

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

MARINA TOMIĆ

Ljubljana, 2011



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Atletika

## **PREDTEKMOVALNA STANJA V ATLETIKI**

DIPLOMSKO DELO

**MENTOR**

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

**RECENZENTKA**

doc. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

**KONZULTANT**

prof. dr. Milan Čoh, prof. šp. vzg.

Avtorica dela  
**MARINA TOMIĆ**

Ljubljana, 2011

## ZAHVALA

Diplomsko delo je rezultat mojega študija in pridobivanja znanja na Fakulteti za šport. Zato gre zahvala mojim staršem, ki sta mi študij omogočila in mi vsa ta leta stala ob strani ter me spodbujala. Hvala Urošu. Zahvala gre tudi mentorju dr. Mateju Tušaku za vse koristne smernice in nasvete. Hvala vsem atletom in atletinjam ter ostalim, ki so mi kakorkoli pomagali pri nastajanju diplomskega dela. Hvala Mateju in Martini.

Ključne besede: stres, anksioznost, predtekmovalna stanja, atletika

## **PREDTEKMOVALNA STANJA V ATLETIKI**

**Marina Tomić**

**Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2011**

**Športno treniranje, atletika**

**76 strani; 19 slik; 7 tabel ; 35 virov**

### **IZVLEČEK**

Namen raziskovalnega dela je bil ugotoviti, ali prihaja do razlik v predtekmovalnih stanjih med atleti in atletinjami, bolj in manj uspešnimi posamezniki, reprezentanti in nerepresentanti ter ali je možno na podlagi predtekmovalnih stanj napovedati uspešnost tekmovalnega nastopa športnika. Za vzorec smo vzeli dvaindvajset (22) atletov in sedemnajst (17) atletinj, članov in članic Atletske zveze Slovenije. S pomočjo vprašalnikov CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory) in SAS (Sport Anxiety Scale) smo merili šest podvrsti anksioznosti, in sicer potezo kognitivne in somatske anksioznosti, stanje kognitivne in somatske anksioznosti ter motnje koncentracije in nivo samozavesti. Z opisno statistiko, T-testom in regresijsko analizo smo ugotovili, da med atleti in atletinjami ni statistično pomembnejših razlik v predtekmovalnih stanjih in da le-teh ni opaziti niti med bolj in manj uspešnimi športniki. Koeficient korelacije med predtekmovalnimi stanji in lastno subjektivno oceno uspešnosti atleta takoj po tekmi pa kaže na tendenco korelacije med prediktorjema.

Key words: stress, anxiety, pre-competition states, track and field

## **PRE-COMPETITION STATES IN TRACK AND FIELD**

**Marina Tomić**

**Faculty of Sport, University of Ljubljana, 2011**

**Sport training, track and field**

**76 pages; 19 picture; 7 tables; 35 sources**

### **ABSTRACT**

The purpose of our research was to find out whether there are any differences in pre-competition states in track and field depending on gender and success. We also wanted to know whether we can predict someone's success in the competition based on their competition states. The sample consisted of twenty-two (22) male and seventeen (17) female athletes. We used two questionnaires which measured six dimensions of anxiety. These are cognitive and somatic anxiety trait, disturbance of concentration, somatic and cognitive anxiety state and self-esteem.

With basic statistics, one-way test and regression we established that there are no significant differences in pre-competition states between male and female athletes, not even between more or less successful ones. However, with the significance of 0.09 we are able to predict someone's success through pre-competition states.

# KAZALO VSEBINE

1 UVOD .....	9
1.1 STRES .....	11
1.1.1 VRSTE STRESORJEV .....	12
1.1.2 FAZE STRESA .....	12
1.1.3 SPOPRIJEMANJE S STRESOM .....	14
1.1.3.1 INDIKATORJI STRESA .....	14
1.1.3.2 NAČINI OBVLADOVANJA IN SPOPRIJEMANJA S STRESOM .....	15
1.2 ANKSIOZNOST .....	17
1.2.1 ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA .....	18
1.2.1.1 POTEZA ŠPORTNO-TEKMOVALNE ANKSIOZNOSTI .....	19
1.2.1.2 STANJE ŠPORTNO-TEKMOVALNE ANKSIOZNOSTI .....	21
1.2.1.2.1 Indikatorji stanja športno-tekmovalne anksioznosti .....	21
1.2.2 MULTIDIMENZIONALNA NARAVA ANKSIOZNOSTI .....	22
1.2.3 VPLIV ANKSIOZNOSTI NA ŠPORTNE DOSEŽKE .....	23
1.2.4 PREDTEKMOVALNA ANKSIOZNOST .....	25
1.3 PREDTEKMOVALNO VEDENJE .....	27
1.3.1 AKTIVACIJA .....	27
1.3.2 NAPETOSTI .....	29
1.4 SPROŠČANJE .....	31
1.4.1 TEHNIKE SPROŠČANJA .....	31
1.4.1.1 DIHALNE TEHNIKE .....	32
1.4.1.2 JACOBSONOVA METODA PROGRESIVNE RELAKSACIJE .....	32
1.4.1.3 HIPNOZA .....	32
1.4.1.4 BIOFEEDBACK METODA SPROŠČANJA .....	33
1.4.1.5 TEHNIKA SISTEMATIČNE DESENZITIZACIJE .....	33
1.4.1.6 AVTOGENI TRENING .....	34
1.5 SAMOZAVEST .....	36
1.5.1 VPLIV SAMOZAVESTI NA TEKMOVALNI NASTOP .....	38
1.5.1.1 VPLIV NIZKE SAMOZAVESTI .....	38
1.5.1.2 VPLIV VISOKE SAMOZAVESTI .....	38
1.5.2 NAČINI KREPITVE SAMOZAVESTI .....	39
1.5.3 SAMOPODOBA .....	39
1.5.4 SAMOGOVR .....	41
1.5.4.1 POZITIVNI IN NEGATIVNI SAMOGOVR .....	41
1.5.4.2 TEHNIKA KONTROLE POZITIVNEGA MIŠLJENJA .....	43
1.6 KONCENTRACIJA .....	45
1.6.1 TEHNIKE KONCENTRACIJE .....	47
1.7 ATLETIKA .....	51
1.7.1 ZGODOVINA .....	51
1.7.2 KLASIFIKACIJA ATLETSKIH DISCIPLIN .....	51
1.7.3 ATLETSKE DISCIPLINE .....	52
1.8 PROBLEMI, CILJI IN HIPOTEZE RAZISKAVE .....	54
1.8.1 CILJI RAZISKAVE .....	54

1.8.2 DELOVNE HIPOTEZE .....	55
2 METODE DELA.....	56
2.1 PREIZKUŠANCI.....	56
2.2 PRIPOMOČKI .....	56
2.3 POSTOPEK.....	57
3 REZULTATI IN RAZPRAVA .....	58
3.1 RAZLIKE V PREDTEKMOVALNIH STANJIH MED ATLETI IN ATLETINJAMI .....	58
3.2 RAZLIKE V PREDTEKMOVALNIH STANJIH MED REPREZENTANTI IN TISTIMI, KI NISO ČLANI REPREZENTANCE .....	61
3.3 ALI LAHKO NA PODLAGI PREDTEKMOVALNIH STANJ NAPOVEMO USPEŠNOST NA TEKMOVANJU?.....	64
3.4 RAZLIKE V PREDTEKMOVALNIH STANJIH MED ATLETI IN ATLETINJAMI, DO VKLJUČNO 20. LETA STAROSTI IN TISTIMI, KI SO STAREJŠI.....	67
3.5 RAZLIKE V PREDTEKMOVALNIH STANJIH MED ATLETI IN ATLETINJAMI, KI IMAJO DO VKLJUČNO 10 LET IZKUŠENJ S TEKMOVANJI IN TISTIMI, KI JIH IMAJO VEČ.....	69
3.6 RAZLIKE V PREDTEKMOVALNIH STANJIH MED ŠPRINTERJI (60 m) IN TEKAČI (800-3000 m) .....	71
4 SKLEP.....	73
VIRI IN LITERATURA .....	74



# 1 UVOD

Poglavitna razloga za pisanje diplomskega dela s področja psihologije in atletike sta 16 let dolga tekmovalna kariera teka na visokih ovirah in zdaj že štiri leta delovanja kot trenerka mlajših atletskih selekcij. Na lastni koži sem občutila, kako pomembno je biti samozavesten in kaj samozavest s sabo prinese. Ko sem se po dolgem obdobju poškodb in slabih rezultatov začela zdrava in v dobri telesni pripravljenosti počasi vračati na tekmovanja, sem imela ogromno težav z obvladovanjem vseh faktorjev predtekmovalnih stanj. Ker je bilo v preteklosti veliko slabih rezultatov, sem začela dvomiti, ali sem sploh še sposobna dobro teči. Glava je bila polna negativnih misli, srce je noro divjalo, roke so se tresle in potile, noge so bile ali izjemno težke ali pa jih sploh nisem čutila. Nisem se mogla zbrati, koncentracija je bila usmerjena na vse, na kar ne bi smela biti (štarter, sotekmovalke, publika). Rezultat tega so bili slabi nastopi ter nezaupanje vase, v trenerja in v sam plan treninga. Po dveh letih agonije in upanja, da se bodo stvari obrnile na bolje, sem se odločila za spremembo. Odločila sem se za nov začetek z novim trenerjem in v pripravo vključila tudi delo psihologa. Preteklost sem pustila za sabo in verjela, da bosta nov pristop in načrt prinesla uspeh. Zavedala pa sem se, da to ne bo šlo čez noč. Po letu dni so se začeli kazati rezultati. Tekla sem vedno hitreje in z rezultati so izginjale tudi moje težave na štartu. Danes, po dobrih dveh sezonah, se počutim samozavestno in se tekmovanj veselim. Ni več skrbi, da mi ne bi uspelo, na štartu se lahko umirim in usmerim koncentracijo točno tja, kamor je potrebno. In vse to se reflektira v še boljših nastopih. Nekoč sem bila tipični primer športnika, ki je zaradi neobvladovanja predtekmovalnih stanj na tekmah žel neuspehe oz. tekmoval pod svojimi zmogljivostmi.

V svoji diplomski bom (tako v teoriji kot tudi praktično) poskušala prikazati vpliv stanj, kot so stres, anksioznost, nivo samozavesti in koncentracije ter moč negativnih misli na tekmovalni rezultat. Predstavila bom način, kako jih prepoznati, jih izboljšati in kako se z njimi učinkovito spoprijeti.

Eden glavnih razlogov, zakaj športniki na tekmah pod pritiskom odpovejo, je stres. Ta je posledica previsokih lastnih pričakovanj ali previsokih pričakovanj okolice. Povzročajo ga fiziološki, kognitivni in psihogeni stresorji. Fiziološke stresorje predstavljajo utrujenost, pomanjkanje spanja, mraz, vročina, izčrpanost, telesne poškodbe ... Kognitivni stresorji so doživljajski dogodki ali operacije, ki presegajo raven povprečne delovne kapacitete. Posledica psihogenih stresorjev, ki jih zaznamo kot neprijetne notranje dražljaje, pa je anksioznost.

Anksioznost je psihološko definirana kot emocionalno stanje nedoločenih in nerazumnih bojzani in tesnob. Zanja je značilen strah pred nečim nedoločenim in se občuti kot telesno in psihično stanje neprijetnosti. Pojavi se nepričakovano in brez razumljivega zunanjega razloga.

Ker sem bila kot atletinja tudi sama v borbi proti vplivom predtekmovalnih stanj, želim v trenerski karieri s svojim znanjem o pomembnosti psihološke priprave pomagati novim generacijam atletov. Danes je to ena osrednjih tem na področju psihologije športa. Znana sta predvsem dva modela, ki se s tem ukvarjata: James E. Loehrov *AET model*, katerega osnovna predpostavka je, da je dober nastop posledica konsistentnosti telesnih faktorjev in psihične

konsistentnosti. Najpomembnejši koncept znotraj AET programa je idealno nastopno stanje. Nastal je na podlagi izkušenj različnih športnikov in njihovih trenerjev. Drugi model pa je Hanninov *IZOF model*; le-ta označuje pojem individualne cone optimalnega funkcioniranja. Model temelji na predpostavki, da je idealno nastopno stanje povezano z območjem intenzitete določene emocije in ne le s točno določeno točko. Nastal je na podlagi raziskovanj predvsem anksioznosti ter konzultacij s športniki in njihovimi trenerji.

Cilj mojega diplomskega dela je osvetliti pomembnost psihične priprave kot ene od priprav športnika na tekmovanje ter ugotoviti, s kakšnimi težavami se borijo slovenski atleti pred tekmo. Športnikom in njihovim trenerjem želim predstaviti ključne tehnike prepoznavanja predtekmovalnih stanj, njihovega vpliva na rezultat in načine spoprijemanja z njimi, zato da si bodo športniki znali pomagati sami ali pa s pomočjo trenerja.

## 1.1 STRES

Stres je izraz, s katerim se v vsakdanjem življenju pogosto srečujemo in je že dolgo časa ena bolj obravnavanih tem v psihologiji. Začetki raziskovanja so povezani z imenom Hansa Selyea (1956, v Tušak in Tušak, 2003), ki je opozoril na sindrom nespecifične oboletosti. Selye (1982, v Tušak in Tušak, 2003) definira stres kot nespecifični odgovor telesa na kakršnokoli zahtevo ali potrebo. Ta sindrom sproži vse, kar lahko telo prizadene – mraz, vročina, mehanske poškodbe ali prevelik telesni napor.

Ker se pred posameznika pogosto postavljajo razne zahteve in ker ima stalno neke potrebe, je vedno pod vplivom stresa. Selye (1956, v Tušak, Misja in Vičič, 2003) ob svoji definiciji poudarja, da stres nima samo negativnega vpliva na posameznika. Kako posameznik doživlja stresor iz okolja, je odvisno od njegove sposobnosti in zmožnosti spoprijemanja z njim. Pomembna je interakcija med posameznikom in stresom – stres bo zaznal kot negativno reakcijo, ko bo čutil, da se ne zna uspešno spoprijeti z zahtevami, ki jih stresor postavlja pred njega. Športnik, ki bo imel občutek, da je na tekmo slabo pripravljen, če bo premalo samozavesten in če bo pred njim nasprotnik, s katerim se ne zna spoprijeti, bo občutil večjo tremo (Tušak idr., 2003).

Selye (1956, v Kajtna in Jeromen, 2007) govori tudi o pozitivnem in negativnem stresu. Pozitivnega imenuje *eustres*, negativnega pa *distres*. Eustres je pozitiven stres, ki na nas deluje spodbujevalno. Predpona *eu-* pomeni nekaj zdravega in dobrega, nekaj, kar nam daje prednost. Distres pa je negativni stres, ki nam otežuje dobro nastopanje; zaradi njega je pretirana aktivacija in s tem tudi mišična napetost ter druge fiziološke reakcije.

Kajtna in Jeromen (2007) navajata še eno teorijo stresa, in sicer kognitivno transakcijsko teorijo. Njen avtor Lazarus (Lazarus in Folkman, 1984, v Kajtna in Jeromen, 2007) je poudarjal, da je stres interakcija, torej sodelovanje oziroma sovplivanje med zunanjimi (značilnosti situacije, tekmovanja, pogovora) in notranjimi komponentami (misli, čustva, spomini, predhodne izkušnje), pri čemer daje avtor našim mislim in razmišljanjem še dodaten pomen. Tem notranjim komponentam psihologi pravijo kognitivno delovanje. Poanta omenjene teorije je, da na oceno stresnosti posamezne situacije pomembneje vpliva posameznikova ocena dogodka, subjektivna komponenta. Bolj od same objektivne situacije je pomembno tisto, kar o stresni situaciji meni posameznik sam. Ocena stresnosti situacije vpliva ne le na odgovor posameznika, temveč tudi na izbor načina soočenja z njim. Lazarus meni, da imajo močnejši stresorji (takšni, nad katerimi nimamo nadzora, ki se lahko spreminjajo sami od sebe in tudi ponovijo, ter takšni, ki so bolj dvoumni) bolj negativen vpliv in so za nas bolj naporni.

Če posameznik oceni stresno situacijo kot takšno, da v njej lahko kaj naredi, se usmeri na problem in njegovo reševanje, če pa meni, da za rešitev takšne situacije ne more storiti ničesar, pa se bo raje usmeril na to, kako se soočiti z negativnimi čustvi, ki bodo posledica stresa.

Tako lahko govorimo o treh vrstah stresnih dogodkov (Lazarus in Folkman, 1984, v Kajtna in Jeromen, 2007):

- **škoda, izguba:** pojavi se, ko smo na neki tekmi že nastopili slabo in ko so negativne posledice že prisotne, skratka, ko je do škode že prišlo. Na tak dogodek se po navadi odzovemo z izražanjem čustev ali neke vrste upanjem, da se bodo stvari uredile same od sebe;
- **grožnja:** tu gre za pričakovanje škode, ki je zelo verjetna, vendar do nje še ni prišlo. Gre za pričakovanje slabega nastopa. Na takšno situacijo se lahko odzovemo z vdanostjo v usodo, upanjem, da do težav ne bo prišlo. V takšnih primerih pogosto poiščemo pomoč tudi pri prijateljih, starših idr.;
- **izziv:** določeno situacijo ocenimo kot izziv, in sicer kadar so pred nami težke zahteve, za katere pa menimo, da jih bomo obvladali. Na takšno situacijo se odzovemo z vznemirjenostjo, pozitivnim mišljenjem in pripravo na situacijo.

### 1.1.1 VRSTE STRESORJEV

Škodljivi vplivi so lahko zunanega ali notranjega izvora. Za obrambo pred njimi ima telo na razpolago dva mehanizma. Prvi mehanizem, ki deluje pomirjevalno in ustvarja stanje pasivne tolerance, se imenuje *sintoksa*; le-ta omogoča miroljubno koeksistenco z agresorjem. Drugi mehanizem, *katatoksa*, pa sproži borbo proti agresorjem. Vse povzročitelje, ki sprožijo katerega od teh dveh mehanizmov, je Hans Selye (1956, v Tušak in Tušak, 2003) imenoval stresorji.

Tušak in Tušak (2003) navajata več vrst stresorjev:

- fiziološki;
- kognitivni in
- psihogeni.

**Fiziološke** stresorje predstavljajo pomanjkanje spanja, vročina, mraz, močan ponavljajoč hrup, bolečina, izčrpanost, utrujenost, telesne poškodbe.

**Kognitivni** stresorji so kognitivne operacije ali dogodki, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete.

**Psihogeni** stresorji pa so neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji. Lahko so anticipirani ali realni dogodki, ki imajo za posameznika neugodne posledice.

Stresorji najpogosteje izvirajo iz faktorjev okolja v ožjem in v širšem pomenu te besede. Gre torej tako za situacijske kot psihološke faktorje socialnega okolja.

### 1.1.2 FAZE STRESA

Ne glede na izvor ali vrsto stresorja doživljanje stresa poteka v treh medsebojno povezanih fazah (Youngs, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2007):

1. alarmna reakcija,
2. odpor/prilagoditev in
3. izčrpanost/izgorelost.

V **alarmni** fazi ugotovimo, da smo pod stresom, kar je posledica prisotnosti nekaterih znakov stresa. Znaki stresa se pojavljajo na fizičnem, vedenjskem in psihičnem nivoju. Biološko gledano naj bi bili ti znaki posledica našega razmišljanja o tem, ali naj nastali situaciji pobegnemo ali pa se z njo soočimo.

Po alarmni fazi se pojavi faza **odpora, prilagoditve** oziroma »**splošni adaptacijski sindrom**« (Youngs, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2007). V tej fazi se telo poskuša pomiriti s pomočjo znižanja srčnega utripa, zmanjšanja krvnega pritiska, uravnave dihanja ter telesne temperature in tako povrniti stanje ravnotežja. Ko nam je uspelo znan stresor premagati ali pa je le-ta izginil, telo poskuša stresno reakcijo umiriti. Faza prilagoditve je v mnogih pogledih ključna faza celotnega procesa doživljanja in spoprijemanja s stresom. Kajti če se telo ne uspe prilagoditi in se izpostavljenost stresorjem nadaljuje predolgo in neprekinjeno oziroma s premalo prekinitvami, lahko mišice ostanejo napete, srčni utrip hitrejši in krvni tlak visok še dolgo po tem, ko je stresor izginil.

Če se stanje stresa nadaljuje in če se izčrpajo prilagoditvene sposobnosti organizma, telo preide v tretjo fazo, fazo **izčrpanosti**. Ker se v naravni odpornosti do stresa med posamezniki pojavljajo razlike (nekateri so bolj, drugi manj odporni), se tudi v nastopu tretje faze med seboj razlikujejo (pri nekaterih nastopi prej kot pri drugih). Strokovnjaki na področju stresa trdijo, da se izčrpanost pojavi, ko je telo izpostavljeno intenzivnemu stresu šest do osem tednov (Youngs, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2007). Pri tako dolgem stresu se telo utruje in izgubi odbojnost za borbo oziroma obvladanje situacij. Ta biokemična izčrpanost, **izgorelost**, se kaže v povečani prisotnosti utrujenosti, dovzetnosti za prehlade ... Dlje časa kot traja napetost, večja škoda je storjena.

V športu se pogosto srečujemo s **pretreniranostjo**, ki pa je sinonim za našo tretjo fazo, fazo izčrpanosti. Najpogostejši vzrok zanjo je prekratek časa za počitek med dvema treningoma ali pa serija napornih treningov. Pretreniranost se kaže v povečani občutljivosti, poškodbah mišic, izgubi apetita in teže, nespečnosti, spremembah razpoloženja, spremembah v načinu gibanja in posledično slabši izvedbi. Psihološke spremenljivke so boljši pokazatelj izčrpanosti kot fiziološke, so ugotovile mnoge raziskave. S pomočjo različnih vprašalnikov so prišli do ugotovitev, da so spremembe razpoloženja povezane s povečanimi obremenitvami na treningu. Te lahko trajajo od tri dni pa do nekaj tednov, lahko pa tudi celo tekmovalno sezono. Večina sprememb se povrne v osnovno stanje, ko obremenitve na treningu zmanjšamo na normalno raven. Pri pretreniranosti ne gre le za povprečno utrujenost, temveč za tisto, ki vodi do tega, da se številni znaki stresa pojavljajo precej bolj pogosto. Ko do pretreniranosti dejansko pride, je ne moremo ustaviti s krajšim počitkom, temveč je potrebno narediti daljši premor, včasih tudi do konca sezone. Športnik se mora odpočiti tako fizično kot psihično, potem pa bolj modro, z več počitka in manj stresa začeti novo sezono. Glavna izvora pretreniranosti sta prekomerno treniranje, pri katerem je glavni stres utrujenost, in nezmožnost spoprijemanja s stresom tekmovalnega športa (Kajtna in Jeromen, 2007).

### 1.1.3 SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Ena ključnih značilnosti športnikovega odgovora na stres je njegova sposobnost spoprijemanja s stresom. Poznamo kar nekaj pristopov ali tehnik, ki pomagajo športniku konstruktivno soočiti se s težavami, ki jih prinaša stres (Tušak idr., 2003).

Da bi ljudje, ki imajo opravka s športniki, znali pravočasno prepoznati stres pri svojih varovancih, morajo vedeti, na kakšen način ga prepoznati (Tušak in Tušak, 2003).

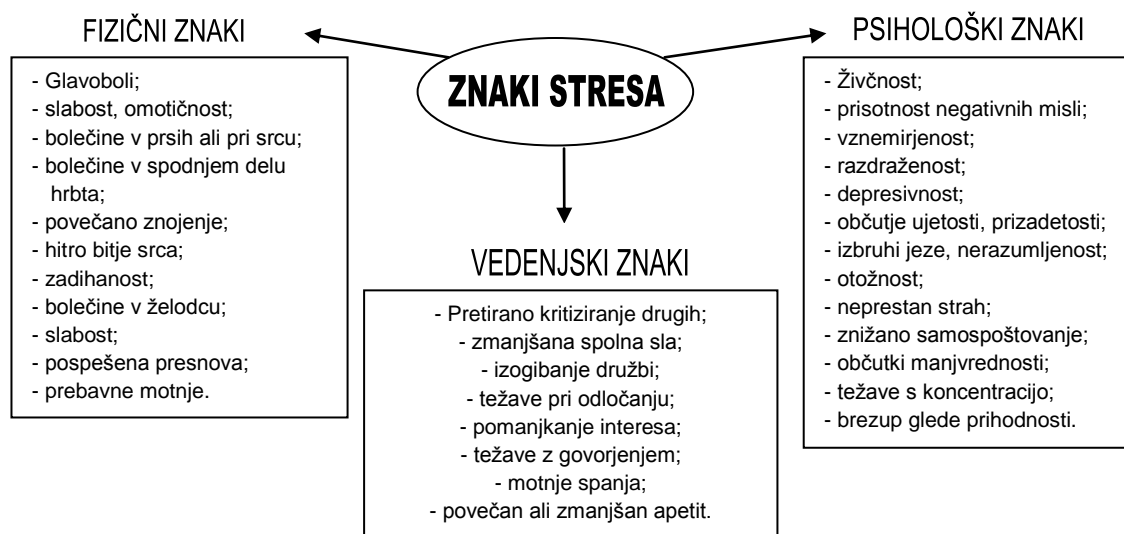
#### 1.1.3.1 INDIKATORJI STRESA

Tu gre predvsem za verbalne in neverbalne indikatorje stresa. Še posebej občutljiv na stres je govor; ki je kompleksna oblika motoričnega vedenja. Ko smo pod stresom, je vsebina govora običajno kontrolirana, sam način pa manj. Najmanj nadzorovane so spremembe v kvantiteti in razporedu govora, nadalje pa gre za nevsebinske motnje, kot so jecljanje, ponavljanje stavkov ali besed in obotavljanje. Pojavi se lahko tudi molk kot posledica izgube kontrole ali slabega planiranja.

Neverbalni indikatorji stresa pa so povečana mišična napetost, spremembe v dihanju in posebni gibi rok in telesa. Če posplošimo, lahko rečemo, da je stres mogoče prepoznati po naslednjih simptomih:

- slab videz posameznika;
- nervozno ravnanje;
- prebavni problemi;
- nezainteresiranost in izogibanje družbi;
- raztresenost;
- usmerjenost vase (problemi drugih ga ne zanimajo);
- depresija;
- pojav anksioznosti (Tušak in Tušak, 2003).

Youngs (2001, v Kajtna in Jeromen, 2007) pa je znake stresa razdelila v tri skupine:



Slika 1. Znaki stresa (Youngs, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2007).

### 1.1.3.2 NAČINI OBVLADOVANJA IN SPOPRIJEMANJA S STRESOM

Za premagovanje oziroma obvladovanje stresa obstajajo različni koncepti. Janis in Mann (1982, v Tušak in Tušak, 2003) navajata pet osnovnih stilov obvladovanja:

- *brezkonfliktno nadaljevanje* – posameznik ne glede na informacije o nevarnosti nadaljuje z aktivnostjo;
- *brezkonfliktna sprememba* – kadarkoli je nova odločitev privlačna ali priporočena, se posameznik nekritično prilagodi in spremeni ravnanje;
- *defenzivno izogibanje* – posameznik se z racionalizacijo ali premestitvijo odgovornosti na drugega izogne konfliktu;
- *prekomerno zvišanje pozornosti* – iskanje izhoda od alternative do alternative, panični beg;
- *pozornost* – preden se odloči za določeno alternativo, poišče relevantne informacije in jih podrobno oceni.

