

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

MARTINA MILIČ

Ljubljana 2009

---

---

---

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje  
Namizni tenis

**PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI V NAMIZNOTENIŠKI IGRI IN  
TEHNIKE IZBOLJŠAVE LE-TEH**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Miran Kondič

SOMENTOR

doc,dr. Aleš Filipčič

RECENZENT

izr. prof. dr. Matej Tušak

KONZULTANT

Uroš Slatinšek, prof. ŠV

Avtor dela

MARTINA MILIČ

Ljubljana 2009

---

---

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

Posebna zahvala gre celotni družini, Milošu in prijateljem, ki so me na študijski poti stalno spodbujali ter mi v težkih trenutkih vedno stali ob strani.

---

---

**Ključne besede:** namizni tenis, psihologija, vadba

## **PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI V NAMIZNOTENIŠKI IGRI IN TEHNIKE IZBOLJŠAVE LE-TEH**

**Martina Milič**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009**

**Športno treniranje, namizni tenis**

**Število strani: 101    Število slik: 15    Število virov: 14**

### **IZVLEČEK**

V diplomskem delu sem se osredotočila na dejavnike, ki vplivajo na uspešnost v namiznem tenisu. Ta je v vsaki športni panogi odvisna od mnogih dejavnikov; nedvomno sta zelo pomembni tehnično-taktična plat in kondicijska priprava. Bistvena v vsakem športu pa je tudi psihološka priprava.

Namen diplomskega dela je bil predvsem osveščanje strokovnjakov in igralcev namiznega tenisa v Sloveniji o pomembnosti psihične priprave. Cilji so bili ugotoviti in spoznati dejavnike, ki vplivajo na tekmovalno uspešnost, in ponuditi vsem, ki jih to zanima, možnost, da izboljšajo lastno psihološko pripravo.

Psihološki trening mora biti nujen sestavni del vsake športnikove priprave na tekmovanje. Samo tako bo lahko igralec pokazal svoj maksimum in ob igranju tudi užival.

Sodelovanje s športnim psihologom pa ne pripomore le do izboljšav na ravni športnih nastopov pač pa v življenju nasploh. Raznovrstne težave in stresne situacije se neprestano pojavljajo tudi v vsakdanjem življenju, zato vse, kar osvojimo s pomočjo športne psihologije ob treningu namiznega tenisa, lahko prenesemo tudi v vsakodnevno življenje.

Ugotovitve diplomskega dela kažejo na to, da če igralec izpopolni znanje tudi na ravni športne psihologije, ne napreduje le pri športnem udejstvovanju, pač pa se obogati z bolj poglobljenim poznavanjem sebe, kar bo v raznih življenjskih situacijah predstavljalo nedvomno odlično dopolnitev pri premagovanju problemov!

---

---

## **ABSTRACT**

This degree thesis deals with the factors contributing to success in table tennis. In every sport, success is the result of several factors. Technical and tactical aspects and athletic training are certainly very important, but psychological training is essential as well.

The purpose of this thesis is mainly to inform table tennis experts and players from Slovenia about the importance of psychological training. The aim is to identify and study the contributing factors to success and give those interested a chance to improve their psychological preparation.

Psychological training should be a key component of match preparation in order that players can show their maximum potential and enjoy playing at the same time.

Working with a sports psychologist brings improvements, not only in sports performance but also in everyday life. A variety of problems and stressful situations are frequent in day-to-day life. Enhancements gained with the help of sports psychology in table tennis training are transferable to everyday life.

This thesis indicates that if players maximise their psychological awareness, their performance will improve and they will get to know themselves more intimately. This attainment will undoubtedly help them in other problematic circumstances too!

---

---

# KAZALO

<b>1 UVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>2 PREDMET IN PROBLEM</b> .....	<b>9</b>
2.1 PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI .....	10
2.1.1 OSEBNOST.....	10
2.1.1.1 OSEBNOSTNE LASTNOSTI.....	13
2.1.2 KONCENTRACIJA.....	20
2.1.3 MENTALNA TRDNOST .....	22
2.1.4 VREDNOTE.....	22
2.1.4.1 DEFINICIJE VREDNOT IN NJIHOVO OBLIKOVANJE .....	22
2.1.4.2 DELITEV VREDNOT IN RAZLIKE V POJMOVANJU MED MOŠKIMI IN ŽENSKAMI.....	24
2.1.4.3 VREDNOTE IN VRHUNSKI ŠPORT .....	25
2.1.5 MOTIVACIJA .....	26
2.1.5.1 POJMOVANJE MOTIVACIJE.....	27
2.1.5.2 MOTIVACIJA V ŠPORTU .....	28
2.1.5.3. MOTIVACIJA ŠPORTNIKOV.....	32
2.1.6 DOLOČANJE CILJEV .....	35
2.1.7 AGRESIVNOST .....	36
2.1.7.1 INSTINKTIVISTIČNE TEORIJE AGRESIVNOSTI.....	37
2.1.7.2 AGRESIVNOST KOT POSLEDICA FRUSTRACIJ.....	38
2.1.7.3 AGRESIVNOST KOT TEORIJA SOCIALNEGA UČENJA .....	38
2.1.7.4 AGRESIVNOST KOT OSEBNOSTNA LASTNOST .....	38
2.1.7.5 VRSTE AGRESIVNOSTI IN NJENE FIZIOLOŠKE OSNOVE .....	39
2.1.7.6 AGRESIVNOST PREKO MIMIKE TELESA.....	40
2.1.7.7 AGRESIVNOST V POVEZAVI Z OSEBNOSTJO.....	41
2.1.7.8 RAZLIKE V AGRESIVNOSTI MED SPOLOMA.....	41
2.1.7.9 RAZVOJ AGRESIVNOSTI V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU IN V ŠPORTU.....	42
2.1.7.10 URAVNAVANJE ŠPORTNIKOVE AGRESIVNOSTI.....	43
2.1.7.11 POSLEDICE AGRESIVNOSTI.....	44
2.1.8 SAMOZAVEST.....	45
2.1.9 STRES IN ANKSIOZNOST.....	46
2.1.9.1 KARAKTERISTIKE IN VZROKI POJAVA STRAHU IN ANKSIOZNOSTI .....	47
2.1.9.2 ČASOVNE DIMENZIJE ANKSIOZNOSTI.....	48
2.1.10 KONTROLA EMOCIJ .....	49
2.2 PREDSTAVITEV NAMIZNEGA TENISA.....	50
2.2.1 ZGODOVINSKI PREGLED .....	50
2.2.2 NAMIZNI TENIS V SLOVENIJI .....	50
Največji uspehi slovenskih namiznoteniških igralcev .....	51
2.2.3 GLAVNE ZNAČILNOSTI NAMIZNOTENIŠKE IGRE .....	52
<b>3 CILJI</b> .....	<b>55</b>
<b>4 METODE DE LA</b> .....	<b>56</b>
<b>5 PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI V NAMIZNOTENIŠKI IGRI</b> .....	<b>57</b>
5.1 OSEBNOST V NAMIZNEM TENISU .....	57
5.2 KONCENTRACIJA V NAMIZNEM TENISU.....	57
5.3 ANTICIPACIJA V NAMIZNEM TENISU.....	60
5.4 MENTALNA TRDNOST V NAMIZNEM TENISU .....	62
5.5 MOTIVACIJA V NAMIZNEM TENISU .....	64
5.6 POSTAVLJANJE CILJEV V NAMIZNEM TENISU.....	66
5.7 AGRESIVNOST V NAMIZNEM TENISU .....	67
5.8 SAMOZAVEST V NAMIZNEM TENISU .....	69
5.9 STRES IN ANKSIOZNOST V NAMIZNEM TENISU .....	74
5.9.1 TIPIČNI PRIMERI STRAHOV PRI NAMIZNEM TENISU .....	74
5.10 VPLIV EMOCIJ NA IGRO .....	78
<b>6 ZAKLJUČEK</b> .....	<b>79</b>
<b>7 LITERATURA</b> .....	<b>81</b>
<b>8 PRILOGA</b> .....	<b>82</b>

---

# 1 UVOD

Namizni tenis je športna panoga, ki zahteva zaradi svojih značilnosti in sistema tekmovanj poleg ustrezne tehnično-taktične in kondicijske priprave tudi dobro psihološko pripravo. V športu – predvsem vrhunskem – je psihična priprava nujni sestavni del trenažnega procesa vrhunskega športnika. Vseeno pa se mi zdi, da so trenerji in igralci premalo seznanjeni z dejavniki, ki imajo ključno vlogo v psihološki pripravi igralca.

Že vrsto let se ukvarjam s športom. Od malih nog sem se prepuščala športnemu udejstvovanju, najprej v obliki splošne telovadbe, nato sem začela vaditi in tekrovati v namiznem tenisu. Kot otrok se mnogih stvari, kot na primer pomembnosti psihološke priprave, sploh ne zavedaš, a se vseeno različno odzivaš na situacije: nekatere se te bolj dotaknejo, druge manj.

Predvsem v obdobju, ko sem tekmovala na višjem nivoju, saj so me vključili v mladinsko državno reprezentanco, se je moje doživljanje začelo spreminjati. Namizni tenis ni bil več le igra. Vedno bolj sem si želela zmage; če do nje ni prišlo, so bile posledice, torej moja reakcija, zelo hude. Šport mi je bil vedno zelo všeč, toda nastopanje na tekmovanjih mi je postalo skoraj muka. Po nekaj letih mojega sodelovanja se je društvo odločilo, da bo v svoje vrste sprejelo športnega psihologa. Od tistega trenutka dalje se je marsikaj spremenilo. Sedaj doživljam šport in tekmovanja v povsem novi luči: spet se zabavam!

Prav zaradi te izkušnje sem se odločila, da bom svojo diplomu usmerila v področje psihologije športa, seveda predvsem namiznega tenisa. Vedno bolj se zavedam, kolikšno pomembnost ima pri doseganju zastavljenih ciljev ustrezna psihološka priprava. Športnik, v našem primeru namiznoteniški igralec, je lahko zelo dobro podkovan tako v tehniki kot tudi v taktičnem razmišljanju. Kaj pa se bo zgodilo v trenutku, ko se bo zaradi različnih dejavnikov »prestrašil« in bo njegova »glava« odpovedala ter sam ne bo več sposoben primerno speljati tekmo do konca?

Idealno bi bilo, da bi imel vsak športnik na razpolago sodelovanje s športnim psihologom. Le tako bi lahko stalno izboljševal vse svoje zmožnosti, tudi na psihični ravni. Zavedal bi se, da je športno udejstvovanje veliko več kot le igra, tekmovanje ipd., hkrati pa bi ob nastopanju na tekmovanjih ali na samem treningu veliko bolj užival.



---

## 2 PREDMET IN PROBLEM

Pomembnost psihološke priprave je enakovredna tehnično-taktični in kondicijski pripravi. Če bo hotel igralec ali kateri koli športnik doseči svoj maksimum in se pomeriti tudi v vrhunskem športu, bo moral dobro izkoristiti vse svoje sposobnosti. Tako kot tehnika, taktika in fizična forma tudi psihološka priprava potrebuje ustrezen trening. Preden stopimo na igrišče, moramo dobro poznati vse lastne sposobnosti, zato moramo sami sebe spoznati tudi na psihični ravni.

Včasih se zgodi, da je igralec tehnično zelo dober, ko pa se pomeri na tekmovanjih, nikakor ne more pokazati svoje vrednosti; izgublja proti dejansko slabšim nasprotnikom. Na treningih je zmožen kakovostne igre, ko pa mora drugim ali samemu sebi dokazati svojo vrednost, se situacija popolnoma spremeni.

To se lahko pripeti, ker je igralec taktično precej pomanjkljiv (namizni tenis je zelo taktična športna panoga, zato je obvladanje taktike skoraj tako pomembno kot obvladanje tehnike) ali pa ker je pomanjkljiv na psihološki ravni. Zagrabi ga strah, trema ... V trenutku ni več sposoben sprejemati pravih odločitev; začenja se rušiti njegova tehnika, tudi preciznost in koordinacija se poslabšata. Skratka, igralec se zaradi psihološke odpovedi počuti šibkejšega tudi na fizični ravni. V takem primeru je nujno potrebno, da se igralec začenja soočati s svojimi težavami in izboljša svojo pripravo tudi na psihološki ravni.

Da bi se lahko opisanih in tudi vseh drugih neprijetnih situacij izognili, moramo veliko časa posvetiti prav psihološki pripravi, s katero bomo predvsem spoznali sami sebe, izboljšali koncentracijo ter odpravili strahove, na tak način pa bomo sposobni obvladati stresne situacije, ki se bodo pojavile zlasti v ključnih trenutkih tekme.

S svojo diplomu bi rada prav vsakemu športniku in trenerju ponudila možnost, da spozna različne psihološke dejavnike, ki vplivajo na športnikov nastop. Rada bi, da bi razumeli, kako je psihološka plat pomembna za celovit razvoj igralca. Zavedam pa se, da vsa športna društva nimajo materialnih možnosti, da bi najela izvedenca za psihološko pripravo. Zato bi rada s svojo diplomu do neke mere prispevala k izpolnitvi te naloge, saj lahko navedene tehnike izvaja vsak igralec sam. Podčrtati pa moram, da mojega dela nikakor ni mogoče vzeti kot nadomestilo športnega psihologa. Vseeno pa lahko tistim, ki si psihologa ne morejo privoščiti, pomaga razumeti, katere so njihove težave in kako bi jih lahko rešili. Hkrati pa si želim, da bi moja naloga tistim, ki menijo, da psihologija v športu nima relevantnega pomena, odprla oči in jih prepričala, da je tudi psihološki trening nujen za doseganje vrhunskih rezultatov ter izpolnjevanje zastavljenih ciljev.

---

## 2.1 PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI

### 2.1.1 OSEBNOST

»Osebnost je tista človeška kategorija, ki bivanje naše vrste dviguje na raven kulturnega življenja in katere najvišji domet, namreč samodejavnost in zavestno delovanje, omogoča posamezniku, da ni zgolj objekt danih dispozicij in razmer, temveč tudi reflektivni in dejavni subjekt, ki lahko te dispozicije in razmere smotrno spreminja« (Musek, 1982, v Tušak in Tušak, 2001, str. 324).

»Osebnost v psihološkem smislu lahko razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja« ( Tušak in Tušak, 2001, str. 324).

Osebnost je sestavljena iz notranjih (psihičnih) in zunanjih (fizičnih – telesnih) organskih in vedenjskih vidikov. To se pravi, da ima športnik značilno telesno podobo in obnašanje, hkrati pa tudi značilno doživljanje, čustva, misli, vrednote, motivacijo ... Pri tem se moramo vedno zaustaviti pri športnikovi samopodobi, ki označuje filter v njegovem zaznavanju in komuniciranju z okoljem.

Osebnostna struktura se deli na:

- konstitucijske lastnosti,
- značilnosti temperameta,
- značaj ali karakterne lastnosti,
- dinamične poteze,
- sposobnosti.

Če hočemo dobro razumeti športnikovo osebnost, moramo upoštevati, da je osebnost

1. **trajna in spremenljiva:** v teku posameznikovega razvoja doživlja preobrat tudi njegova osebnost; pri tem pa vsekakor ohranja določene osnovne lastnosti;
2. **individualna in splošna:** mnogi športniki imajo seveda določene skupne oz. sorodne značilnosti. Vseeno pa moramo upoštevati, da je športnikova osebnost najprej individualnega značaja. Vsak športnik je edinstven, neponovljiv in prav zaradi teh značilnosti moramo vsakega izmed njih obravnavati individualno;
3. **sestavljena in celovita:** navznoter lahko osebnost analiziramo kot kompleksen sistem lastnosti in značilnosti, navzven pa moramo vsakega športnika upoštevati kot celoto;
4. **določena in avtonomna:** športnikova osebnost je po eni strani odvisna od vzročnih dejavnikov sistema, v katerem posameznik deluje, po drugi strani pa se razvija preko avtonomnega delovanja;

- 
5. **objektivna in subjektivna:** osebnost združuje objektivne in subjektivne vidike dejavnosti. Pojavlja se v obliki, kako doživljamo sebe in kako druge; istočasno smo akterji in objekti (Tušak in Tušak, 2001).

Na osnovi v preteklosti izvedenih raziskav so se izoblikovale nekatere značilne osebnostne lastnosti športnikov.

Športniki so:

- bolj odprtega značaja, zato se lažje integrirajo z okoljem,
- imajo večjo potrebo po storilnosti,
- imajo večjo potrebo po stimulaciji,
- so agresivnejši,
- so psihično bolj uravnovešeni oz. stabilni,
- imajo tudi večjo čustveno samokontrolo in stabilnost,
- so manj anksiozni,
- so samozavestnejši, zato imajo tudi večje zaupanje v lastne sposobnosti in vase nasploh,
- so praviloma odgovornejši.

Primerjava navedenih osebnostnih lastnosti se nanaša na nešportnike. Obstajajo tudi razlike med manj in bolj uspešnimi športniki, med športniki, ki se ukvarjajo z disciplinami, kjer prihaja do telesnega kontakta, in tistimi, ki se ukvarjajo s športom brez kontakta. Podrobno teh osebnostnih lastnosti ne bomo omenjali. V nadaljevanju pa bomo predstavili še glavne značilnosti športnikov, ki se ukvarjajo z individualnimi športi, saj so te osebnostne lastnosti značilne tudi za igralce namiznega tenisa. Pri teh športnikih so močno v ospredju:

- dominantnost,
- težnja po individualnosti, včasih celo sebičnost,
- vztrajnost,
- sposobnost samokontrole in samomotivacije,
- samoodgovornost.

Še en pomemben faktor, ki kaže razlike v osebnosti športnikov, je povezan s stopnjo vključenosti v šport ter posledično s športnikovo starostjo. Zanimivo je, da neke raziskave dokazujejo, da so prav rekreativni športniki tisti, ki se v največji meri približujejo stereotipu osebnosti vrhunškega športnika (Tušak in Tušak, 2001).

Zadnji dejavnik, ki narekuje razlike v osebnosti športnikov, pa je spol. Ženske so praviloma :

- 
- bolj nevrotične,
  - imajo manjšo sposobnost obvladovanja,
  - so manj dominantne,
  - zavrtejše,
  - čustveno bolj nestabilne,
  - izražajo manj moškosti,
  - so manj tekmovalne.

Glede osebnostnih razlik med moškimi in ženskami moramo povedati, da je zlasti ko govorimo o vrhunskem športu, precej naravna misel, da vrhunski šport pripisujemo v večji meri moškim kot ženskam. Moški so že po svoji naravi agresivnejši, bolj borbeni, dominantnejši kot ženske. To pa so karakteristike, ki so nujno potrebne za uspevanje v vrhunskem športu. V zadnjem času pa se dogaja, da se ženska osebnost vedno bolj enači z moško, tudi v vrhunskem športu. To je po eni strani zelo pozitivno dejstvo za ženske, ki s tem dokazujejo enakost med spoloma. Po drugi strani pa tako prihaja do nasprotovanja naravnim danostim in lastnostim. Ženska mora v športni karieri, če hoče zares uspevati, napraviti velik življenjski preobrat. Kaj pa bo potem, ko bo s športom zaključila in se bo zopet vrnila v vsakdanje življenje? Zopet bo morala sprejeti popolno preobrazbo, kar za žensko ni preveč pozitivno.

Kot smo lahko že ugotovili, obstajajo precejšnje razlike v osebnosti med posamezniki, ki se ukvarjajo s športom, in tistimi, ki se ne ukvarjajo z njim. Poleg že omenjenih, zlasti značajskih lastnosti obstajajo razlike tudi na telesnem, zaznavno-motoričnem in intelektualnem nivoju. Športniki imajo načeloma hitrejše reakcije na določen dražljaj, se znajo tudi bolje sprostiti in skoncentrirati v potrebni situaciji. Kar se pa tiče splošne inteligentnosti, je treba poudariti, da ta faktor ne prinaša vedno pozitivnih učinkov. Po eni strani inteligenten športnik bolje razume in se posledično motivira v procesu treninga, ima kompleksnejši vpogled v razvoj rezultata in svojo uspešnost, istočasno pa lahko višji nivo splošne inteligentnosti pripelje tudi do večjega občutka treme.

Vsekakor številne raziskave kažejo, da šport zahteva določene lastnosti osebnosti, ki so zelo specifičnega značaja. Po drugi strani pa tudi sam šport pripomore k razvoju novih osebnostnih značilnosti, kar privede do zaključka, da obstaja obojestranska zveza med športnikovo osebnostjo ter športno in tekmovalno aktivnostjo (Tušak in Tušak, 2001).

---

### 2.1.1.1 OSEBNOSTNE LASTNOSTI

Glavne osebnostne lastnosti smo razdelili v tri večje skupine, in sicer v specialne strukturne, socialnopsihološke in tekmovalne lastnosti. Osebnostne lastnosti so relativno trajen odgovor človeka na določeno situacijo; prav zaradi tega moramo upoštevati, da bomo spremembe na področju športnikovih osebnostnih lastnosti lahko dosegli le v daljšem časovnem obdobju. Izjema je le, ko imamo namesto osebnostne lastnosti stanje (anksioznost npr. lahko pojmujeemo kot lastnost ali kot stanje). V takem primeru bomo lahko prej dosegli ustrezne spremembe in bomo tako prilagodili stanje trenutnim potrebam situacije (Tušak in Tušak, 2001).

#### ***2.1.1.1.1 Specialne strukturne lastnosti***

V prvo skupino lastnosti vključujemo tiste, ki so poglavitne pri športnikovem odnosu do dela, treninga in do drugih ljudi (trener, nasprotnik itd.).

#### **Maskulinitet – moškost**

To so lastnosti, ki jih načeloma interpretiramo kot moške in ki so za šport skorajda priporočene. Govorimo torej o telesnem uveljavljanju, samozavesti, podjetnosti, zanesljivosti, pripravljenosti, uravnovešenosti razpoloženja, lahko pa dodamo še značilnosti, kot npr. malo telesnih težav in psihosomatskih motenj ter malo strahu pred javnim nastopanjem.

#### **Negativni sklop strukturnih lastnosti**

Sem uvrščamo tiste lastnosti, ki delujejo zelo negativno na posameznikovo ukvarjanje s športom oz. športno dejavnostjo. Te pravzaprav blokirajo športnikovo telesno aktivnost.

#### **Depresivnost**

Ta lastnost ne dovoljuje športniku, da bi se soočal s problemi, konflikti in težavami. Tudi ko ti niso neposredno prisotni, depresivnost prizadene športnikovo pripravljenost za telesno aktivnost. Med lastnosti depresivnosti vključujemo nerazpoloženje, labilnost, potrtost, potlačenost, pesimizem, slabo počutje in slabo voljo, razdražljivost, strah, anksioznost, osamljenost, občutek praznine, nerazumljenost, pomanjkanje koncentracije, pogosta neproduktivna sanjarjenja, občutek manjvrednosti, navznoter obrnjeno agresijo ter stalno zaskrbljenost.

---

## **Zavrtost**

Kaže se kot plahost, zmedenost in zavrtost pri komuniciranju z drugimi ter motenost pri navezovanju stikov, kot strah pred javnim nastopanjem, v telesnih težavah, neučinkoviti dejavnosti, negotovosti pri odločanju ter nesposobnosti uveljavljanja samega sebe. Navedeni simptomi se dodatno potencirajo, če je športnik pod pritiskom (javnosti, lastnih pričakovanj, trenerja itd.).

## **Agresivnost**

Agresivnost je bila vedno pojmovana kot negativna lastnost, danes pa je agresivno vedenje v športu zaželeno, skoraj priporočeno. Seveda se moramo pri tem držati v mejah dovoljenega in etičnega.

### **Instrumentalna agresivnost**

Je najbolj pozitivna oblika agresivnosti, saj jo športnik izkorišča pri doseganju ciljev. Dober športnik bo znal primerno izkoristiti notranjo napetost in tako lastno agresivnost usmeriti direktno v cilj. Pri tem je pomembno, da se omejimo na dovoljene vrste agresivnega vedenja.

#### *Indirektna agresivnost*

Je pravzaprav posredna oblika agresivnosti, pri kateri športnik odvečno notranjo napetost izključuje s pomočjo socialno sprejemljivih načinov reagiranja oz. obnašanja. To se pravi, da bo namiznoteniški igralec po prvem neuspešnem setu še agresivneje nastopal v drugem. Lahko pa se agresivnost usmeri tudi na vedenje, in sicer z metanjem loparja na mizo ali v tla, z brcanjem žogice ... Ta vrsta agresivnosti ni preveč pozitivna, je pa vsekakor bolj priporočena, kot če bi vse svoje frustracije potlačili vase. Paziti pa moramo na dejstvo, da preveč agresivnosti oz. napetosti lahko povsem pokvari tehniko, ne dovoljuje sproščenosti, kar posledično zelo negativno učinkuje na nastop.

#### *Razdražljivost*

Razdražljivost pomeni hitro vzburjanje ob provokaciji. Raziskave kažejo na to, da so športniki pretežno bolj razdražljivi od nešportnikov, kar je relativno pozitivna lastnost osebnosti. To pomeni, da je nekoliko povišana razdražljivost pri športnikih zaželeno, saj jih sili v akcijo. Kot vedno pa je pretiravanje tudi v tej smeri negativno, ker privede do prekomerne napetosti.

---

## *Negativizem*

Kaže se v trmastem vedenju in v nasprotovanju avtoritetam (staršem, trenerju, drugim izvedencem). Negativno vpliva na komunikacijo z okoljem.

### **Reaktivna agresivnost**

Se nanaša na agresivnost v svoji negativni obliki. Načeloma je to reakcija na neko verbalno ali telesno provokacijo. Reaktivna agresivnost sproža nedovoljene oblike vedenja, ki so v nadaljevanju kaznovane. Navadno to vrsto agresivnosti spremljajo močna in negativna čustva.

