke pred zavrnitvijo. Strah pred agresivnostjo je posledica bojazni, da lahko na treningu ali tekmi poškodujemo nasprotnika. Ta strah v skokih ni tako izražen, zato mu ne bom posvečal velike pozornosti. Zato pa je strah pred bolečino v smučarskih skokih še kako prisoten. Strah pred padcem, ki pri skokih pomeni možnost poškodbe, vsekakor pa bolečino, je prisoten pri vseh tekmovalcih, vendar je njegova intenzivnost odvisna od vsakega posameznika.

F. Shubert (1981; v Janežič, 2004) navaja naslednje zelo verjetne vzroke za nastanek strahov v športu:

- športnik se spominja neke lastne negativne izkušnje
- športnik je prepričan, da so trenerjeve zahteve, zahteve tekmovanja ali pa zahteve javnosti večje, kot so njegove sposobnosti
- so posledica navodil, kot npr.: »Pazi, da se ne poškoduješ!«, »Pazi da ne padeš in si česa ne zlomiš, itd.«.

Ti strahovi so nezavedni, zato je na njih tudi toliko težje neposredno vplivati.

Selič (1999; v Janežič, 2004) našteva dejavnike, ki vplivajo na obvladovanje stresa:

- ✓ situacijski in drugi dejavniki
  - socialna podpora s strani znancev, prijateljev, družine
  - viri za obvladovanje stresa (sredstva, rezerve, npr. materialne možnosti)
  - stopnja empatij ali altruizma pri drugih osebah
- ✓ osebne lastnosti: samospoštovanje, čustvena stabilnost (moč jaza, anksioznost), nagnjenost k depresivnosti in naučena nemoč, občutje nadzora in kompetentnosti, naučeni slogi soočanja s stresom in obrambnega reagiranja, empatija in altruizem itd.
- ✓ prehodne osebne lastnosti: čustvena stanja, možnost izpovedovanja negativnih občutij, ocene in presoje obremenjujoče situacije (kot izziv, kot grožnja, kot neizogibna škoda ali izguba), razlage in atribucije obremenjujoče situacije (internalne ali eksternalne, globalne ali specifične, univerzalne ali individualne)

Naj pa še enkrat poudarim, da je soočanje ljudi s stresom v veliki meri odvisno od posameznikove osebnosti.

### 1.2.8 SAMOPODOBA IN SAMOZAVEST



Slika 13: samopodoba (Wikipedija, 2009)

Pojem samopodobe je v psihologiji znan že več kot sto let. Prvi ga je kot psihološki pojem uporabil Williams James 1890 in ga v delu *Principles of psychology* opredelil kot vse tisto, kar si želi pokazati (Musek, 1992; v Tušak in Faganel, 2004).

Samopodoba je sestavljena iz mnenj in prepričanja o sebi, osnovana na podlagi izkušenj in razlag o sebi in okolju (Kobal, 2001; v Kajtna in Jeromen, 2007).

Samozavest pomeni stopnjo do katere nekdo ceni samega sebe. Lahko se ceni zelo nizko ali pa zelo visoko (Kajtna in Jeromen, 2007).

Visoko samozaupanje povzroča dobro samopodobo, medtem ko nizko samozaupanje povzroča slabo oziroma nizko samopodobo.

Kajtna in Jeromen (2007) pravita, da je samopodoba v splošnem odvisna od:

- ✚ zaznave in poznavanja svojih dobrih in slabih strani –kako se vidimo, kaj smatramo za svoje dobre lastnosti in svoje slabosti in ali jih sploh poznamo
- ✚ referenčnega okvirja – (s kom se primerjamo). Če se primerjamo s športniki, ki so bistveno boljši od nas ali starejši (v mlajših kategorijah), obstaja velika verjetnost, da bo naša samopodoba slaba.

Samopodoba pa se seveda spreminja tudi z odraščanjem. Znano je, da je samopodoba posameznika v času pubertete precej nizka.

Pozitivna samopodoba predstavlja neizčrpen vir energije za udeleževanje različnih nalog in ciljev (Kristan, 2001; v Tušak in Tušak, 2003).

Kajtna in Jeromen (2007) nam podajata 6 načinov, kako izboljšati samopodobo:

- pozitivne, dobre izkušnje in doseganje uspehov so ključnega pomena za visoko samopodobo. Da smo dobri, si bomo lahko verjeli takrat, ko smo dejansko tudi izkusili zmago ali uspeh
- dobro postavljeni cilji omogočajo pozitivne izkušnje in niso previsoki. Previsoki cilji namreč lahko znižujejo samopodobo, saj se ob njih ves čas počutimo neuspešne
- pozitiven samogovor – čim pogostejša uporaba v čim bolj različnih situacijah nas bo počasi pripeljala do tega, da bomo na šport in naše udejstvovanje v njem gledali pozitivno in realno



- vizualizacija in nabiranje izkušenj z njeno pomočjo
- zgledi drugih
- realna pohvala s strani pomembnih drugih in trenerja

Tušak in Faganel (2004) pravita, da je samozavest precej subjektivna in parcialna, saj ima športnik lahko precej visoko tekmovalno samozavest, medtem ko je njegova socialna samozavest nizka.

Optimalna samozavest je realno ocenjevanje možnosti za uspeh. Samozavest ne pomeni, da igralec upa in želi, da se bo zgodilo, temveč to kar realno pričakuje. Vsa samozavest ne more nadomestiti potrebnih sposobnosti in znanja, ki je bistvena za posamezno nalogo ali dejavnost. Ločimo dve obliki tako imenovane napačne samozavesti. Ena je kadar je igralec prepričan, da je boljši kot je v resnici. Za takšne igralce je značilno, da nad sabo nikoli niso razočarani. Za svoj neuspeh zmeraj najdejo obrambe in izgovore. Za drugo obliko je značilno, da so igralci samozavestni samo navzven. Sebi in drugim bi pokazali, da se ne bojijo, čeprav jih je v resnici nastopa in tekme strah. Takšni igralci, zaradi pretirane samozavesti ne vidijo, oziroma nočejo videti svojih napak in ne sprejemajo odgovornosti za njih (Tušak, 2003).

Tušak (2003) pravi, da optimalno samozavest pridobimo na naslednje načine:

- a. Dvig telesne priprave, zaradi katere se igralec počuti močnejšega in boljšega
- b. Učenje tehnike in taktike, ki igralce izboljša in s tem vpliva na pozitivno miselnost
- c. Pogovarjanje z igralcem o njegovih dobrih lastnosti glede na šport, v katerem igra ali pogovor o njegovi osebnosti, pri katerem mu pomagamo sprejeti samega sebe z vsemi svojimi prednostmi in slabosti
- d. Pomagamo mu spoznati, da ni pomembno zmagovati, temveč so pomembne njegove sposobnosti in njegov lasten napredek
- e. Najbolj pomembno je, da igralci spoznajo, da ni najpomembnejše zmagovati ali izgubiti, vendar da se pomembnost skriva v tem, da svoje napake popravljajo in postajajo čim boljši.

Seveda pa nam samo samozavest in zaupanje v naše sposobnosti ne bo pomagalo doseči dobrih rezultatov. Zato je potrebno še vedno veliko treninga na vseh področjih. Vsekakor pa bomo samozavestni veliko lažje premagali stres na tekmovanju, ter se spopadli z njegovimi negativnimi učinki.

### 1.2.9 MOTIVACIJA

Za izvedbo neke akcije je najprej potreben nek motiv.

Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Zajema vzpodbujanje aktivnosti in usmerjanje. Pojem motiva predstavlja vse tiste organizmične dejavnike in dispozicije, ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja (Musek, 1982; v Tušak in Tušak, 2003).

Kajtna in Jeromen (2007) pravita, da je motiv vse tisto, kar nam daje vzgon, oziroma energijo in vse tisto, kar nas usmerja k enim objektom bolj kot k drugim.

Na posameznika lahko hkrati seveda deluje več motivov. Včasih lahko prevladujejo motivi potiskanja – nagoni, potrebe, ali pa motivi privlačnosti – cilji, ideali vrednote, včasih pa je težko kateri motivi prevladujejo, ker oboji spodbujajo isto obnašanje (Kajtna in Jeromen, 2007).

Tušak (2003) nam podaja 4 glavne tipe motivacijskih teorij:

- ❖ kognitivne teorije motivacije: kognicija je dejanje oziroma proces spoznanja. Tovrstne teorije temeljijo na predpostavki, da leži v osnovi vsakega vedenja neka kognicija oz. spoznanje, neka ideja oziroma misel. Avtor nam podaja primer, če posameznik misli, da je sposoben postati športnik, se bo začel ukvarjati s športom. Te teorije predvidevajo, da posameznik misli oz. načrtuje kaj bo naredil.
- ❖ Hedonistične teorije motivacije: hedonizem je dimenzija ugodja. Gre za predanost ugodju. Doseganje ugodja je postane najpomembnejša stvar. Oseba je aktivna, da bi dosegla zadovoljstvo ali pa se izognila nezadovoljstvu.
- ❖ Instinktivistične teorije: nagoni predstavljajo najbolj poenostavljeno in preprosto razlago večine vedenja. Nagon razumejo kot identični, vsem ljudem skupni vedenjski vzorec, ki je bolj verjetno prirojen kot naučen.
- ❖ Teorije gona: gon je fiziološki pogoj, ki žene osebo k zadovoljitvi njenih potreb.

Kaj motivira športnika, da se ukvarja z določeno športno panogo? Raziskave so pokazale, da ima pomembno mesto potreba po uživanju in zabavi. Kajtna in Jeromen (2007) sta jo strokovno poimenovala potreba po doživetjih in aktivaciji.

V tej potrebi prepoznamo preprosto človeško potrebo po tem, da se imamo fino, a se zabavamo. Kadar je nivo aktivacije prenizek, iščemo stimulacijo, največkrat v obliki dražljajev, ki so nam všeč; iščemo vir zabave. Na drugi strani pa takrat, ko je aktivacije preveč, reagiramo s strahom, anksiozno in poskušamo količino doživetij zmanjšati (Kajtna in Jeromen, 2007).

Kot sem že omenil, so avtorji v preteklosti izvajali mnoge raziskave o motivih športnikov. Omenil bom samo raziskavo Daniela Goulda, ki je leta 1982 s sodelavci raziskoval motive pri mladih plavalcih v ZDA. Raziskavo je delal na 365-tih mladih plavalcih. Zanimivo je, da se njegove ugotovitve močno navezujejo na zgornja dva odstavka. Na prvem mestu je bil motiv »rad se zabavam«.

G.C. Roberts (1992; v Tušak in Tušak, 2003) poudarja, da pojem motivacije še najslabše razumejo v športu. Problem se pojavi, ker je večina trenerjev precej neinovativna in najraje trenirajo tako, kot so trenirali njih, še posebej, če so bili za to nagrajeni z kakšnim uspehom. Tušak in Tušak (2003) sta navedla tri najpogostejše napake, ki se pojavljajo v procesu treniranja zaradi zgrešenega pojmovanja motivacije:

- Trenerji pogosto mešajo pojem motivacije in vzburjenja oz. ekscitacije. Sem štejemo »motivacijske« govore tik pred tekmo. Ti govori so sicer včasih uspešni, vendar večinoma samo kratkoročno.
- Druga napaka v razumevanju motivacije je s strani trenerjev pogosto imenovano »pozitivno mišljenje«. Pozitivno mišljenje je sicer zelo pomembno, vendar ga je potrebno ločiti od motivacije.
- Tretja napaka pa je mišljenje, da je motivacija trdno zasidrana v posamezniku, torej če je športnik nemotiviran ali ima nizko motivacijo se to ne da spremeniti.

Za vrhunski šport je zelo pomembna storilnostna motivacija. Storilnostna motivacija pomeni potreba po dosežkih. To lahko ugotovimo že iz dejstva, da je psihologija športa močno nagnjena k načinom povečevanja storilnostne motivacije. V kontekstu športa bi lahko storilnostno motivacijo definirali kot športnikovo osnovo, da pristopi ali pa se izogne tekmovalni situaciji (Cox, 1994; v Tušak in Tušak, 2003). Širše pa: storilnostna motivacija vključuje športnikovo željo po napredovanju in uspehu (Cox, 1994; v Tušak in Tušak, 2003).

Notranjo motivacijo predstavlja vedenje, katerega vrednost predstavlja vedenje samo. Športnik je notranje motiviran, ko se ukvarja s športom zaradi aktivnosti same. Motivi izhajajo iz njega samega. Zunanja motivacija pa predstavlja motivacijo, ki jo dobi posameznik za neko aktivnost iz zunanjih nagrad, kot so recimo denarne nagrade, pozornost, ugled... Seveda pa se obe dimenziji motivacije (tako notranja kot zunanja) neprestano prepletata.

Ameriški psiholog Abraham Maslow se je ukvarjal s hierarhijo motivov. Sestavil je model (slika 14), ki predstavlja nekakšno hierarhično zaporedje potreb ali motivov, ki jih mora posameznik zadovoljiti za svoj osebni razvoj ali osebno rast. Vse motive je razvrstil v 5 nivojev, ki si sledijo po pomembnosti. Na dnu piramide so najosnovnejši motivi, bolj gredo proti vrhu piramide, lažje prenašamo nezadovoljitev motivov. Torej zelo težko ali skoraj nemogoče prenašamo nezadovoljitev najosnovnejših motivov, kamor je Maslow uvrstil fiziološke potrebe, kamor spadajo potreba po zraku, hrani ter vodi, medtem ko nezadovoljitev potrebe po ugledu lažje prenašamo. Najprej moramo zadovoljiti potrebe, ki so na dnu piramide, šele potem lahko začnemo zadovoljevati potrebe višje na lestvici. Višje potrebe se razvijejo šele, ko so nižje vsaj približno zadovoljene. Če smo recimo lačni ali žejni nas takrat višji cilji ali samoizpopolnjevanje niti malo ne zanimajo. Vse kar takrat šteje je zadovoljitev teh primarnih potreb.



Slika 14: shema hierarhije potreb (A. Maslow, 1970; v Tušak in Tušak, 2003)

Najnižje v piramidi je Maslow postavil fiziološke potrebe. To so žeja, lakota, dihanje, gibanje in potreba po spolnosti. Dokler te potrebe niso vsaj približno zadovoljene, nas ostali nivoji potreb sploh ne zanimajo. Najtežje oziroma nemogoče ljudje prenašajo nezadovoljitev teh potreb. Tako npr. lažje prenašamo nezadovoljitev potrebe po ugledu, kot pa potrebe po varnosti. Najosnovnejše so torej fiziološke potrebe, ki so hkrati tudi najmočnejše.

Dokler so fiziološke potrebe nezadovoljene, bodo obvladovale celoten organizem, doživljanje, mišljenje in čustvovanje. Ko pa so te potrebe zadovoljene, prenehajo aktivno vplivati na človeka in lahko se pojavijo druge (Tušak in Tušak, 2003).

Naslednje v piramidi so potrebe po varnosti. Sem štejemo tako fizično varnost pred ognjem, mrazom, povzročitelji bolečine, kot tudi željo po redu, urejenem okolju in zaščito pred krivico. Te potrebe prevladujejo pri otrocih.

Tretje po vrsti so potrebe po pripadnosti ter ljubezni. Tušak in Tušak (2003) pravita, da večina ljudi, ki obišejo psihologa trpi zaradi nezadovoljitve teh potreb. Te potrebe naj bi bile po mnenju Maslowa dominantne v zahodni družbi. So tudi zelo pomembne za trenerje, saj morajo poskrbeti, da bo športnik zadovoljil te potrebe tudi v teamu. Za tekmovalce je pomembno, da so sprejeti v skupino, opaženi in imajo nek status v skupini.

Ego potrebe so predzadnje na lestvici, zajemajo pa potrebo po spoštovanju, samospoštovanju. Zadovoljstvo je doseženo ko uspešno končamo neko nalogo, npr. izobrazbo.

Na samem vrhu piramide pa je samoaktualizacija. Če povzamemo besede behavioristov, pomeni samoaktualizacija: »Postati vse, kar je kdo sposoben postati«. Seveda je sam pomen različen za vsakega posameznika. Nekdo se želi uveljaviti v svojem poklicu, spet drugi si želi postati dober športnik, nekatere pa pomeni samoaktualizacija, da bo kar najboljši oče.

Razumevanje tega modela je pomembno tudi za trenerje. Zavedati se morajo, da športnik ni motiviran s tem kar že ima, pač pa s tem česar še nima, česar še ni dosegel. Trener mora torej za motiviranje športnika vplivati na tiste njegove potrebe, ki še niso zadovoljene.

Trener lahko dokaj natančno spozna motivacijo svojega varovanca, vendar pa je v spoznavanju vseeno do neke mere omejen. V iskanju glavnih izvorov motivacije, v iskanju razlik med dosežki na treningih in dosežki na tekmi, ki so morda posledica različnih pogojev tekmovanja in treninga, ki prinašajo tudi različne vzpodbude, pa mu je lahko v pomoč športni psiholog, ki bo s pomočjo nekaterih vprašalnikov in drugih tehnik izvedel več o specifičnosti motivacije posameznega športnika. Trener bo s pomočjo športnega psihologa lažje našel tiste ključne spremembe in novosti, ki jih mora vključiti v način treninga, da bo športnik bolj zavzeto in motivirano pristopil k delu; pa tudi pri izbiri tekmovanj in načinu nagrajevanja je prispevek športnega psihologa lahko zelo pomemben (Tušak in Tušak, 2003).

