

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TOMI KOSTRIC

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Nogomet

ANKSIOZNOST V NOGOMETU

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

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

RECENZENT

doc. dr. Zdenko Verdenik, prof. šp. vzg.

KONZULTANTKA

Tjaša Dimec, univ. dipl. psih.

Avtor dela
TOMI KOSTRIC

Ljubljana, 2010

ZAHVALA

Diplomsko delo je rezultat mojega študija in pridobivanja znanja na Fakulteti za šport. Zahvala zato gre mojim staršem, ki so mi omogočili študij in mi vsa leta stali ob strani ter me vzpodbujali. Zahvala gre tudi merjencem in trenerjem ND Ilirije, ki so mi pomagali z raziskavo ter vsem, ki so mi kakor koli pomagali pri nastajanju diplomskega dela. Posebej pa bi se rad zahvalil svoji mentorici dr. Tanji Kajtna, ki mi je nudila pomoč in dajala koristne nasvete tekom nastajanja diplomskega dela.

Ključne besede: ANKSIOZNOST, OBVLADOVANJE STRESA, MLADI NOGOMETAŠI

ANKSIOZNOST V NOGOMETU

Tomi Kostric

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2010

Športno treniranje, nogomet

52 strani; 7 slik; 4 preglednice; 24 virov

IZVELEČEK

Namen raziskovalnega dela je bil ugotoviti stopnjo splošne in predtekmovalne anksioznosti pri mladih nogometaših ND Ilirije. Nato smo z uporabo sprostitvene dihalne tehnike poskušali vplivati na stopnjo anksioznosti. Zanimal nas je predvsem učinek dihalnih vaj na zmanjšanje anksioznosti kot poteze in stanja.

V raziskavo je bilo vključenih 50 oseb, starih od 14 do 18 let. Vse merjence smo najprej testirali z anketnima vprašalnikoma Stai X1 in Stai X2. Med njimi smo nato izbrali 16 takih, ki so najbolj izstopali oz. kazali najvišjo stopnjo anksioznosti. Zaradi osebnih razlogov, se je za sodelovanje v raziskavi odločilo 9 posameznikov, ki smo jih naučili sprostitvene dihalne tehnike, imenovane 3-1-3. Merjenci so nato dihalne vaje izvajali tri tedne, štiri krat na teden. Po tem obdobju smo merjence še enkrat testirali z enakim vprašalnikom in primerjali začetno ter končno stanje stopnje anksioznosti.

Z opisno statistiko in analizo variance smo ugotovili, da najvišjo stopnjo anksioznosti, tako poteze kot stanja, kažejo nogometaši pri starosti 16 let. Rezultati so pokazali, da so malo manj anksiozni 14 letniki, najmanj pa 18-letni nogometaši. Ugotovili smo še, da se je po tri-tedenskem obdobju izvajanja dihalnih vaj pri večini merjencev stopnja anksioznosti kot poteza zmanjšala, medtem ko za stanje tega ne moremo trditi. Za slednje namreč nismo dobili statistično pomembnih podatkov, s katerimi bi to lahko dokazali.

Raziskava je potrdila naše domneve, da je anksioznost močno prisotna pri nekaterih mladih nogometaših, vendar pa lahko z uporabo sprostitvenih tehnik bistveno vplivamo na zmanjšanje njene stopnje.

ABSTRACT

The goal of the research was to determine the general and precompetition anxiety levels of ND Ilirija's young football players. Then we tried lowering the anxiety levels by using relaxation breathing techniques. We were mainly interested in how effective the breathing techniques were in lowering anxiety levels, both as a state and a feature.

50 individuals, 14 to 18 years of age, were included in the research. All subjects were tested with the survey questionnaire Stai X1 and Stai X2. Amongst them we have chosen those 15 that displayed the highest levels of anxiety. Due to various reasons only 9 decided to partake in the research and they were taught the 3-1-3 relaxation breathing technique. The participants then had to repeat these techniques four times per week for a period of 3 weeks. After this period we had them retake the initial test. We then compared the initial and final anxiety levels.

By using descriptive statistics and variance analysis we have determined that 16 years old football players show the highest levels of anxiety, both as a state and a feature. Results have shown that 14 year olds show slightly less anxiety, while 18 year olds are the least anxious. We have also concluded that for the majority of the participants who completed the 3 week period the levels of anxiety as a feature were lower than the initial levels. However the same cannot be said about the levels of anxiety as a state, for we have not gained any statistically relevant information which we could use as proof.

The research confirmed our assumptions that anxiety indeed is strongly present with some young football players but by using relaxation techniques we can significantly lower its level.

KAZALO

1. UVOD	9
1.1. Anksioznost.....	10
1.1.1. Anksioznost v športu.....	10
1.1.2. Anksioznost kot stanje in poteza.....	12
1.1.3. Karakteristike anksioznosti	12
1.1.4. Vrste anksioznosti	13
1.1.5. Vpliv anksioznosti na športnika.....	14
1.1.6. Športnikovi strahovi in vzroki pojava anksioznosti	14
1.2. Stres.....	15
1.2.1. Stres v športu.....	16
1.2.2. Znaki stresa	17
1.2.3. Biološko delovanje stresa.....	19
1.2.4. Predtekmovalna in tekmovalna stanja.....	19
1.2.5. Obramba pred strahovi, anksioznostjo in stresom	22
1.3. Psihična priprava športnika	22
1.4. Odnos med aktivacijo in motoričnimi sposobnostmi	25
1.4.1. Hipoteza obrnjene U krivulje	25
1.5. Tehnike sproščanja	26
1.5.1. Tehnike dihanja.....	27
1.5.2. Vaje za povečanje energije in aktivacije.....	28
1.5.3. Jacobsonova metoda progresivne relaksacije.....	28
1.5.4. Avtogeni trening.....	29
1.5.5. Tehnika vizualizacije in sensorizacije.....	30
1.5.6. Biofeedback metoda sproščanja.....	30
1.5.7. Tehnika sistematične desenzitizacije	31
1.5.8. Hipnoza, avtohipnoza.....	31
1.5.9. Meditacija.....	32
1.6. Nogomet kot šport.....	34
1.6.1. Zgodovina nogometa v svetu	35
1.6.2. Zgodovina nogometa v Sloveniji	35
1.7. Problem, cilji in hipoteze raziskave	37
2. METODE DELA.....	39
2.1 Preizkušanci	39

2.2. Pripomočki	39
2.3 Postopek raziskave	40
3. REZULTATI IN RAZPRAVA	42
3.1. Intenzivnost anksioznosti pri mladih nogometaših ND Ilirije	42
3.2. Razlike v anksioznosti med različno starimi nogometaši	44
3.3. Razlike v anksioznosti pred in po obdobju izvajanja dihalnih vaj	46
4. SKLEP	50
5. VIRI	51

*»Osebnost je med najbolj prepoznavnimi in vidnimi izrazi človekovega delovanja in kot takšna spada med najbolj zanimiva in zato tudi kot najbolj raziskana področja psihologije«
(Musek, 1993).*

1. UVOD

Vzrokov, zaradi katerih sem se odločil pisat in izdelati diplomsko delo iz področja psihologije in nogometa je sicer več, eden ključnih pa je ta, da sem 13 let treniral nogomet in da sedaj že več kot dve leti delam kot nogometni trener mladih nogometašev. Tako sem izkusil treniranje najmlajših začetnikov, ki jim je bilo komaj 6 let, do 10 in 12, ter nekaj časa treniral tudi 18-letne nogometaše z že podpisanimi profesionalnimi pogodbami v svojem klubu. Med svojim delom v nogometu sem srečal in spoznal različne trenerje, ki so me kot nogometaša še trenirali in tiste, ki so me »učili« načina dela z mladimi. Pa vendarle me nihče izmed njih ni naučil tega, da mora dober trener, ki hoče biti uspešen v svojem poklicu, ne glede na panogo, na nek način biti tudi psiholog. Iz lastnih izkušenj vem, da kadar mi ni šlo vse po načrtih in je v sami formi nastopila kriza, kako je bilo pomembno, če se je trener znal na pravi način z mano pogovoriti. Teh trenutkov je bilo v moji, sicer kratki, karieri nogometaša zelo malo. Velikokrat sem bil prepuščen samemu sebi, pa čeprav sem bil včasih zelo nervozen in pod stresom pred pomembnejšimi tekmami. Trenerji so se ukvarjali samo s tem, da bo zmaga dosežena, ne glede na način, igralci pa smo bili iz psihološkega stališča precej zapostavljeni.

V diplomskem delu bom zato skušal prikazati teoretični in tudi praktični vidik vpliva same anksioznosti na mlade nogometaše. Predvsem bom skušal definirati anksioznost in stres, ki se pojavlja pred, med in po samem nastopu nogometaša. Zanimalo me bo na kak način nogometaši sprejemajo in se soočajo s samim stresom ter kako vpliva to na njih športni nastop oz. tekmo. Glede na to, da je stres ena najbolj obravnavanih tem iz področja psihologije športa, bom poskušal strniti samo bistvene zadeve in zajeti to, kar je najpomembnejše.

Anksioznost pravzaprav pomeni stanje živčnosti in napetosti. Kako obsežen in zapleten je ta pojem nam pove že veliko število besed, ki opisujejo različne stopnje anksioznosti. Tesnoba, trema, napetost, živčnost, strah in zaskrbljenost so le nekatere izmed njih, ki opisujejo sicer dokaj različna stanja, a ta se kažejo s podobnimi znaki.

Običajno je anksioznost oziroma strah ali tesnoba popolnoma normalna reakcija na dejansko ali grozečo nevarnost, ki pomaga ubežati trenutni nevarnosti ali se izogniti prihodnji. Pripravi naše telo na boj ali beg – poveča aktivnost možganov, pospeši delovanje srca in povzroči boljšo prekrvitev mišic. Čeprav v današnjem času beg pred nevarnostjo običajno ne pomeni teka pred nevarnim tigrom, je anksioznost kljub temu koristna reakcija. Zaradi strahu pred nesrečo vozimo počasneje kot bi sicer, zaradi tesnobe pred morebitnim neuspehom se pripravljamo na javni nastop ali učimo za izpit.

Znaki anksioznosti so številni najpogostejši med njimi pa so psihična napetost, razdražljivost in motena koncentracija. Poleg teh pa še posebej izstopajo telesni znaki: razbijanje srca, težko

dihanje, vrtoglavica, bolečine v trebuhu, glavobol, slabost in še številni drugi, ki lahko posnemajo različne telesne bolezni, zaradi česar je posameznik še dodatno prestrašen, kar pa vpliva na njegovo delovanje in funkcioniranje.

1.1. Anksioznost

Običajna anksioznost ali strah je normalna reakcija na neko nevarnost. Naše telo pripravi na boj ali beg. Poveča aktivnost možganov, pospeši delovanje srca in povzroči boljšo prekrvavitev mišic. Strah ima npr. za telo neko zaščitno funkcijo, da posameznik situacijo uspešno obvlada, anksioznost pa ima prav nasproten učinek. Pojavi se dokaj nepričakovano, brez otipljivega stvarnega povoda in posameznika za določen čas onesposobi za smotrno ukrepanje. Naval anksioznosti, duševno in telesno neprijeten pojav, traja običajno mnogo dlje od strahu in v nasprotju z njim še takrat ko mine, zapušča za seboj grenak priokus. Premagan strah pred konkretnim izvorom navdaja posameznika z občutki zadovoljstva, uspešnosti in lastne vrednosti. Anksiozna in zato delovno in socialno neučinkovita oseba pa se še dolgo potem, ko je doživela naval tesnobe, bojuje z občutji neučinkovitosti in z omajanim doživljanjem lastne vrednosti (Trampuž, 2002).

1.1.1. Anksioznost v športu

Anksioznost je stanje napetosti in negotovosti, ki zelo negativno vpliva na samega športnika in njegov tekmovalni nastop, se pa njena stopnja zelo različno kaže pri posameznikih. Je pojav v naših mislih, ki vzbuja nek strah in bojazen v nas samih. Predvsem je ta strah pred neuspehom, poškodbo, nasprotnikom, ...

Z raziskovanjem anksioznosti oz. iskanjem tehnik za njeno zmanjšanje, se je praktična psihologija športa pravzaprav začela in že zelo zgodaj je bilo ugotovljeno, da anksioznost negativno vpliva na izvedbo kakršne koli naloge. Uspešnost nastopa je v korelativni zvezi z nivojem anksioznosti, pogosto že rahlo povišana anksioznost negativno vpliva na nastop.

Kot je bilo že omenjeno, anksioznost predstavlja začetek športne psihologije. Hans Selye, (1956, Tušak in Tušak, 2003) začetnik raziskovanja stresa, je opozoril na sindrom nespecifične oboletosti. Ta sindrom sproži vse, kar lahko prizadene telo – mraz, vročina, mehanske poškodbe ali pa prevelik napor. Pri tem se vedno pojavijo podobne telesne reakcije, ki jih je imenoval alarmne, kar predstavlja prvo fazo. V drugi fazi se telo poskuša prilagoditi na novo nastalo situacijo ali pa se pred njo brani. V primeru, da škodljivi vplivi še trajajo, pridemo v tretjo fazo, - izčrpanost. Alarmno reakcijo je poimenoval splošni prilagoditveni sindrom. Za obrambo pred temi škodljivimi ima telo dva mehanizma. Sintoksa, ki deluje pomirjevalno in ustvarja stanje pasivne tolerance ter miroljubno koeksistenco z agresorjem. Drugi mehanizem je katatoksa, ki sproži borbo proti agresorju. (Tušak in Tušak, 2003).

Psihologija športa se je z anksioznostjo pravzaprav začela. Anksioznost različno vpliva na posameznika. Navadno so to neprijetni občutki, nelagodje in tesnobe. Športnika lahko pripelje do zelo neugodnih občutkov in celo do občutkov groze, kar pomeni, da ga lahko popolnoma onesposobi in mu prepreči optimalno izvedbo naloge na tekmovanju.

Anksioznost je psihofiziološko dogajanje. Manifestira se hkrati na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju, kar predstavlja različne vidike tega pojava (Tancig, 1987):

- **Fiziološki nivo:** V mišičnem sistemu se anksioznost odraža v povečani napetosti mišic in povzroča simptome kot so: tremor, bolečine v mišicah, krči, ipd. Posameznik pa je videti napet. Poveča se tudi delovanje žlez znojnic, značilen je hladen pot, predvsem na dlaneh in čelu. Poveča se tudi raven kortikalnega vzburjenja; za kardiovaskularni sistem je značilna tahikardija, ki jo posameznik občuti kot povečano hitrost in jakost utripa. Merimo lahko pulz, krvni pritisk, krvni pretok itd. Za respiratorni sistem je značilno kratko, plitvo dihanje, čas vdiha prevladuje nad časom izdiha. Izdih je nepopoln in poteka v sunkih. Motnje, se pojavljajo tudi v prebavnem sistemu, zmanjša se izločanje žlez (suha usta), pojavi se težnja po bruhanju in prebavne motnje. Appetit se povsem izgubi. Gre predvsem za prevladovanje simpatičnega dela avtonomnega živčnega sistema, čeprav se zaradi mišičnih kontrakcij na posameznih delih telesa lahko pojavijo tudi nasprotna reakcije.
- **Doživljajski (psihološki) nivo:** Za stanje anksioznosti so značilne tudi nekatere posebnosti na doživljajskem (subjektivnem) področju. Anksioznost na tem nivoju spremljajo občutja nedoločenega strahu, tesnobe in ogroženosti. Po aktivacijski teoriji nastanejo emocije kot interakcija fiziološkega vzburjenja in percepcije ter poimenovanja tega vzburjenja. Telesni občutki predstavljajo informacijo, ki jo skuša posameznik razumeti in poimenovati. Poimenovanje delno temelji na percepciji fiziološkega vzburjenja delno pa na situacijskih znakih. Zavedanje fiziološkega vzburjenja tvori osnovo, na kateri s pomočjo kognitivnih znakov, ki izvirajo iz situacije, nastajajo specifične emocije. Tako je vsaka emocija rezultat povečanja fiziološkega vzburjenja in ustreznih perceptivno-kognitivnih znakov.
- **Vedenjski nivo:** Na področju obnašanja opazujemo indikacije stanja anksioznosti skozi motorični (obrazni izrazi, drža, kretnje) in verbalni kanal (kvaliteta verbalne komunikacije) ter še posebej skozi kvaliteto socialnega obnašanja v skupinski dinamiki, ki se oblikuje v situaciji predtekmovanja.

Ti strahovi lahko na športnika vplivajo nezavedno, so pa pri samem gibanju in športnem nastopu zelo prisotni, ter posredno ali neposredno vplivajo na izvedbo le tega.

1.1.2. Anksioznost kot stanje in poteza

Anksioznost kot pomemben dejavnik, ki vpliva na dosežke športnika, predstavlja negativna občutja, ki se razprostirajo na kontinuumu od rahlih občutkov neprijetnosti in negotovosti do neznosnih občutkov groze (Tušak in Tušak, 2003).