#### *Posredna reaktivna agresivnost*

Ta vrsta agresivnosti ne kaže dejansko agresivnega vedenja, vendar vključuje sovražnost in sumničavost, ki povzročata razvoj neproduktivnih agresivnih občutkov.

##### Sovražnost

Gre za vrsto občutka, ki ne predvideva možnosti, da bi lahko prišlo do nekakega razpleta situacije.

##### Sumničavost

Ta se kaže v nezaupanju do drugih ljudi in prispeva k razvoju sovrašтва.

#### *Neposredna reaktivna agresivnost*

Tukaj je agresivno vedenje direkten odgovor na določeno provokacijo. Obrnjeno je v neko drugo osebo ali stvar in pa tudi v lastno osebo, kar seveda prinaša negativne posledice.

##### Fizična agresivnost

Zanjo je značilna pripravljenost na telesno agresivno reakcijo kot odgovor na provokacijo. Načeloma je fizična agresivnost negativna. Iz določenih raziskav pa smo doumeli, da je pri športnikih nekoliko bolj povišana, saj je vezana na primerno vzdrževanje telesne reakcije tako pri treningu kot tudi med tekmovanjem.

##### Verbalna agresivnost

Predstavlja verbalni odgovor na provokacijo. Ta vrsta agresivnosti ni preveč pozitivna, ker športnika ne usmerja v cilj. Je pa do določene meje dovoljena, da lahko športnik sprost oz. odvaja lastno napetost.

---

Občutki krivde

Spadajo med najbolj negativne vrste reaktivne agresivnosti, kajti športnik krivi samega sebe za neuspehe, se zapira vase in se tako vedno bolj prepušča depresiji. To pa mu seveda ne omogoča primerne reakcije in preobrata v pozitivno mišljenje in konstruktivno usmerjen trening.

#### **2.1.1.1.2 Socialnopsihološke lastnosti**

Socialnopsihološke lastnosti se nanašajo na športnikovo sposobnost komunikacije z drugimi člani družbe oz. s tistimi, ki so z njim povezani. Zaželena je komunikativna osebnost, da se lahko športnik brez večjih težav obrne na trenerja, starše, sotekmovalce ter da zna drugim pomagati v težavah. Pomembno je, da zna športnik vedno povedati to, kar čuti, da zna uveljavljati svoje misli in ideje ter hkrati prisluhniti drugim, tako da se bo v skupini oz. ekipi ustvarila ugodna, pozitivna klima. Pri tem moramo povedati, da je najpomembnejša izmed vseh socialnopsiholoških lastnosti prav **ekstravertiranost**.

#### **Dominantnost**

Ta lastnost nakazuje precej agresiven način športnikovega obnašanja v razmerju s tem, kar je družba ocenila kot dovoljeno obliko vedenja. Športnik je dominanten in egocentričen. Čeprav te lastnosti načeloma ne vključujemo v skupino pozitivnih karakteristik posameznika, je pa zelo učinkovita, ko gre za igro oz. športnikov nastop in dokazovanje samega sebe pred drugimi.

#### **Družabnost**

Družabni športniki so zelo odprti in komunikativni ljudje. Zelo hitro navežejo stike in prijateljstva in se brez večjih težav spustijo v pogovor z neznancem, kar seveda pomeni, da je ta lastnost zelo pozitivna. Obratno pa so tisti športniki, ki se radi zapirajo vase in imajo težave s socializacijo z ostalimi komponentami družbe, veliko bolj problematični. Taki bodo v primeru konfliktov in neuspehov v težavah, saj ne bodo sposobni rešiti oz. premostiti trenutnih, pogosto zelo zapletenih situacij.

#### **Ekstravertiranost**

Podobno kot družabni športniki so tudi ekstravertirani zelo komunikativnega značaja, radi sklepajo nova prijateljstva in se zelo veselijo družbe. Radi imajo zabavo in jim sploh ni nerodno, če so v središču pozornosti. Ekstravertirani ljudje so tudi zelo impulzivni in živahni, imajo zelo radi spremembe, in kar je še posebej pomembno, z lahkoto usmerjajo lastne napore v želeno, ciljno smer.



---

### **2.1.1.1.3 Tekmovalne lastnosti**

Tekmovalne lastnosti imajo izredno velik pomen. Nanašajo se na tiste značilnosti športnikove osebnosti, ki mu omogočajo soočanje z najrazličnejšimi stresnimi situacijami, ki se pojavljajo pred tekmo. Da lahko ustrezno razumemo, kaj športniku pred nastopom sploh roji po glavi, moramo prej spoznati, kaj športniku pomeni tekmovalje in seveda morebitna zmaga. Naše ugotovitve se nanašajo predvsem na namiznoteniškega igralca. Vzemimo kot primer olimpijske igre. Za vsakega športnika so to nedvomno najpomembnejša tekmovalja v celotni karieri. Poleg tega, da so zelo prestižna, se je posameznik nanje več let zelo intenzivno pripravljaj. Če ne bo uspel uresničiti svojega cilja, bo naslednjo možnost dobil šele čez štiri leta. V tem času pa se lahko pripeti marsikaj: poškodba, ni ustreznega napredka, prekinitve kariere ... Vse to nam dokazuje, koliko je lahko taka vrsta tekmovalja pomembna za vsakega športnika in posledično kakšen stres mora športnik doživljati pred ključnim nastopom! Poleg tega namiznoteniški igralec doživlja še dodatno napetost zaradi dejstva, da je med tekmo popolnoma sam na igrišču. Trener mu lahko pomaga le na začetku vsakega seta, med nastopom pa je v glavnem prepuščen lastnim izbaram. To dejstvo še povečuje stres, ki ga igralec občuti pred tekmo. Tu pridejo končno v poštev tako imenovane tekmovalne lastnosti. Če je igralec ustrezno psihološko pripravljen oz. razvit, bo občuteno napetost lažje doživljaj. Uspel se bo ustrezno soočiti s stresom, uspel se bo sprostiti in usmeriti lastno pozornost v pomembnejše dejavnike. Pomembno pa je še, da je igralec sposoben realno oceniti tekmovalno situacijo in imeti dovolj samozaupanja, s katerim bo odigral po svojih močeh in tako uresničil zastavljeni cilj.

### **Anksioznost**

Anksioznost predstavlja negativno lastnost, ki zajema tako rahle občutke neprijetnosti in negotovosti kot tudi neznosne občutke groze. Ta lastnost izredno negativno vpliva na katero koli športno in tudi nešportno aktivnost. Prav zaradi razvoja te osebnostne lastnosti se je v športni psihologiji pojavila potreba po relaksaciji.

#### *Anksioznost kot osebnostna lastnost*

Anksioznost kot osebnostna lastnost predstavlja specifičen način reagiranja posameznega športnika na določene stresne dražljaje. Primerno je, da je športnik čim manj občutljiv na stres, tako da bo lahko pred tekmo čim bolj sproščen in ne bo doživljaj odvečne tekmovalne treme.

#### *Predtekmovalna anksioznost*

Kombinacija med anksioznostjo in različnimi stresorji, ki vplivajo na igralca, tvori tako imenovano predtekmovalno anksioznost. Ta povzroča neuravnovešene občutke na

---

fiziološki, doživljajski in vedenjski ravni. Prisotnost predtekmovalne anksioznosti je posebno opazna v primeru, če je športnikov nastop na tekmi veliko slabši kot navadno na treningih.

### **Obvladovanje stresa**

Vsak športnik naj bi potreboval tudi treninge oz pripravo na psihološki ravni. Ustrezna priprava naj bi preprečila stanje predtekmovalne anksioznosti in možnost pojava raznih vrst stresa. Vseeno pa se lahko zgodi, da pride do različnih situacij, kjer športnik vsekakor doživlja stres. Zaradi tega je pomembno, da je ustrezno »natreniran« tudi za take situacije in da se je sposoben aktivno in produktivno obvladovati ter soočati z nastalimi stresnimi situacijami. V zvezi s tem je zelo pomembno, da je športnik emocionalno stabilen in miren.

#### *Emocionalna labilnost*

Če je športnik emocionalno labilen, je njegovo splošno razpoloženje labilno, pogosto je depresiven in potrč, se slabo počuti, je hitro vzdražljiv, zelo občutljiv, nagnjen k sanjarjenju, poln napetosti, lahko pa doživlja tudi motnje v socializiranju.

#### *Nevrotičnost*

V primeru take osebnostne lastnosti športnik občuti različne telesne motnje, vegetativne težave, motnje motorike, občutke bolečine, motnje spanja, stanja napetosti, je vremensko občutljiv in se močno telesno odziva na čustvena stanja.

#### *Mirnost*

Za to lastnost so značilni samozaupanje, dobro prenašanje obremenitev in frustracij, dobra volja, optimizem ter pripravljenost na hitro ukrepanje. Seveda je za športno aktivnost priporočena visoka stopnja mirnosti, kajti nasprotno nemirnost povzroča razdražljivost in zaskrbljenost.

### **Percepcija tekmovalne situacije**

Gre za oceno tekmovalne situacije, kjer mora športnik realno oceniti določene dejavnike, kot so podpora trenerja, nasprotnik, pomembnost tekmovanja. Tudi ta sposobnost ima vpliv na vedenje športnika na tekmi, zato je pomembno, da je dobro razvita.

---

### *Samozaupanje*

Nanaša se na športnikovo zaupanje vase. Samozaupanje igralec pridobiva s pomočjo preteklih izkušenj. Vseeno pa je tudi od njega odvisno, če bo znal iz izkušenj črpati nekaj pozitivnega ali pa bo neuspeh vedno pripisal lastni nesposobnosti. Za uspešen nastop je pomembno, da ima športnik razvito samozaupanje na dokaj visoki ravni. Kot v vsaki situaciji pa so pretiravanja vsekakor negativna. Samozaupanje mora biti realno, drugače lahko postane škodljivo. Dodati moramo še, da se lahko občutek samozaupanja spreminja na podlagi različnih situacij. Ni nujno, da posameznik kaže visoko stopnjo samozaupanja v prijateljstvu ali socialnih odnosih in istočasno tudi v športu!

### *Ocenjevanje nasprotnika*

Kot vedno je tudi v tem primeru pomembna povsem realna ocena nasprotnika. Samo tako bo lahko igralec razvil primerno taktiko in strategijo, s katerima bo poskusil doseči zmago. Ne podcenjevanje ne precenjevanje ne bosta usmerila športnika k doseganju cilja.

### *Vpliv ocene drugih*

Ta lastnost označuje športnikovo sprejemanje mnenja drugih (trenerja, staršev itd.). Po odigrani tekmi npr. sledi analiza nastopa. Trener mora igralcu povedati, ali je igral po lastnih močeh ali bi lahko nastopal bolj bojevito, prepričano, pametno itd. Športnik mora biti pripravljen sprejeti morebitno kritiko oz. opazke. Če bo preobčutljiv na mnenje drugih oz. če se bo preveč zaustavljal ob »kritikah« trenerja, bo lahko postal preveč odvisen od njega. Kaj pa če trener zaradi najrazličnejših razlogov ne bo prisoten na naslednji tekmi? Kakšna bo tedaj reakcija igralca? Nevarnost je pravzaprav v tem, da športnik ne bo vedel, kako reagirati, ker bo preveč vezan na trenerja, na njegovo mnenje in njegove napotke. Priporočljiva je torej srednja mera. Paziti pa moramo še, da vpliv ocene drugih ni premajhen. V takem primeru bo pozitivna in konstruktivna komunikacija med igralcem in trenerjem praktično nemogoča.

### *Percepcija pomembnosti tekmovanja*

V zvezi s to lastnostjo moramo vzeti v poštev dva vidika. Prav je, da je za športnika tekmovanje čim pomembnejše. Samo tako bomo lahko izkoristili še tiste rezerve in moči, ki jih sicer trening ne izzove. Hkrati pa se moramo zavedati, da prevelika pomembnost tekmovanja lahko privede do pojava treme in do anksioznosti, ki povsem negativno vplivata na nastop. Zato moramo pomembnost tekmovanja pri posameznem športniku še podrobneje analizirati, seveda hkrati s športnikovo pripravo na tekmovanje (Tušak in Tušak, 2001).

---

## 2.1.2 KONCENTRACIJA

Koncentracija je eden najpomembnejših dejavnikov športnikove psihične priprave. Omenjeno komponento najučinkoviteje primerjamo z žarometom, ki naj bi ga imeli v glavi. S svetlobnim žarkom osvetljujemo natančno tiste elemente, ki so za nas v določenem trenutku najpomembnejši. Če vzamemo primer namiznoteniškega igralca, lahko sklepamo, da bo s svojim žarkom osvetlil le igralno polje, žogico in lopar nasprotnika. Iz svojega spektruma pa bo izključil vse ostalo: nasprotnika (zlasti obraz), nasprotnikovega trenerja, gledalce, semafor, rezultat itd.

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



**Slika 1:** Koncentracija igralca pred izvedbo servisa. Povzeto iz [www.ttsandonatese.it](http://www.ttsandonatese.it)

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

---

pozornosti postopoma izključiti vse tiste predmete, osebe ali situacije, ki niso ključnega pomena v trenutku tekme oz. nastopa. Tako je na primer Andraž Vehovar, kajakaš, ki je dosegel srebro na Ol v Atlanti, začel že mesec dni pred tako pomembnim nastopom stopnjevati svojo koncentracijo pozornosti. Začel je najprej z izključitvijo študija, prijateljev, nato še staršev in na koncu še tekmovalcev in gledalcev. V svoji sredini je pustil prostor le zase in za svoj čoln. Opisani proces je trajal kar cel mesec (Tušak in Kondrič, 2003).

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

Kar je v zvezi s koncentracijo pozornosti zelo pomembno, je njeno **prestavljanje**. Pozornost moramo po potrebi usmeriti tudi v druge predmete ali dogodke.

Žaromet, s katerim osvetljujemo bistvene situacije, dogodke ali predmete, ima le določeno količino energije. To se pravi, da moramo z njim varčevati. Če gledamo vrhunškega športnika, se nam zdi, da je sposoben obdržati isto **stalnost in intenziteto koncentracije** skozi celotno tekmo. To vsekakor ne drži. Stalnost in intenziteta sta med sabo v tesni povezavi. Večja je intenziteta koncentracije pozornosti, krajši bo čas, v katerem bomo sposobni obdržati intenzivnost koncentracije na določeni ravni. To je seveda povezano z več dejavniki. V prvi vrsti je odvisno od psihične in telesne priprave. Bolje telesno pripravljene športniki so sposobni dlje časa obdržati koncentracijo na določenem nivoju, obratno pa bodo slabše telesno pripravljene športniki prej izgubili energijo za vzdrževanje koncentracije na ustrezni ravni. Stalnost in intenziteta koncentracije pa sta odvisni tudi od sposobnosti telesne in psihične sprostitve. Dobro psihično pripravljene igralci so sposobni hitre in učinkovite menjave stanja koncentracije pozornosti in sprostitve. Tako lahko varčujejo z energijo in lahko ustrezno koncentracijo obdržijo dlje časa. Igralec namiznega tenisa se tik pred izvedbo servisa (ali odgovora na servis) maksimalno skoncentrira in isto intenzivnost koncentracije obdrži skozi celo točko. Nato pa se skuša med pobiranjem žogice ali čakanjem na naslednjo igralno situacijo sprostiti in pripraviti na novo fazo koncentracije (Tušak in Kondrič, 2003).

Koncentracija je torej sposobnost, ki jo je treba zelo dobro natrenirati, da nam daje učinke, ki nas bodo tudi s pomočjo drugih dejavnikov pripeljali do zmage. Podobno kot trening drugih veščin v športu ima trening koncentracije specifične vaje, ki omogočajo njeno izboljšanje. Gre večinoma za mentalne tehnike predstavljanja. Kot drugi treningi pa zahteva vsakodnevno vadbo in predvsem veliko vztrajnosti.

---

### 2.1.3 MENTALNA TRDNOST

Mentalna trdnost je sposobnost konsistentne igre in nastopa na vrhu lastnih sposobnosti. Ugotovili so, da ta sposobnost ni prirojena, zato se jo da natrenirati prav tako kot vse druge telesne spretnosti. Športnik vzdržuje neko specifično mentalno stanje, ki mu omogoča izkoristiti celotno znanje in s tem pripeljati lasten nastop na izredno visoko raven (Tušak in Tušak, 2001).

Ne gre torej za nadpovprečno sposobnost ali ekstremen talent, ampak za izredno sposobnost konsistentne igre.

Športnik je skratka sposoben izkazati svoj maksimum, za dosego katerega mora znati kontrolirati samega sebe. V pomoč sta mu nedvomno tako pozitivno kot tudi realno mišljenje. Športnik mora razumeti, da je mentalna moč tista, ki ustvarja razlike. Mentalna trdnost zahteva visoko kontrolo idealnega notranjega stanja.

### 2.1.4 VREDNOTE

#### 2.1.4.1 DEFINICIJE VREDNOT IN NJIHOVO OBLIKOVANJE

*»Ljudje v svojem življenju različne stvari, kot so predmeti, osebe aktivnosti itd., neprestano ocenjujemo in vrednotimo. Tako imajo različni pojavi za nas različno vrednost, privlačnost in zaželenost. Pojme, ki se nanašajo na stvari in kategorije, ki jih visoko vrednotimo, cenimo in za katere si močno prizadevamo, imenujemo VREDNOTE.«* (Musek, 1991, v Tušak in Tušak, 2001, str. 91).

Musek si torej predstavlja vrednote kot vrednostne kategorije, ki so za nas zelo pomembne in za katere si izredno prizadevamo, saj jih vključujemo v neko sfero ciljev in idealov (Tušak in Tušak, 2001).

V literaturi pa najdemo veliko drugih definicij. O vrednotah so pisali še drugi vidni filozofi in psihologi, kot na primer G. Allport, za katerega so vrednote prepričanja, preko katerih posameznik deluje s pomočjo preferenc (Tušak in Tušak, 2001).

Rokeach trdi, da so vrednote kategorije trajnih prepričanj z močno motivacijsko komponento, ki vsebujejo še čustveno in idejno plat. Meni, da je specifičen način obnašanja osebno ali družbeno bolj zaželen kot alternativni načini vedenja (Tušak in Tušak, 2001).

Schwartz in Hilsky sta zaključila, da so vrednote pojmovanja in prepričanja o zaželenih vedenjih, ki presegajo specifične situacije, usmerjajo ravnanja in so urejena na podlagi relativne pomembnosti (Tušak in Tušak, 2001).

---

Vrednote so torej splošne, relativno trajne kategorije z motivacijsko vrednostjo. Človek jih uporablja v smislu nekih standardov oz. kriterijev, s pomočjo katerih je sposoben ocenjevati in presojsati. Vrednote nas lahko tudi usmerjajo in privlačijo. So torej del človekovega nadjaza, kar posledično pomeni, da vidno vplivajo na posameznikovo vedenje (Tušak in Tušak, 2001).

Za enostavnejše razumevanje pojma si oglejmo naslednji primer: nekega cilja ne moremo takoj upoštevati kot vrednoto, vrednota postane šele tedaj, ko si ga začnemo zelo intenzivno želeli oz. ko si z vsemi močmi prizadevamo, da se bo uresničil. Na podlagi tega ločimo vrednote, ki so v družbi splošno sprejete, in tiste, ki so vezane na vsakega posameznika in so zaradi tega med sabo zelo različne.

V športu se večkrat omenja športnikov sistem prepričanj in vrednot. Sestavljajo ga namreč tiste vrednote, ki so za posameznega športnika tako pomembne, da je za njihovo uresničitev pripravljen ogromno žrtvovati in si jih zelo intenzivno želi.

Kako pa se vrednote sploh oblikujejo?

Ko govorimo o oblikovanju vrednot, moramo razumeti, da ta proces zahteva s strani posameznika mentalno zrelost ter sposobnost neke vrste abstrakcije in generalizacije v mišljenju. Otrok mora postati s tega vidika avtonomnejši, kar pomeni, da si mora sam izoblikovati svoje mišljenje, ne glede na orientacijo idealov in vrednot svojih staršev. Pred desetimi leti je pri otroku sistem vrednot težko opaziti. Ko se pa ta pojavi, ima bistven vpliv na otrokov oz. športnikov razvoj in sploh na celotno športnikovo kariero.

Čeprav smo na začetku omenili, da imajo vrednote trajne značilnosti, moramo pripomniti, da se vrednostni sistem pri vrhunskem športniku s časom nekoliko spremeni. Na začetku je precej pod vplivom mišljenja staršev in trenerja; v obdobju adolescence je obarvan z vrednotami, ki so značilne za mladostnike, ko pa športnik prejme prve materialne nagrade in začne dosegati vrhunske rezultate, se njegov vrednostni sistem zopet nekoliko spremeni. Značilen za vrednote je tudi njihov značaj popolnosti, kar pomeni, da so s strani posameznika – športnika naučene po principu »vse ali nič« (Tušak in Tušak, 2001).

---

#### **2.1.4.2 DELITEV VREDNOT IN RAZLIKE V POJMOVANJU MED MOŠKIMI IN ŽENSKAMI**

Ogledali si bomo delitev vrednot po Murrayu in po Rokeachu.

Murray razlikuje:

- vrednote posedovanja (koristni predmeti in bogastvo),
- vrednote fizičnega zdravja (telo),
- vrednote avtoritete (moč za izboljšanje),
- vrednote zблиževanja (medosebna privlačnost),
- vrednote znanja (teorija, znanost),
- vrednote estetske forme (lepota, umetnost),
- vrednote ideologije (nazor, filozofija, religija)

(Tušak in Tušak, 2001).

Rokeach pa loči **terminalne** in **instrumentalne** vrednote. Terminalne vrednote se nanašajo na vse tisto, k čemur stremi človekovo bistvo; deli jih še na **osebne** in **družbene**. Instrumentalne pa so vezane na način življenja in na vedenje posameznika; te so še dodatno ločene v **moralne vrednote** in **vrednote kompetence**. Kljub tem razlagam pa je treba poudariti, da so ti primeri vrednot le teoretičnega značaja, zato jih težko prenesemo v prakso. Obratno pa je Musekova klasifikacija vrednot, ki je sicer empiričnega značaja, veliko uporabnejša. Musek je razdelil vrednote v tri večje kategorije, in sicer v **osebne**, **medosebne** in **nadosebne** vrednote. Te se nato delijo v razrede in podrazrede. Poznamo še Pogačnikovo delitev vrednot, ki se sicer zgleduje po Rokeachovi. Pogačnik je uredil lestvico 22 vrednot. Te so za športnika pravzaprav abstraktni cilji, h katerim stremi in ob katerih čuti, da si mora za njihovo uresničitev veliko prizadevati in vložiti ogromno truda (Tušak in Tušak, 2001).

Kaj pa, če analiziramo razliko v pojmovanju vrednot med različnimi skupinami ljudi? Bistvena razlika se pojavi najprej med različnimi kulturami, vidna pa je predvsem med moškimi in ženskami. Moški stremijo predvsem k ustvarjalnosti, dosežkom, ugodju in k neodvisnosti, za ženske pa so najpomembnejši predvsem varnost, osebna moralnost in altruizem. Raziskave so pokazale, da se s staranjem vrednote precej ohranjajo, so torej relativno trajne. Opazne pa so spremembe, vezane na različne generacije (Tušak in Tušak, 2001).



---

### **2.1.4.3 VREDNOTE IN VRHUNSKI ŠPORT**

Danes vlada med športniki prepričanje, da moraš biti med igro oz. med športnim srečanjem hudoben, če hočeš doseči zmago; agresivnost je torej dobrodošla. Teorije razlagajo, da je stopnja agresivnosti vezana predvsem na športnikovo moralno zrelost. Športniki z nižjo stopnjo moralnega presojanja sprejmejo večjo agresivnost v športu kot nekaj dovoljenega, športnega. Tako je na primer povedal nek ameriški košarkar: »Popolnoma v redu je, če poskušaš koga udariti ali poškodovati, če je le v skladu s pravili in če se dogaja med igro. Kadar pa nasprotnik tega ne pričakuje, je takšen udarec cenen, ni pošten. Tako dejanje ni dobro.« Lahko pa vzamemo v poštev še izjavo drugega športnika: »Nekatera agresivna dejanja tudi v športu niso dovoljena. Igra sicer je igra. Poskušaš na vsak način zmagati, vendar – obstaja črta, meja, obstajajo pravila. Poskušaš premagati nasprotnika, vendar ga ne skušaš spraviti iz igre« (Goldstein, 1983, iz Sport Violence v Tušak in Tušak, 2001).

Vrednote so, kot smo že omenili, neke vrste posplošeni motivacijski cilji, ki jih sicer moramo obravnavati skupaj z osebnimi cilji in motivi. Iz tega so se seveda razvila različna vprašanja, toda nam najpomembnejše so seveda razlike, ki se lahko pojavijo v pojmovanju vrednot med športniki in nešportniki. S pomočjo raziskav smo ugotovili, da razlike sicer obstajajo. Razlikuje se predvsem vrstni red najpomembnejših vrednot. Športniki nižje vrednotijo tradicionalne vrednote, večji poudarek pa dajejo predvsem vrednotam udobja in socialnim vrednotam. To se seveda dogaja zato, ker se športnik v družbi neprestano primerja, v njej se potrjuje ter zadovoljuje potrebe po pripadnosti, sprejetosti in spoštovanju (Tušak in Tušak, 2001).

V povezavi z vrednotami je bila na področju namiznega tenisa izvedena raziskava, kjer so skušali ugotoviti razlike med spoloma. Rezultatov ni mogoče posplošiti zaradi premajhnega vzorca, vseeno pa nam lahko raziskava nudi neke smernice. Ženske so se orientirale bolj na družabno pripadnost, moški pa so bili bolj storilnostno in materialno usmerjeni (Tušak in Tušak, 2001).