Razvijanje motivacije in motivacijskega sistema v športu je dolgotrajen proces, ki bi se moral začeti že v samem začetku športnikovega ukvarjanja s športom kot je svetovanje trenerjev mlajših kategorij v zvezi s sestavo treningov, razvijanje vrednot in komunikacijo z otroki in mladostniki. To naj bi bila dobra osnovna za kasnejšo dobro motiviranost odraslih športnikov. Vse prevečkrat se dogaja, da je motivacija vključena v proces treninga, ko je že ta čisto na dnu. Od športnih psihologov, pa se kljub znanemu dejstvu, da je razvijanje motivacije dolgotrajni proces zahteva, njihov čimprejšnji vpliv s psihološko pripravo na vrhunsko motiviranost športnika (Vičič, 1998).

Kar nekateri trenerji ali strokovni sodelavci včasih imenujejo nemotiviranost, je lahko le nizka stopnja aktivacije ali vzburjenja in je lahko le eden od znakov neustrezne aktivacije posameznika. Ta pojav je kratkotrajnega značaja, medtem ko je motivacija sama izrazito dolgotrajnega značaja in poudarja stabilnost. Lahko se zgodi, da je tekmovalac na posamezni tekmi ali treningu sicer dobro motiviran, ni pa ustrezno aktiviran oziroma vzburjen.

Vičič (1998) med tehnike za zvišanje aktivacije oziroma tehnike za povečanje vzburjenja šteje: samogovor oz. sprožilne besede, predstavljalnost, motivacijski nagovori (trenerji), vaje raztezanja telesa pred tekmami, nekatere tehnike dihanja (z namenom aktiviranja), glasba, petje, kričanje, spodbujanje občinstva, izvabljanje (kontrolirano usmerjanje) različnih emocij, razna ohrabrujoča gesla, predtekmovalni rituali..itd.

Motivov posameznik ne uresniči, če se ustrezno ne obnaša (motivirano obnašanje). Kljub temu, da posameznik pri sebi sklone, da bo cilj dosegel, se to ne bo zgodilo, če ne bo ustrezno ravnal (Musek in Pečjak, 1992; v Tušak in Tušak, 2003).

Sestavni deli motivacijskega procesa so energija, oziroma energetska podlaga, ki je prvi pogoj kakršnekoli dejavnosti, potreba, pobudnik, motivacijska dejavnost in seveda cilj.

Potreba je fiziološki ali psihični primanjkljaj, porušenje homeostaze znotraj človeka, ki teži k stabilizaciji. Potrebe torej lahko ločimo na biološke (pojavljajo se na fiziološki, organski ravni) in na psihološke (potreba po ljubezni, po družbenem ugledu itd.). Pogosta pa je tudi delitev potreb na primarne in sekundarne. Primarne so dedno determinirane, prirojene in so običajno bolj intenzivne kot sekundarne (Tušak in Tušak, 2003).

Primarne potrebe so torej žeja, lakota, potreba po spolni aktivnosti, izogibanje strahu in bolečinam. Pod sekundarne potrebe pa štejemo potrebe po družbenih stikih, po ugledu, prijateljstvu, delu in so lahko bi rekli priučene.

Poleg potrebe pa je za motivacijski proces potreben tudi specifični sprožilni dražljaj, to je dejavnik ali pobudnik, ki sproži motivacijsko dejavnost.

Zadnji nujen element motivacijske situacije pa je cilj. Ta je lahko predmet, dejavnost ali kakršenkoli pojav, h kateremu je usmerjena motivacijska dejavnost in s katerim zadovoljimo potrebo (Tušak in Tušak, 2003).

V literaturi zasledimo več delitev ciljev. Najbolj pogosta je verjetno delitev ciljev na negativne in pozitivne motivacijske cilje. Pod pozitivne cilje razumemo nagrade, vendar tu ne gre samo za materialne nagrade, pač pa sem spadajo tudi pohvale. Pod negativne cilje pa štejemo kazen, graja ali pa izvor bolečine ki se mu skušamo izogniti.

Ko ima torej športnik določen cilj, si izbere vedenje, ki ga bo po njegovem mnenju pripeljalo do cilja. In s tem do uspešne zadovoljitve potrebe. Tušak in Tušak (2003) sta mnenja, da mora športnik pri izbiri strategije vedenja upoštevati naslednje karakteristike situacije:

- En cilj lahko zadovolji več potreb
- Več različnih ciljev zadovoljuje eno in isto potrebo
- Več različnih strategij vedenja vodi k izbranemu cilju

Seveda pa se lahko zgodi, da oseba potrebe kljub aktivnosti ni zadovoljila. Ista avtorja v tem primeru omenjata verjetnost težav na naslednjih štirih področjih:

1. CILJ: Športnik ne zna identificirati pravega cilja, ne zna povezati potrebe z ustreznim ciljem.
2. VEDENJE: Športnik ne izbere ustrezne strategije vedenja, ki bi privedla do cilja.
3. IZVEDBA: Športnik zna izbrati pravi cilj, in ustrezno strategijo vedenja, vendar ni sposoben uspešno izvesti določenega vedenja, da bi dosegel cilj.
4. ZADOVOLJITEV POTREBE: Športnik doseže cilj, vendar se izkaže, da cilj ni zadovoljil njegove potrebe.

### 1.2.10 POSTAVLJANJE CILJEV



Slika 15: motivi-vedenje-cilj (Kajtna in Jeromen, 2007)

Ena od najpomembnejših aktivnosti, kadar se želimo motivirati za trening, je postavljanje ciljev. Te nato z ustreznim vedenjem poskušamo doseči. Pomembno je, da si postavimo take cilje, ki zadovoljijo, ugodijo nekim našim potrebam (Kajtna in Jeromen, 2007).

*Športniki si na poti do končnega cilja postavijo vmesne, lažje in hitreje dosegljive cilje. Osvojeni cilj pomeni pozitivno povratno informacijo, kar športniku dviguje moralo na poti h glavnemu cilju. Brez teh vmesnih ciljev je časovni razmak med izbiro in dosego cilja prevelik.*

*Zato športnik manj zaupa v možnost, da bo cilj dosegel in tako upade motivacija, ko pa te zmanjka, športnik svoj cilj izgubi izpred oči (Kajtna in Jeromen, 2007).*

*Tehnika postavljanja ciljev velja za eno najpreprostejših tehnik v psihologiji nasploh. Za njenega očeta velja Edwin Locke, ki je tudi utemeljil to tehniko. Vendar ni vse tako preprosto kot se zdi na prvi pogled, da si samo postavimo cilj in stremimo k njemu. Zelo moramo biti pozorni, kako in kakšne cilje si postavljamo. Številni avtorji so izvedli mnoge raziskave iz njihovih rezultatov pa so nato izoblikovali nekakšna praktična pravila za uspešno postavljanje ciljev.*

Omenil sem že delitev na pozitivne in negativne cilje. Cilje pa lahko delimo tudi na dolgoročne in kratkoročne. Dolgoročni cilji so tisti, ki so nekoliko bolj oddaljeni v prihodnost. Paziti moramo, da jih ne izgubimo izpred oči. Kratkoročni cilji pa so tisti, ki jih bomo dosegli v kratkem časovnem obdobju, v mesecu dni, tednu ali celo dnevu. Dolgoročnih ciljev imamo manj kot kratkoročnih, navadno samo enega ali dva, medtem ko si športnik navadno postavi več kratkoročnih ciljev, ki mu kažejo jasno pot do tistega nekoliko bolj oddaljenega cilja.

Raziskave ugotavljajo, da težki vendar specifični oz. točno določeni cilji, vodijo k izboljšanju nastopa, kar posledično pomeni doseganje ciljev (Martens, 1990; v Kajtna in Jeromen, 2007).

Kajtna in Jeromen (2007) ter Vičič (1998) govorijo o pomembnih značilnostih ciljev:

- I. Čimvečja specifičnost cilja: čimbolj natančno opisan cilj.
- II. Ustrezna težavnost: cilj mora biti ravno dovolj zahteven, da tekmovalcu predstavlja izziv. Če je pretežak in ga ne bo nikoli dosegel, cilj izgubi moč. Enako se zgodi, če je prelahak in ga doseže brez kakršnega koli truda.
- III. Trenerjeva podpora: trener naj bi športnika pri njegovih ciljnih, tudi najmanjših, vedno podpiral, mu stal ob strani in mu svetoval. Kako to poteka je precej odvisno od starosti športnika.
- IV. Povratna informacija o uspešnosti: če lahko rezultat izmerimo ali s čim primerjamo lahko vidimo, koliko smo napredovali; npr. število zadetih košev pri prostih metih, višina skoka, izboljšanje gibljivosti ipd.
- V. Nagrada: ko cilj dosežemo, je važno, da se nagradimo; lahko se nagradimo tudi sami. Tudi trenerjeva pohvala je nagrada, ne gre samo za materialne dobrine.
- VI. Sodelovanje v procesu postavljanja ciljev: cilje naj bi športnik postavljaj skupaj s trenerjem in ekipo.
- VII. Čim manj stresa in konfliktov: cilje lažje dosegamo v okolju, kjer ni dodatnih motečih dejavnikov in kjer lahko vso pozornost usmerimo na aktivnost za doseganje ciljev.
- VIII. Časovno natančno določeni, kot dolgoročno in še posebej več kratkoročnih, ki določajo potek za uresničevanje dolgoročnih (kratkoročni predstavljajo sprotno motivacijo).
- IX. Cilji morajo biti usmerjeni na izboljšanje nastopa ali na proces izvedbe neke naloge, giba, akcije in na rezultat.
- X. Priskrbeti moramo sprotno povratno informacijo o doseganju ciljev in biti pripravljeni prilagajati in spreminjati cilje, če bo to potrebno.
- XI. Začrtati moramo strategijo in načrt za doseganje vsakega posameznega cilja – torej kaj, koliko in kako bo športnik treniral, da bo v določenem času dosegel cilj.
- XII. Postaviti moramo tako cilje za trening, kot cilje za tekme.
- XIII. Cilji naj bodo pozitivno orientirani (doseči nekaj) in ne negativno (izogniti se nečemu).

Sims (1980; v Stamejčič, 2009) pravi, da je pomembno tudi postavljanje ciljev za ekipo. Skupni cilji ekipe izboljšajo tudi motiviranost posameznika.

To velja tudi za smučarske skoke. Še posebej za ekipna tekmovanja. S tem ko se posameznik trudi za čimboljši uspeh ekipe, se hkrati trudi tudi za svoj dober rezultat.

O sami učinkovitosti tehnike postavljanja ciljev ni dvoma. Nekateri avtorji so mnenja, da je kar 90 odstotkov raziskav v laboratoriju in v realnem okolju potrdilo učinkovitost metode (Dipboye in dr., 1994; Miner, 1992; v Vičič, 1998).

Locke navaja štiri mehanizme, na podlagi katerih bi naj cilji učinkovali na delo (Miner, 1992; v Vičič, 1998). Cilji torej:

1. usmerjajo našo akcijo z usmerjanjem pozornosti nase
2. mobilizirajo naš napor, trud
3. dvigujejo vztrajnost,
4. vzpodbujajo iskanje novih strategij za reševanje problemov pri izvajanju neke naloge

Obstajajo pa seveda tudi nevarnosti oziroma negativni vplivi postavljanja ciljev. Do teh pride takrat, če se ne upoštevajo zgoraj navedena pravila. Takrat so lahko cilji tudi škodljivi. Postanejo lahko tudi velik in dodaten povzročitelj stresa. Postavljanje ciljev pa je potrebno prilagoditi tudi posameznikovi osebnosti. Tako predstavlja le to problem pri osebah, z visoko stopnjo prednastopne anksioznosti ter nizkim samozaupanjem.

### **1.2.11 KONCENTRACIJA**

Koncentracija je k celoviti dejavnosti naravnano vzajemno delovanje posameznih dejavnosti, ki so za doseganje določenega cilja potrebne (Duker, 1957; v Tušak in Tušak, 2003).

Koncentracija je usmerjanje na nalogo, ki nas čaka. To pomeni, da se ukvarjamo z načrtovanjem izvedbe, razmišljamo o strategiji nastopa ipd.. Vse naše miselne moči usmerimo v nalogo, predmet, aktivnost ali problem (Kajtna in Jeromen, 2007).

Predstavlja eno najpomembnejših komponent za športnikov nastop tako na tekmi kot tudi na treningih. Pomembna pa je tudi pri samem procesu psihične priprave. Preprosto bi lahko rekli, da je koncentracija osredotočenost na nek predmet, nalogo, idejo ali dogodek.

Tako Kajtna in Jeromen (2007), kot tudi Tušak in Tušak (2003) sta za prisposodbo koncentracije podala svetlobni žarek. Če osvetlimo samo en predmet z ozkim žarkom, se bo okolica pogreznila v temo, športnik se bo osredotočil samo na eno stvar, recimo samo na enega nasprotnika, vse ostalo pa bo izginilo. Če pa žarek nekoliko razširimo, se bo osvetlila cela soba, vendar bo moč svetlobe manjša. Tako bo športnik osredotočen na celotno igrišče, vendar bo njegova pozornost razdeljena. Obstajajo športne discipline, kjer je nujno, da tekmovalec ni skoncentriran samo na eno stvar, to je na primer nogomet. Vratar mora spremljati vse nasprotnike in ne samo enega. Enako mora biti napadalni igralec pri nogometu osredotočen na veliko več igralcev kot pa obrambni igralec. Lahko bi rekli, da mora biti njegov svetlobni žarek nekoliko širši. Dober tekmovalec mora biti sposoben tudi



hitrega prestavljanja pozornosti iz enega predmeta na drugega, ali iz enega dogodka na drugega. Tušak (2003) pravi, da če tekmovalca nek dogodek ali predmet »priklene« nase, le ta ne bo sposoben vzpostaviti dovolj visoke koncentracije pozornosti na naslednji dogodek. Rezultat bodo seveda napake. Zato je nujno potrebno, da športnik vsako opravljeno nalogo oziroma del naloge takoj pozabi, da se lahko osredotoči naprej na ostale dele proge, na ostala vratca, podaje, itd.. Dobri športniki o svojih najboljših nastopih poročajo, da so recimo takoj po odpeljanih vratcih pozabili na ta del in ponovno videli le novi del proge.

Nemogoče je, da bi bil tekmovalec maksimalno skoncentriran skozi celo tekmo ali cele pol ure. Svetlobni žarek koncentracije ima točno določeno količino energije. Višja kot je intenziteta pozornosti, krajše obdobje lahko pozornost ostaja na takšnem nivoju. Zato je pomembno, da se tekmovalec nauči menjavati obdobja koncentracije z obdobjem sprostitve ali relaksacije in si tako povrne mentalno energijo. To menjavanje mora biti hitro. Tako lahko košarkar recimo za sprostitev izkoristi prvi prosti met ali pa pripravo na izvajanje prostega strela. Znano je, da telesno dobro pripravljene športniki lažje ohranjajo visok nivo koncentracije dalj časa, kot pa tisti, ki so telesno nekoliko slabše pripravljene, kljub temu, da se morda znajo bolje skoncentrirati. To nam tudi pojasnjuje padce koncentracije ob koncih tekem ali proti koncu dolgotrajnih športnih disciplin.

Poznamo 4 različne tipe pozornosti, ki jih zahtevajo različne športne situacije (Moran, 1996; v Kajtna in Jeromen, 2007). Omenili smo že široko in ozko usmerjeno pozornost, poznamo pa tudi notranje usmerjeno pozornost, ki je usmerjena na posameznika samega, njegove občutke in misli, ter zunanje usmerjena, ki pa je osredotočena na nasprotnika ali žogo ipd.



Slika 16: Nidefferjev model pozornosti (Moran, 1996; v Kajtna in Jeromen, 2007)

Pozornost oziroma koncentracijo športnika lahko preko določenih dejavnosti oziroma vaj izboljšamo. Koncentracijo je potrebno podobno kot ostale veščine v športu trenirati. Pravzaprav je treba trenirati vsako od prej omenjenih značilnosti koncentracije. Trening koncentracije se od kondicijskega treninga in treninga tehnike razlikuje le po tem, da največkrat poteka mentalno preko uporabe tehnik predstavljanja. Sicer pa kot ostali treningi zahteva vsakodnevno vajo, potrpežljivost in veliko napora (Tušak in Tušak, 2003).

Kajtna in Tušak (2007) govorita o petih tehnikah za izboljšanje koncentracije:

- ✓ izmenjava relaksacije in koncentracije
- ✓ tehnike vizualizacije:
  - *kot način priprave na akcijo*
  - *kot sredstvo izboljšanja koncentracije*
  - *kot pomoč pri iskanju pravih rešitev in prave pripravljenosti*
  - *kot sredstvo za odpravljanje napetosti*
  - *kot način psihičnega ogrevanja pred nastopom*
- ✓ senzORIZACIJA (poglobljena in razširjena vizualizacija)
  - *uporaba sugestije in avtosugestije v pripravi na aktivnosti*
- ✓ tehnika odstranjevanja negativnih občutkov, strahu in drugih negativnih stanj – sistematična desenzitizacija
- ✓ kontrola pozitivnih misli

Kajtna in Jeromen (2007) sta predstavila 3 različne tehnike za izboljšanje koncentracije:

- i. koncentracija na proces in na rezultat
- ii. zoževanje pozornosti
- iii. vračanje pozornosti

### **Koncentracija na proces in na rezultat**

Takrat ko nam ne gre dobro, moramo svojo pozornost preusmeriti. Usmerjenost samo na rezultat deluje na tekmovalca negativno. Ko se zavemo, da razmišljamo o rezultatu, moramo preusmeriti svojo pozornost na sam proces. Če se bomo osredotočili na sam proces (tehniko izvedbe), se bo rezultat uredil sam od sebe.

