

UNIVERZA V LJUBLJANI

Fakulteta za šport

Smer: Teorija in metodika alpskega smučanja

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA V SURFANJU

Diplomsko delo

Mentor:izr. prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

Recenzent:izr. prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

Konzultant: Tjaša Dimec, univ. dipl. psih.

Avtor dela: Javor Škerlj-Vogelnik

Ljubljana, 2008

Zahvale:

Mateju Tušku, Richardu Bennetu, Damiru Karpljuku, Tjaši Dimec, Ujusansa surfklubu, surferjem iz air showa Anglet 14. avgust 2007, surferjem iz Rip curl pro Hossegor-Seignose 18-25 avgust 2007:



in ostalim, ki so izpolnili ankete, sodelovali in se pogovarjali z mano,

Organizatorjem Rip Curl Pro tekmovanja, da so mi omogočili vstop na VIP tribuno in pogovor s surferji,



Juniusu, Darelhu, Jerneju.

Mojci, Miranu in Mojri...

Oceanu, valovom in Angelom, ki me ščitijo in vodijo...

Ključne besede: surfanje, psihološka priprava, tekmovanje, strah, vizualizacija, dihalne tehnike, avtogeni trening, meditacija, vodni šport

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA V SURFANJU

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, oktober 2008

Javor Škerlj-Vogelnik

Število strani: 72

Literatura: 15

Število slik: 9

Število Grafov: 9

Število tabel: 10

IZVLEČEK

Surfanje je šport, ki se odvija v človeku nenaravnem okolju, v vodi. Tekmovalci na tekmah tekmujejo sami s seboj, s svojimi nasprotniki in pa z morjem. Osredotočeni morajo bit na izvedbo svojega nastopa, poleg tega na sotekmovalce in pa na same valove.

Tekmovanja se odvijajo v različnih vremenskih pogojih, na različnih plažah in v obdobjih večjega ali manjšega valovanja. Vsi našteti dejavniki vplivajo na težavnost in nevarnost surfanja. Ker je sama narava tega športa nepredvidljiva, pogoji v katerih se odvija pa lahko nevarni je psihološka priprava, poleg dobre kondicijske, tehnične in taktične priprave in dolgoletnih izkušenj z ukvarjanjem, vsekakor pomembna. Nepredvidljivost in nezmožnost treniranja v enakih pogojih tekme ter možnost poškodb in včasih celo smrti pa predstavlja toliko večji izziv za tekmovalce in njihove trenerje.

V diplomskem delu bom skušal raziskati uporabnost posameznih tehnik psihološke priprave med tekmovalci v surfanju ter pomen psihološke priprave približati in predstaviti slovenskemu surferskemu prostoru, kjer za enkrat še ni uveljavljen.

Največ pozornosti bom namenil dihalnim tehnikam in vizualizaciji, dotaknil pa se bom tudi tehnik meditacije in avtogenega treninga. S svojo raziskavo sem se osredotočil na tekmovanje v surfanju, saj pride psihološka priprava bolj v poštev pri tekmovalcih, čeprav je pri rekreativnih surferjih tudi ni zanemariti. Ker v slovenskem surferskem

prostoru še nimamo omembe vrednih tekmovanj in tekmovalcev, je moja raziskava potekala v tujini. V Franciji, Indoneziji in Maroku sem imel možnost ogleda tako prijateljskih kot najelitnejših tekmovanj v surfanju ter pogovora s številnimi profesionalnimi in manj profesionalnimi surferji. Kot rekreativni surfer, sem bil priča različnim vrstam valov, kulturam surfanja, nevarnostim in poškodbam, ki se lahko med ukvarjanjem s tem prelepim športom pripetijo. Tako nisem le raziskoval, ampak tudi praktical uporabnost različnih tehnik psihološke priprave.

EXTRACT:

Surfing is a wonderful water sport. The competitors have to stay focused on their performance, on their opponents and on the waves while competing. Therefore, they are not competing only among themselves, but also with themselves and with the ocean.

The competitions take place in various wave and weather conditions, on different types of breaks around the globe. As the nature of the sport is so unpredictable and the water conditions can be dangerous, the psychological preparation becomes of a big importance. Because of its unpredictability and a chance of injury or death, surfing presents a great challenge for all the competitors and their trainers.

In my research I will try to find out, which of the techniques of psychological preparation are used in competitive surfing. I will research the use of breathing techniques, visualizations, meditation and autogenic training.

I will also try to approximate the use of the techniques to Slovene surfing population.

Surfing has developed much more in countries that have an ocean coast; therefore I had to travel to foreign countries as Morocco, Indonesia and France to carry out my survey. I had a chance to observe some elite surfing competitions and talk to many professional surfers. As a recreational surfer I surfed various breaks and had been in contact with different surfing cultures around the world. Therefore I did not only survey but also use the techniques of psychological preparation.

KAZALO

1	UVOD	7
2	PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	10
2.1	SNOVANJE IN IZVEDBA PROJEKTA:	11
2.2	TEKMOVANJA V SURFANJU:	13
2.2.1	Razvoj surfanja in tekmovanj skozi zgodovino	15
2.2.1.1	Začetki	15
2.2.1.2	Sedanjest	17
2.2.2	tekmovanja na slovenskem	18
2.3	PSIHOLOŠKA PRIPRAVA V SURFANJU	19
2.3.1	Ustvarjanje svoje resničnosti	21
2.3.1.1	Dobra priprava	21
2.3.1.2	Sposobnost dobrega sprejemanja odločitev	23
2.3.1.3	Samozavest, jasnost in trdnost	25
2.3.1.4	Zmožnost obvladovanja in soočanja s situacijo	26
2.4	PREDSTAVITEV TEHNIK IN NJIHOVA UPORABNOST	27
2.4.1	POSTAVLJANJE CILJEV	29
2.4.2	SAMOGOVIOR	31
2.4.2.1	Tehnike zavestnega smogovora	31
2.4.3	RELAKSACIJSKE TEHNIKE	34
2.4.3.1	Sprostitev	34
2.4.3.2	Meditacija	35
2.4.3.3	Avtogeni trening	36
2.4.3.4	dihalne tehnike	37
2.4.3.5	Popolna telesna sprostitvev	38
2.4.4	VIZUALIZACIJA	39
2.4.4.1	UPORABA VIZUALIZACIJ	41
2.4.4.2	VODIČ SKOZI VADBO MENTALNEGA PREDSTAVLJANJA	42
2.4.5	PRIPRAVLJALNA RUTINA SURFANJA	44
2.4.5.1	IDEALNO STANJE ZA NASTOP (ISN)	44
2.4.5.2	SPECIFIČNE STRATEGIJE ZA PRIPRAVLJALNO RUTINO SURFANJA	46
3	CILJI	48
4	HIPOTEZE	49
5	METODE DELA	50
5.1	VZOREC MERJENCEV	50
5.2	VZOREC SPREMENLJIVK	51
5.3	NAČIN ZBIRANJA PODATKOV	51
5.4	METODE OBDELAVE PODATKOV	51
6	REZULTATI RAZISKAVE	52
7	RAZPRAVA IN SKLEP	66
8	LITERATURA	69
9	PRILOGE	71

1 UVOD

Teme psihološka priprava v surfanju sem se lotil, ker tudi sam surfam. Vem, da je surfajne nepredvidljiv šport, in z lahkoto se v vodi znajdeš v težavah. Nemalokrat se ti lahko zgodi, da te tok odnese proti skalam ali ven na odprto morje, valovi pa te premetavajo. Paziti moraš kje surfaš, še posebej, če lahko iz vode prideš na kopno le na določenem mestu in je izstop drugje zelo zahteven ali celo nemogoč.

Moč vode in vala veliko ljudi podcenjuje in ko jo občutiš, skoraj ne moreš verjeti njeni veličini. Ker smo človeška bitja moramo dihati, kar je v vodi omejeno. Kljub temu, da se pogosto zgodi, da ostaneš brez sape se ocean ne bo prilagodil tebi, ampak se boš moral ti njemu. Počakati boš moral, da gre set valov mimo, da boš lahko za nekaj trenutkov v miru zadihal. Potem se boš moral hitro, pred prihodom novih valov odločiti in odplavati na mesto, kjer se valovi še ne lomijo ali izplavati proti obali.

Nešteto je primerov v katerih je potrebno ostati osredotočen, zbran in ohraniti mirno kri. Tako največ možnosti, da dosežeš željeno, da surfaš in da se imaš lepo. Panika in slaba volja ne pomagata, ocean je potrebno spoštovati in kmalu ti je vse povrnjeno.

V surfanju je veliko dejavnikov na katere je potrebno biti pozorni. Zelo pomembno je opazovanje; opazovanje valov, obale, morskih tokov, ostalih surferjev, opazovanje in čutenje samega sebe. Če si nepremišljen, lahkomišeln, neodločen, nezaupljiv, se ti lahko kmalu zgodi kaka nevšečnost; Lahko gre le za prasko, lahko te val »zmelje«, lahko pa plačaš z udarcem ob skale, kako hujšo poškodbo ali celo utopitvijo. Posledica pa je lahko tudi, da se v vodi ne zabavaš kolikor bi se lahko.

Opazovati je potrebno, kdaj pride val, kje in kako se bo zlomil, ali se lomi v desno ali v levo stran, kam nosi morski tok, kje je pomol, skale ali druge ovire v vodi, pozoren je potrebno biti na svojo desko, na ostale surferje in upoštevati je potrebno pravila surfanja.

Sam sem že velikokrat občutil strah preden sem odšel v vodo, pa tudi v vodi. Največkrat me je bilo strah velikih valov, ki so se lomili v plitvo skalnato morskno dno, na plaži kjer sem redko ali nikoli surfal. Strah me je bilo tudi morskega toka, ki je

največkrat nesel stran točke kjer sem želel surfati. Vedno bolj sem se pričel ukvarjati s tem, kako premostiti ta strah, kako čimbolj suvereno in samozavestno oditi v vodo in se prebiti skozi valove do »line upa« (mesto v vodi kjer se valovi ne lomijo), kako ujeti in odpeljati željeni val in ga do konca izkoristiti.

Večji kot je bil strah pred začetkom vožnje, večje zadovoljstvo je sledilo, ko sem ga uspel premagati. Ugotovil sem, da je pomembno biti odločen, samozavesten, zaupati vase, biti zbran in umirjen, skratka psihološko stabilen, močen, pripravljen!

Veliko je karakteristik, ki so pomembne tako v surfanju kot v vsakdanjem življenju. Surfanje lahko namreč pomeni način življenja. Nekateri ta šport označujejo za najtežjega, ampak tudi kot najlepše doživetje na svetu. Kot pravi Taj Burrow obstaja samo ena stvar, ki je boljša od surfanja, in to je dobro surfati (Burrow, McIntosh in Rielly, 2003).

Sam pa menim, da so karakteristike, ki so potrebne, da bi živeli dobro in polno življenje zelo podobne tistim, ki jih moramo imeti, če želimo dobro surfati. Treba je tvegati, če bi radi kaj dosegli, uživali, pridobili in se realizirali. Potrebno se je izpostavljati in si upati, pa naj to pomeni odpotovati na najbližjo surf plažo, ali pa iti v vodo, ko so valovi malo večji in nas je strah. Treba je premagovati strahove in poizkušati, se poslušati, slediti svojim ciljem, sanjam in željam, sprejemati, ljubiti v nenavezanosti...

Že po prvih dnevih surfanja so se mi zvečer, ko sem legel v šotora začeli pojavljati v mislih valovi. Vizualiziral sem valove. Najbolj čarobno, je to, da se je vse to dogajalo spontano in samo od sebe. Preden sem šel v vodo, sem velikokrat po »splošnem« ogrevanju opravil kak obred, meditacijo, prosil svoje angele naj me varujejo pred poškodbami, utopitvijo, vizualiziral sem koliko valov bom odpeljal in kako jih bom odpelja. Kdaj pa kdaj sva s prijateljem delala jogo pred jutranjim surfanjem. Nadaljevalo se je v vodi, ko sem skušal val vse bolje odpeljati. V »line-upu« (mesto v vodi kjer se valovi še ne lomijo) sem vizualiziral kako peljem val, kar se je kasneje izkazalo za pozitivno, saj sem dejansko izboljšal svoj surferski nastop že na naslednjem valu. Ko sem prišel iz vode, je navadno sledila zahvala oceanu in angelom za novo izkušnjo v vodi. Vseskozi smo se s prijatelji pogovarjali o surfanju, imitirali surferske elemente na kopnem, odhajali skupaj na plažo opazovati morje, valove, kje in kam nosijo tokovi, opazovali smo ostale surferje...

Od kar surfam, pogosto zvečer preden zaspim, miže razmišljam in vizualiziram kako se peljem po valu, kako izvedem nek novi element; v spomin in telo si skušam priklicati občutek na valu.

Ker sem sam začutil potrebo po psihološki pripravi, oziroma sem jo začel kar sam po sebi nevede uporabljati, sem se začel v to vedno bolj poglobljati. Vem, da veliko surferjev uporablja določene tehnike psihološke priprave, čeprav tega tako ne imenujejo. Vsak ima svoje vrste obred, ki ga izvede tik preden se opravi v vodo, če čuti za to potrebo.

Zanimalo me je tudi, kako naj se spopadem s strahovi, ki so me obdajali v zvezi z velikimi valovi, nevarnimi skalnatimi plažami, gnečo v vodi... Tako so vizualizacije postale moje vsakdanje opravilo, z globokim dihanjem sem se lažje umiril preden sem odšel v vodo in preden sem se odločil štartati na valu, včasih sem zvečer izvajal vaje za sproščanje. Vsekakor sem se zaradi uporabe teh tehnik v vodi počutil bolj samozavestno in zbrano ter bolj užival.

Iz pogovora z ostalimi surferji, med katerimi so nekateri včasih uporabljali neke vrste psihološko pripravo, iz svojih opazovanj surferjev in lastnih izkušenj, sem se odločil raziskati kako je z uporabo psihološke priprave v tekmovalnem surfanju.

Pri tekmovalcih, so poleg že omenjenih mogočih bremen in strahov, prisotni tudi pritiski s strani gledalcev, sodnikov, sponzorjev in trenerjev. Prisotni so denarni vložki, ki pogojujejo tekmovalčevo finančno stanje ter njegova želja po samouresničitvi in zmagi. Nevarnosti, ki so značilne za ta šport pa niso izključene, seveda je to pogojeno z razmerami v vodi ter plažo kjer se tekma odvija.

2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

V svoji razskavi bom ugotavljal v kolikšni meri, kdaj, zakaj in katere tehnike psihološke priprave uporabljajo tekmovalci v surfanju. Osredotočil sem se na vizualizacije, dihalne tehnike ter meditacije in avtogeni trening. Ugotavljal bom kako pogosto uporabljajo eno izmed naštetih tehnik preden se odpravijo v vodo in kako pogosto, ko pridejo v vodo. Raziskoval bom ali je uporaba določenih tehnik pogojena z razmerami v vodi oziroma razmerami na tekmovalju; veliki valovi, skalnato ali peščeno morsko dno, gneča v vodi... Zanima me tudi, koliko časa v povprečju posvetijo uporabi določene tehnike in v katerem delu dneva jih najpogosteje izvajajo.

Surfanje je nevaren, frustrirajoč in morilsko zasvojujoč šport (Burrow, Mcintosh in Rielly, 2003). Lažje poškodbe kot so poškodbe vratu, ramen, hrbta, kolkov in kolen (Snyder, 2003) so pogost spremljevalec surfanja, lahko pa je ogorženo tudi posameznikovo življenje.

Zato bom poizvedel kako se tekmovalci spopadejo s strahom, če ga občutijo.

Jasno bo ali si s pomočjo tehnik psihološke priprave lahko pomagajo pri doseganju boljših tekmovalnih rezultatov, ali si pomagajo k boljšemu počutju v vodi, k lažjemu premagovanju strahu preden se odpravijo v vodo in ko so v vodi.

Izsledki bi bili lahko v pomoč trenerjem surfanja pri delu s tekmovalci od mlajših kategorij naprej, kot tudi surf psihologom pri delu z vrhunskimi tekmovalci. S pomočjo raziskav na področju psihološke priprave bodo tako tekmovalci kot rekreativni in ekstremni surferji imeli več možnosti, da se na ta šport primerno psihološko pripravijo in tako zmanjšajo tveganje za nastanek poškodb ali smrti in izboljšajo svoj nastop v vodi ter pri njem še bolj uživajo. Poleg tega upam, da bom uporabnost tehnik psihološke priprave razširil tudi med slovenskimi rekreativnimi surferji, svoje znanje in izsledke iz raziskave pa uporabil kot inštruktor surfanja in tako omogočil hitrejše in učinkovitejše učenje in napredovanje tečajnikov.

2.1 SNOVANJE IN IZVEDBA PROJEKTA:

Iz izkušenj sem ugotovil, da je psihološka priprava pomemben faktor pri surfanju in ker si prizadevam za razširitev in razvoj tega športa v Sloveniji sem se odločil raziskati področje psihološke priprave. Ideja je zanimiva, na fakulteti so me podprli in pričel sem s snovanjem projekta.

Surfanje je šport, ki se je v Sloveniji v zadnjih 5 letih razširil do te mere, da obstajajo že štirje surfklubi in pa Surf zveza slovenije kot članica Olimpijskega komiteja Slovenije. Razlog zakaj se ta šport pri nas sorazmerno pozno in počasi razvija je preprost; na našem morju se le redko pojavijo valovi, ki jih je mogoče surfati.

V zadnjih letih je surfanje v Sloveniji pridobilo toliko privržencev, da se odkrivajo nove plaže kjer je se ob ustreznem vetru naredijo valovi, ki jih je mogoče surfati. Popularna mesta za deskanje v bližini Slovenije so Gradež, Lignano, Ravenna, Varazze in Rim v Italiji, Medulin in Barbariga zraven Pule na Hrvaškem...Iz dneva v dan pa se odkrivajo še nova mesta (Grosar, 2006).