Nekateri avtorji pa so se zmanjševanja škodljivih vplivov stresa v športu lotili zelo sistematično. Eden takšnih je bil Meichenbaum (1997, v Kajtna in Jeromen, 2007), ki je sestavil trening zmanjševanja škodljivosti stresa.

Trening vključuje sedem komponent:

- učenje športnika o vplivu samogovora na njegove čustvene in vedenjske probleme;
- učenje opazovanja svojih misli in podob ter ugotavljanje njihovega vpliva na neprilagojena vedenja;
- učenje osnovnih spretnosti reševanja problemov;
- sestavljanje zaželenih oblik samogovora in podob;
- modeliranje (vaja spodbujanja pozitivnega samovrednotenja, spoprijemanja s stresom in vaja spretnosti usmerjanja pozornosti);
- uporaba vizualizacije, relaksacije in vedenjskih vaj ter
- domače naloge, ki športnika izpostavljajo vse višjim nivojem nadzorljivega stresa.

Kot lahko vidimo, je trening sestavljen iz treh faz. Prva faza je faza izobraževanja, kjer gre med drugim tudi za razdelitev stresnega dogodka v podfaze, kar olajša nadaljnje delo. Druga faza treninga je vaja, kjer se posameznik nauči spoprijemanja s stresom, načrtovanja in reševanja problemov, fizičnega sproščanja in rekonstruiranja misli in samogovora. V tretji fazi pa športnik pridobljeno znanje uporabi. Za vajo se lahko uporabi vizualizacija, lahko pa se izvede kar v resničnem okolju (Kajtna in Jeromen, 2007).

Tušak in Tušak (2003) pa sta kot najbolj sprejemljiv koncept obvladovanja stresa za nas navedla:

- *redukcijo stresa* – vsa aktivnost je naravnana tako, da bi posameznik zaznal manj stresa. To dosežemo tako, da kognitivne sheme drugače oblikujemo in s tem vplivamo na zaznavo stresa. Na primer: namesto da bi rekli, da nečesa nismo zmožni (*»tega pa ne morem preskočiti«*), si rečemo, da smo sposobni tudi tega, vendar bo potrebno najprej izboljšati določene stvari (odrivno moč). Nujna sta preoblikovanje delovnih postopkov ter uporaba vedenjskih tehnik (za spremembo vedenja) in *biofeedbacka* (omogoča sprostitvev in manjšo porabo adaptacijske energije);

- *coping* – ker stresne situacije obstajajo in se jim ni mogoče izogniti, je obvladovanje stresa neizogibno. Naučiti se ga moramo obvladati in premagati, pri tem pa je nujna reorientacija do stresnih dogodkov in objektov.

Ena ključnih značilnosti športnikovega odgovora na stres je njegova sposobnost spoprijemanja z njim. Poznamo kar nekaj pristopov in tehnik, ki mu pomagajo konstruktivno soočiti se s težavami stresa.

- Ena izmed teh tehnik je **postavljanje ciljev**. Gre za oblikovanje načrta s pomočjo cilja in v nadaljevanju dela ter truda, da ta cilj tudi dosežemo. Beggs (1997, v Tušak idr., 2003) meni, da naj bi sam cilj na nastop vplival po štirih glavnih mehanizmih:
  - cilji usmerjajo pozornost in aktivnost;
  - cilji mobilizirajo in uravnavajo trud, ki ga je športnik pripravljen vložiti;
  - cilji pripomorejo k vztrajnosti oziroma vzdrževanju truda, dokler le-ta ni dosežen;
  - za pravilno in uspešno postavljanje ciljev športniku pomaga, da razvije alternativne strategije, ki so mu lahko v pomoč pri doseganju tega cilja.

Pri postavitvi ciljev pa moramo upoštevati nekaj pogojev. Cilji morajo biti natančno določeni, rahlo višji od dejanske zmožnosti (mikavni, realni in dosegljivi), časovno dolgoročno natančno določeni in podprti z več kratkoročnimi. Športnik jih mora sprejeti za svoje, biti morajo jasni in vidni tako njemu kot trenerju. Usmerjeni morajo biti na izboljšanje nastopa, procesa in ne na rezultat. Za njihovo doseganje moramo načrtati strategijo in če okoliščine to zahtevajo, jih moramo znati tudi spremeniti. Nanašajo se tako na tekme kot na treninge in so pozitivno orientirani (Morris in Summers, 1995, v Tušak idr., 2003).

- Druga zelo pogosta tehnika je **izvedba prednastopne rutine**. Ta športniku olajša optimalno mentalno pripravljenost na tekmo, nadzorovanje stresa, omogoča lažjo koncentracijo, minimalizira distrakcije ter usmerja njegovo pozornost na želeni objekt (Moran, 1996, v Tušak idr., 2003). Sestavljene so iz kognitivne (mentalna predstava in dajanje navodil samemu sebi) in vedenjske komponente (fizična izvedba gibanj). Prednastopne rutine naj bi bile koristne zaradi petih učinkov, ki jih imajo na športnike (Moran, 1996, v Tušak idr., 2003):
  - izboljšujejo koncentracijo (pomoč pri usmeritvi na [za nalogo pomembne] dražljaje);
  - športnika lahko pomagajo odvneti od razmišljanja o preteklem neuspelem nastopu;
  - z njeno pomočjo lahko sprožimo vedenje, potrebno za uspešno izvršitev naloge;
  - uporablja se lahko za ogrevanje pred nastopom;
  - prepreči pojav paralize spretnosti, ki je že avtomatizirana, ker športniki zaradi izvajanja rutine nimajo časa za analizo le-te.

Za zmanjševanje stresa v športu poleg zgoraj omenjenih načinov spoprijemanja z njim obstajajo še drugi načini in programi. Od programov sta najbolj znana *multimodalni model uravnavanja stresa*, ki izhaja iz empiričnih raziskav o psihofiziologiji kognitivnih in somatskih komponent sproščanja in upoštevanjem delovanja različnih možganskih hemisfer pri različnih oblikah vedenja, in program spoprijemanja s stresom na osnovi *kognitivno-afektivnega delovanja*. Razvit je bil na odkritjih, do katerih je prišel Lazarus leta 1975 (Burton, 1997, v Tušak idr., 2003). Pogosto uporabljen je tudi *kognitivno-behavioralni pristop*, ki izhaja iz klinične prakse (Burton, 1997, v Tušak idr., 2003) (Tušak idr., 2003).



## 1.2 ANKSIOZNOST

Kot smo že omenili v poglavju o stresu, poznamo več vrst stresorjev. Eni od njih so psihogeni stresorji, to so neprijetni in ogrožajoči notranji dražljaji, katerih posledica je anksioznost.

Anksioznost so v preteklosti različno imenovali. Prišlo je celo do zamenjevanj termina z izrazom stres. Tako so anksioznost definirali kot dražljaj, kot odgovor, kot nagon ali kot potezo. Psihološka definicija anksioznosti pravi, da so to napadi nedoločenih in nerazumljivih bojzani in tesnob. Pojav se psihično in telesno občuti kot neugodno, nelagodno stanje. Pojavlja se dokaj nepričakovano, nerazumljivo in večinoma brez zunanjega povoda. To so skrajno neprijetni občutki, katerim ne ubeži nihče od nas. Najbolj so jim izpostavljeni ljudje, ki si (sami ali pa jim jih drugi) v življenju postavljajo visoke cilje in zahteve. Sem spadajo vrhunski športniki (Tušak idr., 2003).

Pred samim tekmovanjem se najpogosteje pojavijo razni neprijetni in tesnobni občutki, nelagodje ter napadi bojzani. Ta stanja se raztezajo od manjših občutkov nemoči do popolne paraliziranosti pred tekmo. Tukaj je potrebno razumeti, kaj tekmovanje športniku predstavlja. Gre za doseg konkretnega cilja kljub množici ovir na poti do njega. Uspeh mu prinaša mnogo ugodnosti, potrditev celoletne priprave in večletnega dela v športu. S tem pa pridejo tudi razni strahovi, kot so strah pred neuspehom, pred javnostjo, pred poškodbo, pred trenerjevo zavrnitvijo itd. Samo tekmovanje na športnika deluje kot močan stresor in prinaša napetosti, na katere pa se posamezniki različno odzovejo. Dobrega športnika napetost le malo prizadene in če že ga, se zna z njo ustrezno soočiti in jo odpraviti (Tušak in Faganel, 2004).

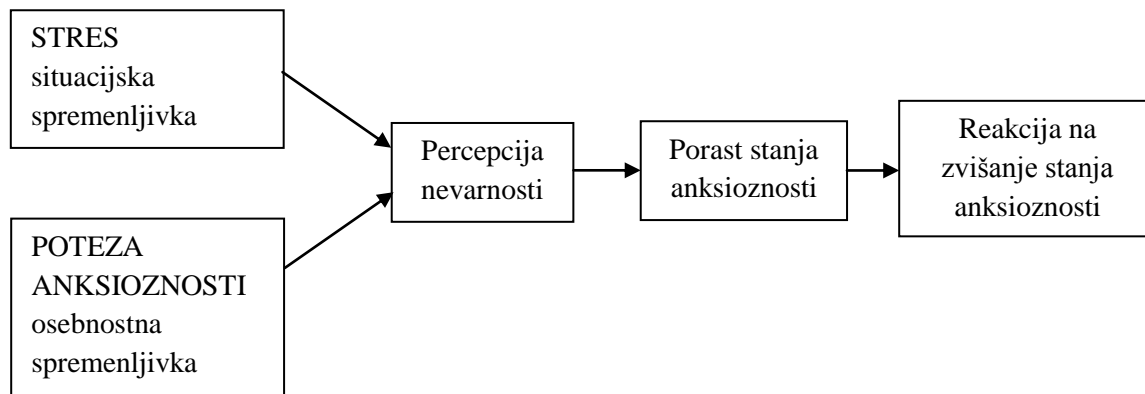
Lewis (1982, v Tušak in Tušak, 2003) pravi, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga spremljajo določene motnje telesnega funkcioniranja, posameznik pa ga doživlja kot bojazen.

Anksioznost je doživljanje nerealnega strahu. Nevarnost, ki prihaja od znotraj, sproži podobne fiziološke procese, kot se sprožijo pri dejanskem srečanju z nevarnostjo. Anksioznost se (za razliko od strahu, ki ima zaščitno funkcijo) pojavi nepričakovano, brez otipljivega stvarnega povoda ter posamezniku za določen čas onemogoči smotrno ukrepanje. Premagan strah pred konkretnim izvorom daje posamezniku občutek zadovoljstva in lastne vrednosti, medtem ko je naval anksioznosti tako telesno kot duševno neprijeten pojav, ki tudi še potem, ko mine, pušča za sabo grenak priokus (Tušak idr., 2003).

Anksioznost se od strahu razlikuje tudi po tem, da ni vezana na določen objekt, je faza med nediferenciranim vzburjenjem in strahom (Tušak in Faganel, 2004).

Anksioznost je psihofiziološko dogajanje, kajti sočasno se manifestira na treh nivojih: fiziološkem, doživljaljskem in vedenjskem, ki predstavljajo tudi različne vidike tega pojava (Tancig, 1987).

Kot smo že v poglavju stresa oz. znakov stresa omenili, se tudi ti kažejo na istih treh nivojih. Stres in anksioznost sta zelo prepletena oz. povezana pojma, kar sta ponazorila že Endler in Edwards (1982, v Tušak in Tušak, 2003):



Slika 2. Zveza med stresno situacijo, potezo anksioznosti in stanjem anksioznosti (Tušak in Tušak, 2003).

Sodobni avtorji (Epstein, 1980, v Tušak idr., 2003) menijo, da so lahko razlogi, ki pogojujejo izvor anksioznosti, trije:

- *primarna premočrtna stimulacija*: senzorna preobremenjenost v spremljavi občutka preplavljenosti z dražljaji;
- *kognitivno neskladje*: neskladje med pričakovanim in stvarnostjo (željami/sposobnostjo);
- *nezmožnost reagiranja*: nezmožnost izražanja vzburjenih teženj.

### 1.2.1 ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA

Kljub določeni pojmovni distinkciji med potezo in stanjem (pojavi se je že leta 1950) so še vedno obstajale nejasnosti ali instrumenti, s katerimi ugotavljamo anksioznost in kateri merijo splošno tendenco anksioznosti ali njeno trenutno stanje. Spielberg (1966, v Tancig, 1987) je bil prvi, ki je oba pojma jasno diferenciral.

**Poteza anksioznosti** je splošna predispozicija osebe, da določene situacije zaznava kot ogrožajoče in nanje odreagira z različno mero anksioznosti. Osebe z izrazito potezo anksioznosti veliko objektivno nenevarnih situacij dojemajo kot ogrožajoče in nanje odgovarjajo s prekomerno mejo anksioznosti. Splošna poteza anksioznosti je opredeljena kot občutje nedoločenega strahu, tesnobe in neugodnega počutja.

**Stanje anksioznosti** pa se nanaša na trenutno emocionalno stanje, za katerega so značilni strah, zaskrbljenost in napetost (tenzija). Za ta stanja je značilno subjektivno, zavestno doživljanje teh čustev, ki jih spremlja povečana vzburjenost oz. aktivacija avtonomnega živčnega sistema. Stanje anksioznosti je reakcija oziroma dejanski odziv organizma na stresorje.

Potezo in stanje anksioznosti lahko označimo oz. primerjamo s potencialno in kinetično energijo. Poteza anksioznosti je podobna potencialni energiji, saj je dispozicija za reakcijo, ki se pojavi pod pogojem, da jo sproži ustrezen dražljaj. Stanje anksioznosti pa primerjamo s kinetično energijo, saj je reakcija posameznika, ki ima v določenem trenutku določeno stopnjo intenzivnosti (Tancig, 1987).

### 1.2.1.1 POTEZA ŠPORTNO-TEKMOVALNE ANKSIOZNOSTI

Poteza tekmovalne anksioznosti je situacijsko specifična modifikacija konstrukta A-poteze, ki ga je razvil Spielberg (1966, v Tancig, 1987).

Tekmovalna poteza je opredeljena s tendenco zaznavanja tekmovalnih situacij kot ogrožajočih in reagiranja nanje s čustvi zaskrbljenosti in tenzije. Operacionalizacija konstrukta je pomembna za razumevanje vedenja v športnih situacijah, še pomembnejša pa za ugotavljanje, katere tekmovalne situacije so zaznane kot ogrožajoče in kako športniki nanje odreagirajo.

Konstrukt A-poteze temelji na štirih faktorjih (Tancig, 1987):

1. za raziskovanje osebnosti je interakcijska paradigma boljše od ostalih pristopov;
2. v primerjavi s testi splošne A-poteze imajo testi situacijske A-poteze večjo prediktivno moč;
3. teorija »poteza – stanje anksioznosti« loči med A-potezo in A-stanjem;
4. razvoj pojmovnega modela za raziskovanje tekmovanja kot socialnega procesa.

**1. Interakcijski model** v primerjavi z ostalimi pristopi (dispozicijskim modelom) upošteva relativni prispevek osebnostnih potez in situacij kot determinant vedenja. Za natančno predikcijo vedenja moramo vedeti, kako se osebe v določenih situacijah obnašajo.

**2.** Ker je anksioznost naučen odgovor na *specifično* situacijo, je ni mogoče raziskovati kot nek enoten, splošen pojav. To pomeni, da oseba v določenih situacijah, kot so reševanje testa, nastop na odru ali obisk pri zobozdravniku, lahko postane anksiozna, medtem ko se na določenem tekmovanju ali pri šoferskem izpitu to ne bo zgodilo. Torej če želimo doseči večjo predikcijo vedenja posameznika, moramo poznati specifično situacijo in vedeti, kako določena oseba v njej odreagira.

#### **3. Teorija »poteza – stanje anksioznosti«**

Po hipotetični predpostavki naj bi aktivacija A-stanja vključevala naslednje zaporedje časovno razvrščenih dogodkov:

- stimulus, kognitivno ocenjen kot nevaren (ogrožajoč), vzbuja reakcije A-stanja;
- to A-stanje lahko potem povzroči vedenje, za katero je značilno ali izogibanje situaciji ali pa sprožitev obrambnih mehanizmov, ki spremenijo kognitivno oceno situacije. Od individualnih razlik v A-potezi pa je odvisno, ali so posamezni dražljaji kognitivno ocenjeni kot ogrožajoči ali ne.

Teorija »poteza – stanje anksioznosti« temelji na naslednjih domnevah (Spielberg, 1972, v Tancig, 1987):

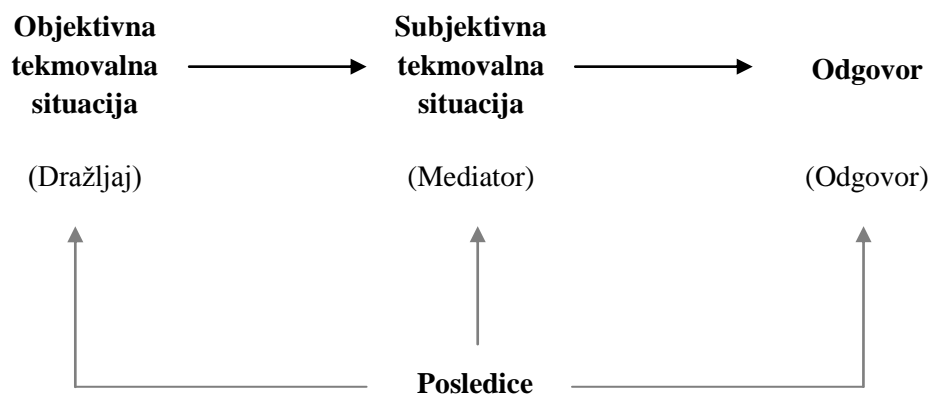
- dražljaj (notranji ali zunanji), ki je zaznan kot ogrožajoč, sproži reakcijo A-stanja. Visoka raven tega stanja pa se na osnovi senzoričnih in kognitivnih povratnih mehanizmov občuti kot neprijetna;
- z večanjem ogroženosti se zvišuje tudi intenzivnost A-stanja;
- dalj časa kot oseba zaznava ogroženost, dalj časa trajajo reakcije A-stanja;

- posamezniki z visoko A-potezo bodo več situacij zaznali kot ogrožajoče in tudi njihovi odgovori nanje bodo bolj intenzivni. Situacije, ki vključujejo potencialni neuspeh ali slabšanje samopodobe, naj bi bile pogostejši izvor ogroženosti kot tiste, ki posameznika fizično ogrožajo;
- stimulusne in dinamične (ang. *drive*) značilnosti zvišanega A-stanja se lahko kažejo neposredno v vedenju ali pa sprožijo (v preteklosti že uspešne) psihološke obrambne mehanizme;
- pogosto ponavljajoče se stresne situacije lahko povzročijo, da se pri posamezniku razvijejo specifični psihološki obrambni mehanizmi, namenjeni reduciranju ali minimiziranju A-stanja.

#### 4. Tekmovanje kot socialni proces

Da bi razumeli anksioznost, ki se pojavlja v športno-tekmovalnih situacijah, je potrebno razumeti elemente, ki so v tekmovalni proces vključeni. Martens (1975, v Tancig, 1987) je opisal model tekmovanja, v katerem so navedeni štirje elementi oz. komponente:

- *objektivna tekmovalna situacija* zajema vse objektivne dražljaje v tekmovalnem procesu. Predstavlja objektivne zahteve okolja, kot so aktivnost oz. naloga, ki jo oseba izvaja do fizikalnega okolja in ekstrinzičnih nagrad. Fizično in socialno okolje pa je tisto, ki lahko vsebuje izvore ogroženosti;
- *subjektivna tekmovalna situacija* predstavlja posameznikovo zaznavanje, sprejemanje in ocenjevanje objektivne tekmovalne situacije. Odvisna je od osebnostnih predispozicij, sposobnosti, stališč in izkušenj posameznika. Zaznavanje tekmovalne situacije je individualno pogojeno, zato je za spoznavanje in razumevanje posameznikov v tekmovalnih situacijah potrebno vedeti, kako jo le-ti zaznavajo. Tekmovalna A-poteza je eden od dejavnikov, ki vpliva na subjektivno tekmovalno situacijo oz. je indikator posameznikove tendence, da zazna objektivno tekmovalno situacijo kot ogrožajočo ali neogrožajočo;
- *odgovor tekmovalca* oz. njegova reakcija na objektivno tekmovalno situacijo je skoraj v celoti določena s subjektivno tekmovalno situacijo. Posamezniki odgovarjajo na vedenjskem (izvedba gibalne naloge), fiziološkem (potenje dlani, hiter srčni utrip) in psihološkem nivoju (zvišanje A-stanja);
- *posledice* aktivnosti v tekmovalnem procesu se pogosto pojmujejo v smislu uspešnosti (pozitivna posledica) ali neuspešnosti (negativna posledica) odgovora.



Slika 3. Model tekmovalne situacije (Martens, 1975, v Tušak in Tušak, 2003).

Posledice tekmovanja imajo vpliv na to, kako bo posameznik v prihodnosti zaznaval določene tekmovalne situacije. Če torej poznamo posameznikovo preteklost posledic udeležbe v tekmovalnih situacijah, lahko pri njem ugotovimo, ali se bo takšnim in podobnim situacijam izogibal ali ne. In ravno akumulirane posledice udeleževanja tekmovalnih procesov so tiste, ki naj bi določale individualne razlike med posamezniki v A-potezi (Tancig, 1987).

### 1.2.1.2 STANJE ŠPORTNO-TEKMOVALNE ANKSIOZNOSTI

Ko analiziramo vedenje športnika pred samo tekmo, moramo posebno pozornost nameniti stopnji aktivacije, ki mora biti ravno pravšnja, ne prevelika in ne premajhna, ter nivoju samozaupanja (Tušak in Tušak, 2003).

Pri raziskovanju odnosa med tekmovalno potezo in tekmovalnim stanjem anksioznosti je potrebno imeti zanesljive mere A-stanja. Eden od pokazateljev oz. indikatorjev A-stanja je stopnja aktivacije organizma (Tancig, 1987).

Kljub temu, da so indikatorji aktivacije ustrezni za ocenjevanje stanja anksioznosti, pa aktivacija in stanje nista povsem identična. Aktivacija variira od globokega spanja do intenzivnega vzburjenja (ekscitacije). Z njo opišemo intenzivnost vedenja, sama po sebi pa ne daje nobene indikacije o njegovi smeri oz. doživljanju. Stanje anksioznosti pa je definirano kot negativni učinek. Torej z uporabo aktivacije kot indikatorja anksioznega stanja predvidevamo, da so pogoji, ki povzročajo aktivacijo, negativni (Tancig, 1987).

#### 1.2.1.2.1 Indikatorji stanja športno-tekmovalne anksioznosti

Ker je stanje anksioznosti psihofiziološko dogajanje, ga bomo lažje razumeli, če si ogledamo njegovo odražanje na fiziološkem, psihološkem in vedenjskem nivoju (Tancig, 1987).

- **Fiziološki indikatorji A-stanja:** sem štejemo vse fiziološke učinke stresa in A-stanja na telo, pri katerih gre za močno prevladovanje simpatikusa (Tušak idr., 2003). Anksiozno stanje se odraža v povečani mišični napetosti, bolečinah v mišicah in krčih. Posameznika zaznamo kot izjemno napetega, ne zmora se sprostiti, je psihično nemiren. Poveča se delovanje žlez znojnic, srčni utrip, krvni pritisk, kratko in plitvo dihanje. Pojavijo se motnje v prebavnem sistemu, pride celo do izgube apetita (Tancig, 1987).
- **Psihološki indikatorji A-stanja:** tu gre za posameznikovo doživljajsko zaznavanje fiziološkega vzburjenja, na katerega pa vplivajo tudi zunanji znaki. Fiziološko vzburjenje tvori osnovo, na kateri s pomočjo kognitivnih znakov, ki so produkt situacije, nastajajo specifične emocije.

*povečano fiziološko vzburjenje + perceptivno-kognitivni znaki = emocije*

Posameznika spremljajo občutki negotovosti, tesnobe, ogroženosti, nedoločenega strahu in nemira. Je raztresen in nezmožen osredotočanja misli na konkretno vsebino (Tušak idr., 2003).

- **Vedenjski indikatorji A-stanja:** anksioznost se kaže skozi motorični in verbalni kanal ter skozi kvaliteto socialnega obnašanja v skupinski dinamiki. Konkretno je govora o obrazni mimiki, drži telesa, kretnjah in kvaliteti verbalne komunikacije. Pri posameznikih je večkrat opaziti okornost in počasnost ali pa ravno nasprotno – nemirnost in raztresenost (Tušak idr., 2003).

## 1.2.2 MULTIDIMENZIONALNA NARAVA ANKSIOZNOSTI

Hipotezo kognitivne (skrb) in čustvene (vzburjenje) komponente anksioznosti sta prva oblikovala Liebert in Morris (Martens, Vealey in Burton, 1990, v Tušak in Faganel, 2004). Tako je prišlo do razlikovanja med kognitivnim stanjem anksioznosti (kognitivna zaskrbljenost) in somatskim stanjem anksioznosti (emocionalni stres) (Tušak idr., 2003).

**Kognitivna anksioznost** predstavlja mentalno komponento anksioznosti. V športu se največkrat manifestira kot negativno pričakovanje nastopa, negativno samovrednotenje (Martens idr., 1990, v Tušak in Faganel, 2004). Povzroča jo strah pred negativno samopodobo kot grožnja samospoštovanju oz. kot nedoseganje zastavljenih ciljev (Tušak idr., 2003). Pri kognitivni anksioznosti gre za negativno samovrednotenje, pričakovanje neuspeha, neprijetno samodoživljanje posameznika, zaskrbljenost ter vznemirjajoče vizualne podobe (Martens idr., 1990, v Tušak in Faganel, 2004).

**Somatska anksioznost** (*soma* v grščini pomeni telo) pa predstavlja fiziološki (efektivni) del stanja in se neposredno odraža s stopnjo fiziološkega stresa. Telesne značilnosti, ki jo odražajo, so zvišana frekvenca srčnega utripa, povečana intenzivnost dihanja, potne roke, mravljinca v trebuhu, suha usta in napetost v mišicah (Tušak idr., 2003).