### **Zoževanje pozornosti**

Začne se lahko že kar precej časa pred tekmovanjem. Tudi po mesec dni. Vadimo jo lahko pred nepomembnimi tekmami. Njen cilj je, da zožimo našo pozornost samo na nastop, tako da nas na tekmovanju ne motijo stvari, ki tja ne sodijo. Tako recimo postopoma odmislimo šolo, prijatelje, družino, na koncu pa tudi sotekmovalce ter seveda gledalce. Na koncu naj bi ostal samo tekmovalec in njegova izvedba.

### **Vračanje pozornosti**

Večkrat se zgodi, da tekmovalec naredi napako, potem pa gre vse samo še navzdol. Manjšim napakam sledijo večje, tekmovalec začne hiteti itd. Najprej pride do fiziološkega odziva: mišična napetost, hitro dihanje... Kajtna in Jeromen (2007) pravita, da se v tem primeru spremeni smer koncentracije navznoter, največkrat kot samokritiziranje. Samozaupanje v svoje sposobnosti začne izginjati. Takrat je treba prekiniti to dogajanje, lahko uporabimo besedo stop, ali pa si zamislimo rdečo luč. Lahko nekajkrat vdihnemo in izdihnemo, da se umirimo, nato pa se vrnemo nazaj na tekmovalno prizorišče. Osredotočimo se samo na tisto, kar počnemo ta trenutek. Če hočemo, da bomo dosegli želeni učinek, moramo seveda tudi to tehniko vaditi in trenirati že prej.

Kadar pride do težav naj ima športnik pripravljen načrt za vračanje pozornosti. Z uporabo imaginacije nastopa in možnih situacij se športnik pripravi na situacije, v katerih se lahko zgodi, da mu pozornost upade. Predstavlja pa si tudi, kako bo pozornost v takšni situaciji vrnil nazaj v pravo smer. Pomembno je tudi, da ostane miren, umiri svoja čustva in ohrani pozitivni notranji govor. Kadar uporabljamo imaginacijo na tak način, se naučimo ohranjati trezno glavo in naše reakcije bodo bolj logične in racionalne, še posebej v nepričakovanih in zelo stresnih situacijah (Kajtna in Jeromen, 2007).

Športniki se pogosto že na treningu poskušajo postaviti v situacijo tekmovanja. Ne samo glede napora, pač pa tudi glede vseh tistih zunanjih dejavnikov, ki spremljajo tekmovanje. Tako si nemalokrat predstavljajo, da zasledujejo nasprotnika, ga skušajo ujeti, potem slabo sojenje in sodniške napake na trening tekmi, zelo izenačen rezultat in ogromen pritisk ob zaključku tekme pri izvajanju enajstmetrovke ali pa prostega meta. Skratka poskušajo se že na treningu postaviti v mogočo stresno situacijo, ki jo bodo morali za uspešen rezultat na tekmi uspešno ter hitro rešiti. Mnogi tekmovalci se takrat, ko se poskušajo kar čim bolj osredotočiti na neko nalogo, poslužujejo določenih ritualov. To je točno določeno zaporedje gibov, lahko tudi mentalni proces, ki jih športnik izvaja pred izvedbo naloge. Ti rituali pomagajo športniku, da se lažje osredotoči ter pripravi na izvedbo naloge. Iz vrhunskega športa lahko damo kar nekaj primerov takšnih ritualov, kot so odboj teniške žogice pred servisom, pred prostim metom veliko košarkarjev naredi vedno eden in isti gib, vsem zelo znani je trikratni udarec z rokami po stegnih našega smučarskega skakalca Primoža Petrke. Zanimivo je, da se mnogi športniki sploh niso učili takšnega obnašanja, pač pa ga izvajajo kar sami od sebe, ker se takrat počutijo bolj samozavestne in sposobne optimalno izvesti nalogo.

Nekateri športniki vključujejo v rutine tudi predstavljalnost in pozitivni govor (Vičič, 1998).

Za izboljšanje koncentracije pa uporabljamo tudi tehnike vizualizacije, jogo ter meditacijo.

### **Joga in meditacija**

Joga je indijska metoda sproščanja (del hindujske filozofije), stara več kot pet tisoč let. V ožjem smislu je mišljena kot obvladovanje in nadziranje vseh življenjskih impulzov. Na zahodu se razumevanje joge omejuje skoraj vedno na nižje stopnje: telesne vaje, nadziranje dihanja in sprostitev. V določenem položaju vztrajamo med mirnim dihanjem od nekaj minut do pol ure. Smisel raztezanj je predvsem ohraniti gibčno telo in omogočiti skladnost med telesom in duhom. Osnova pri jogi je, da se naučimo pravilno dihati, saj postanejo tudi mišice bolj voljne, bolj elastične in močnejše. (Lysebeth, 1975; v Zagorc, 2003).

Meditacijske tehnike se zmeraj bolj uporabljajo pri vseh vrstah terapij, kjer je nujna sprostitvev oziroma relaksacija. Tako jo lahko srečamo pri zdravljenju s stresom povezanih bolezni, ki nimajo organske podlage, pri zdravljenju odvisnosti od drog, v psihiatriji ter seveda vedno bolj tudi v športu. Meditacija se je na vzhodu razvila v jogo. Ravno zaradi njenega pozitivnega učinka na relaksacijo, koncentracijo ter miselno kontrolo je tako pogosto uporabljena tudi v športu.

Specifični učinki meditacije na telo so bili raziskani že v šestdesetih letih. Tehnika pomirja simpatični živčni sistem, upočasnjuje srčni utrip, zmanjšuje frekvenco dihanja, znižuje krvni pritisk in upočasni presnovo. Meditacija nas uči nadzirati misli in čustva.

Tušak in Tušak (2001) omenjata tudi 6 različnih vrst meditacije:

- 1) Koncentrirana dihalna metoda, pri kateri je poudarek na dihanju, gibanju trebuha in prsnega koša, ter pretoku zraka skozi nosnice.
- 2) Metoda s štejetjem dihov – koncentracija na dihanje, šteje se navadno do deset ali sto in nazaj.
- 3) Mantra meditacija – ponavljanje kakšne besede ob vsakem vdihu in izdihu. Najbolj pogosta beseda je »om«.
- 4) Meditacija s koncentracijo – eno minuto strmimo v predmet v višini oči, nato oči zapremo in si predmet predstavljamo. Ko slika izgine vajo ponovimo.
- 5) Transcendentalna meditacija je najbolj razširjena oblika meditacije. Omogoča prehod iz enega psihičnega stanja v drugo drugačno psihično stanje.
- 6) Meditacija z vizualizacijo temelji na predstavljanju slik, procesov in aktivnosti, ki naj bi pomagale rešiti naše težave.

### **Vizualizacija**

Vizualizacija je danes verjetno najbolj uporabljena tehnika v športu. Je oblika mentalnega predstavljanja. Gre lahko za predstavljanje nekega objekta, aktivnosti, nastopa ali pa treninga (Tušak in Tušak, 2003).

Za dober primer vizualizacije bi lahko dali tekmovalce alpskega smučanja. Vsi smo že videli, kako stojijo na startu ali pa ob progi, se naslanjajo na palice in z rokami ter navadno z zaprtimi očmi vozijo skozi progo. Tukaj naj omenim, da obstajata dve vrsti vizualizacije in sicer disocirana, kjer si športnik predstavlja sebe pri izvajanju naloge, ter asocirana, pri kateri si športnik predstavlja svoj nastop iz iste perspektive kot takrat ko tudi sam nastopa.

Vaje vizualizacije glede na asocirano in disocirano obliko McGown (1994; v Tušak in Tušak, 2003) omenja kot vizualizacijo, ki se izvaja preko osebne in zunanje perspektive. Osebna se nanaša na to, kako tehnična prvina zgloda iz pogleda športnika, medtem ko se zunanja perspektiva nanaša na to kako tehnična prvina zgloda iz perspektive nekoga drugega. Igralci nastop vizualizirajo in ga direktno priključijo, lahko pa si ga ogledajo na videoposnetku. V vsakem primeru je priporočljivo, da vizualizirajo njihovo dobro predstavo (vizualizacija pravi nastopa). Pomembno je, da vizualna predstava ni predstava katerega drugega igralca.

Mahoney je raziskoval Olimpijske gimnastičarje in ugotovil, da so tisti gimnastičarji, ki so se kvalificirali na Olimpijske igre, bolj uporabljali notranjo perspektivo vizualizacije kot tisti, ki se niso. Povzel je, da so verjetno notranje predstave zelo uporabne za splošen kinestetični feedback ter lahko vodijo v boljši nastop pri večini primerov (Murphy, 2005; v Stamejč, 2009).

Za mišljenje s predstavljanjem slik je odgovorna desna možganska polovica, ki je odgovorna za prepoznavanje obrazov in vzorcev, ritem, predstave, globino, kreativnost, vzporedno mišljenje in sintezo. V besedah pa razmišljamo predvsem z levo možgansko polovico, ki je zadolžena za logiko, razum, matematiko, jezik ter linearno oziroma vzporedno razmišljanje. Prav tako kot mišica, ki je ne uporabljamo, tako oslabijo tudi sposobnosti mišljenja in nasprotno, tako kot lahko natreniramo mišice, lahko natreniramo tudi možgane (Kajtna in Jeromen, 2007).

Tušak in Tušak (2003) govorita o uporabnosti vizualizacije:

- Kot pomoč pri učenju novih motoričnih spretnosti in gibanj
- Za odstranjevanje negativnih občutij oz. kot sestavni del tehnike sistematične desenzitizacije
- Kot tehnika treninga koncentracije
- Kot tehnika treniranja, kadar je športnik poškodovan, ko ne more trenirati na običajen način in kot dodatni trening v panogah, kjer je zaradi kateregakoli omejitvenega dejavnika nemogoče trenirati dlje časa, ko npr. lahko progo samo vidimo ne smemo pa na njej trenirati (slalom)
- Kot tehnika priprave na stresne dogodke (predstavljanje štartne napetosti)
- Kot tehnika priprave na nastop (mentalno ponavljanje nastopa poveča možnost avtomatizacije, povečuje gotovost v optimalno izvedbo, povečuje samozaupanje).

Vizualizaciji podobna pa je sorodna tehnika senzORIZACIJE, ki še bolj živo pričara ne le sliko nastopa, pač pa tudi glasove, kinestetične občutke in ostale senzorne predstave. Športnik sicer potrebuje več časa, da to tehniko osvoji, ima pa zato od nje tudi večje koristi, saj ga psihično boljše pripravi (Tušak in Tušak, 2003).

### **1.2.12 TEHNIKE PSIHIČNE PRIPRAVE**

Ljudje si poenostavljeno predstavljajo, da psiholog uporablja konkreten izbor tehnik, s katerimi športnika pripravi na nastop. Pa ni tako. Delo športnega psihologa je v marsičem klinično – psihološko, pogosto svetovalno, včasih terapevtsko, največkrat pa pedagoško, saj športnika predvsem poskušamo naučiti nekaj vaj in tehnik, s katerimi bi preprečil težave oziroma uspel v čim večji meri realizirati svoje sposobnosti. Pravzaprav psiholog nastopa v vlogi trenerja psihične priprave. Psiholog v zvezi s psihično pripravo daje navodila, usmerja športnika, mu nudi nasvete, »trenirati« pa mora športnik sam. Zmotno si pogosto športniki predstavljajo, da jih bo psiholog naredil samozavestne, psihično stabilne in trdne. Mnogi si predstavljajo, da bodo samo prišli k psihologu, ležali na stolu in odšli popolnoma drugačni, psihično dobro pripravljeni in mentalno trdni. Psihična priprava zahteva izredno veliko vadbe in treniranja, neskončno vztrajnost in učenje, prav tako kakor vse druge oblike vadbe, le da so vaje nekoliko drugačne (Tušak in Tušak, 2003).

Vsekakor pa obstajajo tehnike, ki so nekoliko bolj priljubljene med športniki, pogosteje uporabljene in prinašajo največ koristi. Tušak in Tušak (2003) sta naštel tiste najpogosteje uporabljene:

- Izdelava strategij vedenja pred in med tekmovanjem
- Izdelava in izbor ključnih dražljajev oz. sider za evociranje zaželenih predtekmovalnih stanj
- Tehnika relaksacije
- Tehnika za izboljšanje koncentracije
- Tehnika vizualizacije in senzORIZACIJE
- Tehnika kognitivnega prepričevanja in samoprepričevanja oz. tako imenovane tehnike samogovora
- Tehnike kontrole pozitivnega mišljenja
- Hipnoza in posthipnotične sugestije

### **Tehnike relaksacije**

Športnik mora v trenutkih največjih telesnih ter psihičnih obremenitev znati poskrbeti za sprostitev, v nasprotnem primeru se količina stresa dvigne čez mejo tolerance, rezultat tega pa so lahko težave v vsakodnevnem življenju ali vsaj na športnem področju (Tušak in Tušak, 2003).

Lahko bi rekli, da znamo po večini vsi ljudje kljub temu, da še nikoli nismo bili pri športnem psihologu, ter se nikoli nismo učili tehnik relaksacije, vsaj v manjši meri sami zmanjšati napetost. Pa naj si bo to z globokim dihanjem ali pa pozitivnim samogovorom. Vsi smo se že verjetno znašli v kakšni stresni situaciji (razgovor za službo, ki si jo srčno želimo, izpit, nastop pred množico itd.), kjer smo se poskušali umiriti na podoben način. Seveda pa ne smemo pozabiti tudi na tiste malenkosti, ki nas pomirjajo in o njih sploh ne razmišljamo kot o sredstvu za doseg zmanjšanja stresa. Takšne dejavnosti so lahko vroča kopel, sprehod po naravi, poslušanje glasbe ali pa celo druženje s prijatelji.

Tušak in Tušak (2003) pod tehnike relaksacije naštevata:

- ❖ Dihalne tehnike
- ❖ Jacobsonova metoda progresivne relaksacije
- ❖ Hipnoza, avtohipnoza in posthipnotične sugestije
- ❖ Biofeedback metoda sproščanja
- ❖ Tehnika sistematične desenzitizacije
- ❖ Avtogeni trening

Med vse te tehnike pa lahko prištejemo še meditacijo.

### **Dihalne tehnike**

Tušak in Tušak (2003) pravita, da dihalne tehnike predstavljajo najpogostejši način sproščanja. Pravzaprav se že vsak športnik zaveda, da lahko z umirjanjem dihanja povzroči ugoden in sprostilen vpliv na svoje telo in misli. V športu jih zaradi njihove praktičnosti (lahko jih vključimo v psihično pripravo kar na terenu) uporabljamo skupaj z skoraj vsemi relaksacijskimi tehnikami. Izhajajo sicer iz joge ter imajo poleg sprostilnega še veliko globlji pomen. Športnik za svoje funkcioniranje potrebuje ogromno energije, za to pa je potrebna tudi zadostna količina kisika. Posledice pomanjkanja kisika so utrujenost, padec koncentracije, občutek težkega telesa, pomanjkanje aktivacije, slaba ter depresivna razpoloženja. Dobra preskrba s kisikom pa na nas deluje ravno obratno, saj pospeši kroženje krvi in omogoča večjo mobilizacijo energije ter da športniku občutek večje moči in samozavesti. Velik del športnikove psihične priprave je vedno usmerjen tudi v obvladovanje in kontroliranje dihanja. Večina športnikov diha samo prsno, pozablja pa na poglobljeno trebušno dihanje. Navadno v stresnih situacijah naše dihanje postane hitrejše in plitvejše ter tako še manj učinkovito. Bistvo uporabe dihalnih tehnik v športu je, da se športnik nauči umiriti in sprostiti dihanje. Mora se naučiti, da gre dihanje skozi telo v vsak najmanjši del, ga napolni z energijo in umiri ter pripravi za stanje koncentracije.

Tušak in Tušak (2003) sta predstavila 4 dihalne vaje:

1. umirjenost dihanja (počasno, enakomerno in globoko dihanje)
2. dihanje s štetjem (navadno do 10 ali 100)
3. kontrola ritma dihanja 4:2:4 ali 6:3:6 (vdih štejemo do 4, za dve dobi zadržimo zrak in izdihnemo skupaj s štetjem do 4).
4. dihalni sprehod po telesu (športnik vdihne in si predstavlja, kako gre kisik v vsak del njegovega telesa)

**Jacobsonova metoda progresivne relaksacije**

Oče te metode je E. Jacobson, največ pozornosti pa je bila deležna v angleško govorečem okolju.

Športnik se pri tej metodi nauči sistematično sprostiti celo telo, s čimer doseže tudi uskladitev delovanja živčnega sistema. Najprej del telesa, ki ga želimo sprostiti intenzivno napnemo, nato pa počasi popustimo, sprostim. Osredotočamo se na občutke, ob aktiviranju napetosti in na občutke ob sprostitvi, tako se naučimo občutiti razliko med napetim in sproščenim, predvsem pa poiskati napetost v telesu in jo sprostiti. Pri vadbi lahko sedimo ali ležimo. Vajo začnemo tako, da sproščamo manjše skupine mišic, in ko to dobro obvladamo, se naučimo sprostiti tudi večje skupine mišic hkrati (Kajtna in Jeromen, 2007).

Tušak in Tušak (2003) sprostitvev v klasični obliki opisujeta v petih korakih:

- sprostitvev v rokah
- sprostitvev v nogah
- dihanje
- sprostitvev v čelu
- sprostitvev govornih organov

Tehnika s sprostitvijo odstranjuje parcialne napetosti in tudi splošno togost kot posledico nekih čustvenih težav oz. motenj, hkrati pa mobilizira športnikove obrambne sile, da se lažje uspešno sooči s stresno situacijo (Tušak in Tušak, 2003).