Slika 1: Surfanje v Medulinu



Vir: ujusansasurfklub

Vsekakor pa surfanja pri nas ne moremo primerjati s surfanjem v krajih, ki so ob oceanih in odprtih morjih, kjer so valovi stalen in vsakdanji pojav. Zato moramo surferji tako ali drugače v kraje kjer je ta šport boljše razvit.

Odločil sem se, da bom raziskoval področje psihološke priprave v surfanju med tekmovalci in zato mi je bilo jasno, da bom za uspešno in željeno izvedbo projekta moral v tujino.

S pomočjo mentorja Mateja Tuška in znanega Avstralskega surf psihologa Richarda Benneta sem sestavil anketni vprašalnik na temo psihološka priprava v surfanju. V sodelovanju z Ujusansa surf klubom sem poleti ostal v Franciji 2 meseca, pomagal pri organizaciji surf kampa, poučeval surfanje med Slovenci, izboljševal svoje znanje ter si ogledal nekaj najelitnejših tekmovanj. Pogovarjal sem se s številnimi tekmovalci ter jim ponudil, naj izpolnejo pripravljeno anketo. Nato sem odpotoval v Indonezijo (17. 09. - 10.11. 2007) in Maroko (26.1. - 26.2. 2008), ker sem želel ostati čimbolj v stiku s športom o katerem sem se odločil pisati diplomsko nalogo.

Slika 2: zemljevid mojega potovanja in zbiranja podatkov:



Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

Spoznal sem veliko surferjev in različne kulture surfanja in imel priložnost razglabljanja o psihološki pripravi z različnimi surferji iz različnih krajev. Velikokrat sem surfal na zame sorazmerno »nevarnih« plažah in posledično uporabljal različne tehnike psihološke priprave s katerimi sem poskušal odpraviti strah pred večjimi valovi in plitkim skalnatim morskim dnom hkrati pa izboljšati svoje surfanje.

Prepričal sem se na lastni koži, da je surfanje nevaren šport in da je potrebno v določenih trenutkih ostati zbran in osredotočen sicer se lahko poškoduješ ali celo utoneš. Večino surferjev vključno z mano so spremljale takšne in drugačne poškodbe, od odrgnin, prask, ureznin, pa tudi zlomljeni nosovi, čeljusti in razbite

glave. Opazil sem, da če sem se preden sem šel v vodo umiril, napolnil s pozitivno energijo in vizualiziral svoj nastop, v vodi boljše počutil in tudi boljše surfal.

2.2 TEKMOVANJA V SURFANJU:

Poleg rekreativnega surfanja, poznamo tudi tekmovalno in ekstremno surfanje (big wave riding). Najelitnejša tekmovanja se dogajajo v okviru ASP (Association of Surfing Professionals), ki je bila ustanovljena leta 1976. ASP organizira moški del tekmovanja ASP World Championship Tour (WCT), ženski del tekmovanja (ASP Women's World Tour), kvalifikacijske tekme tako za moške kot ženske (men's and women's World Qualifying Series (WQS)), tekmovanja v Longboardu (the World Longboarding Tour (WLT)), tekmovanja mlajših kategorij (World Junior Championships (WJC)), tekmovanje World Masters Championships (WMC) in posebne prireditve (Speciality Events). (*Association of surfing professionals*)

Obstajajo tudi tekmovanja v skokih (airih) ter v drugih surfanju sorodnih športih (bodyboarding, kneeboarding) in pa svetovno prvenstvo, ki ga organizira ISA (International surfing federation).

Slika 3: tekmovalec na tekmovanju Rip curl pro, Hossegor Francija



Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

Pri ekstremnem surfanju oziroma surfanju velikih valov so surferji opremljeni s posebno opremo (posebna krajša deska iz odpornejših materialov, rešilni jopič, čelada) in surfajo valove velikosti 10 in več metrov. Na tako velike valove jih navadno potegnejo z vodnimi skuterji in nato pustijo, da se po valu odpeljejo. Že najmanjša napaka je lahko usodna. Pomen psihološke priprave naraste, ko pričnemo s tekmovanji ali s surfanjem »velikih valov«.

Slika 4: surfanje velikih valov



Vir: <http://images.google.si/images?q=pictures+of+biggest+waves&hl=sl&um=1&ie=UTF-8&sa=X&oi=images&ct=title>

Da je tekmovalce strah in da so pred tekmovanjem živčni, dokazuje moje opazovanje iz tekme Rip curl pro 2007 iz Hossegorja kjer sem imel priložnost anketirati in pogovarjati se z nekaj najelitnejšimi surferji na svetu. Dogajanje sem opisal v obliki dnevnika;

Rip curl pro, super series Hossegor 20 avgust:

Močan onshore (veter iz morja na kopno), razburkano morje, dež...

Pogovorim se z varnostnikom in spusti me na Vip tribuno, kjer so zbrani nekateri tekmovalci, ki so že ali bodo tekmovali, ter njihovi trenerji, spremljevalke... Pogledam naokloli in pomislim, koga bi lahko prosil za izpolnjevanje anketnega vprašalnika.

Ozračje je napeto, nekaj surferjev miže leži na ležalnikih, oviti z brisačami, pokriti s kapami, poslušajo svojo glasbo na mp3 predvajalnikih, veliko jih kljub dežju nosi sončna očala, nekaj jih je že oblečenih v neoprenske obleke in se ogrevajo, nekaj jih je ravnokar prišlo iz vode.

Nekateri opazujejo tekmovanje in vzpodbujajo fante, ki so v vodi in obvladujejo razburkane valove na katerih bi sam težko peljal.

Prvi tekmovalec, ki ga ogovorim, mi s tresočim glasom pove, da bo zdaj zdaj na vrsti in da ima tremo... opravičim se mu in ga pustim pri miru.

Končno stopim v pogovor z mlajšim tekmovalcem, ki je prejšnji dan zaključil s tekmovanjem in skupaj izpolneva prvo anketo...

Super, v roku ure in pol mi je 15 tekmovalcev izpolnilo anketo, večinoma so bili to tekmovalci, ki bodo nastopili naslednji dan ali pa mlajši tekmovalci (junior), ki so s tekmovanjem že zaključili.

Vir: Javor Škerlj - Vogelnik

2.2.1 Razvoj surfanja in tekmovanj skozi zgodovino

2.2.1.1 Začetki

Slika 5: začetki surfanja



Vir: *Legendary Surfers*

Surfanje najverjetneje izvira iz Pacifika, iz skupine otokov znanih pod skupnim imenom Polinezija. Začetki so povezani s tamkajšnjimi ribiči, ki so si z drsenjem po valu pomagali, da so pripeljali čoln zadnjih sto metrov proti obali, kar je še vedno v uporabi v nekaterih koncih sveta. Ne glede na to, iz kje točno izhaja surfanje, so bili Havaji tisti kraj, kjer se je kasneje surfanje najhitreje razvijalo. Vzrok so ugodne razmere - toplo podnebje in stalni, dobri pogoji za surfanje.

James Cook je na svojih potovanjih po Polineziji pristal na Hawaii leta 1777 in zapisal, da je surfanje zelo razširjena zabava domačinov, ki je živela še mnogo prihodnjih let, vse do prihoda misijonarjev.

S prihodom katoliških misijonarjev na Havaje, ki so prepovedali surfanje, ker naj bi le-to bilo povezano s poganskimi rituali in izbruhi novih "zahodnjaških" bolezni med domačimi prebivalci, je začelo število surfarjev drastično upadati. Do polovice devetnajstega stoletja jih je bilo že tako malo, da je bil šport na robu propada. To se na srečo ni zgodilo, surfanje se je spet razživelo in v zgodnjem 20. stoletju že preseglo meje Havajev.

Surfanje se je najprej razširilo v Kalifornijo, nato ga je leta 1915 olimpijski plavalni prvak Duke Kahanamoku predstavil Avstraliji, kjer se je kasneje počasi razvijalo. Po drugi svetovni vojni se je razširilo tudi v Evropo, južno Ameriko in drugod po svetu, za kar so bili največkrat odgovorni ameriški ter avstralski vojaki, ki so služili v različnih vojaških bazah po svetu.

Prvotne surf deske so bile izdelane iz lesa, bile so zelo težke in okorne. Razvoj lažjih votlih surfov, ter smernikov, ki so omogočili lažje manevriranje, je pripomoglo k nadaljnemu širjenju športa.

Tudi deskarski klubi so imeli pomembno vlogo pri razvoju tega športa. Prvi znan klub Outrigger Canoe Club je bil ustanovljen leta 1908 na havajskem otoku Waikiki. Športno-socialni klub je bil sprva namenjen izključno belcem, ki so se priselili na Havajsko otočje iz celinske Amerike. Leta 1915 je bilo 1200 članov kluba, v katerega jih je za vstop čakalo še na stotine novih. Skupina rivalov se je leta 1911 združila v klub z imenom Hui Nalu.

V tem klubu so bili člani predvsem prvotni havajski prebivalci. Kluba sta imela med seboj tekmovanja v veslanju na deski, deskanju in vožnji s kanujem po valovih. Takšna oblika tekmovanj v deskanju je predhodnica današnjih tekmovanj. Takratna oprema se je zelo razlikovala od sedanje, ker so zaradi nerazvite tehnologije izdelovali daljše in težje deske, ki so bile iz lesa balsa (Warshaw, 2003).

2.2.1.2 Sedanost

Šport je doživel splošno priljubljenost v 60. letih prejšnjega stoletja. Na trg so prišli cenejši surfi ter neoprenske obleke, v Hollywoodu so snemali filme, kjer so glavni junaki stali na deskah pred prizori valov in so se pretvarjali, da surfajo. Pojavile so se glasbene skupine kot so Beach Boys, Jan & Dean in druge, ki so s svojim vplivom pripomogle za nadaljnjo popularizacijo športa v svetovnem merilu.

V tem času so bile plaže Kalifornije polne surfarjev, šport je bil trendovski in začela se je pojavljati surf industrija. Redno so bila organizirana manjša tekmovanja, ki so doživela vrhunec s prvim svetovnim prvenstvom na Manly Beach, Sydney, Avstralija, kjer so glavnino tekmovalcev predstavljali domačini in Američani. Zmagal je lokalni surfar Midget Farrelly. Porast tekmovanj je bil povod za ustanovitev nacionalnih in mednarodnih surf zvez.

Prva svetovna krovna organizacija surfanja, International Surfing Federation (ISF), je bila ustanovljena po prvem svetovnem prvenstvu v Avstraliji in je kasneje organizirala še svetovna prvenstva v Peruju (1965), Kaliforniji (1966) in Puerto Ricu (1968).

Po zadnjem tekmovanju organiziranem s strani ISF, svetovnem pokalu v San Diegu leta 1972, je prišlo do razcepa med mnogimi novonastalimi profesionalci in amaterskimi športniki, kar je odtegnilo mnogo pokroviteljev od amaterskih tekmovanj saj brez nastopa najboljših surferjev, ki so odšli med profesionalce, niso bila več tako zanimiva. Prav tako so se v tem času pojavile krajše deske (shortboards), ki so močno vplivale na spremembo stila surfanja. Od takrat naprej je pomembnejše izvajanje trikov in zavojev (ripping, shredding...) kot pa stil vožnje (styling, riding...). Tako je prišlo do današnjega načina vožnje po valu, ki ima zelo tekmovalni priokus.

Tekmovanja profesionalnih surfarjev, ki so se začela v 70. letih, so se razvila v današnji svetovni pokal (World Professional Tour). Vzporedno s tem je potekal razvoj celotne surf kulture in industrije, ki sta se z valov preselili na ulice in modne piste. Izdelovalci surf oblačil in modnih dodatkov so namreč preko surf tekmovanj začeli promovirati svoje izdelke.

Sočasno z razvojem profesionalizma v surfanju, je prišlo leta 1976 do ustanovitve nove svetovne krovne organizacije, International Surfing Association (ISA). Le-ta je

skozi leta svojega delovanja povezala številne surf zveze posameznih držav in razširila tekmovalne kategorije: bodyboard, kneebord, longboard. ISA organizira tudi svetovne surf igre (World Surfing Games, prej World Amateur Championships), ki so največji surfarski dogodek in vsakič privabijo več kot 500 tekmovalcev iz 30 držav.

Prvo evropsko prvenstvo v surfanju je bilo organizirano v poznih 60. letih, vendar pa je bila evropska surf zveza (European Surfing Federation - ESF) ustanovljena šele nekaj let pozneje. Organizirala je mnogo evropskih članskih, mladinskih in klubskih prvenstev. Danes je ESF najstarejša še delujoča mednarodna organizacija, ki vsaki dve leti organizira člansko evropsko prvenstvo ter mladinsko evropsko prvenstvo, na katerih sodeluje več kot 20 držav. (Surf Zveza Slovenija, 2007)

2.2.2 tekmovanja na slovenskem

Surfanje se je v Sloveniji začelo širiti z ustanovitvijo Ujusansa Surf Kluba v letu 2000. Slednji je odločilno vplival na popularizacijo surfanja v Sloveniji s svojo šolo surfanja v Franciji. Število surfarjev je od ustanovitve stalno naraščalo in pojavila se je potreba po višji stopnji organizacije surfarjev v Sloveniji. Leta 2005 je tako bila ustanovljena Surf Zveza Slovenije (SZS), ki je bila sprejeta tudi v Olimpijski komite Slovenije (OKS). Jeseni 2006 je bilo organizirano prvo državno prvenstvo pod pokroviteljstvom Surf Zveze Slovenije; prvi državni prvak Slovenije v surfanju je postal Jernej Rakušček. (Surf Zveza Slovenija, 2007)

V letu 2007 se je tekmovanje s sedaj že poznanim imenom Jugo majstr ponovilo, tokrat je sodelovalo še večje število tekmovalcev. Tekmovanje je imelo tudi uradnega sponzorja Billabong.

2.3 PSIHOLOŠKA PRIPRAVA V SURFANJU

Um je čudovito in močno orodje, ki je narejeno, za ustvarjanje in doseganje naših sanj in ciljev. Naučiti se izkoriščati celotno moč naših misli je pomembno za doseganje izvirnosti, obvladovanja in uspeha v vsem kar počnemo.

Kelly Slater, 8 kratni svetovni prvak (the surfersmind)

Slika 6: vodena skupinska vizualizacija pred odhodom v vodo



Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

Cilj kakovostne psihične priprave na tekmovanje je postavitve temeljev, na podlagi katerih posameznik ali skupina lahko v največji možni meri svoje možnosti udejani v pričakovan dosežek (Petrovič, 1999).

Danes prihaja psihološka priprava v ospredje pri vseh tekmovalnih športih. Pojavlja se poleg kondicijske, tehnične in taktične priprave. Žal mnogo športnikov v svojih prizadevanjih za čim boljše dosežke zanemari prav psihično pripravo. Z njeno pomočjo lahko športnik spozna svoje prednosti in slabosti ter ugotovi, kako bo dosegel svojo zgornjo mejo. Dobre psihične sposobnosti mu omogočijo, da kar najbolje izrabi trening, kar posledično dvigne njegovo fizično pripravljenost, ta pa mu tudi vliva potrebno samozavest pred tekmovanjem. (Psihološka priprava)

Tekmovalec v surfanju je izpostavljen pritisku tekme in pa pritisku vodnih in vremenskih razmer v katerih tekmuje (lega in vrsta plaže kjer se odvija tekma, velikost in težavnost valov, vstop in izstop iz vode, veter...). Razmere so lahko

ogrožujoče za tekmovalčevo življenje ali pa nenevarne, gotovo pa niso konstantne. Noben val ali razmere v vodi niso nikoli enake (Burrow, Mcintosh in Rielly, 2003).

Resnica je, da je surfanje zelo varen šport. V povprečju se zgodijo 4 poškodbe (vreznine, zvini, zlomi...) na 1000 dni surfanja (Renneker, Starr, Booth, 1993).

Sposobnost koncentracije, zbranost in osredotočenost pa so ravno zaradi nepredvidljive narave športa pomembne. Poleg tega mora surfer obvladati svojo desko, poiskati mora najprimernejšo lego glede na prihajajoče valove, morske tokove, obalo in ostale surferje ter nenazadnje tudi loviti valove in se po njih peljat.

Na tekmah pride iskanje optimalne lege glede na ostale tekmovalce in prihajajoče valove ter izbira valov še toliko bolj v ospredje in lahko pomeni večjo ali majšo prednost pred ostalimi tekmovalci.

Uporaba tehnik psihološke priprave v surfanju je smiselna ker:

- je surfanje šport, ki se izvaja v vodi, okolju, ki je različno od človekovega »naravnega« okolja.
- Obstaja možnost nastanka poškodb (udarec ob skale, udarec ob lastno desko, trk z ostalimi surferji, poškodbe zaradi padca z višine v vodo, udarec ob val,...)
- Z njimi lahko odpravimo raznorazne strahove (pred poškodbami, utopitvijo, velikimi valovi, pred zasmehovanjem...) in smo v vodi bolj umirjeni
- Z njimi lahko dosežemo večjo samozavest, samozaupanje, zbranost v vodi, kar pripomore k našemu dobremu počutju
- Z njimi lahko izboljšamo tehniko posameznih elementov in izboljšamo svoje surfanje nasploh.
- V surfanju sta opazovanje in zbranost zelo pomembna! Če želiš dobro opazovati, moraš biti osredotočen, umirjen, v odsotnosti strahu..
- Obstaja možnost utopitve oziroma smrti

Ko govorimo o psihološki pripravi, nekateri mislijo, da gre za zelo zapletene metode in postopke, ki so pravzaprav nekoristni. V resnici, pa mnogi uporabljajo raznorazne tehnike psihološke priprave ne da bi se tega pravzaprav zavedali, to pa počnejo v vsakdanjem življenju. Naj si gre za vizualiziranje, pozitiven samogovor, globoko dihanje ali poslušanje glasbe z namenom, da se umirijo, boljše počutijo ali opogumijo.