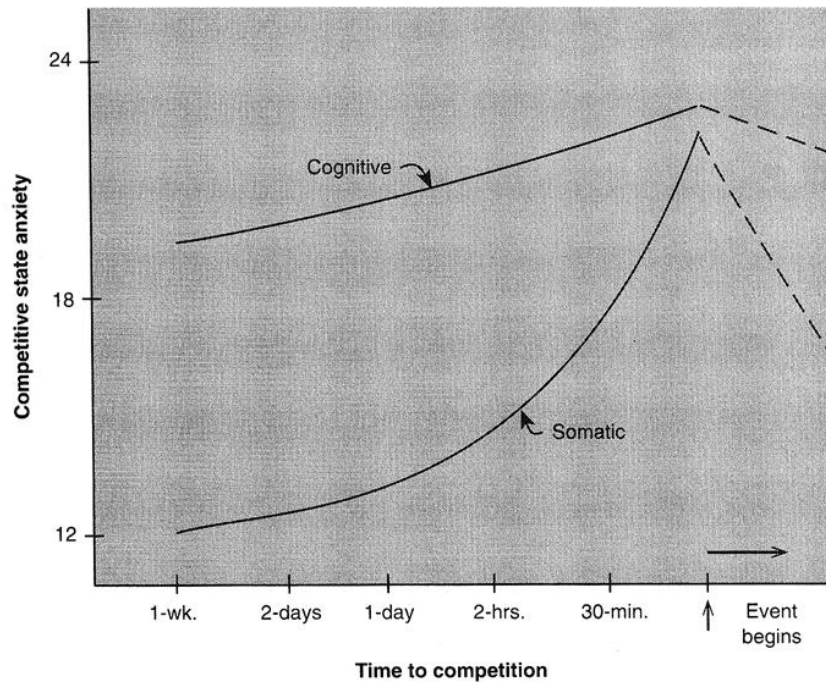
Možnost ločenega raziskovanja kognitivne in somatske anksioznosti v športno specifičnih situacijah je omogočila definicijo **predtekmovalne anksioznosti** (napetost) v obdobju pred pomembnim tekmovanjem. Pojem predtekmovalna anksioznost zajema obdobje od trenutka, ko športnik izve za datum tekmovanja, vse do dejanskega dneva tekme (Tušak idr., 2003).

Na podlagi različnih raziskav je bilo ugotovljeno, da je kognitivna predtekmovalna anksioznost že na samem začetku, ko športnik za tekmo izve, na visokem nivoju in na njem ostaja vse do trenutka tekme. V nasprotju s kognitivno predtekmovalno anksioznostjo pa je somatska predtekmovalna anksioznost vse do 24 ur pred tekmovanjem na relativno nizkem nivoju, potem pa se strmo poveča (Tušak idr., 2003).

S Slike 4 lahko razberemo strm padec predtekmovalne somatske anksioznosti, ko se tekmovanje končno začne, medtem ko se bo kognitivna predtekmovalna anksioznost skozi tekmovanje dvigala ali spuščala v odvisnosti od uspešnega ali neuspešnega nastopa (Cox, 1994).

Kljub prvotnim domnevam, da sta kognitivna in somatska anksioznost konceptualno neodvisni, so raziskovanja Morrisa, Davisa in Hitchingsa (Martens idr., 1990) pokazala, da sta v stresnih situacijah povezani in medsebojno odvisni. To lahko pripišemo dejstvu, da

stresna situacija vsebuje elemente, povezane s somatskim in kognitivnim vzburjenjem (Tušak in Faganel, 2004).



Slika 4. Primerjava kognitivne in somatske anksioznosti v času pred tekmovanjem (Cox, 1994).

Legenda: Competitive state anxiety = stanje predtekmovalne anksioznosti; Time to competition = čas do tekmovanja; Cognitive = kognitivna anksioznost; Somatic = somatska anksioznost.

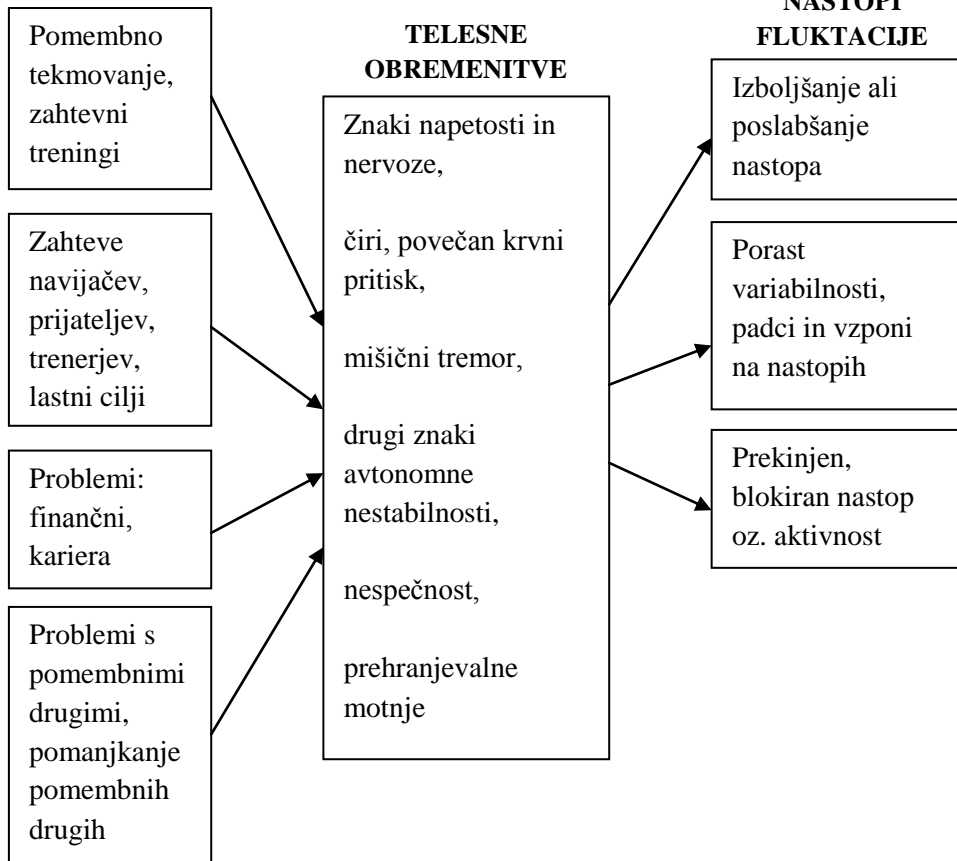
### 1.2.3 VPLIV ANKSIOZNOSTI NA ŠPORTNE DOSEŽKE

Anksioznost vpliva na človekovo telo in njegovo funkcioniranje ter doživljanje tekmovanja in samega sebe. Weinberg in Hunt (1976, v Tušak in Tušak, 2003) navajata, da sta pri bolj anksioznih posameznikih ugotovila večjo napetost v mišicah rok, kar se je reflektiralo v manj koordiniranem funkcioniranju kot pri manj anksioznih osebah.

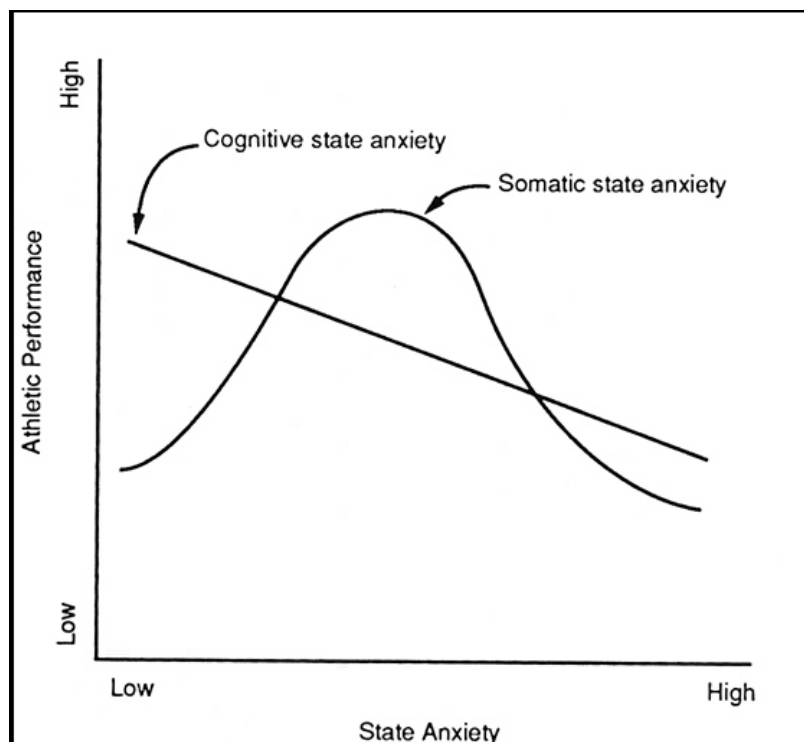
Zaradi napetosti, ki jo povzroči anksioznost, prihaja do večjega števila napak pri izvajanju natančnejših gibov in spretnosti. Anksioznost se odraža tudi na drugih področjih, kot je fiziološko, in v raznih občutkih psihične napetosti, nemoči in izgube samozaupanja (Tušak in Tušak, 2003). Slika 5 prikazuje izvore stresa, telesne reakcije nanj in možne fluktuacije posameznikovega nastopa.

Dolgo časa je veljalo spoznanje (Duffy, 1957, v Cox, 1994), da je za optimalen tekmovalni nastop potreben zmeren nivo aktivacije. Multidimenzionalna teorija anksioznosti pa je potrdila, da to velja samo za somatsko anksioznost. Burton (1988, v Cox, 1994) je v svoji raziskavi o povezanosti med tekmovalnim nastopom v plavanju in stanjem anksioznosti ugotovil, da sta spremenljivki v linearnem obratnem sorazmerju, ko je govora o kognitivni komponenti anksioznosti, in v obliki narobe obrnjenega U-ja, ko je govora o vplivu somatske komponente anksioznosti (Slika 6) (Cox, 1994).

**IZVORI STRESA**



Slika 5. Stres, telesna reakcija in možne fluktuacije nastopa (Cratty, 1989).



Slika 6. Povezava med stanjem predtekmovalne anksioznosti in uspešnostjo na tekmovalju (Cox, 1994).  
 Legenda: *Athletic Performance* = tekmovalna uspešnost; *State anxiety* = stanje anksioznosti; *Cognitive state anxiety* = stanje kognitivne anksioznosti; *Somatic state anxiety* = stanje somatske anksioznosti.



Iz Slike 6 je razvidno, da je zveza med stanjem kognitivne anksioznosti in tekmovalnim nastopom linearna in negativna. To pomeni, da bolj ko se stanje kognitivne anksioznosti povečuje, slabši tekmovalni nastop lahko pričakujemo. Pri stanju somatske anksioznosti v primerjavi s tekmovalnim nastopom pa je drugače. Z naraščanjem stanja somatske anksioznosti se do neke mere izboljšuje tudi tekmovalni nastop, ki pa se začne slabšati, če stanje somatske anksioznosti še naprej narašča (Cox, 1994).

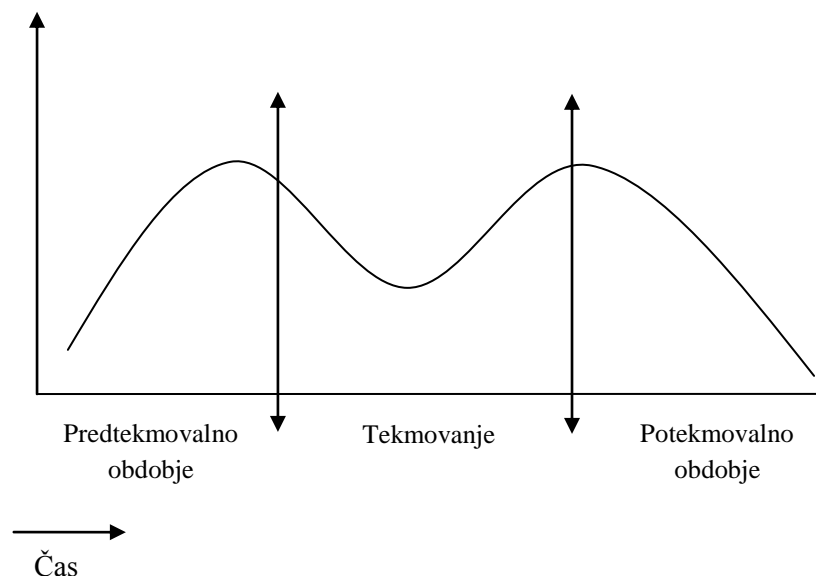
## 1.2.4 PREDTEKMOVALNA ANKSIOZNOST

Predtekmovalno anksioznost je Cox (1994) definiriral kot anksioznost, ki jo športnik občuti tedne, ure in minute pred samim začetkom njegovega nastopa.

Predtekmovalna anksioznost je specifični situacijski konstrukt, razvit za identifikacijo predispozicij anksioznosti v športno tekmovalnih situacijah (Tušak in Faganel, 2004).

Seštevek vpliva različnih stresorjev in poteze anksioznosti povzroči nastanek predtekmovalne anksioznosti oz. predtekmovalne treme (Endler in Edwards, 1982, v Tušak in Tušak, 2003). Rezultat treme so posledice, vidne na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju. Tipični pokazatelj njenega delovanja je doseganje boljših rezultatov na treningu kot na sami tekmi (Tušak in Faganel, 2004).

Cratty (1989) je pri svojih raziskavah o anksioznosti prišel do spoznanja, da obstajajo določene zakonitosti o tem, kdaj se le-ta pojavi; to prikazuje Slika 7.



Slika 7. Časovne dimenzije anksioznosti (Tušak in Tušak, 2003).

Ker bližanje tekmovanja za športnika predstavlja stresni dogodek, se takrat tudi nivo anksioznosti po navadi dviguje. Anksioznost se med samo tekmo začne nižati, po njej pa za določen čas spet naraste in se potem počasi spušča. Športniki poročajo, da čutijo anksioznost že nekaj dni pred tekmo, tik pred štartom pa doseže višek (Tušak in Tušak, 2003).

Obstoj potekmovalne anksioznosti kaže na pomembnost delovanja trenerja in/ali športnega psihologa po končani tekmi. Športniku morata biti v pomoč in oporo. Pomagati mu morata razumeti, zakaj je do zmage ali poraza prišlo, mu kljub morebitnemu porazu omogočiti občutek lastne vrednosti in omiliti negativne posledice, ki jih je anksioznost pustila za sabo (Tušak in Tušak, 2003).

## 1.3 PREDTEKMOVALNO VEDENJE

Tako predtekmovalno vedenje kot tudi njegove značilnosti je mogoče razdeliti v dva sklopa. Prvi pojasnjuje značilnosti vedenja posameznika pred samo tekmo, drugi pa se nanaša na značilnosti vedenja in obvladovanja napetosti pri nastopu (Tušak in Tušak, 2003).

Pri športniku prihaja do pojava določene napetosti ali celo nevrotičnosti. Moti ga vse okoli njega, še najbolj pa sotekmovalci. Vse to povzroča tudi izgubo samozaupanja (Tušak in Tušak, 2003). Tukaj pride do izraza psihična priprava posameznika, ki naj bi posameznika ustrezno pripravila na soočanje in ustrezno spoprijemanje ter odpravljanje teh stanj.

### 1.3.1 AKTIVACIJA

Celotno predtekmovalno vedenje se giblje med dvema skrajnostma. Na eni strani imamo štartno apatijo, na drugi pa borbena pripravljenost. Nekje vmes na krivulji pa najdemo tudi *štartno mrzlico*.

- *Štartna apatija* povzroča znižanje stanja aktivacije in s tem tudi motivacije. To se odraža v odnosu športnika do tekmovanja. Popolnoma vseeno mu je, kakšen bo rezultat, edino, kar si želi, je, da bi bilo nastopa čim prej konec.
- *Borbena pripravljenost* v tem primeru predstavlja optimalno stanje vseh psihičnih procesov. To pomeni, da so vsi psihični in fiziološki procesi na nivoju, ki omogoča optimalno funkcioniranje organizma.

Predtekmovalno vedenje je individualno pogojeno in poteka na eni od skrajnosti ali pa najpogosteje kar nekje vmes. Samo vedenje lahko pri posamezniku variira tudi v različnih časovnih obdobjih, kar pomeni, da lahko le-ta na enem samem tekmovanju preide iz enega ekstrema v drugega, na kar vplivajo zunanji in notranji dejavniki (Tušak idr., 2003).

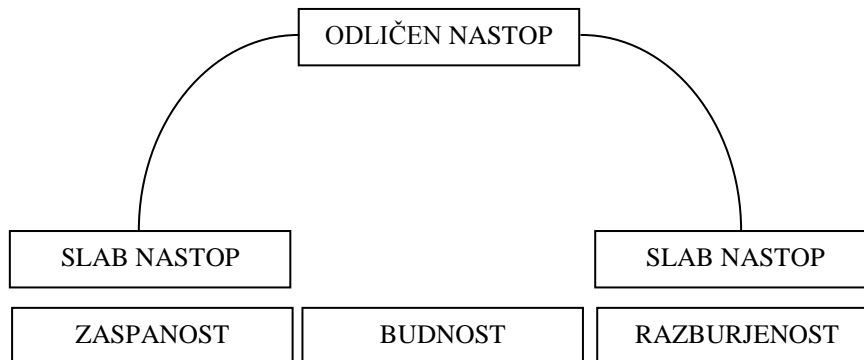
V nemški literaturi lahko zasledimo enako lestvico aktivacije, katero določa pet stopenj (Tušak in Tušak, 2003):

- pretirana aktivacija – njeno delovanje deluje zaviralno;
- stopnjevalna aktivacija – optimalno stanje vzburjenosti in napetosti (borbena pripravljenost);
- povprečna aktivacija – povprečno funkcioniranje organizma (ni stranskih učinkov);
- zadušena aktivacija – pasivnost športnika (nizka aktivacija);
- prekomerno zadušena aktivacija – apatičnost, neaktivnost, spanje.

Pomembnost nivoja aktivacije v povezavi z motoričnimi sposobnostmi oz. samim tekmovalnim nastopom je lepo predstavljena v hipotezi obrnjene U-krivulje. Izvor hipoteze leži v zgodnjih delih Yerkesa in Dodsona (1908, v Tušak idr., 2003) in predvideva, da za vsako obliko vedenja obstaja optimalni nivo vzburjenja, pri katerem je nastop najboljši, medtem ko višji ali nižji nivo (od optimalnega) na nastop negativno vplivata.

Po hipotezi obrnjene U-krivulje naj bi v primeru naraščanja aktivacije od zaspanosti do budnosti naraščala tudi učinkovitost nastopa. V primeru še nadaljnjega naraščanja aktivacije

do stanja vzburjenosti pa pride do postopnega upada kvalitete nastopa. Z nadaljnjim naraščanjem aktivacije se naše počutje spremeni; postanemo živčni, napeti, zaskrbljeni, pojavi se tudi trema. Kdaj točno se bo krivulja prelomila (dvig aktivacije → slabši nastop) pa je popolnoma individualno pogojeno (Kajtna in Jeromen, 2008).



Slika 8. Odnos med aktivacijo in nastopom je v obliki obrnjene črke U (Landers in Arent, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2008).

Zavedati pa se moramo, da je zgornja krivulja idealizirana ter da na njeno obliko in strmino vplivajo tudi težavnost naloge, motivacija, športna panoga ... (Kajtna in Jeromen, 2008). Z dvigom kompleksnosti naloge se mora sam nivo aktivacije za uspešen nastop znižati. To pomeni, da mora biti npr. nivo aktivacije pri prostem metu na koš nižji kot pri pokrivanju igralca v napadu (Tušak idr., 2003).

Druga teorija na področju raziskav vpliva aktivacije na učinkovitost tekmovalnega nastopa pa je Hullova teorija (*drive theory*). Ta teorija predvideva, da so tekmovalni dosežki odvisni od navad in dinamičnosti notranjih pogojev (*drive*) ali od aktivacije organizma:

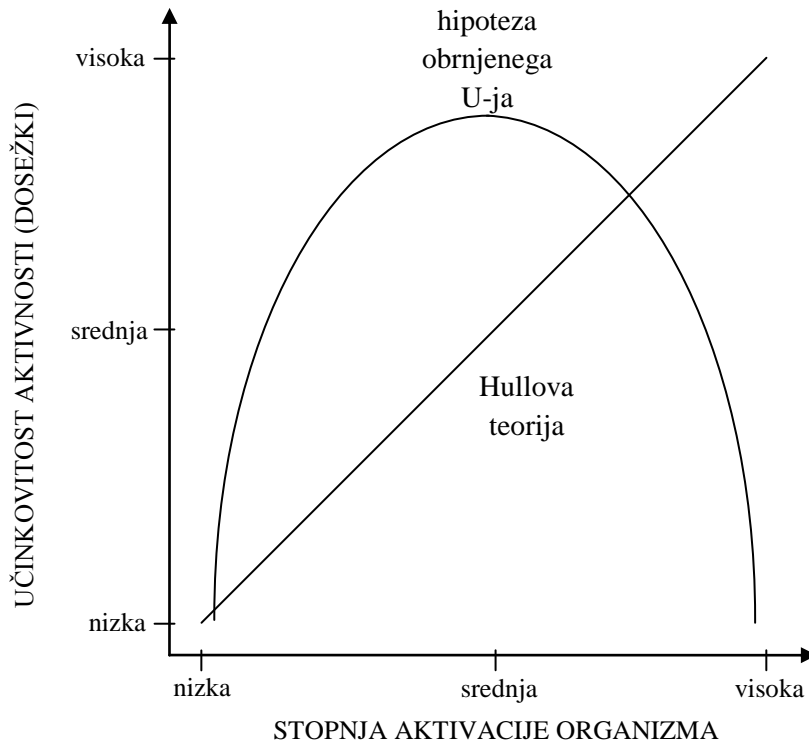
$$\begin{array}{l} \text{UČINKOVITOST} \\ \text{AKTIVNOSTI} \\ \text{(dosežki)} \end{array} = \text{NAVADA} \times \text{AKTIVACIJA}$$

Slika 9. Hullova »drive« teorija (Tancig, 1987).

Pod *navadami* imamo v mislih dominantnost pravih in nepravilnih odgovorov. Po teoriji naj bi naraščanje aktivacije organizma povzročilo povečanje verjetnosti, da se pojavi dominanten odgovor (Tancig, 1987).

Ker so v začetku učenja spretnosti dominantni odgovori najpogosteje nepravilni, povečanje aktivnosti v tej fazi pomeni poslabšanje učinkovitosti aktivnosti. Ko pa je gibalna aktivnost dobro naučena, naraščanje aktivacije dosežke pospešuje (Tancig, 1987).

V fazi, ko je dominanten odgovor tudi pravilen odgovor, sta aktivacija in športni dosežek v linearnem odnosu. To lahko razberemo tudi iz Slike 10.



Slika 10. Odnos med stopnjo aktivacije organizma in dosežki po Hullovi teoriji in po hipotezi obrnjenega U-ja (Tancig, 1987).

V primeru, da je dominanten odgovor nepravilen, pa predikcije dosežkov niso povsem jasne. Najverjetneje pa ni pričakovati, da bi imela aktivacija in dosežek negativen linearni odnos, kajti zvišanje aktivacije že tako slabih dosežkov verjetno ne bo še nadalje poslabšalo (Tancig, 1987).

### 1.3.2 NAPETOSTI

Prej predstavljenih pet stopenj aktivnosti se nanaša predvsem na stopnjo vzburjenja med tekmovanjem. To pa je le del napetosti, ki jo športnik doživlja. Ostale tenzije in napetosti sta prikazala Vanek in Cratty (1974, v Tušak idr., 2003):

- *dolgoročna napetost* – do nje pride v trenutku, ko posameznik izve za določeno tekmovanje, točen datum tekme ali izbor v reprezentanco, ekipo;
- *predtekmovalna napetost* – ta se začne nekaj dni pred tekmo, po navadi ko ekipa pride v kraj, kjer bo potekalo tekmovanje. Pogosto se kot posledica previsoke aktivacije in nespečnosti pojavi energijski deficit. To je primeren čas za deaktivacijske in relaksacijske učinke na posameznika, do katerih pridemo s tehnikami relaksacije ter preusmerjanjem pozornosti (zaposlitvijo z drugimi stvarmi). Športniki, ki o prihajajočem tekmovanju razmišljajo samo na treningu, v preostalem času pa so ga sposobni odmisлити, imajo prednost pred ostalimi tekmovalci;
- *neposredna tekmovalna napetost* – pojavi se, ko tekmovalec vstopi v dvorano ali prikoraka na stadion, tik pred tekmo. Razdeli se na začetno, glavno in zaključno fazo;

- *medtekmovalna napetost* – kot že samo ime pove, je to napetost, ki se pojavlja med tekmovanjem in je odvisna od samega poteka tekme (variira glede na rezultat). Bolj kot je rezultat negotov, večja je napetost. Negotovost rezultata pa na nekatere športnike vpliva s povečanjem napetosti, medtem ko pri drugih le-ta upade (pri nekaterih celo do stanja apatije);
- *potekmovalna napetost* – se pojavi po tekmi. Prepoznamo jo lahko po agresivnem vedenju, depresivnosti ali evforičnem vedenju (zvezdniško obnašanje), odvisno od izida tekme in športnikove osebnosti. Za ugodno perspektivo posameznika ali ekipe je obvladovanje te napetosti izjemnega pomena, zato ji tudi trenerji posvečajo vedno več pozornosti. Po tekmi podrobno analizirajo zmago ali poraz ter ovrednotijo dobre in slabe elemente, kar jim koristi pri nadaljnjem poteku treningov in tekem.

Optimalnost športnikovega vedenja je pogojena s količino stresa, ki nanj deluje, in od njegove sposobnosti soočanja z njim oziroma dezertacije tekmovalne anksioznosti in drugih napetosti, ki se pojavijo pred tekmovanjem. Vsi ti dejavniki vplivajo na nastop v smislu povečanja variabilnosti in splošnega poslabšanja nastopa, lahko ga celo blokirajo. K temu je treba dodati še negativen vpliv športnikovih objektivnih strahov in nezmožnost koncentracije (Tušak in Tušak, 2003).

Športnikova aktivacija, potrebna za doseg vrhunškega rezultata, mora biti ravno pravšnja. Če je prenizka, je potrebno športnika aktivirati, ga motivirati za tekmo. V primeru prevelike aktivacije pa imamo na razpolago več tehnik sproščanja, ki so nam v pomoč.

## 1.4 SPROŠČANJE

Sprostitev bi lahko definirali kot odsotnost raznih psihičnih in fizičnih tenzij, napetosti. Da sta duševna in telesna napetost med sabo povezani in da vplivata ena na drugo, smo priča, kadar so naše mišice napete, s pomočjo umirjenega in globokega dihanja pa nam jih uspe sprostiti. Kadar smo napeti, se v našem telesu zakrči kar lepo število mišic, ki športniku onemogočajo izvajanje tudi zelo dobro natreniranih gibov. Od tod tudi izraz “*od strahu se ni mogel niti premakniti*” (Kajtna in Jeromen, 2008).

V prejšnjih poglavjih o stresu, strahu, anksioznosti in aktivaciji smo videli, kako pomemben je pravi nivo aktivacije za kar najbolj uspešen tekmovalni nastop. Če je aktivacija prenizka, jo lahko z vajo dihanja (z vsakim vdihom aktivacija narašča) in sidranja (besede ali slike, ki predstavljajo energijo) dvignemo (Kajtna in Jeromen, 2008). Ko pa je nivo aktivacije previsok in negativno vpliva na rezultat, pa je čas, da ga s pomočjo tehnik sproščanja znižamo na optimalno raven.

