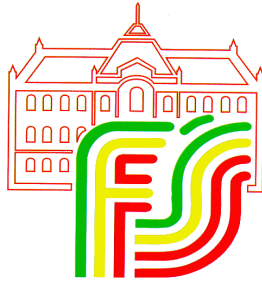


UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT



Diplomsko delo

VPLIV PSIHIČNE STABILNOSTI NA ŠPORTNE POŠKODBE ODBOJKARIC

Mentor: prof. dr. Edvin Dervišević

Somentor: izr. prof. dr. Matej Tušak

Konzultant: mag. Tine Sattler

Avtor dela : Janja Grošelj

Ljubljana, September 2009

»So vetrovi, ki igrajo se z barčico,
in so barčice, ki igrajo se v vetru.

Ocean neznanja pa jih deli.«

(Rok Petrovič)

KAZALO

KAZALO	3
1. Uvod	5
2. Pojem osebnosti	6
2.1. Opredelitev osebnosti	7
2.2. Osebnostne značilnosti športnika	8
2.2.1. Specialne strukturne lastnosti	10
2.2.2. Anksioznost	13
2.2.2.1. Anksioznost kot osebnostna lastnost	13
2.2.2.2. Predtekmovalna anksioznost	14
2.2.3. Obvladovanje stresa	14
2.2.3.1. Kaj je stres?	14
2.2.3.2. Prepoznavanje stresne reakcije pri sebi	15
2.2.3.3. Hudi telesni napori so stres	16
2.2.4. Emocionalna labilnost	17
2.2.5. Nevrotičnost	18
2.2.6. Mirnost	18
2.3. Osebnostni profil odbojkaric	18
2.4. Raziskovanje osebnosti v športu	20
2.5. Eysenckova teorija temeljnih dimenzij osebnosti	20
2.5.1. Hierarhična struktura osebnostnih lastnosti	21
2.5.2. Pet velikih faktorjev	22
2.6. Mentalna priprava	30
2.7. Primeri relaksacijskih tehnik	33
2.7.1. Avtogeni trening	34
2.7.2. Hipnoza in šport	34
2.7.3. Vizualizacija	35
2.8. Nevroznanstvena pojmovanja osebnosti	36
3. Športne poškodbe	37
3.1. Definicija in značilnosti	37
3.2. Poškodbe in starost	38
3.3. Epidemiološke značilnosti	39
3.4. Vzroki poškodb	40
3.5. Psihološki dejavniki nastanka poškodb	42

3.6. Poškodbe v odbojki	48
3.7. Opis najpogostejših poškodb pri odbojki	50
3.8. Preventiva in rehabilitacija poškodb	54
4. Alternativna medicina v športu	55
4.1. Energijski sistem kot del anatomije človeka.....	55
4.2. Škodljivi programi v podzavesti.....	56
5. Zaključek.....	58
6. Literatura	60

1. Uvod

V zadnjih desetletjih se je odbojka iz rekreativne dejavnosti razvila v visoko tekmovalni, vrhunski in olimpijski šport, ki ima v določenih državah tudi profesionalni status. Mednarodno odbojkarsko zvezo (FIVB) predstavlja več kot 150 milijonov igralcev iz približno 210 držav; iz tega sledi, da odbojka po udeležbi postaja eden izmed najbolj popularnih športov na svetu. Po strukturi gibanja spada odbojka med polistrukturane aciklične športe, po številu igralcev, ki v igri sodelujejo, pa med moštvene športne igre (Zadražnik, 1998). Odbojka je kolektiven šport, v katerem je nujno sodelovanje, soglasje, sožitje, enotnost in kolektivizem, kajti pravila ne dovoljujejo soliranja. Prav tako je dinamičen šport, ki vsebuje veliko hitrih in moč zahtevajočih gibov celotnega telesa, tako v horizontalni kot tudi vertikalni ravni (napadalni udarec). Ravno zaradi teh velikih sil, ki so vključene v akcijah in različnih situacijah, je neizogibno, da včasih pride do poškodbe. Sicer pa mednarodna odbojkarska federacija skuša s stalnim posodabljanjem pravil slediti modernim smerem v tem športu. Posledica tega je uvajanje novih, privlačnih tehnično- taktičnih rešitev. Te novosti pa pred igralce postavljajo nove zahteve glede kondicijske, tehnične, taktične in psihične pripravljenosti. Z uvajanjem novih metod treniranja in regeneracije športniki lažje dosegajo potrebno raven športne forme, ki jo za letošnja tekmovanja potrebujejo (Zadražnik, 1998).

Športniki predstavljajo, glede na pogostost ogroženo skupino, zato je preprečevanje poškodb enako pomembno kot kakovostna rehabilitacija. Poznavanje vzrokov poškodb in odstranjevanje teh vzrokov, predstavljata najuspešnejšo možnost za preprečevanje športnih poškodb.

Velikost telesne in emocionalne obremenitve večkrat zavisi od mnogih dejavnikov (psihične in telesne pripravljenosti, ekipne tehnike in taktike, pomembnosti tekmovanj, reakcij nasprotnikov in gledalcev, nezadosten počitek od prejšnjih tekem).

Dandanes vemo, da trening in telesna priprava nista vse. Psihični dejavniki postajajo celo pomembnejši, zato nanje nikakor ne smemo pozabiti pri celostni pripravi športnika na nastop oz. tekmo. Kaj namreč koristi športniku dobra telesna pripravljenost, če pa pride pred ali na tekmi do psihičnega zloma in s tem ustvari možnosti za nastanek športne poškodbe?