Anksioznost se lahko kaže kot osebna poteza in pa kot stanje, ki se pojavi kot reakcija na bližajoč se pomemben nastop ali nalogo. Za anksiozna stanja je značilno subjektivno, zavestno perceptivno čustvo strahu in tenzije, ki jo spremlja povečana vznburjenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema.

Stanje anksioznosti je trenutno emocionalno stanje, povezano z aktivacijo organizma. Za anksiozna stanja je značilna subjektivna, zavestna zaznava čustva strahu in napetosti, ki jo spremlja povečana vznburjenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema. Gre torej za dejanski odziv organizma na stresorje.

Poteza anksioznosti pa je splošna predispozicija posameznika, da zazna določene situacije kot ogrožajoče in odgovarja na te situacije z različno stopnjo anksioznosti. Pri potezi anksioznosti gre torej za občutek tesnobe, neugodja, nedoločenega strahu (Tušak in Tušak, 2003). Seveda anksioznost kot psihofizično dogajanje zajame celotnega posameznika, učinke njene prisotnosti je tako mogoče opazovati na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju.

1.1.3. Karakteristike anksioznosti

Zelo pogosto se strah pojavi zaradi zaznave nevarnosti, ki ga prinaša neka objektivna zunanja reakcija. Če trener zahteva določeno izvedbo gibanja, lahko to vadeči zazna kot neko grožnjo ali strah. Zato se vsa pozornost izvedbe usmeri v to, da ne bi prišlo do poškodbe, kar pa negativno vpliva na vadečega.

F. Shubert (1981, v Tušak in Tušak, 2003) navaja naslednje zelo verjetne vzroke razvoja strahov v športu:

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

1.1.4. Vrste anksioznosti

Libert in Morris sta prva podala hipotezo, da anksioznost vključuje kognitivno (skrbi, zaskrbljenost) in čustveno (vzburljenje, emocionalni stres) komponento (Martens in sod., 1990, v Tušak in Faganel, 2004).

Kognitivna anksioznost vključuje mentalno oziroma doživljajsko komponento anksioznosti, ki jo sproža negativno pričakovanje uspeha, negativno samovrednotenje, slaba izpolnitev oziroma nedoseganje zastavljenih ciljev. V športu se pogosto kaže v negativnem pričakovanju nastopa na tekmovanju.

Somatska anksioznost se odraža s stopnjo fiziološkega stresa, ki se sproži neposredno iz avtonomnega vzburljenja (Martens in sod., 1990, v Tušak in Faganel, 2004). Kaže se v hitrejšem bitju srca, plitkem dihanju, potenju rok, napetih mišicah, zvijanju v trebuhu in suhih ustih.

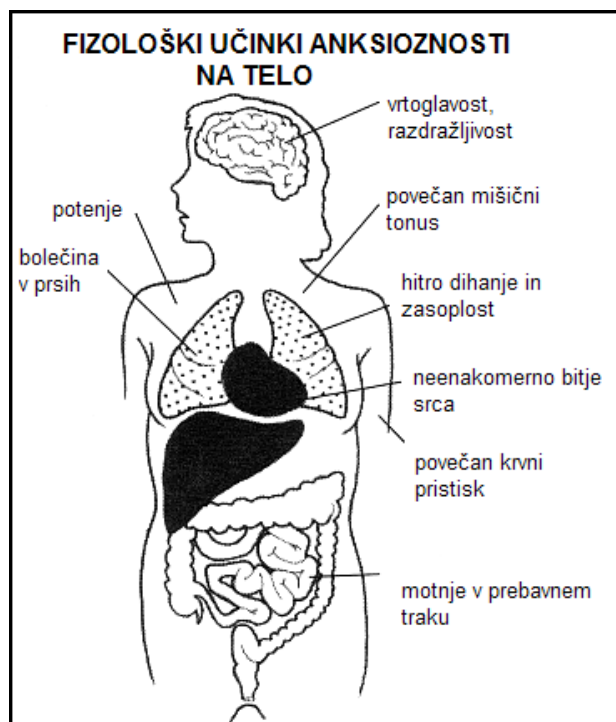
Tušak, Misja in Vičič (2003) pišejo, da kognitivna anksioznost predstavlja samo mentalno komponento, ki jo povzročijo negativna pričakovanja o neuspehu, negativna samoocena, premiki pozornosti. Somatska komponenta je del, ki je neposredno povezan z avtonomnim živčnim sistemom. Kognitivna anksioznost se prepozna kot skrb, negativni samogovor, motnje pozornosti in neprijetne vizualizacije, medtem ko se somatska anksioznost kaže kot hitro bitje srca, zadihanost, tresoče se roke, težave z želodcem, napete mišice idr.

Raziskave Morrissa, Davisa in Hitchingsa so pokazale, da sta kognitivna in somatska anksioznost v stresnih situacijah povezani in medsebojno odvisni (Martens in sod., 1990, v Tušak in Faganel, 2004). Vzroki povezav izhajajo iz tega, da stresna situacija učinkuje na telo s kognitivnim in s somatskim vzburljenjem.

Drugačna je povezanost kognitivne (razumske in doživljajske) anksioznosti z uspešnostjo (Trampuž, 2003 v Tušak in Faganel, 2004). Zveza naj bi bila linearna, in sicer negativna. Torej, manjša kot je kognitivna anksioznost, boljši je rezultat. To izraža pomembnost mentalne komponente v športu, ko mišice in tehnika za zmago niso več bistvene oz. celo nepomembne. Gre za to, da športniki ne samo razmišljajo, temveč morajo vedeti oz. biti 100-odstotno prepričani o svoji sposobnosti in zmožnosti. Osvoboditi se je treba vseh blokad in stereotipov, da je nekaj nemogoče. V športu navadno zmagujejo tisti, ki najmanj dvomijo vase in v svojo superiornost. Moč misli igra ključno vlogo in trenerji, kot tudi športniki, bi morali temu posvečati večjo pozornost. S treningom se ne večajo le mišice, trenira se verjetje in prepričanje, torej samozavest (Tušak in Faganel, 2004).

1.1.5. Vpliv anksioznosti na športnika

Ko je že bilo napisano, anksioznost vpliva na človeka in tako tudi na športnike. Predvsem vpliva na njegove mišice in na napetost v njih samih (poveča se tonus mišic). Zaradi napetosti v mišicah prihaja do večjega števila napak v izvajanju motoričnih gibov in spretnosti. Zelo pogosto pa se anksioznost kaže tudi v porušenju ritma dihanja, v spremenjenem srčnem utripu, topi bolečini v prsih, prebavnih motnjah ipd. (Tušak in Tušak, 2003).



Slika 1. Prikazuje fiziološke vplive anksioznosti na človeka in na njegovo delovanje (Dreyer, 2009).

1.1.6. Športnikovi strahovi in vzroki pojava anksioznosti

Avtorja Tušak in Tušak (2003) navajata naslednje strahove:

1. Strah pred porazom:

Pomeni strah pred negativno spremembo statusa. Izguba podpore, reakcija staršev, trenerjev, družine, javnosti, znižanje samopodobe, samozavesti. Objektivni strah pred izgubo ugodnosti. Moški športniki s porazom občutijo izgubo dela moškosti. Izgubljanje lahko tudi pomeni, da ne zadovoljuje standardov družine. Nadalje je strah, da razočara družino. Poraz prizadene tudi pozitivno sliko, ki jo športnik ima o sebi.

2. Strah pred zmago:

Pomeni strah pred novim položajem. Ni več lovec, ampak ga vsi lovijo. Postane cilj nasprotnikovih pojavov. Vsi pričakujejo stalne ponovitve rezultatov. Ogilvie (1968, v Tušak, Tušak, 2003) pravi, da pri dobrih športnikih stres pred tekmovanjem povzroča občutke

socialne izoliranosti in občutke krivde zaradi premoči nad drugimi. Ko se ti občutki kombinirajo s pritiskom zaradi zahtev po stalnem dokazovanju dobrih rezultatov, pogosto pride do omenjenega strahu pred zmago, ki lahko onemogoči športnikovo ponovno zmagoslavje. Silva (1980 v Tušak in Tušak, 2003) ugotavlja, da športniki doživljajo manj strahu pred uspehom kot športnice. Je pa to mogoče povezano z otroško vzgojnimi igrami naravnanimi na dosežek.

3. Strah pred trenerjevo zavrnitvijo

Način kako se trener vede do svojih športnikov po tekmovanju, v veliki meri pogojuje stopnjo športnikovega strahu pred zavrnitvijo. Športnik med »pomembne druge« šteje družino, partnerja, trenerja, in morda še tesne prijatelje. Mnogi uspešni športniki razvijejo zelo intenziven medosebni odnos s trenerjem. Trener za zahtevami po maksimalnem trudu predstavlja vir športnikove dodatne motivacije in hkrati s tem omogoča razširiti športnikove meje dosežkov. Če pa ta odnos premočno obremeni, lahko povzroči pri športniku močne negativne občutke strahu pred zavrnitvijo.

4. Strah pred agresivnostjo:

Strah pred agresivnostjo se običajno kaže kot strah pred možnostjo, da na treningu ali tekmi poškoduješ nasprotnika. V nekaterih športnih disciplinah gre za povsem objektivni strah. Boksar se boji, da bo na tekmi morda iznakazil nasprotnikov obraz, hokejist se boji, da bo rnil nasprotnega vratarja ipd. Športnik se lahko tudi boji, da bo nasprotnik agresiven do njega, zato se mu morda poskuša bolj izogibati, s tem pa posredno negativni vpliva na rezultat tekme. Razlogi za ta strah izhajajo iz otroške izkušnje, ko so koga poškodovali s svojo izraženo agresivnostjo, ali pa so šokirani nad svojim obnašanjem in kakšen posledice ima to.

5. Strah pred bolečino:

Strah pred bolečino je prisoten kot objektivni strah pri vzdržljivostih športih in pri športih, kjer prihaja do medosebnega kontakta. Bolečina je subjektivna, pa tudi športniki imajo različno visoko toleranco za bolečino. Zato je pri nekaterih tovrsten strah precej prisoten, drugi pa ga sploh ne poznajo.

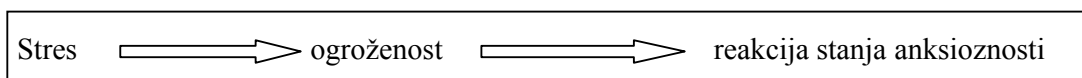
1.2. Stres

Stres je v zadnjem času med najbolj obravnavnimi temami v psihologiji, predvsem zaradi vse hitrejšega tempa življenja. V raziskavah so stres obravnavali kot odvisno in kot neodvisno spremenljivko. Pristop neodvisne spremenljivke stres obravnava kot moteč dejavnik v okolju, kjer je stres obravnavan kot odgovor. Stres naj bi bil posledica posameznikove reakcije na moteče okolje (Kajtna in Tušak, 2005).

Izraz stres izvira iz latinščine (*stringere*). Prvič je bil uporabljen v angleščini 17. stoletja, in sicer za opis nadloge, pritiska, težave. V 18. in 19. stoletju je stres pomenil silo, pritisk ali močan vpliv, ki deluje na predmet ali osebo (fizikalna znanost). O vplivih stresa na telesne in duševne bolezni so začeli razmišljati šele v 19. stoletju. (Petrič, 2001).

Malo stresa je za življenje sigurno potrebno, ker psiha in telo potrebujeta nekaj napetosti, da je človek sploh lahko dejaven. Problem pa se pojavi, če je stresnih situacij preveč, kar lahko povzroči stanje prekomernega stresa.

Prekomerni stres se pri ljudeh kaže v najrazličnejših oblikah (simptomih), in sicer od fizičnih (bolečine v vratu, glavobol, prebavne motnje, itd.) do psihičnih bolečin (stanja anksioznosti, depresije, nemoči, prisilne nevroze, manično depresivnih psihoz, itd.). Glavni razlog, da so nekateri ljudje bolj podvrženi prekomernemu stresu je v tem, da imajo zelo nizek tolerančni prag za število stresnih situacij, kar lahko za njih pomeni problem skozi vse svoje življenje. Ljudje, ki so v stanju prekomernega stresa, pokažejo prve znake stresne preobremenjenosti že v pubertetnem obdobju. Adolescenti začnejo uporabljati stimulanse kot zdravilo za svoje težave, vendar se stanje s tem zgolj poslabšuje (Burns, 2008).



Slika 2. Spielbergerjevo pojmovanje procesa anksioznosti (Tancig, 1987)

Spielberger je anksioznost opisal kot proces s časovnim zaporedjem dogodkov, v katerem je stres prikazan kot stimulus.

Looker in Gregson (1993) definirata stres kot neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnostmi za obvladanje zahtev na drugi strani. Razmerje med dojemanjem zahtev za ceno sposobnosti in kljubovanje pritiskom odlično vpliva na doživljanje stresa (Kajtna in Tušak, 2005).

1.2.1. Stres v športu

Anksioznost in stres sta dva zelo podobna pojma. V preteklosti so ju med seboj tudi zamenjevali in enega uporabljali namesto drugega in obratno. Lewis (1982, v Tušak in Tušak, 2003) navaja, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, spremljajo pa jo tudi določene motnje telesnega funkcioniranja. Selye (1982, v Tušak in Tušak, 2003) pravi, da je stres nespecifičen odgovor telesa na kakršnokoli potrebo ali zahtevo. Lazarus (1982, v Tušak in Tušak, 2003) 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, reakcijo in različne intervenirajoče procese.

Stres torej povzroči torej nek zunanji dejavnik, ki na specifičen način vpliva na posameznika in na njegovo delovanje in funkcioniranje. V bistvu se pojavi motnja, ki ruši sistem homeostaze v telesu. Tem dejavnikom pravimo stresorji (Kajtna in Jeromen, 2007), ki so po definiciji dejavniki, ki nas spremljajo vsak dan, na nas pa učinkujejo bolj ali manj uničujoče. Vendar pa ni nujno, da so stresorji zmeraj negativni in da slabo vplivajo na naša počutja, kar poudarja tudi Selye (1956 v Kajtna in Jeromen, 2007), ki pravi, da se nekateri namreč znajo s stresom zelo dobro spoprijeti. Govori tudi o pozitivnem in negativnem stresu – pozitivnega

imenuje »eustres«, negativnega pa »distres«, vendar v splošnem pogovoru, ko govorimo s stresu, navadno mislimo na distres, torej na dogodke, ki na nas vplivajo negativno.

Eustres v psihologiji pomeni pozitivni stres, na nas deluje vzpodbujevalno (prepona eu – pomeni nekaj zdravega, dobrega, normalnega, kar nam daje prednost)

Distres pa pomeni negativni stres (dis – latinska prepona, ki pomeni narazen, brez nečesa, obratno). Ta je tisti, ki nam otežuje dobro nastopanje, zaradi katerega se pojavlja pretirana aktivacija in s tem mišična napetost ter druge fiziološke reakcije

(Jeromen in Kajtna, 2008)

1.2.2. Znaki stresa

Stres se pri vsakem posamezniku kaže na drugačen način, predvsem pa na treh ravneh in sicer fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem področju. Obstajajo znaki in simptomi, s pomočjo katerih lahko zaznamo stres pri človeku. Predvsem pa je to pojav, ki se sproži po aktivaciji od stresorja. Telo sprejeme in zazna spremembo, ter temu primerno tudi reagira. Išče rešitev in izhod, s katerim bo lahko odgovorilo na moteč dejavnik in stanje ter na vsak način želelo povrniti prvotno stanje, ki je bilo pred kakršnim koli vplivom okolja.

Tabela 1

Prikazuje znake stresa, ki se pri človeku kažejo na treh področjih delovanja in sicer na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem področju (Youngs, 2001 v Tušak idr.,2003).

FIZIOLOŠKI ZNAKI	DOŽIVLJAJSKI ZNAKI	VEDENJSKI ZNAKI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Glavoboli ▪ Slabost, omotičnost ▪ Bolečine v prsah ali pri srcu ▪ Bolečine v spodnjem delu hrbta ▪ Povečano znojenje ▪ Hitro bitje srca ▪ Zadihanost ▪ Bolečine v želodcu ▪ Slabotnost ▪ Pospešena presnova ▪ Prebavne motnje 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Živčnost ▪ Prisotnost negativnih misli ▪ Vznemirjenost, razdraženost ▪ Pomanjkanje energije ▪ Depresivnost ▪ Občutje ujetosti ▪ Prizadetost ▪ Izbruhi jeze ▪ Nerazumljenost ▪ Otožnost ▪ Neprestan strah ▪ Znižano samospoštovanje ▪ Občutki manjvrednosti ▪ Sumničavost ▪ Brezup glede prihodnosti ▪ Težave s koncentracijo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pretirano kritiziranje drugih ▪ Zmanjšana spolna sla ▪ Težave z govorjenjem ▪ Pomanjkanje interesa ▪ Motnje spanja ▪ Povečan ali zmanjšan apetit ▪ Težave pri odločanju ▪ Izogibanje družbi

V tabeli so naštetih znaki, ki se kažejo pri človeku ob pojavu stresa. Stres tako vpliva na tri področja, za vsako področje so različni pokazatelji. Fiziološki znaki dajejo podatek o tem kaj se dogaja v samem telesu posameznika, doživljajski o trenutnem počutju in stanju posameznika ter vedenjski znaki o njegovem obnašanju in reagiranju.