**Hipnoza, avtohipnoza in posthipnotične sugestije**

Hipnoza, avtohipnoza ter posthipnotične sugestije so v športu zelo pogosto uporabljene tehnike psihične priprave. O hipnozi govorimo takrat, ko hipnotizer pripelje oz. poglobi posameznika v sproščeno in hipnotično stanje. To stanje lahko variira od lažjih hipnotičnih stanj, v katerih se športnik zaveda pravzaprav vsega, do globokih stanj, kjer je zavest športnika popolnoma izključena. Športnik je v takih situacijah izredno dojemljiv za hipnotizerjeva navodila in sugestije (Tušak in Tušak, 2003).

Avtohipnoza se od hipnoze razlikuje v tem, da športnik samega sebe pripelje v neka sproščena stanja. Takrat postane močnejše dojemljiv za katerekoli sugestije, ki si jih je v naprej pripravil. Prednost avtohipnoze pred hipnozo je v absolutni neodvisnosti od hipnotizerja, športnik se sam svobodno odloča, kakšne bodo sugestije, kako jih bo izvajal ter koliko časa bo trajalo stanje avtohipnoze. Prednost hipnoze pa je, da jo navadno izvaja »izvežbani« hipnotizer (psiholog), ki zna doseči zelo globoka stanja, kjer je dojemljivost za sugestije ekstremno velika (Tušak in Tušak, 2003).

V praksi najpogosteje 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, 2003).

**Biofeedback metoda sproščanja**

Ta metoda je bila precej popularna v osemdesetih letih, ko so razvili inštrumente, ki so se svetlobno ali zvočno odzivali na športnikove fiziološke spremembe. Najpogosteje so merili glavansko kožno reakcijo, ki se spreminja pod vplivom športnikovih čustvenih sprememb. Inštrument, ki je preko elektrod povezan s športnikovo kožo, oddaja zvočne ali barvne signale različnih frekvenc oz. barv, kar nas ves čas informira, ali se sproščamo ali vzbujamo. Športnik konstantno dobiva povratno informacijo ko se poskuša sprostiti. Ko mu uspe znižati

napetost na minimum, se spremeni občutljivost instrumenta in naloga se oteži. Bistvo tehnike je, da se športnik sam nauči sproščanja, kot pomoč pa ima stalno povratno informacijo (Tušak in Tušak, 2003)

### **Tehnika sistematične desenzitizacije**

Uporabljamo jo za odstranjevanje neprijetnih športnih strahov pred poškodbo, padcem, bolečino, nasprotnikom ali neuspehom. Tehnika je sestavljena iz uporabe tehnik relaksacije ter običajno vizualizacije. Gre za proces postopnega odstranjevanja negativnih emocij. Neprijetno situacijo razgradimo v več faz oz. problemskih situacij glede na intenzivnost negativne emocije, ki jo izzovejo. Tako npr. intenziven strah pred padcem na skakalnici lahko razdelimo v strah in občutke anksioznosti:

- ob pogledu na skakalnico
- ob spremljanju skokov na skakalnici
- ob oblačenju skakalnega kombinezona in odpravljanju na skakalnico
- ob čakanju na vrhu skakalnice
- ob čakanju na skok na rampi
- ob spuščanju na zaletu
- pri odskoku na skakalnici
- pri prehodu v fazo leta

Športnika najprej rahlo sprostimo, mu sugeriramo 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 (Tušak in Tušak, 2003).

Ta tehnika zahteva precej časa, saj jo je potrebno večkrat ponoviti.

### **Avtogeni trening**

Tehnika poteka preko samo-sugestije. Športnik sam sebi ponavlja stavke o tem, kaj si želi, da bi se zgodilo. Osredotoči se na dele telesa, ki jih želi sprostiti in ponavlja stavke kot je npr., » moje roke so težke in tople«, dokler ne začne občutiti želenega občutka. Športniki uporabljajo podobne fraze (stavke), da pospešijo občutke sprostitve in umirjenosti. Ponavadi se osredotočijo na občutke težkih, toplih ali mirnih delov telesa ali funkcij (rok, nog, srčnega utripa, dihanja) (Murphy, 2005; v Stamejčič, 2009).

Utemeljitelj avtogenega treninga je J. H. Schultz, ki se je ukvarjal s hipnozo in na podlagi spoznanj razvil metodo avtogenega treninga. Osnova zanj sta občutenje teže in toplote, o katerih so poročali pacienti, ki jih je hipnotiziral. Medtem ko gre pri hipnozi za tako imenovano preklapljanje, ki ga povzroči terapevt, lahko pri avtogenem treningu ta preklap povzročimo sami. Seveda je pomembno, da se tehnike najprej naučimo pod vodstvom izkušenega terapevta ali psihologa. Avtogeni trening je mogoče popolnoma obvladati samo, če ustrezen program osvojimo sistematično in po navodilih. Trenirati moramo vsak dan, najlažje zvečer pred spanjem, najbolje pa, da ga opravimo zjutraj ko se zbudimo. Čas vadbe naj bo primeren posamezniku. Jutranji trening pomeni preventivo pred dnevnimi pritiski in napetostjo, še posebej, če športnika čakajo močno stresne situacije. Vadba naj poteka v primernem prostoru, kjer je malo motenj iz okolice. Lahko ga zatemnimo, priporočljivo je da je prostor prijetno tople, okna zapremo, da zmanjšamo hrup. Vaje izvajamo v sproščeni drži,



najpogostejši sta »kočijaževa drža« (sproščeno sedenje na stolu) ali leže (Tušak in Tušak, 20001; v Kajtna in Jeromen, 2007).

Avtogeni trening vključuje 6 vaj, vsaka ima svoje geslo, ki ga zbrano ponavljamo.

### **Miselne (kognitivne) tehnike psihične priprave**

Kar verjamemo, močno vpliva na naša čustva in naše obnašanje. Glavna naloga je, da najdemo poti, ki bi spremenile uničujoč način razmišljanja. Naš namen ni izločiti razmišljanje. Ne smemo pozabiti, da pride do trenutka, ko je odločujoče delo leve možganske polovice (analizator), ko gre za učenje oz. spreminjanje tehnike. Ko je potrebno analizirati, naj bo to vsaj konstruktivno in ne destruktivno. Pomagati je potrebno športniku, da se znebi negativnih misli o sebi, kajti le te so hujše od kateregakoli nasprotnika. Negativno razmišljanje je vzrok za stres, kar pripelje do slabega nastopa (Tušak, 2004).

Razmišljanje težko spreminjamo oziroma nadzorujemo, ker so rezultat velikega števila izkušenj, učenja, naših sposobnosti, okolja... Pogosto ravno zato poteka avtomatično. Takšne pojave imenujemo asociacije (Kajtna in Jeromen, 2007).

»Mišljenje, razmišljanje je zelo širok pojem. Pomeni vsako kognitivno oz. miselno manipulacijo z idejami, slikami, simboli, besedami, spomini, mentalno aktivnost, ki je povezana z izdelovanjem konceptov, reševanjem problemov, intelektualnim funkcioniranjem, ustvarjalnostjo, učenjem, spominom in jo ne moremo vedno razbrati na podlagi vedenja« (Kajtna in Jeromen, 2007).

### **Zavedanje negativnega samogovora**

Ljudje smo si različni. Na posamezne dogodke gledamo različno. Vsak ima svoj pogled in mnenje o okolju, ki ga obdaja. Z mnenjem si ustvarimo tudi določena čustva. Določena mnenja postanejo s časom avtomatizirana. Tako se zgodi, da svoje mnenje zelo težko spremenimo. Seveda vse to vpliva na tako imenovani samopogovor oz. na naše misli. Lahko so racionalne in produktivne ali pa nerazumne, neracionalne in uničujoče. Negativne misli so zelo specifične, kot nekakšna diskretna sporočila, ki se pojavijo v zelo kratkem času ter jim skoraj vedno verjamemo, ne glede na to, kako nerazumna so. Pojavijo se spontano, kar naenkrat jih imamo v glavi in se jih težko znebimo. Negativne misli dobimo preko življenjskih izkušenj in jih na srečo lahko tudi spremenimo. Ljudje se razlikujemo tudi po tem, kako zaznamo negativne misli. Ko smo v stresni situaciji, postanejo negativne misli manj določene, bolj verjetne in središče naše pozornosti. Zavedanje negativnih misli je pri športniku zelo pomemben korak (Tušak, 2004).

Isti avtor je razdelil negativne misli v 5 glavnih kategorij:

- a) zaskrbljenost zaradi nastopa, še posebno v primerjavi z drugimi športniki
- b) nezmožnost odločanja, ker je preveč različnih možnosti
- c) športnik postane prezaposlen s fizičnimi znaki, ki kažejo na stres
- d) premišljevanje o možnih posledicah zaradi slabega nastopa, kar vključuje tudi neodobravanje, kazen, izgubo zaupanja
- e) misli o neustreznosti, ki lahko vključujejo samokritiko ali samokrivdo

### Zaustavljanje misli

Ko igralec spozna, da so njegove misli neproduktivne, mu lahko pomagamo s tehniko zaustavljanja misli. Ko se znajdeš v položaju s polno glavo negativnih misli, si moraš zavpiti: »Stop!« S tem ustaviš negativni val in ga zamenjaš s produktivnimi mislimi. Vendar pa tehnika ne deluje dobro, če nimaš produktivnih vaj že vnaprej pripravljenih.

Uporaba tehnike:

- športniku je treba pomagati pri odkrivanju dogodkov, ki mu povzročajo negativne misli
- športnik mora spoznati, da so negativne misli uničujoče
- določi jasn znak, ki športniku pomeni STOP (glasna beseda, tlesk s prsti, rdeča zastavica...)
- športniku pomaga najti realistične misli, ki nadomestijo negativne misli
- tehniko je potrebno vaditi tudi v namišljenih okoliščinah, najprej pustiš, da se negativne misli razvijejo, nato daš znak, ki pomeni stop in končno zamenjaš, preusmeriš um na nekaj produktivnega, kar tudi intenzivno vizualiziraš
- uporaba tehnike na tekmovanju (Tušak, 2004)

### Razumno razmišljanje

Tehnika je uporabna v primerih, ko se športnik ne more znebiti negativnih misli in jih zamenjati s konstruktivnimi. V takšnih primerih so negativne misli že tako zakoreninjene, da športnik slepo verjame, da so resnične. Nerazumne misli imajo naslednje oblike:

- ❖ dobri športniki nastopajo brez napak, jaz sem naredil napako, nisem dober športnik
- ❖ vse kritike so slabo namerne, trener me je pravkar kritiziral, hoče mi škodovati
- ❖ zmaga je glavni cilj v športu, nisem zmagal, sem poraženec

Prvi korak k soočenju z nerazumnimi mislimi je odkrivanje le teh. kot smo že ugotovili, to ni lahko. Športniku je potrebno pomagati pri identificiranju slabih misli. Največkrat se pokažejo v nepredvidljivih situacijah, ko imamo o nekom drugačno mnenje, ko se nekdo ne obnaša po naših pravilih, ne preneseš stvari, ki niso take kot bi morale biti. Izvor teh problemov je poskušanje posameznika, da bi nadzoroval neko situacijo ali pa ljudi, ko to ni mogoče. Ključ do rešitve je v tem, da igralec spozna, da so nekateri dogodki in stvari izven njegovega dosega in da se z njimi ne sme obremenjevati (Tušak, 2004).

### Pametni govor – vcepitev stresa

Tehnika pomaga razviti hierarhijo stresa. Vključuje deset do petnajst specifičnih dogodkov, ki povzročajo različno stopnjo napetosti in sicer od najmanj stresnega do najbolj stresnega. Športniki dogodke povežejo z negativnimi mislimi, ki so jih doživeli ob njih. Nato morajo razviti pozitivne samougotovitve in jih zamenjati z negativnimi, ki so napisani na listu. Podrobno jih morajo proučiti. Športnik začne z najmanj stresno situacijo. V mislih si jo poskuša predstavljati, vizualizirati. Skuša občutiti stres, ki bi ga v realnosti doživljal. Nato uporabi tehniko sproščanja in tehniko zamenjave negativnih misli s pozitivnimi. To nadaljuje toliko časa, dokler ne občuti več napetosti ob tem dogodku in je sposoben optimalne predstave tehnično brezhibne akcije. Tako se loti vsakega naslednjega dogodka (Tušak, 2004).

Tehnika gre skozi naslednje faze:

- A. učenje igralca, kako njihov samogovor vpliva na čustva in probleme reagiranja
- B. učenje igralca, da opazuje, je pozoren na misli in predstave in da razlikuje kako ti kognitivni dogodki vplivajo na reakcijo na igrišču
- C. treniranje osnovnih spretnosti za reševanje problemov

- D. oblikovanje ustreznih samogovorov in primernih podob oz. pravilnih predstav
- E. oblikovanje, ponovitev in spodbujanje pozitivne samopodobe, obvladovanja
- F. uporaba vedenjskih tehnik npr. relaksacijski trening, ponavljanje vedenja
- G. domače naloge, ki igralcu pomagajo urejati stopnjo stresa

To stopnjevanje je tisto, iz katerega je izšlo vcepitev stresa. Koncept medicinske vcepitve proti boleznim vključuje majhne količine povzročitelja, ki ga dajo pacientom. Sledi delovanje imunskega sistema, ki razvija naravna protitelesa, ki se borijo proti povzročitelju. Skozi proces postopnega izpostavljanja in naravne prilagoditve telo razvije zaščite večje koncentracije za ustrezno obrambo. Podobno deluje vcepitev stresa uporablja ponavljanje predstav, da bi izpostavil posameznika, da se kosa, a na ustrezni ravni. Ko se njihove sposobnosti izboljšajo, so posamezniki izpostavljeni večjim dozam stresa, dokler niso zmožni obvladovati najbolj stresnih situacij. Trening vcepljanja stresa je sestavljen iz treh faz: vzgoja, ponovitev in uporaba (Tušak, 2004).

### **Psihična priprava nekoliko drugače**

#### **Pisanje dnevnika**

Ljudje smo analitična bitja, vedno primerjamo različne dogodke, jih ocenjujemo, primerjamo sebe z drugimi in druge s seboj. Za vse te stvari je potrebno imeti informacije in poznati kriterije, na podlagi katerih lahko delamo primerjave in ocene. Načeloma lahko poskušamo informacije obdržati v spominu, vendar zna biti to precej zahtevna naloga, predvsem spričo velike količine informacij, ki jih dnevno dobivamo, pa tudi s časom spomini nekoliko zbledijo, lahko celo popolnoma izginejo, lahko se popačijo in si stvari zapomnimo drugače, kot so bile v resnici. Pogosto slišimo, da pametni pišejo in to v primeru shranjevanja informacij o lastnem treniranju vsekakor velja (Kajtna in Jeromen, 2007).

Pisanje športnega dnevnika pomaga obdržati informacije, pomaga pa tudi pri tem, da se zavedamo lastnih dejanj, da smo dovolj pozorni na to, kako v vsakem trenutku treniramo in izvajamo aktivnosti, ki so povezane s treningom (Kajtna in Jeromen, 2007).

Kajtna in Jeromen (2007) predstavljata 7 prednostim ki jih ima pisanje športnega dnevnika:

- 1) primerjava različnih obdobij sezone med seboj (količina treninga v času bazične priprave, nadzorovanje obsega in trajanja treninga v obdobjih do tekmovalnega obdobja, intenzivnost v posameznih obdobjih..)
- 2) primerjava različnih sezon med seboj (količina treniranja, npr. prejšnje leto)
- 3) primerjava lastnega treninga s treningom katerega drugega športnika
- 4) uporaba predhodnih treningov v obdobju brez trenerja (npr, ko iščemo novega trenerja)
- 5) vanj zapisujemo tekmovanja – čase, dolžine, višine, rezultate; zraven zapisujemo kaj smo delali, da smo takšen rezultat dosegli
- 6) spremljanje počutja in utrujenosti ter jutranjega pulza (preprečevanje pretreniranosti)
- 7) zapisovanje načinov reševanja problemov, možnosti, s katerimi se je uspešno in neuspešno reševalo probleme (v primeru, da se s podobnim problemom srečamo. Pomoč poiščemo pri prejšnjih »rešitvah« in na njihovi podlagi poiščemo nove vidike ali rešitve problema)

Seveda pa ima pisanje dnevnika tudi minuse. Kajtna in Jeromen (2007) sta predstavila dva. Prvi minus je, da lahko dnevnik prične povzročati skrb, če športnik vidi, da trenira drugače kot lani ali pa morda manj intenzivno. Tako se lahko začnejo porajati misli, da je športnik lani

dobro nastopal, letos pa trenira manj in bo zato slabo nastopal. Drugi minus pa je, da lahko prehitro začnemo delati zaključke na podlagi sicer nepopolnih podatkov. Dnevnik je najbolje preverjati po tekmovanju ali po nekem obdobju.

Kaj pa naj bi pisali v dnevnik? Kajtna in Jeromen (2007) nam podajata osem opornih točk katere podatke naj bi vseboval športni dnevnik:

- ✓ količina treninga (trajanje, pretečeni km, itd.)
- ✓ trening (celoten ali le glavne serije)
- ✓ čase ali cilje dosežene na treningu (pri glavnih serijah)
- ✓ ocena uspešnosti treninga (npr., trening se oceni na lestvici od 1(zelo slabo) do 10 (zelo dobro) ali pa si izmislimo svojo lastno lestvico)
- ✓ utrujenost (na podoben način kot pri oceni treninga, si tudi pri utrujenosti lahko pomagamo z izbrano lestvico)
- ✓ posebnosti (npr., napiše se vzroke zaradi utrujenosti...)
- ✓ spretnosti (psihološke, tehnika, taktika itd. in njihov opis načina osvojitve spretnosti)
- ✓ analizo tekmovanja

Struktura dnevnika seveda ni nujno ves čas enaka.