Vrednote so za človeka in še toliko bolj za športnika izredno pomemben dejavnik. Vsakdo je pripravljen za lastne vrednote narediti marsikaj, saj slepo verjame vanje. V imenu vrednot je športnik pripravljen veliko žrtvovati, ženejo ga naprej, z njihovo pomočjo se približuje končnemu cilju. Pri tem pa ne smemo pozabiti, da lahko vrednote razdelimo v dve večji skupini: tradicionalne vrednote, ki veljajo približno za vse enako, to so ljubezen, prijateljstvo, svoboda itd., in pa specifične vrednote, ki so individualnega značaja (Tušak in Kondrič, 2004).

---

## 2.1.5 MOTIVACIJA

V življenju vsakega živega bitja obstaja neka gonilna sila, ki ji pravimo motivacija. Ta predstavlja neke vrste usmerjeno, dinamično komponento vedenja. Muserk pravi, da zajema vse tiste organizmične dejavnike in dispozicije, ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja. Motive delimo na vrojene in pridobljene; nekateri so pač instinktivni, drugi pa so odraz naših zavestnih želja in potreb (Tušak in Tušak, 2001).

Motivacija je pravzaprav sila, ki uravnava vedenje. To pa se je oblikovalo zaradi gonov, potreb in želja ter je usmerjeno v določen cilj.

Dva izvedenca navajata v zvezi z motivacijo nekaj ključnih spoznanj.

- Motivacija je povezana s človeškimi notranjimi pogoji in procesi.
- Motivacija in vedenje nista ista stvar. Motivacija vpliva na vedenje, to pa je odvisno še od drugih faktorjev.
- Posledica motivacije je vedno neka aktivnost. Ta, ki je pravzaprav odgovor na notranje motive, je vedno usmerjena v določen cilj. Posamezniku povzroča zadovoljstvo.
- Človekovo vedenje je vedno usmerjeno k določenim ciljem, zato bo posameznik ugodil svojim potrebam šele takrat, ko bo dosegel zastavljene cilje. Ti vplivajo na vedenje in ga usmerijo v izbrano smer. Atraktivnost cilja je povezana s količino frustracije, ki jo doživljamo, če potreb ne zadovoljimo.
- Motivacija je v človekovem življenju vedno prisotna. Komaj uresničimo zastavljeni cilj, si že avtomatično oblikujemo drugega.

Značilnosti motiviranega vedenja so:

- povečana mobilizacija energije,
- vztrajnost, intenzivnost in učinkovitost vedenja,
- usmerjenost k cilju,
- motivirano vedenje se spreminja pod vplivom lastnih posledic.

Obstajajo različni motivi motivacije:

- biološki, kulturni ali naučeni motivi,
- zavedni ali nezavedni motivi,
- reaktivni ali proaktivni, k cilju usmerjeni motivi,
- homeostatični ali razvojni, k rasti usmerjeni motivi.

Proučevanje motivacije je potekalo v treh različnih smereh:

- 
- kot eksperimentalna psihologija, ki išče skupne točke med pojavom in eksperimentom;
  - kot psihologija osebnosti, ki preučuje motivacijske aktivnosti človekove osebnosti kot celote;
  - kot veja psihologije, ki povezuje motivacijske procese z družbenimi (Tušak in Tušak, 2001).

### **2.1.5.1 POJMOVANJE MOTIVACIJE**

Kako sploh razlagamo motivacijo, je v veliki meri odvisno od tega, kako pojmujeemo človekovo naravo in družbene odnose, v okviru katerih poteka cel življenjski proces.

Vzporedno z zgodovinskim razvojem, pojavom različnih kultur, ver in teorij so se razvijala tudi različna pojmovanja motivacije. Tako lahko danes ločimo štiri glavne tipe teorij motivacije.

#### **Kognitivne teorije**

Te teorije upoštevajo, da je človekovo vedenje odvisno od kognicij (misli, idej). Če torej posameznik razmišlja, da bi lahko bil dober športnik, se začne ukvarjati s športom, če pa si predstavlja, da ne bo nikoli postal uspešen športnik, se ne bo sploh lotil športne dejavnosti. Težava teh teorij je, da ne upoštevajo nezavedne plati naše podzavesti in na tak način zanemarijo velik del motivacije.

Zaradi hitrega razvoja znanosti danes prevladujejo socialno-kognitivna pojmovanja motivacije, se pravi da kognitivni procesi človeka delujejo v socialnem okolju.

#### **Hedonistične teorije**

Predvidevajo, da je celotno človekovo delovanje pogojeno od občutkov ugodja. Človek stremi k popolnemu užitku in je zato njegovo vedenje popolnoma odvisno od občutkov ugodja oz. nelagodja. Vpliv imajo še socialni, kulturni in nekateri drugi faktorji. Pomanjkljivost teh teorij je, da so občutki zelo subjektiven faktor, kar pomeni, da hedonističnim teorijam ne moremo pripisati znanstvenega značaja.

---

## **Instinktivistične teorije**

So precej veljavne, čeprav nepopolne. Te teorije razlagajo, da je človekovo vedenje odvisno od gonov, da je vse prirojeno in vse pod vplivom omenjenih instinktov. Vedenje je torej v večji meri prirojeno kot pa naučeno. Nepopolna plat te teorije pa je prav v tem, da je človekovo vedenje označeno samo kot nagonsko.

## **Teorije gona**

Teorije gona se naslanjajo na dejstvo, da je človek v veliki meri odvisen od tako imenovanih gonov, ki so predvsem fiziološkega značaja. Človek s pomočjo gona zadovoljuje svoje potrebe. Gon po lakoti na primer žene človeka, da zadovolji potrebo po hrani. Tako se organizem aktivira glede na različne potrebe, gone.

## **Sodobna pojmovanja motivacije**

V zadnjih letih so skušali izvedenci kombinirati kognitivne vidike s socialnimi. Socialno-kognitivni pristop tako predstavlja nova pojmovanja motivacije, ki se usmerjajo v interakcijo vseh pristopov (Tušak in Tušak, 2001).

### **2.1.5.2 MOTIVACIJA V ŠPORTU**

Vsak športnik mora razviti motivacijo na zelo visoki ravni, če hoče na področju športa kaj doseči. Napor, ki jih športniki doživljajo med tekmami ali med samimi treningi, so včasih ekstremni. Poglejmo na primer kolesarje, maratonske tekače ... Večkrat so pogoji, v katerih vadijo ali tekmujejo, zelo nevšečni (zelo visoke temperature, dež, onesnaženost) in tudi fizični napor, ki ga stalno premagujejo, je zelo velik. Če vzamemo kot primer alpiniste, vidimo, da so dvojno obremenjeni: poleg pogosto zelo neugodnih vremenskih razmer (npr. tisti, ki se odločijo, da bodo preplezali najvišje vrhove na svetu, se soočajo z ekstremnim mrazom, kar pripelje do zmrzlin, ozeblin itd.), se morajo stalno zavedati tudi možnosti nesreč, ki lahko pripeljejo celo do smrti.

S pomočjo takih primerov takoj razumemo, da mora imeti vsak športnik v sebi neko gonilno silo, ki ga bo potiskala v izbrano dejavnost. Motivacija mora biti res zelo močna, da se športnik odloči premagovati take napore, nevarnosti in se predati takemu trpljenju!

Zgoraj smo omenili le nekaj primerov, ki dokazujejo potrebo po motivaciji. Razumeti pa moramo, da so najrazličnejše težave in neugodnosti prisotne v čisto vsakem športu. Posameznik se bo moral vedno žrtvovati, če bo hotel dosežati vrhunske rezultate. Žrtvovanje pa ne pride samo po sebi; imeti moramo določene želje in

---

določene cilje, ki si jih tako močno želimo izpolniti, da bomo pripravljeni za to marsikaj žrtvovati.

Motivacija ima torej na področju športa izredno pomembno vlogo. Kljub temu pa predvsem trenerji tu delajo velike napake. V športu in treniranju najdemo predvsem tri prevladujoče napake, ki se pojavijo zaradi napačnega razumevanja pojma motivacije.

**Mešanje med motivacijo in ekscitacijo oz. vzburjenjem:** znano je, da se trenerji radi pogovorijo s športnikom nekaj minut pred začetkom tekme. Trener izbere najprimernejše besede in nasvete z namenom, da športnika dodatno in primerno motivira. Pri tem v resnici ne gre za motivacijo, temveč za vzburjanje športnika, ki je sicer tudi zelo pomembno. Igralcu povečuje agresivnost in izboljšuje pripravljenost na začetek tekme.

**Razumevanje motivacije v smislu »pozitivnega mišljenja«.** Pozitivno mišljenje je sicer zelo pomemben dejavnik pri športnikovem nastopanju, je pa različen od pojma motivacije. Če trener napačno uporablja različne izraze ali stavke (npr. »ti to zmoreš«, trditev pa ni realna), lahko negativno vpliva na motivacijo posameznika oz. ga celo demotivira.

**Tretja napaka pa se nanaša na prepričanost, da je motivacija športnika že prirojena, ukoreninjena, utrjena,** skratka nespremenljiva in se zaradi tega trenerji ne ukvarjajo več z motiviranjem igralca. Motivacija ni trajna in nespremenljiva, zato potrebuje stalno razvijanje. Če pa je športnik prepuščen samemu sebi, bo najbrž slabo reagiral in na motivacijskem nivoju gotovo ne bo primerno pripravljen (Tušak in Tušak, 2001).

Na področju športa se je v zvezi s teorijami o motivaciji najučinkoviteje razvila **teorija potrebe po storilnosti** (McClelland in Atkinson). Ta razlaga, da so motivacijska stanja glavni vzrok človekove aktivnosti oz. dejavnosti. Obstajata namreč dve motivacijski stanji, in sicer motiv za doseganje uspeha in obratno, motiv za izogibanje neuspehu. Motivi se nato povezujejo z dražljaji iz okolja, ki izzovejo čustvena stanja, kot na primer ponos in sram, ti pa posledično razvijejo obliko vedenja, to je približevanje ali izogibanje (Tušak in Tušak, 2001).

V športnem kontekstu so se nato razvile tri glavne miniteorije:

- teorija samoučinkovitosti,
- teorija zaznane kompetentnosti,
- teorija različnih ciljnih perspektiv.

---

**Teorija samoučinkovitosti** se nanaša na športnikovo prepričanje oz. samooceno, kaj je sposoben doseči na podlagi razvitih sposobnosti. Pogosto se napačno zamenjuje s pojmom samozaupanje, samozavest.

**Teorija zaznane kompetentnosti** je poskušala razložiti, zakaj se posamezniki počutijo spodbujene ukvarjati se z obvladovanjem spretnosti v storilnostnih nalogah. Zaznana kompetentnost naj bi bila multidimenzionalni motiv, ki posameznika usmerja v kognitivnem, socialnem in telesnem smislu. Uspeh in neuspeh v teh vidikih ocenjujejo pomembni drugi. Zaznana kompetentnost in notranje zadovoljstvo, ki je rezultat uspeha, povečuje stremljenje k storilnosti, zaznana nekompetentnost in nezadovoljstvo (ob neuspehu) pa vodi do anksioznosti in upada težnje k storilnosti.

**Teorija različnih ciljnih perspektiv** pravi, da se moramo vprašati, kakšen je smisel, namen določenega vedenja, če hočemo razumeti motivacijo in storilnostno vedenje. Tako lahko razkrijemo različne cilje v posameznikovih aktivnostih. Glede na prvi cilj skuša športnik v čim večji meri pokazati svoje visoke sposobnosti, manj pa nizke, slabe sposobnosti (to je značilno zlasti za tekmovanja, ko je socialna primerjava ključnega pomena). Drugi storilnostni cilj pa se nanaša na obvladavanje neke naloge. Ta se pojavi zlasti v trenutkih, kjer je obvladavanje določene stvari zelo pomembno (Tušak in Tušak, 2001).

### **Storilnostna motivacija**

O storilnostni motivaciji oz. storilnostnem vedenju v športu govorimo takrat, ko se športnik zelo močno trudi, več kot navadno, ko je koncentracija na višji ravni, ko posveča vsemu v povezavi s športom več pozornosti kot sicer, ko izvaja daljše treninge in nastopa bolje, odločneje.

Izvedenci ločijo več vrst storilnostne motivacije:

- **pozitivna** (želja za dosežkom) in **negativna** (izogibanje kaznim),
- **intrinzična** (izhaja iz notranjega zanimanja, zato je tudi vedno pozitivna), **ekstrinzična** (zunanja, ki je lahko tako pozitivna kot negativna) storilnostna motivacija.

Za visoko storilnostno motivirane športnike je značilno, da izbirajo take cilje, ki so izzivajoči, a dosegljivi. Zadovoljni so, če so rezultati bolj odvisni od truda in sposobnosti kot pa od sreče. Bolj jim je pri srcu delo kot pa končna nagrada. Pomembno pa je, da taki športniki stalno dobivajo povratno informacijo, ki naj bi bila pozitivna, objektivna, stalna in konkretna; samo tako so lahko uspešni. Športniki z visoko storilnostno motivacijo so tudi veliko bolj koncentrirani pri izvajanju določene naloge in veliko več razmišljajo o optimalni izvedbi kot tisti, pri katerih je storilnostna motivacija na nižji ravni.

---

McClelland, eden izmed tistih psihologov, ki se je največ ukvarjal s storilnostno motivacijo, je oblikoval program, s katerim lahko športnik izboljša svojo storilnostno motivacijo. Tušak in Tušak sta omenjeni program predelala in nato izdelala nekaj važnejših točk, ki so sicer prenesene v praktično (športno) situacijo in preko katerih si lahko sami pomagamo pri izboljševanju storilnostne motivacije (Tušak in Tušak, 2001).

**Ustrezna sestava treninga in tekmovalne situacije:** trening in tekmovanje moramo organizirati tako, da bomo dobivali stalno pozitivno povratno informacijo o doseženih ciljeh. Gre za to, da trening in tekmovanja uredimo tako, da postopoma uresničujemo manjše cilje in tako stalno dobivamo nagrade, čeprav manjše.

**Prezentacija visoko storilnostno orientiranih in uspešnih modelov:** zainteresiranemu športniku moramo ponuditi take primere igralcev, ki ga bodo motivirali, da bo postal tak kot oni.

**Modifikacija samopodobe:** če hočemo športnika, ki je relativno nizko storilnostno motiviran, »spremeniti« v športnika z visoko storilnostno motivacijo, ga moramo s pomočjo vizualizacije in avtosugestije rekonceptualizirati.

**Kontrola dnevnih sanjarjenj:** vsakdo doživlja trenutke, ko s pomočjo lastne fantazije doseže to, kar si je vedno želel (na primer zmaga na kakem pomembnem prvenstvu, kot sta svetovno prvenstvo ali olimpijada). Taka sanjarjenja so lahko, če niso pretirana, pozitivna, saj zvišujejo motivacijo in pomagajo pri razvijanju ali ohranjanju pozitivnega mišljenja, po drugi strani pa, če so take fantazije prepogoste, lahko to povzroča totalno demotivacijo, saj svoje potrebe uresničujemo že v sanjah.

**Strukturiranje optimalne situacije okolja:** pomembno je ustvariti optimalno okolje, v katerem bo športnik lahko izpolnjeval svoje cilje; ustvariti je treba situacijo, ki bo vključevala zadovoljevanje potreb rasti in bo uspešno združila in obogatila individualne cilje športnika s skupnimi cilji športne ekipe (Tušak in Tušak, 2001).

## **Nivo aspiracije**

Ko govorimo o motivaciji, moramo absolutno upoštevati tudi koncept nivoja aspiracije. Nivo aspiracije predstavlja dolgoročne cilje in samopodobo športnika. Kurt Lewin definira nivo aspiracije kot raven bodočih dosežkov, ki jih skuša posameznik na podlagi svojih preteklih rezultatov doseči. Nivo aspiracije je zanj odvisen predvsem od **individualne stabilnosti** in **standardov skupine**, v kateri posameznik živi, oz. v našem primeru, v kateri športnik tekmuje. Raven aspiracije se oblikuje glede na uspehe oz. neuspehe. Tako bodo dobri rezultati zvišali nivo aspiracije,

---

slabši rezultati pa ga bodo znižali. Kako pa lahko ocenimo, kateri je dober, kateri pa slab rezultat? To je od športnika do športnika zelo subjektivno! Pri tem pride v poštev prej omenjeni standard skupine. Če npr. dosežemo rezultat med prvih dvajset na evropskem prvenstvu v atletiki, bo ta klasificiran kot dober rezultat, če pa se kot plavalci uvrstimo med prvih dvajset (zlasti v moški konkurenci), bo ta rezultat sprejet kot relativno slab. Predhodne izkušnje in rezultati torej močno vplivajo na ocenitev rezultatov in posledično na zviševanje ali zniževanje nivoja aspiracije. Raven aspiracije se lahko razlikuje celo pri enem samem športniku, če vzamemo v poštev celotno kariero. Na začetku so bili njegovi rezultati najverjetneje drugače ocenjeni kot ob višku njegove kariere (Tušak in Tušak, 2001).

Povedati moramo, da so med dejavniki aspiracije pomembni faktorji še objektivna narava naloge, subjektivna ocena težavnosti naloge in stopnja osebne angažiranosti.

V zvezi s tem je zelo pomembno, da so sposobnosti športnika skladne z njegovim nivojem aspiracije. Samo v takem primeru lahko govorimo o dobro prilagojenem športniku z realnimi pričakovanji. V obratnem primeru, če je raven aspiracije previsoka glede na sposobnosti, bo prišlo do velikih frustracij športnika, saj mu ne bo nikoli uspelo izpolniti lastnih ciljev in pričakovanj. Če pa je nivo aspiracije prenizek glede na sposobnosti športnika (kar se večkrat dogaja), potem športnik ne bo nikoli zmožen realizirati svojih potencialov.

### **2.1.5.3. MOTIVACIJA ŠPORTNIKOV**

Pri športnem udejstvovanju, še zlasti pri tekmovalcih, je pojem motivacije ključnega pomena. Kot primer zopet vzemimo igralce namiznega tenisa. V Sloveniji in tudi v Italiji (država, v kateri živim in tekmujem) ta šport ni posebej popularen. Z njim se sicer ukvarja kar precejšnje število ljudi, vseeno pa ga ne moremo primerjati z nogometom. Poleg tega od namiznega tenisa ni mogoče živeti; denarne nagrade so na turnirjih veliko nižje v primerjavi s tenisom. Zakaj se torej ljudje ukvarjajo s tem športom? Razlogov je najbrž veliko, pomembno vlogo pa nedvomno igra motivacija!

Potrjeno je torej, da je motivacija ključna, če hoče športnik doseči vrhunske rezultate v svoji disciplini. Kdo pa je zadolžen, da športnika motivira? Je pomembno, da je samo športnik posameznik dobro motiviran ali je ta dejavnik pomemben tudi za ostale pripadnike tima?

Najprej moramo povedati, da je za doseganje vrhunskih rezultatov pomembno, da vsaka komponenta tima nudi športniku največ, kar je mogoče. To se pravi, da je tudi motivacija drugih članov tima ključnega pomena. Poleg športnika mora biti zato



---

motiviran še tehnični vodja, športni psiholog, kondicijski trener itd., za motivacijo vseh članov pa je načeloma zadolženo vodstvo kluba.

Večkrat pa se poraja težava zlasti v tem, da tisti, ki so zadolženi za motivacijo športnika (in ostalih), ne vedo točno, kako to delo speljati. Največkrat trener naredi eno od naslednjih napak:

- naredi nekaj, česar ne bi smel;
- ne naredi nečesa, kar bi moral.

Da se trener navedenih napak izogne, je najprej pomembno, da si postavi ključno vprašanje v zvezi s športnikovim vedenjem: ZAKAJ? Poiskati mora razloge in vzroke njegovega vedenja. Da lahko svoje delo izpolni čim bolj optimalno, mora nujno sodelovati s športnim psihologom. Nato je ključno, da spozna vrednostni sistem športnika; samo s poznavanjem njegovih vrednot bo lahko trener vplival na uspeh svojega varovanca.

Vsak športnik ima »rdeči, vroči gumb«, ki mu omogoča maksimalno izkoriščanje znanj in sposobnosti, s katerimi lahko nastop izvede optimalno. V športu je težava v tem, kako najti »rdeči gumb« in kako pritisniti nanj. Trener je odgovoren prav za to nalogo. Pri tem pa mora vedno upoštevati, da ima vsak športnik svoj »rdeči gumb«, ki se razlikuje od drugih. To se pravi, da je motivacija vsakega športnika različna, individualna. Trener tega načela ne sme nikoli pozabiti (Tušak in Tušak, 2001).

### **Zunanja in notranja motivacija**

Zunanjo in notranjo motivacijo imenujemo tudi ekstrinzična in intrinzična. Tudi v primeru motiviranja imamo torej motive, ki izhajajo iz zunanosti, in motive, ki se rojevajo znotraj nas. Zunanji so na primer družbene nagrade, denar, praktična darila, notranji pa so potreba po uspehu, po prepoznavanju in priljubljenosti.

Uspešni športniki, ob slabem nastopu pripisujejo neuspeh notranjim faktorjem; sami se čutijo krivi za poraz. Take športnike je navadno lažje motivirati, ker so zelo odgovorni, zreli in bolj objektivni. Pri njih je želja po odličnih rezultatih zelo močna, imajo realno predstavo o svojih sposobnostih in imajo navadno še večjo željo po naporu v procesu treninga in tekmovanja.

Obratno pa neuspešni športniki iščejo razlog neuspeha v zunanjih faktorjih, kar pomeni, da krivdo pripisujejo drugim. Ko pa na primer nasprotnik doseže zmago, pripisujejo to zmago le sreči in naključju. Ta dejanja so zelo negativna; vedno je treba biti dovolj kritičen tudi do samega sebe. To je seveda ena težjih nalog, vendar bomo samo tako lahko objektivni in bomo znali ob uspehih tudi pohvaliti sami sebe - vsem lahko lažemo, samo sebi težko prikrijemo resnico. Pri športnikih, ki iščejo izgovore za

---

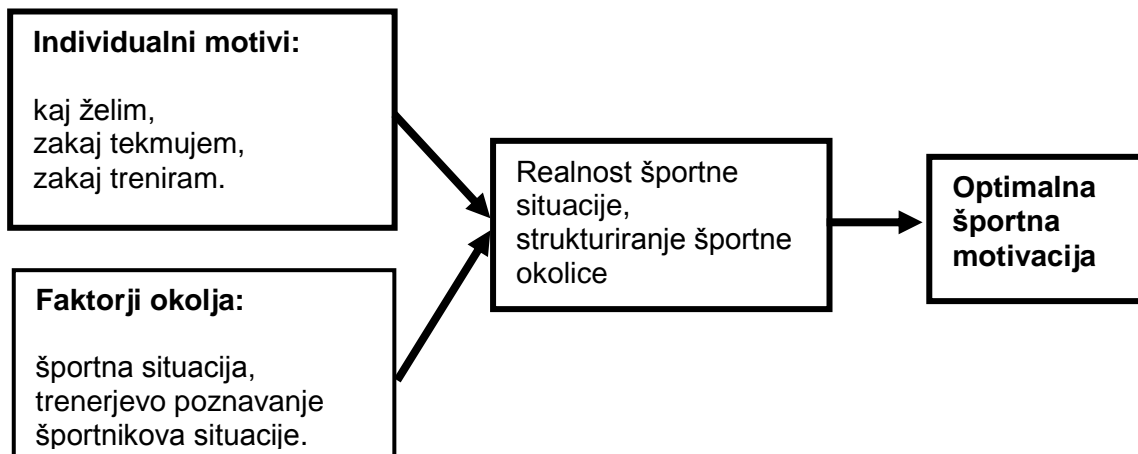
uspeh ali neuspeh zunaj sebe, bo naloga motiviranja zelo zapletena, saj tudi motivacijo iščejo v zunanjem okolju, ki je izven naše kontrole (Tušak in Tušak, 2001).

### Razlike v motivaciji med spoloma in razlike v motivaciji v različnih starostih

Faktorji motivacije so zelo osebni. Tako je pač logično, da obstajajo določene razlike v motivih deklet in v motivih fantov. Dekleta si želijo na treningih čim več zabave, prijateljstva, pomembna jim je sposobnost in to, da nekaj delajo.

Pri mladih mora biti trening zasnovan tako, da čim bolj spoznajo svoj status, da je interakcija s trenerjem dobra in da so treningi oblikovani tako, da so povezani s smiselnimi potovanji.

Športnikova motivacija je torej rezultat individualnih faktorjev in miljejskih faktorjev – športne situacije. Optimalno motivacijo lahko tako dosežemo takrat, ko so športnikovi motivi soočeni z okolico, ki izpolnjuje te motive. To se pravi, da morajo trenerji absolutno poznati motive svojih varovancev, saj bodo lahko le tako ustvarili situacije, s katerimi bodo nato športniki izpolnjevali lastne motive (Slika 2).



Slika 2: Shema optimalne športne motivacije. Povzeto po Tušak in Tušak, 2001.

### Optimalna motivacija v luči nastopa

Če hočemo razumeti, koliko je motivacija res pomembna za doseganje končnega cilja, moramo vse skupaj analizirati v okviru nastopa, ki ga bomo razdelili na tri nivoje:

- **teoretični nastop** – predstavlja teoretične omejitve nastopa v določeni športni aktivnosti; ta nivo je praktično nedosegljiv;
- **maksimalni nastop** – je najboljši možni nastop športnika; ta nivo je zelo težko in redko dosegljiv;

- 
- **aktualni nastop** – je trenutna kvaliteta nastopa, ki je v veliki meri odvisna od mnogih psiholoških faktorjev. Zlasti s pomočjo motivacije skušamo ta nivo v čim večji meri približati nivoju maksimalnega nastopa.