V diplomski nalogi nas bo zanimalo predvsem, katere so tiste osebnostne poteze, ki vplivajo na športnikovo (ne)uspešnost in tveganje za poškodbo ter kakšen vpliv ima stres na možnosti poškodovanja.

Poskušali bomo prikazati pomembnost in vplivanje psihične in osebnostne slike športnika (v mojem primeru odbojkaric) na možnostjo poškodovanja na treningu ali tekmi.

2. Pojem osebnosti

Prvi korak pri spoznavanju osebnosti je njena opredelitev. Kaj je osebnost? Pripadniki različnih psiholoških smeri odgovarjajo na to vprašanje zelo različno, zato nobena izmed opredelitev ne more biti posplošena in uporabljena ne glede na teoretsko izhodišče avtorja. Zelo pogosto je v literaturi navedena Eysenckova opredelitev osebnosti kot bolj ali manj trajna organiziranost značaja, temperamenta, sposobnosti in telesnih značilnosti posameznika, ki določa njegovo značilno prilagajanje okolju. Duševne, vedenjske in telesne značilnosti so pri posamezniku organizirane v celoto, ki jo imenujemo osebnost. Osebnost je razmeroma trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih ljudi (Kompore, Stražišar in sod., 2005). »Osebnost je sklop tistih relativno stabilnih in trajnih vidikov posameznikov, po katerih se ta razlikuje od drugih ljudi, hkrati pa predstavljajo temelj za predvidevanje njegovega bodočega obnašanja« (Wright in sod., 1970; povzeto po: Musek, 2005).

Ljudje smo zelo različni; osebnostne značilnosti se pri vsakem izmed nas med seboj povezujejo in sestavljajo nekakšen enkraten vzorec oz. celoto značilnosti. Ta je neponovljiva in enkratna. Pravimo, da daje osebnost vsakemu posamezniku istovetnost oz. osebnostno identiteto, po kateri ga prepoznamo in po kateri se razlikuje od drugih. Kljub spremembam, telesnim in duševnim (ki so lahko tako velike, da jih doživljamo kot preobrazbo), druge in sebe vedno dojemamo kot iste osebnosti (Kompore, Stražišar in sod., 2005).

Pomembna je npr. Cattellova definicija, po kateri je osebnost »to, na osnovi česar lahko napovedujemo, kaj bo neka oseba storila v določeni situaciji« (Cattell, 1965; povzeto po: Musek, 2005). Zakaj je to tako pomembno? Preprosto zato, ker nas usmerja k tistim vidikom osebnosti, ki nam omogočajo napovedovanje obnašanja. To pa je za znanost izjemno pomembno. Če izhajamo iz tega, da je naše obnašanje funkcija delovanja osebnosti in okolja

(situacij), potem je osebnost vse tisto, kar vpliva na naše obnašanje, če odmislimo vpliv situacij. Obnašanje različnih oseb se bo namreč razlikovalo, tudi če se znajdejo v enakih ali podobnih situacijah. In ta razlika gre na račun različnih osebnosti (Musek, 2005).

2.1. Opredelitev osebnosti

Osebnost zajema notranje oz. psihične in zunanje oz. telesne, organske in vedenjske vidike. Vključuje športnikov značilen telesni videz in njegovo obnašanje, hkrati tudi njegove doživljajske vidike, njegovo individualnost, čustva in motivacijo, vrednote in misli. Vsekakor pa ne smemo zanemariti športnikove samopodobe, ki predstavlja filter v njegovem zaznavanju in komuniciranju z okoljem. V psihologiji osebnosti pogosto osebnostno strukturo delimo na (Tušak, 2003):

- konstitucijske lastnosti (telesne značilnosti)
- značilnost temperamenta (načini in kakovost vedenja, odzivanje na dražljaje)
- značaj ali karakterne lastnosti (voljne in etično moralne značilnosti vedenja in doživljanja)
- sposobnosti (različne zmožnosti, spretnosti, kapacitete, storilnost in dispozicije za neke dosežke).

Musek (1993; povzeto po: Tušak, 2003) navaja, da moramo za učinkovito razumevanje osebnosti upoštevati pet temeljnih določil.

Osebnost je trajna in spremenljiva: v procesu spreminjanja in razvoja posameznikova osebnost ohranja relativno trajnost in identiteto. Čeprav torej lahko govorimo o razvoju osebnosti, pa se neke osnovne značilnosti posameznika ohranjajo v življenju, hkrati pa omogočajo tudi neko predvidevanje.

Osebnost je individualna in splošna: športnikova osebnost je predvsem individualna; čeprav so si mnogi športniki podobni v osebnostnih značilnostih, pa so hkrati edinstveni in neponovljivi, nezamenljivi. Prav ta značilnost je odločilna pri njihovem prepoznavanju od ostalih, hkrati pa to zahteva izrazito individualen pristop do vsakega izmed njih.

Sestavljenost in celovitost: osebnost navznoter sicer lahko razčlenimo v kompleksen sistem lastnosti in značilnosti, navzven pa vsak športnik deluje kot celota.

Določenost in avtonomnost: športnikova osebnost se vedno razvija pod vplivom nekih vzročnih dejavnikov sistema, v katerem tak športnik živi, hkrati pa je tudi izvor lastnega oz. avtonomnega delovanja.

Objektivnost in subjektivnost je zadnje določilo osebnosti. Kot osebnost se športnik pojavlja v subjektivni obliki (kako doživljam sebe) in objektivni obliki (kot objekt doživljanja drugih) (Tušak, 2003).