Telo in razum na stres odgovorita na način, ki se kaže v treh neposrednih fazah:

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

Alarmna reakcija sporoči telesu, da je podvrženo stresni reakciji. Telo je na ta način obveščeno, da mora ukrepati in k temu pomaga serija sprememb v samem telesu. Te spremembe so lahko:

- živčen trebuh
- lovljenje sape
- hitro bitje srca
- potenje
- trd vrat
- hitro strjevanje krvi
- hitrost, budnost in moč

Weinberg in Gould (2006) pravita, da se stres in anksioznost pri posamezniku kažeta z določenimi znaki:

- hladne in vlažne roke
- pogosta potreba po uriniranju
- potenje
- negativni samo govor
- povečan tonus mišic
- »metuljčki« v želodcu
- občutek bolnosti
- zmeden pogled v oči

Ko zaznamo stresor (naš odziv na situacijo ali dogodek), se po nekaj trenutkih aktivira druga faza tega procesa »**splošni adaptacijski sindrom**« (Youngs, 2001, v Tušak idr., 2003). Telo na nek način povrne uravnovešenost telesa (homeostazo). Ta odpor v osnovi obrne biokemične procese, predstavljene v prvi fazi alarmne reakcije. Telo se poskuša pomiriti z zmanjšanjem krvnega pritiska, znižanjem srčnega utripa, uravnavanjem dihanja in telesne temperature.

Kadar pa se izpostavljenost stresorjem nadaljuje, bo telo zasilne spremembe zamenjalo s prilagoditvami, s tem se ustalijo nekatere telesne reakcije. Tako bodo recimo mišice ostale napete še dolgo časa potem, ko je stresor izginil. Za tak odpor je potrebno veliko energije in življenjsko pomembnih zalog in v procesu prilagajanja se lahko izčrpajo zaloge mineralov in vitaminov, ki so potrebni za zdravo funkcioniranje (Tušak idr., 2003).

Če se stanje stresa nadaljuje, se sčasoma izčrpajo tudi adaptacijski mehanizmi in telo pride v **fazo izčrpanosti**. Strokovnjaki so prepričani, da se tako stanje pojavi, kadar je telo podvrženo intenzivnemu stresu šest do osem tednov (Youngs, 2001 v Tušak idr., 2003). Telo po tako dolgotrajni izpostavljenosti stresu izgubi svojo prožnost in odbojnost, potrebno za normalno delovanje in funkcioniranje. To pogosto imenujemo tudi »izgorelost«.

1.2.3. Biološko delovanje stresa

Avtorica Youngs (2001, v Tušak idr., 2003) takole razlaga biološko delovanje stresa:

1. Majhen del možganov – hipotalamus spodbudi žlezo ščitnico, ki se nahaja blizu možganskega debla – njen hormon ACTH se sprošča v krvni obtok.
2. ACTH gre naravnost do adrenalinskih žlez, ki povečajo izločanje adrenalina v krvni obtok, skupaj s hormoni kortikoidi. Ti hormoni pripravijo telo v stanje vzburjenosti. V prvih osmih sekundah je krvni obtok prešel te elemente v vsako celico telesa. Istočasno potujejo povelja o pripravljenosti na akcijo skozi živčni komunikacijski sistem do srca, pljuč in mišic. Mišice so bolj bogato oskrbljene s krvjo, ker se žile skrčijo in krvni tla naraste. Kri pa se je obrnila stran od okončin. Tudi jetra delajo pospešeno, da bi nakopičen glikogen spremenile v glukozo, ki bo predstavljala dodatno energijo, ki jo možgani in mišice tako nujno potrebujejo.
3. Medtem se pospeši dihanje, kar poveča količino kisika v krvi in omogoči bolj učinkovito izgorevanje glukoze v mišicah in možganih. Srce bije hitreje in pošilja obilne zaloge krvi za reakcijo prioriteten delom telesa. Skeletne mišice se napnejo in, ker je potrebna količina krvi v želodcu zmanjšana na račun visoko prioriteten območij drugje po telesu, sledi tudi znižanje prebavne funkcije. Čez čas se lahko to spremeni v čir.
4. Zdaj so možgani zaposleni s pripravo na fizično akcijo – en razlog za to, da v fazi panike ne moremo trezno razmišljati na abstraktnih ravneh.
5. Sluh postane bolj točen.
6. Očesne zenice se razširijo, zato je vid ostrejši.

1.2.4. Predtekmovalna in tekmovalna stanja

Predtekmovalna in tekmovalna stanja športnikov so zelo kompleksna stanja, na katere vpliva veliko dejavnikov. Predvsem se morajo trenerji zavedati, da s povečevanjem pritiskov na svoje varovance pred tekmovanji in z željo večje motivacije ter boljšega nastopa velikokrat izzovejo ravno nasprotni učinek na športnika. Zato je pomembno zavedanje, da je za doseganje vrhunskih rezultatov velikokrat treba poiskati strokovno pomoč športnih psihologov, ki bodo športnike pravilno psihično pripravili na nastop.

Predtekmovalno vedenje in njegove značilnosti bi lahko razdelili v dva sklopa, prvi sklop pojasnjuje značilnosti vedenja pred tekmo. Gre za to, da tekmovalec mnogo več napora vложи v tekmo kot v trening. Pomemben je tudi način samega ogrevanja, ki mora vključevati vaje, ki jih vsebuje tudi tekma. Tekmovalni plan mora biti zelo podrobno izdelan in razčlenjen. Bolj kot je podroben, večje je samozaupanje tekmovalca. Prav tako mora trener upoštevati tudi željo, ki jo izraža veliko športnikov, da so tik pred tekmo sami in da se odmaknejo že v fazi ogrevanja.

Drugi sklop se nanaša na značilnosti vedenja in obvladovanja napetosti pri samem nastopu. Pojavlja se določena napetost ali celo nevrotičnost. Tekmovalca vznemirja vse okrog njega. Izgublja tudi samozaupanje, velikokrat ga motijo tudi drugi tekmovalci in sam kraj nastopa in izvedbe tekme (Tušak in Tušak, 2003)

Značilnosti predtekmovalnega vedenja in stanja se nanašajo na nekatere karakteristike predtekmovalnega fenomena. Posebej moramo poudariti naslednje vplive njihove značilnosti (Tušak idr., 2003):

- pomen socialne podpore (družina, trener),
- osredotočenje na problem, sposobnost koncentracije,
- izdelava plana priprave na tekmovanje in izvedba načrtanega plana,
- mentalna priprava na tekmovanje (uporaba različnih tehnik, npr. vizualizacije ipd.),
- zmanjšanje neprijetnih in negativnih čustvenih stanj pred tekmovanjem,
- orientacije k težavam oz. pojavljanje negativnih misli pred in med njim,
- oblikovanje »netekmovalnega in nezmagovalnega« karakterja športnika,
- pojav strahov in tekmovalne anksioznosti.

Poznavanje predtekmovalnega stanja športnika pa je tudi nujen pogoj za sestavo ustrezne taktike za odpravo težav, ki jo navadno sestavi trener ob pomoči psihologa in soudeležbi samega igralca. To je še toliko bolj pomembno v ekipnih športih, kjer je potrebno individualno pripravljenost igralcev povezati v kolektiv in individualne sposobnosti prilagoditi nalogam ekipe. Neredko trenerji poznajo kapacitete igralcev na treningu, n upoštevajo pa, da imajo nekateri igralci na tekmah velike težave in zato pogosto od njih pričakujejo nekaj, česar le-ti ne zmorejo dati. Na ta način trener samo še povečuje pritiske in verjetnost, da bo igralec na tekmi »odpovedal«.

Kadar opredeljujemo tekmovalni proces, navadno lahko govorimo o treh fazah, ki se pojavljajo:

1. predtekmovalna faza – predtekmovalno obdobje
2. tekmovalna faza – tekmovalno stanje in
3. predelovalna faza – potekmovalno obdobje

Na podoben način Vanek in Cratty (1974, v Tušak in Tušak, 2003) skušata prikazati, kakšne napetosti in tenzije v tem procesu nastajajo:

1. Dolgoročna napetost

Do te napetosti pride v trenutku, ko posameznik izve za določen nastop, za izbor v reprezentanco, za datum tekme...

2. Predtekmovalna napetost

Ta oblika napetosti ima precej krajši čas trajanja, kot jo ima dolgoročna napetost. Navadno se pojavi kak dan pred odločilno tekmo, običajno takrat, ko se ekipe začno naseljevati v kraju tekmovanja. Običajno športniki v teh obdobjih razmišljajo samo še o svojih nastopih. Pojavlja se tudi nespečnost in zaradi tega tudi energetski deficit. Navadno skušajo trenerji in cel team zmanjšati nivo aktivacije z različnimi relaksacijskimi metodami in tehnikami. Učinkovitost pa povečujemo s tem, da jim pozornost preusmerimo na druga področja. Preprosto naj ne bi imeli veliko časa za sanjarjenje.

3. Neposredna tekmovalna napetost

Ta nastopa neposredno pred tekmo. Običajno je to ob vstopu v areno, na igrišče, kraj, kjer bo potekalo tekmovanje. Za tekmovalca slednje predstavlja neko stresno situacijo in s tem napetost. Na celotno tekmovalno stanje pa vplivajo še nekateri zunanji in notranji dejavniki. Publika, sodniki predstavljajo zunanje dejavnike, medtem ko utrujenost, jeza itd. predstavljajo notranje dejavnike.

4. Medtekmovalna napetost

To je tista napetost, ki je odvisna od poteka tekme. Običajno variira glede na rezultat moštva in je drugačna, ko moštvo izgublja, kot takrat, ko zmaguje. Bolj ko je rezultat negotov, višja je napetost. Negotovost rezultata pa na eno vpliva tako, da se jim napetost močno poveča, drugim pa upade in pridejo celo v stanje apatije. Imamo igralce, ki so sposobni odigrati tekmo do konca izredno dobro, kljub temu, da so na začetku napravili hude napake, drugi pa sebe komaj obdržijo v igri. Taki se praviloma več časa ukvarjajo s samim seboj, kot pa z nasprotnikom. Dokaj pomembno vlogo pri tem igra igralčeva samopodoba. Tiste z ugodno sliko o sebi prepoznamo v prvih, tiste z nizko pa v drugih.

Samozavestni tekmovalci vedno pričakujejo ugoden rezultat – zmago, na nesamozavestne igralce pa delujejo še tako običajni dražljaji moteče, kar je najbolj opazno v njihovi nestabilnosti.

5. Potekmovalna napetost

Le-ta se pojavlja takoj po tekmi. Navadno jo prepoznamo v agresivnem vedenju, depresivnosti ali pa v evforičnem vedenju, zvezdniškem obnašanju in podobno. Seveda pa je vse odvisno od zmage ali poraza ter od osebnosti posameznikov. Za ugodno perspektivo posameznika ali teama je obvladovanje te napetosti izrednega pomena. Zato trenerji tej napetosti posvečajo še posebno veliko pozornosti. Podrobno analizirajo poraz ali zmago, ovrednotijo vse dobre in slabe elemente igre moštva in posameznikov ter s tem odločilno vplivajo na nadaljnji potek treningov in tekem. Tako ne prihaja do podcenjevanja in (ali) precenjevanja nasprotnikov in s tem tudi do premajhne motivacije.

Veliko športnikov razmišlja o tem, kakšni bi morali biti na dan tekme, kakšno rutino bi morali izvesti, da bi bili čim bolj uspešni. Seveda vsak posameznik zase najbolje ve, kaj mu

odgovarja, na kak način sam sebe najbolj motivira in pripravi za nastop. Velikokrat si športniki pomagajo z različnimi oblikami tehnik relaksacije in sprostitve. Z njimi pripravijo um in telo na napor ter posledično na nasprotnika v igri.

1.2.5. Obramba pred strahovi, anksioznostjo in stresom

Športnik se skuša obraniti pred različnimi strahovi in stresom na različne načine. Pogosto poskuša opravičiti svoj neuspešen nastop že v naprej z iskanjem raznih izgovorov. S tem skuša tudi samega sebe prepričati, da nečesa ne zmore in da je pretežko. Velikokrat športniki iščejo izgovore v »namišljenih« poškodbah, bolečinah in slabem počutju ter na ta način ubežat tekmovanju. Velikokrat se zgodi, da športnik odpove nastop, saj je psihični pritisk nanj prevelik in ga enostavno ni zmožen prenesti.

Pogosto trenerji sami želijo odpraviti napetost in živčnost tekmovalca pred tekmovanjem predvsem s tem, da znižajo pomembnost tekmovanj ali pa da pripravijo športnika na stresno situacijo. Treninge izvedejo pod različnimi okoliščinami, kot so izpostavljenost javnosti in publiki že med samim treningom ali vadbo, postavljanje različnih zahtev ipd. S tem na nek način trener poskuša ustvariti podobno situacijo kot na tekmi in posledično znižati možne stresne situacije, ki se lahko pojavijo med samim tekmovanjem.

Poleg teh omenjenih obramb pa obstaja tudi drug način odprave strahov in napetosti. Govorimo o relaksaciji, s pomočjo katere želi športnik predvsem odstraniti moteče vplive iz okolja.

Avtorja Tušak in Tušak (2003) navajata eno najbolj znanih tehnik sproščanja in spoprijemanja s strahovi, in sicer »tehniko sistematične desenzitizacije«. Ta tehnika pogosto vključuje tudi druge tehnike sproščanja. Športnik sestavi listo situacij, ki izzovejo različno stopnjo anksioznosti. Najprej situacijo, ki izzove najmanj strahu, nato pa vedno bolj neprijetne situacije. Tako se športnik lažje sooči s strahom.

1.3. Psihična priprava športnika

Psihična priprava omogoča športniku dosegati stanje, da igra na kar najvišjem nivoju svojih sposobnosti. V mislih ima igralec natančno določen cilj, izvaja ali igra pa avtomatično – iz že naučenih gibov in taktike. Igralec je zbran, neobčutljiv na zunanje motnje in nima nobenih drugih misli, ki bi ga odvrnile od cilja – igrati (ali nastopiti) na najvišjem nivoju in se usmerjati k zmagi.

Čustveno je športnik pozitivno naravnán, se vzpodbuja in verjame vase. Uspešne točke, goli ali poteze ga veselijo in mu dvigujejo samozavest, neuspešne pa mu dajejo le povratno informacijo, nanj pa čustveno ne vplivajo. Iz njih se uči in prilagaja svoj način igre.

Telesno je športnik poln energije, ima hitre reakcije, giba se lahkotno in ekonomično. Sposoben je eksplozivnih gibov, ki so kontrolirani in koordinirani.

Večina športnikov se na tekmovanje fizično zelo dobro pripravi, saj se zavedajo fizičnih naporov, verjetno nekoliko manj pozornosti namenijo taktiki – kako začeti tekmo, kako ohraniti stik z najboljšimi oziroma v zelenem ritmu, kako se lotiti zadnjega dela tekme. Le

malo športnikov pa si vzame čas za psihično pripravo na tekmo, čeprav je ta pogosto tisti odločilni dejavnik, ki loči zmagovalce od preostalih, zadovoljne športnike od nezadovoljnih.

Petrovič (1999) loči tri stopnje psihične priprave, ki si zaporedno sledijo, se nadgrajujejo in dopolnjujejo. Vsaka naslednja je skoraj v celoti pogojena s kvaliteto predhodne. Te so:

- ✓ splošna psihična priprava
- ✓ psihične priprave za določen nastop
- ✓ psihična priprava na dan nastopa – tik pred nastopom

Splošna psihična priprava

Zajema opredelitev odnosa do športa. Gledano širše, opredeljuje filozofskomotivacijski-moralno-etični odnos do sveta in tudi športa. Ožji vidik nam pove posameznikov odnos in pogled na šport, s katerim se ukvarja in zajema celoten proces učenja različnih tehnik sproščanja, priklica, motivacije, aktivacije in spoznavanja samega sebe. V splošni psihični pripravi je pomembno, da postavimo temelje za naslednje stopnje. Začne se z učenjem tehnik sprostitve, tehnik aktivacije, z opazovanjem samega sebe kot izhodišče za uporabo sprostitvenih tehnik ali tehnik aktivacije. Z učenjem tehnik in sodelovanjem s psihologom je zaželeno in smiselno začeti že zelo zgodaj – v začetku športne kariere, saj se le tako z leti dela, dozorevanjem in utrjevanjem (samo)spoznavanja osebnosti in razvoja, prične osebnost postopoma nadgrajevati. Ob vsem tem je pomembna tudi vzpostavitev primerne vzdušja v socialnem okolju. S tem mislimo na odnose med trenerjem, starši, športnikom, klubom, vodstvom ekipe.