Vizualizacija ni posebna spretnost, saj jo nevede izvajamo vsak dan: vizualizacija pomeni, da si v mislih predstavljamo neko situacijo. Že ko si zamislimo, kako bomo prišli z enega konca mesta na drugega, vizualiziramo svojo pot. Vizualizacija je najbolj učinkovita, če si predstavljamo situacijo tako, da poskušamo čim bolj živo videti okolico (barve, oblike), slišati zvoke, ki bi jih takrat slišali, začutiti svoje telo v gibanju in pozitivne občutke, ki jih doživljamo ob uspehih. (Psihološka priprava)

Avstralski surfer mi je zaupal, da preden gre v vodo v dnevih, ko so valovi veliki, premaga strah s s poslušanjem glasbe. Glasba mu da energijo in moč s katero odide v vodo. Isto glasbo si nato skozi ponavlja in poje medtem ko surfa. Pomaga mu pri koncentraciji.

2.3.1 Ustvarjanje svoje resničnosti

Povzeto po Richardu Benntetu (2004), je ustvarjanje svoje resničnosti v surfanju pogojeno s sledečimi mentalnimi faktorji: Dobro pripravo, sposobnostjo dobrega sprejemanja odločitev, samozavestjo, zmožnostjo obvladovanja in soočanja s situacijo.

2.3.1.1 Dobra priprava

Dobra priprava je ključ do vsakega novega surferskega izziva. Pod pripravo štejemo čas, ki si ga vzamemo za ocenitev izziva, ki se ga lotevamo, ter predvidevanje vseh možnih težav, ki bi nas uspele doleteti. Priprava, je prvi korak na poti k uresničevanju vaših ciljev. Potrebna je tako za specifične situacije, kot je naprimer vrsta vala, po katerem se peljemo kot za surf potovanje. Nudi nam največ možnosti, da pridemo do željenega uspeha.

Dobra priprava dviga samozavest, vzpodbuja pozitiven odnos in ohranja osredotočenost, da sprejmemo prave odločitve ob pravem času.

- **PRIPRAVA NA NAJBOLJŠI NASTOP:**

Raziskava s tekmovalci na WCT (World campinoship tour) tekmah je pokazala, da so najpomembnejši miselni faktorji tako pri prostem kot pri tekmovalnem surfanju naslednji:

- Vzpostavitev visokega nivoja samozaupanja in samozavesti
- Celostno in poglobljeno spoštovanje razmer v katerih bomo surfali
- pozitiven odnos do valov in pristop k surfanju z zabavo
- Definiranje konkretnih ciljev ali ugotovitev naše motivacije oziroma izziva v surfanju
- Vzpostavitev stabilne osebnostne podlage iz katere bo izviral naš nastop
- Vzpostavitev najugodnejših pogojev v katerih bomo najlažje dosegli IDEALNO STANJE ZA NASTOP
- Practiciranje miselnih tehnik, s pomočjo katerih bomo lažje dosegli in obdržali IDEALNO STANJE ZA NASTOP

- **PRIPRAVA NA TEKMO**

Mentalna priprava na tekmo se prične še preden sploh prideš na tekmo. Miselna priprava pomeni že, če zagotoviš, da ješ pravilno hrano, imaš pravo opremo in si fizično in mentalno fit.

GREG EMSILE

Dobra tekmovalna priprava se prične z usklajevanjem misli, telesa, opreme in oceana že mnogo pred tekmo.

- **PRIPRAVA NA SURFANJE VELIKIH VALOV**

Raziskava z »big wave surferji« (surferji, ki surfajo velike valove) je pokazala, da je priprava v vseh štirih najbistvenejših elementih surfanja (misli, telo, oprema, ocean), temelj za preživetje in uspeh v ekstremnih razmerah na oceanu.

- **STRATEGIJE ZA DOBRO PRIPRAVO:**

-Čimveč poizvedeti o zastavljenem izzivu:

Prebrati je potrebno kam greš, kakšne valove boš surfal, pogovarjati se je potrebno z izkušenimi surferji in ljudmi, ki so tam že bili in surfali. Pametno je pogledati video

posnetke valov, ki jih boš surfal, se poučiti o ostalih surferjih, ljudeh in situacijah s katerimi bi se utegnil srečati.

-Ugotovi, kaj vse potrebuješ za soočanje z izzivom:

Miselne in fizične sposobnosti, opremo (pravo vrsto surfa in pripomočke),
Specifično znanje o oceanu in valovih, ki jih boš surfal, ostale uporabne informacije o nastanitvi, hrani, transportu...

-Načrtuj svoj pristop:

Zastavi si cilje, ki jih želiš doseči in način kako jih boš dosegel.

-Prakticiraj svoj nastop:

Simuliraj svoje surfanje glede na željen izziv, prakticiraj vizualiziranje, ugotovi, katera so področja in elementi, ki jih že obvladaš in katera moraš še izboljšati

2.3.1.2 Sposobnost dobrega sprejemanja odločitev

Življenje je polno odločitev. Sprejemamo jih vsako minuto, uro in dan našega življenja. Odločitve, te definirajo kot osebo oziroma osebnost. Neglede na to ali so trenutne ali trajajo dalj časa, determinirajo kdo si, kje si, kaj si in kako te vidijo ostali.

SASHA STOCKER

S pomočjo odločitev iz trenutka v trenutek ustvarjamo svojo realnost. Tekmovalne razmere zahtevajo hitre in točne odločitve za kar je intuicija velikega pomena. Odločitve primarno izvirajo iz naših bazičnih principov in vrednot. Medtem ko odločitve, ki jih sprejemamo med samim nastopom niso tesno povezane z našimi vrednotami. Osebne vrednote tvorijo bazo vseh splošnih odločitev in izbir.

Za vsako odločitev si sam odgovoren, neglede na to ali je ta splošna ali osredotočena na konkreten nastop. Ključ je v tem, da se počutiš dobro in smaozavestno o odločitvi, ki si jo prejel in verjameš da je prava zate.

Odločitve so pomemben aspekt tvojega surfanja in osebnega življenja. Vodijo te kamor greš in ustvarjajo tvojo pot do cilja.

Sprejemanje odločitev delimo na:

-KONKRETNE ODLOČITVE (odločitve med tekmo):

odločitve o poziciji v »line upu« (mesto v vodi, kjer se valovi ne lomijo), o izbiri valov, o izbiri manevrov, o izvedbi in mestu izvedbe ali neizvedbi »duck divea«, o taktiki tekmovanja (tekmovati po prvotnem planu ali med tekmo preskočiti na rezervni plan tekmovanja) .

SPLOŠNE ODLOČITVE:

Odločitev postati profesionalni surfer, odločitve o prehrabnih navadah, potovanju, eksperimentiranju z opremo, odločitve povezane s socialnimi stiki in delom.

Sposobnost dobrega sprejemanja odločitev nam omogoča:

-Najboljšo možno izbiro manevra na valu; kdaj pospešit, kdaj zavreti, kdaj narediti »flowter«, da lahko prehitiš mesto kjer se bo val zlomil, kdaj izvesti »off the leap«...

-Izbor najboljšega vala: Izbira vala, ki se najlepše lomi, ponuja največ manevrskega prostora in je najbolj zanimiv za vožnjo. Odločitev ali boš štartal na prvem, drugem ali tretjem valu v setu, štart na največji, srednji ali manjši val...

-Najboljšo izbiro o napredovanju skozi tekmovanje: Znan primer so tekmovalci WCT, ki potrebujejo dober rezultat na naslednji WCT tekmi, da bi se lahko ponovno kvalificirali. Odločiti se morajo ali za rezervo tekmovati tudi na WQS tekmah in si tako zagotoviti ponovno kvalifikacijo za WCT ali si vzeti odmor in se osredotočiti na naslednjo WCT tekmo.

Samozavest in zavedanje svojih vrednot, surferska ozaveščenost in priprava, so bistvene za točno in dobro sprejemanje odločitev v trenuku ali daljšem časovnem obdobju.

Če si nesiguren vase, se bo to pokazalo pri odločitvah, ki jih sprejemaš, ko si v vodi.

SHEA LOPEZ

Dobro sprejemanje odločitev, je pomembno za doseg ciljev in ustvarjanje željene prihodnosti. Napačne odločitve pa niso slabe. Brez slabih odločitev ne bi bil to kar si. Noben ni popoln. Najslabša odločitev, ki si jo kdajkoli sprejel, te lahko pripelje do najlepšega doživetja

SASHA STOCKER

2.3.1.3 Samozavest, jasnost in trdnost:

Samozavest, je zmožnost stati na svojih nogah in zaupati v realizacijo svojih ciljev. Samozavestno obnašanje je vedno odločno, direktno, pravično in spoštljivo do sebe in drugih. Med tekmovanjem pomeni samozavest, zmožnost ostati osredotočen, ko si izzvan s strani nasprotnikov. To pomeni, da točno veš, kakšen je tvoj tekmovalni načrt in kako se boš odzval, ko boš izzvan. Biti samozavesten glede svojih ciljev, odločitev in dejanj v danem trenutku, je najtežji del ustvarjanja lastne resničnosti.

Samozavest igra pomembno vlogo pri tem koliko si predan svojim ciljem in željam. Naprimer, da se držiš načrtovanih treningov, študija, ostalih obveznosti in časa posvečenega surfanju, ko ostali hočejo, da bi počel kaj drugega.

Ko surfaš v gneči, se tvoja samozavest kaže v ohranjanju željenega položaja v »line upu«, v surfanju valov, ki ti v setu pripradajo glede na tvoj položaj.

Na tekmovanju se tvoja samozavest kaže skozi izbor optimalnih valov, skozi taktične strategije kot so osvojitve prednosti ali lega bližje mestu, kjer se bo val najprej zlomil ali pridobitev prednosti v »pedlarskem« dvoboju.

Samozavest na tekmi, poveča možnost zmage in pridobitve spoštovanja. Omogoča ti, da si jasno in pravično izbereš kaj želiš in česa ne. Ostalim omogoča, da razumejo razloge za sprejemanje tvojih odločitev, zmanjša možnost nastanka konfliktov in

neprijetnega počutja, poveča kvaliteto, produktivnost in užitek preživljanja tvojega časa.

2.3.1.4 Zmožnost obvladovanja in soočanja s situacijo

Razviti zmožnost soočanja z osebnimi izzivi in stresom tekmovanj je izjemnega pomena. To razlikuje dobre rezultate od povprečnih

NATHAN WEBSTER

Zmožnost soočanja s situacijo se nanaša na zmožnost prilagajanja in premagovanja stresa. Stres je normalen del življenja in se največkrat pojavi, ko mislimo, da so zahteve položaja v katerem se nahajamo večje od fizičnih, mentalnih ali socialnih virov, ki jih imamo v tistem trenutku ali času na razpolago.

Vsak izmed nas ima »cono zdravega stresa«. Ključ je v tem, da razvijemo strategije s katerimi se lahko prilagajamo in obvladujemo stres, ter ostanemo in delujemo znotraj »cone zdravega stresa«.

Značilnost obvladovanja situacije pride v poštev v obdobjih brez valov, v dnevih, ko je v vodi gneča, pri reševanju konfliktov ali pri uživanju s prijatelji. Pomembno je ohraniti notranje ravnovesje in doseči svoje in surferske cilje.

Primeri:

-Osebna raven

Zmožnost obvladovanja in soočanja s situacijo, kar vključuje dobro organiziranost, jasno komunikacijo, osredotočanje na zabavo in doseganje ravnovesja, služi ohranjanju stresa znotraj »cone zdravega stresa« in optimizira kvaliteto časa, ki ga preživiš za vse stvari, katere si si zaobljubil.

-Surf potovanje

Na potovanjih si navadno izpostavljen stresu iz različnih vzrokov: menjava časovnih pasov, nespečnost, gneča, zamujeni leti, izgubljena prtljaga, poškodovani surfi, tuji jeziki, iskanje svojega mesta na novem obljudenem surf spotu.

S pomočjo obvladovanja situacije, se lažje prilagodiš in obvladaš vse te stresne situacije, ohraniš stres znotraj »cone zdravega stresa«, povečaš užitek, zabavo in uspeh svojega potovanja.

-Tekmovalni pritisk

V tekmovalnem obdobju je pomembno, da ostaneš miren in uravnotežen, tako da si ustvariš svoj prostor, počneš raznolike stvari tekom dneva, preživljaš čas z ljudmi, ki jim zaupaš in te vzpodbujajo in vzpostavljajo pozitivno vzdušje in energijo okoli sebe. Pomembno je ohraniti stres znotraj »cone zdravega stresa«.

Loti se reševanja težav, takoj ko jih opaziš in preden se poglobijo in povečajo in postanejo kritične. Sooči in razreši jih takoj, ko jih zaznaš.

TOM CARROL

Dnevni stres lahko zmanjšamo na naslednje načine:

- Če si postavimo prioritete, se pripravimo in organiziramo predčasno, preden se stres nakopiči
- Če planiramo situacije, ki bi lahko bile stresne
- Če smo prepričani in trdni v tem kako planiramo svoj čas in kaj vanj vključujemo in kaj izključujemo
- Če se osredotočamo na celostno sliko, da zmanjšamo posledice nenadnih presenečenj

Zmožnost obvladovanja in soočanja s situacijo lahko povečamo na naslednje načine:

-S pomočjo relaksacijskih tehnik: dihalne vaje, vizualiziranje, popolna telesna relaksacija, yoga, Tai Chi, meditacija...

Vrni telesu in duši, kar ti dajeta vsak dan.

-S pomočjo dnevne vadbe: Ohranja telesno zdravje in krepi imunski sistem. Surfanje in ostali športi kot so plavanje, tek, gimnastika, kolesarjenje...Nudijo tudi alternativo v dnevih, ko ni mogoče surfati

-S krogom ljudi, ki te podpirajo: Ljudje katerim zaupaš in se nanje zanesesh. Dajanje in prejemanje znotraj tega kroga služi kot odbijač stresa, ki ti daje stabilnost, pripradnost in dom kjerkoli v svetu se nahajash.

-Vzami si odmor: Tako mentalni kot fizični počitek je nujno potreben

-Spremeni svoj pogled na situacijo: Previskoa in nerealistična pričakovanja in negativen pristop povzročajo stres. Razmisli in poišči bolj konstruktiven in pozitivno usmerjen pristop. Tako boš zmanjšal stres in se lažje soočil in obvladal situacijo.

-Poskrbi zase: Pojdi na počitnice, privošči si masažo, vzami si čas za svoje hobije, oglej si najljubši koncert. Zaslužil si si. (Bennet, 2004).

V nadaljevanju bom predstavil nekaj tehnik psihološke priprave, za katere menim, da so pri surfanju najbolj uporabne, učinkovite in netežavne za izvedbo. Mnogi surferji jih uporabljajo nevede.

2.4 PREDSTAVITEV TEHNIK IN NJIHOVA UPORABNOST

Povzeto po Richardu Benntetu (2004), so osnovne tehnike psihološke priprave , ki nam omogočajo optimalno izvedbo našega surferskega nastopa naslednje:

POSTAVLJANJE CILJEV, SAMOGOVOR, RELAKSACIJSKE TEHNIKE, VIZUALIZACIJA, PRIPRAVLJALNA RUTINA SURFANJA.

Izmed relaksacijskih tehnik sem se osredotočil na meditacijo, dihalne tehnike in avtogeni trening.

2.4.1 POSTAVLJANJE CILJEV

Če deluješ z občutkom in znanjem, mislim, da lahko dosežeš cilje, ki jih lahko vsakdo doseže. Neglede na to ali si Einstein, Picasso, Slater ali Hamilton lahko dosežeš zastavljene cilje s sredstvi programiranja svojega delovanja. Pomembna je disciplina, zelo se moraš disciplinirati. Brez discipline, ti verjetno ne bo uspelo doseči ciljev, če pa se predaš in zaobljubiš boš uspel v čemurkoli se odločiš.

DARRIC DOERNER

Postavljanje ciljev, je učinkovit način za realizacijo tvojih sanj na vseh področjih, tako pri surfanju kot v osebnem življenju. Postavljanje ciljev je pravtako temeljna strategija uspeha svetovno znanih športnikov vključno s surferji.

Sem človek, ki je močno orientiran na svoje cilje in ravno to me je pripeljalo tako daleč. Postavim si cilj in si zadam, da ga bom dosegel. Zmožnost postavljanja ciljev in prizadevanje za njihovo uresničitev zahteva veliko discipline, posvečanja ciljem in posvečanja popolnosti.

LANEY BEACHLEY

V sržu nam postavljanje ciljev omogoča jasno definiranje ciljev in načrtovanje vsakega koraka k njihovi realizaciji.

Poznamo več vrst ciljev: Ultimativni (dokončni), dolgoročni in kratkoročni cilji

-Ultimativni cilji:

- Zmagati na svetovnem prvenstvu
- Imeti lastno hišo
- Surfati s svojimi vnuki, pri starosti 90 let

-Dolgoročni cilji:

- Surfati na določeni velikosti vala
- doseči določeno tekmovalno uvrstitev do konca sezone
- iti na surf potovanje

-Kratkoročni cilji:

- Stalno razvijanje novih manevrov
- zadati si tekmovalni uspeh na določeni tekmi
- doseči željeno stopnjo fizične pripravljenosti

Postavljanje ciljev lahko uporabimo tudi pri lažji osvojitvi trenažnih in tekmovalni ciljev:

-Trenažni cilji:

- Prepedlati, preplavati določeno razdaljo
- opraviti določeno število ponovitev pri dvigovanju uteži
- zadržati sapo za določen čas

-Tekmovalni cilji:

- Povečati zmožnost vseh 4 temeljnih elementov surfanja: Misli, telo, oprema, ocean
- Vaditi določen manever naslednjič, ko gremo v vodo

Cilje dosegamo postopoma; najprej osvojimo trenažne in tekmovalne cilje, nato kratkoročne, dolgoročne in ultimativne, življenjske cilje.