### **Analiza nastopa**

Z analizo nastopa vidimo, ali smo dosegli svoje cilje ali ne in ugotavljamo kaj je bilo na tekmi pozitivnega (to poskušamo ponoviti) in kaj negativnega (to se trudimo izboljšati). Lahko jo delamo sami, vendar je bolje, če jo naredimo skupaj s trenerjem. Splača se jo narediti kmalu po tekmovanju, dokler so vtisi in občutki še sveži. Eden glavnih namenov analize je, da logično pregledamo, kaj smo naredili na nastopu in na podlagi te povratne informacije oblikujemo nadaljnje informacije.

### **Rutine in tekmovalni načrt**

Prednastopne rutine so sklop določenih gibov in akcij, ki jih športnik izvaja (po možnostih vedno enakih) tik pred nastopom (odboj teniške žogice pred servisom, dotikanje opreme smučarja skakalca pred skokom...). Imajo predvsem dvojno funkcijo: regulirajo nivo aktivacije in usmerjajo pozornost na izvedbo naloge. Pri usmerjanju pozornosti je pomembno to, da takšne rutine športnika odvrtačajo od nepomembnih dražljajev in informacij in ožijo pozornost k tistim informacijam, ki so za nalogo pomembne (Vičič, 1998).

### **Pogovor**

Pogovor je eno od najučinkovitejših orodij v psihični pripravi športnikov. S pomočjo pogovora lahko športni psihologi marsikaj naredijo za izboljšanje nastopa in še kakšnih drugih ciljev (Vičič, 1998).

### **Vsakodnevne aktivnosti**

Omenili smo že pomen vsakodnevnih aktivnosti na zmanjšanje stresa ter anksioznosti. Te aktivnosti delujejo podobno kot relaksacijske tehnike, ter se pogosto sploh ne zavedamo, zakaj jih počnemo. Verjetno smo si že vsi kdaj po napornem dnevu privoščili dolgo vročo kopel, ali pa si naenkrat zaželeli sprehoda v naravi... Na zmanjšanje stresa lahko vplivajo čisto preproste stvari kot so gledanje filma ali pa seveda poslušanje glasbe. Vse to za športnika predstavlja pomembne dejavnosti za njegovo sproščanje.

Za glasbo pa lahko rečemo, da seveda ni tehnika ali metoda psihične priprave, niti ne zahteva sistematičnega treninga kot ostale tehnike in služi zgolj kot sredstvo, s katerim se športnik aktivira ali sprošča Stamejčič (2009).

### 1.3 NAMEN DELA

Dandanes je v vrhunskem športu vse manj razlik med najboljšimi. Tekmovalec se mora na nastop dobro pripraviti tako na telesni, tehnični kot tudi taktični ravni. Vendar so na teh področjih med najboljšimi skakalci le majhne razlike, zato je še kako pomembno, da se skakalec na nastop čimbolje tudi psihično pripravi.

Sama psihična priprava je tako dolgotrajna kot kondicijska in tudi prav tako pomembna. Skakalec se mora psihično pripravljati vsak dan, tako kot mora vsak dan trenirati.

Psihično se lahko pripravljamo z različnimi tehnikami. Najbolj pogoste pa so tehnike vizualizacije, postavljanje ciljev, dihalne tehnike, meditacijo, tehnike pozitivnega samogovora, avtohipnozo, hipnozo, avtogeni trening in progresivno mišično relaksacijo.

Namen moje diplomske naloge je, da trenerjem, mladim skakalcem in morda tistim športnikom, ki jih zanima psihična priprava predstavim pomen psihične priprave in njen vpliv na nastop in uspešnost. Jim predstavim najpogostejše oblike psihične priprave ter prednosti sodelovanja s športnim psihologom.

Diplomska naloga bo pomagala ugotoviti značilnosti psihične priprave v smučarskih skokih in njeno prisotnost med smučarji skakalci. Pokazala nam bo tudi razlike v psihični pripravi, njeni uporabi ter njenemu razumevanju med mladinci in člani.

Rezultati bodo pokazali dejansko uporabo psihične priprave med slovenskimi smučarji skakalci. Pričakujem, da se v smučarskih skokih psihična priprava ne uporablja tako pogosto kot bi se morala, ter da njeno poznavanje ni preveč dobro.

## 2 CILJI IN HIPOTEZE

### 2.1 CILJI

- Ugotoviti načine in metode psihične priprave slovenskih smučarjev skakalcev.
- Primerjava psihične priprave med mladinci in člani.
- Ugotoviti, kje so se priučili metod psihične priprave.
- Ugotoviti, kdaj so se pričeli posluževati psihične priprave.
- Ugotoviti, koliko skakalcev je že poiskalo strokovno pomoč športnega psihologa.
- Ugotoviti, koliko skakalcev redno obiskuje športnega psihologa.
- Raziskati tekmovalni uspeh tistih, ki obiskujejo športnega psihologa.
- Ugotoviti, ali psihična priprava vpliva na tekmovalno uspešnost.
- Ugotoviti, ali se anketiranci zanašajo na kakšne rituale.
- Opredeliti smiselnost morebitnih ritualov iz psihološkega vidika.

### 2.2 Hipoteze

1. Člani psihični pripravi posvečajo več pozornosti kot mladinci.
2. S psihično pripravo so se srečali preko starejših skakalcev.
3. Psihične priprave na treningu ali tekmi so se pričeli posluževati po petnajstem letu starosti.
4. Večina tistih skakalcev, ki so v preteklosti že obiskali psihologa, ga še vedno obiskujejo.
5. Psihologa obiskujejo večinoma tisti skakalci, ki so uspešnejši.
6. Psihična priprava ima pozitiven vpliv na tekmovalno uspešnost.
7. Veliko skakalcev se poslužuje posebnih ritualov.

## **3 METODE DELA**

### **3.1 ANKETIRANCI**

Vzorec anketirancev zajema 40 smučarjev skakalcev iz različnih klubov po Sloveniji. Vsi anketiranci so moškega spola. Izmed zajetih skakalcev jih je 20 starih od 15 do 19 let, 20 pa je članov, ki so stari 20 let in več. Anketni vprašalnik so navadno rešili pred ali po treningu. Preden so pričeli z reševanjem sem jim razložil namen in pomen anketnega vprašalnika ter jim odgovoril na morebitna vprašanja glede reševanja in raziskave.

### **3.2 PRIPOMOČKI**

V raziskavi sem uporabil anketni vprašalnik, ki sem ga sam sestavil in je naveden tudi v prilogi. Sestavljen je iz 39 trditev, ki se nanašajo na psihično pripravo in iz enega vprašanja odprtega tipa. Vsako trditev so ocenili z oceno od 1 do 5, pri čemer pomeni 1, da se skakalec s trditvijo nikakor ne strinja, 5 pa, da trditev pri njem popolnoma drži.

### **3.3 POSTOPEK**

Anketni vprašalniki so bili razdeljeni smučarjem skakalcem različnih klubov po Sloveniji. Vsi so bili moškega spola. Navadno so rešili anketni vprašalnik pred ali po treningu, nekateri pa so ga prejeli in rešili preko spleta. Preden so pričeli z reševanjem sem jim predstavil pomen in namen diplomske naloge, ter jim odgovoril na morebitna vprašanja. Dobljeni rezultati so bili nato preneseni v tabelo, ter statistično obdelani v SPSS-u s faktorsko analizo, T testom ter opisnimi statistikami.

Pri faktorski analizi gre za študij povezav med spremenljivkami, tako da skušamo najti novo množico spremenljivk (manj kot je merjenih spremenljivk), ki predstavljajo to, kar je skupnega opazovanim spremenljivkam. Faktorska analiza poizkuša poenostaviti kompleksnost povezav med množico opazovanih spremenljivk z razkritjem skupnih razsežnosti ali faktorjev, ki omogočajo vpogled v osnovno strukturo podatkov.

T test služi za analizo razlik med dvema skupinama. Je v primeru, da imamo dve skupini ena najbolj preprostih statističnih metod za analizo teh razlik. S t testom testiramo razlike med aritmetičnimi sredinami dveh vzorcev, ob tem pa predpostavljamo, da sta varianci v populaciji enaki.



## 4 REZULTATI

Podatke, ki smo jih pridobili z anketnim vprašalnikom in jih prenesli v tabelo, smo nato obdelali s faktorsko analizo. V tabeli 2 vidimo komunalitete, ki kažejo količino skupne variance vsakega faktorja. Vsak faktor je pojasnjen z ekstrakcijo glavnih komponent. Na podlagi lastnih vrednosti in skupne pojasnjene variance smo se odločili za ekstrakcijo 6 faktorjev, zadnji od njih ima lastno vrednost 2,02 in skupaj pojasnjujejo 65,41 % celotne variance.

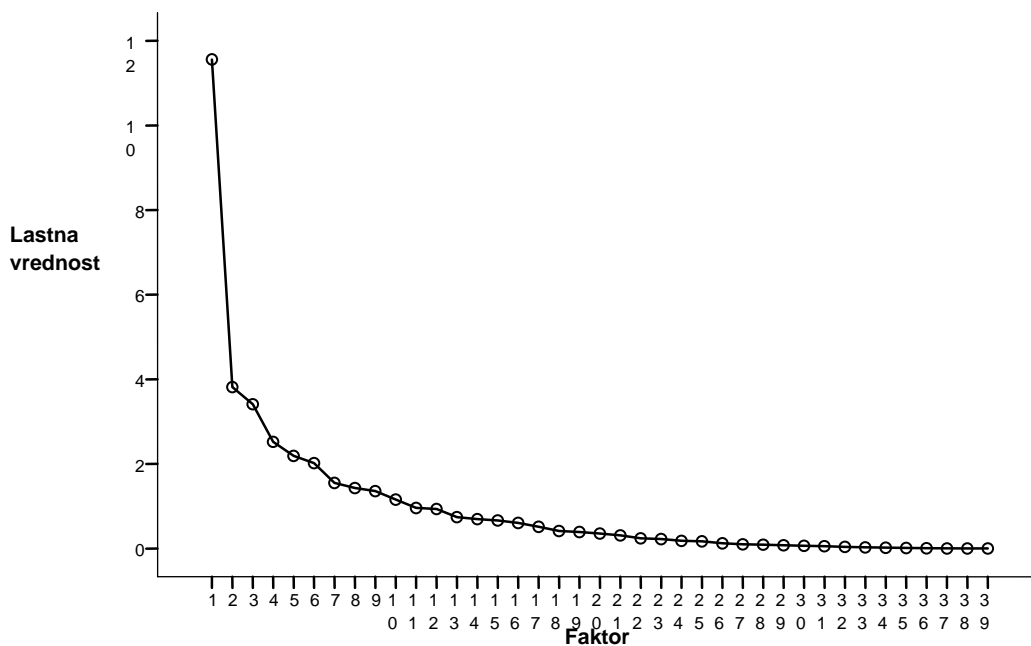
Od vseh faktorjev izstopa faktor številka 1 (razumevanje in uporaba psihične priprave ter sodelovanje s športnim psihologom), ki predstavlja kar 29,64 odstotke variance in je sestavljen iz 11 postavk.

**Tabela 2 : Faktorska analiza vprašalnika**

Faktor	Lastna vrednost faktorja		
	Skupaj	Odstotek variance, ki ga faktor pojasni	Kumulativni odstotek pojasnjene variance
razumevanje in uporaba psihične priprave ter sodelovanje s športnim psihologom	11,56	29,63	29,63
Pričetek uporabe psihične priprave in samostojnost pri njenem načrtovanju	3,82	9,78	39,42
Pogostost uporabe psihične priprave	3,41	8,74	48,16
Seznanjenost s psihično pripravo	2,52	6,46	54,62
Zanašanje na srečo	2,19	5,61	60,24
Uporaba tehnik za izboljšanje koncentracije	2,02	5,18	65,41
7	1,55	3,98	69,39
...	1,43	3,67	73,06
Legenda: Metoda ekstrakcije: osnovna analiza faktorjev			

Poimenovali smo tiste faktorje, ki smo jih uporabili v raziskavi.

Grafična porazdelitev faktorjev je prikazana na sliki 17, od faktorja, ki v največji meri pojasnjuje največji delež variance (levo) do faktorja, ki pojasnjuje najmanjši delež variance (desno).



**Slika 17: Graf lastnih vrednosti faktorjev**

S faktorško analizo se selekcioniira iz večjega števila manifestiranih spremenljivk manjše število skritih – latentnih faktorjev, ki so določeni z manifestnimi spremenljivkami in imajo z njimi najvišjo korelacijo. Izmed večjega števila faktorjev je bilo izločeno šest latentnih faktorjev, s katerimi je pojasnjeno 65, 41 %. Ti so spodaj v nadaljevanju naštet in poimenovani glede na izbrane postavke in njihovo korelacijo z določenim faktorjem.

**Tabela3 : Postavke pri faktorju 1 in njegova korelacija**

Faktor 1: <u>Razumevanje in uporaba psihične priprave ter sodelovanje s športnim psihologom</u>	Korelacija s faktorjem
Postavka	
23.) V preteklosti sem že obiskal športnega psihologa in ga imam namen obiskati tudi v prihodnosti.	0,79
33.) Odkar uporabljam psihično pripravo sem bolj samozavesten in lažje obvladam stres pred tekmo.	0,77
31.) Od športnega psihologa pričakujem pomoč pri doseganju mojih športnih ciljev.	0,75
30.) Športni psiholog mi pomaga pri izboljšanju osebnega počutja tako na treningih kot na tekmah.	0,73
36.) Odkar uporabljam psihično pripravo sem pred nastopom bolj umirjen.	0,73
26.) Pri načrtovanju psihične priprave mi pomaga športni psiholog.	0,72
3.) Tudi sam uporabljam psihično pripravo.	0,72
35.) Psihična priprava je pozitivno vplivala na mojo tekmovalno uspešnost.	0,70
29.) Športni psiholog me usmerja in svetuje na moji tekmovalni poti.	0,70
34.) Odkar uporabljam psihično pripravo se lažje skoncentriram.	0,69
27.) Športni psiholog mi pomaga, da ohranjam dobre rezultate.	0,69
2.) Poznam vpliv psihične priprave na uspešnost smučarja skakalca.	0,66
32.) Od sodelovanja s športnim psihologom pričakujem postopno izboljšanje mojega nastopa.	0,65
8.) Za pripravo na nastop uporabljam tehnike sproščanja (meditacija, dihanje...).	0,61
24.) Redno obiskujem športnega psihologa.	0,61
1.) Dobro poznam in razmem pomen izraza psihična priprava.	0,59
15.) S psihično pripravo me je prvič seznanil trener.	0,58
18.) Videl sem starejšega tekmovalca (vzornika), kako se je psihično pripravljaj na nastop in sem tudi sam poizkusil.	0,57
10.) Za pripravo na nastop uporabljam tehnike za usmerjanje razmišljanja (pozitivni samogovor).	0,56
7.) Psihično se pripravljaj skozi celotno sezono.	0,56
11.) Pogosto si postavljam cilje, ki so mi izziv in niso prelahko uresničljivi.	0,54
39.) Pred tekmo ali skokom zmeraj izvajam določene "rituale".	0,54
17.) S psihično pripravo so me prvič seznanili starejši tekmovalci.	0,50

V tabeli 3 so postavke, ki so v največji meri korelirale s faktorjem1. Faktor smo poimenovali *Razumevanje in uporaba psihične priprave ter sodelovanje s športnim psihologom*.

Postavke se nanašajo na razumevanje in uporabo psihične priprave. Nanaša pa se tudi na samo sodelovanje s športnim psihologom. Faktor 1 pojasnjuje 29,63 odstotkov variance.

**Tabela 4 : Postavke pri faktorju 2 in njegova korelacija**

Faktor 2: <u>Pričetek uporabe psihične priprave in samostojnost pri njenem načrtovanju</u>	Korelacija s faktorjem
Postavka	
13.) Prvič sem se pričel psihično pripravljati na nastop v obdobju po 15. letu.	0,76
25.) Psihično pripravo načrtujem sam.	0,70
12.) Prvič sem se pričel psihično pripravljati na nastop v obdobju do 15. leta.	-0,46

V tabeli 4 so postavke, ki so v največji meri korelirale s faktorjem 2. Faktor smo poimenovali *Pričetek uporabe psihične priprave in samostojnost pri njenem načrtovanju*.

Postavke se nanašajo na to, v katerem obdobju so se smučarji skakalci pričeli posluževati psihične priprave in ali si sami načrtujejo psihično pripravo. Faktor 2 pojasnjuje 9,78 odstotkov variance.

**Tabela 5 : Postavke pri faktorju 3 in njegova korelacija**

Faktor 3: <u>Pogostost uporabe psihične priprave</u>	Korelacija s faktorjem
Postavka	
28.) Od sodelovanja s športnim psihologom pričakujem takojšnje izboljšanje mojih tekmovalnih rezultatov.	0,63
4.) Psihično se pripravljam na vsak nastop.	-0,63
6.) Psihično se pripravljam na trening.	-0,50

V tabeli 5 so postavke, ki so v največji meri korelirale s faktorjem 3. Faktor smo poimenovali *Pogostost uporabe psihične priprave*.