V zvezi z optimalno motivacijo je seveda logično postaviti vprašanje, kakšna je povezanost med intenziteto motivacije in kvaliteto nastopa. To ponazarja tako imenovana **obrnjena U-krivulja motivacije**: z naraščanjem motivacije se izboljšuje tudi športnikov nastop, vendar le do neke mere, ki jo označujemo kot **optimalni nivo motivacije**. Če se nato nivo motivacije še povečuje, se lahko zgodi, da pride do hipermotivacije, ki nastop celo poslabša. Temu seveda sledi še eno vprašanje: kje se sploh nahaja točka optimalne motivacije? Odgovor nam je skušal dati Howe, ki je določil tri faktorje optimalne motivacije:

- a) bolj kot je športnik uspešen, višji je lahko tudi nivo motivacije, ki ga absorbira in ki posledično pomeni tudi izboljšanje lastnega nastopa;
- b) bolj kot je športna disciplina preprosta in avtomatizirana, večji je nivo motivacije, ki ga lahko športnik absorbira;
- c) številnejše so športnikove izkušnje v zvezi s formo, treningi in tekmovanji, motivacija itd., večji je tudi nivo motivacije, ki ga športnik še lahko absorbira (Tušak in Tušak, 2001).

## 2.1.6 DOLOČANJE CILJEV

V procesu treniranja in tekmovanja igrajo cilji pomembno vlogo. Preden začne športnik kateri koli trenažni proces, je pomembno, da si najprej zada določene cilje, s pomočjo katerih bo čas in energijo usmeril v najproduktivnejšo smer. Cilji morajo biti dolgoročnega in kratkoročnega značaja (podcilji), poleg tega pa je še pomembno, da so dovolj izzivalni in težavni ter realno dosegljivi. Pri tem je zaželeno, da ti cilji niso postavljeni rezultatsko oz. z določeno uvrstitvijo na tekmovanju, ampak so usmerjeni bolj k izboljšanju same izvedbe določene aktivnosti. Pri postavljanju ciljev mora biti športnik tesno povezan s trenerjem; z njim opredeli ustrezne in učinkovite strategije za doseganje ciljev in podciljev. S pomočjo ciljev športnik in trener razumeta, če sta pri svojem delu na pravi poti ali se od nje oddaljujeta. Na podlagi povratnih informacij nato treninge spreminjata in dopolnjujeta.

Pomembno je poudariti, da so cilji direktno povezani z motivacijo športnika. Da bo športnik pri treningih in tekmovanjih dal res vse od sebe, mora imeti neko gonilno silo, ki ji pravimo motivacija. Ta pa se ne povečuje sama po sebi; odvisna je od ciljev, ki si jih mora vsak športnik postaviti. Doseganje oz. nedoseganje postavljenih ciljev nato motivacijo povečuje oz. zmanjšuje. Zaradi tega je tudi pomembno, kakšni so cilji. Če so pretežki, nerealni in neizpolnjujoči, je jasno, da bo športnikova motivacija

---

kreepko padla. Tudi če so prelahki, ni v redu, saj je njihovo doseganje samoumevno in nam ne daje posebnega zadoščenja. Srednja meja bo v tem primeru najučinkovitejša. Pri tem pa je seveda ključno, da športnik pozna samega sebe, lastne zmožnosti in sposobnosti, da bodo lahko cilji, ki si jih je zadal, dovolj realni ter primerno težki in izzivalni.

### **2.1.7 AGRESIVNOST**

Če najprej navedemo nekaj definicij agresivnosti, ki so jih s časom oblikovali različni avtorji, lahko rečemo, da je agresivnost navadno reakcija na določene težave; v športu je ta celo zaželena, saj z njeno pomočjo lahko športnik doseže zastavljeni cilj.

*»Agresivnost je instinkt, izvor energije, čustvo, reakcija na frustracijo itd.«* (Tušak in Tušak, 2001, str. 106).

*»Agresivnost se kaže v gospodovalnih, nasilnih ali napadalnih besedah ter dejanjih proti drugim ljudem«* (Tušak in Tušak, 2001, str. 106).

*»Agresivnost predstavlja način vedenja, s katerim želimo raniti in oškodovati drugo osebo, ki se tega želi izogniti«* (Tušak in Tušak, 2001 str. 106).

*»In še: agresivnost je oblika vedenja, ne pa emocija, potreba ali motiv. Socialni kontekst predstavlja ugodno podlago za nastanek in vzdrževanje agresivnosti«* (Tušak in Tušak, 2001, str. 106).

Glavna pojmovanja agresivnosti:

- prirojeni, instinktivni dejavniki,
- zunanje provokacije sprožijo določene notranje reakcije,
- vzajemni vpliv danih socialnih okoliščin ter predhodnih izkušenj ali učenja.



**Slika 3:** Primer agresivnega vedenja. Povzeto iz [www.fitet.org](http://www.fitet.org).

### **2.1.7.1 INSTINKTIVISTIČNE TEORIJE AGRESIVNOSTI**

V luči te teorije naj bi agresivno vedenje izhajalo iz prirojenih osnov, to je instinktov. Mc Dougall pravi, da se agresivnost od drugih instinktov razlikuje v tem, da se pojavi le občasno, kot posledica različnih frustracij. Po instinktivističnih teorijah naj bi se agresivni impulzi kopičili v organizmu, njihovo sproščanje pa naj bi potekalo prav s pomočjo agresivnega vedenja.

Tudi Freud je zagovarjal teorijo, da izhaja človekova aktivnost prav iz instinktov. Tako je leta 1905 trdil, da je agresivnost sestavni del seksualnega instinkta oz. libida; nato je leta 1915 agresivnost ločil od seksualnosti. Po prvi svetovni vojni je bil Freud vse bolj prepričan, da pripadajo agresivne, destruktivne težnje nekemu nagonu. Ločil je dve močni in nasprotujoči si sili: **eros**, v katerem kraljuje spolnost, in **thanatos**, ki predstavlja silo uničenja, instinkt smrti. Agresivnost je tedaj opisoval kot silo človekove samouničevalnosti, ki nasprotuje sili življenja.

Instinktivistične teorije trdijo, da je človek v teku evolucije razvil agresivni nagon, ki pa ga v današnjem življenju ne more izkazati, zato ga tlači v notranjosti. To pripelje

---

človeka do raznih nervoz in psihosomatskih obolenj. Le redkokdaj človek sprosti svoj nagon in tako izbruhne nasilje, nastanejo vojne itd. (Tušak in Tušak, 2001).

### **2.1.7.2 AGRESIVNOST KOT POSLEDICA FRUSTRACIJ**

Danes pojmujeemo agresivnost večinoma kot posledico različnih frustracij. Frustracija pa je stanje, ko je organizem vzpodbujen k nekemu dejanju ali reakciji, a je njuna izvedba onemogočena (Tušak in Tušak, 2001).

### **2.1.7.3 AGRESIVNOST KOT TEORIJA SOCIALNEGA UČENJA**

Za to teorijo je značilno, da se agresivnosti človek nauči na podlagi socialnega okolja; to namreč posameznikovo agresivno vedenje vzbuja in ojačuje. Agresivnost je torej naučena oblika vedenja.

Bandura ponuja nekaj razlag, zakaj so ljudje agresivni:

- zaradi preteklih izkušenj, na podlagi katerih so se »naučili« agresivnega vedenja;
- ker so bili kdaj nagrajeni zaradi kake agresivne reakcije;
- ker jih okolje nenehno izziva k agresivnemu vedenju (Tušak in Tušak, 2001).

### **2.1.7.4 AGRESIVNOST KOT OSEBNOSTNA LASTNOST**

Ko se posameznik večkrat spopade z doživljanjem frustracij, se lahko zgodi, da se posledično razvijejo močne agresivne navade. Te povzročajo, da se posameznik agresivno odziva na večje število situacij. Zaradi tega lahko upoštevamo agresivnost kot osebnostno lastnost (Tušak in Tušak, 2001).

### 2.1.7.5 VRSTE AGRESIVNOSTI IN NJENE FIZIOLOŠKE OSNOVE

Podajmo najprej različne delitve agresivnosti, upoštevajoč različne vidike.

Glede na **izbor cilja agresivnega vedenja** ločimo:

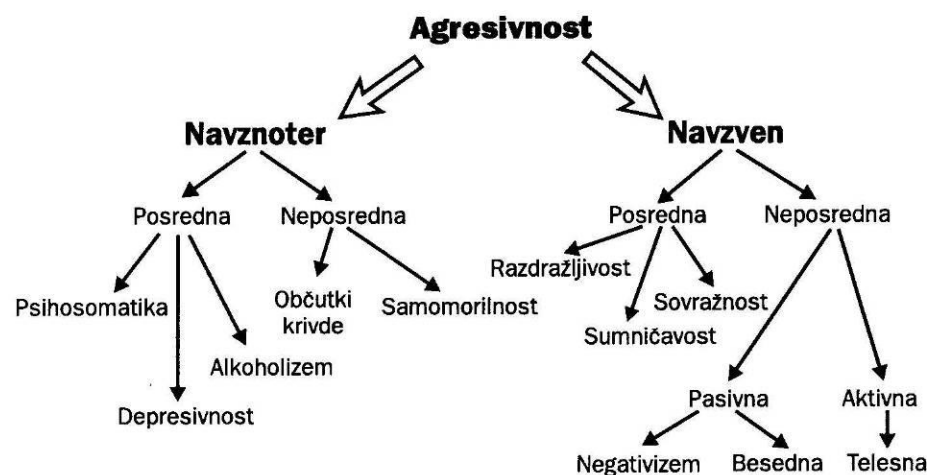
- agresivnost, ki je usmerjena na izvor frustracij,
- agresivnost, ki je prenesena na drug cilj.

Glede na **psihološko funkcijo** ločimo:

- instrumentalno agresivnost, ki pomaga doseči zunanji cilj,
- frustracijsko agresivnost, katere vloga je sproščanje napetosti,
- posnemovalno agresivnost, ki temelji na občutku pripadnosti določeni skupini ali pa identifikaciji z vzorniki.

Fromm prikazuje nekoliko različno delitev. On loči pozitivno (ustvarjalno) in negativno (razdiralno) agresivnost. Prva stremi k potrjevanju življenja in osebne integritete, druga pa k poškodovanju in izničenju življenja.

Zelo aktualna delitev se nanaša na **smer in obliko** (Slika 4). Po tej naj bi bila agresivnost usmerjena navzven in navznoter. Za točnejšo predstavo omenjene delitve pa bomo raje podali vzorec.



**Slika 4:** Delitev agresivnosti glede na smer in obliko. Povzeto po Tušak in Tušak, 2001.

---

Glede na **karakteristike pojavljanja** ločimo:

- agresivnost kot potezo, ki predstavlja relativno trajno značilnost posameznika,
- agresivnost kot stanje, ki predstavlja njegovo trenutno agresivno reakcijo.

Na področju psihologije športa pogosto zasledimo delitev agresivnosti na **reaktivno** in **instrumentalno**. Prva se nanaša na namerno dejanje, s katerim želimo škodovati drugemu. Ob tem čutimo bes, z reakcijo pa želimo sproščati napetost.

Instrumentalna agresivnost pa se razvije le kot sredstvo za doseganje zunanjih ciljev. Vzemimo na primer tekmovanje. Pri tem želi športnik le doseči zmago. Namerno škodovanje nasprotniku ne pride v poštev, ni pa tudi prisotnosti besa. Zaradi tega ta vrsta agresivnosti ne služi sproščanju napetosti.

Razni izvedenci so na podlagi raziskav ugotovili, da pravzaprav ni možno sprostiti lastne napetosti, dokler ne usmerimo agresivnosti k izvoru frustracije. To se pravi, da bo igralec kar naprej občutil napetost, dokler ne bo svojega agresivnega vedenja usmeril k nasprotniku, ki je zaradi raznih dejanj v igralcu vzbudil določene frustracije.

Agresivno vedenje je odvisno tudi od fizioloških dejavnikov. Razumeti pa moramo, da samo vzdraženje strukturnih mehanizmov še ne pripelje do agresivnega odziva; ta je odvisen še od zunanjih dražljajev. Poleg tega je pri nekem agresivnem odzivu pomembna tudi občutljivost fizioloških struktur. Bolj kot so te občutljive, večji bo obseg dražljajev, na katere bo organizem reagiral. Ko pa se zgodi, da pride do obolenja in je občutljivost fizioloških struktur bolezensko povečana, navadno že vsak manjši zunanji dražljaj izzove agresivno vedenje (Tušak in Tušak, 2001).

#### **2.1.7.6 AGRESIVNOST PREKO MIMIKE TELESA**

Govorjenje o telesnih izrazih agresivnosti se nanaša na to, kako človek izraža svoja čustva s pomočjo mimike telesa pred agresivno reakcijo ali med njo.

Ko športnik doživlja čustvo, kot je na primer jeza, je zanjo značilen dvig krvnega pritiska, pordečenje obraza, izstopanje žil ... Ko pa doživlja bes, se to kaže v še večji napetosti v določenih delih telesa in v povečani nemirnosti.

Lahko pa se zgodi tudi, da posameznik svoja čustva prikriva in jih potlači v »notranjost«; v takem primeru se lahko kot posledica pojavijo psihosomatski simptomi.

Čustva in tudi agresivnost so večkrat vidna iz izraza na našem obrazu. Čeprav veljajo določeni standardni primeri izrazov na obrazu, ki se nanašajo na doživljanje



---

določenega občutka (npr. ko smo jezni, znižamo in stisnemo obrvi), moramo upoštevati, da obstajajo tudi individualne razlike (Tušak in Tušak, 2001).

#### **2.1.7.7 AGRESIVNOST V POVEZAVI Z OSEBNOSTJO**

Agresivnost je vezana tudi na posameznikovo osebnost, in sicer na osnovi dednosti, vplivov okolja in vzgoje. Na dedni ravni je agresivnost povezana z značilnostmi temperamenta. Poleg tega je povezana tudi z lastnostmi, ki so pod vplivom učenja (npr. stopnja neodvisnosti, zaupanje vase, dominantnost, samokontrola itd.).

Omeniti moramo še povezanost med agresivnostjo in anksioznostjo. Načeloma so instrumentalno agresivni športniki tudi pogumni, obratno pa so reaktivno agresivni posamezniki anksiozni in plašni. Borbenost in pogumnost prvih se razvije zlasti zaradi težnje po doseganju zastavljenega cilja, agresivnost reaktivnih športnikov pa se pojavi bolj kot obramba, zato je zanesljivost te agresivnosti in borbenosti vprašljiva (Tušak in Tušak, 2001).

#### **2.1.7.8 RAZLIKE V AGRESIVNOSTI MED SPOLOMA**

Že od nekdaj je s študijami potrjeno, da se moški in ženske razlikujejo tudi v agresivnih reakcijah in sploh v doživljanju agresivnosti. To je vidno že v mladih letih, s staranjem pa se razlike le povečujejo.

Če to analiziramo na fiziološki ravni, lahko povemo, da prihaja do takih razlik zlasti zaradi vplivov moških hormonov – testosteronov, ki že v osnovi povečujejo agresivnost. Poleg tega naj bi bil vpliv frustracije pri moških večji kot pri ženskah. Te občutijo povečano doživljanje agresivnosti le v menstruacijskem in porodnem obdobju, ko so deležne večjih hormonskih sprememb.

Zanimiv pa je zlasti socialni vpliv. Družba namreč dovoljuje moškemu večjo agresivnost, ženskam pa se ta lastnost ne prilega, zato je priporočeno, da se tudi ne vedejo tako. To dokazuje že primer vojske, v katero so vključeni zlasti pripadniki moškega spola (ženske imajo pravico vključitve v vojsko šele nekaj let).

Kaj pa v športu? Obstajajo določene tipično moške oz. ženske panoge. Moške so na primer boks, ameriški nogomet itd., ženske pa balet, ritmična gimnastika ... Pri enih izstopa predvsem agresivnost in nasilnost, pri drugih pa urejenost, eleganca, nežnost.

---

Če se osredotočimo na razlike v agresivnosti med moškim in ženskim spolom v namiznem tenisu, lahko preko izkušenj potrdimo, da so tudi v tem primeru razlike precej opazne. Omejimo se predvsem na trenutek, ko se športnik ali športnica veseli dosežene točke, Če pri tem moški zarjove, je to čisto običajno, če pa se enako odzove ženska, se vsi zmrdujejo, češ da je to povsem nespodobno. Ženske moramo biti tišje, skratka bolj zadržane. Pa tudi druge agresivne reakcije, kot je tolčenje z loparjem po mizi, brcanje žogice ipd., so veliko bolj prisotne pri moških kot pri ženskah. To še enkrat potrjuje mnenje družbe, da je tako ravnanje primernejše za moške kot za ženske (Tušak in Tušak, 2001).

#### **2.1.7.9 RAZVOJ AGRESIVNOSTI V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU IN V ŠPORTU**

Tudi agresivno vedenje je podvrženo razvoju. Veliko avtorjev je preučevalo, kako je izražanje agresivnosti povezano s starostjo.

Če začnemo z analizo komaj rojenega dojenčka, lahko ugotovimo, da se do približno enega leta starosti agresivne reakcije ne pojavijo. Šele ob koncu prvega leta se začenjajo pojavljati prvi primeri agresivnih dejanj.

Če bo v nadaljevanju otrok dorasel v agresivnega posameznika ali ne, bo v veliki meri odvisno tudi od staršev. Ti namreč v izredno velikem odstotku pripomorejo k agresivnemu vedenju svojih otrok, čeprav večkrat nehote. Težava je v tem, da so starši preveč tolerantni do neprimernega obnašanja svojih otrok in jih zato večkrat sploh ne kaznujejo, včasih pa obratno otroka prestrogo kaznujejo in to prav na grob, agresiven način. Agresivni otroci izhajajo torej iz družin, ki so svoje otroke zavračale, zapuščale, premalo nadzirale ali, kot smo že prej omenili, prehudo kaznovale.

Agresivnost se lahko pojavi tudi v obliki negativizma, ki se pravzaprav izraža v pasivnem odporu ali trmastem vztrajanju pri svojem. Včasih so to lastnost upoštevali kot neizbežno in torej razvojno lastnost, danes pa se pojavljanje negativizma pripisuje predvsem neprimernemu socialnemu učenju.

Videli smo torej, da je agresivnost lahko posledica razvoja in neprimerne vzgoje, seveda pa je tudi stvar družbenega vpliva. Kam bo usmerjen njen razvoj, je predvsem odvisno od tega, kakšen odnos ima družba do agresivnosti nasploh.

Kar se tiče agresivnosti v športu, moramo najprej povedati, da so izvedenci sprva mislili, da ukvarjanje s športno aktivnostjo omogoča sproščanje agresivnosti. Danes pa vemo, da žal ni tako; šport pravzaprav pripomore h kopičenju agresivnosti.

---

Če analiziramo potek agresivnosti med tekmo, vidimo, da se pojavi tako imenovana obrnjena U-krivulja. Agresivnost na začetku tekme narašča, dokler ne doseže vrha, od tu pa začne počasi upadati, tako da je na koncu tekme agresivnost zopet na nizki ravni. V vsakem primeru moramo vedno upoštevati razlike, ki se pojavijo med posameznimi športnimi panogami.

Kaj pa, če analiziramo agresivnost v povezavi z različnimi starostnimi kategorijami? Tu prihaja do zanimivega pojava. Navadno je športniku lažje izraziti agresivnost do sovrstnika kot pa do starejše in bolj avtoritarne osebe. Če športnik agresivnost do starejšega nasprotnika vsekakor izrazi, se lahko pojavijo občutki krivde. Ko se to dogaja prepogosto, se športnik navadno umakne tako, da se preneha ukvarjati z izbrano športno panogo. Če pa se občutki krivde ne pojavijo, lahko nastanejo težave po koncu športne kariere, saj se prej agresivni športnik ne more tako zlahka navaditi na pasivnost v vsakdanjem življenju.

Dandanes je agresivnost v športu žal zelo pogosta. Poleg tega, da agresivnost mnogi (zlasti mediji) spodbujajo in včasih celo opravičujejo, je postala uporaba agresivnosti kot sredstva za doseganje postavljenih ciljev socialno naučeno dejanje.

Poleg agresivnosti kot osebnostne lastnosti imajo sicer na športnikovo agresivno vedenje velik vpliv še nekateri drugi dejavniki. Omenili bomo najprej **športnotekmovalne pogoje**, kot so: tesnost izida, kraj igranja, rezultat tekmovanja in stopnja fizičnega kontakta (tukaj pa je treba poudariti, da stopnja fizičnega kontakta v namiznem tenisu ne pride v poštev). Naslednja skupina dejavnikov pa vključuje **udeležence v športu**. To so soigralci, sodniki, trenerji, gledalci in sredstva množičnega obveščanja.

Za namizni tenis je namesto agresivnosti preko fizičnega kontakta značilna **posredna agresivnost**, ki se prenaša na nasprotnika preko udarjene žogice. Ko nasprotnik sprejme žogico, sprejme s tem še vso agresivno energijo, ki mu jo je igralec poslal prav preko udarjene žogice (Tušak in Tušak, 2001).

#### **2.1.7.10 URAVNAVANJE ŠPORTNIKOVE AGRESIVNOSTI**

Če hočemo v športu doseči določen nivo kvalitete in nato tega še izboljšati, je vendar pomembna kontrola agresivnosti. Tu imata ključno vlogo trener in športni psiholog, ki morata športnika poznati; poznati morata predvsem naravo športnikove agresivnosti, da bosta znala z njim primerno ravnati in ga voditi.

Nekateri posamezniki po svoji naravi niso agresivni, ko pa se preizkušajo v športu, se njihova agresivnost vendar prebudi. Tu govorimo o **tekmovalni agresivnosti**. Ta je v

---

športu sicer priporočena. Razumeti pa je treba, da moramo agresivnost znati držati pod kontrolo oz. jo dvigniti le do optimalnega nivoja. Pri nekaterih športnikih pa se agresivnost dvigne do take mere, da prihaja vedno pogosteje do hudih poškodb ali celo smrtnih primerov. To pa se dogaja predvsem v športih, kjer prihaja do fizičnega kontakta. V namiznem tenisu teh primerov ne zasledimo (Tušak in Tušak, 2001).

#### **2.1.7.11 POSLEDICE AGRESIVNOSTI**

Fizične posledice prevelike agresivnosti so lahko vidne že med tekmo (poškodbe oz. invalidnost in smrt zaradi pretežkih poškodb). Lahko pa se pojavijo tudi v poznejšem obdobju, po končani karieri, v obliki pogostih bolečin v mišicah in sklepih in podobnih deformacijah. Kot smo že prej omenili, pa pri namiznem tenisu ne prihaja do fizičnega kontakta, kar izključuje možnost posledic na tej ravni.

Pojavijo pa se lahko posledice na psihološki ravni. Po koncu kariere imajo posamezniki probleme predvsem z adaptacijo v vsakdanje življenje, ki seveda ne zahteva take agresivnosti. Zelo hitro se razjezijo, imajo težave v navezovanju intimnih stikov s partnerjem itd. (Tušak in Tušak, 2001).



**Slika 5:** Kaznovanje agresivnega vedenja. Povzeto iz [www.ttsandonatese.it](http://www.ttsandonatese.it).

---

## 2.1.8 SAMOZAVEST

Samozavest bi lahko opredelili kot športnikovo prepričanje oz. prepričanost v uspeh. Ta je najbrž eden najpomembnejših športnikovih subjektivnih dejavnikov. Samozavest je torej subjektiven občutek, ki ga športnik doživlja, saj je lahko športnikova »tekmovalna samozavest« precej visoka, njegova »socialna samozavest« pa na veliko nižji ravni.

Določene raziskave so dokazale, da se vrhunski športniki od »manj vrhunskih«, razlikujejo prav v stopnji samozavesti. Zgodi se, da imamo skupino športnikov, ki je na tehnično-taktični ravni enakovredna, rezultati enim pa so dejansko boljši. Do opisanih razlik lahko pride prav zaradi stopnje razvitosti lastne samozavesti; uspešnejši športniki imajo torej večjo samozavest.

Športnikova samozavest je v zelo veliki meri odvisna od njegovega samospoštovanja in motivacije. Samospoštovanje je ocena lastne vrednosti na podlagi različnih informacij. Lastne predstave torej bistveno vplivajo na naše samospoštovanje. Te pa so pravzaprav kombinacija športnikovih izkušenj in njegove subjektivne interpretacije.

Če se zaustavimo ob pomenu motivacije, moramo najprej predstaviti naslednji primer: včasih se pripeti, da zaradi velike nadarjenosti športnik v mlajših kategorijah zlahka, brez velikega truda zmaguje na mnogih tekmah in turnirjih, ko pa prestopi v novo kategorijo, kjer ne gre več le za nadarjenost, pride do prvih porazov. Če si porazi sledijo drug za drugim in je zmag premalo, pa še motivacija verjetno ni najvišja (zaradi prelahke poti na začetku), pride do upada samozavesti. Zato je tako pomembno, da gradimo tudi na motivaciji. V povezavi s tem je ključnega pomena postavljanje ciljev, ki morajo biti izzivalni in dosegljivi. Pred tem pa je treba postaviti tudi vmesne cilje. Sistematično doseganje le-teh pripomore k pridobivanju pozitivnih povratnih informacij, kar seveda povečuje tudi samozavest. Z ustrezno samozavestjo, ki jo gradimo tudi na treningih, lahko uspešno nastopimo tudi na tekmovanjih. Morebiten dober nastop na tekmovanju pa posledično še povečuje športnikovo samozavest. Zato igra pomembno vlogo tudi izbira tekmovanj.

Utrjevanje samozavesti predstavlja dolgotrajno delo, s katerim postopoma gradimo samozaupanje. Za trening psihične priprave včasih zadostuje nekaj mesecev, utrjevanje samozavesti pa lahko traja leta in pri tem je zelo priporočeno sodelovanje s športnim psihologom.