Efektivno postavljanje ciljev:

- Izberi si svoj cilj
- točno definiraj svoj cilj
- Orientiraj se k nalogi, ki te bo pripeljala do zadanega cilja (npr. Obdržati specifično pozicijo v »line upu« ali izbiro določenega vala, ki ti bo omogočil, da boš cilj dosegel, povečati gibljivost, moč...da boš cilj lahko dosegel)
- Postavi si izziv (cilj ne sme biti pretežek ali prelahek)
- Načrtuj korake procesa realizacije cilja
- Osvojitev cilja postavi v realistično časovno obdobje
- Določi kdaj in kako boš preveril svoj napredek pri osvajanju cilja
- Ostani pozitivno naravnani in vztrajaj

2.4.2 SAMOGOVOR

Samogovor je učinkovita strategija za osvojitve optimalnega nivoja osredotočenja in vzburjenja med nastopom v vodi. Poznamo dva tipa samogovora:

Naravni samogovor: Nenehni samodialog, ki poteka v tvojih mislih in je največkrat spontan in izdajalski.

Zavestni samogovor: Namerne besede, ki si jih govoriš, da bi obdržal optimalni fokus in stopnjo vzburjenosti.

Naravni samogovor je lahko pogosto negativen; (naprimer: »Nisem dovolj dober; ne zmorem premagati nasprotnika«) in lahko škoduje tvojemu surferskemu nastopu. Trik je v tem, da uporabimo zavestni samogovor in z njim aktivno reguliramo in vodimo naše misli, osredotočenje in vzburjenje v pozitivno smer proti optimalnemu surfanju.

2.4.2.1 Tehnike zavestnega smogovora

-KLJUČNE BESEDE

So pozitivne besede, ki si jih lahko ponavljaš, da bi lažje usmerjal svojo pozornost na svoje cilje ali nastop.

-Izberi si ključne besede, ki te navdihujejo in utelešajo željeno osredotočenje

-Tvoje ključne besede naj zate nosijo osebni pomen

-Bodi jasen, odločen, siguren in točen glede svojih ključnih besed

-Uporabljal primeren ton, višino, glasnost, hitrost ter sklanjatev glasu v svojih mislih

-Začuti telo in počutje, ki ga želiš zaobjeti s pomočjo ključnih besed

-Npiši svojo ključno besedo na svoj surf in se osredotoči nanjo, da boš ohranil pozitivno mišljenje med surfanjem.

Napiši eno ali dve ključni besedi, ki povezujeta tvoje telo in misli v idealno surf predstavo. Prakticiraj ponavljanje ključnih besed v različnih surferskih in ostalih življenjskih situacijah.

-POZITIVNO STRUKTURIRANJE

Vključuje opazovanje neke situacije iz drugačnega zornega kota, ki ti omogoča ohranitev pozitivnega fokusa.

Primer:

NEGATIVNI POGLED	POZITIVNI POGLED
»Moj nasprotnik je mnogo boljši od mene, ne morem zmagati«	»Všeč mi je izziv«
»Valovi so tako močni, gotovo me bo premetavalo«	»To je super primer, da se preizkusim«
»Ni mogoče, da mi bo uspelo izvesti ta manever«	»Z voljo in vajo mi gotovo lahko uspe«

Slika 7: Strah pred valovi



Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

-MISELNI IZZIV

izzivi negativni samogovor tako, da zgradiš močne dokaze, ki izpodbijajo osnove negativnega samodialoga.

-ZAUSTAVLJANJE MISLI

Negativni samogovor in misli prekini tako da:

-Jasno izrečeš besedo STOP

-Jasno izrečeš svoje ključne besede

-Kombiniraš svojo izjavo z gesto; plosk z rokami, trepljanje po prsih, trden oprijem robov surfa in zavzem pozitivnega samozavestnega izraza na obrazu in telesnega položaja.

-Aktivno pričneš z neko novo aktivnostjo; če si na mestu in čakaš na val, prični pedlat, pred surfanjem izvajaj raztezne gimnastične vaje, pomagaj prijatelju pri stvareh, ki jih počne (priprava surfa, voskanje...)

-POZITIVNE TRDITVE

Napiši si osebne pozitivne trditve, ki si jih lahko izrečeš v posebnih situacijah in ki ti nemudoma pomagajo pri osredotočanju in ohranjanju pozitivnega vzdušja.

-MISELNO PREDSTAVLJANJE

Vadi vizualizacijo pozitivnih slik v svojih mislih, ki ti pomagajo pri osredotočanju in omogočajo osvojitve idealnega vzburjenja za surfanje:

-Vizualiziraj mirno in veselo situacijo, da boš lažje zmanjšal nivo vzburjenja in se osredotočil v pozitivno smer

-Vizualiziraj energijsko in vznemirljivo situacijo, da boš povečal nivo vzburjenja in osredotočil svoj fokus v pozitivno smer

Vizualiziraj željeno sliko ali situacijo preden greš surfati ali kadarkoli tvoj naravni samogovor postane negativen. S tem ko prevzameš nadzor nad svojim naravnim negativnim samogovorom s pomočjo tehnik zavestnega samogovora, lahko dosežeš idealni fokus in nivo vzburjenja za vrhunsko surfanje v katerikoli situaciji ali razmerah na oceanu.

2.4.3 RELAKSACIJSKE TEHNIKE

Za obvladovanje napetosti pred tekmo, med njo in po njej se uporabljajo različne sprostilne oziroma relaksacijske tehnike. Najpogosteje so uporabljene naslednje tehnike sproščanja: različne oblike avtosugestije, dihalne tehnike, hipnoza ter nekatere behavioristične tehnike. Na primer: tehnike sistematične desenzitizacije, biofeedback metoda sproščanja, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije, razne oblike meditacije ter najučinkovitejša in najbolj znana tehnika sproščanja – avtogeni trening (Tušak, Misja in Vičič, 2003).

Relaksacijske tehnike so zelo učinkovite za pomirjanje misli in telesa in za zmanjševanje in ohranjanje dnevnega stresa znotraj območja cone »zdravega stresa«. V surfanju pride pogosto do stresnih situacij, ki povzročajo zaskrbljenost in strah. Zato je posebej pomembno razviti relaksacijske strategije in doseči sprostitev.

2.4.3.1 Sprostitev:

Specifične psihološke spremembe sprostitve zajemajo:

- znižanje srčnega tlaka
- upočasnitev dihanja
- zmanjšano porabo kisika
- zmanjšano mišično aktivnost
- povečano odpornost kože
- Povečano število alfa možganskih valov (počasni možganski valovi zavestnega sproščenega počutja tik pred spanjem)

Sprostitev zmanjša nivo vzburjenja, tako da nam ostane več kisika, energije in miselne osredotočenosti, ki jo zahtevajo intenzivne situacije v surfanju kot naprimer:

- surfanje velikih valov (»big wave riding«)
- biti ujet v setu valov
- biti ujet dlje časa pod vodo
- tekmovalna živčnost in zaskrbljenost
- šparanje z energijo med dolgim pedlanjem po oceanu

Sproščanja se lahko naučimo skozi vadbo številnih miselno-telesnih vaj kot so YOGA, Tai-Chi in meditacija.

Vaje globokega dihanja in popolne telesne sprostitve, nam omogočajo, da se naučimo sprostiti se v trenutku, ko to potrebujemo, v kateremkoli surferskem ali življenjskem izzivu. (Bennet, 2004)

2.4.3.2 Meditacija

Beseda meditacija nas najpogosteje usmeri v verske in duhovne obrede, katerih sestavni del pravzaprav je. Pri meditaciji gre za neko navznoter usmerjeno umetnost življenja, katere cilj je postati eno z vesoljem. Danes pa meditacija zajema mesto pri vseh terapijah relaksacije. Označuje razmišljanje, poglobljanje v probleme in predstavlja tehniko obvladovanja in kontroliranja našega uma in misli. Uporablja dihalne tehnike za preskrbo organizma s kisikom, kar privede do tega, da se telo umiri. Naredi tudi zasuk v koncentracijo od zunaj vase in na ta način omogoči dostop do notranjih virov moči, ki pogosto ostanejo neizkoriščeni.

Najbolj uporabljene metode v športu so:

- koncentrirana dihalna metoda: vključuje predvsem osredotočanje na dihanje, na gibanje trebušnega in prsnega koša ter pretok zraka skozi nosnici.

- metoda s štetjem vdihov: vključuje koncentracijo na dihanje in štetje od 1 do 10 ali sto in nazaj

- mantra meditacija: zajema tiho ponavljanje kake besede (ali sugestije) z vsakim vdihom in izdihom

- meditacija s koncentracijo: vključuje strmenje v majhen predmet, ki leži v višini oči. Pogled je sproščen in traja eno minuto. Potem zapremo oči in si predmet predstavljamo. Ko slika izgine, postopek ponovimo. Največkrat uporabljeni predmet je goreča sveča.

- transcendentalna meditacija: je najbolj razširjena oblika meditacije, ki jo je razvil Maharishi Mahesh Yogi. Omogoča prehod iz enega psihičnega stanja v drugo, drugačno psihično stanje z uporabo »čudežnega reka oz. Sugestije oz. mantre«. Meditacija je pravzaprav sodobna in Zahodnemu svetu prilagojena različica mantra meditacije.

-meditacija z vizualizacijo: temelji na predstavljanju slik, procesov in aktivnosti, ki naj bi pomagale rešiti naše težave. Pozitivne predstave naj bi aktivirale sile, ki nam dajejo dodatno energijo za reševanje problemov (npr. Za nastop na tekmovanju) (Tušak, Misja in Vičič, 2003).

2.4.3.3 Avtogeni trening

Ta metoda je izrazito relaksacijska metoda in temelji na samosugestiji, samohipnozi, s katero poskušamo prenesti moč nekaterih predstav na človekov organizem. Posameznik prenese neko predstavo o občutku v telesu v dejanski, subjektivni občutek, ki pa ga nato objektivno lahko zazna tudi opazovalec. Zahteva dolgotrajno, vendar časovno relativno kratko vadbo. Prva vaja traja ob začetku ukvarjanja eno minuto, kasneje pet minut, ko priključimo še zelene specifične sugestije, ki se na našajo na konkretne probleme, pa deset minut.

Avtogeni trening vključuje šest vaj, pri čemer ima vsaka vaja svoje geslo, ki ga skoncentrirano ponavljamo. Prva vaja je vaja za težo z geslom: "Desna roka je zelo težka". To geslo v mislih nekajkrat ponovimo, potem pa vstavimo stavek: "Popolnoma miren sem". Potem geslo spet ponovimo tolikokrat, kolikor smo ga pred tem stavkom. Ko osvojimo priključimo občutka teže v desni roki, pride na vrsto vadba toplote. Tudi tu ponavljamo enako, kot pri prejšnji vaji: "Desna roka je zelo topla" s kombinacijo stavka "Popolnoma miren sem". Sledijo vaje za srce: "Srce bije popolnoma mirno in enakomerno"; vaje za dihanje: "Dihanje je mirno in enakomerno"; vaja za život: "Trebuh je zelo topel" in še vaja za glavo: "Čelo je prijetno hladno". Na koncu vsakega avtogenega treninga pa moramo te ukaze preklicati. Prekličemo jih navadno z gesli: "Roki sta čvrsti", "Dihati globoko" ali "Odpreti oči". Z avtogenim treningom kot relaksacijsko tehniko lahko dosežemo globoko sprostitvev in ublažitev duševne in telesne krčovitosti. Ta se pri športnikih zelo pogosto pojavlja pred tekmovanjem ali že med njim.

Z avtogenim treningom pridobljena mirnost in duševna uravnovešenost človeka ne naredijo lenobnega, ampak omogočajo usmerjanje energije za doseg zastavljenih ciljev (Tušak, Misja in Vičič, 2003).

2.4.3.4 dihalne tehnike:

Dihalne tehnike izhajajo iz joge in predstavljajo najpogostejši način sproščanja napetosti. Z umirjanjem dihanja lahko vplivamo na ugoden in sproštilen vpliv, na misli in svoje telo. Poleg sprostitelnega imajo še globlji pomen, v športu pa jih uporabljamo v kombinacijah z ostalimi relaksacijskimi tehnikami.

Za optimalno funkcioniranje potrebuje športnik ogromno količino energije. Ta je neposredno odvisna od količine kisika. Utrujenost, padec koncentracije, nizko aktivacijo in depresijo povzroča ravno pomanjkanje kisika, kar ima za posledico znižano učinkovitost. Za športnika je pomembno obvladovanje in kontrola dihanja. V stresnih situacijah postane dihanje prsno, plitko in s tem manj učinkovito. Bistvo uporabe teh tehnik v športu je, da se športnik nauči umiriti in sprostiti dihanje. To lahko dosežemo z vajami:

-umirjenost dihanja; trening počasnega, enakomernega in globokega dihanja s katerim športnika usmerimo vase.

-dihanje s štejetjem; vključuje umirjeno dihanje skupaj s štejetjem npr. Od 1 do 10 ali 100
-kontrola ritma dihanja; 4:2:4 ali 6:3:6 s katero poudarimo trening dihanja, posebej izdihov, ki jih športniki pogosto zanemarjajo (športnik se osredotoči na dihanje, globoko vdihne in šteje do 4, za dve dobi zadrži izdih in nato dolgo izdihne, šteje do 4, potem vse skupaj ponovi še nekajkrat; ritem 6:3:6 je precej težavnejši in zahteva več vadbe, še težji in nekoliko manj uporabni pa so daljši ritmi npr., 10:5:10)

-dihalni sprehod po telesu; športnik globoko vdihne in si predstavlja, kako gre vsak izdih v posamezni del telesa, prvi izdihi gredo v prste na nogah in rokah, nato v dlani in stopala ter tako naprej do sredine telesa, do srca; športnik se mora usmeriti v posamezni del telesa in poskušati začutiti, kako je kisik prišel do njega. (Tušak, Misja in Vičič, 2003).

Globoko dihanje (Bennet, 2004) :

Mislím, da je globoko dihanje zelo pomembno. Če lahko nadzoruješ svoj dih pravzaprav veš kam greš, si osredotočen in skoncentriran in sprejemaš pravilne odločitve. Če ti po dolgi vožnji po valu zmanjkuje sape, se nato ustavi, naredi tri globoke počasne vdihe, o njih razmišljaj in začuti mir v sebi. Kar naenkrat boš ponovno osredotočen in vedel boš kaj moraš storiti

MICHAEL BARRY

Tehnika globokega dihanja je odličen način za takojšnjo umiritev v stresnih situacijah. Lahko jo uporabimo tudi, ko želimo doseči popolno sprostitvev in imamo več časa.

Vaje:

- Pri naslednjem izdihu popolnoma izprazni pljuča
- Počasi in enakomerno vdihni skozi nos
- Osredotoči se na polnjenje in praznjenje pljuč pri vsakem vdihu in izdihu
- Dihaj skozi nos, pri vdihu popolnoma napolni pljuča, pri izdihu pa jih popolnoma izprazni
- Dovoli si naraven odmor med vsaki vdihom in izdihom
- Če ti pričnejo misli begati se ponovno osredotoči na dihalni cikel
- Ohrani tak način dihanja eno do dve minuti
- Poskušaj zaznati sprostitvev misli in telesa
- Sprostitvev lahko še dodatno poglobiš, če si nežno ponavljaš besedo »sproščen sem« ali katero drugo pomirjujočo mantro
- Ko si pripravljen zaključiti z dihalnimi vajami prepusti, da se ti dihanje povrne v naravni ritem

2.4.3.5 Popolna telesna sprostitvev

Je odličen način, da zavestno vrnemo svojemu telesu in duši, kar nam vsak dan nudita.

Kraj:

- Poišči čist, topel, prezračen prostor, ki je stran od hrupa, močnih luči in insektov
- Obleci se v lahka udobna oblačila
- Po potrebi se pokrij z deko ali se usedi na preprogo
- Za sprostitvev si vzami vsaj dvajset minut časa

Položaj:

- Usedi ali ulezi se v udoben položaj
- Hrbet in vrat naj bosta vzravnana in podložena
- Zapri oči

Vaje:

- Prični z vajo za globoko dihanje, da se umiriš
- Počasi se osredotoči na svoje telo
- Začuti kako tvoje telo postaja težko in se »potaplja« v tla z vsakim izdihom
- Prični pri nogah in počasi preusmerjaj pozornost na vsak predel svojega telesa
- Z vsakim izdihom nežno povej delu telesa naj se sprosti
- V telo prikliči topel občutek, da boš sprostitev še poglobil
- Na posamezni del telesa ostani osredotočen dokler ne čutiš, da je popolnoma sproščen, nato se počasi premakni na naslednjega

Začuti sproščenost in spokojnost, ki zajema tvoje telo in misli skozi večje število pomirjujočih vdihov in izdihov.

Ko si pripravljen zaključiti s popolno telesno sprostivjo:

- Prebudi misli z osredotočanjem na zvoke in vonj, ki te obdaja in počasi odpri oči
- Prepričaj se, da si popolnoma zavesten in uravnovešen preden vstaneš

Redno izvajaj popolno telesno sprostitev, da bo tvoje telo iz nje pridobilo kar največ.

2.4.4 VIZUALIZACIJA

Vizualizacija je danes v športu najpogosteje uporabljena tehnika psihične priprave in je oblika mentalnega predstavljanja. Pri tem pa gre lahko za predstavljanje nekega objekta ali aktivnosti (nastop, trening, itd.). Lahko jo uporabljamo kot pomoč pri učenju novih motoričnih spretnosti in gibanj, kot tehniko treninga koncentracije, za odstranjevanje negativnih občutkov priprave na stresne dogodke in kot tehniko priprave na tekmo. Mentalno ponavljanje tekmovanja, poveča možnost avtomatizacije, poveča gotovost v optimalno izvedbo in povečuje samozaupanje.

Poznamo disocirano in asocirano vizualizacijo:

- disocirana: športnik si predstavlja samega sebe pri opravljanju aktivnosti s perspektive gledalca,
- asocirana: športnik si predstavlja svoj nastop s perspektive, ki jo ima tudi takrat, ko resnično tekmuje.

Največkrat se lažje vizualizira disocirano, vendar je asociirana oblika vizualizacije učinkovitejša kot disocirana. Športnik lahko dela vizualizacijo tiho ali pa vmes poroča, kaj se z njim dogaja in kaj vidi. (Tušak, Misja in Vičič, 2003).