Psihična priprava na posamezni nastop

Ta, druga stopnja, je časovno že povezana s samim nastopom. To je obdobje treh do petih dni pred tekmovanjem. Bistveno v tej fazi je ustvariti primerno vzdušje in ugodno počutje športnika. Osrednje sestavine takšnega vzdušja so misli, ki so usmerjene pozitivno, optimizem, samozaupanje in realna samozavest, pa naj gre za kolektivne ali individualne športe. V homogeni, kohezivni ekipi se učinek vsakega posameznika poveča, pri tem se poveča tudi učinek celotne ekipe. Do homogene skupine lahko pridemo le z utrjevanjem odnosov med člani skupine. Pri individualnih športih je pomembno socialno sodelovanje. Skupina lahko namreč s svojim odnosom do posameznika odločilno vpliva na posameznika. Če povzamemo: ob podobnih biopsihičnih sposobnostih in lastnostih bodo uspešnejši tisti tekmovalci, ki dosegajo večjo stopnjo socialne integracije.

Psihična priprava tik pred nastopom (na dan nastopa)

Je tretja stopnja in izhaja iz trditve, da je športnik na tekmovanju vedno sam in da je dosežek samo njegova domena. Dejanja, ki jih izvaja pred nastopom, izhajajo iz obvladavanja tehnik iz prve in druge stopnje. Strokovnjaki še dodajajo, da je trener, ki med tekmo veliko razlaga in dopoveduje svojim športnikom, na treningu pozabil nekaj povedati.

S psihično pripravo želijo trenerji in predvsem psihologi pripraviti športnika na stresne situacije na tekmovanju. S tem, da psihološko pripravijo športnika, naredijo velik korak k temu, da bo dosežen rezultat športnika še boljši.

Biti sproščen pomeni, da je mirno naše telo in da so mirne tudi naše misli. Mirni smo lahko tudi med naporom (fizičnim, umskim, športnim in psihičnim), tako da napor občutimo kot nekaj, kar opravljamo z lahkoto. Sproščenost pomeni določen nivo aktivacije (Kajtna in Jeromen, 2008).

In kaj pravzaprav je aktivacija? Aktivacija pomeni določen nivo vzburjenosti pri športniku. Za optimalen nastop potrebujemo optimalno raven aktivacije. Če bo ta raven prenizka, bo športnik s težavo dosegel želene rezultate na tekmi in ponovil dosežke iz treninga. Tudi druga skrajnost, prevelik nivo vzburjenosti, nam vedno ne zagotavlja najboljšega »performansa« na tekmovanju. Torej je pravi nivo vzburjenosti nekje vmes, med dvema skrajnostima. Tako psihologi in trenerji se zmeraj sprašujejo, kako doseči to raven, da bo nastop kar najboljši in da sam športnik med nastopom ne bo »zmrznil« ali pa bo v preveliki želji po dobrem rezultatu naredil nepotrebno napako in uničil nastop.

Kadar želijo trenerji povečati motivacijo za nastop, uporabljajo različne vrste motivacijskih nagovorov, spodbujajo, grajajo ali celo grozijo. Na različne načine skušajo še z zadnjimi napotki, včasih tik pred nastopom izboljšati športnikovo psihično pripravljenost, ga »naspidirati« in aktivirati (Jeromen in Kajtna, 2008).

Kot sem že omenil, pa se psihologi ukvarjajo tudi s tem, kako znižati sam nivo aktivacije. Predvsem nastane problem, ko športniki v preveliki vnemi in entuziazmu želijo doseči kar največ, vendar jih velikokrat to stane dobrega nastopa in rezultata. Zato mora športnik sam pri sebi občutiti, kakšen je njegov optimalen nivo aktivacije.

Za obvladovanje napetosti in nivoja aktivacije, zato športniki nemalokrat uporabljajo tehnike relaksacije oz. sprostilne tehnike. Veliko teh tehnik je enostavnih za uporabo oz. se jih naučiti, zato se teh metod vedno bolj in bolj poslužujejo tudi športniki. Avtor Tušak (2003) v svojem delu navaja najpogostejše in najbolj popularne tehnike in procedure v športu, povezane s psihično pripravo:

- izdelava strategij, vedenja pred in med tekmovanjem
- izdelava in izbor ključnih dražljajev oz. »sider« za evociranje zaželenih predtekmovalnih stanj (uporaba pogojnega refleksa v športu)
- tehnike relaksacije
- tehnike za izboljšanje koncentracije
- tehnike vizualizacije in senzorizacije
- tehnike kognitivnega prepričevanja in samoprepričevanja oz. tako imenovane tehnike samogovora
- tehnika kontrole pozitivnega mišljenja
- hipnoza in posthipnotične sugestije
- in drugo

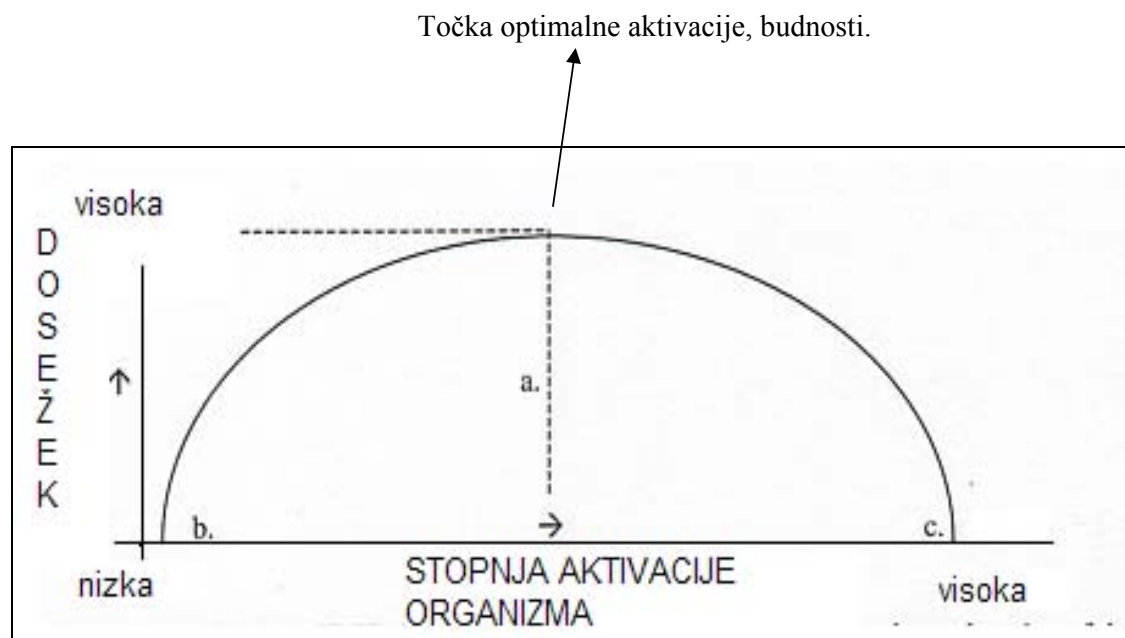
1.4. Odnos med aktivacijo in motoričnimi sposobnostmi

Omenjeno je bilo, da je aktivacija zelo pomemben ali celo ključen dejavnik pri športnikih za doseganje kar najboljših rezultatov. Pravi nivo aktivacije pri športnikih namreč pomeni, da bo športnik svoj maksimum res lahko pokazal in opravil s tekmovanjem na kar najboljši možen način. Seveda sta ob premajhni ali preveliki aktivaciji učinek in dosežek lahko bistveno slabša. Zmeraj je treba najti tisto t.i. zlato sredino aktivacije.

1.4.1. Hipoteza obrnjene U krivulje

Teorija pravi, da je za vsako nalogo optimalen nivo aktivacije. Le ta se na eni strani dviga in na drugi spušča. Tako razlaga, da je za enostavno nalogo, kjer deluje fina motorika, potrebna nizka aktivacija, in za okorno nalogo, kot je dviganje uteži, najvišja aktivacija.

Ta hipoteza je nadaljevanje opisane teorije o aktivaciji športnika. Opisuje, kako v primeru, ko aktivacija napreduje od zaspanosti do budnosti (stanje dobre pozornosti, zanimanja, čuječnosti...), narašča tudi učinkovitost delovanja (slika 2). Ta pojav opisuje leva stran krivulje: vzpenjajoča se krivulja pomeni, da bolj ko smo budni, bolj smo učinkoviti (Kajtna in Jeromen, 2008).



Slika 3. Teorija narobe obrnjenega U (McNally, 2002).

Iz slike 3 je razvidno, da če aktivacija še naprej narašča (desno od optimalnega nastopa), začne prihajati do upada učinkovitosti in uspešnosti nastopa. To lahko opišemo kot pretirano živčnost, anksioznost, tremo in podobno.

Zgornja krivulja je idealizirana in raziskovalci pravijo, da na njeno obliko vplivajo motivacija, situacija, težavnost naloge, športna panoga,.. Vedno pa je ukrivljena in najboljši nastop je nekje na sredini.

Kdaj začne uspešnost nastopa upadati je odvisno od vsakega posameznika in od značilnosti situacije (pomembnost tekmovanja,...) Nekdo se lahko ob določeni količini aktivacije počuti ravno pravega za nastop (je v optimalnem stanju aktivacije), kdo drug pa bo isto količino aktivacije začutil kot pretirano in bo rekel da ima tremo. Tretji pa bo takrat imel občutek, da se še ni dovolj zbudil (Lander in Arent, 2001 v Jeromen in Kajtna, 2008).

1.5. Tehnike sproščanja

Sproščanje je ena od poti k ravnotežju napetosti in poti do notranje harmonije. Obenem je lahko tudi učinkovita oblika samozavedanja. S pomočjo sproščanja človek spozna, kako lahko obvlada svoje telesne simptome. Sproščanje poveča možnost priklica pozitivnih informacij iz spomina in nam omogoča, da v stresnih situacijah poiščemo alternative za negativne misli in pogojeno temu tudi negativna čutenja.

Tehnike sproščanja nam tudi omogočajo stanje, ki je nujno potrebno za korektno izvedbo tehnik, s katerimi vplivamo na našo podzavest, neizbrisno »zapišemo« pozitivne afirmacije oz. sugestije ali tudi avtosugestije, prav tako pa lahko v tem stanju tudi izničimo vpliv negativnih miselnih in čustvenih vzorcev, ki nam bremenijo življenje.

Poznamo veliko tehnik sproščanja, ki imajo različne učinke na telo. Tehnike v grobem delimo na dva sklopa: kratkotrajne in globoke tehnike.

Pri prvi gre za popolno sprostitev, kar pomeni stanje nizke napetosti v katerem se zmanjša tudi intenzivnost čustvovanja, še posebno negativnih čustev (jeze, anksioznosti, strahu, ipd.) Športnik se nauči kakšen je občutek zelo nizke aktivacije, poveča zavedanje mentalnih in telesnih odzivov na različne dražljaje ter opazi kako zelo povezani so. V procesu učenja globoke sprostitev se športnik nauči obvladovati misli in čustva, uči se prepoznavati vzorce, ki so moteči med samim nastopom ter se jih uči nadzorovati (Jeromen in Kajtna, 2008).

Kratkotrajna sprostitev je uporabna takrat, ko pride do previsoke aktivacije, tako na tekmovanjih kot na treningu. S kratko sprostitevno vajo se ponovno osredotočimo na kinestetične občutke in se vrnemo na točko optimalne aktivacije, se uravnotežimo. Uporabljamo jo lahko pred med ali po tekmovanju ali treningu, medtem ko globoke sprostitev nikoli ne uporabljamo na tekmovanju (Jeromen in Kajtna, 2008).

Tehnike sproščanja delimo na:

1. kratkotrajne (trenutne)

- a. dihalne vaje
- b. vaje za povečanje energije

Kratkotrajna sprostitelj je uporabna takrat, kadar pride do previsoke aktivacije: na nastopu, sestanku, pred izpiti, predavanji,... Kadar naši živci prenašajo negativna sporočila in zato premlevamo skrbi, namesto, da bi po njih tekla sporočila o gladki in natančni izvedbi naučenega, izvedba trpi. S kratko relaksacijo znižamo preveliko aktivacijo, telesno napetost in tako ponavadi zmanjšamo ali celo zaustavimo razmišljanja o tem kaj gre lahko narobe. S kratko sprostitveno tehniko se osredotočimo na občutke in se vrnemo na točko optimalne aktivacije, se uravnotežimo (Kajtna in Jeromen, 2007).

2. globoke (popolne)

- progresivna mišična relaksacija
- avtogeni trening
- predstavljanje / vizualizacija
- biofeedback metoda
- tehnika sistematične desenzitizacije
- hipnoza, avtohipnoza
- meditacija

Z globoko (popolno) sprostitvijo se naučimo, kako se »odklopiti« od okolja in s tem navidezno zmanjšati količino motečih dejavnikov. Naučimo se obvladovati misli in čustva, prepoznati moteče vzorce ter jih poskušamo nadzorovati. Sproščanje je dejavnost, pri kateri lahko vplivamo na avtonomni živčni sistem. Med sproščanjem upade nivo noradrenalina, adrenalina in kortizola, telesne reakcije so ravno nasprotno tistim, ki se pojavljajo med stresno reakcijo. Srčni utrip in dihanje se upočasnita, žile se razširijo, zaradi česar se pojavi občutek toplote, zmanjša se potenje, poveča se izločanje slin, popusti mišična napetost in umiri se tudi razmišljanje (Kajtna in Jeromen, 2007).

1.5.1. Tehnike dihanja

Tehnike dihanja predstavljajo eno najpopularnejših tehnik sproščanja. Resnično dejstvo je, da vsi večino časa dihamo povsem nezavedno. V primeru, da se posvetimo svojemu načinu dihanja, obstaja velika verjetnost, da se bomo zelo sprostiti, saj bomo razbremenili svoje možgane, istočasno pa bo v le-te ter tudi v telo prišlo več kisika, kar bo pospešilo cirkulacijo krvi, nadaljevanje pa poznamo. Počutili se bomo boljše.

Pomembno je, da dihanje preusmerimo na dihanje s trebušno prepono, torej na spodnji del trebuha. Ob dihanju s trebušno prepono ne le da veliko več delajo pljučne mišice, ker uporabljamo celotno prostornino pljuč, v svoje telo pridobimo tudi več kisika. Dovolj kisika v telesu omogoča našim organom mirnejše delovanje, posledično pa se umirimo tudi mi in naše misli.

Dihalne tehnike izhajajo iz joge in so hkrati najpogostejši ter najenostavnejši način sproščanja napetosti. Z umiranjem dihanja lahko vplivamo na ugoden in sprostiteljen vpliv na misli in svoje telo. Kot smo že povedali, se lahko proti stresu borimo tako, da vzpodbujamo parasimpatični živčni sistem. Če dihamo počasi, pri tem nastopi hipoventilacija in upočasnimo predvsem izdih, nastopi prevlada parasimpatičnega živčnega sistema.

Vaje dihalnih tehnik:

- Globoko dihanje in skoncentrirano dihanje
- Vadba trebušnega dihanja
- Zavedanje dihanja
- Trebušno dihanje
- Ritmično dihanje (ritem 3:1:3 ali 4:2:4 ali 6:3:6)

1.5.2. Vaje za povečanje energije in aktivacije

❖ Sidranje

Velikokrat se športnikom zgodi, da med nastopom ugotovijo, da jim popušča aktivacija, zbranost ali volja do maksimalno dobrega nastopa. Nimajo pa časa posvetiti se vizualizaciji ali kateri od daljših tehnik sprostitve in takrat pride v poštev uporaba »sider«. To so kratke besede in/ali slike, ki jih opomnijo na to, kako se nabira energija in kako se umerjajo na svojo nalogo. Primerne so vse besede, ki predstavljajo energijo, kot npr. »gremo!«, »akcija!«, »zmorem!« ipd. (Kajtna in Jeromen, 2007)

❖ Dihanje

Tudi z dihanjem si lahko športnik poveča energijo ali nivo aktivacije. Predvsem je slednje pomembno ob koncu tekmovanja ali nastopa, kadar je športnik že utrujen. Takrat si lahko s pravilnim dihanjem in predstavljanjem povrne del izgubljene energije in posledično dobro zaključi z nastopom. Dihanje ni tako umirjeno kot pri sproščanju, ampak je hitrejše in bolj dinamično.

1.5.3. Jacobsonova metoda progresivne relaksacije

Cilj postopne relaksacije je, da se športnik nauči sistematično sprostiti celotno telo, s čimer doseže tudi uskladitev delovanja vegetativnega živčnega sistema. Sprostitev poteka v naslednjih stopnjah: sprostitve v rokah, nogah, dihanju, sprostitve v čelu in govornih organih (Tušak, Tušak, 2003).

Sprostitev v klasični obliki poteka v naslednjih stopnjah:

- sprostitve v rokah,
- sprostitve v nogah,
- dihanje,
- sprostitve v čelu in,
- sprostitve govornih organov.

Proces poteka na tak način, da športnik sprosti posamezen del telesa tako, da ga najprej intenzivno napne, nato pa počasi popušča. Ob vse tem se mora osredotočiti na občutke ob aktiviranju napetosti in na občutke sproščanja. Če posamezni del ni dovolj sproščen, se procedura ponovi.