Zavedati pa se je treba, da se v športnikovi karieri lahko zgodi marsikaj. Športna dejavnost poteka ciklično, saj zmagam sledijo porazi. To se lahko zgodi zaradi različnih dejavnikov: zaradi poškodbe, zmanjšanja motivacije, nekateri športniki se poročijo in si ustvarijo družino ... Vse to zmanjša njihovo pozornost pri športni aktivnosti. Posledica tega so seveda slabši nastopi in upad samozavesti. Njeno

---

ponovno povečanje je težavno in zamudno, zato je treba nujno ceniti vsak manjši dosežek. V takih trenutkih je pomembno, da stoji športniku ekipa ob strani. Tako strokovno osebje kot sotekmovalci morajo športniku podajati stalne pozitivne informacije in ga bodriti s podčrtovanjem dosedanjih dosežkov. Tudi prijetno in prijateljsko ozračje v ekipi pripomore k utrjevanju oz. grajenju športnikove samozavesti (Tušak, 2000).

### 2.1.9 STRES IN ANKSIOZNOST

Tako v namiznem tenisu kot tudi pri drugih športnih panogah sta stres in anksioznost dejavnika, ki močno vplivata na igralčevo počutje in posledično tudi na njegovo kakovost nastopa.

Stres in anksioznost so razni izvedenci dolgo časa različno pojmovali, tako da so ju včasih celo zamenjevali. Lewis pravi, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, spremljajo pa jo tudi določene motnje telesnega funkcioniranja. Selye opisuje stres kot nespecifičen odgovor telesa na kakršno koli potrebo ali zahtevo. Lazarus pa pravi, da stres nakazuje, ali obstajajo zahteve in potrebe, ki omejujejo ali presegajo posameznikove prilagoditvene rezerve, in nadaljuje, da stres označuje celotno področje, ki vključuje dražljaj, ta pa povzroča stresno reakcijo in različne intervenirajoče procese.

Začetnik raziskovanja stresa, Hans Selye, je stres najprej označil kot splošni prilagoditveni sindrom. Ta se razvija v treh fazah, in sicer je v prvi fazi telo pod vplivom dejavnikov, kot so mraz, vročina, mehanske poškodbe ali prevelik telesni napor, ki v telesu izzovejo podobne reakcije, imenovane tudi alarmne reakcije. V drugi fazi pride do prilagoditve ali nasprotno, do stanja obrambe. Če se škodljivi vplivi nadaljujejo, sledi še tretja faza, in sicer faza izčrpanosti.

Škodljivi vplivi so lahko notranjega ali zunanjega izvora. Telo se pred njimi brani na dva načina: s **sintokso** (stanje pasivne tolerance) in s **katatokso** (borba proti agresorjem).

V naravi se večinoma pojavita le prvi dve fazi splošnega prilagoditvenega sindroma. Če se razvije še tretja, in sicer faza izčrpanosti, sledi smrt, propad organizma. Pogosteje se zgodi, da faza izčrpanosti zajame le določen del organizma, kot na primer mišičje pri dolgotrajnem naporu.

Selye je vse tiste dejavnike, ki sprožijo sintokso ali katatokso, imenoval **stresorje**. Ti so lahko fiziološki (pomanjkanje spanja, močan ponavljajoč hrup, vročina, mraz, bolečina, izčrpanost itd.), kognitivni (kognitivni dogodki ali operacije, ki presegajo

---

nivo povprečne delovne kapacitete) in psihogeni (neprijetni, ogrožujoči notranji dražljaji) (Tušak in Tušak, 2001).

Ko se pri športniku pojavi stres oziroma anksioznost, je zelo pomembno, da ju čim prej prepoznamo in skušamo odpraviti; zato je ključno, da vemo, kateri so njihovi indikatorji. Ločimo verbalne in neverbalne indikatorje. Prvi se nanašajo na govor, ki je posebno občutljiv za stres. Vsebina govora je sicer kontrolirana, način pa večinoma ne. Pojavi se jecljanje, ponavljanje stavkov ali besed in obotavljanje. Neverbalni indikatorji stresa pa so lahko mišična napetost, spremenjeno dihanje ter posebni gibi rok ali telesa.

Anksioznost lahko analiziramo na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju. Na fiziološkem nivoju gre predvsem za psihični nemir in nezmožnost sprostitve, pojavlja se tahikardija ter težave v respiratornem in prebavnem sistemu. Na doživljajski ravni se pojavi zaskrbljenost, negotovost, bojazen, nemoč, nemir ipd. Včasih pride tudi do utrujenosti. Motena sta tudi koncentracija in spomin. Na zadnjem, vedenjskem nivoju pa zasledimo spremembe v telesni drži, gibanju in mimiki. Poveča se napetost v mišicah, včasih pride celo do pojavljanja krčev.

#### **2.1.9.1 KARAKTERISTIKE IN VZROKI POJAVA STRAHU IN ANKSIOZNOSTI**

V življenju se večkrat dogajajo stvari, ki v posamezniku vzbudijo strah. Lahko so to naravne katastrofe, kot na primer potresi ali poplave, lahko so nehumana dejanja nekaterih ljudi, ki vodijo v nasilje nad drugimi. Tako se lahko strah pojavlja tudi v športu, ko se na primer smučar pri padcu močno poškoduje, ko gimnastičar izvaja novo vajo, ki mu spodleti ... Vse te situacije privedejo do občutka strahu, ki ima seveda zelo negativen učinek najprej na športnikovo mišljenje in nato posledično še na njegov nastop.

Po Shubertu poznamo tri glavne vzroke pojava strahu in anksioznosti:

- športnik se spominja negativne izkušnje;
- športnik meni, da so zahteve trenerja in drugih večje kot pa njegove sposobnosti;
- njegov strah je posledica navodil z negativnim prizvokom (npr. »Pazi, da se ne poškoduješ!«) (Tušak in Tušak, 2001).

Strah in anksioznost se torej pojavljata, ko se športnik znajde v situaciji, ki je popolnoma nepredvidena in nepričakovana oz. ko določena situacija spominja na njegove pretekle negativne izkušnje. Tako se lahko zgodi, da igralec, ki je pričakoval

---

določenega nasprotnika in se nenadoma znajde pred drugim nasprotnikom, občuti strah.

Tako anksioznost poruši ravnovesje med ciljem, ki si ga je športnik postavil, in sposobnostmi, kakršne športnik sebi priznava.

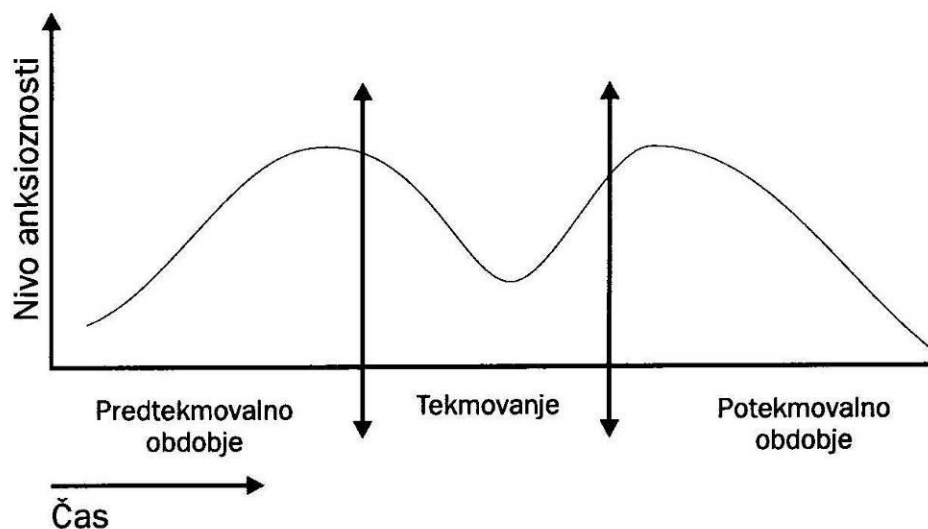
### 2.1.9.2 ČASOVNE DIMENZIJE ANKSIOZNOSTI

Tekmovanje spada med ključne dogodke, zaradi katerih športnik trenira; ima torej velik vpliv na pojavljanje anksioznosti.

Pred tekmovanjem se načeloma anksioznost zvišuje, med samim tekmovanjem pa se zniža. Še enkrat se dvigne na koncu tekmovanja, po morebitnem porazu ali zmagi.

Na lastni koži sem oz. še vedno doživljam te situacije in lahko potrdim valovanje anksioznosti v obdobju tekme. Nekaj dni pred tekmo sem vedno nekoliko bolj napeta in nemirna, vse do nastopa. Nato se med tekmo umirim, dokler ni vsega konec. Tudi po koncu tekme resnično začutim povišanje anksioznosti (Slika 6).

Pomembno se je zavedati, da je prav zaradi anksioznosti po tekmi vloga trenerja oz. psihologa še vedno zelo pomembna, saj mora igralcu pomagati sprejeti in razumeti novo situacijo morebitnega zmagovalca ali poraženca (Tušak in Tušak, 2001).



**Slika 6:** Časovne dimenzije anksioznosti. Povzeto po Tušak in Tušak, 2001.



---

### 2.1.10 KONTROLA EMOCIJ

Najbrž si lahko vsakdo, ki ima izkušnje s športom, predstavlja vzdušje, ki se razvija v trenutkih tekme, tik pred njo ali v ključnih momentih, ko lahko posamezna točka razkrije končni izid dvoboja. Mogoče je občutiti napetost in »naelektreno ozračje«, ki kraljujeta v prostoru in ki sta vsekakor povezana z agresivno naravo igre.

Omenjena napetost lahko pri igralcu dodatno narašča ob nepotrebnih napakah, neprimernih odločitvah sodnika, nešportnem obnašanju nasprotnika ali publike, ob neugodnih igralnih pogojih ipd. Vse to lahko pripelje do izbruha lastnih, v tem primeru negativnih emocij, ki bodo slabo učinkovale na potek igre.

Vsak športnik je tudi človek in vsak človek lahko stori napake. Tudi če bomo psihološko dobro pripravljene in bomo na tem področju veliko trenirali, se bo v določenem trenutku vsekakor pojavil primer, ko bomo naleteli na kako psihično težavo. Mogoče tistega dne ne bomo dobro razpoloženi in bodo določene situacije preveč vplivale na naše notranje počutje. Takrat je pomembno, da stisnemo zobe in res pokažemo, kaj veljamo. Nasprotniku nikakor ne smemo pokazati, kaj se dogaja v naši notranjosti. Emocije, ki se tako močno oglašajo v nas, moramo obvladati in jih nasprotniku prikriti. V dvoboj se moramo podati z dvignjeno glavo in svežim videzom.

---

## **2.2 PREDSTAVITEV NAMIZNEGA TENISA**

### **2.2.1 ZGODOVINSKI PREGLED**

Namizni tenis je zelo razširjena športna panoga, zlasti v azijskih državah. Sodeč po virih, izhaja različica namiznega tenisa prav iz Kitajske, na dvorih so jo igrali že pred dva tisoč leti. Ta športna panoga, ki je bila mešanica tenisa, namiznega tenisa in badmintona, je bila razširjena zlasti na indo-kitajskem polotoku nekje v petnajstem stoletju. Kmalu po tem so skušali igro prenesti v dvorane.

To je uspelo Angležem in Američanom šele v zadnji četrtini petnajstega stoletja. Namizni tenis, takrat poimenovan gossima oz. whiff-waff, so igrali z improvizirano opremo. Prva namiznoteniška oprema in prva pravila so se oblikovala kasneje v Ameriki. Leta 1900 so igro preimenovali »pingpong«, uvedli pa so tudi celuloidno žogico. Od tedaj naprej se je začela igra zelo hitro razvijati. Leta 1920 so v Angliji in Walesu ustanovili prva združenja in zveze. Leta 1926 je potekalo prvo svetovno prvenstvo, od leta 1988 pa spada tudi namizni tenis med olimpijske discipline (Colombo in Malisani, 1999).

Namizni tenis je glede na podobnost s tenisom podedoval svoje ime najverjetneje od te športne discipline. Danes je namizni tenis izredno razširjena športna disciplina; z njim se tekmovalno ukvarja kakih 40 milijonov ljudi, upoštevati pa moramo še zelo številne rekreativce, ki se prav zaradi ugodnih karakteristik tega športa radi ukvarjajo z njim. Če v grobem analiziramo spremembe, ki jih je v preteklosti doživel namizni tenis, ugotovimo, da se je od samega začetka močno razvijal. Spremembe so doživeli materiali (les, obloge), žogica (danes ima premer 40 mm, še pred kratkim pa je bil premer 38 mm), pravila (zadnje spremembe pravil se nanašajo predvsem na servis, trajanje seta – prej dva dobljena seta do 21, sedaj trije dobljeni seti do 11, na uvedbo enega odmora, lepljenje ...), predvsem pa tehnika in hitrost igre. To se je dogajalo seveda z namenom, da bi postal namizni tenis atraktivnejši tako za igralce kot za gledalce (Mikeln, 2000).

### **2.2.2 NAMIZNI TENIS V SLOVENIJI**

V Slovenji je v primerjavi z evropsko in sploh svetovno populacijo razširjenost športnih iger z loparjem veliko manjša. Upoštevati pa moramo, da predstavlja Slovenja zelo majhno področje, na katerem se lahko ljudje ukvarjajo s športom. Vseeno pa je pri nas kar 60 športnih zvez, ki nam omogočajo ukvarjanje z zgoraj omenjenimi športnimi panogami. Po nekaterih podatkih so leta 1992 namizni tenis uvrstili med prvih deset športnih panog po odstotku udejstvovanja, leta 1997 pa se je nahajal na enajstem mestu (Kondrič, 2002).

---

V Sloveniji ne zasledimo veliko domače literature na račun namiznega tenisa, vseeno pa je ta na zelo visoki ravni zlasti v mladinskih kategorijah. Skozi leta je Slovenija dosegla vrsto kolajn, od bronastih do zlatih v ekipni in posamezni konkurenci (v mladinski kategoriji). V članski konkurenci pa je pred dvema letoma slovenska ženska reprezentanca dosegla častno tretje mesto v ekipni konkurenci na 25. evropskem prvenstvu v Aarhusu (Martina Safran, Biljana Todorovič in Helena Halas). V moških vrstah pa je na zelo visoki ravni igralec Bojan Tokič, ki je uspešno nastopal na olimpijskih igrah v Pekingu, bil je večkrat državni prvak v članski konkurenci, med nastopanjem v prestižni nemški »bundesligi« pa je s svojo ekipo dosegel prvo mesto v pokalu ETTU.

Izredni uspehi na mednarodni ravni predstavljajo za slovensko mladino in rekreativne športnike velik motiv za ukvarjanje z namiznim tenisom, ki je na slovenskem področju prisoten že celih sto let.

### ***Največši uspehi slovenskih namiznoteniških igralcev***

- 1939: SP v Kairu – Maks Marinko prvi Slovenec z medaljo (srebrno) v ekipni konkurenci;
- 1962: EP v Berlinu – Janez Teran, Edo Vecko in Ištvan Korpa (jugoslovanska ekipa) zlato ekipno; Janez Teran in Vojislav Markovič zlato dvojice; Edo Vecko in Ištvan Korpa srebro dvojice;
- 1964: EP v Malmoju – Edo Vecko in Ištvan Korpa bron ekipno;
- 1968: EP v Lyonu – Edo Vecko in Antun Stipančič zlato ekipno;
- 1970: EP v Moskvi – Ištvan Korpa srebro posamezno; Jugoslavija srebro ekipno;
- 1974: EP v Novem Sadu – Miran Savnik bron ekipno (z jugoslovansko reprezentanco);
- 1994: EP v Birminghamu – slovenska reprezentanca se je prebila v prvo jakostno kategorijo (v tej je žal ostala le eno leto);
- 2001: SREDOZEMSKÉ IGRE v Tuniziji – Bojan Tokič je dosegel srebro v posamezni konkurenci, medtem ko sta isti rezultat slavili tudi Petra Dermastija in Helena Halas v igri dvojic;
- 2006: EP v Aarhusu – slovenska reprezentanca je z Martino Safran, Biljano Todorovič in Heleno Halas dosegla bron ekipno;
- 2008: OL v Pekingu – nastop Bojana Tokiča po doseženih kvalifikacijah v Nantesu

(Kondrič, 2002).



**Slika 7:** Najuspešnejši slovenski namiznoteniški igralec Bojan Tokič. Povzeto po [www.rtv slo.si](http://www.rtv slo.si).

### **2.2.3 GLAVNE ZNAČILNOSTI NAMIZNOTENIŠKE IGRE**

Kot smo že povedali, je namizni tenis ena najbolj razširjenih športnih panog. Zlasti na rekreativni ravni je primeren prav za vse starostne kategorije, od otrok do mladostnikov in starejših generacij. Poleg tega je namizni tenis zelo primeren tudi z organizacijskega vidika; ne zahteva velikega igralnega prostora, mizo lahko postavimo zunaj ali pa v notranjih prostorih (če gre za rekreativno igranje), pa tudi oprema je precej poceni. Kar pa je najpomembneje, namizni tenis skorajda izključuje možnost poškodb. Če je igralec dobro ogret in fizično ustrezno pripravljen, je verjetnost, da bo utrpel poškodbo, skoraj nična, saj v namiznem tenisu ne poznamo fizičnega kontakta. Zaradi tega je ta športna disciplina primerna tudi na ravni rehabilitacije (Kondrič, 2002).

Vse te pozitivne značilnosti so sčasoma privedle do tega, da se je namiznemu tenisu približalo veliko število privržencev.

Namizni tenis uvrščamo med individualne športne panoge, lahko pa se tekmuje tudi v ekipni konkurenci in v igri dvojic. Spada med najhitrejše igre na svetu, kjer žogica potuje od nasprotnika do nasprotnika celo s hitrostjo 170 km/h. Namizni tenis vključujemo v skupino športnih iger z loparjem, v katero sodijo še tenis, badminton in

---

skvoš. Zelo razširjen je zlasti na Kitajskem in zaseda v lestvici najbolj množičnih športnih panog na svetu kar peto mesto (Kondrič, 2002).

Smisel igre je udarjanje namiznoteniške žogice čez mrežico (ki deli igralno mizo na dve enaki polovici) s pomočjo loparja. Žogico mora nasprotnik odbiti, preden se ta v drugo odbije na mizi oz. preden pade na tla. Nekoliko različno pravilo velja pri servisu, kjer se mora žogica najprej dotakniti mize na strani serverja, šele nato pa nasprotne polovice (Mikeln, 2000).

Igra se na tri dobljene sete do enajst. V primeru, da dosežemo rezultat 10:10, pa moramo niz nadaljevati do rezultata z dvema točkama razlike (npr. 12:10). Server ima na razpolago dva zaporedna servisa, nato pa pravico servisa preda nasprotniku. Izjema je zopet morebiten rezultat 10:10, od katerega dalje ima vsak igralec na razpolago le en servis. Sledi menjava.

Pred začetkom vsakega seta ima igralec dve minuti časa, da se posvetuje s trenerjem. V vsaki tekmi pa je trenerju ali igralcu dovoljeno vzeti en odmor, pri katerem ima trener le eno minuto časa, da primerno svetuje svojemu igralcu (Hudetz, 2003).



**Slika 8:** Trener svetuje igralcu. Povzeto po [www.ttsandonatese.it](http://www.ttsandonatese.it).

V nadaljevanju bomo predstavili še tiste karakteristike namiznega tenisa, na podlagi katerih bomo razumeli, zakaj je pri njem tako pomembna prav psihološka priprava.

---

Najprej bomo še enkrat poudarili, da gre za individualno športno panogo, kjer je igralec sam postavljen pred nasprotnika. Kar koli se bo dogajalo na tekmi, bo odvisno izključno od njega. Kot smo že spoznali, v namiznem tenisu niso možne menjave; v primeru, da je igralec v krizni situaciji, bo moral težave rešiti sam. Dodatno težavo predstavlja dejstvo, da trener ne more med eno in drugo točko oz. med samim potekom seta svetovati svojemu igralcu.

Vse te karakteristike namiznoteniške igre vodijo do zaključka, da mora biti namiznoteniški igralec osebno zelo močan in stabilen. Razvoj samozavesti mora biti na zelo visoki ravni, pa tudi sposobnost koncentracije pozornosti mora biti dobro razvita. Ključnega pomena so nato še motivacija, ki športnika žene naprej, kontrola emocij, obvladovanje anksioznosti, pa tudi pozitivna in športna agresivnost, postavljanje ciljev ipd.

Vse te dejavnike mora namiznoteniški igralec dobro poznati. Vedeti mora, kako se manifestirajo pri igralcu, kako vplivajo na počutje oz. obnašanje in kako posledično vplivajo na potek igre. Nato mora začeti s pomočjo športnega psihologa »trenirati« še na psihični ravni. Treningi so seveda nekoliko drugačni od klasičnih tehničnih treningov. Najprej pa gre za spoznavanje samega sebe, za dejansko ugotavljanje lastnih težav in strahov.

---

### 3 CILJI

Cilji diplomskega dela so naslednji:

- predstaviti pomen psihološke priprave za uspeh v namiznem tenisu;
- predstaviti različne psihološke dejavnike, ki odločajo o igralčevem uspehu na tekmovanjih;
- predstaviti različne tehnike kot sredstvo psihološke priprave namiznoteniškega igralca;
- ponuditi trenerjem dodatne informacije za izboljšanje procesa psihološke priprave namiznoteniškega igralca.

---

## 4 METODE DELA

Pri pisanju diplomskega dela sta bila uporabljena:

- zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižni in elektronski),
- metoda neformalnega intervjuja.

Diplomsko delo je monografskega tipa in temelji na zbiranju virov s področja namiznega tenisa.

Pri proučevanju so bili uporabljeni tako domači kot tudi tuji viri, ki so razpoložljivi v knjižnicah in na svetovnem spletu. Za podatke, ki jih ni bilo mogoče dobiti med razpoložljivimi viri, je bila uporabljena metoda neformalnega intervjuja s trenerji in tekmovalci.



---

## **5 PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI V NAMIZNOTENIŠKI IGRI**

### **5.1 OSEBNOST V NAMIZNEM TENISU**

Kot pri vsakem športu je tudi pri namiznem tenisu pomembna športnikova osebnost. V tem poglavju pa se ne bomo zaustavili pri opisovanju osebnostnih lastnosti, ki so pomembne v namiznem tenisu, saj smo o njih že veliko povedali v teoretičnem delu. Podčrtali bomo le dejstvo, da sodi med najvažnejše lastnosti samozaupanje oz. samozavest, o kateri bomo podrobneje govorili v posebnem poglavju.

V zvezi z osebnostjo je v prilogi naveden vprašalnik, ki nudi zelo splošne opise osebnosti. To poglavje je pač zelo občutljivo. Testi, s katerimi dosežemo natančen opis osebnosti, so dostopni le športnim psihologom, saj so lahko nekateri rezultati včasih »šokantni«. Zaradi tega je ključnega pomena, da je analiza osebnosti prepuščena izključno izvedencem, ki lahko ustrezno rešijo situacije, ki bi se lahko razvile ob prejetih rezultatih.

### **5.2 KONCENTRACIJA V NAMIZNEM TENISU**

Dejavnik koncentracije je v športu nasploh zelo pomemben. V namiznem tenisu igra eno izmed najpomembnejših vlog.

V namiznem tenisu je kar nekaj med seboj zelo različnih dejavnikov, ki imajo v igri poglobitveno vlogo. Pomembna je tehnika, brez katere igralec ne more pravilno in uspešno speljati udarca. Ključnega pomena je tudi taktika, ki nam omogoča uporabo raznolikih shem in tako možnost nepredvidljivosti. Tudi kondicijska priprava je v lestvici prioritet na zelo visoki ravni. Omogoča nam izvedbo pravilne tehnike v oteženih situacijah, kakovostnejšo izvedbo določenih udarcev ter zmožnost podaljšati trajanje koncentracije in učinkovitega razmišljanja med igro. Poleg navedenega pa je seveda izrednega pomena prav psihološka priprava igralca!

Osredotočimo se torej na sposobnost koncentracije oz. koncentracije pozornosti. Kako se to odraža v namiznem tenisu? V teoretičnem delu smo omenili, da je koncentracija kot žaromet, ki osvetli samo to, kar je bistveno. To se pravi, da bo moral namiznoteniški igralec med igro osvetliti le lopar ter roko nasprotnika in spremljati le to, kar dela s tema dvema elementoma.

Trajanje enega seta je v namiznem tenisu relativno kratko; igra se namreč do enajst (oz. več, če pride do izenačenja 10:10). V tem času mora biti igralčeva koncentracija pozornosti na višku, če bo hotel čim bolj učinkovito izrabiti vse svoje sposobnosti. Najpomembnejše je, da smo na začetku vsake točke, to se pravi pred izvedbo ali sprejemanjem servisa, popolnoma osredotočeni na ključne elemente igre. Določiti

---

moramo, kako si želimo izpeljati igro, da bo za nas čim ugodneje. Skozi celotno izvedbo točke mora biti naša pozornost taka, da bomo lahko v čim večji meri predvideli in tudi presenetili nasprotnika. To je seveda odvisno predvsem od poznavanja različnih taktičnih shem, veliko pa je odvisno tudi od koncentracije, ki nam omogoča nemoteno in maksimalno spremljanje nasprotnika.

Kljub dejstvu, da se seti običajno odvijajo relativno hitro, je treba poudariti, da se lahko tekma tudi zelo zavleče. Koncentracijo bomo zatorej težko obdržali na višku ves čas trajanja nizov. Kot smo že povedali v teoretičnem delu, je treba s koncentracijo varčevati. Kaj pa pomeni to v praksi? Koncentracije pozornosti nikakor ne bomo mogli obdržati na maksimalnem nivoju skozi celoten potek tekme. Zato je izredno pomembno, da se takoj po zaključku točke nekoliko sprostimo, kar pomeni, da moramo koncentracijo nekoliko popustiti in se ne samo fizično, ampak tudi mentalno sprostiti. Pri tem je seveda ključnega pomena sposobnost kontrole koncentracije pozornosti. Ni tako enostavno preklapljati pozornost na različne nivoje. Zato je pomembno, da izvedemo ustrezne treninge tudi na tem področju.