Za obvladovanje napetosti in tenzij pred, med in po tekmovanju uporabljamo razne tehnike relaksacije oz. sprostilne tehnike. Najpogosteje uporabljane tehnike sproščanja so različne oblike samosugestije, dihalne tehnike, hipnoza, tehnika sistematične desenzitizacije, *biofeedback* metoda sproščanja, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije ter najbolj znana in učinkovita tehnika sproščanja – avtogeni trening (Tušak in Tušak, 2003).

S tem, ko se športnik nauči tehnik relaksacije, posledično razvije večjo občutljivost za lastne telesne občutke in odgovore mišic. To mu omogoča, da razlikuje stanja napetosti od sproščenosti ter mu da znanje, kako napetost v vseh situacijah znižati (glavobol, bolečine, poškodbe). Sproščenost vpliva tudi na hitrost regeneracije organizma in nespečnost, ki je pogost spremljevalec športnikov, podvrženim stresom in tenzijam (Kajtna in Jeromen, 2008).

### 1.4.1 TEHNIKE SPROŠČANJA

Tehnike, ki jih bomo spoznali v nadaljevanju, služijo pri prepoznavanju znakov lastnega telesa, občutij in odzivov. Medtem ko se določene tehnike lahko hitro naučimo in jo izvedemo, za druge potrebujemo kar nekaj časa in treninga. Ko pa se športnik v sproščanju izuri, je sposoben znižati telesno napetost skoraj v vsaki situaciji (Kajtna in Jeromen, 2008).

V splošnem se sprostitvev deli na globoko in kratkotrajno (trenutno):

- pri *globoki sprostitev* gre za popolno sprostitvev. Popolna sprostitvev je po Kajtni in Jeromen (2008) definirana kot stanje nizke napetosti, v katerem se zmanjša tudi intenzivnost čustvovanja, še posebej negativnih čustev, kot so jeza, anksioznost in strah. S procesom učenja globoke sprostitev se športnik nauči obvladovati tudi misli in čustva, med samim nastopom prepoznavati moteče vzorce ter jih nadzorovati. Ta vrsta sprostitev nam omogoča tudi odklop od okolja in s tem zmanjšanje količine motečih dejavnikov na nastopu;

- *kratkotrajno sprostitvev* pa uporabimo, kadar pride do previsoke aktivacije. Takrat naši živci prenašajo negativna sporočila, kar povzroča, da premlevamo skrbi, namesto da bi tam tekla sporočila o gladki in natančni izvedbi gibov. S kratko relaksacijo znižamo preveliko aktivacijo, telesno napetost, zaustavimo negativen tok misli in se ponovno uravnotežimo. Z razliko od globoke sprostitve lahko kratkotrajno uporabimo tudi na tekmovanju.

#### **1.4.1.1 DIHALNE TEHNIKE**

V stresnih dogodkih postaja dihanje bolj plitvo, hitrejše in neučinkovito. Glavni cilj uporabe dihalnih tehnik v športu je športnika naučiti, da se umiri in sprosti dihanje. Dihanje športnika pomiri, ga napolni z energijo ter pripravi za stanje koncentracije. Dobra oskrba s kisikom pospeši kroženje krvi, športnik se počuti močnejšega in bolj samozavestnega. Pomanjkanje kisika pa povzroča utrujenost, padec koncentracije in aktivacije ter pogosto depresivna razpoloženja. Nekatero od vaj dihanja so naslednje (Tušak in Tušak, 2003):

- umirjenost dihanja – s treningom počasnega, enakomernega in umirjenega dihanja športnika usmerimo vase;
- dihanje s štetjem – dihanje skupaj s štetjem npr. od 1 do 10 ali do 100;
- dihalni sprehod po telesu – športnik se usmeri v vsak posamezni del telesa in poskuša začutiti, kako je kisik prišel do njega;
- kontrola ritma dihanja – 4 : 2 : 4 ali 6 : 3 : 6. Prva štirica ali trojka predstavljata enote dolžine vdiha, dvojka ali trojka enote, ko dih zadržimo, zadnja štirica ali šestica pa enote dolžine izdiha.

#### **1.4.1.2 JACOBSONOVA METODA PROGRESIVNE RELAKSACIJE**

Cilj postopne relaksacije je sistematično, po korakih sprostiti celotno telo športnika. Sprostitev po klasični obliki se začne s sprostitvijo v rokah, temu pa sledijo sprostitvev v nogah, dihanje, sprostitvev v čelu in sprostitvev govornih organov. Proces sproščanja po tej metodi poteka tako, da športnik del telesa, ki ga želi sprostiti, najprej napne, nato pa počasi popušča. Pomembno pri tem je, da se osredotoči na občutke ob aktiviranju napetosti in na občutke ob sproščanju. Ta tehnika se danes uporablja še bolj razdrobljeno na posamezne dele telesa in odstranjuje parcialne napetosti in splošno togost (Tušak in Tušak, 2003).

#### **1.4.1.3 HIPNOZA**

Hipnoza in hipnotična stanja so zelo naravna stanja, kajti človeka, ki nikoli ne bi bil hipnotiziran, danes skoraj ni. Pogosto naredimo kaj v hipnozi, le da se tega niti ne zavedamo. Nič drugega kot stanje hipnoze ni bil san, v katerega nas je, ko smo bili majhni, popeljala naša mama s pomočjo prepevanja in božanja. Tudi dobro psihično pripravljeni športniki pred tekmovanjem padejo v stanje, kjer so sposobni popolnoma odmisлити okolje in se osredotočiti na zanje najpomembnejšo stvar v tistem trenutku. Če povzamemo, lahko rečemo, da gre pri pojmu hipnotičnih stanj za izjemno osredotočenost oz. fokusiranje in koncentracijo



pozornosti. Športnik je usmerjen samo na eno stvar, sliši in vidi samo tisto, kar je zanj nujno potrebno (Tušak, 2001).

Hipnoza, avtohipnoza, sugestija in avtosugestija so pogoste tehnike psihične priprave. O hipnozi govorimo, ko hipnotizer (psiholog) pripelje ali poglobi športnika v sproščeno in hipnotično stanje, medtem ko se pri avtohipnozi do teh stanj pripelje športnik sam. Hipnotična stanja se delijo na lažja in globoka stanja. Pri lažjih se športnik zaveda pravzaprav vsega, pri globokih pa je njegova zavest popolnoma izključena (Tušak, 2001).

Ker se zaradi izločenosti zunanjih dražljajev in zaradi velike zbranosti v hipnozi močno poveča športnikova predstavljenost, jo pogosto uporabljamo za mentalni trening. Športnik v teh sproščenih stanjih najpogosteje vizualizira nastop in tekmovanje ter miselno uči nove tehnike. Cilj vizualizacije v hipnozi je ugotavljanje morebitnih težav v počutju športnika pred nastopom in odpravljanje le-teh. Hkrati pa poskušamo s pomočjo sugestij odstranjevati strahove in fobije ter anksioznost (Tušak, 2001).

#### **1.4.1.4 BIOFEEDBACK METODA SPROŠČANJA**

Ta metoda je bila precej popularna v osemdesetih letih, ko so razvili instrumente, ki so se na športnikove fiziološke odzive svetlobno ali zvočno odzvali. Najpogosteje so merili spremembe v prevodnosti kože, ki se je spreminjala pod vplivom športnikovih čustvenih sprememb. Merjenec je bil preko kože povezan z elektrodami instrumenta, ki ga je preko barve ali zvoka ves čas informiral, ali se le-ta sprošča ali vznburja. Bistvo te metode je, da se športnik sam nauči sproščanja, pri tem pa mu je v pomoč stalna povratna informacija (Tušak idr., 2003).

#### **1.4.1.5 TEHNIKA SISTEMATIČNE DESENZITIZACIJE**

Tehnika sistematične desenzitizacije je sestavljena iz uporabe tehnik relaksacije in vizualizacije. Psihologi z njo odstranjujejo fobije, strahove, občutke tesnobe in še druga neprijetna čustvena stanja. V športu pa se z njo odstranjuje tipične športnikove strahove (pred poškodbo, bolečino, nasprotnikom in pred neuspehom), ki se včasih razvijejo v prave fobije. Pri tehniki sistematične desenzitizacije gre za proces postopnega odstranjevanja negativnih emocij. Konkreten strah razgradimo na več faz oz. problemskih situacij glede na intenzivnost negativne emocije, ki jo sprožijo. To pomeni, da intenziven strah razdelimo v strah in občutke anksioznosti, ki si sledijo od manjših proti večjim. Športnika najprej rahlo sprostimo, mu sugeriramo prijetne občutke samozaupanja, sproščenosti in popolne sigurnosti. Sledi faza, v kateri predelamo situacijo za situacijo, pri čemer začnemo z najmanj problematično. Vsako problemsko situacijo predelujemo toliko časa, da neprijetni občutki v celoti izginejo in šele potem napredujemo na naslednjo. Pri predelavi situacij si pomagamo s tehniko vizualizacije in ko je športnik vse problemske situacije uspešno premagal pri psihologu, ga z njimi soočimo v živo (na tekmah) (Tušak in Tušak, 2003).

Preko vizualizacije si športnik v sproščenem stanju v mislih predstavlja in tako predeluje problemsko situacijo. Pri tem mu psiholog ves čas sugerira prijetne občutke sproščenosti, ugodja in s tem usmerja njegovo pozornost tako, da si le-ta lahko predstavlja uspešno rešitev problemske situacije. Najpogosteje se za sprostitvev uporablja tehnika avtogenega treninga, včasih pa si pomagamo s hipnozo, ker je pri njej predstavljaljivost večja (Tušak in Tušak, 2003).

#### 1.4.1.6 AVTOGENI TRENING

Avtogeni trening je ena izmed najpogosteje uporabljanih tehnik relaksacije v športu. To je oblika avtohipnoze, s katero zadovoljimo potrebo po intenzivni telesni in psihični sprostitvi (Tušak, 2001).

O avtogenem treningu imajo ljudje različna mnenja. Ta variirajo od tega, da nekateri v njem vidijo uspešno zdravilo, druge spominja na spiritistične seanse, tretjim pa se zdi to način zavajanja človeka in v njem ne vidijo nobene koristi (Tušak in Tušak, 2003).

Zelo malo pa jih ve, da gre pri avtogenem treningu za znanstveno metodo, ki temelji na samosugestiji, samohipnozi, katere cilj je prenesti moč določenih predstav na človekov organizem (Tušak, 2001).

Njegov ustanovitelj je bil psihoterapevt Johannes Heinrich Schultz, ki se je veliko ukvarjal s hipnozo. In ravno ta značilna stanja, o katerih so poročali njegovi pacienti, ki jih je pod hipnozo obravnaval, so osnova razvoja njegove metode avtogenega treninga. Ko govorimo o dveh stanjih, imamo v mislih *težkost* (v udih) in *toplost* (Tušak idr., 2003).

»*Centralno preklopljenje*« je osrednje doživetje pri hipnozi. Izzovemo ga z nekaterimi psihičnimi ali fizičnimi vplivi, bolj konkretno z občutjem teže in toplote (Tušak, 2001).

Da bi avtogeni trening lahko res obvladali, se ga moramo najprej sistematično naučiti po navodilih vodje (psihologa). Kdaj je najprimernejši čas za njegovo izvajanje, je odvisno od vsakega posameznika. Eni brez njega ne morejo zvečer zaspati, medtem ko drugi z njim začnejo dan. Avtogeni trening jim zjutraj služi kot preventiva pred dnevnimi pritiski in napetostjo. So pa tudi posamezniki, ki vadijo med odmori na treningu, v službi, na samem tekmovanju ali po kosilu (Tušak, 2001).

Avtogeni trening zahteva dolgotrajno, vendar časovno relativno kratko vadbo. Začne se z minutno vadbo, katera pa lahko na koncu, ko priključimo še vse sugestije, ki se nanašajo na konkretne primere, traja tudi do deset minut. Ko se učimo tehnike, izvajamo kratke vaje do trikrat na dan, v nadaljevanju pa bolj kompleksne vaje po potrebi (običajno enkrat dnevno). Ker je uspeh odvisen predvsem od koncentracije, je najbolje, da vadba poteka v zatemnjenem prostoru s čim manj hrupa in ostalimi distraktorji. Posameznik mora biti pri izvajanju vadbe v sproščeni drži, kot so na primer pasivna sedeča drža, kočijaževa ali aktivna sedeča drža ali pa leže na hrbtu (Tušak, 2001).

Avtogeni trening je sestavljen iz šestih vaj in vsaka vaja ima geslo, ki ga zbrano ponavljamo (Kajtna in Jeromen, 2008):

1. **vaja za težo:** začne se z geslom »*desna roka je zelo težka*«, ki si ga med šestkratno ponovitvijo v mislih tudi predstavljamo. Šestkratni ponovitvi sledi stavek »*popolnoma mirna/miren sem*«. Ta vaja traja približno minuto. Ko osvojimo priklic občutka teže v desni roki, ga zaradi procesa generalizacije občutimo tudi v levi roki in ostalih delih telesa. Ko obvladamo občutek v roki, se sprehodimo še po ostalih delih telesa: roke, rame, prsi, trebuh, noge, hrbet, vrat in glava;
2. **vaja toplote:** cilj vaje je razširjanje žil, kar povzroči povečan dotok krvi po kapilarah v koži in posledično povišanje temperature. Geslo vaje je »*desna roka je zelo topla*«, ki se prav tako kot v prvi vaji šestkrat ponovi, čemur sledi stavek »*popolnoma mirna/miren sem*«;
3. **vaja za srce:** na srce vpliva že prejšnja vaja toplote, ki povzroča, da srce in ožilje sprejemata več kisika in krvi. Dodaten vpliv pa ima še tretja vaja v geslom »*srce bije popolnoma mirno in enakomerno*«, ki ga prav tako ponovimo šestkrat, naša koncentracija pa je usmerjena na srce;
4. **vaja za dihanje:** z geslom »*diham zelo mirno*« umirimo dihanje; le-to postane bolj mirno in enakomerno. S tem umirimo čustva in napetosti. Vajo 6-krat ponovimo;
5. **vaja za život:** ker so tarča boleznih psihosomatskega izvora pogosto trebušni organi, se ta vaja nanaša na umiritev le-teh. Njeno geslo se glasi »*sončni pletež je zelo topel*« ali »*trebuh je zelo topel*«. Sončni plexus je del vegetativnega živčevja in leži v sredini trebuha malo nad popkom. Tudi to vajo šestkrat ponovimo;
6. **vaja za glavo:** občutek hladne glave simbolizira občutek popolnega nadzora, obvladanosti in kontrole; glava ostaja hladna in sposobna kontrole. Geslo vaje, ki ga šestkrat ponovimo, se glasi »*čelo je prijetno hladno*«.

Zelo pomembno je, da po koncu treninga ukaze oz. gesla prekličemo (»*roki sta čvrsti*«, »*diham globoko*«, »*odprem oči*«). Avtogeni trening je sestavljen iz ene vaje, kateri postopoma dodajamo še ostale in po potrebi vključimo tudi vaje pozitivnih stavkov ali spodbudnih gesel, ki si jih zaradi lažjega priklica ob ključnih trenutkih želimo vtisniti v podzavest. Te vaje izvajamo vsaj en dan ali več pred tekmovanjem zaradi njihovega prevelikega vpliva na upad mišičnega tonusa in prenizke aktivacije (nižja eksplozivnost, manjša hitrost) (Kajtna in Jeromen, 2008).

## 1.5 SAMOZAVEST

O tem, kako pomembna je samozavest pri tekmovalnem nastopu, sem se prepričala tudi sama. Po dolgem obdobju poškodb in letu dni slabih nastopov in rezultatov sem začela dvomiti vase in v svoje sposobnosti. Bolj kot so se večali dvomi, strah, negativne misli, bolj so izginjale samozavest, motivacija in želja. Šele ko sem si začela postavljati realne cilje glede na trenutno stanje pripravljenosti in le-te počasi dosegati, so se stvari začele obračati na boljše.

Samozavest je po Slovarju slovenskega knjižnega jezika definirana kot »*prepričanost o svoji sposobnosti, znanju moči*« (več avtorjev, 1994). V psihologiji pa samozavest predstavlja realno oceno in pričakovanje lastnih možnosti za uspeh v določeni situaciji. Je skupek izkušenj, ki dajejo realna in specifična pričakovanja o nalogi, ki se bo zgodila. Samozavest ni to, kar športnik upa, da se bo zgodilo, ampak to, kar realno pričakuje (Tušak in Tušak, 2003).

Velikokrat slišimo rek, da športnik izžareva samozavest. To je razvidno tudi iz njegovih izjav, ki jih daje medijem. Te kažejo na njegovo notranjo moč, so polne jasnih in izzivalnih ciljev. Njegov odnos do nastopa je pozitiven in želja po dokazovanju ogromna. Športnikova samozavest je odvisna tudi od njegove motivacije in samospoštovanja. To je še posebej vidno pri mladih uspešnih športnikih, ki napredujejo v višje kategorije, kjer pa se lahke zmage končajo. Nekaj neuspešnih poskusov ter zmanjšana motivacija lahko v nekaj mesecih ali celo tednih popolnoma sesujeta samozaupanje mladega športnika. Glavni problem ni trenutni neuspeh, temveč dejstvo, da športnik ne najde poti do cilja. Zato je izjemnega pomena, da posameznik motivacijo in samozavest gradi sistematično, na osnovi jasnih in dosegljivih ciljev. Ob doseganju teh manjših ciljev konstantno dobiva pozitivne povratne informacije in njegove misli so pozitivno motivacijsko usmerjene (Tušak in Tušak, 2003).

Gradnja samozavesti se začne na treningu, potem pa je s pomočjo pametno izbranih tekem in postavitvijo realnih ciljev po dobrih nastopih moč poseči tudi na tekmovanju (Tušak in Tušak, 2003).

Športnikova samopodoba, cenjenje samega sebe in samospoštovanje je posledica oz. rezultat odnosa staršev, trenerja in soigralcev. Pohvale za pravi pristop, pozitivne izkušnje in podpora ter postopno večanje zahtev, frustracij in ciljev so edini pravi način (Tušak idr., 2003).

Trener mora biti pri svojih reakcijah na športnikov neuspeh zelo pazljiv. Vsaka prehuda reakcija ali razočaranje, še posebej če je športnik dal vse od sebe, lahko pri športniku vzbudi strah pred neuspehom in razmišljanje v smeri:

*trudim se → polomim ga = kaznovan sem;*

*če ne delam nič → ga ne polomim = nisem kaznovan.*

Rezultat takšnega razmišljanja lahko pripelje do nemotiviranega športnika (Tušak idr., 2003).

Tušak in Faganel (2004) ločita tri vrste samozavesti oz. tri tipe športnikov in sicer optimalno, pretirano ter premalo samozavestne.

**Optimalno samozavestni** športniki se dobro poznajo in razumejo. Svoje znanje znajo ustrezno ovrednotiti, ga ne povečujejo, postavljajo si ustrezne cilje, ki niso previsoki. Tej

samozavesti pravimo tudi zdrava samozavest, saj omogoča, da se športnik svojih napak ne boji, ampak jih je zmožen popravljati. Poraz jim ne predstavlja večjih težav, sprejmejo ga kot del življenja. Visoko samozavestni športniki imajo boljše kinestetično in vizualno sposobnost imaginacije. Lažje si priključijo predstave, ki se nanašajo na dobro obvladovanje spretnosti. Do takšne samozavesti pride tekmovalec s trdim delom in z izjemno predanostjo športu ter z zavedanjem, da za vrhunski rezultat ni dovolj le talent, temveč tudi resen in sistematičen pristop.

**Pretirano ali preveč samozavestni** športniki precenjujejo sebe in svoje sposobnosti. So premalo samokritični in svojih sposobnosti ne poznajo dovolj dobro. Za svoj neuspeh iščejo različne izgovore, namesto da bi se zavedali svojih napak in prevzeli odgovornost zanje. Nekateri so samozavestni samo navzven, da bi drugim pokazali svojo moč, medtem ko jih je samega tekmovanja strah. Velikokrat takšne športnike sooblikujejo trenerji sami z neustreznimi izgovori za neuspeh.

**Premalo samozavestni** športniki pa so ujetniki lastnih negativnih misli. Vidijo se kot poraženci, bojijo se napak in dvomijo vase. Ko razmišljajo o nastopu, mislijo, da jim ne bo uspelo in to se potem v resnici tudi zgodi. Prepričani so, da ne glede na to, koliko bodo trenirali in koliko truda vložili, jim na koncu ne bo uspelo in kar nekaj jih zaradi tega potem tudi preneha s treniranjem.

Prava mera samozavesti je eden pomembnejših dejavnikov, ki pogojujejo uspešen nastop. Zato je eden ključnih vprašanj pri pripravi športnika, kako se premajhni samozavesti izogniti oz. kako samozavest zgraditi? Pri vzgoji športnikov je treba upoštevati sledeče (Tušak in Faganel, 2004):

- potrpežljivost in trdo delo;
- realno postavljanje ciljev – ko jih doseže, si lahko postavi višje, uresničljive (pozitiven feedback);
- postopno večanje zahtevnosti ciljev in frustracij v nasprotju s preveliko obremenjenostjo mladega športnika;
- realne pohvale, podpora in pozitivne izkušnje kot vzgojni pristop;
- toleriranje napak, spodrseljajev;
- vcepljanje zmagovalne, pozitivne miselnosti.

Pri stabilno zgrajeni samozavesti tudi morebiten neuspeh na kakšni tekmi ne more povzročiti popolnega zloma samozaupanja. Veliko težje je dvigniti samozavest kot osvojiti proceduro predtekmovalne priprave. Da le-to osvojimo, je včasih dovolj že nekaj tednov ali mesecev mentalnega treninga, medtem ko za razvijanje samozavesti potrebujemo leta – pri tem je vloga psihologa bolj svetovalna (Tušak in Faganel, 2004).

Na razvoj optimalne, velike in globalne samozavesti lahko vplivamo na več načinov. Eden od njih je dvig telesne pripravljenosti športnika, saj se le-ta tako počuti močnejšega, boljšega. Neprestano je potrebno poudarjati moč pozitivnega mišljenja in spoznanja, da ni najpomembnejše zmagovati ali izgubiti, temveč lasten napredek in zmožnost sprejetja svojih napak, popravljanja in odstranjevanja le-teh in s tem postajati še boljši (Tušak in Faganel, 2004).

Športnik z optimalno samozavestjo se lahko v tekmo poda agresivno in brezkompromisno od štarta do cilja. Takšen suveren nastop pa že po nekaj sekundah dobrega občutka še dodatno poveča trenutno tekmovalno samozavest in s tem zanesljivost ter kvaliteto nastopa (Tušak in Faganel, 2004).

Raziskave, ki se ukvarjajo s področjem samozavesti v športu, potrjujejo dejstvo, da samozavest predstavlja športniku obrambni ščit, ki ga ščiti pred interpretacijami simptomov (Hardy, Jones in Gould, 1996, v Tušak in Faganel, 2004).

### 1.5.1 VPLIV SAMOZAVESTI NA TEKMOVALNI NASTOP

Povišana kognitivna anksioznost v pogojih visoke fiziološke vzburjenosti organizma preprečuje optimalen tekmovalni nastop. Vloga samozavesti pri tem je povečanje verjetnosti, da bodo bolj anksiozni športniki lažje doživljali intenzivnejša vzburjenja pred tekmovanjem. Samozavest torej bolj anksioznim športnikom omogoča prenesti vzburjenja brez upada kvalitete nastopa (Hardy, 1990, v Tušak in Faganel, 2004), medtem ko manj samozavestni utrpijo slabši tekmovalni nastop. Samozavest, nizka ali visoka, vpliva na interpretacijo dražljajev, povezanih s tekmovalno anksioznostjo, in posledično na sam tekmovalni nastop (Tušak in Faganel, 2004).

#### 1.5.1.1 VPLIV NIZKE SAMOZAVESTI

Vpliv nizke samozavesti se kaže v (Tušak in Faganel, 2004):

- *pojavo negativnih misli* – negativne misli so vodilo do negativnih pričakovanj v zvezi s tekmovalnim nastopom in do slabše koncentracije. Športniki vse dražljaje, ki jih ne morejo nadzorovati, interpretirajo kot negativne. Pojavljajo se negativni občutki in dvomi, katerih se športnik ni sposoben znebiti;
- *splošnem negativnem počutju* – skrbi jih, da ne bodo nastopili tako, kot zmorejo. Dvomijo o uspešnosti nastopa, zmožnosti koncentracije in kontrole zunanjih dražljajev;
- *negativnih občutjih v zvezi s tekmovanjem* – negativne misli usmerjajo v akcijo in vedenje posameznika. Znižajo se pozitivna občutja, zmanjša se količina adrenalina in poveča se anksioznost.

#### 1.5.1.2 VPLIV VISOKE SAMOZAVESTI

Vpliv visoke samozavesti se kaže v (Tušak in Faganel, 2004):

- *intenzivnejših občutkih pozitivnih misli in predstav, ki se nanašajo na prihajajoče tekmovanje* – športnik ima občutek, da lahko nadzira misli in občutja, jih usmerja in s tem vpliva na tekmovalni nastop. Ne obremenjuje se z ostalimi tekmovalci, kar mu omogoča visoka stopnja osredotočenosti in koncentracije;

- *pozitivnih občutkih, povezanih s prihajajočo tekmo* – pojavijo se občutki uživanja in ugodja. Gre za pozitivno mentalno stanje pred tekmo;
- *porastu misli, povezanih s tekmovanjem in nastopom* – skrbi glede nastopa, doseganja postavljenih ciljev in drugih tekmovalcev imajo na športnika pozitiven vpliv, saj le-ta zaupa vase in v svoje sposobnosti.

## 1.5.2 NAČINI KREPITVE SAMOZAVESTI

Samozavest je mehanizem, ki kontrolira vpliv miselnega toka na interpretacijo predtekmovalne situacije. Zato je njena moč bistvenega pomena. Krepimo jo lahko s pomočjo kognitivnih strategij (Tušak in Faganel, 2004). Te so:

- *vizualizacija* – z njeno pomočjo si športnik zamisli odličen nastop in vse občutke, ki sodijo zraven. Predstavlja si, kako je uspešen, ohranja samozavest in si zvišuje optimalno psihično pripravljenost na tekmovanje;
- *tehnika zaustavljanja misli* – takoj, ko se pojavi negativna misel, jo športnik zablokira z neko pozitivno;
- *tehnika samogovora* – uporablja se tik pred tekmovalnim nastopom za usmerjanje pozornosti in misli iz negativnih na pozitivne ter za dvig stopnje aktivacije;
- *vpliv trenerja in drugih pomembnih oseb s pomočjo pozitivnih sugestij* – te so vedno dobrodošle, paziti je potrebno le, da so realne, sicer je učinek lahko nasproten.