Zgleda, da vizualizacija zelo pomaga; opazovati sebe kako izvajaš določen manever ali surfaš po valu ravno tako popolno kot hočeš. Vizualizirati prav zares pomaga, mislim, da zato, ker si v mislih najprej predstavljaš sliko, nato vadiš in potem se to dejansko zgodi.

LISA ANDERSEN

Vizualiziranje oziroma mentalno predstavljanje vključuje ustvarjanje in ponovno ustvarjanje slike, izkušnje v svojih mislih. Pomembno je kaj počneš, ko se odpraviš na miselno surfanje.

Vizualiziranje je učinkovita tehnika za učenje in izpopolnjevanje manevrov, lahko pa nam tudi pomaga pri doseganju željene stopnje vzburjenja in idealnega tekmovalnega stanja.

Za učenje in izpopolnjevanje manevrov v surfanju mentalno predstavljanje deluje na sledeči način:

Vsi telesni gibi pri surfanju, kot na primer nivo mišičnega krčenja, ki je potreben za izvedbo »bottom turna«, so shranjeni v naših možganih kot motorične sheme. Mentalno predstavljanje ti omogoča, da spremeniš, preurediš ali očistiš svoje motorične sheme, da boš tako lahko dosegel točen željeni gib med dejansko izkušnjo.

Da bi dosegel željeni nivo vzburjenja in idealno tekmovalno stanje v trenutku, vizualiziranje pomaga tako, da ustvari ustrezno mentalno, fizično in čustveno spremembo glede na specifično sliko ali občutek, ki ga ustvariš v mislih.

2.4.4.1 UPORABA VIZUALIZACIJ:

Pogosto sem simuliral situacije na valovih in tekmovanjih. Pravzaprav sem to počel vseskozi in znova in znova.

Simuliral sem svoje treninge in situacije na specifičnem valu, vizualiziral sem določene in nove manevre in tehnike. Vizualiziral sem celoten pristop v »hot dog surfanju«, v vožnji skozi tubo, tekmovalnem surfanju, surfanju velikih valov in nasploh pri vsem.

Vizualiziral sem si celotno svetovno prvenstvo in popolnoma vse kar obsega, vse grand prix prireditve na točnih lokacijah kjer se dejansko dogajajo. Vizualiziral sem svoje potovanje po svetu, in ko se je dejansko zgodilo, sem bil tam in popolnoma prisoten in pripravljen.

WAYNE »RABBIT« BARTHOLOMEW

Mentalno predstavljanje je odlično za simuliranje in učenje določenih manevrov, za izboljšavo vožnje po valu in za pripravo na prihajajoči tekmovalni ali drugi surf izziv.

Mentalno predstavljanje je učinkovito tudi za:

- Izgradnjo samozavedanja in surferske ozaveščenosti
- osvojitve zdravega nivoja samozaupanja
- osvojitve koncentracije in fokusa
- ohranjanje motivacije, ko ni valov ali ko nimaš možnosti za surfanje
- Osvojitve optimalnega čustvenega stanja, nivoja vzburjenja in idealne tekmovalne pripravljenosti
- Soočenje s predtekmovalno tremo in strahom pred velikimi valovi
- Razvoj kreativnosti, tehničnih sposobnosti, vizualnega iskanja in izbora željenega giba ter smisla za skoke.
- Celostno pripravo in specifično mentalno pripravljalo rutino
- Izboljšanje hitrosti in točnosti sprejemanja odločitev v trenutku
- Simuliranje specifičnih bioloških procesov zdravljenja za uspešno ozdravitev po poškodbi ali bolezni

2.4.4.2 VODIČ SKOZI VADBO MENTALNEGA PREDSTAVLJANJA

BODI ŽIVAHEN

V svoje vizualizacije se poglobi in pojdi v detajle. Uporabi vseh pet čutov in raziskuj kar vidiš, slišiš, vohaš, okušaš in čutiš.

Prebudi svoje emocije:

-Raziskuj, kako čustva fizično doživljaš (primer: začuti spremenjen ritem srčnega utripa, svoje lase na glavi, toploto na obrazu)

-Raziskuj misli, ki spremljajo emocije (pozitivne in negativne)

Detajli kinestetičnih občutkov kot so ravnotežje, center težnosti, mišično krčenje in nivo udobja še dodatno poglobijo tvoje miselno predstavljanje.

DOVOLI SAMOZAZNAVANJE

Samopercepcija omogoča spopadanje s tvojimi šibkostmi in ojača moč pri tvojem surfanju. Skušaj biti odprt in opazuj svoje surfanje, hkrati pa raziskuj svoje miselno-telesno doživljanje skozi surfanje.

VAJE MENTALNEGA PREDSTAVLJANJA

1. Poišči primeren in udoben prostor in prični s sproščanjem z metodo globokega dihanja
2. Osredotoči se na svoje misli
3. Prični z zunanjo vizualizacijo, ki poustvarja že doživete situacije, da boš vzbudil živost in samozaznavanje
4. Prični z dvodimenzionalnimi slikicami in nadaljuj s trodimenzionalnimi. S tem, ko se ti sposobnost predstavljanja izboljša pojdi v detajle, v specifični scenarij surfanja.
5. Z izkušnjami boš notranje miselno predstavljanje lahko uporabil za izboljšanje kinestetičnega občutka, za nadzor počutja, emocij in nivoja vznburjenja.
6. Mentalna priprava pred surfanjem služi miselnemu učenju in pripravi na specifične gibe in situacije v surfanju.

7. Mentalna priprava po surfanju služi oceni nastopa v vodi, povečanju samozavedanja in naučenemu iz vsakega surfanja.

Poiskusi zdaj:

Zapri oči in si predstavlja val, ki se lomi (uporabi disociirano-zunanjo vizualizacijo). Natančno vizualiziraj val z vsemi detajli, vidi val, sliši ga...Sedaj si predstavlja kako se pelješ po njem...Tvoja vožnja je perfektna...predstavlja si kako rišeš prfektne popolne zavoje po vodi...od spodnega dela k zgornjemu...

Sedaj preklopi na asociirano-notranjo vizualizacijo...Začuti val, začuti energijo, ki ti jo daje stik s tvojo desko...Vizualiziraj prihajajočo sekcijo in si predstavlja kako se pelješ in zavijaš skozi njo...začuti fizično doživljanje gibanja, ravnotežje,...adrenalin...začuti svojo moč in samozavest...

Predstavlja si kako zaključuješ z vožnjo v stilu...počasi odpri oči

Da bi dosegel najboljše rezultate, vadi mentalno predstavljanje v povezavi z dejansko fizično vadbo določenega surf manevra, sposobnosti ali situacije. Vzami si čas, bodi kreativen in uživaj v temu. Že samo nekaj minut mentalnega predstavljanja dnevno je lahko učinkovitih. Kmalu bo tvoje mentalno predstavljanje postalo nekaj popolnoma naravnega in izredno učinkovitega za uporabo na mnogih področjih, v surfanju in v tvojem osebnem življenju.

Opozorilo:

Negativno mentalno predstavljanje je lahko škodljivo za tvoj nastop. Hitro se boš zavedel, da si na napačni poti, če »padaš in neuspevaš« v svojih mislih. Zato je pomembno, da ohranjaš pozitiven pristop, osredotočenost na uspešen nastop in trdno prepričanje v učinkovitost mentalnega predstavljanja.

2.4.5 PRIPRAVLJALNA RUTINA SURFANJA

Rutina, ki jo izvajam mi nudi miselno osredotočenje na točno to kar hočem in kakor hočem to storiti

MICK FANNING

Izvedba pripravljalne rutine surfanja (PRS) pred vsakim surfanjem je najučinkovitejši način, da preklopiš na idealno stanje za nastop oziroma, da najbolje realiziraš svoje potenciale tako v prostem surfanju, na tekmovanju ali pri surfanju velikih valov.

2.4.5.1 IDEALNO STANJE ZA NASTOP (ISN)

Predstavlja tvoje idealno mentalno, emocionalno in fizično stanje za vrhunski nastop v surfanju. Ustvarjanje tvojega Idealnega stanja za nastop ti omogoča doseganje optimalnih rezultatov pri surfanju in na tekmovanjih.

Raiskave s surferji na WCT (World Championship Tour) so pokazale, da je Idealno stanje za nastop, tako pri prostem surfanju kot na tekmovanjih okarakterizirano z naslednjimi dimenzijami:

1. Zelo visok nivo zadovoljstva in zabave;
 - močan občutek čiste zabave, osebnega zadovoljstva in nagrade.
 - želja po ponovnem doživetju občutkov in situacije

2. Koncentracija in fokus
 - močno osredotočenje in pozornost na surfanje
 - nič zunanjih skrbi, zaskrbljenosti ali distrakcij
 - osredotočenje na premišljene načrte in cilje v zvezi s surfanjem

3. Individualno definiran nivo vzburjenosti:
 - Sproščenost: mentalna, čustvena in fizična sproščenost, lagodnost in lahkotnost
 - Vzburjenost: miselno, čustveno in fizično vznemirjenje, občutek energije, adrenalina in zdrave tekmovalne agresije

4. Jasna in natančna povratna informacija o nastopu;

Razumevanje in uporaba jasnih in natančnih informacij o nastopu z visoko stopnjo samozavedanja in zavedanja o surfanju.

-Fizično stanje, pravočasnost glede na prihajajoče sete valov, povratne informacije opreme in dobro počutje na surfu.

5. Visoka stopnja samozavesti in nadzora;

-Visoka stopnja samozavesti in popolnega nadzora, da lahko uspešno izvedeš katerikoli manever, ki si ga zadaš

-Občutek obvladovanja situacije in razmer v katerih surfaš

6. Občutek ritma in poteka

-občutek zlitja s trenutkom in z izkušnjo

-avto pilot; občutek, da si del surfa, da si eno s surfom in se premikaš v popolnem ritmu z valom

-Telo, misli in oprema so sinhronizirani v popolni harmoniji

7. Spremenjeno stanje percepcije:

Percepcija in čutenje se spremenita v stanje, ki gre preko nadzora. Nadzor še vedno obstaja, ne da bi se pravzaprav trudil obdržati ga.

-Stanje, kjer se zdi, da se čas upočasni ali pospeši

-Stanje, ki se ga težko spomnimo, ko se oziramo nazaj in se nam izkušnja zdi popolnoma zamegljena

Idealno stanje za nastop opisuje pozitivno mentalno, čustveno in fizično stanje, za osvojitve optimalnega surf nastopa v prostem in tekmovalnem surfanju.

Raziskave s surferji velikih valov («big wave riding») kažejo na razlike med naštetimi dimenzijami in idealnim stanjem za nastop surferjev velikih valov.

2.4.5.2 SPECIFIČNE STRATEGIJE ZA PRIPRAVLJALNO RUTINO SURFANJA

Uporabljaljaj specifične strategije mentalnega treninga, da boš dosegel idealno stanje za nastop (ISN).

Pred tekmo sem rad sam in poslušam glasbo na slušalkah, tako da me ljudje ne motijo in se z menoj ne pogovarjajo. Ostanem sam s seboj in ne trošim energije z gledanjem ali tekanjem naokoli ali kaj podobnega. Ostanem v svojem prostoru in tako ohranim vso energijo znotraj sebe in se osredotočim samo na tisto eno in edino stvar, ki je takrat pomembna. Veliko se tudi raztezam. Raztezanje mi pomaga osredotočiti se samo nase in na to kam grem surfat in kaj moram naredit v naslednjih 25 minutah oziroma pol ure tekme.

MICK FANNING

Strategije, ki jih uporablja Mick; poiskati svoj prostor, poslušati glasbo, varčevati z energijo, raztezati se in se osredotočati ti lahko pomagajo osvojiti idealno stanje za nastop. Tvoja pripravljalna rutina surfanja lahko pravzaprav vključuje katerokoli strategijo, ki bo hitro in učinkovito ustvarila tvoje idealno stanje za nastop.

V nadaljevanju si bomo ogledali še nekaj strategij, ki te lahko učinkovito pripeljejo do tvojega idealnega stanja za nastop:

SAMOGOVIOR

Osebne, pozitivne, navdihujoče ključne besede ali mantre, ki nosijo močan pomen

RELAKSACIJA

Globoko dihanje in tehnike popolne telesne sprostitve, ki pripeljejo do sprostitve

MENTALNO PREDSTAVLJANJE

-mentalno učenje popolnega nastopa in uspeha

-Uporaba znotraj predfurfske meditacije

GLASBA

Odličen način za prebuditev pozitivnega pristopa in doseg optimalnega nivoja vzburjenja

GRADNIKI SAMOZAVESTI

- Povečaj moč poglobitnih elementov surfanja: misli, telo, oprema, ocean
- Premisli pretekle uspehe
- Povečaj moč sedanjega nivoja sposobnosti
- Zavaruj sebe z močno in trdno pripravo
- Poveži se v sanjsko surfanje

OSREDOTOČENJE

FIZIČNA PRIPRAVA

- Lahkoten tek, poskoki za aktivacijo in ogrevanje mišic
- raztezanje, YOGA, specifične vaje ali gibalne rutine
- masaža pred surfanjem

POGOVOR

Pozitivne in vzpodbujajoče besede, inspiracije s strani trenerja ali koga drugega

Treniranje svoje pripravljalne rutine surfanja vključuje kreativnost in nekaj poizkusov in napak dokler ne najdeš popolnega pristopa in strategij, ki zate delujejo najboljše.

Vzami si čas, zabavaj se ob temu in bodi prilagodljiv, poizkusi kaj novega in drugačnega, če se ti zatakne. Ko boš enkrat zadovoljen s svojo pripravljalno rutino surfanja nadaljuj z vajo, da boš svoje idealno stanje za nastop dosegel enostavno in naravno pred vsakim surfanjem. (Bennet, 2004)

3 CILJI

S pomočjo anketnega vprašalnika bom poskušal ugotoviti, katere tehnike psihološke priprave ter kako pogosto in kdaj jih uporabljajo tekmovalci v surfanju in kako si z njimi pomagajo.

Poleg tega bom skušal predstaviti pomen psihološke priprave v tekmovalnem surfanju in ga približati slovenskemu surferskemu prostoru, kjer za enkrat še ni uveljavljen.

4 HIPOTEZE

- H1 Vsi surferji uporabljajo tehnike psihološke priprave
- H2 Velika večina surferjev se je v vodi že poškodovala in se ustrašila za svoje življenje
- H3 Tehnike psihološke priprave uporabljajo za odpravljanje strahu, da so v vodi bolj samozavestni, zbrani in se boljše počutijo
- H4 Najpogosteje uporabljeni tehniki sta; vizualizacije in dihalne tehnike
- H5 Najpogosteje uporabljajo eno izmed tehnik psihološke priprave tik preden se odpravijo v vodo, za izvedbo pa porabijo 2-5 minut

5 METODE DELA

5.1 VZOREC MERJENCEV

Raziskava je bila izvedena na vzorcu profesionalnih surferjev iz Rip Curl pro temovanja v Franciji – Hossegor Seignose, ki je trajalo od 18. 08. do 25.08 2007 in Anglet Airshow tekmovanja v Angletu dne 14 avgusta 2007.

Slika 8: Anketiranje tekmovalcev na Rip Curl pro Hossegor, Francija



Poleg tega, so v raziskavo vključeni; nekdanji tekmovalec iz Indonezije, tekmovalec »bodyboardinga« (surfanju soroden šport, pri katerem športnik leži na posebni krajši deski in se poganja s plavutkami, da bi ujel val) in neprofesionalni tekmovalec iz Slovenije. Skupno je sodelovalo 36 tekmovalcev iz Francije, Južne Afrike, Brazilije, Avstralije, Indonezije, ZDA, Nemčije, Španije, Anglije, Portugalske, Izraela in Slovenije.

Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

Raziskava je potekala od julija 2007 do marca 2008 v Franciji, Indoneziji in Maroku. Vsi anketiranci so moškega spola. Najstarejši anketiranec je bil star 33 let, najmlajši pa 14 let. Povprečna starost anketirancev je bila 22,5 let.

5.2 VZOREC SPREMENLJIVK

Raziskava je bila izvedena s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je priložen (glej priloge). Sestavljen sem ga s pomočjo prof. Mateja Tuška in avstralskega surf psihologa Richarda Benneta (www.thesurfersmind.com). Vprašalnik je napisan v angleškem in slovenskem jeziku. Vsebuje kratka navodila in opis nekaterih tehnik psihološke priprave. Zajema 30 vprašanj, od tega vsebuje vprašanja odprtega in zaprtega tipa. Odgovori so bili podani na dvo in petstopenjski lestvici.

Vprašanja se nanašajo na pogostost, dolžino trajanja in čas uporabe tehnik psihološke priprave; vizualizacije, meditacija, dihalne tehnike, avtogeni trening ter na posameznikovo spopadanje s strahovi preden se odpravi v vodo in ko je v vodi.

Nekaj odgovorov sem pridobil tudi iz pogovora s tekmovalci.

5.3 NAČIN ZBIRANJA PODATKOV

Podatke sem pridobil s pomočjo ankete in pogovora s tekmovalci.

5.4 METODE OBDELAVE PODATKOV

Dobljene podatke sem obdelal s programskim paketom "SPSS", in sicer z naslednjimi procedurami:

- Descriptives
- Frequencies

6 REZULTATI RAZISKAVE

Sledi interpretacija rezultatov pridobljenih iz anketnih vprašalnikov in obdelanih v programu SPSS. Pri vprašanjih kjer sta možna le dva odgovora (vprašanja 3, 4, 8 in 9), sem zaradi smiselnosti izpustil računanje aritmetične sredine. Vprašanje 2, ki se nanaša na državljanstvo sem interpretiral »ročno«.

Prav tako bo iz obdeanih podatkov mogoče potrditi ali ovreči zastavljene hipoteze.

V nadaljevanju sem interpretiral vprašanja, ki se navezujejo direktno na zastavljene hipoteze (7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 25) in pa vprašanja od 1 do 6 ter 8 in 28 vprašanje.