Tekmo v namiznem tenisu odigramo večinoma na tri, redko tudi na štiri dobljene sete. Vsak set se zaključi, ko dosežemo enajsto točko. To seveda pomeni, da moramo skozi celo tekmo obdržati določeno koncentracijo pozornosti, ki pa jo moramo stalno prestavljati na nove situacije in dogodke. Vsaka točka zase zahteva novo pozornost. Če tega nismo sposobni izvesti, se lahko pripeti naslednje: recimo, da smo pri rezultatu 10 : 9 za nas zgrešili dokaj lahek udarec, ki bi nas privedel do zmage v tistem setu. Če ne bomo sposobni hitro preklopiti pozornost na naslednjo točko, se bo zgodilo, da bomo še naprej razmišljali o tem, kako smo neumno zgrešili prejšnji udarec. Pri tem bo naša pozornost usmerjena na že preteklo točko, ki nima več bistvenega pomena. V odigravanju naslednjih točk pa zaradi tega ne bomo vzpostavili ustrezne koncentracije. Set bo najbrž izgubljen.



**Slika 9:** Koncentracija pred odgovorom na servis. Povzeto po [www.mytabletennis.net](http://www.mytabletennis.net).

---

Zaradi tega je bistvenega pomena, da znamo pozornost vedno usmerjati na nove situacije. Razumeti moramo, da prihodnosti in preteklosti ni, je samo sedanjost!

Doslej smo omenili le primere, ki se nanašajo na situacije, v katerih mora namiznoteniški igralec koncentracijo pozornosti usmeriti le v eno stvar. Na igrišču sta le on in nasprotnik. Kaj pa, če ne gre več za tekmovanje v posamezni konkurenci, ampak za igro dvojic? V takem primeru bo situacija nekoliko drugačna. Zgrešeno bo, če bomo svojo koncentracijo usmerili le nase, na žogico in lopar nasprotnika. Na igrišču sta tedaj še dva igralca. Nujno bo svojo pozornost razdeliti. S svojim žarometom bomo morali tedaj osvetliti še lopar drugega nasprotnika in seveda svojega soigralca. Da lahko dobro izpeljemo igro, moramo upoštevati to, kar bosta naredila oba nasprotnika, hkrati pa moramo lastne namene kombinirati z nameni soigralca. Če bomo igrali enako, kot če bi bili na igrišču sami, ne bomo v celoti izkoristili sposobnosti našega soigralca; lahko se bo zgodilo obratno, da bomo namreč z našimi dejanji in izbirami prikrajšali partnerja in mu onemogočili, da bi tudi on izkazal svoj maksimum.

Nikoli ne smemo pozabiti, da je trajanje koncentracije oz. njeno vzdrževanje na določenem nivoju odvisno ne samo od psihološkega treninga, temveč tudi od kondicijske priprave. Vzdržljivejši smo na fizični ravni, kvalitetnejša in dolgotrajnejša bo tudi naša forma na psihološki ravni.

V nadaljevanju nudimo vajo, s katero lahko v določeni meri ocenite sposobnost koncentracije. V poglavju „priloga“ pa najdete vprašalnik, s katerim boste lahko natančneje določili sposobnost lastne koncentracije.

---

Primer vaje:

### OCENITE SVOJO SPOSOBNOST KONCENTRACIJE

Navodila: prosite prijatelja, naj vam meri čas eno minuto. V tem času skušajte označiti čim več zaporednih števil s tem, da začnete pri številu 00.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

**Slika 10:** Vpisni list za vrednotenje koncentracije (Martens in Bump, 1991)

### **5.3 ANTICIPACIJA V NAMIZNEM TENISU**

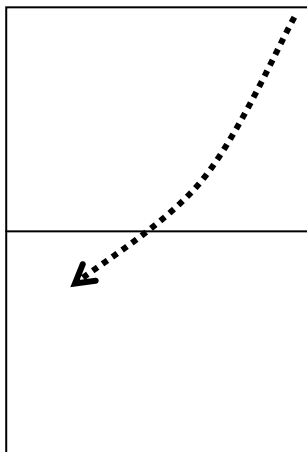
Med pomembnejše psihološke dejavnike, ki vplivajo na uspešnost v namiznoteniški igri, sodi tudi predvidevanje ali anticipacija. Namizni tenis spada med hitrejše igre na svetu. Čas, ki mine med enim in drugim udarcem, je tako kratek, da organizem ni sposoben primerno reagirati. Potrebna je torej sposobnost, s katero lahko športnik že vnaprej predvidi, kam bo nasprotnik plasiral žogico, kakšna bo rotacija ipd. Tej sposobnosti pravimo anticipacija.

Ko je igralec postavljen za mizo in se pripravlja na izvedbo servisa, mora v glavi čim prej izdelati načrt, kako namerava izvesti točko. Za namizni tenis so značilne številne rotacije, kar po eni strani igro zaplete, po drugi pa omogoča vsaj v določeni meri predvideti situacijo. Na primer:

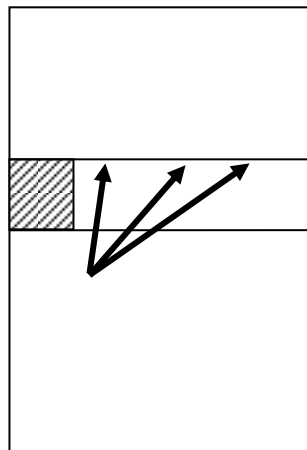
Igralec se pripravlja na izvedbo forehand servisa z izkoka, to se pravi z backhand strani. Pri tem dodajmo, da se je odločil za kratek servis na backhand stran; rotacija

bo šla navzdol (rezan servis) ter nekoliko stransko. Kakšen bi lahko bil v tem primeru odgovor? Predvsem pa, kam lahko server pričakuje odgovor?

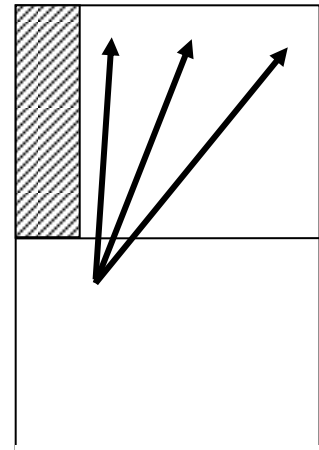
Glede na to, da je servis kratek, lahko pričakujemo, da nasprotniku ne bo mogoče izvesti spina, lahko torej odgovori z osnovnim vračanjem, kratko ali dolgo. Možen je še flip, toda če bo servis dovolj rezan, se nasprotnik večinoma ne bo poslužil tega udarca. Če se sedaj osredotočimo na dejstvo, kam bo odgovor izveden, potem lahko pričakujemo nekoliko globljo žogo na backhand (zaradi stranske rotacije) in manj globoko na forehand, saj z odgovorom po paraleli ne moremo usmeriti žoge tako stransko (Slika 11).



Kratek rezan in stranski servis – servis je izveden s FH iz BH strani.



a) Odgovor je lahko kratek (rezan) proti BH strani. Ostrega odgovora proti FH ne pričakujemo.



b) Odgovor je lahko dolg (rezan) proti BH strani. Ostrega odgovora proti FH ne pričakujemo.

**Slika 11:** Primer tipične situacije odgovora na kratek rezan servis

Anticipacija je torej neke vrste taktično razmišljanje. Kot vsaka sposobnost potrebuje tudi predvidevanje veliko situacijskega treninga in izkušenj. Kot smo že omenili na začetku, sodi med najvažnejše dejavnike uspešnosti v namiznem tenisu, saj omogoča igralcu »prehiteti« žogico in se tako pripraviti na čim kvalitetnejšo izvedbo naslednjega udarca.

V zvezi z anticipacijo je bilo narejenih nekaj raziskav. Izvedenci so pri tem ugotovili, da predstavlja v igrah z loparjem in žogico sposobnost natančne anticipacije omejitveni dejavnik.

Pri ugotavljanju razlik med vrhunskimi in povprečnimi igralci so raziskovalci postavili več teorij. Nekateri so trdili, da imajo boljši igralci boljši vidni sistem. To pa ne drži. Boljši igralci imajo natančnejšo in hitrejšo sposobnost anticipacije nasprotnikovih udarcev. To se pravi, da so sposobni uporabiti anticipacijo na podlagi manjšega števila informacij kakor manj talentirani igralci. »Mojstri« imajo boljše razvito vidno

---

strategijo, kar pomeni, da prej prepoznajo določeno igralno situacijo in hitreje prikličejo pravilno gibanje iz spomina (Li, Zhao in Zhang, 2005).

Nekateri izvedenci so bili mnenja, da lahko igralci prepoznajo gibanje žogice pri servisu šele po kontaktu žoge z loparjem. Raziskava (Li, Zhao in Zhang, 2005) dokazuje, da so vrhunski igralci sposobni vsaj delno predvideti potek udarca že pred kontaktom loparja z žogico pri servisu.

#### **5.4 MENTALNA TRDNOST V NAMIZNEM TENISU**

Kot razlagamo že v teoretičnem delu, mentalna trdnost ni neka prirojena sposobnost, temveč športnikova lastnost, ki jo je mogoče natrenirati. Športniki so na tekmah težko sposobni prikazati toliko, kolikor realno oz. maksimalno zmorejo. Sposobnost mentalne trdnosti pa predvideva ravno dejstvo, da športnik prikaže na tekmi maksimalni nivo, ki ga je sposoben doseči.

Da bi bolje razumeli, kaj pravzaprav predvideva sposobnost mentalne trdnosti, vzemimo kot primer tekmo, ki jo je odigrala neka zamejska namiznoteniška igralka in o kateri nam je sama pripovedovala.

Šlo je za finalno tekmo državnega mladinskega prvenstva v konkurenci ženskih dvojic U 21. Razlagala nam je, kako sta s soigralko prišli do zmage zlasti s pomočjo omenjene lastnosti. Igrali sta proti bistveno boljšima, toda vsekakor dosegljivima nasprotnicama. Govorila je o tem, kako je v sami igri občutila, kot da ji vse gre in da je vsega zmožna. Seveda ni šlo za srečo ali le za nekaj naključnih uspešnih udarcev. To prepričanje je bilo posledica treninga, zlasti psihološkega. Razlagala nam je, kako je ob vsakem udarcu občutila sigurnost in uspešnost, kako je v vsakem trenutku tekme vedela, kako mora ravnati, tako tehnično kot predvsem taktično. Nič je ni zmedlo in predvsem v ključnih situacijah je bila sposobna oceniti, kaj je treba narediti, in to je tudi uspela izpeljati.

Omenjena situacija nam dokazuje primer mentalne trdnosti, ki je nedvomno izredno pomembna pri vsakem športu, torej tudi pri namiznem tenisu.

Kot smo že večkrat, omenili so v namiznem tenisu najboljši na svetu Azijci, med temi pa Kitajci. Govori se, da je težje zmagati kitajsko prvenstvo kot svetovno (na kitajskem prvenstvu je veliko večja konkurenca, saj je na svetovnih igrah prisotnih relativno malo predstavnikov kitajskega naroda). Če vzamemo torej kot primer kitajsko prvenstvo, lahko trdimo, da se za osvojitev naslova bori najmanj prvih sto igralcev, ki so si tako v tehniki kot tudi v taktiki enakovredni. Med temi pa bo najbrž zmagal tisti, ki je psihološko bolj pripravljen in torej stabilnejši. Ključnega pomena pa

---

bo zagotovo mentalna trdnost, ki bo igralcu dovolila, da v igri maksimalno izrazi vse svoje sposobnosti. Za izpopolnjevanje mentalne trdnosti vam v prilogi ponujamo vajo.

---

## 5.5 MOTIVACIJA V NAMIZNEM TENISU

Namizni tenis je športna panoga, s katero si športnik težko zagotovi svojo prihodnost. Čeprav, nasprotno od tega, kar misli veliko ljudi, se ukvarja z omenjenim športom veliko število privržencev, zlasti v azijskih državah, je vsekakor namizni tenis šport, ki nam ne daje veliko ekonomske gotovosti. Prav zaradi tega se posameznik težje odloči, da bo ubral profesionalno pot. Samo najmočnejši, ki se kosajo na svetovnem nivoju in so v vrhu namiznega tenisa, samo ti si lahko nekako zagotovijo prihodnost z ljubljnim športom.

To dejstvo je najbrž ključno v procesu motivacije namiznoteniškega igralca. Denar ni vse v življenju, toda če nekdo cilja na najvišja mesta v svetovnem vrhu, mora v izbranem športu žrtvovati marsikaj. Tu pa pride vsekakor v veljavo ekonomski problem. Kako bomo lahko trenirali več ur dnevno in večkrat na dan, če bomo morali ob tem še študirati ali delati? Najbrž bomo težko speljali obe stvari enako kvalitetno. Prav zaradi tega motivacija, ki je potrebna pri doseganju maksimalnih nivojev, pade in se usmeri drugam.

Obstajajo še drugi vidiki, zaradi katerih je po mojem mnenju težje motivirati športnika, ki se ukvarja z namiznim tenisom. Iz lastnih izkušenj lahko potrdim, da so mi nekateri ljudje, tudi športniki, večkrat ponavljali stavke, kot na primer: »S katerim športom se ukvarjaš? Z namiznim tenisom? Joj, sem vprašal, s katerim športom?!« ali pa: »Kako si lahko utrujena po treningu namiznega tenisa? Saj to ni šport! Samo malo mahate z roko sem ter tja!« Nekateri so to izrekli v žaljivem tonu, drugi pa so enostavno mislili, da to res drži. Nekateri ljudje vidijo namizni tenis samo v luči rekreativnega športa, in sicer tistega, ki se ga igra na plaži ali na šolskem hodniku. Ti ne upoštevajo dejstva, da zahteva tudi ta športna disciplina izredno veliko truda, žrtvovanja, sposobnosti itd. Prav zaradi takega odnosa mnogih je namizni tenis zelo zapostavljen, njegovi privrženci pa so posledično nekako »ponižani«.

Kot lahko razberemo iz teorije, potrebuje športnik veliko razlogov, da se popolnoma preda nekemu športu in zanj žrtvuje vse oziroma marsikaj. Njegova motivacija mora biti na zelo visoki ravni, drugače bo prej ali slej obupal in bo začel zanemarjati treninge, tekmovanja itd. Tudi koncentracije ne bo mogel pripeljati do viška, če ne bo imel v sebi zadostne prepričanosti, da vse dela z določenim razlogom. To se pravi, da športnik potrebuje veliko podpore, tako s strani trenerja in celotnega tima kot tudi s strani prijateljev, staršev, skratka celotne družbe.

V zvezi s starši je nujno omeniti nekatere situacije, ki se lahko razvijejo v okviru družine. Starši so zelo pomemben del otrokovega razvoja, saj otroka vzgajajo, mu omogočajo ukvarjanje z različnimi dejavnostmi in ga predvsem motivirajo, da se s polno paro preda izbranemu športu. Zlasti ko je športnik še zelo mlad, je njegovo pojmovanje športa in posledično potrebnega truda ter žrtvovanja zelo dvomljivo.



---

Znano je, da se otrok rad igra, rad se zabava s prijatelji, gleda televizijo; tudi s športom se zelo rad ukvarja, a le do določene mere. Dokler je šport neke vrste igra in zabava, ga otrok zelo ceni, ko pa se začenejo prve dolžnosti, ki jih mora kot športnik opraviti, se pojavijo tudi prve težave. Otroku ne bo več tako radovoljno hodil na treninge; ti namreč niso le igra. Treningi zahtevajo trud, koncentracijo, motivacijo ..., skratka, veliko žrtvovanja. Tako zlasti v času, ko mu je dovoljeno, da sam prevzame določene odločitve, mladi športnik preneha s svojo kariero, še preden bi se ta lahko začela.

Starši igrajo torej zelo veliko vlogo tudi in predvsem na področju motivacije. Otroka morajo torej motivirati, omogočiti mu morajo udeleževanje s športom (tako, da ga spremljajo na treninge in tekmovanja in mu nudijo ekonomsko pomoč s plačevanjem opreme ipd.) in mu stalno razlagati, zakaj je pomembno, da se ukvarja z njim, da gre na treninge, da se na njih trudi in tako spelje do konca naloge, ki si jo je zadal. Včasih morajo otroka dobesedno prisiliti. Šele ko bo ta starejši, bo lahko sam sklepal določene odločitve in bo sposoben kar se da objektivno oceniti, če je vredno vlagati trud v izbrano disciplino in nadaljevati pot, ki si jo je izbral v mlajših letih. Vseeno pa bodo starši tudi v tem obdobju v določenih situacijah ključnega pomena. Prišel bo trenutek, ko bo začel že odrasel otrok, sedaj mladostnik, doživljati v sebi prve spremembe. Ne glede na to, ali bo v izbrani disciplini kvaliteten ali ne, bodo postajale zanj važnejše druge stvari. Kot smo ugotovili v poglavju vrednot, se te z leti nekoliko spreminjajo. Vse bolj postajajo pomembni večerna zabava, družba in praznovanja. Tedaj bo mladostnik zelo težko izbral tekmovanje namesto zabave ob vikendih. Prav tu bodo zopet veliko vlogo odigrali starši, saj bo večinoma od njih odvisno, ali se bo športnik še naprej žrtvoval za doseganje zastavljenih ciljev ali pa se bo raje predal zabavi in prijateljem. Starši mu bodo v veliko pomoč z raznimi nasveti in z usmerjanjem na »pravo pot«.

Če potegnemo črto, lahko iz navedenega zaključimo, da igra na področju motivacije zelo pomembno vlogo več ljudi. To so v prvi vrsti starši, nato pa še glavni trener, kondicijski trener, športni psiholog, voditelj kluba itd. Vsi pripomorejo k razvoju športnikove motivacije na optimalni ravni in vsi so zadolženi za to, da skušajo maksimalno pripomoči k izpolnitvi svoje naloge!

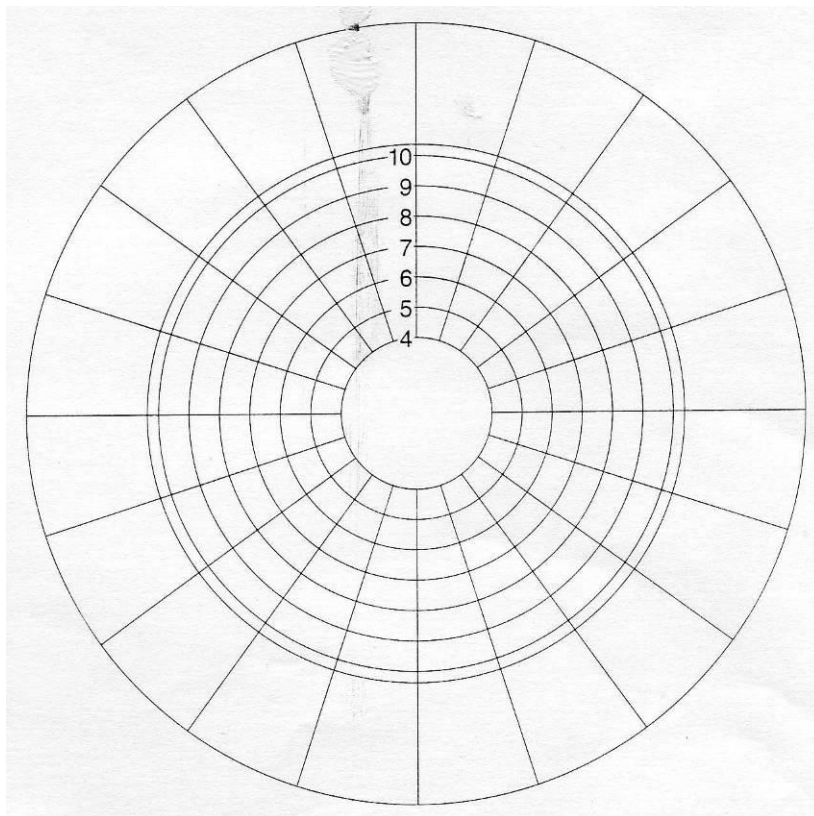
---

## 5.6 POSTAVLJANJE CILJEV V NAMIZNEM TENISU

V zvezi s cilji smo ključne stvari omenili že v teoretičnem delu; bolj v podrobnosti se ne bomo spuščali. V nadaljevanju pa nudimo primer vaje, ki je lahko pri določanju ciljev zelo ustrezna.

Primer vaje:

- Navedite sposobnosti (fizične, tehnične, psihične, koordinacijske, taktične ipd.), ki se vam zdijo pomembne pri doseganju uspeha v namiznem tenisu. Pri tem upoštevajte, da ni točnih oz. napačnih odgovorov in ni omejitve števila sposobnosti (čeprav je v nadaljevanju primerno, da se osredotočite na dvajset najpomembnejših karakteristik, ki ste jih sami navedli). Če pri izvajanju naloge sodelujete s športnim psihologom ali trenerjem, morate navedene karakteristike oz. sposobnosti tudi pojasniti ter obrazložiti. Izbrane sposobnosti nato vpišite na spodnji list (Slika 12).



**Slika 12:** Vpisni list za določanje motoričnih sposobnosti in psiholoških značilnosti ter spremljanje njihovega razvoja. Povzeto po Butler, 1998.

- 
- Ocenite od 0 do 10 svoj nivo za vsako izmed sposobnosti, ki ste jih navedli v zgornji točki. Ocene vpišite v krožno tabelo, kot navaja primer.
  - Vsako vašo sposobnost naj sedaj oceni še trener (ne da bi vedel, kako ste se sami ocenili). Razlike ali podobnosti bodo takoj vidne. Če so si ocene podobne, pomeni, da je vajino sodelovanje na pravem nivoju; če pa se ocene precej razlikujejo, je primerno, da se s trenerjem pogovorite in ugotovite, v čem je težava. Pri tem je prav, da trener spoštuje vaše mnenje, a tudi vi morate sodelovati in sprejeti trenerjeve poglede.
  - Nato določite, kateri je vaš cilj v primerjavi s trenutnim nivojem (sklicujte se na prej navedene sposobnosti). Lahko je to na primer opis, kakšni bi radi postali, lahko gre za nastop, ki ste ga dosegli v preteklosti, ali za nastop, ki ga nameravate doseči na naslednjem turnirju.
  - V nadaljevanju spremljajte napredek s tem, da si lahko še vedno pomagata s krožno tabelo, ki ste jo uporabili v tej vaji. Spremljanje napredka je zelo pomembna naloga, saj vam dovoljuje, da v vsakem trenutku veste, kje se nahajate v primerjavi s cilji, ki ste si jih postavili. Ugotovili boste, ali ste na pravi poti ali se od nje oddaljujete, in v tem primeru boste lahko pravočasno popravili svoj trening, da se boste takoj vrnili na pravo pot (Butler, 1998).

## **5.7 AGRESIVNOST V NAMIZNEM TENISU**

V teoretičnem delu smo spoznali, kaj je agresivnost, kako se deli, kako pride do njenega sproščanja in v kakšni obliki se pojavlja. Sedaj pa bomo analizirali nekaj primerov, ko je sproščanje agresivnosti pomembno tudi pri namiznem tenisu.

Kot smo že večkrat podčrtali, spada namizni tenis med individualne športne panoge. Poleg tega pa je za ta šport zelo značilna pomembnost psihološke komponente. Ko je igralec postavljen pred nasprotnika, se mora, če hoče doseči zmago, poslužiti vseh svojih sposobnosti, med katere spada tudi agresivnost. S pomočjo izražanja agresivnosti lahko igralec »prestraši« svojega nasprotnika in se tako sam počuti močnejšega. Zaradi karakteristik namiznega tenisa, ki smo jih že večkrat navedli, se pri tekmovalcu kopiči precejšnji stres; s pomočjo agresivnega vedenja pa skuša nakopičeni stres sproščati.

Ko govorimo o želeni agresivnosti v namiznem tenisu, pa se moramo zavedati, da ima ta nek optimalni nivo, ki ga ni priporočljivo prekoračiti. Sprejemljiva agresivnost je torej le instrumentalna (glej teoretični del), preko katere skuša športnik dosežati svoje cilje, ne da bi oškodoval nasprotnika.

Če se igralec pri namiznem tenisu posluži agresivnosti, ki ni v mejah sprejemljivega (npr. brcanje žogice, mize, metanje loparja ipd.), potem mora razumeti, da škodi le

---

samemu sebi. Tako obnašanje ga bo zmedlo in dekoncentriralo. Sam ne bo več sposoben mirnega presojanja situacij in taktičnega razmišljanja.

Vaj za izboljšanje agresivnosti ne bomo navajali. Zelo priporočeno pa je sodelovanje med igralcem in trenerjem; v težkih trenutkih, ko se športnik razburi in se začneja vesti agresivno, mora trener takoj ukrepati in igralca sprostiti. To pa bo lahko naredil le v primeru, če bo svojega varovanca zelo dobro poznal. Upoštevati je treba, da smo si med seboj zelo različni, zato bo taktika umirjanja oz. preprečevanja pojavljanja agresivnosti od igralca do igralca zelo različna.



**Slika 13:** Veselje po doseženi točki. Povzeto po [www.mytabletennis.net](http://www.mytabletennis.net).

---

## **5.8 SAMOZAVEST V NAMIZNEM TENISU**

Ker sodi namizni tenis med individualne športne panoge, je visoka stopnja igralčeve samozavesti ključnega pomena.

Ko stopi namiznoteniški igralec za zeleno mizo, se v trenutku znajde čisto sam (izjema je le igra dvojic). V zadnjih trenutkih pred tekmo mu po glavi večkrat rojijo neprijetne in negativne misli, seveda povezane z neuspehom. Te učinkujejo na organizem zaviralno. Igralec bo prenapet in storil bo napake. Tudi v ključnih trenutkih tekme, ko gre za zadnje, odločilne točke, je zelo pomembno, da je igralec prepričan v svoje zmogljivosti in v zmago.