Še tako velika in stabilna samozavest pa lahko pod vplivom neprestanih poškodb in posledično primanjkljaja motivacije ter neuspehov upade (Tušak in Faganel, 2004). Žal sem to izkusila tudi na svoji koži. In pot nazaj je daljša in težja kot prvič.

## 1.5.3 SAMOPODOBA

Samopodoba predstavlja način, kako sami sebe vidimo, kako se razumemo in kako se skladno s tem tudi obnašamo (Tušak in Faganel, 2004).

Samopodoba se oblikuje postopoma in skladno s posameznikovim (otrokovim) psihičnim razvojem in njegovo interakcijo z okoljem. Socialni agenti (starši, sorodniki, vrstniki, znanci, učitelji idr.) že od malega konstruirajo našo samopodobo in nam povedo, v čem smo dobri in v čem ne. Vse te informacije pa postanejo del predstave, ki jo gojimo o sebi. Vsi naši jazi, samopodobe, sheme o sebi so v veliki meri proizvod procesov socialnega konstruiranja in socialnega zrcaljenja. Velik in pomemben aspekt samopodobe nam zgradijo drugi, kajti njihove informacije so temeljni del podobe, ki si jo o sebi ustvarimo sami (Musek, 1997, v Novak, 2011).

Kobalova (2000) je samopodobo razčlenila na dva pojma. Ameriški *self-concept* opredeljuje vse, kar je zavestno, logično in racionalno, medtem ko evropski *self-image* poudarja nezavedno, nagonsko in emocionalno. Pojem samopodoba pri nas opisuje oba izraza, ki skupaj obsegata združitev psihosocialne, telesne in vedenjske razsežnosti osebnosti.

Eden bolj znanih strukturnih modelov samopodobe je avstralski model, katerega avtorja sta avstralska psihologa Shavelson in Boluson (1982, v Kobal, 2000). Model je zasnovan na predpostavkah, da je samopodoba sestavljena iz več področij, da je njena ureditev hierarhična in da z zorenjem postajajo posamezna področja vse številnejša. Avtorja sta se osredotočila predvsem na samopodobo mladostnikov in jo razdelila na dve področji. Akademski del samopodobe se deli na naravoslovne vede, materni jezik, zgodovino in matematiko. Neakademski del pa je sestavljen iz socialnega (vrstniki, prijatelji in sošolci na eni strani, na drugi strani pa pomembni drugi, katere predstavljajo starši, bratje/sestre, trenerji ...) in emocionalnega dela ter telesne samopodobe (zunanji videz in telesne, motorične sposobnosti). Marsh in sodelavci (1984, v Kobal, 2000) so prvo in tretjo predpostavko v svojih raziskavah potrdili. Ugotovili so, da se število področij samopodobe iz sedmih (pred vstopom v mladostništvo) razširi na trinajst (v poznem mladostništvu), med katerimi je tudi področje telesne sposobnosti in šport.

Da se bo ukvarjanje s športom pozitivno odražalo v samopodobi posameznika, je odvisno predvsem od odraslih, ki mu s pozitivno izkušnjo v začetku lahko omogočijo in pomagajo razumeti, da je najpomembneje dosegati zastavljene cilje in ne zmagovati. Na ta način se bo ukvarjanje s športom pozitivno odražalo v samopodobi posameznika in mu omogočalo izgradnjo zaupanja v svoje fizične in socialne spretnosti (Kobal, 2006).

Zaradi pomembnega motivacijskega vpliva na športnikovo vedenje predstavlja samopodoba osrednji del modelov uspešnosti v športu. Številne raziskave so pripeljale do zaključka, da se koncept sebe pozitivno spreminja s športnim treningom (Folkins in Sime, 1981, v Goltnik-Urnaut, 1999). Tudi Gruber (1986, v Goltnik-Urnaut, 1999) je na osnovi več študij potrdil pozitivne učinke telesne vadbe na samopodobo. Višjo samopodobo in športno identiteto pri rekreativnih športnikih v primerjavi z nešportniki je v svoji raziskavi ugotovil Slabe (2004). Višjo samopodobo, predvsem telesni jaz, je v primerjavi med športniki in nešportniki našla tudi Goltnik-Urnautova (1999). Razlike v samopodobi obstajajo tudi med spoloma. Tušak in Tušak (2001) navajata, da naj bi bili moški bolj dominantni, ženske pa čustveno manj stabilne, manj tekmovalne in bolj zavrte. Tudi Kandare (2003) ugotavlja višjo samopodobo pri športnikih in izpostavlja njihovo obrambno naravnost. Razlike pa naj bi bile med vrhunskimi športniki in športnicami vseeno manjše.

Obstaja tudi nevarnost, da bi šport negativno vplival na samopodobo posameznika. Če imajo športniki nenehno občutek, da so v športu odpovedali in da je ta neuspeh posledica njihovih lastnih dejanj in če jim šport ne prinese dovolj pozitivnih izkušenj, potem lahko kot posledica tega njihovo dobro mnenje o sebi izgine (Tušak in Faganel, 2004).

Fizična aktivnost se je izkazala kot koristna in zdrava z možnostjo izboljšanja trenutnega fizičnega zdravja. Razne raziskave potrjujejo tudi številne psihološke koristi redne telesne vadbe, kot so znižanje depresivnosti, anksioznosti in izboljšanje samopodobe (Kajtna, 2005).



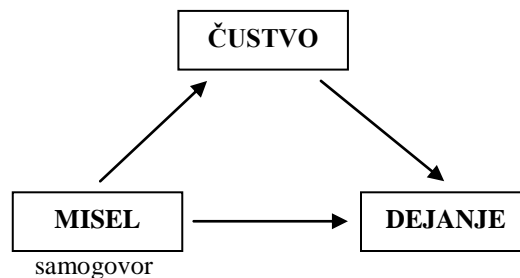
## 1.5.4 SAMOGOVOR

Ljudje na enake dogodke gledamo različno. Na okolje, ki nas obdaja, ima vsak svoj pogled, mnenje in razlago. Nekatera mnenja si počasi avtomatiziramo in si z njimi ustvarimo tudi določena čustva. Vse to vpliva na samogovor in na naše misli (Tušak in Faganel, 2004).

Področje razmišljanja je eno najzahtevnejših področij raziskovanja, kajti do njega pridemo posredno le preko opazovanja ali s pogovorom, neposredno pa se njegove vsebine ne da videti. S pomočjo EEG (elektroencefalografije) sicer lahko vidimo, ali so možgani aktivni ali ne, ne moremo pa predvideti, o čem posameznik razmišlja (Kajtna in Jeromen, 2007).

Kajtna in Jeromen (2007) navajata, da mišljenje oz. razmišljanje pomeni vsako kognitivno oz. miselno manipulacijo z idejami, slikami, simboli, besedami in spomini, mentalno aktivnost, ki je povezana z izdelovanjem konceptov, reševanjem problemov, intelektualnim funkcioniranjem, učenjem, ustvarjalnostjo, spominom in je ne moremo vedno razbrati na podlagi vedenja.

Razmišljanje poteka v soodvisnosti z drugimi vidiki duševnosti. Zelo pomembna je povezava med govorom in mislijo. Misel bi lahko opredelili kot neke vrste tih, ponotranjen govor. To je lepo razvidno pri otrocih, ko so v fazi učenja govora. Zaradi še neosvojenega notranjega govora vsako misel najprej povedo na glas, potem pa jo realizirajo. Tu je lepo vidna tudi povezava tako imenovane *kognitivne triade*:



Slika 11. Kognitivno-vedenjska triada (Beck, 1995, v Kajtna in Jeromen, 2007).

Naše misli vplivajo na to, kako se počutimo in obnašamo. Samo obnašanje je torej zrcalo razmišljanja in počutja. Če za konkretno nalogo mislimo, da je pretežka, da je nismo sposobni opraviti, da predstavlja prevelik napor, potem se res zna zgoditi, da jo bomo opravili zelo slabo, saj se niti potrudili ne bomo dovolj. Le zakaj bi se, če pa smo prepričani, da nam nikakor ne more uspeli (Kajtna in Jeromen, 2007).

### 1.5.4.1 POZITIVNI IN NEGATIVNI SAMOGOVOR

Razmišljanje se po navadi dogaja naključno, kadar uporabljamo tehniko pozitivnih misli (pozitivnega samogovora) pa je razmišljanje namerno (Kajtna in Jeromen, 2007).

Posameznik je pripravljen na spremembo v razmišljanju takrat, ko je prepričan, da je star način neustrezen. To je običajno takrat, ko ugotovi, da se je večina tekmovalnih nastopov

ponesrečila, ko je bil izrazito nerazpoložen in vse prej kot pripravljen potruditi se za uspeh (Kajtna in Jeromen, 2007).

Samogovor delimo na pozitiven in negativen. Pozitivni ima podlago v pozitivnih mislih, čustvih in samozaupanju, s čimer zvišamo možnosti za dober rezultat. Negativni pa se kaže v prepričevanju samega sebe, da nismo v redu, da nečesa ne zmoremo. Izzovemo negativna čustva, slabo voljo, kar posledično vpliva na nižjo samopodobo in manjše možnosti za dober rezultat (Kajtna in Jeromen, 2007).

Negativne misli so kot nekakšna diskretna sporočila, ki se lahko v trenutku pojavijo in mi jim verjamemo ne glede na to, kako nerazumna, neracionalna in uničujoča so. Ko jih enkrat pridobimo, se pojavijo povsem spontano. V stresni situaciji postanejo še bolj verjetne kot sicer. Razporedimo jih lahko v pet kategorij (Tušak in Faganel, 2004):

- večja zaskrbljenost zaradi nastopa v primerjavi z drugimi;
- nezmožnost odločanja zaradi prevelikega števila različnih možnosti;
- preokupacija s fizičnimi znaki, ki kažejo na stres;
- vnaprejšnje preišljevanje o negativnih posledicah slabega nastopa (kazen, neodobravanje, izguba zaupanja);
- misli o neustreznosti (samokritika ali samokrivda).

V namen zaustavljanja negativnih misli, preprečevanja njihovih posledic in spreminjanja poteka razmišljanja so se razvile tri tehnike (Tušak in Faganel, 2004):

### **1. Zaustavljanje misli**

Pri tej tehniki gre za zaustavljanje neproduktivnih misli. Ko se v glavi začnejo kopičiti negativne misli, jih je potrebno ustaviti. To naredimo tako, da si zavpijemo »*STOP*«, potem pa zaustavljeni negativni val nadomestimo s pozitivnim. Pri izvedbi omenjene tehnike je treba športniku najprej pomagati odkriti dogodke, pri katerih se mu te misli pojavljajo. Ko športnik spozna, da so le-te uničujoče, določimo jasen znak, ki bo pomenil njihov konec. Naslednji korak je, da mu pomagamo najti alternativo negativnim mislim, kar pomeni, da jih nadomestimo z realnimi in pozitivnimi.

### **2. Razumno razmišljanje**

Če tehnika zaustavljanja misli ni uspešna, kar pomeni, da se nam negativnih misli ne uspe znebiti in jih zamenjati s produktivnejšimi, uporabimo tehniko razumnega razmišljanja. Zakoreninjene negativne misli se po navadi pojavljajo v naslednjih oblikah:

- dobri športniki ne delajo napak, jaz pa sem jo naredil in zato nisem dober športnik;
- trener me je pravkar kritiziral, kar pomeni, da mi hoče škodovati, kajti vse kritike so slabo namerne;
- ker je zmaga glavni cilj športa in ker nisem zmagal, sem poraženec.

V nadaljevanju bomo navedli primere nerazumnih prepričanj, ki vodijo v stres, ter za njih primerno korelacijo oz. zamenjavo misli:

Nerazumna prepričanja	Bolj primerne misli
za vsakega pomembnega človeka v mojem življenju moram biti priljubljen, ljubljen in če nisem, je to nekaj strašnega	lepo je imeti ljudi okoli sebe, vendar tekmujem lahko tudi brez tega
nekaj najhujšega je narediti napako	delati brez napak je odlično, a motiti se je človeško
dogodki iz preteklosti še vedno vplivajo na moje obnašanje in mišljenje v sedanjosti	slabe izkušnje iz preteklosti so le sanje, ki jih lahko spremenim
ljudje in dogodki morajo biti takšni, kakršni hočem, da so	ljudje se obnašajo, kakor želijo sami, ne kakor želim jaz

### 3. Pametni govor – vcepitev stresa

To je tehnika, ki pomaga razviti hierarhijo stresa. Športniki stresne dogodke, ki so jih doživeli, povežejo z negativnimi mislimi, ki so jih ob tem občutili. Naslednja stopnja je razvijanje pozitivnih samougotovitev, ki so zamenjava vnaprej na list napisanim negativnim mislim. Športnik začne z najmanj stresno situacijo, si jo poskuša predstavljati, vizualizirati in občutiti stres, ki ga je v realnosti doživljal. Nato uporabi tehniko sproščanja in zamenjave negativnih misli s pozitivnimi. To počne toliko časa, dokler ob konkretnem dogodku ne preneha čutiti napetosti in si je zmožen predstavljati brezhiben nastop. Ko se njegove zmožnosti izboljšajo, ga izpostavimo vedno večjemu stresu, dokler ni sposoben obvladovati najbolj stresnih situacij. Trening vcepljanja stresa je sestavljen in treh faz:

- vzgoja
- ponovitev
- uporaba

Ta koncept je podoben konceptu medicinskega cepljenja proti boleznim in vključuje majhne količine povzročitelja teh bolezni, ki imunskemu sistemu pomagajo razviti protitelesa za obrambo proti njim (Tušak in Faganel, 2004).

#### 1.5.4.2 TEHNIKA KONTROLE POZITIVNEGA MIŠLJENJA

Kot smo že prej omenili, je misel tista, ki predstavlja izvor določene aktivnosti in ki je pobudnik konkretnega vedenja. To pa je razlog, zakaj je tako pomembno, da so misli športnika pred tekmovanjem pozitivne, čim bolj kontrolirane in natančno predvidene. In to dosežemo s tako imenovano kontrolo pozitivnega mišljenja, s pozitivnimi samogovori (Tušak, 2001).

Tušak (2001) navaja naslednje sestavine pozitivnega mišljenja:

- analiza tekmovalne situacije;
- analiza možnih težav med nastopom;
- priprava sugestij in avtosugestij za usmerjanje pozitivnega razmišljanja;
- analiza povratnih informacij o vplivu teh sugestij.

Najprej je potrebno pri športniku odkriti vzroke psihičnih problemov, ki se na tekmovanju pojavljajo in ugotoviti način, kako se le-ti manifestirajo. K temu potem dodamo še analizo težav, za katere predvidevamo, da bi se še lahko pojavile. Potrebno je analizirati ključne

trenutke nastopa in predvideti vse možne scenarije, do katerih bi lahko prišlo. Športnika moramo pripraviti, da bo znal učinkovito odreagirati v vsaki situaciji, kajti vsaka specifična situacija vzbudi različne misli in občutke, ki potem povzročijo vedenje.

Temu sledi najtežji in najbolj ustvarjalen del tehnike kontrole pozitivnega mišljenja. Govora je o sestavljanju učinkovitih specifičnih (avto)sugestij. Z njimi bomo nadzorovano usmerjali tok misli, zato je potrebno izbrati sugestije, ki vplivajo na situacije, v katerih športnik začuti probleme. Razlikujemo med sugestijami, s katerimi »popravljamo« težave, ki so plod negativnega razmišljanja, in tistimi, ki nam pomagajo, da do tega sploh ne bi prišlo.

Načrt vsebuje obe vrsti sugestij. Najpogosteje uporabljamo specifične sugestije pred začetkom nastopa, ki nam pomagajo pri sami koncentraciji na nastop in zoževanju pozornosti. Zelo pomembne so tudi sugestije, s katerimi vplivamo na nivo aktivacije; z njimi se aktiviramo ali umirjamo, odvisno od tega, kar konkretna situacija zahteva. Poseben sklop sugestij sestavimo tudi za primere, ko se na tekmovanju zgodi napaka, ki nam poruši ritem ali pa nas vrže iz tira. Z njihovo pomočjo se lahko športnik ponovno osredotoči na nastop. Potrebne pa so tudi sugestije, s katerimi skušamo dolgoročno vplivati tudi na izboljšanje lastne samopodobe in s pomočjo katerih krepimo raven samozaupanja pred tekmovanjem in tudi nasploh. Pri sugestijah pa je potrebno nameniti veliko pozornosti k temu, da so le-te realne, kajti drugače ne bodo pomagale. Športniku, ki je v globoki krizi, sugestije, ki trdijo, da je vse pod kontrolo, da zaupa vase in da zmore nalogo stoodstotno opraviti, ne pomagajo.

Veliko športnikov, ki sugestij na samem začetku niso vzeli preveč resno, kasneje poroča o tem, kako je njihovo telo začelo nanje reagirati. Njihova energija in moč sta jim dala zaupanje, ki so ga potrebovali za dober nastop. Šele ko si misli povemo naglas in jih telo od zunaj sprejme ter nanje odreagira kot na ukaz ali navodilo, se telo nanje resnično odzove. Ker pa telo potrebuje čas, da se nanje navadi, je potrebno biti potrpežljiv, potrebno jih je vključiti tudi v predtekmovalno proceduro in jo občasno vaditi že na treningih in preglednih tekmah (Tušak, 2001).

## 1.6 KONCENTRACIJA

Športniki se dobro zavedajo, da je koncentracija pogoj za uspešno izvedbo motorične dejavnosti. V grobem bi jo lahko opredelili kot usmerjeno pozornost. Mierke je koncentracijo označil kot disciplinirano organizacijo pozornosti, usmerjeno v dojetanje in oblikovanje zaznavnih in miselnih vsebin (Lindemann, 1974, v Kajtna in Jeromen, 2008).

Koncentracija zahteva vnaprej ustrezno zrelost, zavestno zoževanje območja pozornosti in še druge lastnosti ter sposobnosti. Zlasti pomembna je koncentracija kot zoženje območja zavesti. Kajtna in Jeromen (2007) koncentracijo definirata kot usmerjanje v nalogo, ki nas čaka. To pomeni, da se ukvarjamo z načrtovanjem izvedbe, razmišljamo o strategiji nastopa ipd. Vse naše miselne moči usmerimo v nalogo, predmet, aktivnost ali problem.

Športnik je popolnoma skoncentriran takrat, ko je osredotočen samo na eno stvar, vse ostale misli so izključene. Prihodnost in preteklost ne obstajata, tu je samo sedanjost in športnik sam. Iz splošne razpršenosti pozornosti počasi izriva vse, kar v trenutku tekme ni pomembno: študij, prijatelji, starši, nasprotnik. Pred tekmo odstrani tudi misli na rezultat, razne strahove in pričakovanja. Njegova pozornost je usmerjena samo na naloge, ki ga še čakajo (Tušak in Tušak, 2003).

Kdor se ni sposoben zbrati, se bo tudi avtogenega treninga težko naučil. Poznamo štiri vrste pozornosti in športnik bi moral biti sposoben uporabljati vse. Različne športne situacije zahtevajo drugačen tip koncentracije in športnik mora biti sposoben prehajati iz ene vrste na drugo, tako kot od njega zahteva situacija. Z menjavanjem koncentracije se veliko srečujemo pri ekipnih športih, ko mora biti športnik v vlogi obrambnega igralca skoncentriran na točno določenega igralca iz nasprotne ekipe, medtem ko mora v vlogi napadalca imeti ves čas pod nadzorom celotno igrišče, položaj soigralcev in nasprotnikov. Pod normalnimi pogoji je športnik sposoben zadostiti zahtevam, ki se pojavljajo v tekmovalnih situacijah, problem pa se pojavi, ko pride do sprememb na nivoju aktivacije. Fenomen *zmrznjenja* se pojavi pri povečani aktivaciji in povzroči, da se koncentracija oz. pozornost nehote zoži in preusmeri navznoter. Posledica tega so občutek, da čas hitreje teče, poslabšanje koordinacije in s tem tudi slabši nastop. Ker spremembe na nivoju aktivacije vplivajo na način koncentracije, lahko s sistematičnim vplivanjem nanjo pridobimo nadzor nad koncentracijo. Prav tako pa lahko s spremembo v načinu koncentracije vplivamo na aktivacijo. Če je posameznik motiviran in je dobro natreniral menjanje pozornosti ter je seznanjen z vplivi in učinki povišane aktivacije, je sposoben učinkovite koncentracije. Seveda pa tudi tukaj obstajajo razlike med posamezniki. Eni to počnejo z manj napora kot drugi in njihova sposobnost koncentracije je večja (Williams, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2007).

Kot sem že prej omenila, ločimo štiri različne tipe pozornosti (koncentracije), ki jih zahtevajo različne športne situacije (glej Sliko 12).

	ZUNANJI	NOTRANJI
ŠIROKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zavedanje okolice</li> <li>▪ sposobnost razumevanja in reagiranja na okolje</li> <li>▪ dobro skeniranje okolja, upoštevanje prostih soigralcev</li> <li>▪ nujno za skupinske športe, ki zahtevajo odprte spretnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ analiza, reševanje problemov, ustvarjalno mišljenje, načrtovanje</li> <li>▪ strategiji in »misleci« v športu</li> <li>▪ dobri v načrtovanju tekmovanja, razvijanju rezervnih načrtov za napad, pogovor po tekmi</li> </ul>
OZKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ usmerjenost na tarčo</li> <li>▪ sposobnost ignoriranja distraktorjev in usmerjenost na specifične dražljaje</li> <li>▪ dolgo časa vzdrži pri nalogi</li> <li>▪ značilno za športe, ki vključujejo zadevanje tarče</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sposobnost usmerjenosti na eno idejo ali misel in vztrajanje pri le-tej</li> <li>▪ povečana kinestetična občutljivost</li> <li>▪ pogosto znak predanosti in sposobnosti spremljanja navodil, držanja načrta</li> </ul>

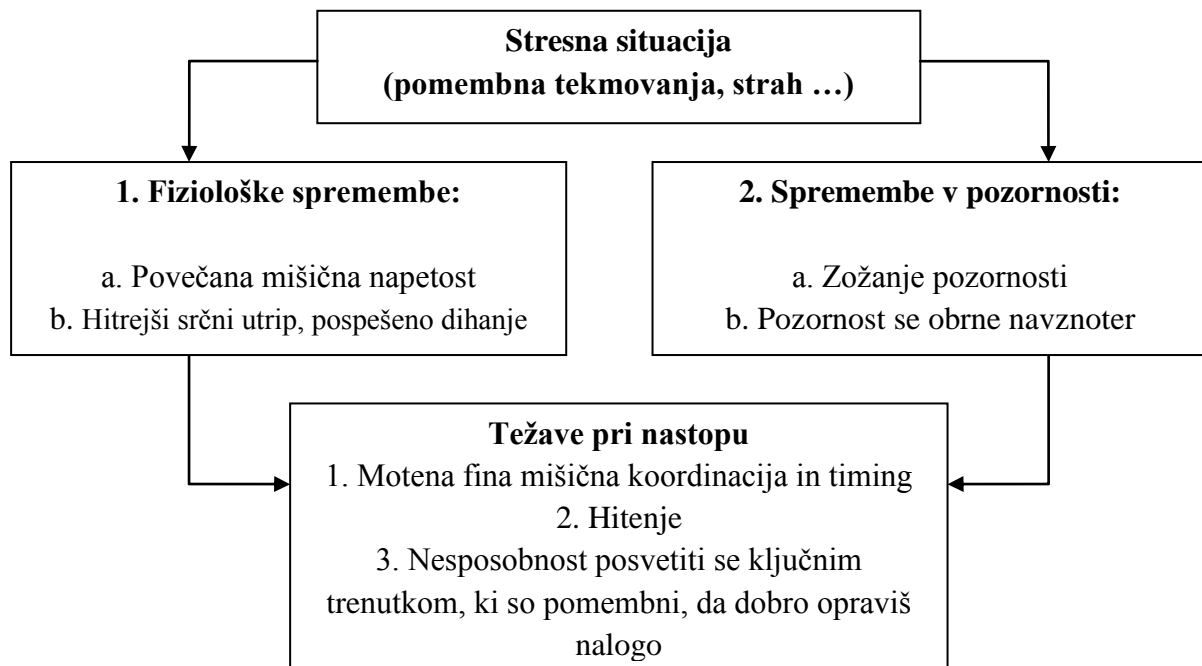
Slika 12. Nidefferjev model pozornosti (Morgan, 1996, v Kajtna in Jeromen, 2007).

Kot je iz Slike 12 razvidno, so tipi pozornosti opredeljeni s širino in smerjo. Določene športne panoge od športnika zahtevajo, da je hkrati pozoren na več različnih informacij iz okolja (široka), druge pa zahtevajo bolj ozko usmerjeno pozornost. Na primer ko športnik v štartnem bloku čaka, da starter ustrelj s pištolo, ga ne zanima, kaj počno konkurenti ali kako hitro bo tekkel, temveč je skoncentriran le na pok pištole. Ko pa govorimo o smeri pozornosti, imamo v mislih notranjo in zunanjo. Pri notranji je le-ta usmerjena navznoter, v športnika samega, na njegova občutja in misli, pri zunanji pa je govora o osredotočenosti na nasprotnika ali na žogo, torej na zunanje informacije (Kajtna in Jeromen, 2007).

Koncentracija se spreminja tudi glede na trajanje. Izjemnega pomena je tudi to, kako ustrezno združiti stalnost in intenziteto pozornosti. Bolj ko je koncentracija ozka in močna, več energije je potrebne zanjo. Zaradi tega je potrebno imeti pri tistih športih, ki trajajo dalj časa, obdobje odmora in sprostitve. Koncentracija je pravzaprav proces, ki na želeno točko meče svetlobne snope, polne energije, vse ostalo pa potaplja v temo. Ta žaromet ima samo določeno količino energije, zato je zelo pomembno da se le-ta porablja racionalno. Višja kot je intenzivnost pozornosti, krajše obdobje lahko na tem nivoju ostane. Tukaj gre predvsem za ogromno porabo mentalne energije, ki je na območju športnikove psihofizične pripravljenosti omejena. Pri količini mentalne energije pa je odločilnega pomena športnikova telesna in psihična pripravljenost. Bolje pripravljeni lahko dalj časa vztrajajo pri visoki koncentraciji in lažje menjujejo obdobja koncentracije in relaksacije, medtem ko se slabše pripravljeni sicer znajo dobro skoncentrirati, vendar pa jim primanjkuje energije za vzdrževanje take koncentracije. Njihova pozornost torej niha v nekem ritmu. Na ta način športniki varčujejo mentalno energijo, ki jim omogoča, da ostanejo učinkoviti skozi celoten nastop. Zelo pomembno je, da so vsi premiki pozornosti hoteni in aktivno usmerjeni in da so športniki na tekmovanju več časa v stanju sproščenosti kot napetosti, saj jim le-to omogoča njeno obvladovanje (Tušak in Tušak, 2003).