1. Starost:

Najstarejši anketiranec je bil star 33 let, najmlajši pa 14 let. Povprečna starost anketirancev je bila 22,5 let.

2. Državljanstvo:

Skupno je sodelovalo 36 tekmovalcev iz: Francije (7), Južne Afrike (3), Brazilije (3), Avstralije (6), Indonezije (1), ZDA (5), Nemčije (1), Španije (3), Anglije (1), Portugalske (1), Izraela (1) in Slovenije (1). Tekmovalcev, ki niso izpolnili vprašanja o državljanstvu je 4.

3. Spol

Vseh 36 anketirancev je moškega spola

4. Kje živiš (možnost vsakodnevnega ukvarjanja s surfanjem) :

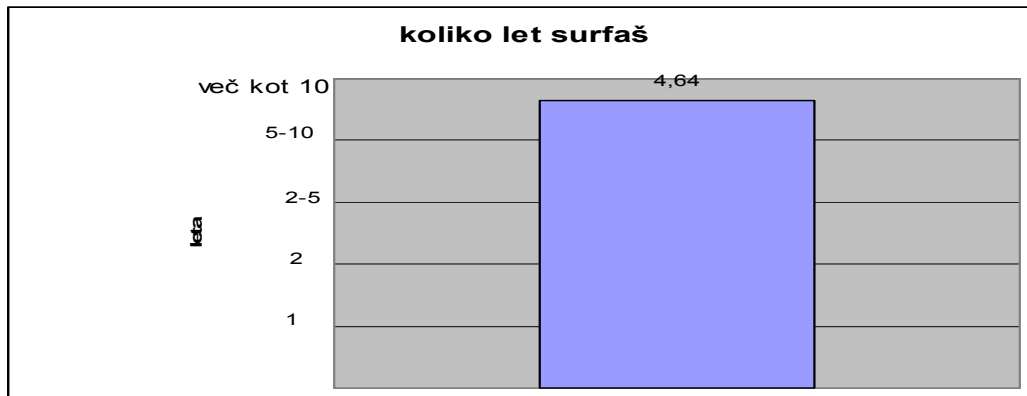
94,4 % vseh anketirancev ima možnost vsakodnevnega ukvarjanja s surfanjem, kar je logično in potrebno, če želiš v takem športu tekmovati na najvišji ravni.

5. Koliko dni na leto surfaš:

91,7% anketirancev surfa več kot 150 dni na leto, kar ponovno potrjuje dejstvo, da tekmovanje na vrhunski ravni zahteva mnogo let ukvarjanja s surfanjem in pa veliko izkušenj.

6. koliko let surfaš:

Graf 1: aritmetična sredina odgovorov na 6 vprašanje

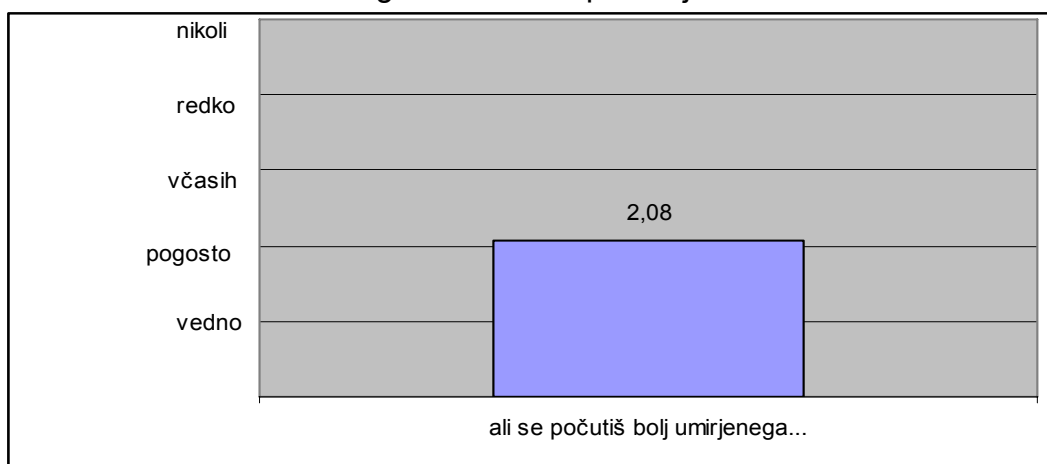


Vir: Javor Škerlj-Vogelnic

Aritmetična sredina vseh odgovorov na to vprašanje je 4,64, kar pomeni, da večina surferjev, kar 72% surfa že več kot 10 let. 19,4 % jih surfa od 5 do 10 let in 8,3% od 2-5 let.

7. Ali se počutiš bolj umirjenega, samozavestnega, pogumnega, sproščenega, zbranega, če opraviš določen »obred« preden greš v vodo oz. ko si že v vodi (globoko dihanje, umiritev, vizualizacija, nagovor samega sebe, pozitivne misli, sproščanje, osredotočanje...) oziroma ali si s podobnimi tehnikami lahko pomagaš pri izboljšanju svojega surfanja, k večji samozavesti in zbranosti in tako večjemu užitku v vodi?

Graf 2: Aritmetična sredina odgovorov na 7 vprašanje



Vir: Javor Škerlj-Vogelnic

Aritmetična sredina odgovorov na to vprašanje kaže, da surferji pogosto (50%) opravijo določen »obred« preden se odpravijo v vodo in se tako v vodi boljše počutijo, so bolj osredotočeni in samozavestni. 22% surferjev se vedno poslužuje določenih (svojih) tehnik preden gredo v vodo oziroma ko o že v vodi.

Tabela 1: rezultati odgovorov na 7 vprašanje v odstotkih

	število	delež
1 vedno	8	22,2
2 pogosto	18	50,0
3 včasih	9	25,0
4 redko	1	2,8
skupno	36	100,0

Vir : Javor Škerlj-Vogelnik

Iz tabele je razvidno, da se vsi surferji vsaj občasno poslužujejo določenih tehnik psihološke priprave, pa čeprav tega morda ne počnejo zavestno. Zatorej potrjujem hipotezo1.

-H1 Vsi surferji uporabljajo tehnike psihološke priprave

8. Na vprašanje 8, ki se nanaša na karakteristike, ki jih mora imeti vsak surfer, so anketiranci odgovorili sledeče:

Zavedanje: NE 93%
 Zaupanje: DA 58%
 Osredotočenost: DA 62%
 Sigurnost vase: DA 58%
 Sproščenost: NE 55%
 Igrivost: NE 79%
 Občutljivost: NE 86%
 Moč: NE 55%
 Pogum: NE 72%
 Stabilnost: NE 86%
 Umirjenost: NE 69%

Drugo: Odsotnost strahu, zaupanje, vera v boga, sposobnost vizualiziranja, osredotočenje, sproščenost, motivacija, moč, ledena hladnost, različni surferji imajo različne karakteristike.

Zdi se, da so najpomembnejše karakteristike, ki jih mora imeti tekmovalec v surfanju **zaupanje, osredotočenost in sigurnost vase**, malo manjši pomen pripisujejo surferji sproščenosti, moči in umirjenosti.

Strinjam se s trditvijo tekmovalca, ki pravi, da imajo različni surferji različne karakteristike. Vsekakor pa si do boljše osredotočenosti, zaupanja in sigurnosti vase lahko pomagamo s tehnikami psihološke priprave.

9. S katerimi od naštetih tehnik psihološke priprave si seznanjen?

-Relaksacije:	DA 80%	
-dihalne tehnike:	DA 61%	
-hipnoza, avtohipnoza:		NE 92%
-biofeedback metoda sproščanja:		NE 83%
-avtogeni trening:		NE 61 %
-meditacija:		NE 61%
-vizualizacija:	DA 86%	

Odgovori kažejo, da so surferji najbolj seznanjeni s tehnikami sproščanja, dihalnimi tehnikami in vizualizacijo, kar sovpada s predpostavljeno hipotezo 4, ki se sicer nanaša na uporabo tehnik vizualizacije in dihalnih vaj, vendar domnevam, da jo bom lahko potrdil.

-H4 Najpogosteje uporabljeni tehnik sta; vizualizacije in dihalne tehnike

Nekoliko manj so seznanjeni s tehnikami meditacije in avtogenega treninga, medtem ko s hipnozo oziroma avtohipnozo in biofeedback metodo sproščanja v večini niso seznanjeni.

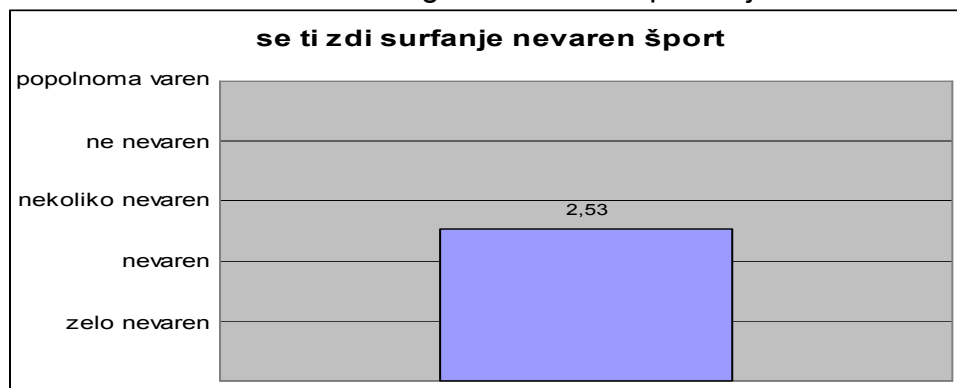
10. Se ti zdi surfanje nevaren šport (možnost poškodb, utopitve...):

Tabela 2: Rezultati odgovorov na 10 vprašanje v odstotkih

	število	delež
1 zelo nevaren	8	22,2
2 nevaren	7	19,4
3 včasih nevaren	16	44,4
4 ne nevaren	4	11,1
5 popolnoma varen	1	2,8
skupno	36	100,0

Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

Graf 3: aritmetična sredina odgovorov na 10 vprašanje



Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

Aritmetična sredina odgovorov na to vprašanje je 2,53, kar pomeni, da v povprečju anketiranci smatrajo surfanje za nevaren šport . Le 11% surferjev meni, da surfanje ni zares nevarno in 2,8% je mnenja, da je surfanje popolnoma varen šport.

11. Se med surfanjem kdaj poškoduješ (udarec, zvin, krvavitev, praska, zlom...)?

Tabela 3: Rezultati odgovorov na 11 vprašanje v odstotkih:

	število	delež
1 vedno	2	5,7
2 pogosto	7	20,0
3 včasih	22	62,9
4 redko	4	11,4
manjkajoči	1	
skupno	36	100

Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

20% tekmovalcev pravi, da se med surfanjem pogosto poškodujejo, 63% jih meni, da so deležni lažjih poškodb le občasno. Nobeden od tekmovalcev je še ni odnesel brez poškodb, kar je logično, glede na to da v večini surfajo že več kot 10 let in več kot 150 dni na leto. Predvidevam, da gre tukaj v večini za lažje oblike poškodb, kot so zvini, udarci, praske, lažje krvavitve...ki so stalni spremljevalci surfanja. Težje poškodbe in smrt pa so zelo redke, kot navaja tudi Renneker. (Renneker, M., Starr, K., Booth, G., (1993)).

12. Se med surfanjem kdaj ustrašiš za svoje življenje?

Tabela 4: rezultati odgovorov na 12 vprašanje v odstotkih:

	število	delež
2 pogosto	1	2,9
3 včasih	11	31,4
4 redko	17	48,6
5 nikoli	6	17,1
manjkajoči	1	
skupno	36	100

Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

V povprečju (aritmetična sredina 3,80) so odgovori na to vprašanje, da se surferji včasih (31,4%) in le redko (48,6%) ustrašijo za svoje življenje medtem ko surfajo. Vseeno pa se jim dogaja, da se znajdejo v kritični situaciji, ko bi lahko utonili ali se smrtno poškodovali. 17% tekmovalcev pravi, da se nikoli ne ustrašijo, da bi med ukvarjanjem s surfanjem lahko umrli.

13. Te je v vodi ali preden greš v vodo kdaj strah (ne obvladovanja velikih valov, trka z ostalimi surferji, utopitve, treščenja ob skale, zasmehovanja, utopitve...)?

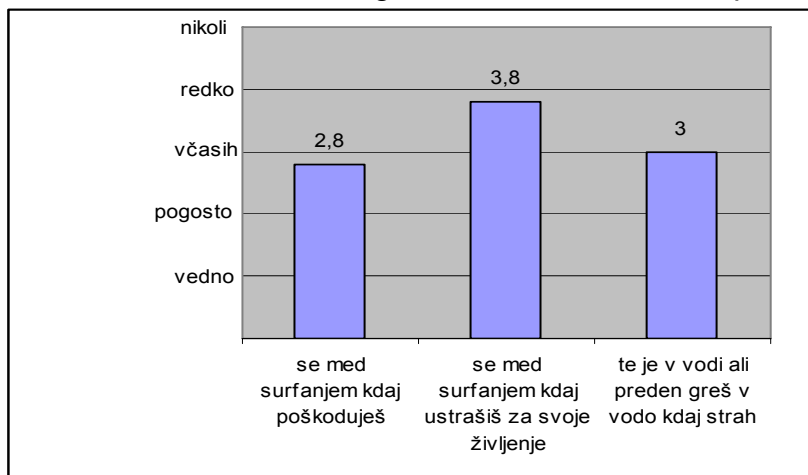
Tabela 5: Rezultati odgovorov na 13 vprašanje v odstotkih:

	število	delež
1 vedno	1	2,9
2 pogosto	6	17,1
3 včasih	21	60,0
4 redko	6	17,1
5 nikoli	1	2,9
Total	35	100,0
manjkajoči	1	
skupno	36	100

Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

V povprečju kažejo odgovori na to vprašanje, da je surferje včasih strah, preden se odpravijo v vodo (60%). Dobljeni rezultat ponovno kaže na nepredvidljivost pogojev surfanja oziroma tekmovanja, ki vselej lahko presenetijo tudi vrhunske surferje.

Graf 4: aritmetična sredina odgovorov na 11, 12 in 13 vprašanje:



Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

Vprašanja 10, 11, 12, 13 se nanašajo na to ali je surfanje nevaren šport, v kolikšni meri so v tem športu prisotne poškodbe in pa različni strahovi (strah pred smrtjo, velikimi valovi, poškodbami...).

Iz dobljenih rezultatov je razvidno, da so se vsi surferji v vodi vsaj enkrat že poškodovali. Vendar se jih večina le redko oziroma nikoli ne ustraši za svoje življenje (aritmetična sredina 3,8)

Zato bom hipotezo 2 delno potrdil.

H2 - Velika večina surferjev se je v vodi že poškodovala in se ustrašila za svoje življenje

PREDEN GREM V VODO:

15. Če me je strah **preden grem v vodo:**

Tabela 6: Rezultati odgovorov na 15 vprašanje v odstotkih:

15.1 se najlažje umirim s pomočjo meditacije

	število	delež
1 popolnoma se strinjam	9	33,3
2 strinjam se	4	14,8
3 delno se strinjam	7	25,9
4 ne strinjam se	7	25,9
manjkajoči	9	
skupno	36	100

15.2 se najlažje umirim s pomočjo dihalnih tehnik

	število	delež
1 popolnoma se strinjam	17	60,7
2 strinjam se	4	14,3
3 delno se strinjam	6	21,4
4 ne strinjam se	1	3,6
manjkajoči	8	
skupno	36	100

15.3 se najlažje umirim s pomočjo vizualizacij

	število	delež
1 popolnoma se strinjam	15	53,6
2 strinjam se	5	17,9
3 delno se strinjam	5	17,9
4 ne strinjam se	3	10,7
manjkajoči	8	
skupno	36	100

15.4 se najlažje umirim s pomočjo avtogenega treninga

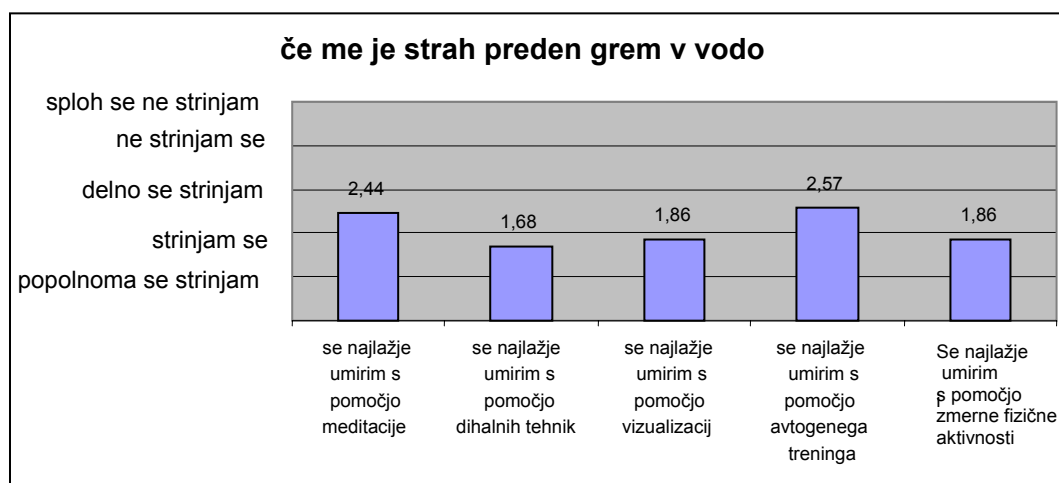
	število	delež
1 popolnoma se strinjam	5	23,8
2 strinjam se	5	23,8
3 delno se strinjam	7	33,3
4 ne strinjam se	2	9,5
5 sploh se ne strinjam	2	9,5
Manjkajoči	15	
Skupno	36	100

15.5 se najlažje umirim s pomočjo zmerne fizične aktivnosti

	število	delež
1 popolnoma se strinjam	13	46,4
2 strinjam se	7	25,0
3 delno se strinjam	7	25,0
4 ne strinjam se	1	3,6
manjkajoči	8	
skupno	36	100

Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

Graf 5: aritmetična sredina odgovorov na 15 vprašanje:



Vir: Javor Škerlj-Vogelnic

33% tekmovalcev se popolnoma strinja, da se najlažje umirijo s pomočjo meditacije.