1.5.4. Avtogeni trening

Utemeljitev avtogenega treninga je Johannes Heinrich Schultz, profesor in doktor medicine, zdravnik. Bil je tudi psihoterapevt, veliko se je ukvarjal s hipnozo. Njegovo najpomembnejše delo je razvoj metode avtogenega treninga, ki jo je objavil leta 1932 v monografiji »Avtogeni trening, koncentrativna samosprostitev« (Tušak, 2001).

Schultz je skozi študije ugotovil, da ob samohipnozi pride do globoke sproščenosti in ob tej globoki sproščenosti do dveh prijetnih telesnih odzivov. Prvi občutek je teža, drugi pa toplota, predvsem v okončinah. Ta prijetni občutek toplote v okončinah je posledica širjenja žil, kot odziv telesa na aktivacijo parasimpatičnega živčnega sistema. Ko pride do relaksacije uma, sledi tudi relaksacija mišic. Dr. Schultzevi pacienti so ob vadbi avtogenega treninga poročali tudi o zmanjšanju pojavnosti glavobolov, kar je zanimiv takojšen stranski produkt prakticiranja avtogenega treninga.

Iz teh opazovanj je dr. Schultz razvil sistem vaj za aktivacijo parasimpatičnega živčnega sistema, ki uporablja sugestije, merjene na toploto in težo. Enostavna sugestija umu povzroči telesni odgovor: poveča se pretok krvi v okončine, ki sprosti mišice. Schultz je prišel do zaključka, da se da s to preprosto metodo doseči podobne rezultate globoke sproščenosti kot z uporabo hipnoze ali meditacije. Schultz je metodo poimenoval avtogeni trening.

Študije so pokazale, da vadba avtogenega treninga pomaga pri odpravljanju težav kot so uravnavanje krvnega pritiska, uravnavanje bitja srca, uravnavanje dihanja in zmanjševanje napetosti. Avtogeni trening pomaga tudi pri nervozi, fobijah in histeriji (Zorko in Križan, 2009).

Sprostivne vaje je potrebno izvajati v sproščeni drži. Najpogosteje uporabljene drže pri vadbi so:

- **kočijaževa ali aktivna sedeča drža** (sediš, naravnaš hrbtenico pokonci, pustiš, da se trup ob njej sesede, ne sme pritiskati preveč naprej na trebuh, glava visi ohlapno naprej, roki sta sproščeno na stegnih, se ne dotikata, komolca nekoliko upognjena, nogi nekoliko narazen, veke so spuščene, rahlo zaprte)
- **pasivna sedeča drža** (nasloniš se nazaj na naslonjalo, podlahti so neprisiljeno na naslonih, noge niso prekrizane)
- **leže** (ležiš na hrbtu oz. vznak, komolca nekoliko upognjena v stran (neprisiljeno), dlani počivata ob stegnih, stopali rahlo navzven, včasih je potrebno pod kolena ali ramena podložiti blazino).

1.5.5. Tehnika vizualizacije in senzorizacije

Vizualizacija je tehnika, s katero posameznik oblikuje miselne podobe, ki ga popeljejo na vizualno popotovanje na mirno, tiho in pomirjajoče mesto ali si zamisli situacijo, s takšnimi lastnostmi. Aktivirati skuša vsa svoja čustva. Če se na primer poda na vizualno popotovanje na morje, si predstavlja barvno paletu morske vode, toplino sočnih žarkov, ki ga prijetno grejejo, vonja svežino morskega zraka in vonj slane vode, začuti prisotnost posameznega drobca peska, itd. Pri tem je priporočljivo, da zapre svoje oči, ter si za izvajanje takšne sprostitvene tehnike izbere miren in prijeten kotiček svojega domovanja ali takšno zatočišče poiščete nekje v naravi, kjer ga okolica ne bo motila.

Danes je v športu morda najpogosteje uporabljena metoda tehnika vizualizacije, ki je torej oblika mentalnega predstavljanja. Gre lahko samo za predstavljanje nekega objekta ali pa aktivnosti, nastopa, treninga, ipd. Uporabljamo jo (Tušak in Tušak, 2003):

- kot pomoč pri učenju novih motoričnih spretnosti in gibanj (npr. učenje novega elementa v gimnastiki)
- za odstranjevanje negativnih občutij oz. kot sestavni del tehnike sistematične desenzitizacije
- kot tehniko treninga koncentracije
- kot tehniko treniranja, kadar je športnik poškodovan, ko ne more trenirati na običajen način; in kot dodaten trening v panogah, kjer je zaradi kateregakoli omejitvenega dejavnika nemogoče trenirati dlje časa, ko npr. progo lahko samo vidimo, na njej pa ne smemo trenirati (smučanje), ko lahko skačemo na skakalnici samo trikrat ipd.
- kot tehniko priprave na stresne dogodke (predstavljanje starta in napetosti na olimpijskih igrah, priprava na soočenje npr. z vlogo favorita, ko si prvi po prvem teku, seriji ipd.)
- kot tehniko priprave na nastop (mentalno ponavljanje nastopa poveča možnost avtomatizacije, povečuje gotovost v optimalno izvedbo, povečuje samozaupanje ipd.)

Uspešna vizualizacija je tudi to, da se športnik spomni svojih najboljših treningov, tekmovanj in težav, ki jih je premagal, ter se odloči, da se bo s tem občutkom in s to odločnostjo lotil tudi novega izziva na progi.

1.5.6. Biofeedback metoda sproščanja

Biofeedback metoda sproščanja je bila precej popularna v osemdesetih letih. Tedaj so razvili inštrumente, ki so se svetlobno ali zvočno odzivali na posameznikove fiziološke spremembe. Povečano zanimanje za uporabo biofeedbacka pa je zaznati tudi v zadnjem času. Najpogosteje so merili galvansko kožno reakcijo (elektrodermalno reakcijo oz. spremembe v prevodnosti kože), ki se spreminja pod vplivom čustvenih stanj. Inštrument, ki je prek elektrod povezan s posameznikovo kožo (na prstih) oddaja zvočne ali svetlobne signale različnih frekvenc oz. barv, kar nas ves čas seznanja ali se sproščamo ali pa, nasprotno, vzbujamo.

Bistvo tehnike je, da se športnik sam nauči sproščanja, kot pomoč pa ima stalno povratno informacijo (Tušak in Tušak, 2003).

1.5.7. Tehnika sistematične desenzitizacije

Tehniko sistematične desenzitizacije štejemo med behavioristične tehnike, s katero psihologi pogosto odstranjujejo predvsem fobije, strahove, občutke tesnobe ter še nekatera druga neprijetna čustvena stanja. V športu z njo odstranjujemo precej neprijetne športne strahove (pred poškodbo, pred bolečino, pred nasprotnikom, pred neuspehom), ki včasih že dobijo razsežnosti pravih fobij. Tehnika sistematične desenzitizacije je pravzaprav sestavljena iz uporabe sprostilnih tehnik ter ponavadi vizualizacije. Gre za proces postopnega odstranjevanja negativnih čustev. Situacijo, ki v človeku izzove npr. strah ali anksioznost, razgradimo v več (npr. deset) faz oz. problemskih situacij glede na intenzivnost negativnega čustva.

Tako npr. intenziven strah pred padcem pri opravljanju naloge razdelimo v strah in občutke anksioznosti (Tušak idr., 2003):

- ob pogledu na kraj, kjer se bo dogajala stresna naloga,
- ob spremljanju drugih udeležencev naloge,
- ob čakanju na začetek naloge,
- ob pripravi opreme,
- ob opazovanju človeka, ki jo je skupil zaradi naloge,
- ob lastnem začetku sodelovanja v nalogi,
- ob zahtevani nalogi skozi delo, ki rahlo presega običajno raven tveganja (riziko),
- ob 100-odstotnem agresivnem nastopu tudi v skrajno rizičnih pogojih.

1.5.8. Hipnoza, avtohipnoza

Hipnoza je naravno stanje globoke fizične in mentalne sprostitve. Z vstopom v najgloblji del uma omogoča stik s podzavestjo. V podzavesti so shranjeni odgovori na vprašanja o sebi, v njej lahko posameznik odstrani stare blokade in tu se premakne naprej k zastavljenim ciljem. Hipnoterapevt oziroma hipnotizer vodi skozi ta proces (Markovič, 2009)

Vsakdo doživlja hipnozo drugače. Nekateri imajo občutek zelo lahkega lebdenja, drugi občutijo rahlo ščemenje po telesu, občutek toplote, misli so redke in usmerjene, spet drugi pa imajo svoj lastni občutek česa drugega. Tu ni tipičnih, za vse poenotenih občutkov. So si pa vsi enotni v mnenju, da je to stanje globokega občutka miru in zelo prijetnega, dobrega počutja.

V hipnozi so vsa čutila nekajkrat bolj občutljiva in um je veliko bolj zavesten kot v navadnem zavestnem stanju.

Hipnotična stanja lahko vsak dosega tudi sam in si z uporabo ustreznih sugestij tako tudi sam pomaga. To imenujemo avtohipnoza. Priporoča se predvsem kadar za učinkovito odpravljanje težav zadostuje že uporaba direktnih sugestij v hipnotičnem stanju. To je veliko ugodnejše, cenejše in predvsem učinkovitejše. Brez hipnotizerja se lahko posameznik večkrat poglobi v hipnotično stanje in si v njem izreče potrebne sugestije. Postopek lahko ponavlja toliko časa, dokler sugestije ne začnejo delovati.

- **HIPNOZA V ŠPORTU**

Hipnoza v športu ima za seboj dolgo in bogato zgodovino uspehov. Dolgo časa se je delovanje hipnotizerjev med športniki prikrivalo, saj jim je omogočalo konkurenčno prednost.

Športni psihologi prav dobro vedo, da je le malo šampionov v nekem športu, katerih trening ne bi vseboval tudi psihološke priprave. V njo velikokrat vključujejo hipnozo ali avtohipnozo vsaj v obliki progresivne relaksacije, avtogenega treninga ali kreativne vizualizacije. Če so težave povezane z težavami v osebnostnem razvoju, se mnogokrat predvsem zaradi učinkovitosti za njihovo odpravljanje uporabljajo hipnoanaliza ali globinske hipnotične tehnike. Športniki pač nimajo deset let časa, da se znebijo kompleksov, ki jih ovirajo v razvoju. Jasno pa je, da se tehnike skrivajo pred konkurenco, tako kot se pred njo skriva uvajanje zadnjih znanstvenih spoznanj v proces treninga. Če vemo, da tvorijo v večini športov vrh panoge fizično do skrajnih človeških meja netrenirani posamezniki, potem lahko sklepamo, da za razlike v uspehih sama fizična pripravljenost ni več dovolj. Na nek način so fizično praktično izenačeni. Razlika je v psihološki pripravljenosti in v vpeljavi znanstvenih spoznanj v trening s ciljem vplivati na: željo po zmagi, samozavest in podobno. Svojo pozornost zato športni hipnotizerji in sami športniki usmerjajo na (Markovič, 2009):

- Oblikovanje predstav in mentalnih podob uspeha. Ne gre samo za občutke zmage temveč tudi za občutke ob uspešno izvedeni tehniki.
- Usmerjanje na uspeh in strategije, kako se približati zoni uspeha
- Premagovanje mentalnih blokad in ovir kot so trema, strah pred javnostjo ipd.
- Krepitev pozitivnega razmišljanja, vere vase in svoje sposobnosti ter motivacije.

1.5.9. Meditacija

Beseda meditacija pomeni sproščanje telesa in duha, njeni učinki blagodejno delujejo na zdravje. Izvor meditacije sega daleč nazaj v zgodovino, na Vzhod. Veliko je znanega o tibetanskih menihih, ki so meditirali daljše obdobje. Meditacija se je v zdajšnjem času uveljavila tudi na Zahodu, saj so spoznali, da izboljša koncentracijo človeka, zmanjšuje stres, izboljšuje splošno počutje človeka itn. Meditacije sicer ne povezujemo z religijo, kot bi kdo utegnil pomisliti.

Meditacija je stanje maksimalne sproščenosti telesa, ki tako predstavlja kanal za optimalen pretok energije. Je stanje umirjenega uma, ko misli utihnejo in nas preplavi mir, čustva se zlijejo v stanje brez polaritete, ko odsotnost nasprotij, izključuje izkušnjo.

Meditacijske tehnike danes zajemajo vedno bolj pomembno mesto pri vseh terapijah, kjer je potrebno doseči relaksacijo. Meditacija označuje razmišljanje, poglobljanje v problem, hkrati pa predstavlja tehniko obvladovanja in kontroliranja našega uma in misli. Meditacijo danes najpogosteje uporabljajo pri zdravljenju in preprečevanju s stresom povezanih bolezni, ki nimajo nobene organske podlage, pa tudi za zdravljenje odvisnosti od drog.

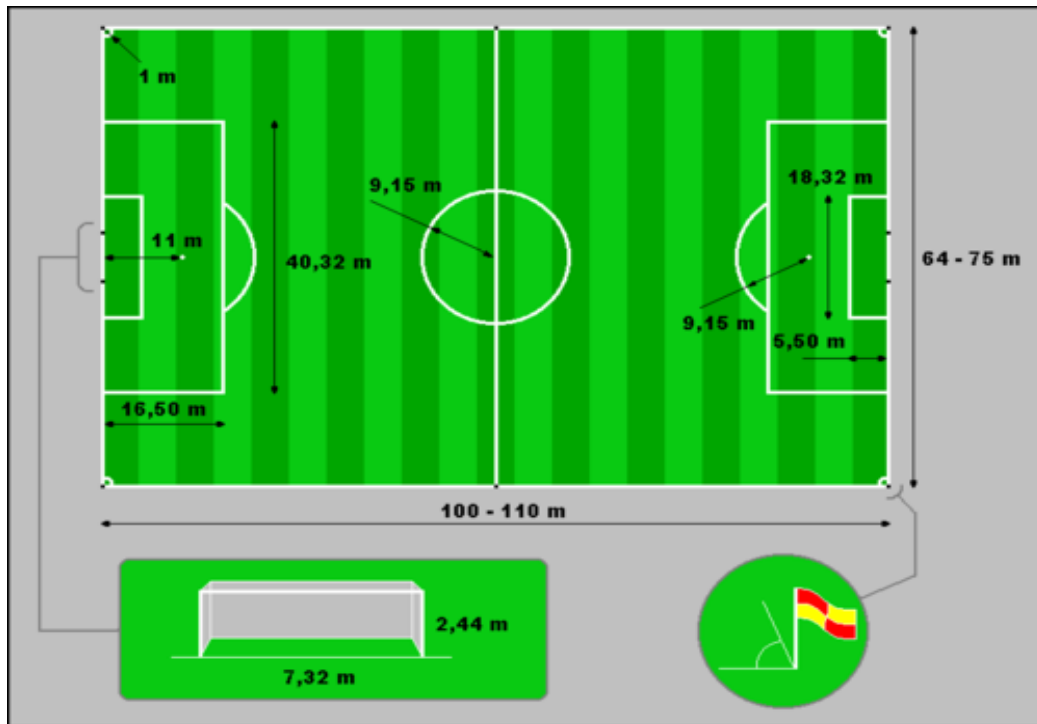
Zaradi njenega pozitivnega učinka na sprostitev in koncentracijo ter miselno kontrolo, pa se je pogosto poslužujejo tudi športniki. Tehnika je v marsičem podobna avtogenemu treningu, čeprav prihaja iz drugačnega sveta in temelji na filozofskih in religioznih načelih. Na vzhodu

se je meditacija razvila v jogo in postala poglavitna oblika jogijskega življenja, na zahodu pa smo prevzeli meditacijo kot sredstvo za doseganje terapevtskih učinkov kot obliko praktične samopomoči.

Danes poznamo različne vrste meditacije (Tušak, idr., 2003):

- **Koncentrirana dihalna metoda** vključuje predvsem osredotočanje na dihanje, na gibanje trebušnega in prsnega koša ter pretok zraka skozi nosnici.
- **Metoda s štetjem dihov** vključuje koncentracijo na dihanje in štetje od ena do deset (ali sto) in nazaj.
- **Mantra meditacija** zajema tiho ponavljanje kake besede (ali sugestije) z vsakim vdihom in izdihom. Najbolj znana beseda oz. mantra je »om«.
- **Meditacija s koncentracijo** vključuje strmenje v majhen predmet, ki leži v višini oči. Pogled je sproščen in traja eno minuto. Potem zapremo oči in si predmet predstavljamo. Ko slika izgine, postopek ponovimo. Največkrat uporabljen predmet je goreča sveča.
- **Transcedentalna meditacija** je najbolj razširjena oblika meditacije, ki jo je razvil Maharishi Mahesh Yogi. Omogoča prehod iz enega psihičnega stanja v drugo, drugačno psihično stanje z uporabo »čudežnega reka oz. sugestija oz. mantre«. Meditacija je pravzaprav sodobna in zahodnemu svetu prilagojena različica mantra meditacije.
- **Meditacija z vizualizacijo** temelji na predstavljanju slik, procesov in aktivnosti, ki naj bi pomagale rešiti naše težave. Pozitivne predstave naj bi aktivirale sile, ki nam dajejo dodatno energijo za reševanje problemov (npr. za nastop na tekmovanju).