Napetost lahko pripelje do situacij, pri katerih športnik »zmrzne«. Napake se začnejo vrstiti, nastop pa slabšati in stres je vedno večji. Športnik kar ne zmore nazaj do pravega ritma. Med

psihološkimi procesi in pozornostjo obstaja krožna povezava, ki vpliva na tekmovalni nastop (Nideffer in Segal, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2007):



Slika 13. Krožna povezava med psihološkimi procesi in pozornostjo (Nideffer in Segal, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2007).

Pričakovati, da lahko vse negativne učinke stresnih situacij popolnoma preprečimo, je nerealno. Z učenjem relaksacijskih tehnik in predtekmovalnih rutin pogostost tega pojava zmanjšamo, športnika naučimo prepoznavanja znakov mišične napetosti, ki jih potem uporabi kot signal, da izvede eno od kratkih in sprostitvenih tehnik. Cilj teh vaj oz. tehnik koncentracije je preprečiti, da bi se nivo napetosti dvignil tako visoko, da bi negativno vplival na nastop, ter zniževati aktivacijo in napetost, ko se je le-ta zaradi predhodne napake povišala (Kajtna in Jeromen, 2007).

### 1.6.1 TEHNIKE KONCENTRACIJE

Ker je koncentracija ena izmed izjemno pomembnih vsebin športnega nastopa, je predmet mnogih raziskav in analiz. Analiza koncentracije je sestavljena iz merjenja koncentracije s klasičnim psihodiagnostičnim instrumentom tipa papir/svinčnik in specifičnih meritev z najnovejšim inštrumentom *Peak Achievement Trainer and Researcher (PAT)*, ki meri značilnosti ter stopnjo koncentracije in aktivacije skozi analizo EEG-ja. Na ta način odkrivamo specifičnosti procesa koncentriranja pri posamezniku oz. športniku. Namen tovrstnih ugotovitev je vključitev le-teh kot sistematičnih dejavnikov v proces treninga. PAT se uporablja tudi kot sredstvo za trening koncentracije, saj instrument poleg analize omogoča tudi treniranje koncentracije in aktiviranja. Na osnovi analize se lahko izdelata program treninga koncentracije na instrumentu PAT ([http://www.fsp.unilj.si/meritve/sportno\\_diagnosticni\\_center/laboratorij\\_za\\_psihodiagnostiko/2009042312465258/](http://www.fsp.unilj.si/meritve/sportno_diagnosticni_center/laboratorij_za_psihodiagnostiko/2009042312465258/)).

Veliko športnikov se pri pripravi na nastop zateka k raznim ritualom ali »zmagovalnim vzorcem«, ki so lastni vsakemu posamezniku. Eden bolj znanih je bil tudi Primož Peterka in njegovi trije udarci po nogah, ki so ga pripeljali v stanje maksimalne psihične trdnosti (Tušak in Tušak, 2003).

Tudi sama se v svoji petnajst let dolgi karieri zatekam k raznim ritualom, ki mi pred samim štartom pomagajo odmisлити vse okoli sebe, se umiriti in najti pravo mero aktivacije in osredotočenosti samo na nalogo, ki me čaka. V tem času sem zamenjala dva rituala, prav tako tudi dva trenerja, ker je to zame pomenilo svež začetek in novo pot k uspehom.

Ker se je stresnim situacijam in raznim distraktorjem nemogoče izogniti, je zelo pomembno športnika naučiti tehnik, ki jih lahko uporabi v večini situacij oz. katere mu omogočajo hitro prilagajanje v novih situacijah. Z vsako uspešno obvladano situacijo posameznik pridobiva na samozaupanju, tako da ga tudi večje spremembe ne zmotijo več. Nekatere od teh tehnik so naslednje (Kajtna in Jeromen, 2007):

### **1. Koncentracija na proces in na rezultat**

Koncentracija na rezultat je spodbudna in dobrodošla na treningu, ko se moramo motivirati za garanje, na samem tekmovanju pa je situacija obrnjena. Zelo pomembno je, da še posebej v trenutkih, ko nam ne gre dobro, koncentracijo in misli preusmerimo na sam proces. Ko se zavemo, da na tekmovanju razmišljamo o rezultatu, je to signal, da se osredotočimo na ključne točke procesa; oviraš na sestop z ovire, višina na ritmičen zalet ... Sčasoma športniki ugotovijo, da se pri koncentraciji na proces vse okoli rezultata uredi samo od sebe. Šele ko začutijo, da so uspešni, pa jih bo misel na rezultat le še bolj motivirala.

### **2. Zoževanje pozornosti**

To tehniko lahko uporabljamo pred pomembnejšim tekmovanjem. Z njo želimo preprečiti, da bi se na samem tekmovanju ukvarjali z nepomembnimi stvarmi, ki tja ne sodijo (npr. osebni problemi, težave v športnem klubu, šoli ...). Samo zoževanje pozornosti se lahko prične že teden dni prej s treningom v tekmovalni opremi, vizualizacijo idealnega nastopa, s sproščanjem, s pozitivnim razmišljanjem in pozitivnimi občutki v povezavi s tekmovanjem. Športnik dan pred tekmo skrbno preveri opremo, pripravi potovalno torbo, počiva, dobro je ... Na ogrevanju so njegove misli pozitivno naravnane, razmišlja o pomembnih elementih nastopa, pet minut pred štartom se umiri, polni z energijo, počasi odmisli vse okoli njega, tako da ostaneta samo še on in tekma. Tik pred štartom še pozitivna misel, ritual (sidranje).

### **3. Vračanje pozornosti**

Ko športnik med tekmovanjem naredi napako, zgreši kakšen met ali slabo začne nastop, se njegova mišična napetost hitro poveča in dihanje postaja vse hitrejše. Smer njegove koncentracije se je spremenila navznoter in negativne misli ter občutki nemoči so povsem porušili njegovo samozaupanje. V takem primeru je potrebno izvesti vajo vračanja pozornosti. Začnemo na miselnem nivoju, tako da si predstavljamo *stop* kot nek opomnik, rdečo luč. Če smo večji dihanja, se z nekaj vdih in izdih umirimo in vrnemo na tekmovalno prizorišče. Osredotočimo se na izvedbo, na to, kar počnemo zdaj; v mislih si poskušamo priklicati občutke na pozitivno izvedene vaje na treningu, potem se vrnemo nazaj v ta trenutek. Seveda pa je vse to potrebno že prej vizualizirati doma.



#### 4. Simulacija tekmovanja

Tekmovalna oblačila, navijači, sotekmovalci, štartna pištola ipd. Cilj je čim bolj približati trening sami tekmovalni situaciji, uvesti morebitne distraktorje, tako da bi tudi v najtežjih trenutkih ostali zbrani.

#### 5. Mentalna vadba

V mislih si športnik predstavlja trening ali tekmo in predela vse možne pozitivne in negativne scenarije.

#### 6. Sidranje

Z uporabo dotika ali besede se prestavite v stanje dobre koncentracije. To je signal, ki deluje kot opozorilo, da je čas, da se zbereš. Preden se začne sidranje uporabljati na samih tekmah, ga je potrebno na treningih dobro izpiliti.

Med tehnike koncentracije spadajo tudi joga, meditacija, vizualizacija ipd.

#### 7. Vizualizacija

Vizualizacija je ključna pri koncentraciji in pozitivnem pristopu k vsakemu tekmovanju posebej. To je oblika mentalnega predstavljanja, pri katerem gre za vizualiziranje nekega objekta ali aktivnosti (nastop, trening itd.). Kot tehniko treninga koncentracije jo uporabljamo za odstranjevanje negativnih občutkov, priprave na stresne dogodke in tehniko priprave na tekmo. Vizualizacija tekmovanja povečuje samozaupanje, poveča možnost avtomatizacije in športniku omogoča predstavo različnih scenarijev, ki se mu na tekmovanju lahko pripetijo. Poznamo dve vrsti vizualizacije, ki pa se razlikujeta v perspektivi, s katere se športnik pri vizualizaciji nastopa vidi. Lažja oblika je *diociarna*, pri kateri si športnik predstavlja samega sebe s perspektive gledalca, medtem ko si pri *asocialni* obliki predstavlja samega sebe s perspektive, ki jo ima tudi na tekmovanju; slednja metoda je bolj učinkovita. Vnaprejšnja dobra vizualizacija nastopa omogoča športniku, da na tekmovanju lažje ostaja osredotočen in skoncentriran (Tušak in Tušak, 2003).

#### 8. Joga

Svetovno priznan indijski strokovnjak in pedagog Paramhans Swami Maheshwarananda (Petrovič, 1999) je izdelal holistični sistem vaj, v svetu poznan pod imenom *Joga v vsakdanjem življenju* (*Yoga in daily life*).

Joga z *asanami*, *pranaymo* (dihanjem) in meditacijo postaja z vsakim dnem pomembnejša sestavina priprav najboljših športnikov pri nas in po svetu (Petrovič, 1999).

Smisel asan (položaji telesa, ki izvirajo iz telesnih položajev živali) je vzpostavljanje harmonije med duhom in telesom na podlagi zavestnega zaznavanja duševnih in telesnih procesov ter koncentriranim gibanjem in sproščanjem. Pri asanah je pomembna kakovost vaj in ne kvantiteta, kajti namen vadbe ni izčrpavanje telesa temveč občutje svežine in spočitosti, ki ga dosežemo s sproščanjem energij. Izjemnega pomena je tudi, da so asane usklajene z dihanjem. Z uskladitvijo diha in giba slednji postane harmoničen, harmonijo pa v tej miselni zvezi praviloma vedno spremlja ritem (Petrovič, 1999).

#### 9. Meditacija

Meditacija danes zavzema vedno bolj pomembno mesto pri vseh terapijah, s katerimi je potrebno doseči sprostitev. Najpogosteje se jo uporablja pri preventivi in zdravljenju bolezni,

ki so povezane s stresom, in zdravljenju odvisnosti od drog. Zaradi njenega pozitivnega učinka na sprostitvev in koncentracijo pa se vse pogosteje uporablja tudi v športu (Tušak in Tušak, 2003).

Pojem meditacija označuje poglobljanje v problem in razmišljanje, hkrati pa predstavlja tehniko obvladovanja in kontroliranja našega uma in misli. Kljub temu, da temelji na filozofskih in religioznih načelih, je marsikje zaznati podobnosti z avtogenim treningom. Meditacija naše telo in misli umiri, pozornost in koncentracijo usmeri v notranjost posameznika, kar omogoča dostop do notranjih virov energije. Uči nas nadzora misli in čustev ter z osredotočenostjo misli na probleme pomaga pri reševanju le-teh (Tušak in Tušak, 2003).

Danes najpogosteje uporabljene meditacije v športu so koncentrirana dihalna metoda, meditacija z vizualizacijo, transcendentalna meditacija in metoda s štetjem vdihov.

## 1.7 ATLETIKA

### 1.7.1 ZGODOVINA

Beseda atletika je grškega porekla, njen izvor ravno tako antična Grčija. Atletika takrat ni bila samostojna tekmovalna panoga, temveč so Grki s tem imenom označevali samo posebno obliko izvajanja gimnastike. Gimnastika je bila močno povezana z grško kulturo in atleti so bili najboljši gimnastiki, ki so svoje sposobnosti prikazovali ob posebnih svečanostih (Stepišnik, 1968).

Začetki atletike kot nujnosti v vsakdanjem življenju (preživetje in ohranjanje vrste) in ne kot športa segajo v prazgodovino. Atletika je namreč sestavljena iz najbolj naravnih oblik gibanja, kot so hoja, tek, skoki in meti. Človek je ta ontogeno in filogeno najstarejša gibanja uporabljal za svoj obstoj. Atletika kot agonistična športna panoga z natančno določenimi pravili, kjer so osnovna gibanja predstavljala le temelj posameznim atletskim disciplinam, se je razvila kasneje (Čoh, 1992).

Moderna atletika se je rodila na območju Anglije. Njen počasen razvoj je vključeval tudi razvoj različnih disciplin iz raznih področij. Osnove teka izvirajo iz peostrstva; pedestri so bili poklicni tekači oz. kurirji, ki so imeli v času pred železniškimi povezavami pomembno vlogo v družbi. Skoki so prišli iz gimnastike, meti pa iz raznih folklornih običajev. Le met diska, ki se je kot disciplina prvič pojavil na olimpijskih igrah v Atenah leta 1896, je bil povzet po antiki (Stepišnik, 1968).

Atletika se kot športna panoga »lahka atletika« v Sloveniji organizacijsko tako v klubih ali klubskih selekcijah kot panožni atletski zvezi pojavi po 1. svetovni vojni. Leta 1921 je bilo v Sloveniji 31 klubov, od katerih jih je deset imelo organizirane atletske selekcije (Pavlin, 2005).

### 1.7.2 KLASIFIKACIJA ATLETSKIH DISCIPLIN

Atletika kot športna panoga spada v skupino monostrukturnih športov. Za tovrstne športe je značilna standardna struktura cikličnega ali acikličnega gibanja, katerega glavni cilj je premagovanje prostora z lastnim telesom ali predmetom. V osnovi se atletske discipline delijo na tri skupine: teki, skoki in meti (Čoh, 1992).

Glede na karakter ali značilnost gibanj atletskih disciplin (vaj), jih lahko razdelimo na dve skupini. V prvo skupino spadajo discipline hitrosti in moči (šprint, tek čez ovire, skoki in meti). Omenjene discipline so značilne po svojem kratkem trajanju in športnikovem vložku maksimalne mišične sile oz. naprežanja pri njihovi izvedbi. V drugo skupino pa spadajo discipline, katerih prevladujoča motorična sposobnost je vzdržljivost (tek na srednje in dolge proge ter hitra hoja). Tehnika izvedbe teh disciplin je usmerjena v ekonomičnost gibanja. Daljša kot je disciplina, večja je potreba po ekonomičnosti (Šnajder, 1995).

Atletika je individualna športna panoga, kjer je vsak posameznik v trenutku tekmovanja odvisen samo od svoje psihične in fizične pripravljenosti. Atletske discipline so si po karakterju zelo različne. Tekaške discipline (šprint ter srednje in dolge proge) so vsaj s stališča psihične priprave (idealnega nastopnega stanja oz. predtekmovalnih stanj) ene najbolj zahtevnih. V zadnjih letih je zaslediti veliko sprememb že pri samih sodniških pravilih, ki danes ne dovoljujejo več nobenega napačnega štarta. Še ne dolgo nazaj pa si je lahko vsak tekač privoščil po en pobeg, za svoj drugi pobeg pa je bil kaznovan z diskvalifikacijo. Teki se od skokov in metov razlikujejo tudi po tem, da pri tekih začetek tekme določi starter s strelom pištole, medtem ko imajo pri metih in skokih atleti na razpolago prib. 2 minuti, v katerih sami »startajo« s poskusom. To pa tudi ni edina razlika med teki, skoki in meti. Pri tekih, kot smo omenili, ima vsak posameznik samo en poskus – en štart, en tek oz. eno priložnost, da se izkaže in odteče kar se le da najbolje; pri metih in daljinskih skokih pa imajo športniki na razpolago tri ali štiri skoke, odvisno od ravni tekmovanja, pri višinskih skokih pa na vsaki višini po tri poskuse. Glede na specifično šprinterskih disciplin (60 do 400 m ter teki na visokih in nizkih ovirah) pa jih je potrebno ločiti od ostalih tekaških disciplin tudi z vidika psihološke priprave. Pri šprintu je končni rezultat v zelo veliki meri odvisen od dobrega štarta. Znano je, da je slab štart oz. zamudo na štartu dandanes, ko so rezultati v šprintu na izjemno visokem nivoju in ko med posameznimi mesti (izenačenost konkurentov) odločajo malenkosti, nemogoče nadoknaditi. Dober štart pa je morda še bolj kot od samih fizičnih sposobnosti posameznika odvisen od njegovih psiholoških (predtekmovalnih) stanj pred samim štartom. Pri tem mislimo predvsem na pravšnji nivo anksioznosti, aktivacije, zbranosti oz. koncentracije, samozavesti, motivacije, odsotnost negativnih misli in morda mišljenja na sploh, kar omogoča bolj impulziven (refleksen) odziv na pok pištole. Še posebej z vidika anksioznosti pa najdemo pri šprintu, skokih in metih lastnost, po kateri se razlikujejo od tekov na srednje in dolge proge. Pri tako imenovanih eksplozivnih disciplinah se nivo anksioznosti glede na relativno kratek čas trajanja discipline, »nima časa« postopno zmanjševati in približevati zelenemu nivoju, kar pomeni, da mora biti posameznik že pred štartom na zelenem nivoju, to pa pri srednjih in dolgih stezah ni tako pomembno.

Kot lahko vidimo, pri atletiki kot individualni športni panogi (znani tudi pod imenom *kraljica športa*) zaradi sprememb, ki so jih uvedla nova atletska (sodniška) pravila dobivata psihološka priprava atletov in idealno tekmovalno stanje vedno pomembnejšo vlogo v celostni pripravi atleta na vrhunski rezultat.

### 1.7.3 ATLETSKE DISCIPLINE

Atletske discipline se delijo na:

- **teke:**
  - *šprint*: 60 m (večinoma v dvorani), 100 m, 200 m in 400 m;
  - *tek na srednje proge*: 800 m, 1500 m, 3000 m in 3000 m z zaprekami;
  - *tek na dolge proge*: 5 km in 10 km;
  - *tek čez ovire*: 110 m preko velikih ovir (100 m za ženske), 400 m srednje ovire;
  - *štafeta*: 4 × 100 m, 4 × 400 m, 4 × 200 m, 4 × 800 m;
  - *cestni tek*: polmaraton (21 km) in maraton (42 km);
  - *hitra hoja*: 10 km, 20 km in 50 km (poteka na cestah).

- **skoke:**
  - *skok v daljino;*
  - *troskok;*
  - *skok v višino;*
  - *skok s palico.*
  
- **mete:**
  - *met krogle;*
  - *met diska;*
  - *met kopja;*
  - *met kladiva.*
  
- **mnogoboj:** *peterboj, sedmerboj, deseterboj.*



*Slika 14. Myronov Discobolos (Rimski narodni muzej, [www.artchive.com](http://www.artchive.com) (2007)).*

## 1.8 PROBLEMI, CILJI IN HIPOTEZE RAZISKAVE

Predtekmovalna stanja so zelo pomemben dejavnik uspešnega tekmovalnega nastopa. Vpliv nekaterih predtekmovalnih stanj (stres in anksioznost) na uspešnost nastopa v atletiki je ogromen, kajti večina atletskih disciplin je kratkotrajne narave in ni časa, da bi se anksioznost lahko postopno umirila (skozi nastop). In ravno zaradi tega je sama kontrola in reševanje posledic le-teh tik pred tekmovanjem še toliko bolj pomembna. Zavedati se je potrebno, da že samo približevanje tekmovanja predstavlja stresni dogodek, ki pri športniku zvišuje nivo anksioznosti.

Atletske discipline, še posebej šprinti in skoki, se odvijajo v času, ko je sam nivo anksioznosti in stresa zelo visok. Športniki se s tem spopadajo na različne načine in z različnim uspehom (eni bolj, drugi manj uspešno). Zato je bistvenega pomena natančneje definirati učinke in vpliv posameznih komponent predtekmovalnih stanj, kot so motivacija, samozavest, kontrola negativnih misli, pozitivni samogovor, koncentracija, tehnike sproščanja in aktivacije na sam tekmovalni nastop. Pomembno je ugotoviti, po čem se bolj uspešni športniki razlikujejo od manj uspešnih.

In prav prisotnost nekaterih predtekmovalnih stanj in njihov vpliv na športnika in kvaliteto njegovega tekmovalnega nastopa je poglavitno vprašanje naše raziskave. Zanimala nas je tudi soodvisnost ter medsebojni vpliv določenih predtekmovalnih stanj, razlike med spoloma v spoprijemanju z njimi ter vpliv izkušenj, starosti in uspešnosti ...

### 1.8.1 CILJI RAZISKAVE

Glede na predmet in problem so cilji raziskave naslednji:

1. ugotoviti, ali se atleti od atletinj razlikujejo v komponentah nekaterih predtekmovalnih stanj;
2. ugotoviti, ali obstajajo razlike v nekaterih predtekmovalnih stanjih med bolj in manj uspešnimi (med reprezentanti in tistimi, ki to niso);
3. ugotoviti, ali lahko na osnovi nekaterih predtekmovalnih stanj napovemo uspešnost tekmovalnega nastopa;
4. ugotoviti, ali obstajajo razlike v nekaterih predtekmovalnih stanjih med atleti in atletinjami, ki so stari do 20 let, in starejšimi;
5. ugotoviti, ali obstajajo razlike v nekaterih predtekmovalnih stanjih med atleti in atletinjami, ki imajo do 10 let izkušenj, in tistimi z 11 let in več;
6. ugotoviti, ali obstajajo razlike v nekaterih predtekmovalnih stanjih med šprinterji (60 m) in tekači (800-3000 m).

## 1.8.2 DELOVNE HIPOTEZE

Na osnovi predmeta, problema in ciljev raziskave smo oblikovali naslednje hipoteze:

- **H0. 1** Med atleti in atletinjami ni statistično značilnih razlik v nekaterih komponentah predtekmovalnih stanj.
- **H0. 2** Ni razlik v nekaterih predtekmovalnih stanjih med bolj ali manj uspešnimi.
- **H0. 3** Na osnovi nekaterih predtekmovalnih stanj ni mogoče napovedati uspešnosti tekmovalnega nastopa.
- **H0. 4** Med atleti in atletinjami, starimi do vključno 20. leta, in starejšimi, obstajajo razlike v nekaterih komponentah predtekmovalnih stanj.
- **H0. 5** Obstajajo razlike v nekaterih predtekmovalnih stanjih med atleti in atletinjami, ki imajo do vključno 10 let izkušenj s tekmovanji in tistimi, ki jih imajo več.
- **H0. 6** So razlike v nekaterih predtekmovalnih stanjih med šprinterji (60 m) in tekači (800-3000 m).

## 2 METODE DE LA

### 2.1 PREIZKUŠANCI

Za vzorec merjencev smo izbrali atlete in atletinje, stare nad 16 let, ki se z atletiko resno in tekmovalno ukvarjajo ter tekmujejo na rangih tekmovanj od državnih pa do svetovnih prvenstev, olimpijskih iger. V raziskavi je sodelovalo dvaindvajset (22) atletov in sedemnajst (17) atletinj, katerih povprečna starost je bila 21 let (S.D=5).

Meritve so bile izvedene na štirih tekmah. Prva tekma je bila 15. 1. 2011 v Ljubljani, druga 22. 1. 2011 v Budimpešti, tretja 3. 2. 2011 v Linzu in četrta 19. 2. 2011 v Celju. Prva tekma je bila otvoritveni mednarodni miting; skoraj za vse tekmovalce pa je bila to tudi prva tekma v sezoni in zato zelo pomembna. Vsak si želi dobrega začetka tekmovalne dvoranske sezone. Druga tekma je potekala na Mednarodnem mitingu v Budimpešti in tretja na Državnem dvoranskem prvenstvu Slovenije v krožnih tekih v Linzu in v šprintih ter skokih v Celju. Vse izbrane tekme sežejo na lestvici pomembnosti za vsakega posameznika zelo visoko.

### 2.2 PRIPOMOČKI

Za vzorec spremenljivk so bili izbrani: testna vprašalnika oziroma ocenjevalni lestvici *Sport Anxiety Scale* (SAS) in *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2) ter lastni vprašalnik, ki sva ga izdelala skupaj z mentorjem. Podatki so bili zbrani na zgoraj omenjenih tekmovanjih v obliki ankete.

#### **Sport Anxiety Scale (SAS)**

Z vprašalnikom SAS, katerega avtorji so Smith, Smoll in Schutz (1990, <http://www.informaworld.com>) merimo športnikove odzive na tekmovanje, in sicer potezo kognitivne in somatske anksioznosti ter motnje koncentracije. Vprašalnik je sestavljen iz enaindvajsetih vprašanj, na katera merjenec odgovarja na osnovi štiristopenjske lestvice, kjer različne stopnje pomenijo:

1 – nikakor ne; 2 – nekoliko; 3 – dokaj; 4 – zelo.

(<http://www.morris.umn.edu/~devriesc/2402/Sport%20Competition%20Anxiety%20Test.doc>).

#### **Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)**

Vprašalnik CSAI-2, katerega avtorji so Martens, Vealey in Burton (1990), je instrument, s katerim merimo stanje kognitivne in somatske anksioznosti ter stanje samozavesti športnika na tekmovanju. Vprašanja oz. odgovori testa se nanašajo na občutke, ki jih športnik doživlja prav zdaj, v tem trenutku.

Merjenci so na vprašanja odgovarjali z obkrožanjem enega izmed štirih ponujenih odgovorov: 1 – nikakor ne; 2 – nekoliko; 3 – dokaj; 4 – zelo.



Kriterija uspešnosti, ki smo ju upoštevali, sta bila:

- **objektivna ocena:** ali je atlet/atletinja član/ica slovenske atletske reprezentance ali ni;
- **subjektivna ocena:** oceno je podal/a atlet oz. atletinja sam/a takoj po končanem tekmovanju. Na razpolago je bila lestvica v sedmih stopnjah, s katero so ocenili svoj nastop kot:  
1 – zelo slab; 2 – slab; 3 – zadovoljiv; 4 – povprečen; 5 – dober; 6 – zelo dober; 7 – odličen.

**Stanje kognitivne in stanje somatske anksioznosti** ter **samozavest** smo izmerili z vprašalnikom *Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)*. Stanje kognitivne anksioznosti predstavlja stanje športnika na razumskem in psihološkem nivoju tik pred samo tekmo, medtem ko stanje somatske anksioznosti kaže fiziološke odzive anksioznosti. Stanje samozavesti pa predstavlja nivo samozavesti tik pred samo tekmo.

**Potezo kognitivne anksioznosti, somatske anksioznosti in motnje koncentracije** pa smo izmerili z vprašalnikom *Sport Anxiety Scale (SAS)*. Poteza kognitivne anksioznosti predstavlja motnje koncentracije in zaskrbljenost v trenutkih neposredno pred tekmo. Poteza somatske anksioznosti pa izraža športnikovo predispozicijo, da zazna igralne situacije kot ogrožajoče in nanje odreagira z določenim stanjem somatske anksioznosti.

Za analizo dobljenih podatkov smo uporabili program Microsoft Office Excel 2003 in programski paket SPSS ter jih obdelali z naslednjimi metodami:

- osnovna (opisna) statistika;
- T-test (ONEWAY);
- regresijska analiza.

## 2.3 POSTOPEK

Ob razdelitvi vprašalnikov oz. pred samim reševanjem je bilo potrebno vsakega posameznega atleta in atletinjo seznaniti s pomembnostjo iskrenih odgovorov in namenom te diplomske naloge. Atleti so bili testirani na zgoraj omenjenih tekmah približno eno uro pred samim nastopom oz. tik pred začetkom samega ogrevanja za nastop. Pred ogrevanjem so izpolnili oba vprašalnika v celoti in kratek vprašalnik, ki sva ga sestavila z mentorjem, z izjemo zadnjega vprašanja, ki se nanaša na samovrednotenje uspešnosti nastopa.