60% se jih popolnoma strinja, da se najlažje umirijo tudi s pomočjo dihalnih tehnik

53% jih trdi, da si najlažje pomagajo z vizualizacijami

24% se jih strinja z uporabo avtogenega treninga:

46% pa se preden grejo v vodo najlažje umirijo s pomočjo zmerne fizične aktivnosti

Preden se surferji odpravijo v vodo se najlažje umirijo s pomočjo dihalnih tehnik (60%) in vizualizacij (53%). V velikem deležu si pomagajo tudi z zmerno fizično aktivnostjo (46%), kar je logično, saj se je pred surfanjem pametno ogreti z različnimi tekalnimi in razteznimi vajami. Tako pripravimo svoje telo na fizično aktivnost in smo v surfanju tudi bolj učinkoviti poleg tega pa zmanjšamo tveganje za nastanek poškodb.

Preden se surferji odpravijo v vodo najpogosteje uporabljajo tehnike vizualizacije in dihalne tehnike.

H 4 - Najpogosteje uporabljeni tehnik sta; vizualizacije in dihalne tehnike

Hipoteza 4 je potrjena

17. Da bi, povečal zbranost, izboljšal svoje surfanje, izboljšal ali se naučil novih elementov surfanja uporabljam **preden grem v vodo**:

Tabela 6: rezultati odgovorov na 17 vprašanje v odstotkih:

17.1 meditacijo

	število	delež
1 vedno	5	18,5
2 pogosto	3	11,1
3 včasih	6	22,2
4 redko	3	11,1
5 nikoli	10	37,0
manjkajoči	9	
skupno	36	100

17.2 vizualizacijo

	število	delež
1 vedno	13	41,9
2 pogosto	9	29,0
3 včasih	6	19,4
5 nikoli	3	9,7
manjkajoči	5	
Skupno	36	100

17.3 dihalne tehnike

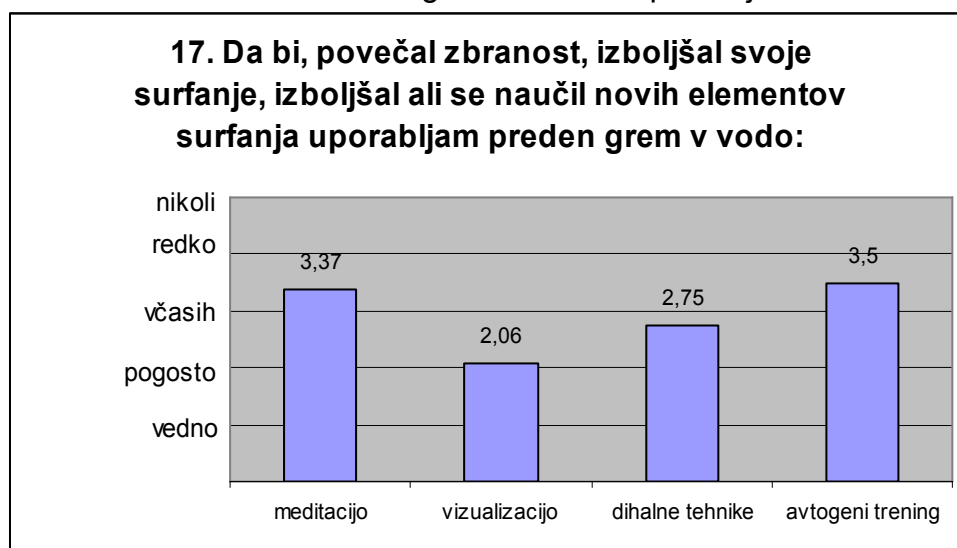
	Število	Delež
1 vedno	5	17,9
2 pogosto	9	32,1
3 včasih	7	25,0
4 redko	2	7,1
5 nikoli	5	17,9
Manjkajoči	8	

17.4 avtogeni trening

	Število	Delež
1 vedno	2	7,1
2 pogosto	5	17,9
3 včasih	6	21,4
4 redko	7	25,0
5 nikoli	8	28,6
Manjkajoči	8	
Skupno	36	100

Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

Graf 6: aritmetična sredina odgovorov na 17 vprašanje:



Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

Meditacijo v povprečju jo uporabljajo le včasih (Ar. S. je 3,37).
Eno izmed dihalnih tehnik v povprečju uporabljajao pogosto (Ar. S. je 2,06).
Vizualizacije v povprečju uporabljajo včasih (Ar. S je 2,75), vendar pogosteje kot meditacijo.
Avtogeni trening v povprečju uporabljajo redko (Ar. S. je 3,50).

Da bi tekmovalci na kopnem povečali svojo zbranost in izboljšali ali se naučili novih elementov v surfanju, najpogosteje uporabljajo eno izmed dihalnih tehnik in vizualizacije.

Hipotezo 3 potrujem, saj tekmovalci dejansko uporabljajo dihalne tehnike in vizualizacije tudi za to, da so bolj zbrani, osredotočeni, da se v vodi boljše počutijo in so bolj samozavestni. Na to hipotezo se nanaša tudi vprašanje 21, ki jo enako potrjuje.

H3 - Tehnike psihološke priprave uporabljajo za odpravljanje strahu, da so v vodi bolj samozavestni, zbrani in se boljše počutijo

Hipoteza 3 Je potrjena

V VODI:

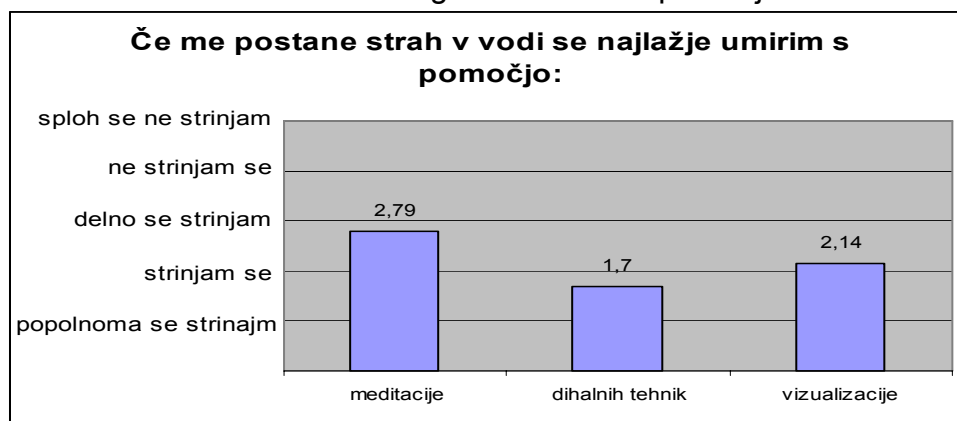
19. Če me postane strah v vodi se najlažje umirim s pomočjo:

Tabela 7: Rezultati odgovorov na 19 vprašanje v odstotkih:

19.1 meditacije			19.2 dihalnih tehnik			19.3 vizualizacije		
	Št.	Delež		Št.	Delež		Št.	Delež
1 popolnoma se strinjam	6	20,7	1 popolnoma se strinjam	17	56,7	1 popolnoma se strinjam	9	31,0
2 strinjam se	8	27,6	2 strinjam se	7	23,3	2 strinjam se	13	44,8
3 delno se strinjam	5	17,2	3 delno se strinjam	5	16,7	3 delno se strinjam	4	13,8
4 ne strinjam se	6	20,7	5 sploh se ne strinjam	1	3,3	5 sploh se ne strinjam	3	10,3
5 sploh se ne strinjam	4	13,8	Manjkajoči	6		Manjkajoči	7	
Manjkajoči	7		Skupno	36	100	Skupno	36	100
Skupno	36	100						

Vir: Javor Škerlj-Vogeljik

Graf 7: aritmetična sredina odgovorov na 19 vprašanje



Vir: Javor Škerlj-Vogeljik

Tekmovalci se le delno strinjajo z uporabo meditacije medtem ko so v vodi, saj je aritmetična sredina odgovorov na to vprašanje 2,8.

Kar 56,7% anketirancev se popolnoma strinja, da se lahko v vodi umirijo s pomočjo dihalnih tehnik.

Tekmovalci se strinjajo z uporabo vizualizacij, ko jih postane v vodi strah (Ar. S je 2,14).

Tudi v vodi sta najbolj uporabljene tehniki vizualizacije in dihalne tehnike, s pomočjo katerih tekmovalci premagujejo različne strahove in dosežejo željeno osredotočenost. Meditacijo pa je v vodi praktično nemogoče izvajati.

H 4 - Najpogosteje uporabljene tehnike sta; vizualizacije in dihalne tehnike
Hipoteza 4 je dodatno potrjena.

21. Da bi, povečal zbranost, izboljšal svoje surfanje, izboljšal ali se naučil novih elementov surfanja, se bolje počutil, **ko sem v vodi** uporabljam:

Tabela 8: Rezultati odgovorov na 21 vprašanje v odstotkih:

21.1 meditacija

	Število	Delež
1 vedno	5	17,2
2 pogosto	7	24,1
3 včasih	4	13,8
4 redko	7	24,1
5 nikoli	6	20,7
Manjkajoči	7	
Skupno	36	100

21.2 vizualizacije

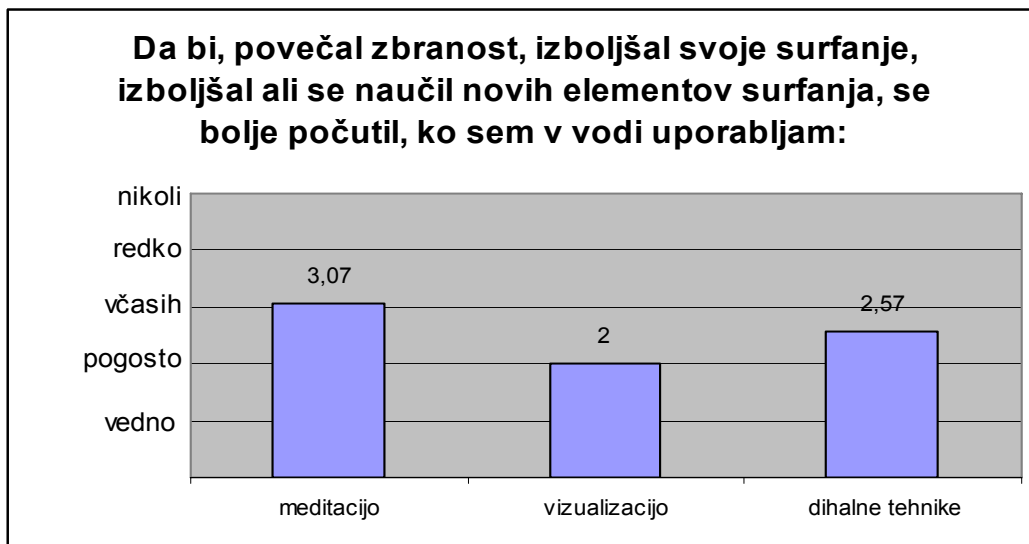
	Število	Delež
1 vedno	15	46,9
2 pogosto	8	25,0
3 včasih	5	15,6
4 redko	2	6,3
5 nikoli	2	6,3
Manjkajoči	4	
Skupno	36	100

21.3 dihalne tehnike

	Število	Delež
1 vedno	7	25,0
2 pogosto	8	28,6
3 včasih	5	17,9
4 redko	6	21,4
5 nikoli	2	7,1
Manjkajoči	8	
Skupno	36	100

Vir: Javor Škerlj-Vogelnic

Graf 8: Aritmetična sredina odgovorov na 21 vprašanje:



Vir: Javor Škerlj-Vogelnic

Povprečje odgovorov o uporabi meditacije je 3,07, kar pomeni, da tekmovalci v vodi le včasih uporabljajo meditacijo.

Povprečje odgovorov o uporabi dihalnih tehnik je 2, kar pomeni, da se v vodi pogosto poslužujejo dihalnih tehnik.

Povprečje uporabe vizualizacij je 2,57, kar pomeni da jih pogosteje uporabljajo kot meditacijo in redkeje kot dihalne tehnike.

Za izboljšanje zbranosti in učenje novih elementov surfanja v vodi, se surferji poslužujejo v največji meri dihalnih tehnik in vizualizacij.

H3 - Tehnike psihološke priprave uporabljajo za odpravljanje strahu, da so v vodi bolj samozavestni, zbrani in se boljše počutijo

hipoteza 3 je dodatno potrjena

25. Čas, ki ga porabim za izvedbo ene izmed tehnik:

Tabela 9: rezultati odgovorov na 25 vprašanje v odstotkih:

25.1 tik preden grem v vodo

	Število	Delež
0-1minut	7	20,0
1-2 minut	4	11,4
2-5 minut	11	31,4
5-10minut	6	17,1
več kot 10 minut	7	20,0
Manjkajoči	1	
Skupno	36	100

25.2 ko sem v vodi

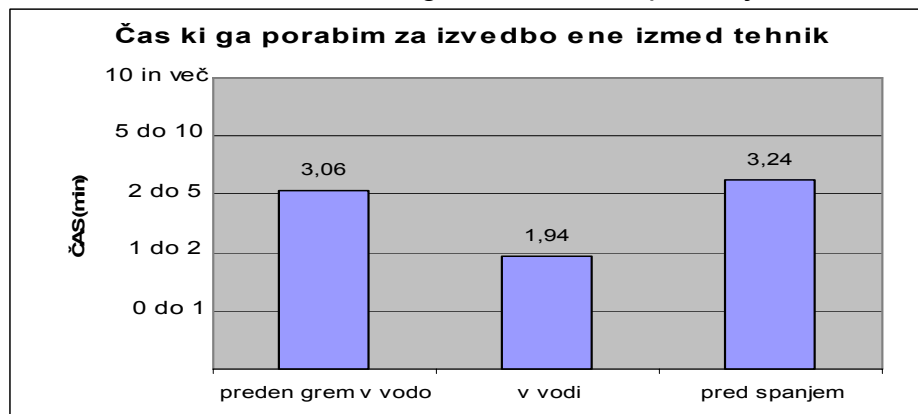
	Število	Delež
0-1minut	18	51,4
1-2 minut	5	14,3
2-5 minut	9	25,7
5-10minut	2	5,7
več kot 10 minut	1	2,9
Manjkajoči	1	
Skupno	36	100

25.3 pred spanjem ali ko nimam možnosti surfati

	Število	Delež
0-1minut	8	24,2
1-2 minut	2	6,1
2-5 minut	5	15,2
5-10minut	10	30,3
več kot 10 minut	8	24,2
Manjkajoči	3	
Skupno	36	100

Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

Graf 9: aritmetična sredina odgovorov na 25 vprašanje



Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

V povprečju porabijo surferji 2 do 5 minut za psihološko pripravo tik preden se odpravijo v vodo.

V vodi v povprečju porabijo 1-2 minuti za psihološko pripravo; domnevam, da gre tu predvsem za dihalne vaje ali kratke vizualizacije, ki jih izvajajo, ko so v »lineupu« (mesto kjer se valovi ne lomijo) z namenom, da se umirijo in pripravijo preden štartajo na naslednji val.

Odgovori o uporabi tehnik psihološke priprave pred spanjem ali ko dlje časa ne surfajo imajo povprečje 3,24. To pomeni, da porabijo za izvedbo tehnik psihološke priprave pred spanjem nekoliko več časa, kot tik preden se odpravijo v vodo. To je med 2 in 10 minut.

Največ časa namenijo psihološki pripravi tik pred spanjem, nekoliko manj, tik preden se odpravijo v vodo in najmanj v vodi. Rezultati so logični, saj si si zvečer lažje vzamejo več časa za uporabo ene izmed tehnik, kot, tik preden se odpravijo v vodo, oziroma, ko so v vodi. Poleg tega, je izvajanje določenih tehnik na plaži ali v vodi oteženo ali celo nemogoče (avtogeni trening, meditacija).

H5 Najpogosteje uporabljajo eno izmed tehnik psihološke priprave tik preden se odpravijo v vodo, za izvedbo te pa porabijo 2-5 minut.

Hipoteza 5 je delno potrjena saj tekmovalci uporabljajo tehnike psihološke priprave tudi, ko so v vodi in pred spanjem.

28. Se strinjaš s trditvijo; »Misel je tista, ki nekaj začne, telo ji pa sledi« in da si lahko s predhodno meditacijo in umiritvijo izboljšaš svoje počutje v vodi in svoje surfanje nasploh (**kar naredim v mislih, lahko naredim tudi v resnici**);

Tabela 10: Rezultati odgovorov na 28 vprašanje v odstotkih:

	Število	Delež
1 popolnoma se strinjam	18	52,9
2 strinjam se	6	17,6
3 delno se strinjam	7	20,6
4 ne strinjam se	3	8,8
Manjkajoči	2	
Skupno	36	100

Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

70% anketirancev se strinja s to trditvijo, kar dokazuje, da v večini verjamejo v moč misli in posledično tudi v moč psihološke priprave (Ar. S. odgovorov je 1,85).

7 RAZPRAVA IN SKLEP

Večina anketirancev se s surfanjem ukvarja že več kot 10 let, živijo ob oceanu in imajo tako možnost vsakodnevnega ukvarjanja s surfanjem. Ker so tekmovalci vseskozi in v tolikšni meri v stiku z oceanom, ga tudi bolje poznajo in se zavedajo njegove veličine, moči ter vsega kar ti lahko nudi.

Ocean je potrebno spoštovati, česar se v večini vsi zavedajo. Iz raziskave je razvidno, da se vsi vsaj občasno poslužujejo določenih tehnik psihološke priprave, čeprav tega morda ne počnejo zavestno.

Zanimivo je tudi to, da za najpomembnejše karakteristike, ki jih mora imeti tekmovalec v surfanju navajajo **zaupanje, osredotočenost in sigurnost vase**, ki so vsekakor psihološkega značaja. Manj pomembnosti pripisujejo moči, ki je fizičnega značaja.