2.2. Osebnostne značilnosti športnika

Raziskav, ki bi se ukvarjale z identifikacijo osebnosti športnikov oz. z iskanjem njihovih posebnosti v primerjavi z nešportniki, je kar precej. Nekatere izmed ugotovitev si sicer nasprotujejo, kar je v veliki meri posledica v raziskavah uporabljenih različnih vzorcev, kljub vsemu pa lahko govorimo o nekaj konsistentnih ugotovitvah. Predvsem lahko potrdimo hipotezo o specifičnem psihološkem profilu športnikov v primerjavi z nešportniki. Športniki so praviloma (Tušak, 2003):

- bolj ekstravertirani oz. odprti navzven v komunikaciji z okoljem (Eysenck s sod., 1982),
- imajo višjo potrebo po storilnosti (Davis in Mogk, 1994; Tušak, 1995),
- imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji (Cratty, 1989),
- bolj agresivni (Tušak in Petrovič, 1994),
- bolj psihično stabilni (Hašek in sod., 1976; Kane, 1978),
- imajo boljšo emocionalno samokontrolo (Ogilvie in Tutko, 1966) in so bolj čustveno stabilni (Butt, 1987),
- manj anksiozni (Martens in Gill, 1976; Highlem in Bennet, 1979),
- bolj samozavestni in izražajo več zaupanja vase (Ogilvie, 1968 idr.),
- bolj dominantni (Thakur in Thakur, 1980),
- in izražajo večjo stopnjo odgovornosti (Bruner, 1969).

Druga skupina raziskav se nanaša na iskanje razlik v osebnosti med bolj in manj uspešnimi športniki. Predvsem so tu pomembna spoznanja o (Tušak, 2003):

- večjem iskanju dražljajev in senzorne stimulacije pri uspešnih športnikih (Cratty, 1989),
- večji ekstravertiranosti bolj uspešnih športnikov (zaradi konstantno inherentnega nižjega nivoja vzbujenja športniki bolj ustrezajo večji senzorni stimulaciji, ki je značilna za šport; Eysenck, 1982),
- večji frustracijski toleranci oz. toleranci za neprijetne dražljaje in bolečino pri ustreznih športnikih (Lazarevič in Havelka, 1981),
- večjem psihotocizmu (ki v osnovi predstavlja agresivnost) uspešnih športnikov,
- večjem samozaupanju oz. boljši samopodobi uspešnih športnikov (Ikegam, 1970; Ogilvie, 1968),
- manjši predtekmovalni anksioznosti in stresu ter bolj učinkovitimi tehnikami soočanja s temi napetostmi pri bolj uspešnih športnikih (Martens in Gill, 1979).

Tretji faktor razlik v osebnosti med športniki je vpliv športne panoge. Tu glavne razlike izhajajo med športniki ekipnih in individualnih športnih panog. Za športnike ekipnih športnih panog, kar lahko prenesemo tudi na odbojkarice, so izrazito pomembne (Tušak, 2003):

- dobre socialne lastnosti,
- socialna inteligentnost,
- sposobnost učinkovitega komuniciranja,
- vodenje,
- reševanje konfliktov,
- frustracijska toleranca ter
- občutljivost na lastne in probleme drugih.

Precejšnje razlike v osebnosti lahko iščemo tudi med športnimi panogami, kjer prihaja do neposrednega telesnega kontakta in tistimi, kjer do tega ne prihaja, kar velja za odbojko. Razlika je predvsem v večji agresivnosti in sovražnosti pri športnih s telesnim kontaktom (Tušak, 2003). Ne smemo pa pozabiti, da so odbojkarice na nek način strelke na tarčo (servis, napad) in da gre tu za neposredno borbo, kar tudi spodbuja agresijo.

Ugotovitve raziskovalcev na ožjem področju ugotavljanja psihološkega profila odbojkarja potrjujejo, da je psihološki profil boljših odbojkarjev večinoma podoben profilu, ki ga navajata Tušak in Tušak (Zadražnik, 1998; povzeto po: Tušak, 2003).

Korelacije med osebnostnimi lastnostmi in trajanjem sodelovanja v državni reprezentanci so pokazale, da dlje ko so športniki v reprezentanci, bolj so prepričani sami vase, bolj dominantni in pogosto postajajo tudi bolj agresivni. Neredko so tudi bolj egocentrični, samozadostnejši in odločnejši, tako da sčasoma postanejo individualisti (Tušak, 2003).

Eden izmed faktorjev razlik osebnosti je tudi spol. Razlike med moškimi in ženskami v osebnosti prav gotovo obstajajo. In ker se v diplomski naloge sklicujem na predstavnice ženskega spola, odbojkarice, pogledjmo, kaj praviloma velja za ženske. So (Tušak, 2003):

- bolj nevrotične,
- manj mirne in sposobne obvladovanja,
- manj dominantne (bolj obzirne in zmerne, tolerantne in popustljive ter razumevajoče),
- bolj zavrte (plahe, imajo več strahov, negotovost pri odločanju, zavrtost v navezovanju stikov),
- manj čustveno stabilne (bolj labilno razpoloženje, depresivna in slaba počutja),
- izražajo manj moškosti (aktivnost, uveljavljanje, samozavest, podjetnost ipd.),
- manj tekmovalne.