1.6. Nogomet kot šport



Slika 4. Prikaz in mere nogometnega igrišča (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Nogomet>, 2009)

Na sliki 4 je so označene uradne oz. standardizirane mere nogometnega igrišča in golov, ki so pomembne predvsem na uradnih nogometnih tekmah.

Igra poteka na nogometnem igrišču, kar je s travo prekrita in z belimi črtami označena štirikotna površina. Pri mednarodnih tekmah mora biti dolžina med 100 in 110 metri širina pa med 64 in 75 metri. Z belo barvo so označene še črta, ki po dolžini deli igrišče na dve enaki polovici, sredina igrišča in osrednja krožnica okoli sredine igrišča s polmerom 9,144 m (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Nogomet>, 2009).

Nogomet je moštvena igra z žogo in eden najbolj priljubljenih športov na svetu. Na igrišču igra naenkrat 22 igralcev, od tega je 11 igralcev enega moštva in 11 drugega. Cilj igralcev je doseči zadetek oz. spraviti žogo za črto gola, ki ga varuje vratar. Čeprav deluje zelo enostavno, je nogomet postal prava znanost. Predvsem je postala pomembna vsaka malenkost, ki lahko naredi razliko med nasprotnikoma.

Pri igri prihaja do različnih gibanj igralcev in žoge v raznih smereh in hitrostih. Značilna je tudi borba za žogo dveh ali več igralcev. Vse to ustvarja zapletene in nepredvidene situacije, katerih reševanje zahteva poleg psihomotoričnih sposobnosti kot so moč, hitrost, preciznost, koordinacija, gibljivost in ravnotežje tudi visoke funkcionalne sposobnosti organizma. Reševanje igralnih situacij v borbi za nasprotnikom zahteva tudi specifične intelektualne in nenazadnje ustrezne vedenjske lastnosti.

Igra omogoča izražanje lastne iniciative, ustvarjalnosti, razvija kolektivnost in medsebojno spoštovanje. Razvija borbenost, vztrajnost, mirnost, zbranost, skratka oblikuje značaj oz. karakter človeka.

Nogomet je skozi leta postal najbolj razširjena športna panoga na svetu. Predstavlja se kot kolektivna športna panoga, preko katere narodi in različne kulture merijo svoje specifične kulturne, ekonomske in politične »moči«.

Skratka, nogomet v današnjem času predstavlja nekakšen družbeni in svojevrsten fenomen. Zato mu pravijo tudi »najbolj priljubljena postranska stvar na svetu«.

1.6.1. Zgodovina nogometa v svetu

Iznajdbo nogometne igre pripisujejo kitajskemu »rumenemu kralju« Huang Tiu pred tri tisoč leti. Imenoval jo je ZU-Qui (udariti z nogo žogo). Od leta 221. pred Kristusom in do 618. leta krščanskega štetja je bila zelo priljubljena, kasneje pa pozabljena. V antični Grčiji, pri Rimljanih in na Japonskem so bila najdene podobe, pri katerih so se pojavljale različne igralne oblike udarjanja žoge. Grki so igrali »episkyros«, Rimljani pa zelo grobo igro »karpastum« (podobna rugbyju). V Južni Ameriki, pri Majih in Aztekih je bila igra z žogo zadeva kulta (Elsner, 2004).

V srednjem veku in v začetku novega so bile v Angliji in Franciji znane igre pri katerih je bil cilj borba in tekanje za kroglo iz različnih materialov. V času renesanse so v Firencah igrali »nogomet« z nekoliko manjšo in lažjo žogo. Današnja oblika nogometne igre se je najverjetneje razvila iz iger, igranih v Angliji.

Leta 1863 so bila sprejeta osnovna pravila igre. Angleško nogometno združenje se je ločilo od rugbyja. Iz Anglije se je igra prenesla na kontinent, najprej na Dansko, Nizozemsko, Skandinavijo in drugam. Sredi osemdesetih let 19. stoletja je igra prodrla v Srednjo Evropo (Madžarska, Avstrija, Slovaška, Češka). Nogometne klube so ustanavljali v Pragi, na Dunaju, v Gradcu, Budimpešti in drugod (Elsner, 2004).

Leta 1904 je bila v Parizu ustanovljena svetovna nogometna organizacija – FIFA, pol stoletja kasneje pa evropska nogometna organizacija – UEFA.

Mednarodni olimpijski komite je leta 1900 pripravil olimpijski turnir, leta 1930 je FIFA organizirala prvo svetovno prvenstvo v Urugvaju, leta 1968 pa je UEFA pripravila prvo evropsko prvenstvo.

Pravila, ki so vplivala na razvoj nogometne igre (Elsner, 2004):

- Sprememba velikosti igrišča in prepoved igranja z roko (1871)
- dovoljena igra enega igralca z roko – vratarja (1872)
- zmanjšanje števila igralcev na 11 (1879)
- z vstopom Anglije v mednarodno nogometno organizacijo so angleška pravila morale uporabljati tudi druge članice (1906)
- sprememba pravila nedovoljenega položaja (»offside«) – vpliv na prostorsko razdelitev igralcev (1925).

1.6.2. Zgodovina nogometa v Sloveniji

Nogometna igra je v Slovenijo prišla z Dunaja, ki je bilo takrat glavno mesto avstro-ogrske monarhije, kamor smo po državni ureditvi spadali tudi Slovenci, in iz Prage, s katero smo bili Slovenci kulturno povezani. Kmalu po letu 1900 letna poročila srednjih šol na Slovenskem navajajo, da so dijaki zelo radi igrali »mejni ali nemški nogomet«. Kasneje začenjajo letna poročila srednjih šol omenjati »angleški nogomet«, ki je na slovenskih šolskih igriščih zavladal zelo hitro ter postal najbolj priljubljen šport med slovenskimi dijaki. Prvič omenja »angleški nogomet« leta 1906 letno poročilo gimnazije v Mariboru (Elsner, 2004).

Tehnika igranja je bila sila enostavna: streljali so samo s »špičko«, igrali pa po »horuk« sistemu. Igrišča niso povsem ustrezala pravilom igre, tako da je npr. v Ljubljani namesto 22 igralcev na igrišču igralo le 12 ali 14 igralcev. Prve prave nogometne čevlje in pravo usnjeno nogometno žogo je leta 1909 v Ljubljano iz Prage prinesel Stanko Bloudek, ki je bil vnet pristaš nogometne igre in sam nogometaš SK Ilirije v njenih začetkih (Elsner, 2004).

Poleg srednješolcev so se z nogometom začeli ukvarjati tudi drugi mladi ljudje. Leta 1910 so v Ljubljani dijaki ustanovili nogometni klub Hermes. Dijaški klub Hermes je bil povsem slovenski in je v takratnem občutljivem obdobju slonel tudi na narodni zavesti. Leta 1911 je bil ustanovljen prvi slovenski »fotbalski« klub Ilirija. Z ustanovitvijo Ilirije se je začela intenzivnejša razvojna pot slovenskega nogometa. Pomemben mejnik v razvoju slovenskega nogometa pa pomeni obisk praške Slavije leta 1913 v Ljubljani. Ilirijani so tekmo sicer izgubili, zato pa prvič videli, kako se igra pravi nogomet. Spoznali so, da je za uspehe potrebno sistematično trenirati (Elsner, 2004).

Ob začetku 1. svetovne vojne sta pri nas delovala le dva slovenska kluba: Ilirija in Slovan. Nogometno dogajanje je v času 1. svetovne vojne zamrlo in je oživel šele po koncu vojne oz. po mnogih političnih in družbenih spremembah na našem področju (razpad avstro-ogrske monarhije).

Nogometna igra se je v prvih letih po 1. svetovni vojni na našem področju širila zelo intenzivno, kar kažejo tudi mnogi novoustanovljeni klubi in nogometne sekcije. Tako so nastali novi klubi: Šparta, Svoboda, Jadran in Primorje v Ljubljani, Olimp v Celju, Amater v Trbovljah, ter I.SSK Maribor, nogometni klubi v Trbovljah in celotnem Zasavju, Murski Soboti, na Gorenjskem in v Mariboru ter na širšem področju. Prvotna središča Ljubljana, Maribor in Celje tako ni bila več osamljeni otoki, omrežje klubov pa je zajelo vse večje kraje na Slovenskem.

23. aprila 1920 je bila v Ljubljani ustanovljena Ljubljanska nogometna podzveza (LNP) kot organ osrednje jugoslovanske nogometne zveze s sedežem v Zagrebu. LNP, ki jo lahko štejemo kot legitimno predhodnico Nogometne zveze Slovenije, je bila ustanovljena z namenom, povezovanja in organiziranja vse živahnejšega delovanja nogometnih klubov na slovenskem.

V prvem obdobju po osvoboditvi nogometne zveze ni bilo. Kot zametek je obstajalo le poverjenišvo v strokovnem odboru Fizkulture zveze Slovenije. Poverjenišvo je bilo v glavnem le posrednik, ki je skrbel za prenašanje navodil sekretariata FZS in njihovo izvajanje na terenu.

Ob prvi reorganizaciji našega športa je bila leta 1948 ustanovljena (obnovljena) Nogometna zveza Slovenije. Hkrati je bila ustanovljena tudi Zveza nogometnih sodnikov Slovenije, do takrat pa so sodniki sodelovali pri obnavljanju in sojenju v okviru poverjenišva za nogomet pod vodstvom sekretariata Fizikalne zveze. Zveza je postala popolnoma samostojna, le materialno pomoč je dobivala iz NZS-ja (Stepišnik, 1970).

Sredi osemdesetih let se je počasi, a zagotovo, uveljavil tudi mali nogomet, ki ga je leta 1982 NZS organizacijsko vzela pod svoje okrilje.

Po ustanovitvi samostojne slovenske države se je Nogometna zveza Slovenije osamosvojila in bila kot enakopravna članica 3. julija 1992 sprejeta v svetovno nogometno organizacijo (FIFA), 17. julija 1993 pa v evropsko nogometno organizacijo – UEFA (Elsner, 2004).

1.7. Problem, cilji in hipoteze raziskave

Anksioznost je stanje, ki se pri posameznikih lahko kaže na zelo intenziven način, medtem ko se pri določenih ljudeh ne pojavlja oz. se pojavlja v zelo nizki, zanemarljivi meri in intenzivnosti. Velikokrat se anksioznost začne kazati že pri mlajših športnikih, kar je posledica let, neizkušenosti, prevelikih želja in strahu. Seveda pa se lahko intenzivna anksioznost pokaže šele kasneje, in sicer takrat ko je športnik že zrel in popolnoma razvit. Zato težko govorimo o nekakšnem vzorcu pojavljanja tega duševnega sanja. Veliko je dejavnikov, ki vplivajo na pojav in od posameznika je odvisno, kako bo na reagiral in kakšen bo njegov odziv.

Prav ta pojav anksioznosti pa je tudi problem in tema našega raziskovalnega dela. Predvsem sta nas zanimala pojav in vpliv anksioznosti na mlajše športnike oz. v našem primeru na mlade nogometaše pri nogometnem društvu ND Ilirija. Zanimalo me je, ali so nogometaši podvrženi anksioznosti pred in med samim nastopom oz. tekmo in kakšna je njena intenzivnost.

V raziskavi so sodelovali nogometaši treh različnih starosti oz. selekcij. Z vsako izmed njih sem opravil testiranje s standardiziranim anketnim vprašalnikom za določanje stanja in poteze anksioznosti. Nato sem vse ankete analiziral in prišel do prvih rezultatov, kako so posamezniki na splošno anksiozni in kako pred in med tekmo oz. nastopom.

Za svojo nadaljnjo raziskavo sem izbral nekaj tistih posameznikov, ki so najbolj izstopali glede anksioznosti. Izbrance sem naučil enostavnih sprostilnih dihalnih vaj, s katerimi so nogometaši skušali zmanjšati stopnjo anksioznosti in napetosti. Vaje so izvajali tri tedne, po točno določenem urniku. Dihalne vaje, naj bi pozitivno vplivale na zmanjšanje stresa in anksioznosti pred in med tekmovanjem. In prav tukaj je drugi del problematike diplomske naloge, in sicer z dihalnimi vajami zmanjšati predtekmovalno in tekmovalno anksioznost in stres ter posledično dvigniti nivo nastopa.

Ponovno testiranje, po določenem časovnem obdobju, je bilo izvedeno z enakim vprašalnikom, zato da sem rezultate lahko med seboj primerjal. Cilj raziskave je namreč bil povezati začetno in končno stanje posameznika z učinkom dihalnih vaj, s katerimi naj bi posameznik zmanjšal stopnjo anksioznosti in posledično izboljšal svoj nastop.

Pred raziskavo sem si zastavil nekaj ključnih ciljev:

1. Ugotoviti predtekmovalno in tekmovalno anksioznost mladih nogometašev.
2. Ugotoviti vpliv anksioznosti na športni dosežek oz. nastop.
3. Ugotoviti vpliv dihalnih vaj na posameznika.
4. Ugotoviti vpliv dihalnih vaj na nastop posameznika.

Glavni cilj v raziskovalnem delu diplomske naloge je torej bil zmanjšati tekmovalno anksioznost in napetost mladih nogometašev pred tekmo s pomočjo vaj dihalne tehnike, imenovane 3-1-3. Dihalne vaje so relativno preproste in enostavne zato so jih igralci lahko nemoteno izvajali pred tekmo, pa tudi takrat kadar niso podvrženi pritisku in ne počnejo ničesar v povezavi z nogometom. Povezane so z ritmom in načinom dihanja, kar ima za posledico sprostitvev in umiritev telesa. Konkretno, način 3-1-3 pomeni tri enote vdiha, eno enoto vdih zadržati in ponovno tri enote izdiha. S tem načinom dihanja po dogovorjenem urniku so poizkušali zmanjšati anksioznost in stres, s katerima se soočajo med nastopom in tudi v vsakdanjem življenju.

Na podlagi zastavljenih ciljev sem postavil tudi tri hipoteze, ki sem jih tekom svojega raziskovalnega dela poskušal potrditi.

- **Hipoteza – H0:**

Ni razlik v stanju in potezi anksioznosti pri nogometaših ND Ilirija selekcij U14, U16 in U18.

- **Hipoteza – H1:**

Anksioznost je močno prisotna pri nekaterih mladih nogometaših ND Ilirije.

- **Hipoteza – H2:**

Z dihalnimi vajami zmanjšamo anksioznost kot stanje in potezo pri posameznikih.

Rezultati raziskave bi lahko bili v veliko pomoč nogometnim trenerjem in tudi športnim pedagogom, saj bodo dali vpogled v psihološko doživljanje tekmovalnega športa pri mladih nogometaših. Predvsem pa bodo morebiti razrešili nekatera vprašanja v zvezi s tem, zakaj športniki na tekmovanjih ne dosegajo rezultatov s treningov ter na kak način prenesti te dosežke v tekmovanje in nastop.

2. METODE DE LA

*»Sooči se z zmagoslavjem in polomom in ta dva sleparja obravnavaj povsem enako.«
(Rudyard Kipling)*

2.1 Preizkušanci

Kot je že bilo omenjeno, smo v raziskavo diplomskega dela vključili mlade nogometaše nogometnega društva ND Ilirija. Vključene so bile tri starostne selekcije, in sicer U14 – starejši dečki, U16 – kadeti in U18 – mladinci, kar pomeni starostni razpon od štirinajst do osemnajst let.

Celoten vzorec preizkušancev je obsegal 50 mladih nogometašev. Vsi preizkušanci so moškega spola, ki živijo in se izobražujejo v Ljubljani. Deset izmed njih jih obiskuje osnovno, ostali pa različne srednje šole. Vsi se ukvarjajo z nogometom že kar nekaj časa, in sicer od štiri do deset let. Vsi igralci igrajo na podobnem tekmovalnem nivoju - v 1. medobčinski ligi Ljubljana in vsi s svojimi ekipami zasedajo visoka mesta na skupni lestvici.

2.2. Pripomočki

Pri raziskavi smo za testiranje preizkušancev uporabili Spielbergova anketna vprašalnika za STANJE (stai X1) in POTEZO (stai X2) anksioznosti. Prvi del vprašalnika (stai X1) se je nanašal na počutje v trenutku pred tekmo oziroma na dan tekmovanja (stanje anksioznosti), drugi del (stai X2) pa na splošno, vsakdanje počutje (poteza). Vsak od petdesetih preizkušancev je na začetku izpolnil oba anketna vprašalnika.

Oba anketna vprašalnika sta sestavljena iz 20 vprašanj, torej skupaj 40 vprašanj za posameznika. Anketiranec odgovarja na osnovi 4-stopenjske lestvice, pri čemer lahko odgovarja med štirimi ponujenimi možnostmi, in sicer NIKAKOR, NEKOLIKO, PRECEJ in ZELO. Vsak odgovor je tudi različno vrednoten, in sicer od vrednosti 1 do 4. Na koncu se vrednosti posameznega dela vprašalnika seštejejo in analizirajo.