### 3 REZULTATI IN RAZPRAVA

#### 3.1 RAZLIKE V PREDTEKMOVALNIH STANJIH MED ATLETI IN ATLETINJAMI

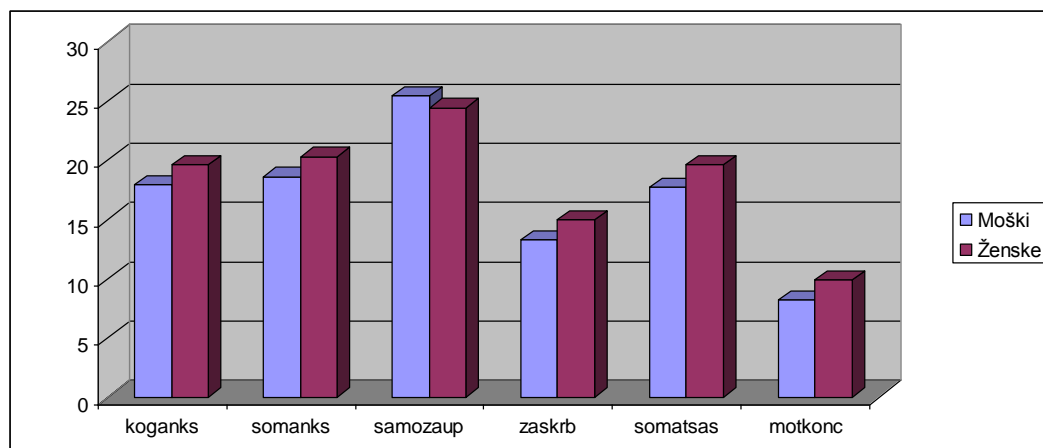
Tabela 1

Razlike v predtekmovalnih stanjih med atleti in atletinjami

	M		Ž		t- test	tp
	M	S.D	M	S.D		
stanje kognitivne anksioznosti	17,91	5,71	19,59	7,73	0,78	0,44
stanje somatske anksioznosti	18,59	5,30	20,30	5,29	1,00	0,33
samozaupanje	25,41	4,71	24,41	6,80	0,52	0,61
zaskrbljenost	13,27	4,31	14,94	5,44	1,07	0,29
poteza somatske anksioznosti	17,68	5,53	19,59	3,50	1,24	0,22
motnje koncentracije	8,18	2,50	9,88	3,22	1,86	<b>0,07t</b>

**Legenda:** Mo – moški, Ž – ženske, M – aritmetična sredina, S.D – standardni odklon.  
 t – tendenca = korelacija s stopnjo signifikantnosti od 0,05 do 0,10 (do 10 % napake).  
 \* Pomembnost korelacije s stopnjo signifikantnosti od 0,01 do 0,05 (do 5 % napake).  
 \*\* Pomembnost korelacije s stopnjo signifikantnosti od 0,00 do 0,01 (do 1 % napake).

Iz Tabele 1 lahko razberemo, da med atleti in atletinjami ni opaziti večjih razlik med komponentami predtekmovalnih stanj. Izjema so le motnje koncentracije, kjer je zaslediti tendenco obstoja razlik med spoloma ( $\text{sig}=0,07t$ ) v korist atletov.



Slika 15. Razlike v predtekmovalnih stanjih med atleti in atletinjami.

V nasprotju z ugotovitvami Ferkove (2008), ki je v svoji raziskavi razlik med atleti in atletinjami ugotovila statistično pomembne razlike v stanju anksioznosti med spoloma v korist atletov ( $\text{sig}=0,00$ ) in statistično nepomembno, a vseeno obstoječo tendenco k razliki med spoloma v potezi anksioznosti ( $\text{sig}=0,13$ ), pa sem jaz v svoji raziskavi dobila nasprotno

rezultate. Iz Tabele 1 je namreč možno razbrati, da se kljub statistično nepomembnim razlikam vseeno kaže večja razlika med spoloma v potezi kot pa v samem stanju anksioznosti.

Ferkova (2008) je kot možno razlago svojih ugotovitev navedla razliko v starosti med atleti in atletinjami. Atleti naj bi bili povprečno za 1,7 let starejši od atletinj s povprečno starostjo 19,3 let. Pomembnost starosti pri izražanju anksioznosti pa je v svoji raziskavi ugotovila Farkaš (2007), in sicer, da le-ta z leti pada.

Tušak (1995) je v svoji primerjavi med spoloma v posameznih značilnostih predtekmovalnega vedenja našel tendenco obstoja razlik samo v faktorju aktivnega obvladovanja tekmovalne anksioznosti ( $\text{sig}=0,06t$ ) v prid športnikom. To pomeni, da naj bi se športniki znali na stresne situacije ustrezneje odzvati z uporabo bolj konstruktivnih tehnik pri obvladanju napetosti. Ali je to zaradi tega, ker športniki občutijo manjšo količino stresa ali zato ker se z njim bolj konstruktivno spopadejo, iz same raziskave ni razvidno. Raziskava je tudi pokazala, da bistvenih razlik med spoloma v ostalih dimenzijah (osredotočenost na nastop, negativna nastopna orientacija in redukcija stresnih dogodkov pred tekmovanjem) ni.

Raziskave, ki so se ukvarjale s preiskovanjem korelacij med kognitivno anksioznostjo, somatsko anksioznostjo in samozavestjo, so nakazale pomembne razlike med spoloma. Športnice so odražale nižjo samozavest in višjo stopnjo somatske anksioznosti, izmerjene z lestvico CSAI- 2, v primerjavi s športniki (Thuot, Kavouras, in Kenefick, 1998, v Humara, 1999). Pri športnikih na nivo tako somatske kot tudi kognitivne anksioznosti v veliki meri vpliva njihova percepcija nasprotnikove možnosti in sposobnosti za zmago (Jones, Swain in Cale, 1991, v Humara, 1999), medtem ko gre pri športnicah za determiniranost in odločnost, da bodo nastopile dobro (Jones idr., 1991, v Humara, 1999).

Morda gre vzrok, zakaj večina novejših raziskav ne nakazuje bistvenih razlik v spoprijemanju s predtekmovalnimi stanji med moškimi in ženskami, iskati v očitnih spremembah družbe. Raziskava Barwick (1972, v Tušak in Tušak, 2003) kaže, da imajo v vzgojo usmerjene matere bolj komfortne, odvisne in pasivne hčerke (umikajoče, čustvene in introvertirane), medtem ko imajo bolj storilnostno usmerjene in ne preveč zaščitniške matere bolj uspešne in tekmovalne hčerke. V današnji, v materialne dobrine usmerjeni družbi, lahko matere vedno manj časa namenjajo vzgoji svojih otrok, saj so se primorane posvečati delu in karieri. To pa je lahko eden od razlogov, zakaj so razlike med spoloma danes vedno manjše.

Danes so atletske trenerji po večini tudi bolj izobraženi. Obstaja vedno več izobraževalnih programov, s pomočjo katerih si trenerji ne razširjajo samo atletskega znanja, temveč tudi znanja na ostalih pomembnih področjih, med katera spada psihologija. Smith, Smoll in Cumming (2007) so raziskovali, kako motivacijska klima, ki jo ustvarijo trenerji, ki so šli skozi kognitivno-vedenjski izobraževalni program povečanja motivacije, vpliva na spremembe pri košarkarjih in košarkaricah v kognitivni in somatski anksioznosti. Ugotovili so, da je tako pri moškem kot pri ženskem spolu preko sezone opaziti znižanje obeh vrst športno-tekmovalne anksioznosti pri športnikih, ki so trenirali pod vodstvom trenerja, ki je šel skozi program, medtem ko je bilo pri športnikih, ki so trenirali pod vodstvom »nešolanega« trenerja, opaziti povečanje športno-tekmovalne anksioznosti skozi celotno sezono. Ker je v atletiki praksa, da ima vsak trener v svoji skupini tako fante kot dekleta in ker so, kot sem že

zgoraj omenila, trenerji vedno širše izobraženi, je njihov vpliv enak za oba spola in v smeri zniževanja športno-tekmovalne anksioznosti oziroma posledično tudi zmanjševanja razlik med spoloma.

Tudi na splošno v družbi je danes zaznati vedno manjše razlike med spoloma; kaže se velika težnja po enakopravnosti med moškimi in ženskami. Vedno več je tudi predstavnic ženskega spola na visokih položajih v družbi (politika, podjetja ...). Velikokrat se uspešnim športnicam pripiše stavek, da se obnašajo ali so videti kot fantje, kar se ujema s predhodnimi raziskavami, ki so kazale razlike med spoloma v udejstvovanju v športu, in sicer v korist športnikov. Da so športnice (in ženske nasploh) lahko v športu in tudi na drugih področjih postale uspešne, so morale prevzeti bolj moške lastnosti, kot so samozavest, emocionalna trdnost, racionalnost, odločnost ... Morda bi bilo zanimivo raziskati, kakšne so razlike v komponentah anksioznosti in samozavesti med športnicami (ali ženskami na visokih položajih v družbi) in »običajno« žensko populacijo v družbi.

Na podlagi dobljenih rezultatov, ki ne kažejo statistično pomembnih razlik med spoloma, še posebej ne v nivoju samozavesti, lahko potrdim prvo ničelno hipotezo, ki pravi, da med atleti in atletinjami ni statistično pomembnih razlik v komponentah nekaterih predtekmovalnih stanj.

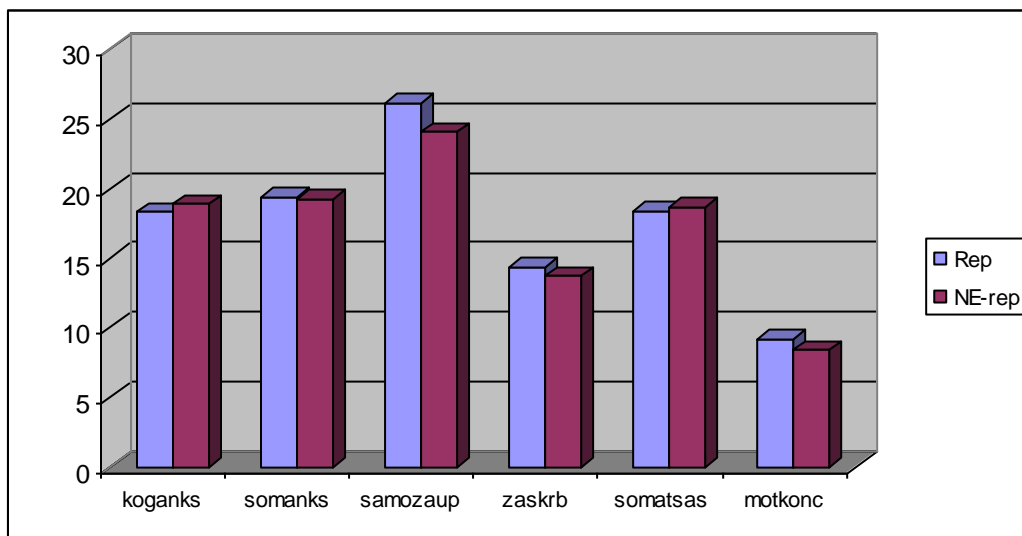
### 3.2 RAZLIKE V PREDTEKMOVALNIH STANJIH MED REPREZENTANTI IN TISTIMI, KI NISO ČLANI REPREZENTANCE

Tabela 2

Razlike v predtekmovalnih stanjih med reprezentanti in tistimi, ki niso člani reprezentance

	REP		NE-REP		t- test	tp
	M	S.D	M	S.D		
stanje kognitivne anksioznosti	18,29	6,56	18,91	6,82	0,28	0,78
stanje somatske anksioznosti	19,41	5,16	19,27	5,51	0,08	0,94
samozaupanje	26,18	6,30	24,05	5,06	1,17	0,25
zaskrbljenost	14,35	4,82	13,73	4,95	0,40	0,69
poteza somatske anksioznosti	18,35	4,03	18,64	5,40	0,18	0,86
motnje koncentracije	9,18	3,57	8,73	2,37	0,47	0,64

**Legenda:** REP – reprezentanti, NE-REP – niso v reprezentanci, M – aritmetična sredina, S.D - standardni odklon.



Slika 16. Razlike v predtekmovalnih stanjih med reprezentanti in tistimi, ki niso člani reprezentance.

V Tabeli 2 vidimo primerjavo med člani slovenske atletske reprezentance in tistimi, ki do obravnave rezultatov še niso nastopili za reprezentanco; statistično pomembnih razlik v testiranih komponentah predtekmovalnih stanj ni opaziti. Največjo, statistično nepomembno ( $\text{sig}=0,25$ ) tendenco k razliki je opaziti v komponenti samozavesti. Pri reprezentantih se pred tekmo kaže višji nivo samozavesti kot pri nereprezentantih.

Izražen višji nivo samozavesti pri reprezentantih bi lahko bil posledica večje količine pozitivnih tekmovalnih izkušenj v preteklosti in boljše fizične pripravljenosti.

Ugotovljeno je bilo, da obstajajo razlike med elitnimi športniki in začetniki v količini samozavesti, ki jo le-ti posedujejo. Raziskava na igralcih tenisa je pokazala, da imajo uspešnejši igralci višji nivo samozavesti kot novinci (Perry in Williams, 1998, v Humara, 1999). Enako so pokazale raziskave na plavalcih (Jones, Hanton in Swain, 1994, Humara, 1999) in pri gimnastičarjih (Bejek in Hagyet, 1996, v Humara, 1999). Razni raziskovalci so ugotovili, da je najboljši prediktor samozavesti količina sposobnosti in zmogljivosti, za katero so posamezniki prepričani, da jo posedujejo (Gould, Petrchlikoff in Weinberg, 1984, v Humara, 1999). To je logično, če upoštevamo posameznikove predhodne izkušnje v dani situaciji, ki je podobna tistim situacijah, v katerih se je nekoč že znašel. Nivo samozavesti naj bi bolj vplival na nihanja v tekmovalnem nastopu kot kognitivna in somatska anksioznost (Hardy, 1996). To dejstvo namiguje, da je največja vrлина, ki jo imajo elitni športniki, ravno samozavest, ki deluje kot zaščitni faktor proti vplivom kognitivne tekmovalne anksioznosti.

Morda je za našo raziskavo relevantno omeniti, da so bili atleti testirani na treh zelo pomembnih in stresnih tekmah. Prvo testiranje je bilo na prvi tekmi sezone, ko so vsi atleti pod enakim pritiskom. To je namreč prvi pokazatelj naše pripravljenosti in vsak posameznik si želi kar najboljšega začetka, zato ga je strah neuspeha. Velika večina testirancev na tej tekmi je bila nereprezentantov.

Druga tekma je bil mednarodni miting, na katere se po navadi uvrščajo boljši posamezniki, ki pa so zelo verjetno tudi člani reprezentance. Ker se na mednarodnih mitingih za posameznike najde zdrava konkurenca, ki je doma niso vajeni, pa so ti prav tako izpostavljeni pritiskom in situacijam, katerim doma niso podvrženi.

Tretja tekma (državno prvenstvo v dveh delih) pa je bila tekma, na kateri so bili prisotni vsi; nereprezentantni posamezniki (na domači sceni, brez konkurence in zato bolj samozavestni, vseeno pa željni predvsem dobrega rezultata) so čutili manj posledic anksioznosti kot posamezniki, ki so del reprezentance in imajo kljub temu konkurenco. Po drugi strani pa so se tudi posamezniki, ki niso reprezentanti, v izenačeni konkurenci želeli povzpeti čim višje (do medalje) in tekmovati čim bolje glede na njihove sposobnosti.

Ko si stvari pojasnimo na ta način, nas dobljeni rezultat niti ne preseneča. Tancig (1987) navaja nekatere raziskave s področja odnosa anksioznosti in motoričnega dosežka, ki kažejo na to, da raven stanja anksioznosti osebe ni samo plod njene poteze anksioznosti. Poteza je namreč v interakciji z dvema pomembnima spremenljivkama: pomembnost situacije za posameznika in neodločenost izida.

Morda bi bil rezultat drugačen, če bi vse posameznike testirali samo na državnem prvenstvu. Zanimive rezultate pa bi najbrž dobili tudi, če bi iste reprezentante testirali na mednarodnem mitingu in potem še na državnem prvenstvu ter iste nereprezentante na domačem mitingu in na državnem prvenstvu.

Podobne rezultate je pokazala raziskava Ferkove (2008), kjer ni bilo statistično pomembnih razlik med reprezentanti in nereprezentanti, pa tudi nekatere raziskave slovenskih strokovnjakov na tem področju. Raziskava Kajtna, Tušak in Tušak je pokazala, da je izraženost anksioznosti nekoliko višja pri nereprezentantih. Analiza variance pa je pokazala, da so razlike premajhne, da bi bile statistično pomembne. Omenjeni avtorji tudi navajajo dejstvo, da se rezultati ne ujemajo z rezultati prejšnjih raziskav (Tušak in Bednarik, 2002).

Martens in Gill (1976, v Tušak in Bednarik, 2002) sta namreč ugotovila manjšo predtekmovalno anksioznost pri uspešnejših športnikih in posledično manj anksiozen odgovor na stresno situacijo (tekmovanje).

Mnoge raziskave so pokazale, da bolj uspešni športniki doživljajo (interpretirajo) vznburjenje kot nekaj pozitivnega, kot pripomoček k boljšem nastopu. Raziskava, narejena na skupini elitnih plavalcev, je pokazala, da je bila stopnja anksioznosti višja pri plavalcih, ki so si anksioznost (vznburjenje) interpretirali kot slabost v primerjavi s tistimi, ki so nanjo gledali kot na nekaj pozitivnega (Jones idr., 1994, v Humara, 1999). Enako sta pokazali tudi raziskavi na gimnastičarjih (Jones, Swain in Hardy, 1993) in igralcih košarke (Swain in Jones, 1996, v Humara, 1999).

Morda bi z našo raziskavo ob večjem numerusu lahko potrdili besede predsednika in ustanovitelja Peak Performance Sports na Floridi, doktorja Patricka Cohna, ki se ukvarja z grajenjem samozavesti, koncentracije in mentalne moči v pomoč športnikom in njihovim trenerjem pri doseganju vrhunškega dosežka. Dr. Cohn (2011) pravi:

*»Samozavest je faktor, ki loči šampione od ostalih športnikov. Športnik lahko poseduje največji fizični talent na svetu, ima najboljšo opremo, ki jo je moč kupiti, in lahko trenira bolje in močneje od ostalih, pa mu vse to ne bo omogočilo realizacije svojega potenciala, če se bodo v njegovo glavo naselili dvomi o lastni sposobnosti, o samem sebi (prenizka samozavest).«*

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko potrdimo tudi drugo ničelno hipotezo, ki pravi, da med bolj in manj uspešnimi ni razlik v predtekmovalnih stanjih.

### 3.3 ALI LAHKO NA PODLAGI PREDTEKMOVALNIH STANJ NAPOVEMO USPEŠNOST NA TEKMOVANJU?

Kriterij uspešnosti je bila subjektivna ocena tekmovalca takoj po tekmi s pomočjo sedem-stopenjske lestvice (1 - zelo slab, 2 - slab, 3 - zadovoljiv, 4 - povprečen, 5 - dober, 6 - zelo dober, 7 - odličen).

Tabela 3  
*Skupni povzetek modela*

<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b>Fsig</b>
0,52 (a)	0,27	2,02	<b>0,09t</b>

- a) Prediktorji: stanje kognitivne anksioznosti, stanje somatske anksioznosti, samozaupanje, zaskrbljenost, poteza somatske anksioznosti, motnje koncentracije.  
b) Odvisna spremenljivka: ocena nastopa (lastna ocena nastopa).

Tabela 4  
*Prikaz regresijske analize po posameznih spremenljivkah*

<b>Model</b>	<b>Spremenljivke</b>	<b>Sig</b>	<b>Beta</b>
<b>1</b>	stanje kognitivne anksioznosti	0,37	0,51
	stanje somatske anksioznosti	0,37	0,26
	samozaupanje	<b>0,06t</b>	0,56
	zaskrbljenost	0,17	-0,69
	poteza somatske anksioznosti	0,34	0,26
	motnje koncentracije	0,15	0,27

Koeficient korelacije med predtekmovalnimi stanji in lastno subjektivno oceno atleta ali atletinje takoj po končanem tekmovanju je 0,52, kar pojasnjuje 27 odstotkov variance v območju 0,9% napake. Koeficient korelacije (sig=0,09) kaže na tendenco povezanosti lastne ocene in predtekmovalnih stanj.

Iz ločene tabele (Tabela 4), ki prikazuje stopnjo signifikantnosti po posameznih spremenljivkah, pa lahko razberemo, da se le pri samozaupanju kaže tendenca signifikantnosti (sig=0,06t) na uspešnost atleta oz. atletinje. Kar velik pokazatelj (morda bi pri večjem numerusu prišlo do razlik) pa sta tudi zaskrbljenost (sig=0,17) in motnje koncentracije (sig=0,15). Pozitivno predznačen koeficient naklona (beta=0,56) pri spremenljivki samozaupanja prikazuje relacijo oziroma tendenco, da bo tekmovalac, ki bo v predtekmovalnem stanju bolj samozavesten, najverjetneje tudi dosegel bolj zadovoljiv rezultat. Obratna relacija se je izkazala za spremenljivko zaskrbljenosti, kjer je regresijska analiza podala negativno predznačen koeficient naklona (beta=-0,69), kar v praksi pomeni, da se bo večja stopnja zaskrbljenosti v predtekmovalni fazi verjetno izrazila v manj zadovoljujočem rezultatu. Spremenljivka motnje koncentracije s svojim pozitivnim predznakom koeficienta naklona (beta=0,27) statistično sicer nakazuje relacijo, da bo ob manjši motnji koncentracije končni rezultat bolj zadovoljujoč, vendar je koeficient naklona



absolutno gledano manjši kot preostala dva (omenjena), s čimer sta tudi magnituda in efekt te spremenljivke manjši.

Vloga samozavesti pri povišani kognitivni anksioznosti v pogojih velike fiziološke vzburjenosti organizma je povečanje verjetnosti, da bodo bolj anksiozni športniki lažje doživljali intenzivnejša vzburjenja pred tekmovanjem. Samozavest bolj anksioznim športnikom omogoča vzburjenja prenesti brez upada kvalitete nastopa (Hardy, 1990, v Tušak in Faganel, 2004), medtem ko manj samozavestni utrpijo slabši tekmovalni nastop.

Samozavest vpliva na interpretacijo dražljajev, povezanih s tekmovalno anksioznostjo in posledično na sam tekmovalni nastop (Tušak in Faganel, 2004), kar je potrdila tudi naša raziskava. Posamezniki z izmerjenim višjim nivojem samozavesti so na določenem tekmovanju dosegli tudi boljši tekmovalni nastop.

V podobni študiji so Hanton, Mellalieu in Hall (2002) raziskali povezavo med samozavestjo in simptomi, povezanimi s tekmovalno anksioznostjo, ter rezultat sovplivanja teh dveh komponent na tekmovalni dosežek. Ugotovili so pomemben vpliv samozavesti na športnikovo doživljanje simptomov, povezanih s tekmovalno anksioznostjo in na njihov občutek kontrole nad situacijo ter posledično interpretacijo le-te. Pri posameznikih, ki niso dovolj samozavestni, se občutenje povečanja intenzivnosti predtekmovalnih stanj odraža z izgubo občutka kontrole nad situacijo, kar pripelje do težav s koncentracijo (motnje koncentracije) in slabšanjem interpretacije simptomov (negativna interpretacija, negativne misli) v povezavi z nastopom. Visok nivo samozavesti pa vodi do povečanja motivacije in truda, vloženega s strani posameznika. Športnik ohrani samozavesten pogled na nastop ter občutek kontrole nad tekmovanjem.

Poleg samozavesti pa v naši raziskavi izstopata tudi zaskrbljenost (poteza kognitivne anksioznosti) in motnje koncentracije. Če povzamemo, lahko rečemo, da imajo bolj samozavestni posamezniki nižjo potezo kognitivne anksioznosti, ki predstavlja motnje koncentracije in zaskrbljenost v trenutku neposredno pred tekmo. Ravno prav samozavesten, pozitivno miselno naravnani in skoncentrirani posamezniki imajo odlično izhodišče za dober tekmovalni rezultat.

Ko govorimo o predtekmovalnih stanjih v povezavi s predikcijo uspešnosti na posameznem tekmovanju, ne smemo pozabiti na IZOF model (*Individual Zones of Optimal Functioning*) (Hanin, 1993, v Tušak in Tušak, 2003). Uporaba tega modela se je pri analizi predtekmovalnih stanj (tudi v Sloveniji) izkazala kot zelo koristna in primerna. Hanin (1993, v Tušak in Tušak, 2003) poroča o raziskavah, kjer je ugotovil, da imajo športnikove ocene o tem, kako se bo na primer čez mesec dni na določeni tekmi počutil, zelo visoko korelacijo z njihovimi realnimi občutenji na dan tega tekmovanja. Na podlagi tega lahko športnik dela na spremembi vseh stanj, ki na dan tekmovanja ne bodo v skladu z zmagovalnim vzorcem, ki bo povečala njegovo možnost uspeha (Tušak in Tušak, 2003). Če torej za posameznika vemo, kakšno je njegovo idealno nastopno stanje (idealni vzorec emocionalnih stanj), potem lahko s kontrolo (analizo) teh stanj pred tekmovanjem napovemo tudi posameznikovo uspešnost.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ovržemo našo hipotezo, ki pravi, da na podlagi predtekmovalnih stanj ne moremo napovedati uspešnosti posameznika, kajti koeficient

korelacije ( $\text{sig}=0,09$ ) kaže na tendenco korelacije med lastno oceno in predtekmovalnimi stanji. Morda bi naša raziskava ob večjem numerusu testiranih hipotezo podprla z večjo gotovostjo.