Postavke se nanašajo na to, kako pogosto se skakalec psihično pripravlja na nastop. Faktor 3 pojasnjuje 8,74 odstotkov variance.

**Tabela 6: Postavke pri faktorju 4 in njegova korelacija**

Faktor 4: <u>Seznanjenost s psihično pripravo</u>	Korelacija s faktorjem
Postavka	
16.) S psihično pripravo so me prvič seznanili prijatelji (sotekmovalci).	0,57
38.) Pred tekmo naredim nekatere stvari na točno določen način (npr. levo nogavico si dvakrat zavijam).	-0,57
22.) Športnega psihologa sem obiskal samo enkrat in ga ne nameravam več obiskati.	0,55
19.) S psihično pripravo sem se prvič seznanil preko medijev (televizija, članki, revije, intervju znanega športnika...).	0,49

V tabeli 6 so postavke, ki so v največji meri korelirale s faktorjem 4. Faktor smo poimenovali *Seznanjenost s psihično pripravo*.

Postavke se nanašajo na to, kdo je skakalca seznanil s psihično pripravo, ter na obiskovanje športnega psihologa. Faktor 4 pojasnjuje 6,46 odstotkov variance.

**Tabela 7 : Postavke pri faktorju 5 in njegova korelacija**

Faktor 5: <u>Zanašanje na srečo</u>	Korelacija s faktorjem
Postavka	
37.) S sabo na tekmo zmeraj prinesem predmet, ki mi prinaša srečo.	0,58

V tabeli 7 so postavke, ki so v največji meri korelirale s faktorjem 5. Faktor smo poimenovali *Zanašanje na srečo*.

Postavke se nanašajo na zanašanje skakalca na razne predmete, ki mu »prinašajo« srečo. Faktor 5 pojasnjuje 5,61 odstotkov variance.

**Tabela 8: Postavke pri faktorju 6 in njegova korelacija**

Faktor 6: <u>Uporaba tehnik za izboljšanje koncentracije</u>	Korelacija s faktorjem
Postavka	
5.) Psihično se pripravljam samo na pomembna tekmovanja.	0,67
9.) Za pripravo na nastop uporabljam tehnike za izboljšanje koncentracije (vizualizacija (predstavljanje)...).	0,50

V tabeli 8 so postavke, ki so v največji meri korelirale s faktorjem 6. Faktor smo poimenovali *Uporaba tehnik za izboljšanje koncentracije*.

Postavke se nanašajo na uporabo tehnik za izboljšanje koncentracije, ter na uporabo psihične priprave samo pred pomembnimi tekmovanji. Faktor 6 pojasnjuje 5,18 odstotkov variance.

**Tabela 9 : Nerazporejena vprašanja**

Postavka
14.) S psihično pripravo so me prvič seznanili starši oziroma družina.
20.) S psihično pripravo me je prvič seznanil športni psiholog.
21.) Še nikoli nisem obiskal športnega psihologa.

Tabela 9 nam kaže tiste postavke, ki niso pomembno korelirale s kakšnim od šestih faktorjev. To pomeni, da nimajo velikega vpliva na analizo.

**Tabela 10: načini in metode psihične priprave slovenskih smučarjev skakalcev**

POSTAVKA	1	2	3	4	5
Za pripravo na nastop uporabljam tehnike sproščanja (meditacija, dihanje...).	7,50%	20%	27,50%	30%	15%
Za pripravo na nastop uporabljam tehnike za izboljšanje koncentracije (vizualizacija (predstavljanje)...).	10%	22,50%	32,50%	25%	10%
Za pripravo na nastop uporabljam tehnike za usmerjanje razmišljanja (pozitivni samogovor).	5%	20%	37,50%	25%	12,50%
Pogosto si postavljam cilje, ki so mi izziv in niso prelahko uresničljivi.	2,50%	0%	25,00%	42,50%	30%

Tabela nam kaže procentualne frekvence odgovorov pri postavkah, ki se nanašajo na načine in metode psihične priprave. Kot lahko vidimo je najvišji odstotek uporabe pri metodi postavljanja ciljev.

**Tabela 11: t test za primerjavo članov in mlajših skakalcev po vseh 6 faktorjih**

FAKTOR	Mladinci		Člani			
	M	SD	M	SD	Pom. (t)	t
Razumevanje in uporaba psihične priprave ter sodelovanje s športnim psihologom	66,00	17,54	70,44	13,32	0,44	1,18
Pričetek uporabe psihične priprave in samostojnost pri njenem načrtovanju	9,23	2,24	9,62	1,26	0,55	1,12
Pogostost uporabe psihične priprave	7,46	2,11	7,75	1,81	0,69	0,63
Seznanjenost s psihično pripravo	8,46	1,94	9,19	1,33	0,24	2,67
Zanašanje na srečo	1,69	1,03	2,75	1,34	0,03	1,01
Uporaba tehnik za izboljšanje koncentracije	5,46	2,33	6,56	1,96	0,18	0,71

Legenda: M – aritmetična sredina, SD – standardna deviacija, Pom.(t) – pomembnost parametra t

Tabela 11 nam prikazuje razlike med mladinci ter člani v smučarskih skokih. Do statistično pomembnih razlik je prišlo pri faktorju »Zanašanje na srečo«, pomembnost parametra (t) pri tem faktorju je tudi obarvana.

**Tabela 12: Frekvence odgovorov, ki nam kažejo na kakšen način so se spoznali s psihično pripravo**

VPRAŠANJE	1	2	3	4	5
14.) S psihično pripravo so me prvič seznanili starši oziroma družina.	32,5 %	30,0 %	35,0 %	0,00 %	2,5 %
15.) S psihično pripravo me je prvič seznanil trener.	2,5 %	10,0 %	27,5 %	35,0 %	25,0 %
16.) S psihično pripravo so me prvič seznanili prijatelji (sotekmovalci).	15,0 %	47,5 %	35,0 %	0,00 %	2,5 %
17.) S psihično pripravo so me prvič seznanili starejši tekmovalci.	5,0 %	20,0 %	55,0 %	15,0 %	5,0 %
18.) Videl sem starejšega tekmovalca (vzornika), kako se je psihično pripravljajal na nastop in sem tudi sam poizkusil.	5,0 %	17,5 %	52,5 %	22,5 %	2,5 %

V tabeli 12 vidimo procentualne frekvence odgovorov na trditve, ki se nanašajo na način kako so se skakalci spoznali s psihično pripravo. Rezultati kažejo, da so skakalce v najmanjši meri s psihično pripravo seznanjali starši.

**Tabela 13: V katerem obdobju so se pričeli prvič psihično pripravljati na nastop**

VPRAŠANJE	1	2	3	4	5
12.) Prvič sem se pričel psihično pripravljati na nastop v obdobju do 15. leta.	30,0 %	25,0 %	22,5 %	7,5 %	15,0 %
13.) Prvič sem se pričel psihično pripravljati na nastop v obdobju po 15. letu.	25,0 %	2,5 %	22,5 %	35,0 %	15,0 %

V tabeli 13 vidimo procentualne frekvence odgovorov na trditve, ki se nanašajo na obdobje v katerem so se začeli prvič posluževati psihične priprave. Rezultati kažejo na nagibanje nekje bolj proti obdobju po 15. letu starosti.

**Tabela 14: Frekvence odgovorov, ki kažejo na to, ali tisti skakalci, ki so v preteklosti že obiskali športnega psihologa še vedno obiskujejo športnega psihologa**

VPRAŠANJE	1	2	3	4	5
22.) Športnega psihologa sem obiskal samo enkrat in ga ne nameravam več obiskati.	67,5 %	22,5 %	5,0 %	2,5 %	2,5 %
23.) V preteklosti sem že obiskal športnega psihologa in ga imam namen obiskati tudi v prihodnosti.	32,5 %	27,5 %	15,0 %	7,5 %	17,5 %
24.) Redno obiskujem športnega psihologa.	80,0 %	7,5 %	7,5 %	2,5 %	2,5 %

V tabeli 14 vidimo procentualne frekvence odgovorov na trditve, ki se nanašajo na to, ali tisti skakalci, ki so v preteklosti že kdaj obiskali športnega psihologa le tega še zmeraj obiskujejo. Rezultati kažejo, da večina skakalcev športnega psihologa ne obiskuje, majhen del, pa ga je že obiskal in ga še namerava obiskati.

**Tabela 15: Razlike med manj uspešnimi in bolj uspešnimi skakalci v sodelovanju s športnim psihologom.**

VPRAŠANJE	Manj uspešni		Bolj uspešni			
	M	SD	M	SD	Pom. (t)	t
20.) S psihično pripravo me je prvič seznanil športni psiholog.	2,22	0,81	1,36	0,49	0,00	2,40
21.) Še nikoli nisem obiskal športnega psihologa.	2,39	1,72	3,64	1,76	0,03	0,16
22.) Športnega psihologa sem obiskal samo enkrat in ga ne nameravam več obiskati.	1,56	0,86	1,45	0,96	0,73	0,01
23.) V preteklosti sem že obiskal športnega psihologa in ga imam namen obiskati tudi v prihodnosti.	3,33	1,45	1,82	1,10	0,00	4,07
24.) Redno obiskujem športnega psihologa.	1,83	1,25	1,05	0,21	0,00	37,90
26.) Pri načrtovanju psihične priprave mi pomaga športni psiholog.	2,17	1,29	1,64	0,95	0,14	3,19
27.) Športni psiholog mi pomaga, da ohranjam dobre rezultate.	2,44	1,38	1,86	1,08	0,14	2,76
28.) Od sodelovanja s športnim psihologom pričakujem takojšnje izboljšanje mojih tekmovalnih rezultatov.	2,83	0,86	2,23	0,97	0,05	1,83
29.) Športni psiholog me usmerja in svetuje na moji tekmovalni poti.	2,56	1,34	2,05	1,00	0,18	2,52
30.) Športni psiholog mi pomaga pri izboljšanju osebnega počutja tako na treningih kot na tekmah.	2,72	1,32	2,14	1,08	0,13	0,95
31.) Od športnega psihologa pričakujem pomoč pri doseganju mojih športnih ciljev.	4,06	1,16	2,68	1,32	0,00	1,71
32.) Od sodelovanja s športnim psihologom pričakujem postopno izboljšanje mojega nastopa.	4,06	1,00	2,86	1,32	0,00	4,07

V tabeli 15 so predstavljene razlike med uspešnejšimi in manj uspešnimi skakalci v sodelovanju s športnim psihologom. Do statistično pomembnih razlik je prišlo pri postavkah, kjer je pomembnost parametra (t) obarvana: » s psihično pripravo je skakalca seznanil športni psiholog«, »skakalec še nikoli ni obiskal športnega psihologa«, »v preteklosti je skakalec že obiskal športnega psihologa in ga ima namen obiskati tudi v prihodnje«, »skakalec redno obiskuje športnega psihologa«, »od sodelovanja s športnim psihologom skakalec pričakuje takojšnje izboljšanje svojih tekmovalnih rezultatov«, »skakalec od sodelovanja s športnim psihologom pričakuje pomoč pri doseganju svojih športnih ciljev«, » skakalec od sodelovanja s športnim psihologom pričakuje postopno izboljšanje svojega nastopa«.



**Tabela 16: Primerjava uspešnejših in manj uspešnih skakalcev v psihični pripravi**

FAKTOR	Manj uspešni		Bolj uspešni			
	M	SD	M	SD	Pom. (t)	t
Razumevanje in uporaba psihične priprave ter sodelovanje s športnim psihologom	77,72	14,68	61,00	12,85	0,00	1,19
Pričetek uporabe psihične priprave in samostojnost pri njenem načrtovanju	9,39	1,29	8,95	2,19	0,46	1,46
Pogostost uporabe psihične priprave	8,56	1,72	6,50	1,79	0,00	0,07
Seznanjenost s psihično pripravo	9,78	2,04	7,86	1,91	0,00	0,13
Zanašanje na srečo	2,56	1,62	1,91	1,11	0,01	6,02
Uporaba tehnik za izboljšanje koncentracije	5,83	2,12	6,18	1,87	0,58	0,22

V tabeli 16 so predstavljene razlike med uspešnejšimi in manj uspešnimi skakalci glede na faktorje. Do statistično pomembnih razlik je prišlo pri faktorjih, kjer je pomembnost parametra (t) obarvana: »razumevanje in uporaba psihične priprave ter sodelovanje s športnim psihologom«, »pogostost uporabe psihične priprave«, »seznanjenost s psihično pripravo«, »zanašanje na srečo«.

**Tabela 17: Frekvence odgovorov, ki nam kažejo, ali se skakalci poslužujejo posebnih ritualov**

VPRAŠANJE	1	2	3	4	5
39.) Pred tekmo ali skokom zmeraj izvajam določene "rituale".	20,0 %	20,0 %	12,5 %	30,0 %	17,5 %

Tabela 17 nam kaže procentualne frekvence odgovorov na vprašanje ali se skakalci poslužujejo kakšnih ritualov. Rezultati nam kažejo, da nekje slaba polovica pred tekmo ali skokom zmeraj izvaja kakšen ritual.

**Tabela 18: Rituali, ki jih skakalci uporabljajo**

Od vseh anketirancev jih na zadnje vprašanje, ki je spraševalo po ritualih, ki jih skakalci uporabljajo, ni odgovorilo 16 skakalcev oziroma 40 odstotkov vseh vprašanih. Trije so napisali, da pred tekmo poslušajo glasbo. Posamezniki pa so navedli sledeče rituale: dan pred tekmo grem na dolg sprehod v naravo; dan pred tekmo poslušanje glasbe in gledanje filmov; na dan tekme vizualizacija skoka; dotaknem se čelade, očal in pregledam čevlje; nosim dvojne nogavice ter spijem kavo pred tekmo; pred tekmo spijem kavo; imam srečno majico; imitacija; mislim na svoj najboljši skok na zadnjem treningu pogled proti mizi vizualiziram odskok; na rampi zmeraj pregledam najprej levi čevelj šele nato desnega; na vrhu se spustim med kolena in trikrat globoko vdihnem; ogrevanje, priprava opreme; pljunem; plosk ob stegna; počep na vrhu zaleta preden grem na zaletno rampo; poljub verižice; poslušanje glasbe, imitacija skoka, vizualizacija; stretching pred tekmo; vedno imam s sabo svojo "srečno" verižico; vizualiziram optimalen skok; z dihalno tehniko se umirim, osredotočim se na pravilno izvedbo skoka.

Rezultati nam kažejo, da navadno posamezniki izvajajo med seboj različne rituale, so pa trije skakalci kot ritual navedli poslušanje glasbe pred tekmo. Poleg teh treh pa sta glasbo v svoj ritual prištela še dva skakalca.

## 5 DISKUSIJA

Na področju psihične priprave v smučarskih skokih že obstaja diplomsko delo Roberta Janežiča (2004) z naslovom Psihična priprava smučarja skakalca, vendar omenjena diplomska naloga ni raziskovalnega tipa. Tudi drugače nisem zasledil kakšne raziskave s področja uporabe psihične priprave v smučarskih skokih, tako da konkretna primerjava rezultatov s kakšno drugo raziskavo ni mogoča. Dobljene rezultate bom primerjal z nekaterimi sorodnimi raziskavami v drugih športih, vendar tudi tukaj ni velike izbire, še najbolj sorodna raziskava je diplomsko delo Petre Stamejčič (2009) z naslovom Psihološka priprava v odbojki. Kjer se avtorica med drugim sprašuje tudi po razlikah v psihični pripravi med spoloma, kar je npr. za našo raziskavo nepomembno. Raziskave o tem kdaj se mladi športniki srečajo s psihično pripravo in kdo jih prvi seznanijo, pa žal ne obstajajo, tako da bo tudi tukaj primerjava z drugimi raziskavami nemogoča. Največ raziskav se ukvarja s problematiko vpliva osebnostnih lastnosti na uspeh, motivacijske strukture zmagovalcev, primerne nivoje aktivacije za dober nastop, kako zmanjšati pretirano anksioznost, kako ohranjati pozornost med igro itd.

### 5.1 NAČINI IN METODE PSIHIČNE PRIPRAVE SLOVENSkih SMUČARJEV SKAKALCEV

V tabeli 10 so obdelani rezultati, ki nam kažejo v kolikšni meri slovenski smučarji skakalci uporabljajo tehnike sproščanja, tehnike za izboljšanje koncentracije, tehnike za usmerjanje razmišljanja ter tehniko postavljanja ciljev. Rezultati kažejo, da so anketiranci nekje najbolj nevtrarno odgovarjali pri uporabi tehnik za izboljšanje koncentracije in pri uporabi tehnik za usmerjanje razmišljanja. Temu lahko verjetno pripišemo tudi slabo poznavanje teh tehnik, saj sta tehniki postavljanja ciljev in tehnika sproščanja, kot so tehnika dihanja, veliko bolj poznane. Vsak izmed nas se je verjetno že kdaj znašel v stresni situaciji in se zavestno začel umirjati z globokim dihanjem. Tako se odgovori pri tehnikah za izboljšanje koncentracije in za usmerjanje razmišljanja nagibajo bolj k manjši uporabnosti, medtem ko nam odgovori pri tehnikah sproščanja in tehniki postavljanja ciljev kažejo na večjo uporabnost, ki je še predvsem visoka pri tehniki postavljanja ciljev.

Do podobnih ugotovitev je prišla tudi Stamejčič (2009) v svoji raziskovalni diplomski nalogi z naslovom Psihološka priprava v odbojki. V njej je ugotovila, da odbojkarji prve in druge slovenske lige zelo slabo poznajo in razumejo pojem psihična priprava. Ugotovila pa je tudi, da je sama uporaba znanj športne psihologije v slovenski odbojki zelo slaba.