Za analizo rezultatov smo uporabili dva računalniška programa Microsoft Office Excel 2003 in SPSS.

Pri izvedbi anketiranja smo potrebovali miren prostor, kjer smo zbrali anketirance. Ker vseh merjencev hkrati nismo mogli dobiti na eno mesto, smo srečanja z njimi organizirali pred njihovimi treningi, z vsako starostno selekcijo posebej. Anketiranja smo izvedli v garderobah ND Ilirije. Ker so bile garderobe precej hrupne - zaradi treningov in prisotnosti ostali selekcij in ekip, smo za dihalne vaje uporabili klubsko sejno sobo, ki je nudila boljše pogoje, predvsem tišino in mir, a je bilo v prostoru precej hladno, saj v zimskem času ob neuporabi sejne sobe ni bilo gretja, kar je bil eden izmed motečih dejavnikov. Kljub temu smo testiranja in dihalne vaje izpeljali po načrtu. Pri učenju dihalnih vaj, smo uporabili in si pomagali tudi s CD predvajalnikom, s pomočjo katerega smo preizkušancem tudi predstavili način izvedbe dihalnih vaj.

2.3 Postopek raziskave

Postopek se je začel z anketiranjem vsakega izmed 50 sodelujočih v raziskavi. Po analizi dobljenih podatkov ankete smo izbrali šestnajst mladih nogometašev, ki so najbolj odstopali od povprečja, v smislu povečanega stanja ali poteze anksioznosti. Z vsemi šestnajstimi izbranci smo nato opravili tudi osebni razgovor o sodelovanju v raziskavi. Po razgovoru je šest mladih nogometašev odklonilo sodelovanje iz osebnih razlogov. Ostalo jih je devet, s katerimi smo raziskavo izvedli do konca.

Ker je bila ponovno težava dobiti vseh devet sodelujočih ob istem času na isto mesto, smo srečanje organizirali ločeno. Na prvem srečanju smo jim še enkrat na kratko pojasnili, zakaj pravzaprav gre in kaj bo njihova naloga. Na kratko so jim bila predstavljena teoretična izhodišča anksioznosti in seznanjeni so bili z dihalnimi vajami 3-1-3 (tri enote vdiha, eno zadržiš in tri enote izdiha). Najprej smo skupaj poslušali posnetek, nato smo jim še enkrat razložili postopek izvajanja vaj. Predvsem je bilo pomembno, da se naučijo pravilnega postopka izvedbe.

Na začetku so se naučili pravilnega dihanja skozi trebuh oz. trebušno prepono, saj so vaje le v tem primeru učinkovite. Nato sem sam nekaj krat ponovil celoten postopek, nakar je poskusil tudi vsak posamezno. Ko so dihalne vaje usvojili, smo jim razdelili pripravljene urnik izvajanja dihalnih vaj doma. Dihalne vaje so izvajali trikrat na teden in pred tekmo po pet do deset ponovitev. Skupno so vaje izvajali tri tedne. Dogovorili smo se, da se po enem tednu vsi skupaj še enkrat srečamo in razjasnimo morebitne zaplete. Takrat smo se tudi z vsakim ponovno pogovorili in jih povprašali po prvih občutkih. Po treh tednih izvajanja vaj smo ponovno organizirali skupno srečanje, na katerem smo se na kratko pogovorili in na koncu so igralci še enkrat izpolnili anketni vprašalnik.

Dihalne vaje:

- Dihanje skozi trebuh
- 5-10 ponovite
- 3x tedensko + pred tekmo

datum	izvedba
29.3. (pon)	+
31.3. (sre)	+
2.4. (pet)	+
Tekma	+
5.4. (pon)	POZNAV
7.4. (sre)	+
9.4. (pet)	+
Tekma	+
12.4. (pon)	POZNAV
14.4. (sre)	+
16.4. (pet)	+
Tekma	+

Slika 5. Razpredelnica dihalnih vaj

Slika 5 prikazuje razpredelnico, ki smo jo pripravili merjencem za lastno kontrolo izvajanja dihalnih vaj (to je razpredelnica osebe 2). V prvem stolpcu so zapisani datumi, kdaj naj bi dihalne vaje posameznik ponovil, v drugem stolpcu pa si je vsak označeval, ali je dihalne vaje tudi dejansko opravil ali ne.

Posameznik naj bi v tritedenskem obdobju opravil 12 ponovitev dihalnih vaj, in sicer tri ponovitve med tednom in eno ponovitev pred tekmo med vikendom. V tem primeru je oseba 2 opravila deset ponovitev in dihalne vaje dvakrat izpustila oz. pozabila opraviti.

Dihalne vaje so merjenci izvajali samostojno doma, razen v primerih ko smo organizirali skupna srečanja. Na začetku smo opazili, da so nekateri imeli težave s tem, da bi se popolnoma sprostili. Videlo se je, da so to za njih prve »psihološke priprave« in da s tem nimajo izkušenj iz preteklosti, kar so nam sicer v začetku tudi povedali. Zato je bilo toliko težje na pravilen način predstaviti dihalne vaje in jih za njih na nek način tudi motivirati.

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

*»Um je čisto poseben kraj in sam
po sebi lahko ustvari nebesa iz
pekla in pekel iz nebes.«
(John Milton)*

3.1. Intenzivnost anksioznosti pri mladih nogometaših ND Ilirije

Tabela 2: Standardizirane vrednosti norm za športnike za STANJE ANKSIOZNOSTI (testiranje).

STANJE		
Vrednost	Ocena	Opis
32 (ali manj)	5	Odlično
33 – 37	4	Prav dobro
38 – 43	3	Dobro
44 – 54	2	Primerno
55 (ali več)	1	Visoka anksioznost

Tabela 2 prikazuje normirane vrednosti, s pomočjo katerih bomo določili intenzivnost stanja anksioznosti pri mladih nogometaših.

Tabela 3: Standardizirane vrednosti norm za športnike za POTEZO ANKSIOZNOSTI.

POTEZA		
Vrednost	Ocena	Opis
30 (ali manj)	5	Odlično
31 – 36	4	Prav dobro
37 – 43	3	Dobro
44 – 54	2	Primerno
55 (ali več)	1	Visoka anksioznost

Tabela 3 prav tako prikazuje normirane vrednosti, s pomočjo katere bomo določili intenzivnost poteze anksioznosti pri mladih nogometaših.

Tabela 4: Rezultati intenzivnosti anksioznosti pri merjenjih (pred izvajanjem dihalnih vaj).

	<i>Min</i>	<i>max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>asimetrija</i>		<i>sploščenost</i>	
<i>stanje1</i>	23,00	59,00	36,47	8,08	0,95	0,35	1,31	0,69
<i>poteza1</i>	21,00	55,00	34,53	8,26	0,54	0,35	-0,35	0,69

Legenda: min, max-vrednosti testa; M-aritmetična sredina; SD-standardni odklon

Tabela 4 prikazuje intenzivnost stanja in poteze anksioznosti pri mladih nogometaših ND Ilirije. Po standardiziranih normah za športnike lahko ugotovimo, da je stanje anksioznosti pri mladih nogometaših prisotno ($M=36,47$) ter da bi bile vrednosti testa, in posledično anksioznosti, lahko manjše. Intenzivnost lahko ocenimo z numerično lestvico, in sicer z oceno 4 – prav dobro (vrednost 1 predstavlja največjo in 5 najmanjšo intenzivnost anksioznosti). Ta rezultat je relativno dober, a bi lahko bil boljši.

Nekaj podobnega nam tabela prikazuje za potezo anksioznosti. Po že opisanih normah ugotovimo, da je poteza anksioznosti prav tako prisotna in ocenjena s standardizirano numerično lestvico z oceno 4 – prav dobro (povprečna vrednost je 34,53).

Razlike v dobljenih vrednostih STANJA (36,47) in POTEZE (34,53) anksioznosti obstajajo, zato lahko rečemo, da smo ničelno HIPOTEZO – H_0 zavrgli, saj pravi, da ni razlik med stanjem in potezo anksioznosti pri merjenjih. Razlike med stanjem in potezo anksioznosti obstajajo, čeprav so relativno majhne.

Iz tabele je razvidno tudi, da sta tako stanje kot poteza prisotna pri mlajših selekcijah ND Ilirije, čeprav ni prevelike intenzivnosti. Iz tega lahko sklepamo, da so vrednosti tako stanja kot poteze v mejah normale, vendar pa posamezniki znotraj skupin odstopajo od povprečja.

Kot je bilo ugotovljeno, tako poteza kot stanje rušita ravnovesje v telesu posameznika, s čimer je onemogočen optimalen nastop v pomembnem trenutku. To je ugotovila že Tancig (1987), ki pravi, da se anksioznost kaže v treh nivojih, in sicer fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem. Mladi nogometaši ND Ilirije, ki so podvrženi višji stopnji anksioznosti, so se pred tekmo počutili zelo nelagodno. Potile so se jim dlani in hrbet in čeprav so samo sedeli v slačilnici, so bili živčni in napeti. Opazoval sem jih med sestankom s trenerjem tik pred samo tekmo in eden izmed merjencev je bil zelo nesamozavesten in si je tekom trenerjevega govora v slačilnici ves čas ponavljal, da bo njegovo moštvo izgubilo srečanje in da bodo prejeli veliko zadetkov.

HIPOTEZO – H_1 , ki pravi, da je anksioznost močno prisotna pri nekaterih mladih nogometaših ND Ilirije, lahko torej potrdimo.

3.2. Razlike v anksioznosti med različno starimi nogometaši

Tabela 5: Razlike v anksioznosti med nogometaši starimi 14, 16 in 18 let.

	MERJENCI			A – NOVA	
	Starost	M	SD	F	pom (F)
STANJE	U18	33,43	5,88	2,99	0,06
	U16	39,83	9,39		
	U14	35,08	6,86		
POTEZA	U18	31,93	7,22	1,14	0,33
	U16	36,33	9,65		
	U14	34,85	6,97		

Legenda: M-aritmetična sredina; SD-standardni odklon; pom(F)-pomembnost parametra F; U-under (pod)

Kot je bilo rečeno, sem v svojo raziskavo vključil tri starostne skupine 14, 16 in 18-letne nogometaše (v nadaljevanju U14, U16 in U18). Tabela 3 prikazuje razlike anksioznosti glede na starostne skupine oz. selekcije.

Iz tabele je razvidno, da tako pri stanju kot potezi anksioznosti izstopa ekipa U16. Vrednost aritmetične sredine pri stanju anksioznosti je 39,83 točke in standardni odklon je 9,4 točke.

Ekipe z drugo najvišjo vrednostjo stanja anksioznosti je ekipa U14 z aritmetično sredino 35,08 in standardnim odklonom 6,86 točke (to je 4,75 točke nižja vrednost aritmetične sredine U16 in 2,53 točke nižji standardni odklon od ekipe U16).

Ekipe U18 je imela najnižje vrednosti pri obeh segmentih merjenja. Vrednost stanja anksioznosti je pri njih znašala 33,43 točke in standardni odklon 5,88 točke. To pomeni, da je bila vrednost aritmetične sredine manjša za 6,40 in standardni odklon za 3,51 točke manjši od vrednosti ekipe U16.

Kot smo že ugotovili, smo za potezo anksioznosti dobili podobne rezultate. Ponovno je najvišje vrednosti dosegla selekcija U16, katere vrednost aritmetične sredine je bila 36,33 in standardnega odklona 9,65 točke.

Ekipe U14 dosega vrednost aritmetične sredine 34,85 (kar je 1,48 točke nižje od ekipe U16) in standardni odklon 6,97 točke (to je 2,68 točke nižje od standardnega odklona U16).

Najnižje vrednosti ima ponovno ekipa U18, in sicer vrednost aritmetične sredine poteze anksioznosti je 31,93 (kar je 4,40 točke nižje) in standardni odklon 7,22 (kar je 2,73 točke nižje od ekipe U16).

Razlike v povezavi med starostjo in anksioznostjo so torej vidne. Kategorija starejših igralcev se z večjo mirnostjo spopada z anksioznostjo, kar nakazuje že sama teorija, in sicer da starejši igralci občutijo manj anksioznosti. Mlajši pa jo sprejemajo z večjimi fiziološkimi spremembami in tudi nemirnimi mislimi. (Cattell, 1967, v Koščak, 2007)

Podobno je za tlete ugotovila tudi avtorica Ferk (2008), ki je s svojo raziskavo pokazala, da se pojavlja višja stopnja kognitivne anksioznosti pri mlajših športnih selekcijah v primerjavi s starejšimi oz. člani.

Tudi Farkaš (2007) je prišla do podobnih zaključkov, saj je njena raziskava pokazala, da se višja stopnja kognitivne anksioznosti pojavlja pri mladincih in manj pri članih. Ugotovila je tudi, da znajo člani veliko bolje obvladati stres, posledica le-tega pa je nižja izraženost predtekmovalne anksioznosti.

Visoke vrednosti stanja in poteze anksioznosti je torej dosegla ekipa U16. Najverjetneje je veliko razlogov, da so prav nogometaši do 16. leta podvrženi največjemu stresu. Zagotovo lahko rečemo, da so to najbolj »kritična leta« oz. najbolj kritična faza športnikove poti. Fantje so zaključili osnovno šolo in začeli obiskovati srednjo, faza pomeni tudi prvo prelomnico na njihovi športni poti, pa tudi življenjski. Soočiti se morajo z večjim pritiskom v šoli, zajame jih najbolj intenzivna faza pubertete in nemalokrat so podvrženi velikim pritiskom staršev, ki zahtevajo preveč. Seveda posledično trpi tudi začrtana športna pot. Obenem pa pomeni starostno obdobje 16 let tudi prelomnico v samem načinu treninga, saj ti v tem obdobju postanejo najbolj intenzivni in zahtevni. Trener zahteva popolno predanost in redno obiskovanje treningov, tudi do 6 aktivnosti na teden. Napredek mora biti viden iz dneva v dan, ker drugače ne moreš biti konkurenčen. Vse to predstavlja velik psihični napor in stres pri mladem nogometašu, kar se je pokazalo tudi pri tej raziskavi.

Iz lastnih izkušenj (kot trener in nekdanji igralec) vem, da največ nogometašev opusti nogomet prav pri tej starosti, saj marsikdo v njem več ne vidi izziva in izgubi željo po treniranju, drugemu veliko več začne pomeniti »svobodno« življenje, saj so prvič soočeni z raznimi navadami in razvadami kot so kajenje, alkohol in v skrajnem primeru droge, zato nogomet (in šport nasploh) nekaterim hitro postane sekundarna stvar v življenju.

Čeprav smo ugotovili, da je ekipa U16 najbolj anksiozna, torej tudi veliko bolj od dve leti mlajših nogometašev, pa to lahko pripišemo tudi temu, da je ekipa tudi manj perspektivna oz. po kakovosti tudi slabša v primerjavi s svojimi vrstniki kot pa ekipa U14, ki velja za zelo nadarjeno.

Tudi Martens in Gill (1976, v Tušak in Bednarik, 2002) sta ugotovila, da uspešnejši športniki odlikujejo manjšo predtekmovalno anksioznost in s tem izražajo manj anksiozni odgovor na stresno situacijo, ki jo tekmovanje predstavlja.

Velikokrat se mladim športnikom oz. nogometašem zgodi, da trdo in močno trenirajo za določen uspeh in so se zato pripravljene odreči marsičemu. Vendar, ko sami ugotovijo, da ne glede na trud in žrtvovanje niso dosegli takega napredka, ki bi jim omogočal vrhunske rezultate oz. igre, se znajdejo v fazi, ko niso prepričani, kako naprej. To se največkrat zgodi ravno pri starosti 15 in 16 let, saj pri teh letih posameznik začne razmišljati o svoji prihodnosti ter nadaljnji karieri.

Vse to so težave, ki pestijo mlade nogometaše in športnike nasploh. Seveda, obstaja še veliko drugih razlogov (npr. družinski problemi), s katerimi se mladi športniki soočajo. Vse to se pri omenjeni starosti pri posamezniku začne kopičiti in nabirati. Psihični pritisk je torej velik, vsak pa sooči z njim na svoj način.

3.3. Razlike v anksioznosti pred in po obdobju izvajanja dihalnih vaj

Tabela 4: Razlika med stopnjo anksioznosti pred in po obdobju izvajanja dihalnih vaj.