2.2.1. Specialne strukturne lastnosti

Prvi sklop se nanaša na strukture lastnosti, ki so pomembne za športnikov odnos do dela, treninga in tudi do drugih ljudi (nasprotnika, trenerja, staršev ipd.). Pravzaprav so izbrane lastnosti relevantne za večino dejavnosti, kjer prihaja do izraza izrazita storilnostna naravnost. Pogledjmo, katere so (Tušak in Tušak, 2003):

1. Maskulnost

So lastnosti, ki jih razumemo kot tipično moške in ki so praviloma v športu učinkovitejše: aktivno, lahko tudi telesno uveljavljanje, samozavest, podjetnost, zanesljivost in pripravljenost, uravnovešenost razpoloženja, malo telesnih težav in psihosomatskih motenj ter malo strahu pred javnim nastopanjem oz. nasprotno zadržanost, plahost, potrto razpoloženje, pomanjkanje samozaupanja, telesni nemir, utrujenost, izčrpanost, strahovi in občutljivost na vreme (Tušak, 2003). Visoka raven izraženosti maskulnosti verjetno ni dobrodošla le v

odbojki. Od zadržanega, plahega, pogosto utrujenega ne moremo pričakovati visoke ravni uspešnosti delovanja in razreševanja športnih ali življenjskih situacij (Zadražnik, 1998).

2. Depresivnost

Lestvica depresivnosti vključuje nerazpoloženje, labilno, pretežno depresivno oz. potrto, potlačenost, pesimizem, slabo počutje in slabo voljo, razdražljivost, strah, anksioznost, osamljenost, občutek praznine, nerazumljenost, pomanjkanje koncentracije, prepogosta neproduktivna sanjarjenja, občutke manjvrednosti, navznoter obrnjene agresije ter stalne zaskrbljenosti. Depresivnost onemogoča športnika pri aktivnem soočanju s problemi, konflikti in težavami, pa tudi v vsakodnevem, nekonfliktnem stanju bo delno prizadeta pripravljenost in aktivacija za telesno aktivnost.

3. Zavrtost

Zavrtost opisuje plahkost, zmedenost in zavrtost pri kontaktiranju z drugimi, lahko tudi motenost pri navezovanju stikov, strah pred javnim nastopanjem in telesne težave (nemir, trepetanje, mehka kolena, zardevanje itd.), neučinkovita dejavnost, negotovost pri odločanju, nesposobnost uveljavljanja sebe. Vsi ti simptomi so še močnejše prisotni, kadar je športnik pod pritiskom javnosti, trenerja ali lastnih pričakovanj. Športnik naj bi bil izražal nizko raven zavrtosti. Če ima športnik probleme pri navezovanju stikov in težave pri javnem nastopanju, si težko predstavljamo, da bi bil tak igralec na tekmi uspešen (Zadražnik, 1998).

4. Agresivnost

Danes agresivnosti ne pojmuje več samo negativno. Posebej v športu je agresivnost pogosto zaželena in nujna za doseganje ciljev. V psihologiji športa se agresivnost pogosto deli na reaktivno in instrumentalno.

Reaktivna agresivnost predstavlja namerno aktivnost s ciljem škodovati posamezniku ali skupini. Gre za emocionalni odgovor, ki je usmerjen proti nasprotniku, ki ga percipira kot sovražnika.

Instrumentalna agresivnost služi doseganju različnih zunanjih ciljev in na ta način predstavlja le sredstvo. Gre za obliko agresivnosti, ki se razvije in vztraja zaradi ugodnih posledic. Zanj niso značilna močnejša čustva, hkrati pa tudi ne služi sproščanju napetosti. Pri športnikih je, kadar gre za tekmovanje, instrumentalna agresivnost najpogostejša. Športnik poskuša premagati nasprotnika zaradi zadovoljstva, pohval in nagrad ter odličij, ki mu jih zmaga prinese, ob tem pa ne čuti besa. Pri odbojki gre za posredno agresivnost do nasprotnika, saj sta ekipi med seboj ločeni z mrežo (Tušak, 2003; povzeto po: Lenard, 2008).

Ne smemo pozabiti na dejstva, ki kažejo, da so moški agresivnejši od žensk, zaradi moških hormonov, ki dvigajo splošno vzbujenost ter da so ženske agresivnejše in bolj razdražljive v obdobju večjih hormonskih sprememb.

Športniki reagirajo agresivno ne samo kot posamezniki temveč tudi kot člani moštev. Raziskave kažejo (Volkamer, 1971; povzeto po: Lenard, 2008), da je moštvo, ki izgublja bolj agresivno in frustrirano, zato naredijo tudi več prekrškov, ki pa seveda lahko vodijo tudi do možnosti nastanka poškodbe. Tesnost izida prav tako povečuje agresijo.

Previsoko izražena agresivnost negativno vpliva na izvedbo tehnično- taktičnih elementov in na samo vzdušje v ekipi. Posameznik lahko z agresivnim vedenjem svoji ekipi zelo škoduje. Svojo agresivnost mora usmeriti proti nasprotniku, navzven. Pravilno usmerjena in kontrolirana agresivnost naj bi bila pozitivno povezana z uspešnostjo v igri. Odbojkarica, ki zna svojo agresivnost kontrolirati, lahko vloži več energije in tudi prenese večjo obremenitev (Horga, 1979; povzeto po: Lenard, 2008).

5. Razdražljivost

Razdražljivost se kaže v hitrem vzburjenju ob »provokaciji«. Čeprav gre za nekoliko nevrotično reagiranje, pa vendar raziskave kažejo (Tušak, 1995; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003), da imajo prav vsi športniki razdražljivost povečano. Videti je, da lestvica izraža aktivacijsko komponento, ki pa je nujno potrebna tudi za instrumentalno agresivno reagiranje, še posebej v športu, kjer je potrebno veliko telesne akcije. Nekoliko nadpovprečna razdražljivost naj bi veljala kot dejavnik uspešnosti, saj sili športnika v akcijo. Premočna razdražljivost pa podobno kot indirektna agresivnost lahko povzroča preveč napetosti.