### 5.2 PRIMERJAVA PSIHIČNE PRIPRAVE MED MLADINCI IN ČLANI

V raziskavi se je kot statistično pomemben faktor glede razlik v psihični pripravi med mladinci in člani pokazal samo faktor »zanašanje na srečo«. Ostali faktorji niso bili statistično značilni niti niso bili kje blizu meje. Še najbližji, toda še vedno kar daleč od meje statistične značilnosti, je bil faktor »uporaba tehnik za izboljšanje koncentracije«.

Glede na omenjene rezultate lahko hipotezo<sup>1</sup> zavrnilo, saj kažejo, da med člani in mladinci dejansko ni statistično pomembnih razlik, razen pri faktorju » zanašanje na srečo«. Pri tem faktorju se je pokazalo, da se člani nekoliko bolj zanašajo na srečo kot pa mladinci. Razlog,

zakaj je temu tako verjetno tiči v dejstvu, da so starejši tekmovalci, torej člani, verjetno še nekoliko bolj motivirani za doseg dobrega rezultata in se zatekajo tudi k »srečnim« predmetom. Vsi ostali faktorji pa so daleč od statistične značilnosti.

Ne moremo trditi, da se npr. člani bolj uspešno psihično pripravljajo na nastop kot mladinci. Musek (1993, v Farkaš, 2007) je mnenja, da je na splošno soočanje s stresnimi obremenitvami bolj uspešno, čim bolj je usmerjeno k premagovanju problema.

Osebnostno sem pričakoval, da se bodo starejši skakalci oziroma člani bolj posvečali psihični pripravi kot mladinci, tako da so me dobljeni rezultati presenetili. Rezultate lahko pripišemo temu, da so člani nekoliko starejši, kar pomeni, da aktivno trenirajo kar nekaj let več kot pa mladinci. Vičič (1998) pravi, da več let treniranja pomeni tudi bolj avtomatizirane in utrjene veščine (ne glede na to kako uspešne so).

Vsekakor izkušenejši skakalci doživljajo manjši stres pred nastopom ali pa se z njim vsaj lažje spopadajo. Moramo pa upoštevati, da je bila raziskava narejena predvsem na klubski ravni, kjer je sam odnos nekaterih tekmovalcev do tekmovanja nekoliko drugačen kot v vrhunskem športu.

### **5.3 KJE SO SE SMUČARJI SKAKALCI PRIUČILI METOD PSIHIČNE PRIPRAVE**

Iz rezultatov v tabeli 12 lahko razberemo, da so smučarske skakalce v najmanjši meri s psihično pripravo seznanili starši, ter sotekmovalci oz. prijatelji. V največji meri pa so se skakalci s psihično pripravo seznanili preko starejših tekmovalcev ali pa svojih vzornikov, ki so jih videli kako se psihično pripravljajo na nastop, ter preko svojih trenerjev. Osebnostno sem pričakoval, da bo odstotek skakalcev, ki so jih s psihično pripravo seznanili trenerji še nekoliko večji.

Pri postavki kjer so se skakalci seznanili s psihično pripravo preko trenerjev, je 35% anketirancev odgovorilo, da se s postavko v veliki meri strinjajo, ter 25 % da se s postavko popolnoma strinjajo, toda pri postavkah, da so se s psihično pripravo srečali preko starejših tekmovalcev, vzornikov, se je delno strinjalo s postavkami čez polovico anketirancev pri obeh postavkah, okoli 20 odstotkov pa se je s postavkama v veliki meri strinjalo. Rezultati so sicer pokazali, da se je okoli 50 odstotkov tekmovalcev s psihično pripravo spoznalo preko svojih trenerjev, vendar kažejo tudi velik vpliv starejših tekmovalcev oziroma vzornikov pri spoznavanju skakalcev s psihično pripravo, tako da lahko hipotezo 2 potrdimo.

## **5.4 OBDOBJE V KATEREM SO SE ZAČELI SMUČARJI SKAKALCI PRVIČ POSLUŽEVATI PSIHIČNE PRIPRAVE**

Tabela 13 nam podaja frekvence odgovorov na trditvi, ki se nanašata na obdobje v katerem so se pričeli skakalci posluževati psihične priprave. Vidimo lahko, da se rezultati bolj nagibajo k obdobju po 15. letu starosti. To je bilo tudi pričakovano, saj se tukaj nekje začne selekcija in bolj poudarjena borba za rezultate. Mladostnik se nekje pri teh letih prične odločati kaj bo v življenju počel, ter kaj bi rad postal. Pri teh letih je tudi največji osip v klubih, največ tekmovalcev konča kariero ravno nekje v teh letih, ko pričnejo obiskovati srednjo šolo. Zato so verjetno tudi tisti, ki se odločijo, da bodo vztrajali v športu toliko bolj motivirani za doseg rezultata in pričnejo koncept trenajžnega procesa dojemati nekoliko drugače, se pričnejo bolj posvečati treningu in v trening vključevati tudi psihično pripravo na nastop.

Torej omenjeni rezultati kažejo, da se večina skakalcev začne psihično pripravljati na nastop po 15. letu starosti, kar tudi potrjuje hipotezo 3.

## **5.5 KOLIKO SKAKALCEV JE ŽE POISKALO STROKOVNO POMOČ ŠPORTNEGA PSIHOLOGA IN KOLIKO JIH REDNO OBISKUJE ŠPORTNEGA PSIHOLOGA**

V tabeli 14 vidimo rezultate, ki nam kažejo pogostost obiskovanja športnega psihologa. Vidimo, da zelo velika večina skakalcev ne obiskuje redno športnega psihologa. Kar velik odstotek pa ga še niti ni obiskalo, ali pa ga nima več namena obiskati. Ti rezultati kažejo na izredno slabo sodelovanje s strokovnjaki oziroma s športnimi psihologi, za kar je delno kriv tudi odnos trenerjev in klubov do psihične priprave oziroma nezavedanje njene pomembnosti za uspeh. Seveda pa bi se morali te pomembnosti zavedati tudi starši in v nekoliko zrelejših letih pa tudi skakalci sami.

Rezultati torej kažejo, da večina skakalcev v preteklosti še ni obiskala športnega psihologa ali pa ga nima več namena obiskati, tako da lahko na podlagi rezultatov hipotezo 4 zavrnamo.

## **5.6 TEKMOVALNI USPEH TISTI, KI OBISKUJEJO ŠPORTNEGA PSIHOLOGA**

V tabeli 15 smo analizirali razlike med manj uspešnimi in bolj uspešnimi skakalci v sodelovanju s športnim psihologom. Analiza je pokazala statistično pomembne razlike med njimi pri postavkah: »s psihično pripravo me je prvič seznanil športni psiholog«, »še nikoli nisem obiskal športnega psihologa«, »v preteklosti sem že obiskal športnega psihologa in ga imam namen obiskati tudi v prihodnosti«, »redno obiskujem športnega psihologa«, »od sodelovanja s športnim psihologom pričakujem takojšnje izboljšanje mojih tekmovalnih rezultatov«, »od sodelovanja s športnim psihologom pričakujem postopno izboljšanje mojega nastopa« in »od športnega psihologa pričakujem pomoč pri doseganju mojih športnih ciljev«.

Rezultati kažejo, da so se manj uspešni skakalci s psihično pripravo prvič spoznali preko športnega psihologa bolj pogosto kot pa bolj uspešni tekmovalci. Rezultati pri postavkah »še nikoli nisem obiskal športnega psihologa«, »v preteklosti sem že obiskal športnega psihologa in ga imam namen obiskati tudi v prihodnosti« ter »redno obiskujem športnega psihologa«

nam kažejo tudi na večje sodelovanje s športnim psihologom s strani manj uspešnih skakalcev kot pa tistih uspešnejših. Posledično pa uspešnejši skakalci tudi manj pričakujejo od sodelovanja s športnim psihologom, kar nam kažejo postavke »od sodelovanja s športnim psihologom pričakujem takojšnje izboljšanje mojih tekmovalnih rezultatov«, »od sodelovanja s športnim psihologom pričakujem postopno izboljšanje mojega nastopa« in »od športnega psihologa pričakujem pomoč pri doseganju mojih športnih ciljev«. Vse ostale postavke pa so daleč od meje statistične značilnosti.

Na podlagi rezultatov hipotezo 5 zavrnilo, saj rezultati kažejo, da uspešnejši skakalci redkeje oziroma manj pogosto sodelujejo s športnim psihologom.

Stamejčič je (2009) v svoji raziskavi ugotovila, da obstajajo statistično pomembne razlike med igralci prve slovenske lige in igralci druge slovenske lige v pomoči trenerja in psihologa pri psihološki pripravi in v strokovni pomoči pri svetovanju glede problemov športnika. Lahko bi rekli, da so tisti, ki igrajo v prvi ligi nekoliko boljši igralci kot tisti, ki igrajo v drugi ligi. Torej je naredila podobno primerjavo kot jaz, med tistimi malo boljšimi in malo slabšimi. Obe raziskave sta prinesle podobne rezultate. Ugotovila je, da se igralci druge slovenske lige bolj uporabljali psihično pripravo kot igralci prve lige. Razloge za najine rezultate bi lahko našli v raziskavi Martensa (1976, v Tušak in Tušak, 2001). Ugotovil je, da imajo uspešni športniki manjši nivo predtekmovalne anksioznosti in stresa ter prisotnost bolj učinkovitih tehnik soočanja s temi napetostmi. Posledica takega stanja pri uspešnih športnikih je njihova uspešnost na tekmovalju, ki vpliva na znižanje stanja anksioznosti. Tekmovalno uspešni športniki, so tisti, ki imajo nižjo začetno potezo anksioznosti.

Potemtakem bi lahko na podlagi omenjenih raziskav predvidevali, da odbojkarji oz. odbojkarice 1. slovenske lige, oziroma nekoliko boljši skakalci, statistično pomembno manj uporabljajo tehnike psihološke priprave, saj imajo zaradi svoje uspešnosti bolj učinkovite tehnike soočanja s stresom.

## 5.7 VPLIV PSIHIČNE PRIPRAVE NA TEKMOVALNO USPEŠNOST

V tabeli 16 smo analizirali razlike med manj uspešnimi in uspešnejšimi skakalci v vseh šestih faktorjih. Od šestih faktorjev so bile pri štirih razlike statistično pomembne: »razumevanje in uporaba psihične priprave ter sodelovanje s športnim psihologom«, »pogostost uporabe psihične priprave«, »zanašanje na srečo« in »seznanjenost s psihično pripravo«.

Rezultati kažejo, da manj uspešni skakalci bolj razumejo in pogosteje uporabljajo psihično pripravo, pogosteje sodeluje s športnim psihologom ter se nekoliko bolj zanašajo na srečo kot uspešnejši skakalci.

Vičič (1998) je v svoji raziskovalni nalogi ugotavljal vpliv svojega programa psihične priprave na natančnost zadevanja koša iz igre. Rezultati so bili kljub nepopolni izvedbi raziskave blizu statistični značilnosti, kar tudi dokazuje vpliv psihične priprave na uspešnost.

Trampuš (2002) je ugotavljal povezanost določenih podvrst anksioznosti v povezavi z uspehom pri kajaku na divjih vodah. Raziskava je pokazala, da je anksioznost pomembno povezana z uspešnostjo, torej tudi z njenim obvladovanjem.

Glede na analizo rezultatov naše raziskave bi lahko sicer hipotezo 6 zavrnili, vendar je vse več raziskav po svetu, ki potrjujejo, da psihična priprava pozitivno vpliva na nastop. Takšnega mnenja so tako številni znanstveniki, kot tudi mnogi uspešni vrhunski športniki. Zato bom hipotezo 6, ki pravi, da psihična priprava pozitivno vpliva na tekmovalno uspešnost, kljub rezultatom naše raziskovalne naloge sprejel.

## 5.8 ZANAŠANJE SMUČARJEV SKAKALCEV NA RITUALE

60 odstotkov anketiranih skakalcev je opisalo rituale, ki jih izvajajo pred nastopom. Pri analizi odgovorov postavke, ki se je nanašala na uporabo ritualov pred nastopom, pa smo ugotovili, da se 40 odstotkov anketirancev ne poslužuje ritualov, slaba polovica pa se jih. Nekje okoli 12 odstotkov skakalcev pa je izbralo srednji, nekoliko nevtralni odgovor.

Kot sem že omenil jih je 60 odstotkov nato opisalo rituale, vendar so pod rituale razumeli tudi razgibavanje, ogrevanje, tehnike vizualizacije ter tehnike relaksacije. Vendar lahko kljub temu potrdimo hipotezo 7, ki pravi, da se mnogi skakalci poslužujejo posebnih ritualov.

## 5.9 SMISELNOST RITUALOV IZ PSIHOLŠKEGA VIDIKA

Zadnje vprašanje anketnega vprašalnika je bilo odprtega tipa. Smučarske skakalce je spraševalo katere rituale izvajajo pred nastopom. 60 odstotkov anketirancev je napisalo ali opisalo rituale, ki jih izvajajo. Tako so opisali različne rituale: »dan pred tekmo grem na dolg sprehod v naravo«, »dan pred tekmo poslušanje glasbe in gledanje filmov, na dan tekme vizualizacija skoka«, »dotaknem se čelade, očal, pregledam čevlje«, »nosim dvojne nogavice, kava pred tekmo«, »poslušam glasbo«, »grem na kavo pred tekmo«, »oblečem srečno majico«, »napravim imitacijo skoka«, »mislim na svoj najboljši skok na zadnjem treningu pogled proti mizi vizualizira odskok«, na rampi zmeraj pregledam najprej lev čevelj šele nato desnega«, »na vrhu se spustim med kolena in trikrat globoko vdihnem«, »ogrevanje, priprava opreme«, »pljune«, »plosk ob stegna«, »počep na vrhu zaleta preden grem na zaletno rampo«, »poljubi verižico«, »poslušanje glasbe, imitacija skoka, vizualizacija«, »stretching pred tekmo«, »vedno imam s sabo mojo »srečno« verižico«, »vizualiziram optimalen skok«, « z dihalno tehniko se umirim, osredotočim se na pravilno izvedbo skoka«.

Vičič (1998) govori o prednastopnih rutinah kot o sklopu določenih gibov in akcij, ki jih športnik izvaja (po možnosti so ti gibi vedno enaki) tik pred nastopom. Takšni gibi in akcije so tako npr.: odboji žoge pri servisu v odbojki, izdih košarkarskega igralca pred prostim metom, dotikanje opreme smučarskega skakalca pred skokom, odboj teniške žogice pred servisom itd.. Ti rituali imajo predvsem dvojno funkcijo: regulirajo nivo aktivacije in usmerjajo pozornost na izvedbo naloge. Pomembno je usmerjanje pozornosti, saj pri tem rituali športnika odvrtačajo od nepomembnih dražljajev in informacij in ožijo pozornost k tistim informacijam, ki so za nalogo pomembne.

Dobljeni rezultati kažejo, da nekateri skakalci v svoje rituale vključijo tudi predstavljalnost, pozitivni samogovor ter tehnike dihanja, do istega spoznanja pa sta prišla tudi Tušak in Tušak (2001).

Zanimivo je, da mnogi skakalci, brez da bi jih kdo podučil, pred samim nastopom poskušajo doseči podobno stanje, kot takrat ko so dosegli nek dober rezultat ali pa se jim je posrečil odličen skok. Nekateri hočejo to stanje doseči tako, da počnejo določene stvari na točno določen, enak način kot takrat. Vsi tekmovalci poročajo v primerih, ko so dosegli kakšen uspeh, o občutku sproščenosti in odsotnosti stresa. Torej lahko rečemo, da skakalci z rituali težijo k zmanjšanju stresa in sproščanju, ter morda k zvišanju samozavesti. Če jim to s pomočjo teh ritualov uspe, so seveda s tega vidika rituali še kako smiselni in če smo nekoliko pozornejši, lahko opazimo, da se rituali izvajajo tudi v vrhunskem športu.

## 5.10 OVREDNOTENJE RAZISKAVE

Raziskava nam je pokazala razumevanje in uporabnost psihične priprave na nastop med slovenskimi skakalci. Stanje ni preveč dobro in kaže zelo slabo poznavanje znanj športne psihologije kot tudi nizko uporabnost teh znanj. Tako se pokaže problematika odnosa trenerjev in vodstva klubov do psihične priprave. Kot je razvidno že iz rezultatov, se relativno mali odstotek tekmovalcev spozna s pomenom in uporabnostjo psihične priprave preko svojih trenerjev. Vsekakor pa si upam trditi, da bi moral glede na pomen in vlogo trenerjev v mladostnikovem življenju, biti ta odstotek precej višji. Ta raziskava kaže sliko predvsem na klubskem nivoju, saj večina anketirancev ni članov reprezentanc in ravno zato je to stanje še toliko bolj zaskrbljujoče, saj se ravno v klubih kalijo tekmovalci.

Mislím, da rezultati kličejo k takojšnjim ukrepom in izobraževanju strokovnega kadra. Tukaj pa se še zmeraj pojavlja že kar star problem, ko otroke in mladostnike trenirajo tudi trenerji brez izobrazbe oziroma bivši tekmovalci brez strokovne usposobljenosti, ki večinoma trenirajo po principu, kot je njih treniral njihov trener. Torej se ne prilagajajo novim spoznanjem s področja trenažnega procesa, zgodi pa se tudi da niti ne prilagodijo intenzivnosti treninga ali pa obremenitev na treningu glede na razvojno stopnjo tekmovalcev.