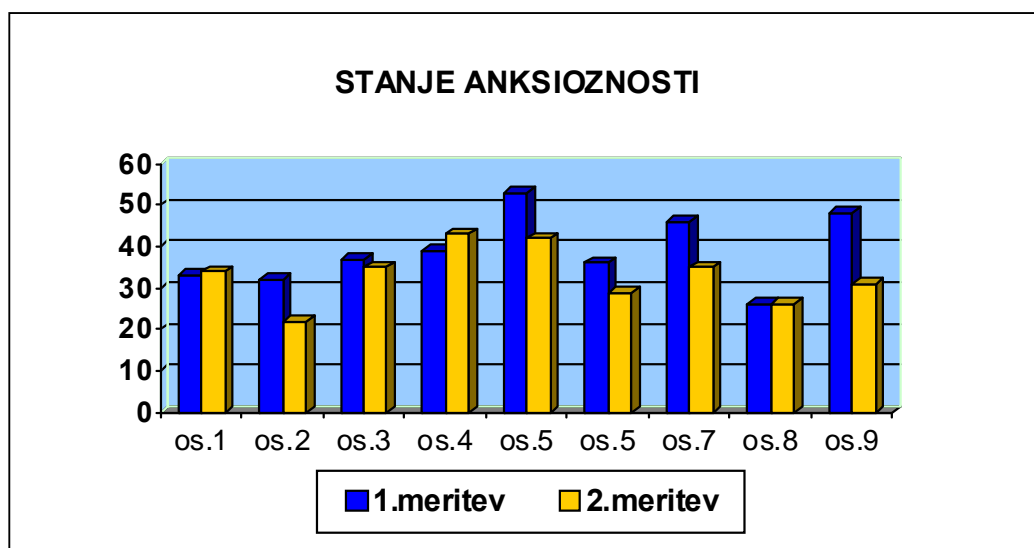
N: 9	PRED		PO		A-NOVA	
	M	SD	M	SD	F	pom(F)
Stanje	38,89	8,61	33,89	6,68	1,87	0,10
Poteza	38,89	11,40	32,33	7,40	2,75	0,02

Legenda: M-aritmetična sredina; SD-standardni odklon; pom(t)-pomembnost parametra F

Tabela 4 prikazuje vrednosti aritmetične sredine (M) in standardni odklon (SD) pred in po tritedenskem izvajanju dihalnih vaj. Po prvem testiranju in analizi anket smo izbrali šestnajst posameznikov (izmed vseh merjencev), ki so najbolj izstopali glede pretirane anksioznosti in stresa. Zaradi takšnih in drugačnih razlogov jih šest med njimi ni želelo sodelovati v raziskavi. Raziskavo smo zato zaključili z devetimi posamezniki, ki so bili pripravljeni za sodelovanje.

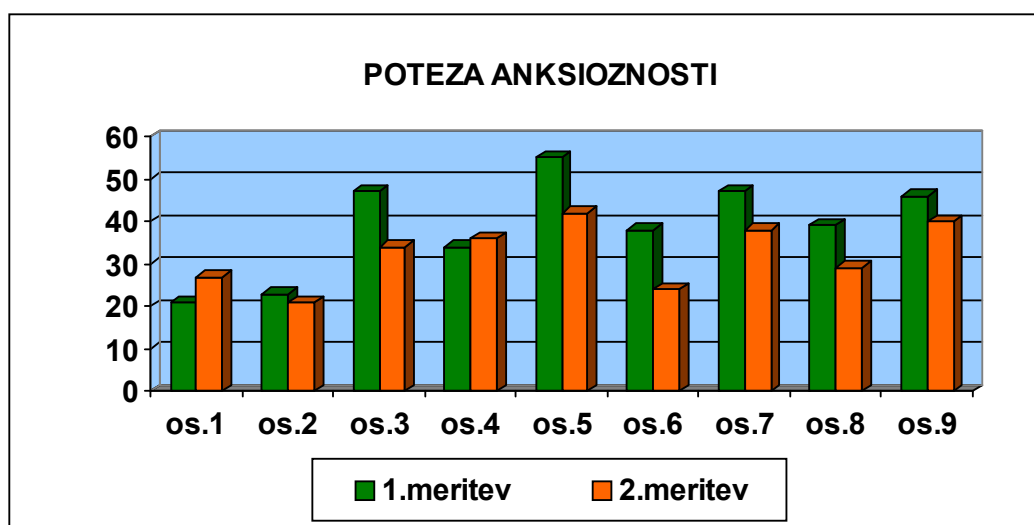
Iz tabele je razvidno, da sta se oba segmenta bistveno zmanjšala. Stanje anksioznosti je namreč padlo z vrednosti 38,89 na 33,89 točke, kar pomeni 5 točk. Vendar pa kljub razliki po točkah v vprašalniku podatki ne kažejo statistično pomembne razlike, saj statistična pomembnost kaže 0,10 pri stanju anksioznosti. Da bi bili podatki statistično pomembni, bi se morala vrednost parametra F gibati med vrednostima 0 in 0,05. Ker je v našem primeru ta vrednost 0,1, pomeni stanje tendence (vrednost od 0,06 do 0,1) in ne moremo z gotovostjo trditi, da je do bistvenih statistično pomembnih razlik prišlo.

Bolj bistvena razlika pa je opazna pri potezi anksioznosti, saj se je vrednost zmanjšala za kar 6,56 točke, in sicer z vrednosti 38,89 na 32,33 točke. Pri upoštevanju pomembnosti parametra F, katerega vrednost je 0,02 točke, pomeni, da raziskovani segment izpolnjuje kriterije za statistično pomembne razlike.



Slika 6. Stanje anksioznosti pred in po tritedenskem obdobju izvajanja dihalnih vaj.

Slika 6 prikazuje rezultate prvega testiranja in rezultate po tritedenskem obdobju izvajanja dihalnih vaj (2. meritev). Iz grafa je razvidno, da se je pri sedmih osebah (od devetih) zmanjšalo stanje anksioznosti po izvajanju dihalnih vaj, vendar o statistično pomembni razliki ne moremo govoriti oz. tega ne moremo potrditi. Največji odstopanje in razlika sta vidni pri osebi 9, katere vrednost se je po drugem testiranju zmanjšala z vrednosti 48 na 31 točk (razlika 19). Pri osebah 1 in 4 se vrednosti drugega merjenja niso zmanjšale, pravzaprav so se za malenkost povečale.



Slika 7. Poteza anksioznosti pred in po tritedenskem obdobju izvajanja dihalnih vaj.

Kot smo že ugotovili, se je poteza anksioznosti zmanjšala, kar nam prikazuje tudi slika 7. Iz slike je razvidno, da se je poteza anksioznosti po obdobju izvajanja dihalnih vaj bistveno zmanjšala pri sedmih osebah, pri dveh pa izboljšanja nismo dosegli, rezultat se je celo malo poslabšal. Kljub temu lahko rečemo, da smo z dihalnimi vajami dosegli želeno in dokazali, da se anksioznost športnika lahko zniža od uporabi pravilnih in učinkovitih tehnik.

Pri osebah 1 in 4 pa si slabši rezultat lahko razlagamo na dva načina. Prvi je ta, da osebi nista korektno in disciplinirano izvajali vaj, zato se tudi rezultat drugega merjenja ni izboljšal. Drugi način pa je, da osebi prej sploh nista razmišljali o anksioznosti, tremi, napetosti, dihalnih vajah, sprostitvi ipd. ampak šele tedaj, ko sta o tem izvedeli nekaj več in sta posledično mislili, da sta prekomerno anksiozni. Velikokrat se namreč dogaja, da ljudje šele ko se poučimo in izvemo nekaj več o določeni stvari ali pojavu, o tem začnemo tudi razmišljati, nemalokrat morda preveč in tako postanemo panični. Zato lahko rečemo, da je igralca v treh tednih lahko zmotilo to, da sta veliko poslušala o psihičnih motnjah in sta bila prepričana, da sta prekomerno nagnjena k anksioznosti.

Ob upoštevanju pomembnosti parametra F smo ugotovili statistično pomembne razlike pri potezi anksioznosti in s tem potrdili HIPOTEZO – H2, ki pravi, da z dihalnimi vajami zmanjšamo anksioznost kot stanje in potezo pri posameznikih. Čeprav je iz analize rezultatov razvidno, da smo bistveno vplivali na zmanjšanje obeh parametrov anksioznosti, pa za stanje tega ne moramo statistično potrditi (pomembnost parametra F je 0,10).

Nekateri merjenci so čutili pozitivne posledice dihalnih vaj že prvi teden. Predvsem so bili bolj mirni in tudi manj nervozni pred nastopom oz. tekmo. Dva izmed njih pa nista čutila posebnih učinkov. Nekateri so vaje izvajali tudi večkrat od dogovorjenega, saj se je njihovo počutje po vajah izboljšalo.

Čeprav sem z vsemi na koncu opravil še kratek razgovor o poteku samih vaj, so mi nekateri zaupali, da so včasih izpustili kakšno ponovitev ter da vaj niso vedno izvajali po urniku. Sam menim, da slednje ne predstavlja velikega problema, saj nogometaše poznam in vem, da so vsaj v večini primerov vaje resnično izvedli. Seveda bi bili rezultati veliko bolj natančni, če bi vaje izvajali pod določenim nadzorom, ampak naš namen ni bil nekoga prisiliti v sodelovanje in izvajanje dihalnih vaj.

Predvsem sem dobil občutek, da so se pri raziskavi najbolj potrudili igralci selekcije U14. Mogoče je razlog tudi v tem, da ekipa U14 pri ND Ilirija velja za zelo perspektivno in so se igralci resnično pripravljeno odreči marsičemu in narediti veliko za uspeh.

Manj zainteresirani pa so bili fantje U18, ki jim manjka motiv za neke vrste dokazovanje, saj večina izmed njih nogomet trenira bolj za sprostitev kot za kar koli več.

Raziskava je prinesla veliko podatkov, ki pa bi sicer lahko bili še bolj natančni. Menim, da je bil vzorec merjencev nekoliko premajhen, prav tako tudi starostna kategorija. V raziskavo bi lahko vključili tudi člane, saj bi tako lahko bolj podrobno analizirali tudi anksioznost v povezavi z večjo starostno razliko. Vendar v nogometnem društvu Ilirija nismo imeli možnosti opraviti raziskave tudi s člani, saj te selekcije klub nima oz. ima samo mlajše nogometaše. Veliko bolj merodajne rezultate pa bi dobili, če bi v raziskavo vključili tudi druge klube, tudi iz drugih slovenskih regij (npr. Štajerske, Gorenjske, ...) in nato med seboj primerjali dobljene rezultate.

Zaključimo lahko, da so dihalne vaje vplivale na zmanjšanje poteze anksioznosti pri mladih nogometaših, niso pa statistično pomembno vplivale na zmanjšanje stanja anksioznosti. Torej se je splošna (vsakdanja) anksioznost zmanjšala, kar smo z našo raziskavo tudi dokazali. Za predtekmovalno anksioznost sicer tega ne moremo trditi, vendar bi po mojem mnenju tudi to dokazali, če bi bil vzorec merjencev večji in bolj razširjen.

Ferkova (2008) je v svoji raziskavi ugotovila, da so dihalne vaje 3-1-3 vplivale na zmanjšanje stanja anksioznosti pri atletih in atletinjah. V naši raziskavi pa je analiza rezultatov pokazala nasprotno sliko; dobljeni rezultati namreč kažejo, da ne moremo trditi, da se je stanje anksioznosti zmanjšalo, saj nismo dobili statistično pomembnih spremenljivk. Lahko pa to trdimo za potezo anksioznosti. Te razlike lahko pripišemo predvsem različno zajetemu vzorcu merjencev pri avtorici Ferk in pri nas. Če gledamo z vidika psihologije, pa lahko rečemo, da je zmanjšanje poteze anksioznosti morda bolj pozitivna kot zmanjšanje stanja, saj vemo, da če se zmanjša vsakdanja anksioznost (poteza), se posledično zmanjša tudi predtekmovalna (stanje).

4. SKLEP

*"Osebnosti je toliko vrst, kot je
človeških bitij."
(majeovski pregovor)*

Kot je bilo že omenjeno, smo v raziskavi skušali dokazati, da dihalne vaje pozitivno vplivajo na zmanjšanje anksioznosti kot potezo in stanje. Poteza anksioznosti torej opisuje stanje posameznika v vsakdanjem življenju pri vsakodnevnih opravilih. Stanje pa označuje počutje posameznika pred nastopom, preden se »spopade« z nasprotniki in tik preden pokaže svoje sposobnosti. V raziskavi nas je zanimala prav ta korelacija in povezanost med dvema pojmom.

Cilj raziskave je bil predvsem ugotoviti vpliv dihalnih vaj na posameznika in na skupino.

Pred raziskavo smo si zastavili tri hipoteze, ki so nas usmerjale skozi raziskovalno delo. Hipotezo – H0 smo zavrgli, saj smo ugotovili, da obstajajo razlike v stanju in potezi anksioznosti pri nogometaših ND Ilirije. Hipotezo – H1 smo potrdili, saj smo ugotovili, da je anksioznost močno prisotna pri nekaterih posameznikih. Potrdili smo tudi hipotezo – H2, ki pravi, da z dihalnimi vajami zmanjšamo anksioznost kot stanje in potezo pri posameznikih. Pri analizi smo prišli do zaključka, da se je anksioznost kot poteza bistveno zmanjšala pri merjenjih, medtem ko za stanje tega ne moremo trditi, saj rezultati ne kažejo statistično pomembnih podatkov, s katerimi bi to lahko tudi potrdili.

Po pogovoru s posamezniki, ki so sodelovali v raziskavi, lahko povem, da je večina izmed njih na koncu imela pozitivno mnenje o psihični pripravi in dihalnih vajah. Čeprav se je na začetku raziskave večini zdel segment psihičnega treninga oz. priprave nepotreben ali celo smešen, pa sem na koncu naletel na pozitiven odziv. Predvsem so bili presenečeni nad večjo mirnostjo in manjšo živčnostjo pred nastopi oz. tekmami. Kar nekaj merjencev je zagotovilo, da bodo dihalne vaje izvajali tudi v prihodnje, saj so čutili pozitivne posledice in izboljšanje počutja.

Zaključimo lahko, da dihalne vaje in sprostitvene tehnike vsekakor pozitivno vplivajo na zmanjšanje anksioznosti, predvsem na potezo. Zato bi bilo dobro, da bi se trenerji in ostali delavci v športu tega začeli zavedati in delati veliko več tudi na sami psihični pripravi športnika pred nastopom. Menim, da bi psihična priprava morala postati del vsakdanjega trenajnega procesa, saj bi s tem športnikom omogočili lažje in boljše treniranje ter posledično doseganje boljših rezultatov.

5. VIRI

- Burns, S. (2008). The Medical Basis of Stress, Depression, Anxiety and Drug Use!
<http://www.teachhealth.com/index.html>
- Dreyer, H. (2009). Anxiety disorders. Pridobljeno 9.12.2009 iz
<http://drhansdreyer.com/anxiety.php>
- Elsner, B. (2004). Nogomet. Teorija igre. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Farkaš, Z. (2007). Vpliv (psiholoških) predtekmovalnih stanj na tekmovalno uspešnost vrhunskih slovenskih atletov. Diplomsko delo, Ljubljana: Filozofska fakulteta
- Ferk, N. (2008). Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jeromen, T. in Kajtna T., (2008). Sproščanje, Moj mali priročnik. Ljubljana: samozaložba
- Kajtna T. in Jeromen T., (2007). Šport z bistro glavo. Ljubljana: samozaložba
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- Koščak, J. (2007). Nivo predtekmovalne anksioznosti v namiznem tenisu. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Markovič, D. (2009). Hipnoza in hipnoterapija. Pridobljeno dne 5.12.2009, iz
<http://www.hipnoterapija.si/o-hipnozi.aspx>
- McNally, I.M. (2002). Contrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport: Multidimensional Anxiety and Catastrophe Theories
http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss2/Competitive_State_Anxiety.htm
- Musek, J. (1993). Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: Educy
- Nogomet (2009). Wikipedija prosta enciklopedija. Pridobljeno 23.11.2009, iz
<http://sl.wikipedia.org/wiki/Nogomet>
- Petrič, K. (2001). Stres (teorije, modeli, klasifikacije). Uporabniki knjižnic in stres. Diplomsko delo, Ljubljana: Filozofska fakulteta
- Petrovič, R. (1999). Psihična priprava na nastop. Ljubljana: Sklad Roka Petroviča: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Stepišnik, D. (1970). 50 let ustanovitve vodstvene nogometne organizacije na Slovenskem. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije

- Tancig, S. (1987). Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa (str. 157-208). Ljubljana: Fakulteta za telesno vzgojo
- Trampuž, M. (2002). Anksioznost v povezavi z uspešnostjo v kajaku na divjih vodah. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport
- Tušak, M. (2001). Psihologija športa mladih. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Tušak, M. in Bednarik, J. (2002). Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za kineziologijo
- Tušak, M., in Faganel, M. (2004). Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Tušak M. in Tušak M. (2003). Psihologija športa. Ljubljana: Filozofska fakulteta
- Tušak, M., Misja, R. in Vičič, A. (2003): Psihologija ekipnih športov. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport
- Weinberg, R. S., Daniel Gould (2006). Sport and exercise psychology. ZDA: Foundation of sport and exercise psychology
- Zorko, B. in Križan, Z. (2008). Avtogeni trening. Pridobljeno 3.12.2009 iz http://www.vrbov-log.org/a_kooperativa/avtogeni_trening.htm