6. Negativizem

Negativizem se kaže predvsem v odnosu do avtoritet (staršev, trenerja, drugih izkušenejših športnikov). Kaže neko trmasto vedenje športnika v konfliktnih situacijah in zato negativno vpliva na njegovo komunikacijo z drugimi, s čimer si lahko zapre ali otežkoči pot navzgor. Zato je zaželeno bolj malo negativizma.

7. Sovražnost

Sovražnost se kaže v razvoju neproduktivnih čustev agresivnosti in sovraštva brez konkretne akcije za razplet situacije. Zaželeno je nizka sovražnost.

8. Občutki krivde

Občutki krivde kažejo pravzaprav najbolj neučinkovito usmerjeno obliko reaktivne agresivnosti, ko športnik za neuspehe, razočaranja in druge konfliktno situacije krivi sebe, se zapira vase in postaja na ta način vedno bolj depresiven, namesto da bi iskal preobrat v večji aktivnosti in boljšem treningu (Tušak, 2003).

2.2.2. Anksioznost

Z anksioznostjo se je praktična psihologija športa pravzaprav začela. Anksioznost predstavlja negativna občutja, ki se razprostirajo na kontinuumu od rahlih občutkov neprijetnosti in negotovosti do neznosnih občutkov groze.

2.2.2.1. Anksioznost kot osebna lastnost

Anksioznost kot osebna lastnost predstavlja osebno dispozicijo na določene stresne dražljaje reagirati s specifično stopnjo anksioznosti oz. generaliziranega strahu. Idealno je, če

je športnik čim manj anksiozen, čim manj občutljiv na stres, saj bo rezultat takih dispozicij ugodno predtekmovalno stanje, kjer se ne bo pojavljala trema.

2.2.2.2. Predtekmovalna anksioznost

Predtekmovalno anksioznost opredelimo kot tendenco zaznavanja tekmovalnih situacij kot ogrožajočih in reagiranje nanje s čustvi zaskrbljenosti in napetosti. Tekmovalna anksioznost je povezana s potezo anksioznosti, ki se kaže v reakcijah na enako stresne dogodke. To pomeni, da bo športnik z nizko potezo anksioznosti na enako stresne dogodke reagiral manj anksiozno v primerjavi s športnikom z visoko potezo anksioznosti (Skarlovnik, 2007). Bližanje tekmovanja, ki za športnika predstavlja močan stresni dogodek, običajno zvišuje nivo športnikove anksioznosti. Tipični indikator, da obstajajo problemi na področju tekmovalne anksioznosti, je slabši nastop na tekmi kot na treningih. Idealna je čim manjša predtekmovalna anksioznost (Tušak, 2003).

2.2.3. Obvladovanje stresa

2.2.3.1 Kaj je stres?

Stres je za organizem nekakšna stereotipna, v naprej pripravljena uvedba izrednega stanja, ki jo poleg duševnih stisk sprožijo tudi ogrožajoča poškodba, bolezen, pretiran napor, stradanje, mraz ali kakšna druga nevarnost. Stres je izjemno močno čustveno stanje, ki naše telo skupaj z duševnostjo preusmeri tako, kot se je v evoluciji izkazalo optimalno za preživetje. V osnovi gre torej za koristno reakcijo in stresni odziv sam po sebi ni nič slabega, če se sproži takrat, ko smo zares ogroženi. Stres brez razloga pa je seveda nepotrebna, škodljiva obremenitev organizma. Zavre mnoge normalne dejavnosti organizma (npr. prebavljanje hrane, spolne reakcije, socialno občutljivost), da bi vso razpoložljivo energijo usmerili v nekaj osnovnih preživitvenih mehanizmov – bojevanje, bežanje, celjenje obsežnih ran in poškodb. Zato delovanje organizma v stresu ni optimalno, ampak izrazito enostransko. Stresni mehanizem se začne v možganih kot posledica številnih signalov, ki jih možgani prepoznajo kot grožnjo za organizem. Možgani organizirajo stresno stanje predvsem tako, da prek vegetativnega (nehotnega) živčevja vplivajo na delovanje notranjih organov (srce in ožilje, prebavila), po

drugi strani pa del možganov – hipotalamus – vpliva na delovanje osrednje žleze našega telesa, ki je v možganih – hipofize. Hipofiza spremeni izločanje hormonov in ti vplivajo na druge endokrine žleze v telesu (npr. na nadledvične žleze, ščitnico). Končna posledica so spremenjene koncentracije številnih hormonov, kar vpliva na delovanje telesnih tkiv in organov, zato da bi telo lažje prestalo nevarnost. Stres je torej koristna reakcija, za katero pa organizem plača ceno v obliki enostranske, neoptimalne presnove. Zdrav organizem ima toliko rezerve, da si lahko občasno privoščiči stres brez dolgoročnih posledic. Ko kratkotrajni stres mine, se organizem kmalu spet uravna v zdravo ravnovesje.