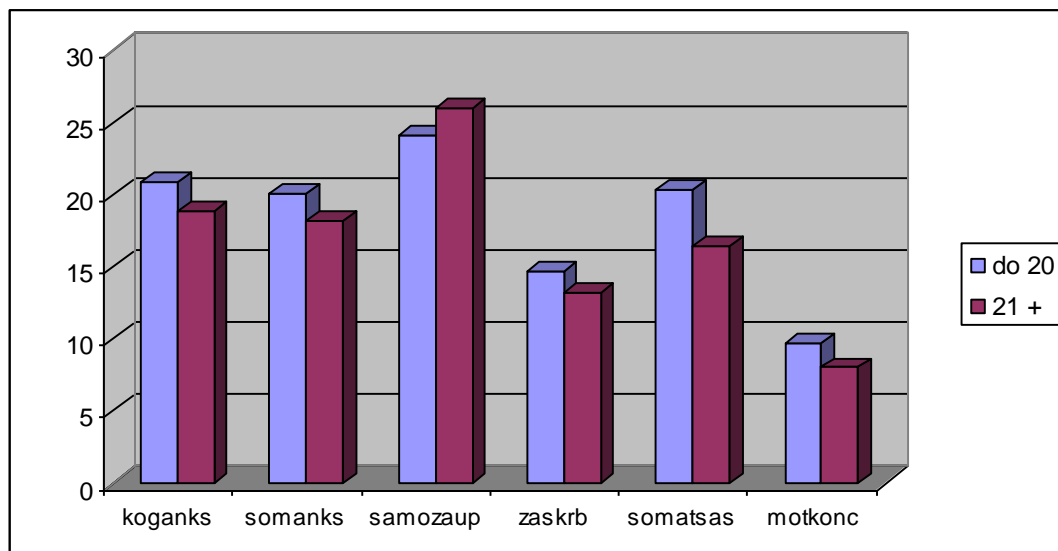
### 3.4 RAZLIKE V PREDTEKMOVALNIH STANJIH MED ATLETI IN ATLETINJAMI, DO VKLJUČNO 20. LETA STAROSTI IN TISTIMI, KI SO STAREJŠI

Tabela 5

Razlike v predtekmovalnih stanjih med atleti in atletinjami do vključno 20. leta starosti in med tistimi, ki so starejši

	do 20 let		21+		t- test	tp
	M	S.D	M	S.D		
stanje kognitivne anksioznosti	20,90	5,45	18,83	5,27	1,20	0,24
stanje somatske anksioznosti	20,05	4,32	18,22	4,31	1,32	0,20
samozaupanje	24,10	5,70	26,00	5,59	1,05	0,30
zaskrbljenost	14,67	4,93	13,22	4,75	0,93	0,36
poteza somatske anksioznosti	20,33	4,17	16,39	4,69	2,78	<b>**0,01</b>
motnje koncentracije	9,71	2,6	8,00	2,66	1,89	<b>0,07t</b>

**Legenda:** M – aritmetična sredina, S.D – standardni odklon, tp – pomembnost parametra t (sig).



Slika 17. Razlike v predtekmovalnih stanjih med atleti in atletinjami do vključno 20. leta starosti in med tistimi, ki so starejši.

Rezultati raziskave so pokazali, da pri primerjavi atletov in atletinj oz. njihove starosti (starost 20 let ali manj proti starosti več kot 20 let) s predtekmovalnimi stanji izstopata predvsem dva prediktorja. Prvi prediktor je poteza somatske anksioznosti, kjer je razvidna statistično pomembna razlika (sig=0,01\*\*), drugi prediktor pa so motnje koncentracije, kjer se kaže tendenca obstoja razlik (sig=0,07t) v korist starejših atletov.

Iz tega lahko povzamemo, da imajo mlajši atleti višjo predispozicijo, da zaznajo tekmovalno situacijo kot ogrožajočo in nanjo odreagirajo z določenim stanjem somatske anksioznosti. To potrjuje tudi rezultat stanja somatske anksioznosti, ki je na strani starejših atletov ( $\text{sig}=20$ ).

Kljub pričevanju nekaterih športnikov, da jim anksioznost olajša oz. pripomore k boljšemu nastopu (Jones in Swain, 1995, v Smith idr., 2007), pa večina raziskav na tem področju priča o uničujočem vplivu športno-tekmovalne anksioznosti na sam tekmovalni nastop, na užitek pri športnem udejstvovanju ter na fizično dobro počutje tako pri odraslih kot pri otrocih (Mahoney in Meyers, 1989; Scanlan, Babkes, in Scanlan, 2005; Scanlan in Lewthwaite, 1986; Smith idr., 1998, v Smith idr., 2007). Anksioznost ima torej negativen vpliv na športnike ne glede na starost.

Tudi pri vseh ostali prediktorjih v naši raziskavi se kažejo morebitne tendence razlik v korist starejših atletov, vendar pa so le-te statistično nepomembne.

S to raziskavo smo samo potrdili rezultate raziskav Ferkaš (2007) in Ferk (2008), ki sta prav tako ugotovili, da se vpliv predtekmovalnih stanj s starostjo znižuje.

Smith (1983) v svoji raziskavi razlik med starostjo športnikov in njihovim stanjem anksioznosti, ki ga je meril s *Sport Competition Trait Anxiety* testom za otroke, ni našel nobenih razlik med posamezniki glede na njihovo starost.

Rezultati v prid starejšim atletom bi lahko bili posledica tega, da imajo le-ti več (pozitivnih) tekmovalnih izkušenj, zato so tudi bolj samozavestni in imajo manj težav s koncentracijo na nastop. Skupek vseh naštetih prediktorjev vpliva na manjšo potezo anksioznosti, ki se odraža z nižjim stanjem le-te.

Na podlagi rezultatov lahko ničelno H4 sprejmemo.

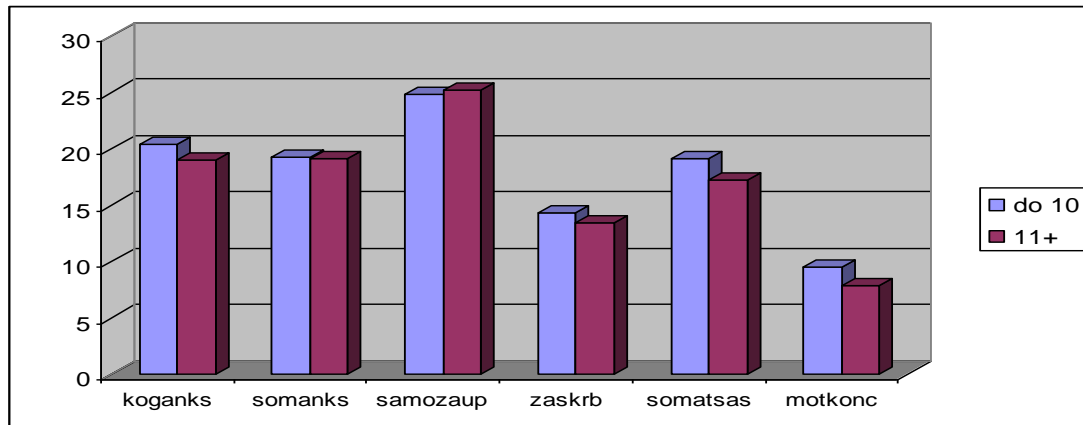
### 3.5 RAZLIKE V PREDTEKMOVALNIH STANJIH MED ATLETI IN ATLETINJAMI, KI IMAJO DO VKLJUČNO 10 LET IZKUŠENJ S TEKMOVANJI IN TISTIMI, KI JIH IMAJO VEČ

Tabela 6

Razlike v predtekmovalnih stanjih med atleti in atletinjami, ki imajo do vključno 10 let izkušenj s tekmovanji in tistimi, ki jih imajo več

	do 10		10+		t- test	tp
	M	S.D	M	S.D		
stanje kognitivne anksioznosti	20,42	5,35	19,00	5,60	0,77	0,45
stanje somatske anksioznosti	19,27	4,52	19,08	4,17	0,13	0,90
samozaupanje	24,85	5,45	25,23	6,26	0,20	0,84
zaskrbljenost	14,31	4,71	13,38	5,22	0,56	0,58
poteza somatske anksioznosti	19,15	5,04	17,23	4,15	1,19	0,24
motnje koncentracije	9,46	2,80	7,85	2,97	1,66	<b>0,10t</b>

**Legenda:** M – aritmetična sredina, S.D – standardni odklon, tp – pomembnost parametra t (sig).



Slika 18. Razlike v predtekmovalnih stanjih med atleti in atletinjami, ki imajo do vključno 10 let izkušenj s tekmovanji in tistimi, ki jih imajo več.

Ker smo predvidevali, da imajo izkušnje vpliv na nižja predtekmovalna stanja atletov in atletinj, smo se lotili podrobne analize. Dobljeni rezultati pa so nas malo presenetili.

Ugotovili smo namreč, da imajo tekmovalne izkušnje pozitiven vpliv samo na en prediktor. Le pri motnjah koncentracije je zaslediti tendenco obstoja razlik med bolj in manj izkušenimi atleti. Ob večjem numerusu bi se morda pokazala tendenca k razliki tudi pri potezi somatske anksioznosti (sig=0.24), kar pomeni, da imajo bolj izkušeni manjšo predispozicijo, da zaznajo tekmovalno situacijo kot ogrožajočo. Zanimivo pa je potem to, da v stanju somatske

anksioznosti razlik skoraj ni ( $\text{sig}=0.90$ ), kar pomeni, da razlik vpliva anksioznosti na fiziološki ravni skoraj ni.

Če primerjamo rezultate Tabele 5 (primerjava starosti) in Tabele 6 (primerjava izkušenj), lahko najdemo podobnost. Primerjava športnikov, starih do 20 let oz. starejših, je pokazala statistično pomembno vplivanje starosti na motnje koncentracije in potezo somatske anksioznosti. Isti prediktorji, statistično sicer nepomembno, pa izstopajo tudi pri primerjavi bolj izkušenih z manj izkušenimi. To postavi pod vprašaj dejstvo, ali sploh oz. v kakšni meri izkušnje posegajo na zmanjšanje negativnih vplivov omenjenih prediktorjev, ali pa morda na rezultat vpliva dejstvo, da so bolj izkušeni tudi kronološko starejši.

V nasprotju z našo raziskavo pa Gould idr. (1984, v Humara, 1999) poročajo, da so najmočnejši prediktor kognitivne anksioznosti leta izkušenj. Bolj kot je posameznik izkušen, nižja je njegova stopnja kognitivne anksioznosti. To je potrdila tudi raziskava, narejena na skupini teniških igralcev; bolj izkušeni igralci so govorili o pozitivnih, olajševalnih interpretacijah svoje anksioznosti za razliko od novincev v tem športu (Perry in Williams, 1998, v Humara, 1999). Podobne rezultate je pokazala tudi raziskava na plavalcih (Jones idr., 1994, v Humara, 1999). Nižjo kognitivno anksioznost pri bolj izkušenih je mogoče pripisati preteklim izkušnjam z vzburjenostjo (ang. *arousal*) in znanjem, kako se z njo spopasti. Ta zaključek so v svoji raziskavi podprli tudi Jones idr. (1990, v Humara, 1999), ko so ugotovili, da je kognitivno anksioznost najlažje predvideti na podlagi ocene preteklih tekmovalnih nastopov, individualnega zaznavanja pripravljenosti posameznika na nastop in njegove postavitve ciljev.

Glede na dobljene rezultate naše raziskave lahko  $H_05$ , ki pravi, da razlike med bolj in manj izkušenimi obstajajo, zavrnemo.

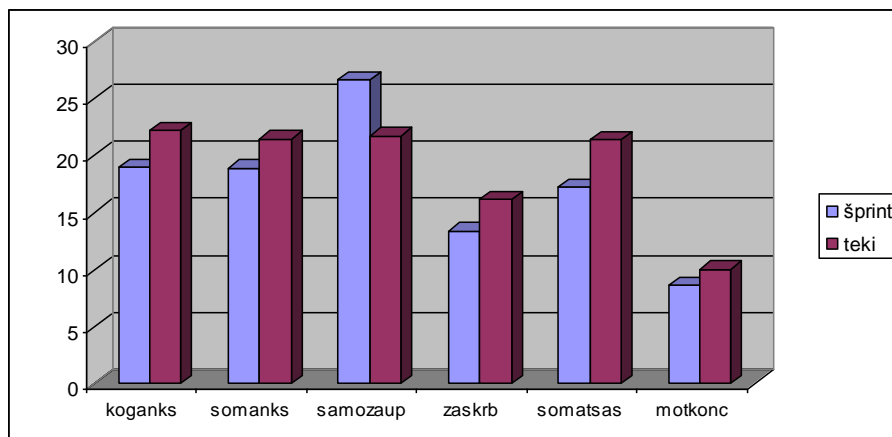
### 3.6 RAZLIKE V PREDTEKMOVALNIH STANJIH MED ŠPRINTERJI (60 m) IN TEKAČI (800-3000 m)

Tabela 7

Razlike v predtekmovalnih stanjih med šprinterji (60 m) in tekači (800-3000 m)

	šprint		dolge steze		t- test	tp
	M	S.D	M	S.D		
stanje kognitivne anksioznosti	19,00	5,77	22,18	4,47	1,49	0,15
stanje somatske anksioznosti	18,92	4,13	21,45	3,78	1,55	0,13
samozaupanje	26,69	6,74	21,73	5,12	2,00	<b>0,06t</b>
zaskrbljenost	13,38	5,53	16,18	3,97	1,40	0,18
poteza somatske anksioznosti	17,23	4,19	21,36	4,43	2,35	<b>*0,03</b>
motnje koncentracije	8,62	2,96	10,00	2,19	1,28	0,21

**Legenda:** M– aritmetična sredina, S.D – standardni odklon, tp – pomembnost parametra t (sig).



Slika 19. Razlike v predtekmovalnih stanjih med šprinterji (60 m) in tekači (800-3000 m).

Da obstajajo razlike med šprinterji in atleti tekači v predtekmovalnih stanjih in nasploh osebnostnih lastnostih spoznamo že, če jih zgolj opazujemo. Šprinterji so znani po večji aktivaciji pred nastopom, agresivnim vedenjem in zbujanjem pozornosti, medtem ko so tekači navzven bolj umirjeni. Tudi rezultati naše raziskave potrjujejo to tezo.

Uspešnost šprinterja je odvisna od njegove koncentracije, samozavesti, motivacije, prave mere aktivacije in sposobnosti kar najboljšega obvladovanja ostalih predtekmovalnih stanj. To nam lepo prikazuje tudi Tabela 7.

Največja razlika oz. statistično pomembna korelacija (sig=0,03\*) se kaže pri potezi somatske anksioznosti, ki je pri šprinterjih veliko manj izražena. Tendenco obstoja razlik (sig=0,06t) je zaznati pri nivoju samozavesti, ki jo izraža posameznik pred nastopom. Šprinterji kažejo veliko večji nivo samozaupanja kot tekači.

Rečemo lahko, da obstajajo razlike tudi v drugih prediktorjih tekmovalnega stanja, kljub temu da so statistično nepomembne. Z možnostjo 13% napake lahko trdimo, da imajo šprinterji manj prisotne, na fiziološkem nivoju izražene, odzive stanja somatske anksioznosti kot tekači. 15-odstotna možnost napake nam preprečuje, da bi lahko z gotovostjo trdili, da so šprinterji na razumskem in psihološkem nivoju na višji predtekmovalni ravni kot tekači, ker imajo le-ti bolj izraženo stanje kognitivne anksioznosti. Tudi nivo zaskrbljenosti ( $\text{sig}=0,18$ ) in motnje koncentracije ( $\text{sig}=0,21$ ) kažejo v prid šprinterjem.

Tukaj se je treba zavedati tudi, da sta šprint in tek zelo različni disciplini. Šprint je, še posebej v našem primeru, ko smo testirali šprinterje na 60 m, izjemno eksplozivna disciplina, medtem ko gre pri tekih za vzdržljivost.

Morda lahko iščemo razlog boljše nastopne pripravljenosti pri šprinterjih tudi v tem, da le-ti najbrž v večjem številu sodelujejo tudi s psihologi, zaradi česar je njihova psihološka pripravljenost na višjem nivoju. Šprint je namreč disciplina, ki v nasprotju s teki traja kratek čas, kar pomeni da se posameznikova predtekmovalna anksioznost ne bo mogla zniževati postopoma med samim tekom. Zato mora biti šprinter, ki se nadeja dobrega dosežka, sposoben vsa predtekmovalna stanja kar se da najbolje nadzorovati in kontrolirati že pred samim štartom.

Zanimivo bi bilo primerjati med seboj podobne, sorodne discipline po zvrsti (moč + eksplozivnost), kot so skoki, meti in šprint.

Kljub zgornji predstavitvi razlik med testiranima skupinama pa moramo na podlagi rezultatov ničelno hipotezo, ki pravi, da med šprinterji in tekači obstajajo statistično pomembne razlike v komponentah predtekmovalnih stanj, zavriniti.

Če povzamemo celotno raziskavo in izvlečke iz teorij, pridemo do zaključka, da je najpomembnejši faktor, ki vpliva na tekmovalno anksioznost in rezultatsko uspešnost športnika, njegova samozavest. Okoli te se vse vrti. Vemo, da je potrebna prava mera (ne prevelika, ne premajhna), da mora temeljiti na realnih sposobnostih posameznika in da je odvisna tudi od vplivov okolice, tj. od posameznikov, ki so za športnika pomembnejši (trener, starši, prijatelji). Samozavest nam bo pomagala držati komponente anksioznosti in vznemirjenosti na ustrezni ravni. Z njo izginjajo negativne misli, negativni samogovor, skrbi in strahovi. Danes je mogoče zaslediti veliko tehnik in načinov dvigovanja samozavesti. Morda je ravno ta ugotovitev poglobitvega pomena in glavna ugotovitev moje raziskave. Trenerji in športniki – sami ali s pomočjo psihologa – bi morali posvetiti več pozornosti h grajenju prave samozavesti. Kot smo že omenili tudi pri poglavju o samozavesti, je tukaj vloga trenerja zelo pomembna. Skupno dobro zgrajena samozavest pa bo, seveda ob dobri fizični pripravi, idealno izhodišče za doseg vrhunskih rezultatov.



## 4 SKLEP

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti, ali med atleti in atletinjami prihaja do razlik v komponentah predtekmovalnih stanj. Zanimalo nas je, ali obstajajo razlike med bolj in manj uspešnimi atleti ali atletinjami oz. med reprezentanti in tistimi, ki to še niso, ter ali lahko s pomočjo predtekmovalnih stanj napovemo uspešnost atleta ali atletinje na tekmovanju. V ta namen je bila narejena raziskava s tremi vprašalniki: vprašalnika SAS in CSAI-2, s katerima smo raziskovali šest podvrsti anksioznosti, ter lastni vprašalnik.

Ugotovili smo, da med spoloma, razen pri motnjah koncentracije, kjer smo ugotovili tendenco v korist atletov, ni opaziti statistično pomembnih razlik. Prav tako nismo našli razlik med bolj in manj uspešnimi, torej med člani reprezentance in tistimi, ki to niso. Na osnovi regresijske analize predtekmovalnih stanj in lastne ocene uspešnosti atleta ali atletinje pa smo ugotovili, da lahko na osnovi predtekmovalnih stanj napovemo uspešnost nastopa posameznika ali posameznice. Na uspešnost nastopa je najbolj vplival nivo samozavesti.

Na podlagi dobljenih rezultatov smo ničelni hipotezi H01 in H02 potrdili, H03 pa zavrgli.

V nadaljevanju raziskave smo se osredotočili na vlogo oz. vpliv starosti (H04) in izkušenj (H05) na razlike v predtekmovalnih stanjih. Glede na poznano razliko med fizično pripravljenostjo posameznikov med različnimi atletske disciplinami je našo pozornost pritegnila tudi morebitna razlika v predtekmovalnih stanjih med sprinterji in tekači (H06).

Na podlagi rezultatov lahko trdimo, da imajo mlajši atleti (do 20 let) višjo predispozicijo, da zaznajo tekmovalno situacijo kot ogrožajočo in nanjo odreagirajo z določenim stanjem somatske anksioznosti, ter da imajo starejši atleti (nad 20 let) manj težav z motnjami koncentracije. Pri raziskavi vpliva izkušenj smo ugotovili njihov pozitiven vpliv le pri motnjah koncentracije, kjer je zaslediti tendenco obstoja razlik med bolj in manj izkušenimi atleti. Razlika bi se ob večjem numerusu morda pokazala tudi pri potezi somatske anksioznosti. Zanimivo pa je, da razlik v stanju somatske anksioznosti ni bilo. Pri primerjavi šprinterjev in tekačev pa smo spoznali statistično bolj ali manj pomembne tendence razlik v vseh prediktorjih predtekmovalnih stanj. Pri sprinterjih je samozavest veliko bolj izražena kot pri tekačih. Prav tako je njihova predispozicija zaznavanja tekmovalne situacije kot ogrožajoče statistično pomembneje nižja. Kljub temu, da so razlike statistično nepomembne, pa so lepo razvidne tudi v vseh drugih prediktorjih predtekmovalnih stanj in to v korist šprinterjem.

Na podlagi dobljenih rezultatov smo ničelno hipotezo H04 sprejeli, H05 in H06 pa zavrgli. Morda bi bilo zanimivo primerjati med sabo po zvrsti (moč + eksplozivnost) podobne oz. sorodne discipline kot so skoki, meti in šprint. Tudi pri raziskavi razlik v predtekmovalnih stanjih med reprezentanti in nereprezentanti bi bilo zanimivo, če bi vse posameznike testirali samo na državnem prvenstvu in potem te iste posameznike (reprezentante) na kakšnem mednarodnem mitingu. Kajti kot smo že omenili, na stanje anksioznosti vpliva več prediktorjev: poteza anksioznosti, pomembnost situacije za posameznika in neodločenost izida. Kot pomanjkljivost raziskave bi lahko navedli premajhen numerus anketirancev. Morda bi ob večjem prišli do bolj jasnih in natančnih rezultatov, ki bi nam olajšali interpretacijo.

## VIRI IN LITERATURA

- Analiza in trening koncentracije*. Pridobljeno 24. 2. 2011, s [http://www.fsp.uni-lj.si/meritve/sportno\\_diagnosticni\\_center/laboratorij\\_za\\_psihodiagnostiko/2009042312465258](http://www.fsp.uni-lj.si/meritve/sportno_diagnosticni_center/laboratorij_za_psihodiagnostiko/2009042312465258).
- Cox, H. R. (1994). *Sport Psychology: Concepts and applications; third edition*. USA: Win. C. Brown Communications, Inc.
- Cratty, J. B. (1989). *Psychology in contemporary sport; third edition*. University of California, Los Angeles: Prantice-Hall, Inc.
- Cohn, P. (2011). *Self-Confidence in Sports Defined*. Pridobljeno 25. 6. 2011, s <http://www.peaksports.us/2011/self-confidence-in-sports-defined/>.
- Čoh, M. (1992). *Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Farkaš, Z. (2007). *Vpliv (psiholoških) predtekmovalnih stanj na tekmovalno uspešnost vrhunskih slovenskih atletov*. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Ferk, N. (2008). *Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Goltnik-Urnaut, A. (1999). *Vpliv ukvarjanja s športom na vrednote in samopodobo mladostnikov*. Magistrsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Hanton, S., Melalieu, S. D. in Hall, R. (2002). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport & Exercise*, 2004, 477-495. Pridobljeno 25. 6. 2011, s [www.elsevier.com/locate/psychsport](http://www.elsevier.com/locate/psychsport).
- Humara, M. (1999). The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective. *The Online Journal of Sport Psychology*, št. 2. Pridobljeno 25. 6. 2011, s <http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/CognitivePDF.pdf>.
- Kajtna, T. (2005). *Začetek in vzdrževanje redne vadbe in vadba pri adolescentih*. V: Kajtna, T. in Tušak, M. (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 115-134). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo*. Ljubljana: samozaložba.
- Kandare, M. (2003). *Samopodoba športnikov in športnic v Sloveniji*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kobal, A. (2006). *Samopodoba in športna identiteta mladih in vrhunskih športnikov*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Martens, R., Vealey, R. S. in Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics. Pridobljeno 14. 3. 2011, s <http://books.google.com/books?hl=sl&lr=&id=MNIldMfnlb0cC&oi=fnd&pg=PR7&dq=competitive+anxiety+in+sport&ots=d0-j62Gy-F&sig=26kDigCNITAc4pb5sBdkJ3WienY#v=onepage&q&f=false>.
- Novak, L. (2011). *Stališča učencev do športnih aktivnosti in njihova samopodoba*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pavlin, T. (2005). Atletika – od telovadbe do športa, od psevdoatletike do lahke atletike. *Atletika*, št. 43/44, str. 22–25.
- Petrovič, R. (1999). *Psihična priprava na nastop*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Slabe, P. (2004). *Samopodoba in športna identiteta rekreativnih športnikov*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. in Cumming, S. P. (2007). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athlete's Sport Performance Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, št. 29, 39-59. Pridobljeno 25. 6. 2011, s [http://www.castonline.ilstu.edu/smith/164/PDFs/grp6\\_go2.pdf](http://www.castonline.ilstu.edu/smith/164/PDFs/grp6_go2.pdf).
- Smith, T. (1983). Competition trait anxiety in youth sport: differences according to age, sex race and playing status. *Perceptual & Motor Skills*, št. 57/3, 1235-1238. Pridobljeno 25. 6. 2011, s <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=5c97c88e-abb9-424e-a725e8a57d8285c7%40sessionmgr111&vid=1&hid=113&bdata=Jmxhbm9c2wmc210ZT11aG9zdC1saXZl#db=s3h&AN=SPH148844>.
- Smith, R., Smoll F. in Schultz, R. (1990). *Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale*. Povzetek. *Anxiety Research*, 2(4), 263-280. Pridobljeno 11. 6. 2011, s <http://www.informaworld.com/smpp/content?file.txt>.
- Stepišnik, D. (1968). *Oris zgodovine telesne kulture na Slovenskem*. Ljubljana: DZS.
- Šnajder, V. (1995). *Od štarta do cilja*. Zagreb: NIP »Školske novine«.
- Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa* (str. 157-208). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Tušak, M. (1995). *Psihološka obzorja – Horizons of Psychology: 4. izdaja* (str. 19-32). Pridobljeno 25. 5. 2011, s <http://www.dlib.si/v2/StreamFile.aspx?URN=URN:NBN:SI:doc-Q1NG8XB9&id=8c37c1f5-6be1-443c-abb7-d4be270527cc&type=PDF>.
- Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Tušak, M. in Bednarik, J. (ur.). (2002). *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1994). *Izbrana poglavja iz psihologije športa za trenerje*. Ljubljana: samozaložba.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Tušak, M., Misja, R. in Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- University of Minnesota Morris. (27. 3. 2002). *Sport Competition Anxiety Test*. Pridobljeno 11. 6. 2011, s [www.morris.umn.edu/~devriesc/2402/Sport%20Competition%20Anxiety%20Test.doc](http://www.morris.umn.edu/~devriesc/2402/Sport%20Competition%20Anxiety%20Test.doc).
- Več avtorjev (1994): *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Ljubljana, SAZU: DZS.

## PRILOGA

Pozdravljen/a,

v svoji diplomski nalogi bom ugotavljala predtekmovalna stanja v atletiki: katera so najpogostejša, v kakšni obliki in s kakšno močjo so prisotna. Zato vas prosim, da rešite priložene vprašalnike in tole kratko anketo. Rezultati ne bodo nikjer poimensko objavljeni, s čimer je zagotovljena vaša popolna anonimnost.

Hvala!

Marina Tomić

## ANKETA

1. Ime: \_\_\_\_\_

2. Starost: \_\_\_\_\_

3. Spol: \_\_\_\_\_

4. Disciplina: \_\_\_\_\_

5. Član reprezentance : DA / NE

6. Koliko let izkušenj imaš s tekmovanji? \_\_\_\_\_

7. Koliko let izkušenj imaš s tekmovanji v atletiki? \_\_\_\_\_

8. Število bratov/sester: \_\_\_\_\_

9. Oceni svoj današnji nastop s števili od 1 do 7:

zelo slab	slab	zadovoljiv	povprečen	dober	zelo dober	odličen
1	2	3	4	5	6	7