Da bomo bolje razumeli pomembnost samozavesti pri namiznem tenisu, vzemimo kot primer določena pravila izbranega športa. Kot je bilo že na začetku pojasnjeno, je med igro igralec sam. Trener mu ne sme svetovati, pa tudi prekinitve niso možne (z izjemo enega odmora na tekmo, ki lahko traja le eno minuto). Ko se igralec znajde v težki situaciji, mora na dan potegniti vse svoje znanje in izkušnje. To pa lahko vsak športnik stori le, če je pri tem povsem umirjen, zbran in prepričan, da je sam sposoben izbrati poteze, ki so primerne za situacijo. Za razliko od skupinskih športov, kjer ti lahko v težkih trenutkih pomagajo soigralci oz. kjer te po potrebi trener zamenja, je pri namiznem tenisu igralec sam odgovoren za lasten nastop.

Če je igralčeva samozavest visoka, dobro utrjena in globalna, se mu negativne misli sploh ne pojavijo. Tedaj je športnik zmožen bolj agresivnega in samozavestnega nastopa. Če je nato začetek spodbuden, se tekmovalna samozavest še poveča, kar poveča tudi možnost doseganja zmage. Večkratna pozitivna izkušnja pa tudi dolgoročno pripomore k povečanju zaupanja vase in posledično tudi samozavesti. Samo tako bo samozavest realna in tu in tam kakšen neuspeh ne bo povzročil njenega takojšnjega upada (Tušak, 2000).

V pogovoru s športno psihologinjo smo dobili še dodatno potrdilo o pomembnosti samozavesti pri kateri koli športni panogi, sploh pa pri namiznem tenisu. Dodala je, da je utrjevanje samozavesti zelo zahtevna in dolgotrajna naloga, zato je sodelovanje s športnim psihologom priporočeno. Kljub vsemu vam v nadaljevanju ponujamo daljšo vajo, ki je pri spoznavanju lastne samozavesti zelo koristna in vas bo lahko vsaj nekoliko približala omenjeni sposobnosti.

---

Primer vaje:

PREDSTAVA O SEBI

a) Izberite osem do deset navedenih pridevnikov, ki vam najbolj odgovarjajo.

---

Optimističen	Pesimističen	Previden
Sodelovalen	Aktiven	Razdražljiv
Zaseben	Zaupljiv	Resen
Miren	Pustolovski	Ambiciozen
Odgovoren	Agresiven	Discipliniran
Veseljaški	Odločen	Pozitiven
Radodaren	Socialen	Neorganiziran
Duhovit	Skromen	Sramežljiv
Zanesljiv	Umirjen	Pristen
Prenagljen	Perfekcionističen	Impulziven
Pokoren	Zavesten	Pristojen
Samozavesten	Nestrpen	Hladnokrven
Potrpežljiv	Spoštljiv	Prijazen
Pozabljiv	Odkrit	Nesocialen
Nekonvencionalen	Slabega počutja	Navdušen
Negotov	Tekmovalen	Samozadovoljiv
Vzburljiv	Kritičen	

---

b) Pojasnite izbrane pridevnike.




c) Za vsak pridevnik, ki ste ga izbrali za lasten opis, povejte še besedo, ki ima nasproten pomen.

d) Vsakemu pridevniku dodajte še oceno od 0 do 7, kjer 7 pomeni, da se enačite z opisom, 0 pa ravno obratno, da niste niti najmanj podobni opis.

e) Izračunajte skupno oceno svoje »predstave o sebi« tako, da seštejete vse ocene in nato končni rezultat delite s številom pridevnikov.

Ocena »predstave o sebi« nam poda razliko med točkami, ki jih je dal športnik, in opisom. Če je ocena visoka, pomeni, da dejavnika precej sovpadata, če pa je ocena nizka, pomeni, da športnik ni dal dovolj verodostojnega opisa samega sebe.

### SAMOZAVEST

Nasprotje	0	1	2	3	4	5	6	7	Opis
<i>Neodgovoren</i>								○	<i>Odgovoren</i>
<i>Pesimističen</i>							○		<i>Optimističen</i>
<i>Žalosten</i>									<i>Vesel</i>
...									...

### OCENJEVANJE:



Tak sem

6,0

Predstava o sebi



Idealna predstava

10

Zavest o sebi

**Slika 14:** Primer formularja za ocenjevanje samozavesti. Povzeto po Butler, 1998.

---

## SAMOSPOŠTOVANJE

- Za vsak opis dajte oceno idealne podobe o sebi. Razlika med oceno »kakšen sem« in oceno »idealne podobe o sebi« (kakšen bi rad bil) nam ponuja odgovor o tem, kakšna je naša samozavest.
- Seštejte sedaj vse točke, ki jih dobite, tako da od ocene »idealne podobe o sebi« odštejete oceno »kakšen sem« (to morate narediti za vse pridevnike). Če je končni rezultat visok, pomeni, da je vaša samozavest na nizki ravni, in obratno, če je rezultat nizek, je samozavest visoka.
- Potem ko ste dobili te informacije, lahko izboljšate lastno samozavest v tistih točkah, kjer je bila razlika med oceno o »idealni podobi o sebi« in oceno »kakšen sem« velika. To lahko dosežete zlasti s pomočjo športnega psihologa ali vsaj s pomočjo trenerja (ob tem se predvideva, da je trener kar se da seznanjen z osnovami športne psihologije). Kako?
  - Športni psiholog ali trener naj pomaga športniku izbrati enega izmed pridevnikov, ki potrebuje izboljšanje.
  - Pogovorite se s trenerjem ali športnim psihologom o prednostih, ki bi jih lahko uživali, če bi se v večji meri približali idealu.
  - Opišite to, čemur bi radi bili podobni in kako bi se počutili, če bi bili za točko bližje idealu; analizirajte to, kar bi radi spremenili, in to, za kar se vam zdi, da obvladate v procesu dohitevanja ideala; navedite, v katerih primerih se čutite bližjega idealu in kako bi lahko obdržali ta položaj oz. občutek.
  - Skupaj s športnim psihologom oz. trenerjem izdelajte strategijo, ki vam bo omogočila doseči podobo ideala (»idealna podoba o sebi«), in spremljajte napredek.

## RANLJIVOST SAMOZAVESTI

- Izberite iste pridevnike, ki ste jih navedli že v začetku vaje, ter opišite sedaj še situacije, v katerih čutite, da ste bližji (bolj podobni) opisu, in situacije, kjer se opisu oddaljujete. Tako boste odkrili, čemu se morata s trenerjem izogibati in kaj morata posebej poudariti, da boste lahko pred tekmo doživljali občutke zaupanja in sproščenosti.



---

---

RANLJIVOST SAMOZAVESTI

---

BOLJ ODDALJEN OD  
OPISA

OPIS

BLIŽJI OPISU

---

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

---

**Slika 15:** Vpisni list za ugotavljanje ranljivosti samozavesti. Povzeto po Butler, 1998.

---

## **5.9 STRES IN ANKSIOZNOST V NAMIZNEM TENISU**

Anksioznost občutno vpliva na človeško telo tako s fiziološkega kot tudi s psihološkega vidika. Najbolj značilen vpliv je povišanje mišične napetosti, zlasti v rokah. To je predvsem za namizni tenis zelo negativen vidik, saj tako izgubimo velik del motorične spretnosti. V namiznem tenisu pa igrata tudi preciznost in občutek za žogo pomembno vlogo. Če pa je v mišicah rok napetost prevelika, se velik del teh sposobnosti izgubi; naša uspešnost bo tedaj vprašljiva. Na fiziološki ravni se težave pojavijo tudi v dihanju, prebavi, spremembi srčnega utripa ipd. (Tušak in Tušak, 2001).

Na psihološki ravni pa se pojavijo občutek negotovosti in napetosti, izguba samozaupanja in pomanjkanje moči.

Predtekmovalni strah in anksioznost delimo na dve vrsti: ena je pozitivna in je načeloma pri tekmovalcu zaželena. Dovoljuje mu, da ne gre za mizo preveč sproščen, kar pomeni, da obdrži motivacijo na želeni ravni ter organizmu daje dodatno »energijo«. Druga pa je povsem negativna; na organizem deluje zaviralno, skratka neproduktivno, in igralcu nikakor ne dovoljuje izraziti realne zmogljivosti. Pravzaprav lahko trdimo, da je anksioznost pri tekmovalcu vsekakor prisotna, vprašanje je le, v kolikšni meri.

### **5.9.1 TIPIČNI PRIMERI STRAHOV PRI NAMIZNEM TENISU**

Športnik je vsakodnevno pod vplivom stresnih situacij, zaradi katerih trpi ob doživljanju najrazličnejših strahov. Kateri so tipični strahovi namiznoteniških igralcev?

- **Strah pred porazom oz. zmago**

Ko športnik utrpi poraz, lahko izgubi določene ugodnosti, kot so ugled pred javnostjo, podpora bližnjih ali trenerja, lahko pa izgubi tudi samozavest in samozaupanje.

Zgodi pa se, da doživlja športnik strah tudi pred zmago. Čeprav zveni to precej nenavadno, je tudi ta pojav razumljiv. Ko posameznik doseže pomembno zmago, se njegov položaj spremeni. Po eni strani bo sedaj športnik tarča vseh nasprotnikov, ki ga bodo želeli po vsej sili premagati, po drugi strani pa bodo navijači, prijatelji ipd. od njega veliko več pričakovali. Športnik v taki situaciji ne bo hotel razočarati nikogar, kar ga bo pripeljalo do občutja velike psihične obremenitve.

---

- **Strah pred trenerjevo zavrnitvijo**

Športnik vključuje v skupino »pomembnih oseb« figure, kot so starši, partner, tesnejši prijatelji in trener. Trener predstavlja športniku dodaten vir motivacije, je oseba, ki mu poleg drugih pomembnih dejavnikov omogoča napredek. Tako se večkrat zgodi, da se med trenerjem in športnikom razvije tesen odnos. Zato je zelo pomembno, kako se trener vede po športnikovem nastopu, ne glede na to, a je bil končni rezultat pozitiven ali negativen. Če lahko trener po neuspehu športnika zavrne, lahko pride že pred tekmovanjem do strahu pred trenerjevo zavrnitvijo.

- **Strah pred bolečino**

Namizni tenis je šport, ki ne vključuje fizičnega kontakta, zato lahko pride do strahu pred bolečino le v primeru poškodbe. Ta vrsta strahu pa je zelo subjektivna, saj je zaznavanje bolečine različno od posameznika do posameznika. Vseeno pa lahko tudi ta občutek konkretno vpliva na igralčev nastop, saj strah pred bolečino športnika zavira in mu večinoma ne omogoča izvajanja primerne tehnike oz. kvalitete udarca (Tušak in Tušak, 2001).

Zaključimo lahko torej, da je pri namiznem tenisu zelo pomembno obvladovanje stresa in anksioznosti. Samo tako bomo lahko preprečili pojav določenih fizioloških motenj, ki lahko onemogočijo igralcu izraziti lastno igro.

Podajamo vam nasvete, ki jih morate upoštevati in uporabiti v primernih situacijah.

### PRIPRAVITI SE

Športniki se morajo pripraviti na to, kar jih čaka. Pri tem je pomembna tudi psihološka prilagoditev, ki lahko zavzame različne oblike:

- simulirati dogodek pred tekmo (npr. vaditi intervju z mediji),
- vizualizirati situacije, ki bi lahko privedle do stresa,
- izpolniti določene preventivne naloge (npr. poslušati glasbo med čakanjem v vrsti, prinesiti s seboj najljubšo hrano za zajtrk ali kako čokoladico, igrati se z namenom, da se ne dolgočasimo ...),
- opazovati, kako igralci z več izkušnjami učinkovito uravnavajo pritisk,
- razviti strategijo, s katero bomo lahko v določenih situacijah priklicali »športno obnašanje«.

---

## SPROSTITI SE

Sprostitev pred tekmo ali med njo omogoča igralcu obdržati kontrolo nad dogajanjem in preprečiti mišično napetost. Podajamo vam torej nekaj možnosti sproščanja, ki jih športniki zelo radi uporabljajo:

- stimulacijske besede, npr. umirjen, sproščen,
- lokalno sproščanje (predvsem ramen in vratu),
- poslušanje glasbe,
- masaža.

## PRIPISATI PROBLEME ZUNANJEMU OKOLJU

To pomeni, da si skušamo predstavljati stres oz. problem, ki nas teži, kot nekaj zunanjega, kar je zunaj nas. Zato naj športnik ravna takole:

- če doživi kako kritiko, mora upoštevati, da je to mnenje nekoga drugega, ne pa dejstvo;
- če mu določeni ljudje postavljajo neprimerne zahteve (npr. si želijo intervjuja v nepravem trenutku), mora razumeti, da je problem njihov, ne pa njegov (novinarji npr. vedno iščejo neko zgodbo, nekaj zanimivega, kar bo pritegnilo javnost).

## OBDRŽATI POZITIVNO OBNAŠANJE

Med tekmovanjem je vsekakor pomembno obdržati pozitivno mišljenje in obnašanje ter verovati v lastne sposobnosti. To je seveda pomembno pokazati tudi navzven. Tako bomo lahko pomagali našim soigralcem in hkrati »prestrašili« nasprotnika. Nekaj elementov oz. oblik samoprepričevanja, ki jih lahko športnik uporabi v morebitnih težkih situacijah:

- To sem že storil, torej sem tega zmožen in lahko ponovim še enkrat.
- Za nalogo so izbrali mene, torej sem zmožen izvesti to, kar od mene zahtevajo.
- Pripravil sem se za to: sedaj grem in to opravim.
- Če sem koncentriran na dobro izvedbo naloge, se bo rezultat sam pojavil.
- Dobil sem možnost, torej jo moram izkoristiti!

---

## OBDRŽATI KONCENTRACIJO

Da ostane koncentracija na višku, je pomembno, da športnik:

- čim bolj kvalitetno izvede vsako nalogo (ogrevanje, počitek, priprava opreme...);
- razmišlja o tem, kar je pomembno narediti, da je na koncu športna izvedba čim uspešnejša (prehrana, sprostitev, načrtovanje ...);
- razmišlja o realni izvedbi, ne pa o rezultatu in posledicah, ki bi jih lahko privedel morebitni rezultat.

## PREVREDNOTITI

S tem pojmom skušamo spremeniti pomembnost tekme. Ko je za igralca tekma prepomembna, se lahko pojavita anksioznost in stres. Tedaj bo najbrž igralec odigral pod lastnimi sposobnostmi ali bo celo povsem odpovedal (odvisno od stopnje anksioznosti in stresa). Zaradi tega je pomembno, da se v takih primerih skuša zmanjšati pomembnost tekme, na primer z izjavami kot: »Še vedno sem to jaz, ki tekmujem v isti tekmi, ki sem jo v preteklosti že večkrat odigral s pozitivnim izidom. Zato vem, da se lahko dobro odrežem tudi tokrat.« S tem premaknemo pozornost na izvedbo, ne pa na dogodek.

## RAZŠIRITI, RAZVITI SE

V tej fazi skušamo stres obrniti v lastno korist. Lahko ga pojmuje kot nekaj izzivalnega, kot neko oviro, ki jo hočemo preskočiti, kot neko zanimivo nalogo, ki jo hočemo dobro rešiti. Tako napetost ne bo več tako velika, zlasti če jo bomo pojmovali kot znana tenisačica Billie Jean King, ki je izjavila: »Obožujem stres, izziv: je tako vzburljivo!« (Butler, 1998).

---

## 5.10 VPLIV EMOCIJ NA IGRO

Ko je namiznoteniški igralec postavljen pred nasprotnika, mora biti popolnoma zbran na ključne elemente, ki so vključeni v tekmo in so bistveni za razvijanje igre in taktike proti nasprotniku; večkrat pa prihaja do ravno obratnih situacij.

Med igro prihaja do mnogih situacij, kjer je igralec deležen takih emocij, da je njihova kontrola ključnega pomena. Vzemimo kot primer finalno tekmo nekega pomembnega prvenstva. Rezultat je 10:9 v zadnjem nizu in nas do zmage loči le ena, vendar ključna točka. Emocije, ki jih pri tem športnik občuti, so nedvomno velike in zelo težko obvladljive. Nevarno je, da začne športnik razmišljati le o zmagi, ne pa, kako bi dejansko prišel do te točke in katera bo naslednja taktična poteza, ki jo bo ubral.

V zvezi s tem navajamo dogodek, do katerega smo prišli v pogovoru z neko športnico, ki se je v mladih letih ukvarjala z namiznim tenisom na vrhunskem nivoju, sedaj pa nadaljuje pot na nekoliko bolj rekreativni ravni.

Pripovedovala nam je o tekmi, kjer je šlo za naslov državne članske prvakinja. Takrat se je igralo še do enaindvajset, na dva dobljena seta. Rezultat je bil ena-ena v nizih, 20:16 za omenjeno igralko in njen servis. Pri tem je treba poudariti, da je bil v tistih časih servis te igralko med najboljšimi v državi. Športnica je torej imela ogromno prednost. Poleg tega pa je igrala na domačih tleh in publika je bila vsa za njo. Zaključek pa je bil dramatičen. Kljub vsem prednostim je igralka izgubila tekmo in dosegla šele drugo mesto. Emocije, ki jih je v tistem trenutku občutila, so bile očitno prevelike in prevladujoče. Sama jih ni bila sposobna obvladati.

Zgoraj navedena situacija je privedla do pojava negativnih emocij. V takem primeru, je ključnega pomena, da se čim prej znebimo negativnih občutkov in misli in se osredotočimo izključno na nasprotnikov lopar in žogico. V nasprotnem primeru se bo naša koncentracija pozornosti usmerila v druge, nepomembne dejavnike; igra ne bo tako učinkovita in negativne misli ter občutki bodo začeli prevladovati. Športnik se bo začel razburjati, postajal bo vedno agresivnejši, toda v negativnem smislu, in bo tako nasprotniku pokazal svoje negativne točke: nezbranost, zmedenost, nervozo, anksioznost ...

Kako se izogibati teh situacij oz. kako kontrolirati emocije in zaustaviti morebiten pojav negativnih misli ter jih nadomestiti s pozitivnimi, navajamo v prilogi.

---

## 6 ZAKLJUČEK

Ko sem se komaj začela ukvarjati z diplomskim delom, sem že imela nekaj izkušenj na ravni psihologije športa, saj, kot sem omenila na začetku, že nekaj let sodelujem s športno psihologinjo. Izbrala sem to tematiko, ker me je že na začetku, in sicer ob prvem izpitu iz psihologije na fakulteti za šport, dobesedno očarala. Za psihologijo športa pa sem se dodatno navdušila prav preko sodelovanja s športno psihologinjo v namiznem tenisu.

Pred leti sem veliko težkih situacij doživljala zelo prestrašeno in stresno. Spominjam se, da sem si takrat v mnogih primerih želela le konec: konec tekme, konec udeleževanja z namiznim tenisom, vsega ..., samo, da bi bilo konec trpljenja. Poanta tekmovanja pa gotovo ni trpljenje, pač pa užitek!

Ko pa sem svojemu namiznoteniškemu izpopolnjevanju dodala še psihološke treninge, se je veliko stvari začelo spreminjati. Priznati moram, da je do prvih rezultatov prišlo počasi in z velikim trudom, in četudi so bili določeni koraki, ki sem jih morala narediti s pomočjo svoje trenerke, precej težavni in trdi, je bilo po tem zadoščenje zelo veliko.

Sedaj, ko je minilo že nekaj let, odkar sem pričela sodelovati s športno psihologinjo, se ne spominjam prav natančno, kaj sem pričakovala pred začetkom. Vem pa, da so rezultati vidni in da se sedaj na raznovrstnih tekmovanjih in nastopih nasploh izredno zabavam. Še vedno pride do težkih situacij in še vedno se občasno zgodi, da se na koncu tekma razreši v prid nasprotniku; to se bo pač vedno dogajalo. Kar pa je po mojem mnenju zelo pomembno, je, da je sedaj moj pristop do tovrstnih situacij drugačen, in sicer bistveno bolj pozitiven. V tekmo grem borbena in samozavestna, prepričana, da je zmaga dosegljiva in da je vsekakor užitek v igranju najpomembnejša stvar. In če do zmage ne pride, me situacija ne potre; kvečjemu predstavlja dodaten izziv za nadaljnje izboljšanje!

Rada pa bi še podčrtala, da mi je sodelovanje s športnim psihologom prineslo izboljšanje ne samo na področju športa, pač pa v življenju nasploh. Raznovrstne težave in stresne situacije se neprestano pojavljajo tudi v vsakdanjem življenju, zato vse, kar sem osvojila s svojo športno psihologinjo ob treningu namiznega tenisa, lahko prenesem tudi v vsakodnevno življenje.

Do določenih izboljšav je prišlo tudi ob pisanju diplomskega dela. S to zadnjo študijsko obveznostjo sem v prvi vrsti ponovila vse bistvene točke, ki sva jih s psihologinjo obravnavali med našimi »treninki«, poleg tega pa sem ob prebiranju strokovnih knjig in člankov prejela mnogo novih informacij.

---

Zaključila bom torej z nasvetom, da naj vsi športniki, ki imajo to možnost, sklenejo sodelovanje s športnim psihologom. Z njim boste zagotovo napredovali pri svojem športnem udejstvovanju. Poleg tega boste ob koncu obogateni z bolj poglobljenim poznavanjem sebe, kar bo v raznih življenjskih situacijah predstavljalo nedvomno odlično orožje pri premagovanju problemov!



---

## 7 LITERATURA

- Butler, R. J. (1998). *Psicologia e attività sportiva. Guida pratica per migliorare la prestazione*. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore.
- Colombo, F. in Malisani, G. (1999). *Una racchetta rossa dietro la vetrina*. Ferrara: Cartografica artigiana.
- Hudetz, R. (2003). *Taktika v stolnom tenisu*. Zagreb: Bauer grupa.
- Kondrič, M. (2002). *Male skrivnosti najhitrejše igre na svetu. Namizni tenis tako in drugače*. Murska Sobota: Tiskarna AIP.
- Kondrič, M. (2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Li, J. L., Zhao, X., Zhang, R.B., (2005), Cues and anticipation: the cognitive skill of table tennis experts in reception. *V The Proceedings of the Ninth International Table tennis Federation Sports Science Congress*. (182 – 189). Shanghai: People's sports publishing house of china.
- Locatello, N. (2001). *Inventario d'autovalutazione*. (Osebno gradivo)
- Martens, R. in Bump, L. A. (1991). *Psicologia dello sport. Manuale per gli allenatori*. Roma: Edizioni Borla.
- Mikeln, J. (2000). *Namizni tenis*. Ljubljana: Namiznoteniška zveza Slovenije
- Nideffer, R.M. (1979). *Predicting human behavior: A theory and Test of Attentional and Interpersonal Style*. San Diego, CA: Enhanced Performance Ass.
- Tušak, M. (2000). Samozavest v športu. *Šport mladih*, 8 (57), 42-43.
- Tušak, M. in Kondrič, M. (2003). Koncentracija v namiznem tenisu. *Top Spin*, 2 (4), 6-9.
- Tušak, M. in Kondrič, M. (2004). Zmaga – najvišja vrednota v športu. *Top Spin*, 3 (10), 14-16.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

---

## 8 PRILOGA

### SPLOŠNI VPRAŠALNIK ZA KLASIFIKACIJO ŠPORTNIKOVE OSEBNOSTI

Skrbno preberite vsak stavek in označite, katera izmed trditev se vam zdi najprimernejša (upoštevajoč sebe kot primer).