Psihična znamenja škodljivega stresa (Ihan, 2004):

- Obupanost, zaskrbljenost, vznemirjenost, jokavost, pobitost, občutek nemoči, nerazsodnost, odsotnost, zadržanost, občutek nesposobnosti, črnogledost, tesnoba, depresija;
- Nepotrpežljivost, vzkipljivost, razdraženost, jeza, agresivnost, nataknenost, zlovoljnost, nezadovoljstvo, zdolgočasnost, občutek nezadostnosti, krivde, odrinjenosti, pomanjkanja pozornosti in varnosti, pretirana občutljivost;
- Pomanjkanje zanimanja za urejeno zunanost, zdravje, prehrano, spolnost, pomanjkanje samospoštovanja in nezanimanje za ljudi;
- Lotevanje več stvari hkrati, naglica, puščanje nedokončanih nalog in hkrati lotevanje vedno novih;
- Pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja, raztresenost, težave s koncentracijo in sprejemanjem odločitev, pozabljenost, pomanjkanje ustvarjalnosti, iracionalnosti, omahljenost, težavno lotevanje novih stvari;
- Nagnjenost k spodrseljajem in nezgodam, občutek preobremenjenosti, pretirana kritičnost, tog način mišljenja, neučinkovitost, neuspešnost.

2.2.3.2. Prepoznavanje stresne reakcije pri sebi

Kot pri vsakem čustvenem stanju tudi pri stresni reakciji zavestno zaznavamo le drobce sprememb, ki se dogajajo z našim organizmom. Ob tem pa različni ljudje zaznavajo zelo različne drobce. Mnoge od sprememb, ki jih najprej zaznamo, so pravzaprav povsem individualni občutki, s katerimi smo se na stres naučili odzivati večinoma že v otroštvu – npr. nemir ali odsotnost ali občutki slabosti ali vrtoglavica ali raztresenost... Za vsakega človeka

je zelo koristno, da se nauči iz izkušenj prepoznati stres. Pozneje, ko se stres razvija, stopnjuje in zajema vedno več dejavnosti, postajajo vedno bolj očitne telesne spremembe v obnašanju. A celo dramatične spremembe človek brez znanja o stresu težko razpozna. Pogosto za posamezne neprijetne spremembe, ki jih opazimo pri sebi, začnemo kriviti najbolj priročne zunanje krivce (svojega partnerja, otroke oz. v športu trenerja, soigralca, zdravnika) in si s tem zamegljujemo pregled nad pravimi vzroki (Ihan, 2004).

2.2.3.3. Hudi telesni naporji so stres

Vzrok za slabše delovanje imunskega sistema so predvsem hormoni, ki se sproščajo med intenzivnim naporom. Hud napor, zlasti, kadar ga spremlja izrazita tekmovalnost, je za organizem stres. Delovanje imunskih celic med hudim naporom zlasti zavira povečana koncentracija hormona kortizola. Pri posamičnem hudem naporu traja tak negativen vpliv še nekaj ur po koncu vadbe.

Vsakodnevni, intenzivni treningi povzročijo trajnejši upad imunskih funkcij, ki traja še več tednov po prenehanju vadb. V tem času športnik hitreje zbolijo za okužbami, okužbe imajo praviloma tudi težji potek. Raziskave kažejo (Ihan, 2004), da upad imunskih funkcij med naporom nastane tudi zaradi pomanjkanja glutamina v krvi. Glutamin je pomembno hranilo za imunske celice, zlasti ko se borijo proti mikrobom. Večino glutamina proizvedejo in sprostijo v kri skeletne mišice. Med intenzivnim naporom ali med poškodbo pa postane potreba mišic po glutaminu tako velika, da ga porabljajo zase, zato ga začne v krvi primanjkovati. Zaradi pomanjkanja glutamina se imunske celice slabo razmnožujejo, zato je delovanje imunskega sistema oslABLJENO.

Izjemni ali večmesečni naporji lahko imunski sistem tako oslabijo, da človeka začnejo ogrožati tudi druge okužbe (pljučnica, meningitis, glivične in parazitske okužbe). Zato raziskovalci preizkušajo kombinacije hranilnih snovi (aminokislin, antioksidantov, inhibitorjev prostaglandinov), ki bi skrajšale čas zmanjšane imunske sposobnosti, ki ga imenujemo tudi »odprto okno«, vendar je zaenkrat še vedno najučinkovitejši recept zmernost – zlasti glede časa, ko traja telesni napor (Ihan, 2004).

Ustrezna psihična priprava na tekmovanja sestoji iz zmanjševanja predtekmovalne anksioznosti (predvsem s pomočjo tehnik relaksacije) in z odstranjevanjem možnih izvorov

stresa (ureditev športnikovih socialnih razmer, preprečitev obremenjevanja z rezultati ipd.). Športnikovo reagiranje v stresni situaciji pa je odvisno tudi od njegovih tehnik soočanja s stresom oz. njegovih reakcij v takih situacijah. Emocionalna stabilnost in mirnost prispevata h konstruktivnem reagiranju, nevrotičnost oz. labilnost pa ga rušita.