Morda to celo pomeni, da moč misli in mišljenja lahko prevladuje nad fizično močjo oziroma, da sama fizična, tehnična in taktična pripravljenost brez dobre psihološke priprave ne pelje do najboljših rezultatov.

Odgovori kažejo, da so surferji najbolj seznanjeni z dihalnimi tehnikami in vizualizacijo. Menim, da sta to najenostavnejši in najmočnejši tehniki, ki jih prav vsak človek uporablja tudi nezavedno. Dihanje je osnovna človekova potreba, vizualiziranje pa vsakdanji proces, ki ga vede ali nevede vseskozi izvajamo.

Tekmovalci so nekoliko manj seznanjeni s kompleksnejšimi tehnikami kot so meditacija in avtogeni trening, medtem ko s hipnozo oziroma avtohipnozo in biofeedback metodo sproščanja v večini niso seznanjeni.

V povprečju anketiranci smatrajo surfanje za nevaren šport. Renneker pa pravi, da je odstotek poškodb pri surfanju sorazmeren s tistimi pri ribolovu (Renneker, Starr in Booth, 1993). Pri pogostem surfanju in tekmovanju na najvišjem nivoju definitivno prihaja do poškodb, rezultati raziskave to potrjujejo, saj je nobeden od tekmovalcev še ni odnesel brez poškodb. V večji meri gre za lažje poškodbe (odrgnine, ureznine, udarci...), če izvzamemo surfanje velikih valov, kjer so surferji v neposredni življenjski nevarnosti.

Preden se surferji odpravijo v vodo, se najlažje umirijo s pomočjo dihalnih tehnik (60%) in vizualizacij (53%). V velikem deležu si pomagajo tudi z zmerno fizično aktivnostjo (46%), kar je logično, saj se je pred katerokoli fizično aktivnostjo pametno ogreti z raznimi tekalnimi in razteznimi vajami. Tako svoje telo prebudimo in ga pripravimo, posledično pa smo v vodi tudi bolj učinkoviti in zmanjšamo tveganje za nastanek poškodb.

Dihalne tehnike in vizualizacije so torej najpogosteje uporabljene tehnike psihološke priprave pri surferjih. Tekmovalci jih uporabljajo tako preden gredo v vodo kot tudi v vodi. Z njihovo pomočjo premagujejo različne strahove, dosežejo željeno osredotočenje, izboljšujejo zbranost in si pomagajo pri učenju novih elementov surfanja.

Po Tušku (2003) predstavljajo dihalne tehnike najpogostejši način sproščanja napetosti. Vizualizacije pa so danes v športu najpogosteje uporabljena tehnika psihične priprave. Največ časa surferji namenijo psihološki pripravi tik pred spanjem

(med 2 in 10 minut), nekoliko manj, tik preden se odpravijo v vodo (2 do 5 minut) in najmanj v vodi (1-2 minuti). V vodi se razen kratkih vizualizacij in dihalnih vaj, ostalih tehnik večinoma ne izvaja. S pomočjo dihalnih vaj in vizualizacij lažje ostanemo zbrani in pozorni na dogajanje v vodi, lažje zberemo pogum za naslednji val, ali pa se umirimo in osredotočimo, ko smo ujeti znotraj seta prihajajočih valov. Na tak način preprečimo, da bi nas zagrabila panika, prihranimo z energijo in lažje dosežemo željeno.

Na kopnem lahko tehnikam posvetimo nekoliko več časa. Lahko opazujemo valove, pogoje v vodi in si vizualiziramo svoj nastop. Če nas je strah, si lahko pomagamo s pomočjo dihalnih vaj, raztezanja, zavestnim samogovorom, pozitivnim strukturiranjem itd.

Zaradi motečih dejavnikov (hrup, ljudje, sonce...) pa je težje izvesti naprimer avtogeni trening ali pa meditirati. Slednji tehniki je najprimerneje izvajati v mirnem, prijetnem in udobnem okolju.

Pred spanjem si večina tekmovalcev vzame največ časa za uporabo ene izmed tehnik. Ta lahko služi umiritvi, pripravi za naslednji surferski podvig, vizualizaciji izvedbe določenih manevrov, boljši regeneraciji telesa, dobremu počutju, analizi tekočega dneva ali preverjanju napredka pri osvajanju zastavljenih ciljev...

Anketiranci v večini verjamejo v moč misli in posledično tudi v moč psihološke priprave. Strinjajo se s trditvijo: » Kar lahko naredim v mislih, lahko tudi dejansko uresničim«, kar je zelo pomembno pri uporabi psihološke priprave, saj so tehnike kaj malo učinkovite, če vanje ne verjamemo. Tako lahko psihološko pripravo uporabljajo v dobro svojega surfanja in tekmovalne kariere in tudi v najboljše svojega osebnega življenja.

Ljudje smo čarobna bitja, ki so najmočnejše povezana na energijski ravni. Naša komunikacija poteka večinoma na globljih nivojih kot so le besede. Slednje znašajo le majhen delež celotne komunikacije. Med drugim verjamem, da komuniciramo tudi z vesoljem in naravo. Vseskozi oddajamo pozitivne ali negativne misli, občutke, energije, impulze, ki se nam tako ali drugače vračajo. S pomočjo psihološke priprave lahko dosežemo to, da so te misli in občutki pozitivni, prijetni, topli in vzpodbudni. Strah lahko prepoznamo in ga pretvorimo v pogum, negativni samogovor lahko pretvorimo v pozitivnega, jezo v sprejemanje...

Vse to se nam nato vrača v vseh mogočih oblikah ljubezni, sreče, dobrega telesnega in psihičnega počutja in uspeha tako znotraj športa kot kateregakoli drugega življenjskega področja.

NEKA ŽELJA, TI NE BI BILA DANA, ČE JE NE BI ZMOGEL URESNIČITI...

Slika 9 : moja uresničena želja



Vir: Javor Škerlj-Vogelnik

8 LITERATURA

1. *Association of surfing professionals*. Pridobljeno 1.06. 2006 s svetovnega spleta: http://en.wikipedia.org/wiki/Association_of_Surfing_Professionals
2. Bennet, R. (2004). *The surfersmind: The complete, practical guide to surf psychology*. Adelaide: Griffin Press
3. Burrow, T., Mcintosh, S. in Rielly, D. (2003). *Taj Burrow s book of hot surfing*. Australia: Rollingyouth press
4. Grosar, J. (2006). *Organizacija in izvedba tabora v deskanju na valovih*. Diplomsko delo. Ljubljana. Fakulteta za šport
5. *Legendary surfers*. pridobljeno 09.06. 2008 s svetovnegaspleta: <http://www.legendarysurfers.com/blog/>
6. *Psihološka priprava*: pridobljeno 10. 03. 2008 iz svetovnega spleta: http://www.klubpolet.si/index.php?option=com_content&task=view&id=222&Itemid=35
7. Petrović, R. (1999): *Psihična priprava na nastop*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport
8. Renneker, M., Starr, K. In Booth, G., (1993). *Sick Surfers ask the Surf docs and Dr. Geoff*. Palo Alto, California: Bull Publishing Company
9. Snyder, R. (2003). *Fit to surf*. Santa Cruz, California: Emerson Publishing
10. Surf Zveza Slovenija, Priročnik za učitelje surfanja: interno gradivo povzeto po prevodu surfpriročnika Angleške surf zveze, Ljubljana 2007

11. Surfanje velikih valov. (2008). Pridobljeno 12.06. 2008 s svetovnega spleta:
<http://images.google.si/images?q=pictures+of+biggest+waves&hl=sl&um=1&ie=UTF-8&sa=X&oi=images&ct=title>
12. The surfersmind. Pridobljeno 02.06. 2008 iz svetovnega spleta:
www.The surfersmind.com
13. Tušak, M., Misja, R. In Vičič, A. (2003): *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport
14. *Ujusansasurfklub*. (2001). Pridobljeno 12. 6. 2008 s svetovnega spleta:
<http://www.ujusansa.si>
15. Warshaw, M. (2003). *The Encyclopedia of Surfing*. Orlando: Harcourt, inc.

9 PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem študent Fakultete za šport, za diplomsko nalogo sem si izbral temo Psihološka priprava v surfanju. Pred teboj se nahaja anketni vprašalnik, ki zajema 30 vprašanj. Vprašanja se navezujejo na tematiko psihološke priprave v surfanju. Odgovarjaš tako, da pri vsakem vprašanju obkrožiš ustrezen odgovor, ali pa odgovor napišeš na črto. Anketa je anonimna, izpolnjevali pa jo bodo tako slovenski kot tuji (Francoski, Indonezijski, Ameriški...) rekreativni in profesionalni surferji. Pridobljene podatke bom uporabil pri izdelavi svoje diplomske naloge.

Hvala za sodelovanje

Pojem tehnike psihološke priprave zajema metode in postopke s katerimi si lahko pomagamo pri odpravljanju strahu, k umiritvi, večji samozavesti, boljšemu počutju, povečanju samozaupanja, izboljšanju tehnike surfanja...(najbolj poznane so tehnike relaksacij, dihalne tehnike, vizualizacije, meditacije, samogovor...). Menim pa, da ima lahko vsak posameznik svojo metodo (izvede nekakšen obred, nagovor samega sebe, molitev, meditacijo) s katero se lahko umiri v stresni situaciji. Uporaba ene izmed tehnik lahko traja le nekaj minut ali pa dalj časa (1uro ali dlje).

Vizualizacije: Gre za obliko mentalnega predstavljanja. Vizualiziramo optimalno – željeno vožnjo po valu oz. izvedbo določenega elementa.

Dihalne tehnike: počasno, umirjeno, globoko dihanje, dihanje s štejetjem, kontrola ritma dihanja...

Meditacija: osredotočanje na dihanje, gibanje prsnega koša, štejetje vdihov, strmenje v določen predmet, pozitivne misli...

Avtogeni trening: moč nekaterih predstav skušamo prenesti na človekov organizem. Posameznik prenese predstavo o nekem občutku v telesu, v dejanski subjektivni občutek. Ponavljamo si misli kot so: popolnoma sem miren, roke so težke, tople...nakar to zares občutimo, gre za samosprostitev

1. Starost _____
2. Državljanstvo:
3. Spol Ž M
4. Kje živiš (možnost vsakodnevnega ukvarjanja s surfanjem) : DA NE
5. Koliko dni na leto surfaš:
a)do 20 b)20do50 c)50do70 d)70do150 e)150 in več
6. koliko let surfaš:
a) prvo leto b) drugo leto c)2 do5 let d) 5 do10 let e) več kot 10 let

7. Ali se počutiš bolj umirjenega, samozavestnega, pogumnega, sproščenega, zbranega, če opraviš določen »obred« preden greš v vodo oz. ko si že v vodi (globoko dihanje, umiritev, vizualizacija, nagovor samega sebe, pozitivne misli, sproščanje, osredotočanje...) oziroma ali si s podobnimi tehnikami lahko pomagaš pri izboljšanju svojega surfanja, k večji samozavesti in zbranosti in tako večjemu užitku v vodi?
 a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli
8. obkroži karakteristike, ki jih mora po tvojem mnenju imeti surfer: samozavest, odločnost, zavedanje, zbranost, osredotočenost, sproščenost, igrivost, občutljivost, borbenost, samozaupanje, odsotnost strahu, iskanje, stabilnost, umirjenost,
-

9. S katerimi od naštetih tehnik psihološke priprave si seznanjen?

- | | | | | |
|---------------------------------|----|----|----|----|
| -Relaksacije: | DA | NE | | |
| -dihalne tehnike: | DA | NE | | |
| -hipnoza, avtohipnoza: | | | DA | NE |
| -biofeedback metoda sproščanja: | DA | NE | | |
| -avtogeni trening: | | | DA | NE |
| -meditacija: | DA | NE | | |
| -vizualizacija: | DA | NE | | |

10. Se ti zdi surfanje nevaren šport (možnost poškodb, utopitve...):

- a) zelo nevaren b) nevaren c) nekoliko nevaren d) ne nevaren e) popolnoma varen

11. Se med surfanjem kdaj poškoduješ (udarec, zvin, krvavitev, praska, zlom...)?

- a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

12. Se med surfanjem kdaj ustrašiš za svoje življenje?

- a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

13. Te je v vodi ali preden greš v vodo kdaj strah (ne obvladovanja velikih valov, trka z ostalimi surferji, utopitve, treščenja ob skale, zasmehovanja, utopitve...)?

- a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

PREEDN GREM V VODO:

14. Če me postane strah **preden grem v vodo** (pred velikimi valovi, skalami, ostalimi surferji, utopitvijo...) vem kako se umiriti/ga odpraviti:

- a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

15. Če me je strah **preden grem v vodo**, se najlažje umirim s pomočjo:

-meditacije:

- a) popolnoma se strinjam b) strinjam se c) delno se strinjam d) ne strinjam se e) sploh se ne strinjam

-dihalnih tehnik:

a) popolnoma se strinjam b) strinjam se c) delno se strinjam d) ne strinjam se e) sploh se ne strinjam

-vizualizacij:

a) popolnoma se strinjam b) strinjam se c) delno se strinjam d) ne strinjam se e) sploh se ne strinjam

-avtogenega treninga:

a) popolnoma se strinjam b) strinjam se c) delno se strinjam d) ne strinjam se e) sploh se ne strinjam

-zmerne fizične aktivnosti:

a) popolnoma se strinjam b) strinjam se c) delno se strinjam d) ne strinjam se e) sploh se ne strinjam

16. Eno izmed tehnik psihološke priprave uporabim **preden grem v vodo**:

- ko so valovi večji in sem le nekajkrat ali nikoli surfal na tako velikih valovih:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

-ko surfam na valu, ki se lomi na skalah in obstaja večja možnost, da se zato poškodujem:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

-na valu, ki se lomi na peščeni plaži in je možnost da se kakorkoli poškodujem majhna:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

-ko je veliko ljudi v vodi in moram biti zato bolj zbran, pozoren; obstaja večja možnost poškodb, nesreče:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

17. Da bi, povečal zbranost, izboljšal svoje surfanje, izboljšal ali se naučil novih elementov surfanja uporabljam **preden grem v vodo**:

-eno izmed meditacij:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

-eno izmed dihalnih tehnik:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

-vizualizacije:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

-avtogeni trening:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

V VODI:

18. Če me postane strah **v vodi** vem kako se umiriti!

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

19. Če me postane strah **v vodi** se najlažje umirim s pomočjo:

-meditacije:

a) popolnoma se strinjam b) strinjam se c) delno se strinjam d) ne strinjam se e) sploh se ne strinjam

-dihalnih tehnik:

a) popolnoma se strinjam b) strinjam se c) delno se strinjam d) ne strinjam se e) sploh se ne strinjam

-vizualizacij:

a) popolnoma se strinjam b) strinjam se c) delno se strinjam d) ne strinjam se e) sploh se ne strinjam

20. Eno izmed tehnik psihološke priprave uporabljam **po tem ko sem prišel v vodo**:

-ko so valovi večji in sem le nekajkrat ali nikoli surfal na tako velikih valovih:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

-ko surfam na valu, ki se lomi na skalah in obstaja večja možnost da se poškodujem:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

-na valu, ki se lomi na peščeni plaži in je možnost da se kakorkoli poškodujem majhna:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

- ko je veliko ljudi v vodi in moram biti zato bolj zbran, pozoren; obstaja večja možnost poškodb, nesreče:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

21. Da bi, povečal zbranost, izboljšal svoje surfanje, izboljšal ali se naučil novih elementov surfanja, se bolje počutil, **ko sem v vodi** uporabljam:

-eno izmed meditacij:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

-eno izmed dihalnih tehnik:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

-vizualizacije:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

22. Eno izmed tehnik psihološke priprave uporabljam:

-zjutraj takoj, ko se zbudim:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

-zvečer preden zaspim:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

-tudi, ko nekaj časa nimam možnosti surfati:

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

23. Vizualizacijo izvajam tako, da zraven gibanje imitiram!

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

24. Neko tehniko (vizualizacijo, meditacijo, dihalno tehniko...) izvajam sam!

a) vedno b) pogosto c) včasih d) redko e) nikoli

25. Čas, ki ga porabim za izvedbo neke tehnike (obreda):

-tik preden grem v vodo:

a) 0-1 min b) 1-2 min c) 2-5 min d) 5-10 min e) več kot 10 min

-v vodi:

a) 0-1 min b) 1-2 min c) 2-5 min d) 5-10 min e) več kot 10 min

-pred spanjem ali ko dlje časa ne surfam:

a) 0-1 min b) 1-2 min c) 2-5 min d) 5-10 min e) več kot 10 min

26. Kvaliteta mojega surfanja je najbolj odvisna od mene, mojega počutja, naravnosti, manj pa od pogojev vodi, opreme, vremena :

a) popolnoma se strinjam b) strinjam se c) delno se strinjam d) ne strinjam se e) sploh se ne strinjam

27. Misliš, da je psihološka priprava bolj pomembna v tekmovalnem surfanju, kot v rekreativnem?

- a) veliko bolj pomembna b) nekoliko bolj pomembna c) enako pomembna
d) manj pomembna e) ni pomembna za nobeno od oblik surfanja

28. Se strinjaš s trditvijo; »Misel je tista, ki nekaj začne, telo ji pa sledi« in da si lahko s predhodno meditacijo in umiritvijo izboljšaš svoje počutje v vodi in svoje surfanje nasploh (**kar naredim v mislih, lahko naredim tudi v resnici**);

- a) popolnoma se strinjam b) strinjam se c) delno se strinjam d) ne strinjam se e) sploh se ne strinjam

29. Se strinjaš, da je surfanje način življenja in razmišljanja?

- a) popolnoma se strinjam b) strinjam se c) delno se strinjam d) ne strinjam se e) sploh se ne strinjam

30. Se strinjaš, da so lastnosti, ki jih je potrebno razviti, če hočeš dobro surfati, podobne tistim, ki jih je potrebno razviti, če hočeš dobro in polno živeti?

- a) popolnoma se strinjam b) strinjam se c) delno se strinjam d) ne strinjam se e) sploh se ne strinjam