Raziskava je namenjena predvsem trenerjem in tudi nekoliko starejšim tekmovalcem, ki jih zanima kaj bi se dalo še narediti za izboljšanje svojega nastopa ali pa nastopa svojih varovancev. Upam, da bodo s pomočjo te diplomske naloge dojeli in sprejeli dandanašnji pomen psihične priprave v treniranju in se odločili za sodelovanje s strokovnjakom na tem področju, torej s športnim psihologom.

Zanimivo je, da dobljeni rezultati ne potrjujejo pozitivnega vpliva psihične priprave na uspešnost, vendar je vzorec anketirancev občutno premajhen, da bi lahko oporekali temu dejstvu, ki so ga potrdile že mnoge raziskave ter znanstveniki.

Raziskava nam pokaže tudi veliko nerazumevanje pomembnosti sodelovanja s strokovnjaki na tem področju, torej s športnimi psihologi. Velika večina skakalcev ne sodeluje s športnim psihologom, kar predvsem pri mlajših tekmovalcih kaže tudi na odnos staršev. Ta odnos je treba vsekakor v prihodnosti popraviti in delati tudi na sodelovanju s strokovnjaki. Mislím, da bi bilo potrebno organizirati posebne delavnice in seminarje, ki bi bili na voljo ne samo trenerjem, pač pa tudi staršem in vodstvom kluba. Le tako bomo lahko spremenili odnos do sodelovanja s športnim psihologom.

Vsekakor pa lahko trdimo, da je naša raziskava ogledalo trenutne situacije med klubskimi tekmovalci.

## 6 ZAKLJUČEK

Dandanes, ko je bilo v svetu izvedenih že toliko raziskav s področja športne psihologije in psihične priprave, velja že za neizpodbitno dejstvo, da psihična priprava pozitivno vpliva na tekmovalno uspešnost. Za dober rezultat je seveda potrebno ogromno truda in energije za telesno, tehnično in taktično pripravo, vendar tisto piko na i ali če želite češnjo na torti, pa v vrhunskem športu predstavlja prav psihična priprava. Tej se v današnjem času posveča vedno več pozornosti. Strokovnjaki so mnenja, da so ravno tukaj še neomejene rezerve za izboljšanje rezultatov. Kot smo že govorili, so v vrhunskem športu razlike med najboljšimi v telesni, tehnični in taktični pripravi zelo majhne ponekod bi lahko rekli, da jih celo ni. Torej kaj je potem tisto, kar odloča o tem, kdo bo stal na najvišji stopnički? Tako trenerji, športni psihologi in vedno bolj tudi športniki so mnenja, da je kar velik odstotek uspeha odvisen prav od psihične priprave.

Toda to so razmišljanja vrhunskih športnikov ter strokovnjakov. Kakšno pa je zavedanje pomembnosti psihične priprave za uspeh pri slovenskih smučarskih skakalcih?

Na podlagi naših rezultatov bi lahko rekli, da ne preveč dobro. Poznavanje psihične priprave in njenih pozitivnih vplivov je slabo. Tudi prednosti sodelovanja s strokovnjakom iz področja športne psihologije, torej s športnim psihologom, bi se lahko tako tekmovalci kot tudi trenerji nekoliko bolj zavedali. Seveda imajo tukaj pomembno vlogo tudi starši, ki se po mojem mnenju vse premalo zavedajo, kako pomembno je uspešno spopadanje s stresom za uspeh skakalca. Ko sem prebiral rezultate sem bil kar nekoliko razočaran, kakšen odstotek smučarskih skakalcev se je seznanil s psihično pripravo preko svojih trenerjev, kar kaže na slabše poznavanje tega področja s strani trenerjev. Po mojem mnenju bi moral biti ravno trener tisti, ki bi mladega skakalca moral prvi začeti seznanjati s prednostmi psihične priprave in morda tiste lažje oblike celo vključiti v svoj trening. Vsekakor bi moral s psihično pripravo, njenim vplivom ter prednostmi sodelovanja s športnim psihologom seznaniti tudi starše.

McGown (1994, v Kajtna in Tušak, 2007) trdi, da so trenerji, ki vedo več o športni psihologiji bolj učinkoviti v doseganju zelenih sprememb pri igralčevem obnašanju in nastopu.

Maračič (1983, v Kajtna in Tušak, 2007) je mnenja, da si večina trenerjev želi na predavanjih in seminarjih za izpopolnjevanje trenerjev dobiti določene informacije o pedagoški problematiki. Iz tega sklepa, da trenerje zanima tudi sam psihološki razvoj mladega športnika, saj brez natančnega poznavanja psihe športnika ni moč pravilno ukrepati v različnih situacijah.

Prav tako kot McGown tudi Kajtna in Tušak (2007), poudarjata pomembnost poznavanja psihologije pri trenerju. Njegovo vlogo s področja psihologije omenjata na področju usklajenosti športnikovega psihičnega potenciala z določeno nalogo. Kadar športnikov psihični potencial ne bo usklajen z nalogo, ki jo mora opraviti, potem na tekmovanju ne bo pokazal vseh svojih sposobnosti, pa čeprav je optimalno pripravljen. Poleg tega, naj bi trener kot psiholog z nasveti nastopil v času športnikovih problemov, tako na področju osebnih kot medosebnih problemov. Športnikove probleme mora pravočasno opaziti, razumeti, si jih razložiti ter nanje čim prej ukrepati. V primeru, da v vlogi psihologa ni uspešen, se njegov neuspeh direktno pokaže v procesih učenja in treninga ter posledično vpliva na rezultate.



Uspešen trener ima sposobnost učinkovitega analiziranja sebe, situacije in svojih varovancev kot sistema spremenljivk. Le-te se nenehno spreminjajo in s tem silijo trenerje k nenehnemu prilagajanju sistema (Tušak in Tušak, 2003).

Rezultati so pokazali, da skakalci sicer uporabljajo tehnike sproščanja in tehnike postavljanja ciljev, toda če si skakalec recimo sam zastavi cilj brez pomoči trenerja ali športnega psihologa, se lahko kaj hitro zgodi, da bo ta cilj prelahko dosegljiv ali pa celo preveč oddaljen in ker skakalec ne bo imel postavljenih ustreznih in realnih vmesnih ciljev, se lahko zgodi, da bo izgubil motivacijo za doseg ciljev.

Iz rezultatov je razvidno, da med člani in mladinci v psihični pripravi ni statistično pomembnih razlik. Pokazalo pa se je, da tisti manj uspešni skakalci bolj sodelujejo s športnim psihologom in posvečajo psihični pripravi tudi več pozornosti. Psihična priprava zahteva tako kot kondicijska priprava vsakodneven trening. Zato je pomembno, da se priučimo pravih tehnik in odkrijemo tisto, ki nam najbolj ustreza. Vsak človek je individuum in ne moremo reči, da je neka metoda psihične priprave najboljša za vse. Strinjam se z Lazarusom (1980, v Lamovec, 1994), ki pravi, da je posameznikova ocena stresne situacije ključna za izbiro načina spoprijemanja s stresom.

Rezultati so torej pokazali, da se smučarski skakalci sicer psihično pripravljajo na nastop in sodelujejo s športnim psihologom, vendar le v majhni meri in še to bolj tisti skakalci, ki so nekoliko slabši, drugače pa je poznavanje psihične priprave in obisk športnega psihologa slab. V prihodnje bi bilo torej dobro delati na spoznavanju skakalcev s psihično pripravo in s prednostmi sodelovanja s športnim psihologom.

Naj še enkrat poudarim, da je bila raziskava izvedena nekoliko bolj na klubskem področju. Skakalci so bili člani različnih klubov po Sloveniji, tako da to ne pomeni, da je takšno stanje tudi v reprezentanci. Toda kljub temu, ravno v klubih se »rojevajo« reprezentanti, tako da če želimo imeti močno in uspešno reprezentanco, moramo poskrbeti, da bo delo v klubih potekalo na čim bolj strokovni ravni.

Po mojem mnenju bi bilo smiselno temu področju v prihodnje posvetiti nekoliko več pozornosti. Lahko bi se organizirali razni seminarji za trenerje na temo psihična priprava. Tako bi lahko izobrazili strokovni kader in se posledično verjetno izognili obiskom športnega psihologa, takrat ko ima skakalec že velike težave, ki jih je tudi težko odpraviti, vsekakor pa zahtevajo veliko časa. Tudi na tem področju velja, da je še zmeraj najboljša prevencija.

## 7 VIRI

- Bratuž, Ž. (2006). *Primerjava osebnosti, motivacije in anksioznosti med odbojkarji in alpskimi smučarji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Cox, H. R. (1994). *Sport psychology: concepts and applications*. [Psihologija športa: koncepti in aplikacije]. Dubuque, IA: WBC Brown & Benchmark.
- Farkaš, Z. (2007). *Vpliv (psiholoških) predtekmovalnih stanj na tekmovalno uspešnost vrhunskih atletov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Ferk, N. (2008). *Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Hvalec, Š. (2003). *Predtekmovalna anksioznost pri teniških igralcih in rokometaših*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Janežič, R. (2004). *Psihična priprava smučarja skakalca*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jensterle, A. (2000). *Psihična priprava športnega plezalca*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995). *Nordijsko Smučanje – teorija in metodika športne vzgoje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, fakulteta za šport-
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo – utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Trbovlje: samozal. T. Kajtna, Ljubljana: samozal. T. Jeromen.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kobal, A. (2006). *Samopodoba in športna identiteta mladih in vrhunskih športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Krivec, J. (2004). *Spoprijemanje s stresom in socialna podpora: primerjava med šahisti in nešahisti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Misja, R. (2007). Dinamika športne ekipe. M. Tušak, R. Misja in A. Vičič., *Psihologija ekipnih športov* (str. 9 – 103). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Mojstrovich, U. (2004). *Obvladovanje stresa in spoprijemanje s stresom pri vrhunskih športnikih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1992). *Psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Petrovič, R. (1999). *Psihična priprava na nastop*. Ljubljana: Sklad Roka Petroviča, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pustovrh, T. (2007). *Joga v športnem treningu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Rovan, J. in Turk, T. (1999). *Analiza podatkov s SPSS za Windows*. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
- Skarlovnik, U. (2007). *Vpliv predtekmovalnih stanj na uspešnost nastopa pri odbojkaricah*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Stamejčič, P. (2009). *Psihološka priprava v odbojki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Trampuš, M. (2002). *Anksioznost v povezavi z uspešnostjo pri kajaku na divjih vodah*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tušak, M. (2005). *Strategija psihične priprave in pomen motivacije pri vrhunskih judoistih*. Šport, 53 (3), 40–44.
- Tušak, M. (2004). *Psihična priprava v rokometu*. Trener rokomet, 11 (2), 26-39.
- Tušak, M. (2003). Predtekmovalna stanja, stres in anksioznost ter psihična priprava na tekmo. V M. Tušak, R. Misja in A. Vičič., *Psihologija ekipnih športov* (str. 221 – 286). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M., Faganel, M. (2004). *Jaz—športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Vičič, A. (1998). *Učinkovitost psihološke priprave športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Zagorc, M. (2003). *Sprostimo se*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

## 8 PRILOGA

# PSIHIČNA PRIPRAVA MLADINCEV IN ČLANOV V SMUČARSKIH SKOKIH (anketni vprašalnik)

Lep pozdrav,

Sem Marko Sonjak, absolvent fakultete za šport v Ljubljani. Študij bom zaključil z diplomsko nalogo z naslovom Psihična priprava mladincev in članov v smučarskih skokih. V tej nalogi se bom osredotočil na pomen psihične priprave v smučarskih skokih, njen vpliv na rezultate, ter na pogostost njene uporabe med samimi tekmovalci.

Za izvedbo diplomske naloge je izredno pomembno vaše sodelovanje, saj vsaka rešena anketa pripomore k oblikovanju "celotne slike". Zato vas lepo prosim, da si vzamete nekaj minut časa, ter pazljivo preberete vprašanja in nanja tudi kar najbolj iskreno odgovorite.

Anketa je popolnoma anonimna, njeni rezultati pa se bodo uporabili izključno za namen diplomske naloge. Na vašo željo vam lahko rezultate ankete tudi posredujem.

Za vaše sodelovanje se vam iskreno zahvaljujem.

STAROST (obkroži):

- a) Do 19 let
- b) 20 let in več

Vaš uspeh na zadnjem letnem državnem prvenstvu (obkroži):

- a) med prva 3 mesta
- b) med 4. in 15. mestom
- c) med 16. in 30. mestom
- d) od 31. mesta naprej
- e) prvenstva se nisem udeležil

Vaš uspeh na zadnjem zimskem državnem prvenstvu (obkroži):

- a) med prva 3 mesta
- b) med 4. in 15. mestom
- c) med 16. in 30. mestom
- d) od 31. mesta naprej
- e) prvenstva se nisem udeležil

**Pazljivo preberite naslednje trditve, ter prekrižajte ali osenčite številko, ki najbolje opisuje vaš odnos, mišljenje, aktivnost ali dejavnost.**

1 – trditev sploh ne drži

2 – trditev redko drži

3 – trditev delno drži

4 – trditev pogosto drži

5 – trditev popolnoma drži

1.) Dobro poznam in razumem pomen izraza psihična priprava.	1	2	3	4	5
2.) Poznam vpliv psihične priprave na uspešnost smučarja skakalca.	1	2	3	4	5
3.) Tudi sam uporabljam psihično pripravo.	1	2	3	4	5
4.) Psihično se pripravljam na vsak nastop.	1	2	3	4	5
5.) Psihično se pripravljam samo na pomembna tekmovanja.	1	2	3	4	5
6.) Psihično se pripravljam na trening.	1	2	3	4	5
7.) Psihično se pripravljam skozi celotno sezono.	1	2	3	4	5
8.) Za pripravo na nastop uporabljam tehnike sproščanja (meditacija, dihanje...).	1	2	3	4	5
9.) Za pripravo na nastop uporabljam tehnike za izboljšanje koncentracije (vizualizacija (predstavljanje)...).	1	2	3	4	5
10.) Za pripravo na nastop uporabljam tehnike za usmerjanje razmišljanja (pozitivni samogovor).	1	2	3	4	5
11.) Pogosto si postavljam cilje, ki so mi izziv in niso prelahko uresničljivi.	1	2	3	4	5

12.) Prvič sem se pričel psihično pripravljati na nastop v obdobju do 15. leta.	1	2	3	4	5
13.) Prvič sem se pričel psihično pripravljati na nastop v obdobju po 15. letu.	1	2	3	4	5
14.) S psihično pripravo so me prvič seznanili starši oziroma družina.	1	2	3	4	5
15.) S psihično pripravo me je prvič seznanil trener.	1	2	3	4	5
16.) S psihično pripravo so me prvič seznanili prijatelji (sotekmovalci).	1	2	3	4	5
17.) S psihično pripravo so me prvič seznanili starejši tekmovalci.	1	2	3	4	5
18.) Videl sem starejšega tekmovalca (vzornika), kako se je psihično pripravljajal na nastop in sem tudi sam poizkusil.	1	2	3	4	5
19.) S psihično pripravo sem se prvič seznanil preko medijev (televizija, članki, revije, intervju znanega športnika...).	1	2	3	4	5
20.) S psihično pripravo me je prvič seznanil športni psiholog.	1	2	3	4	5
21.) Še nikoli nisem obiskal športnega psihologa.	1	2	3	4	5
22.) Športnega psihologa sem obiskal samo enkrat in ga ne nameravam več obiskati.	1	2	3	4	5
23.) V preteklosti sem že obiskal športnega psihologa in ga imam namen obiskati tudi v prihodnosti.	1	2	3	4	5
24.) Redno obiskujem športnega psihologa.	1	2	3	4	5
25.) Psihično pripravo načrtujem sam.	1	2	3	4	5
26.) Pri načrtovanju psihične priprave mi pomaga športni psiholog.	1	2	3	4	5
27.) Športni psiholog mi pomaga, da ohranjam dobre rezultate.	1	2	3	4	5
28.) Od sodelovanja s športnim psihologom pričakujem takojšnje izboljšanje mojih tekmovalnih rezultatov.	1	2	3	4	5
29.) Športni psiholog me usmerja in svetuje na moji tekmovalni poti.	1	2	3	4	5
30.) Športni psiholog mi pomaga pri izboljšanju osebnega počutja tako na treningih kot na tekmah.	1	2	3	4	5
31.) Od športnega psihologa pričakujem pomoč pri doseganju mojih športnih ciljev.	1	2	3	4	5
32.) Od sodelovanja s športnim psihologom pričakujem postopno izboljšanje mojega nastopa.	1	2	3	4	5

33.) Odkar uporabljam psihično pripravo sem bolj samozavesten in lažje obvladam stres pred tekmo.	1	2	3	4	5
34.) Odkar uporabljam psihično pripravo se lažje skoncentriram.	1	2	3	4	5
35.) Psihična priprava je pozitivno vplivala na mojo tekmovalno uspešnost.	1	2	3	4	5
36.) Odkar uporabljam psihično pripravo sem pred nastopom bolj umirjen.	1	2	3	4	5
37.) S sabo na tekmo zmeraj prinesem predmet, ki mi prinaša srečo.	1	2	3	4	5
38.) Pred tekmo naredim nekatere stvari na točno določen način (npr. levo nogavico si dvakrat zavijam).	1	2	3	4	5
39.) Pred tekmo ali skokom zmeraj izvajam določene "rituale".	1	2	3	4	5

40.) Kakšne rituale izvajate (na kratko opiši)?

---

---

---

---

---

---

---

---