2.2.4. Emocionalna labilnost

Emocionalna labilnost se kaže v labilnem razpoloženju, depresivnosti in potrtosti, slabem počutju, hitri vzdražljivosti, občutljivosti, sanjarjenju, napetosti, lahko pa tudi v motnjah v kontaktiranju. Stabilnost kaže pozitiven čustven odnos do drugih ter sposobnost koncentracije. (Tušak, 2003). V športnem tekmovanju doseganje ciljev vedno spremljajo določeni pritiski. Od športnika se zahteva, da se prilagaja določenim zahtevam športa, da je stabilen in ima visoko stopnjo emocionalne samokontrole v stresnih situacijah. Gre za bipolarno dimenzijo, kjer emocionalno stabilni športniki izražajo zrelost, samokontrolo, realnost, optimizem, mirnost in visoko stopnjo frustracijske tolerance. Na drugi strani se nahajajo emocionalno nestabilne osebe, za katere je značilen nizek nivo odpornosti na frustracije, nezrelost, nestabilnost, nagnjenost k impulzivnemu reagiranju, negotovost pred nastopom in napetost. Emocionalno nestabilnost oz. stabilnost različni avtorji različno imenujejo, kot npr. »splošni nevroticizem« (Eysenck, 1960; povzeto po: Tušak in Bednarik, 2002), »nezrelost v kontroli emocij« (Kane, 1978; povzeto po: Tušak in Bednarik, 2002). Vsekakor pa gre za isto stvar; za visoko emocionalno aktivnost in nestabilnost, ki se kaže v nevrotičnem obnašanju v stresnih pogojih, vzroki te pa ležijo v delovanju živčnega sistema. Gre za izjemno pomemben faktor športne uspešnosti, saj bo športnik v stresogeni situaciji uspešen le, če lahko svoje emocionalno vzburjenje zavestno kontrolira in ga vzdržuje na ustreznem nivoju za aktiviranje organizma (Tušak in Bednarik, 2002). Ohranjanje emocionalne stabilnosti v igri je eden pomembnih dejavnikov uspešnosti igranja. Pri odbojkarju rušenje emocionalne stabilnosti povzroči, da dela igralec napake pri izvedbi odbojgarskih prvin (npr. moč prevladuje nad natančnostjo izvedbe), da neustrezno izvaja taktične naloge (ki niso v skladu z dogovorom ali trenutnim potekom akcije), da poskuša samostojno vplivati na rezultat (»jim bom že pokazal«) ipd. (Zadražnik, 1998).

Ena izmed raziskav (Tušak, 1997; povzeto po: Tušak in Bednarik, 2002) pokaže, da so ženske oz. športnice bolj anksiozne, nevrotične, zavrte, izražajo nižjo stopnjo maskuliniteti, samomotivacije in sposobnost obvladovanja kot pa moški predstavniki, športniki.

2.2.5. Nevrotičnost

Kaže se v pogostih različnih telesnih motnjah, vegetativnih težavah, motnjah motorike, občutku bolečin, motnjah spanja, napetosti, vremenski občutljivosti in močnem telesnem odzivanju na čustva. Zaželeno je nizka nevrotičnost, saj le to omogoča konstruktiven spopad z napetostmi tekmovanja.

2.2.6. Mirnost

Mirnost oz. obvladanost vključuje samozaupanje, dobro prenašanje obremenitev in frustracij, dobro voljo, optimizem in pripravljenost na hitro ukrepanje. Nizka vrednost kaže nasprotno razdražljivost in zaskrbljenost. Zaželeno je visoka mirnost.

2.3. Osebnostni profil odbojkaric

V interno raziskavo (2009) je bilo vključenih 36 odbojkaric prve in druge lige iz treh klubov, in sicer: OK Sloving Vital, OK Calcit Kamnik in OK Jesenice-Bled. Vse igralke so aktivno vključene v trenajni proces in se udeležujejo uradnih odbojcarskih tekmovanj.

Za merjenje osebnostnih lastnosti sem uporabila Freiburški osebnostni vprašalnik (FPI 144), to je multidimenzionalni vprašalnik osebnosti, ki vključuje naslednje lestvice: nevrotičnost, spontano in reaktivno agresivnost, depresivnost, razdražljivost, družabnost, obvladanost, zavrtost, odkritost, ekstra- introvertnost, emocionalno labilnost in maskuliniteto. Merjenke so z besedama DA in NE odgovarjale na 144 trditev, ki se nanašajo na njihovo vedenje, stališča, stanja in znake telesnega počutja. Odgovore sem vrednotila s pomočjo šablon.

Rezultati testa so bili najprej obdelani s programom GW-Basic 2.02, ki pokaže izraženost določenih osebnostnih lastnosti in nato še s programom SPSS 15.0. Izračunane so bile zgolj frekvence.

Pri moji interni raziskavi (2009) sem si pomagala tudi s študijo, ki je bila izvedena nedolgo nazaj (Dervišević, 2008), ki kaže, da je bilo v sezoni 2007 – 2008 akutno poškodovanih 31/143 odbojkaric, kar znaša v deležu 22%. Skupno število zabeleženih poškodb je 32, pri čemer je ena odbojkarica utrpela dva zvinu gležnja v eni tekmovalni sezoni. Prevladujoče poškodbe so zvinu gležnja, sledijo pa poškodbe kolena in prstov rok. Poudarili so, da je poškodba kolena pri odbojkaricah dvakrat pogostejša kot pa pri odbojkarjih (Dervišević, 2008). Pri ženskah sta na treningu nastali le dve poškodbi, vse ostale so se zgodile na tekmi (Dervišević, 2008). Vzrokov za poškodbe je lahko več, poglejmo pa si njihov osebnostni profil. Iz te študije je bilo od 143 odbojkaric zajetih 36 odbojkaric (25%).

Z analizo podatkov, pridobljenih iz testa FPI-114, so bili pridobljeni naslednji rezultati, ki kažejo izraženost nekaterih osebnostnih lastnosti odbojkaric.

Odbojkarice dosegajo naslednje vrednosti:

- 66,6 % ima povišano vrednost osebnostne lastnosti nevrotičnost;
- 72% jih kaže povišano stopnjo depresivnosti;
- 77,8 ima povišano stopnjo zavrtosti, kar pri odbojki, ki je ekipni šport sploh ni zaželeno;
- 53% ime nekoliko povišano stopnjo razdražljivosti, kar pa je za športnice celo priporočljivo;
- Pravo normo spontane agresivnosti dosega le 36%, ostale jo kažejo preveč ali premalo. Oboje ni dobro.
- Kar 94% odbojkaric je emocionalno labilnih.