	Sploh ne	Zelo malo	Precej	Zelo	Da, povsem
1. Tako fizično kot moralno vidim sebe kot nekaj posebnega; zaradi tega si zaslužim upoštevanje drugih.	1	2	3	4	5
2. Imam vse, kar potrebujem, da se lahko ukvarjam s svojim športom.	1	2	3	4	5
3. Sem močan in sem v formi kot večina mojih soigralcev.	1	2	3	4	5
4. Menim, da imam dovolj izurjene reflekse, da se lahko izkažem.	1	2	3	4	5
5. Sem zelo sposoben pri izdelavi določene strategije, ki mi bo omogočila, da dosežem, kar sem si zadal.	1	2	3	4	5
6. Čutim se sposobnega koncentrirati vso fizično, mentalno in čustveno energijo, ki jo potrebujem, da lahko maksimalno izpolnim svoje naloge.	1	2	3	4	5
7. Preden prevzamem iniciativo, sem sposoben predvideti, kako se bo stvar zaključila in kakšne so lahko posledice.	1	2	3	4	5
8. Menim, da sem še zmožen izboljšati svoje fizične sposobnosti, povezane s premagovanjem dolgotrajnejših naporov.	1	2	3	4	5
9. Vsakič, ko stopim za mizo, mislim, da nisem sposoben, kot bi moral biti.	5	4	3	2	1
10. Večkrat razmišljam o tem, da ne bom uspel doseči nekaj pomembnega.	5	4	3	2	1
11. Zmaga ni najpomembnejša: pomembno je poskusiti, narediti, tvegati in dati vse od sebe.	1	2	3	4	5
12. Všeč mi je dosegati cilje in ukvarjati se z izzivalnimi dejavnostmi.	1	2	3	4	5
13. Prepričan sem vase.	1	2	3	4	5
14. Sem ambiciozen.	1	2	3	4	5
15. Sem sposoben izboljšati to, kar delam.	1	2	3	4	5
16. Ko zagledam ugodno možnost, se je zavedam in jo skušam takoj ujeti.	1	2	3	4	5

17. Polovičen neuspeh je prav tako negativen kot popoln neuspeh.	5	4	3	2	1
18. Sposoben sem kritizirati in izboljšati rezultate neke dejavnosti sam, ne da mi bi pri tem kdo pomagal.	5	4	3	2	1
19. Nikoli. nisem dovolj prepričan, da sem delo izvedel dobro, razen če mi kdo tega ne pove.	5	4	3	2	1
20. Nisem zelo natančen v aktivnostih in v nalogah, ki so mi bile podeljene.	5	4	3	2	1
21. Navadno aktivno sodelujem z veliko večino svojih soigralcev.	1	2	3	4	5
22. Večina oseb, ki spadajo v moj krog, je boljša in samozavestnejša od mene.	5	4	3	2	1
23. Ljudje spoštujejo in imajo raje tiste, ki so lepi, inteligentni, briljantni in bogati.	5	4	3	2	1
24. Če me moji nadrejeni spoštujejo in me imajo radi, se še izboljšam, saj se kaj takega ne pripeti prav vsak dan.	1	2	3	4	5
25. V primeru potrebe se lahko zanašam na svoje soigralce, ki me v precejšnji meri upoštevajo in mi pomagajo.	1	2	3	4	5
26. Rad bi dokazal svojim prijateljem, da sem boljši od drugih.	1	2	3	4	5
27. Ko se približa moj trener, me je sram.	5	4	3	2	1
28. Niso mi všeč tisti soigralci, ki so preveč prepričani vase.	5	4	3	2	1
29. Bojim se, da me bodo soigralci odpisali.	5	4	3	2	1
30. Če se ne obnašam kot ostali v ekipi, pomeni, da jim nisem enakovreden.	1	2	3	4	5
31. Po določeni dejavnosti prepogosto mislim, da nisem dovolj sposoben.	5	4	3	2	1
32. Ko sem pod stresom, se misli v moji glavi vrtijo v prazno.	5	4	3	2	1
33. Večkrat se počutim, kot da sem zaprt v ječi.	5	4	3	2	1
34. Obupam z veliko lahkoto.	5	4	3	2	1
35. Ko imam probleme, se zaustavim in ne vem, kaj bi naredil.	5	4	3	2	1
36. Vedno odlašam rešitve svojih problemov.	5	4	3	2	1
37. V težkih situacijah rad zgubljam kontrolo nad sabo.	5	4	3	2	1
38. Zdi se mi, da so ostali premalo prizanesljivi do mene.	5	4	3	2	1
39. Ko sem neuspešen, se počutim krivega.	5	4	3	2	1
40. Polovičen neuspeh je prav tako hud kot popoln neuspeh.	5	4	3	2	1
41. Sam sem kriv, če sem preveč emotiven v problematičnih situacijah.	5	4	3	2	1
42. Ko ne dosežem svojih ciljev, sem vedno	5	4	3	2	1

sam kriv.					
43. Včasih se prepozno pripravim na pomembno tekmovanje; če nato ne izpolnim pričakovanj drugih, se izgovorim, da nisem dovolj treniral.	5	4	3	2	1
44. Zgodi se, da se pred pomembno tekmo rad zaposlim z drugimi dejavnostmi, tako da imam ob neuspehu izgovor, da sem bil zaposlen z drugimi pomembnimi stvarmi.	5	4	3	2	1
45. Med igro me dekoncentrirajo stvari, ki jih počnejo moji soigralci, tako da se lahko ob slabi igri izgovarjam na te motnje.	5	4	3	2	1
46. Ko me nekdo preseneti, reagiram neprimerno.	5	4	3	2	1
47. Ko sem utrujen, s težavo nadzorujem svojo impulzivnost.	5	4	3	2	1
48. Z lahkoto se razjezim na sodnika.	5	4	3	2	1
49. Z osebami, ki mi niso všeč, sem besedno agresiven in polemičen.	5	4	3	2	1
50. Ko sem jezen, nočem, da me ljudje kritizirajo in ocenjujejo.	5	4	3	2	1
51. Včasih se počutim kot bomba, ki mora eksplodirati.	5	4	3	2	1
52. Včasih moram kričati, brcati in tepsti stvari, da se lahko sprostim.	5	4	3	2	1
53. Dovolj je malo, da postanem siten.	5	4	3	2	1
54. Nikoli ne pomagam osebi, ki me je užalila.	5	4	3	2	1
55. Zaničujem sklepanje kompromisov.	5	4	3	2	1

Zgornji vprašalnik pripomore k ugotavljanju športnikove samozavesti, ki je seveda del osebnosti.

(Locatello, 2001)

---

## TEHNIKA ZAUSTAVLJANJA NEGATIVNIH MISLI

*Navodila: izbrati morate situacijo, v kateri se pogosto pojavijo negativne misli. Izpolnite nato naslednjo vajo tako, da se vedno sklicujete na izbrano situacijo.*

- a. Opišite izbrano situacijo na čim bolj popoln način.
- b. Ugotovite nato posamezne negativne izjave, ki so se pojavile v opisanem primeru.
- c. Izberite sedaj termin, ki ga uporabite kot signal pri zaustavljanju negativnih misli.
- d. Naštejte 3 izjave, ki morajo biti realistične, pozitivne in konstruktivne in s katerimi lahko nadomestite negativne misli.
- e. Predstavljajte si situacijo, ki ste jo izbrali na začetku vaje. Spomnite se na negativne misli, uporabite nato izbrani signal, s katerim boste ustavili negativne misli in le-te zamenjajte s pozitivnimi izjavami. Se ob zaključku opravljene vaje počutite manj pod stresom? Napišite še mnenje v zvezi z opravljeno vajo

(Martens in Bump, 1991).

## TEHNIKA POZITIVNEGA GOVORA

*Navodila: izpolnite posamezne faze vaje po vrsti. Navodila bodo podana sproti.*

- d) Dajte 20 sponk v svoj levi žep. Vsakič, ko se vam pojavi negativna misel, prenesite eno sponko iz levega v desni žep (»negativni žep«). Če rabite več sponk, jih kar dodajte. Na koncu dneva preštejte sponke v desnem, negativnem žepu in število zapišite na list. Vajo izvajajte cel teden!

1. DAN

2. DAN

3. DAN

4. DAN

5. DAN

6. DAN

7. DAN

Ugotovite 3 pozitivne in 3 negativne dogodke, ki so se pripetili med dnevom. Opišite nato vsak dogodek posebej in ob tem še pozitivne oz. negativne misli, ki so z njim povezane. Ob negativni misli napišite nato še pozitivno kontraargumentacijo. Na koncu dneva ocenite svoja pozitivna mentalna nagnjenja. Vajo izvajajte cel teden. (Martens in Bump, 1991).

---

MENTALNI ODNOS

**1. DAN**

DOGODEK	NEGATIVNA MISEL	POZITIVNA MISEL	KONTRA- ARGUMENTACIJA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Ocena pozitivnega mentalnega odnosa.

**2. DAN**

Ocena pozitivnega mentalnega odnosa.

- e) Izdelajte 3 liste teh dogodkov. Primerjajte med seboj pozitivne in negativne misli ter kontraargumentacije. Nato določite, katera vrsta negativnih in neproduktivnih misli vas največkrat teži.

**Pozitivne misli**

---

**Negativne misli**

---

**Kontraargumentacije**

---

Kakšne negativne misli vas v največji meri težijo?

---

Ugotovite, katere osebe, kraji ali situacije v največji meri pospešujejo pojavljanje vaših negativnih misli.

Imate mogoče kake druge pozitivne izraze, ki lahko pomagajo spreobrniti vaše misli v bolj pozitivne, optimistične, racionalne in produktivne? Če to drži, jih navedite.

f) Izberite 3 do 6 pozitivnih izrazov, ki so po vašem mnenju učinkovitejši pri premagovanju negativnih misli, in jih zapišite. Nato si te termine med dnevom ponavljajte, in sicer zjutraj, ko vstanete, pred katero koli aktivnostjo, ko se vam zdi, da doživljate negativno misel, in preden greste spat. To nalogo izvajajte cel teden. Na list zapišite svoja opažanja..

### **Pozitivni izrazi**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

g) Opišite 2 različni situaciji, ki vas privedeta do stresa. Predstavljajte si in spomnite se negativnih misli, ki so povezane s tema situacijama. Uporabite nato tehniko »pozitivnih izrazov«.

1. situacija

---

2. situacija

---

V kolikšni meri vam je uspelo zmanjšati stres?

Napišite mnenje!

---

---

(Martens in Bump, 1991)

## VPRAŠALNIK ZA OCENO KONCENTRACIJE

Za vsako vprašanje izberite trditev, ki vam najbolj ustreza.

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
1. Ko mi nekdo govori, me zmedejo zvoki in stvari okoli mene.					
2. Ko mi nekdo govori, sem zaposlen s svojimi mislimi in idejami.					
3. Zadostuje mi malo informacij, da ustvarim veliko idej.					
4. Moje misli se skoncentrirajo na predmete in osebe, ki so takoj ob meni.					
5. Potrebujem vse informacije, preden nekaj rečem ali naredim.					
6. Delo, ki ga opravljam, je usmerjeno in razmejeno in poteka v logični smeri.					
7. Nenehno prehajam z ene naloge na drugo.					
8. Zdi se mi, da delam na nepopoln in nepravilen način.					
9. Delo, ki ga opravljam, predstavlja velik nabor idej in materialov, ki navidezno nimajo nobene povezave med seboj.					
10. Moje misli se razvijajo tako hitro, da jim ne morem slediti.					
11. Svet si predstavljam kot neko glasno, svetlikajočo se strelo barv in hrupa.					
12. Zelo sem sposoben obdržati vse pod kontrolo, ko mi primanjkuje časa.					
13. Ko čakam predolgo in upoštevam preveč informacij, naredim kako napako.					
14. Z lahkoto se skoncentriram na knjigo, ki jo berem.					
15. Navadno se zapičim v neko podrobnost, ki jo nekdo izjavi, in tako zgubim glavno misel.					
16. Pri pouku nisem nikoli uspel počakati navodil profesorja.					
17. S težavo sprostim misli, če razmišljam o kaki ideji ipd.					
18. Razmišljam le o eni stvari naenkrat.					
19. Misli me tako prevzamejo, da se ne zavedam, kaj se dogaja okoli mene.					
20. Nagnjen sem k teoretiziranju in večkrat se spustim v filozofska razmišljanja.					
21. Všeč so mi trenutki, ko je situacija umirjena, in trenutki refleksije - razmišljanja.					
22. Zdi se mi, da sem v primerjavi z drugimi osebami pozornejši na malenkosti, zato potrebujem več časa, da					



individualiziram svoje cilje in jih začnem izpolnjevati.					
23. Moje okolje me spodbuja in prevzema.					
24. V primerjavi z drugimi osebami so moji interesi bolj obširni.					
25. Spreten sem v zaznavanju glasu ali inštrumenta pri pesmi, ki jo poslušam.					
26. Z lahkoto usmerjam svojo pozornost in jo osredotočim na določeno stvar.					
27. Z lahkoto fokusiram več stvari v istem času.					
28. Z lahkoto zaustavljam svoje misli, da ne motijo tega, kar gledam ali poslušam.					
29. Z lahkoto uravnavam situacijo in preprečujem, da se razni zvoki in slike ne mešajo z mojimi mislimi.					
30. Mnogi dogodki in predmeti jemljejo mojo pozornost.					
31. Zlahka se zaustavim pri določeni misli ali ideji.					
32. V primerjavi z večino ljudi se zanimam in koncentriram na manjše število stvari.					
33. Glede na vse, kar se dogaja okoli mene, s težavo razmišljam dolgo o eni stvari.					
34. Dober sem v hitri analizi kompleksnih situacij, kot npr. pri prepoznavanju določene akcije pri nogometu.					
35. V trgovinah imam na razpolago toliko različnih možnosti, da ne vem, kaj bi izbral.					
36. Porabim veliko časa za razmišljanje o ideji, ki mi roji po glavi.					
37. Kako naj odgovorim drugim osebam, uspem ugotoviti tako, da se postavim v njihovo kožo.					
38. Tudi v težkih situacijah sem sposoben obdržati pozitivno obnašanje.					
39. Ko sem anksiozen ali nervozen, se moja pozornost zmanjša, zato nisem sposoben zaznati pomembnih stvari, ki se dogajajo okoli mene.					
40. Če zagledam pred seboj hrano, ki mi je všeč, jo pojem, tudi če nisem lačen.					
41. Smatram se za osebo, ki je nagnjena prej k akciji kot k razmišljanju.					
42. Na igrišču ali v sobi, polni otrok, se zavedam vsega, kar delajo igralci oz. otroci.					
43. Z lahkoto se koncentriram na posamezen zvok ali sliko.					
44. Dober sem v hitrem prepoznavanju osebe znotraj gruče ljudi, ki ima poseben pogled.					
45. S težavo preklapljam z enega pogovora na drugega.					
46. Zmedem se, ko skušam s pozornostjo slediti kompleksnim dogodkom, kjer se veliko stvari dogaja istočasno, kot npr. pri nogometni tekmi ali pri cirkuški predstavi.					
47. V glavi mi roji toliko misli, da se zmedem in					

pozabljam stvari.					
48. Ko izražam svoje ideje, sem preveč jedrnat in se ne navezujem na celoten argument.					
49. Z lahkoto pozabim na svoje težave, če pogledam lep film ali poslušam malo dobre glasbe.					
50. Ko sem postavljen pred skušnjava, ne uspem zdržati.					
51. Med igro delam napake, ker začnem opazovati enega igralca in pozabim na ostale (to vprašanje velja predvsem za kolektivne športe).					
52. Uspeš programirati zaporedne poteze, ki si sledijo pri kompleksnih igrah, kot na primer pri šahu ipd.					
53. Ko sem zaposlen z realizacijo projekta, so moji cilji prioriteta in sem pripravljen žrtvovati druge aspekte svojega življenja.					
54. Ko sem v sobi, polni ljudi, uspeš obdržati istočasno pogovor mnogih argumentov.					
55. S težavo razumem počutje drugih oseb samo tako, da jih pogledam ali poslušam.					
56. Treba mi je stvari ponoviti, ker me zlahka zmedejo zvoki ali figure.					
57. Ljudje me opisujejo kot osebo, ki pod pritiskom tekmuje maksimalno.					
58. Dober sem v analizi situacij in v predvidevanju tega, kar bodo storili drugi.					
59. Ko dopolnujem vprašalnik, so moji odgovori preveč splošni in dajejo nepomembne informacije.					
60. Ljudje me kritizirajo, ker ne analiziram stvari in dojamem samo „površinsko“ plat situacije ali argumenta.					
61. Ko moram izpolniti določeno nalogo, pri kateri je pomembna kvaliteta, si prizadevam in resneje jemljem svojo odgovornost kot drugi.					
62. Delam napake, ker se moje misli zaustavijo pri določeni ideji ali občutku.					
63. Neprestano analiziram ljudi in situacije.					
64. Zmedem se v križiščih, kjer je veliko prometa.					
65. Spreten sem pri opazovanju obširnega prostora in hitrem prepoznavanju raznih predmetov.					
66. Med izvajanjem testov postanem anksiozen in preveč zmanjšam svojo pozornost.					
67. Tudi med igro sem sposoben razmišljati.					
68. Predstavljam si, kako moram odgovoriti drugim osebam, tudi če jih samo pogledam.					
69. Navadno me pogovor prevzame do take mere, da lahko pozabim lonec na ognju ali prižgan motor avtomobila.					
70. Z lahkoto združim ideje, ki pripadajo različnim skupinam.					

71. Zaznavam luči in zvoke s tako hitrostjo, da se počutim zbezan.					
72. Ljudje mi morajo stvari ponavljati, ker se med pogovorom zgubim v nepomembnih mislih.					
73. Ljudje me zbadajo, ker preko izraza na obrazu in zvoka glasu ne uspem ugotoviti, kdaj se šalijo.					
74. Dolgo lahko strmim v neko stvar s skoraj „prazno“ glavo in pri tem razmišljam samo o tem, kar vidim ali slišim.					
75. Zabavam se s tem, da skušam presegati meje in prehitevati čas.					
76. Ukvarjam se s fizično aktivnostjo.					
77. Ljudje me imajo za resno osebo.					
78. Včasih se najdem sam ob poslušanju glasbe.					
79. Ljudje me izkoriščajo.					
80. Svoje misli držim zase.					
81. Svoja čustva držim zase.					
82. Dobro se najdem tudi sam in ne potrebujem pomoči drugih.					
83. Rad razpravljam.					
84. Drugi me imajo za samotno osebo.					
85. Sprašujem ali odgovarjam na vprašanja in izražam mnenja v skupinskih situacijah.					
86. Všeč mi je primerjati se z drugimi na intelektualni ravni.					
87. Všeč so mi športna tekmovanja na individualnem nivoju.					
88. Vključim se v športna tekmovanja.					
89. Svoja čustva izražam fizično.					
90. Tekmujem sam s sabo na intelektualni ravni.					
91. Tekmujem sam s sabo na fizični ravni.					
92. Všeč so mi rizične oz. skrivnostne aktivnosti.					
93. Izražam svoje mnenje glede različnih problemov.					
94. Drugi me opisujejo kot pikolovsko osebo.					
95. Ko globoko verjamem v neko stvar, težko sprejemem tako poraz kot kompromise.					
96. Ko imam opravka z osebami, ki so podobne meni, verjamem v svoje sposobnosti socializacije.					
97. Najbolje tekmujem, ko sem pod pritiskom.					
98. Ko govorim pred veliko skupino ljudi, se počutim sproščen.					
99. Ko govorim z ljudmi nasprotnega spola, se počutim sproščen.					
100. Izražam svojo jezo.					
101. Ko sem obiskoval/a srednjo šolo, sem imel/a fanta/dekle.					
102. Ljudje mislijo, da sem klovn.					
103. Zelo se razjezim in ob priliki to tudi izrazim.					

104. Sam se spravim v stanje potrtosti.					
105. V šoli sem bil med najbolj prebrisanimi.					
106. Imam se za dobro osebo.					
107. Doživljam zelo intenzivne občutke.					
108. Čutim potrebo pomagati drugim.					
109. Čutim potrebo, da sem drugim všeč.					
110. Drugi ljudje me vidijo kot osebo, ki se zelo močno fokusira in skoncentrira na stvari.					
111. Sposoben sem se fokusirati na igro ali na nalogo, ko gre za situacije pod pritiskom.					
112. Počutim se krivega.					
113. Sram me je.					
114. Drugi ljudje me vidijo kot mrzlo osebo.					
115. Sem socialen tip.					
116. Sem odprta oseba.					
117. S težavo čakam, da se mi bo pripetilo kaj lepega.					
118. Skrivaj sem pogledal vsebino svojih daril.					
119. Ko se razjezim, zgubim kontrolo nad seboj in rečem stvari, ki včasih užalijo.					
120. Zgodilo se mi je, da sem bil tako jezen na nekoga, da sem ga hotel fizično poškodovati.					
121. Med praznovanji se postavim ob stran in se ne kažem pred drugimi (nisem v središču pozornosti).					
122. Udeleževal sem se šolskih nastopov.					
123. V šoli sem se družil s tistimi, ki so se ukvarjali s športom.					
124. V šoli sem se družil z intelektualci.					
125. V šoli sem se družil s tistimi, ki so bolj izstopali.					
126. Raje se prenamgam z neko aktivnostjo, kot da jo natančno načrtujem.					
127. Nerad se vračam na določen projekt, dokler ni čisto vsaka stvar na svojem mestu, tudi če to pomeni, da bo prišlo do zamude.					
128. Uspem držati pod kontrolo medosebne odnose.					
129. V šoli sem se tepel.					
130. Ko se ne strinjam s pravili in z redom, ki je bil določen, naredim stvari po svoje.					
131. V skupini sem vodilna oseba.					
132. Ljudje me občudujejo zaradi moje inteligence.					
133. Ljudje me občudujejo zaradi mojih fizičnih sposobnosti.					
134. Ljudje me občudujejo zaradi mojega zanimanja za druge ljudi.					
135. Ljudje me občudujejo zaradi mojega socialnega statusa.					
136. V šoli sem se trudil, da sem dobil kako zadolžitev v sklopu svojega razreda.					
137. Čutim, da predstavljam breme za druge ljudi.					

---

138. Ljudje me vidijo kot ježno osebo.					
139. Imam se za ježno osebo.					
140. Imam veliko energije za leta, ki jih imam.					
141. Sem vedno pripravljen.					
142. Zelo sem spreten v sprejemanju odgovornosti v kritičnih situacijah, ne pa v vsakdanjosti.					
143. Ljudje morajo sprejeti dejstvo, da so zame tako šola kot šport in kariera pred vsemi drugimi stvarmi.					
144. V sili uspem ostati razsoden in uspem kontrolirati situacijo, tako da se lahko zoprstvim kateri koli zapreki.					

(Nideffer, 1979)

---

ISKANJE OPTIMALNEGA PODROČJA ENERGIJE (vaja v povezavi z mentalno trdnostjo)

Navodilo: Ko izpolnujete vajo, se sklicujte na predhodne izkušnje.

- a) Zberite in opišite spodaj naštetih situacij. Nato ocenite vaš nivo energije nastopa tako, da postavite X v ustrezno okence.

**1. Primer**

Opišite tekmo, ki spada med najpomembnejše, kar ste jih kdaj odigrali.

---

---

---

---

Nivo psihične energije

5      4      3      2      1      0      -1      -2      -3      -4      -5

Nizek nivo motivacije vendar  
odsočnost negativnih misli

Zmeren nivo pozitivne energije

Visok nivo pozitivne energije

Optimalen nivo energije

Nizek nivo negativne energije

Zmeren nivo negativne energije

Visok nivo motivacije vendar  
prisotnost številnih negativnih misli

Nivo nastopa

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

zelo slab

slab

srednji

dober

odličen

---

## 2. Primer

Opišite tekmo, v kateri ste se počutili, kot da vas duši oz. da nimate izhoda in bi najraje zbežali.

---

---

---

---

Nivo psihične energije

5    4    3    2    1    0    -1    -2    -3    -4    -5

---

Nizek nivo motivacije vendar  
odsotnost negativnih misli

Zmeren nivo pozitivne energije

Visok nivo pozitivne energije

Optimalen nivo energije

Nizek nivo negativne energije

Zmeren nivo negativne energije

Visok nivo motivacije vendar  
prisotnost številnih negativnih misli

---

Nivo nastopa

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

zelo slab

slab

srednji

dober

odličen

---

### 3. Primer

Opišite tekmo, kjer ste imeli najboljši nastop.

---

---

---

---

Nivo psihične energije

5    4    3    2    1    0    -1    -2    -3    -4    -5

---

Nizek nivo motivacije vendar  
odsotnost negativnih misli

Zmeren nivo pozitivne energije

Visok nivo pozitivne energije

Optimalen nivo energije

Nizek nivo negativne energije

Zmeren nivo negativne energije

Visok nivo motivacije vendar  
prisotnost številnih negativnih misli

---

Nivo nastopa

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

zelo slab

slab

srednji

dober

odličen



---

#### 4. Primer

Opišite tekmo, kjer ste imeli težave s koncentracijo.

---

---

---

---

Nivo psihične energije

5    4    3    2    1    0    -1    -2    -3    -4    -5

---

Nizek nivo motivacije vendar odsotnost negativnih misli

Zmeren nivo pozitivne energije

Visok nivo pozitivne energije

Optimalen nivo energije

Nizek nivo negativne energije

Zmeren nivo negativne energije

Visok nivo motivacije vendar prisotnost številnih negativnih misli

---

Nivo nastopa

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

zelo slab

slab

srednji

dober

odličen

---

## 5. Primer

Opišite situacijo, kjer ste bili presenečeni nad lastnim nastopom.

---

---

---

Nivo psihične energije

5    4    3    2    1    0    -1    -2    -3    -4    -5

---

Nizek nivo motivacije vendar odsotnost negativnih misli

Zmeren nivo pozitivne energije

Visok nivo pozitivne energije

Optimalen nivo energije

Nizek nivo negativne energije

Zmeren nivo negativne energije

Visok nivo motivacije vendar prisotnost številnih negativnih misli

---

Nivo nastopa

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

zelo slab

slab

srednji

dober

odličen

- b) Izberite 3 dogodke, v katerih se boste pomerili v naslednjem tednu. Naloga je lahko: voditi lekcijo, imeti govor, izvesti pomemben telefonski klic, zoperstaviti se kakemu športniku, trenirati za tekmovanje itd. Takoj ko ste dokončali nalogo oz. ste opravili z aktivnostjo, jo na kratko opišite. Ocenite nato svoj nivo energije in nastopa.

---

## Opis dogodka 1

---

---

---

---

### Nivo psihične energije

5      4      3      2      1      0      -1      -2      -3      -4      -5

---

Nizek nivo motivacije vendar odsotnost negativnih misli

Zmeren nivo pozitivne energije

Visok nivo pozitivne energije

Optimalen nivo energije

Nizek nivo negativne energije

Zmeren nivo negativne energije

Visok nivo motivacije vendar prisotnost številnih negativnih misli

---

### Nivo nastopa

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

zelo slab

slab

srednji

dober

odličen

---

## Opis dogodka 2

---

---

---

### Nivo psihične energije

5    4    3    2    1    0    -1    -2    -3    -4    -5

---

Nizek nivo motivacije vendar odsotnost negativnih misli

Zmeren nivo pozitivne energije

Visok nivo pozitivne energije

Optimalen nivo energije

Nizek nivo negativne energije

Zmeren nivo negativne energije

Visok nivo motivacije vendar prisotnost številnih negativnih misli

---

### Nivo nastopa

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

zelo slab

slab

srednji

dober

odličen

---

### Opis dogodka 3

---

---

---

#### Nivo psihične energije

5    4    3    2    1    0    -1    -2    -3    -4    -5

---

Nizek nivo motivacije vendar odsotnost negativnih misli

Zmeren nivo pozitivne energije

Visok nivo pozitivne energije

Optimalen nivo energije

Nizek nivo negativne energije

Zmeren nivo negativne energije

Visok nivo motivacije vendar prisotnost številnih negativnih misli

---

#### Nivo nastopa

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10  
zelo slab    slab    srednji    dober    odličen

Povzeto po Martens in Bump, 1991.