Torej, če povzamemo osebnostni profil vzorca odbojkaric, lahko rečemo, da kažejo povečane vrednosti od zaželenih pri večini osebnostnih lastnosti. Seveda sem tu primerjala dobljene rezultate z normami, ki naj bi bile za športnike odlične, kar pa menim, da ni napačno, saj so odbojkarice vrhunske športnice. Pri vrhunskem športu, pa je potrebno gledati na celovito vrhunskost oz. odličnost, če želimo dosegati resnično dobre rezultate, primerljive z vrhom.

Glede na večino dosedanjih raziskav lahko zaključimo, da naše odbojkarice s temi rezultati, vsekakor lahko predstavljajo rizično skupino športnic.

2.4. Raziskovanje osebnosti v športu

Za ugotavljanje osebnostnih lastnosti so raziskovalci največkrat uporabljali zelo poznana osebnostna vprašalnika Eysencka in Cattela. V tujini je največ raziskovanja osebnosti (tudi v športu) narejeno prav s pomočjo teh dveh vprašalnikov.

Eysenck je v svoji hierarhični teoriji osebnosti (1953, 1981; povzeto po: Tušak, 2003) identificiral najmanjše možno število osebnostnih dimenzij oz. tipov. Trije glavni tipi oz. dimenzije so (Tušak in Tušak, 2003):

- ekstravertnost introvertnost,
- nevrotizem in
- psihotizem.

Strukturo osebnosti torej sestavljajo trije glavni tipi, pod njimi je nivo potez oz. skupinski faktorji, sledijo habitualne reakcije in navade, na najbolj specializiranem nivoju pa so specifične reakcije.

2.5. Eysenckova teorija temeljnih dimenzij osebnosti

Veliko pomembnih teorij osebnosti postavlja v ospredje pojem osebnostne poteze ali osebnostne dimenzije. Zato so se raziskovalci osebnosti veliko ukvarjali z vprašanjem, katere so najpomembnejše dimenzije in poteze osebnosti. Raziskovali so, kakšne so korelacije med specifičnimi lastnostmi, ki so jih merili z vprašalniškimi postavkami in nato so dobljene korelacije analizirali z multivariatnimi metodami, zlasti s faktorsko analizo (Musek, 2005).

2.5.1. Hierarhična struktura osebnostnih lastnosti

Osebnostnih lastnosti je veliko, vendar so med njimi tudi velike razlike. Nekatere lastnosti so zelo specifične, medtem ko so druge splošne in kompleksne. Specifične lastnosti pogosto korelirajo med seboj (npr. družabnost, aktivnost, impulzivnost). To pa pomeni, da imajo skupne imenovalce, ki predstavljajo bolj kompleksne lastnosti, torej lastnosti na višji stopnji generalnosti.

Hans-Jürgen Eysenck (1952; povzeto po: Musek, 2005) je domneval, da je temeljnih dimenzij osebnosti malo. S faktorskimi analizami številnih vprašalniških postavk je najprej odkril dva obsežna in enako močna faktorja. Ta dva faktorja sta pojasnjevala največji del variance v odgovorih respondentov. Hkrati se je pokazalo, da sta oba temeljna faktorja neodvisna drug od drugega. Vendar je preostalo še precej postavk, ki niso bile nasičene s tema dimenzijama; zato je Eysenck (1967; povzeto po: Musek, 2005) pozneje izločil še tretji faktor, neodvisen od prvih dveh. Tako je nastal teoretska zgradba osebnosti, zasnovana na temeljnih dimenzijah: ekstavertnosti (introvertnost- ekstravertnost), nevroticizmu (nenevroticizem- nevroticizem) in psihoticizmu (nepsihoticizem- psihoticizem).

Področje psihologije športa danes vključuje tudi eno izmed temeljnih tem, to je osebnost športnika. Preučevanje osebnosti zahteva celosten pristop, to pa vključuje športnikove biološke, psihološke in socialne vidike bivanja in vedenja. Osebnost v psihološkem smislu lahko razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja. Slednje vključuje intelektualne sposobnosti, zaznavno-motorične sposobnosti in značilnosti moralnega presojanja, značilnosti človekovega čustvovanja, človekovo socialno dogajanje (komunikacija, odnosi, konflikti ipd.), človekove značajske lastnosti in njegov temperament. V njegovo komuniciranje z okolico in drugimi ljudmi so vpletena njegova stališča, motivacija in vrednote (Tušak, 2003).

2.5.2. Pet velikih faktorjev

1. Ekstravertnost (energija, surgentnost)

Posamezniki se med seboj precej razlikujemo glede na našo aktivno vključenost v svet okoli nas. Ekstravertni posamezniki so družabni, ekspresivni, energični, dominantni, medtem ko so introvertni posamezniki tihi, zavrti, submisivni...

Ekstravertnost je zelo splošna dimenzija, ki je sestavljena iz bolj specifičnih, primarnih lastnosti (Watson in Clark, 1997; povzeto po: Avsec, 2007). Raziskovalci so v svojih raziskavah prišli do različnih ugotovitev, katere so te nižje nivojske lastnosti. Goldberg (1990; povzeto po: Avsec, 2007) je v svoji raziskavi z leksično metodo prišel do naslednjih sinonimnih klastrov, ki naj bi označevali pozitivni pol ekstravertnosti: ognjevitost, družabnost, igrivost, ekspresivnost, spontanost, neprisiljenost, energičnost, zgovornost, asertivnost, živahnost, pogum, samozavest, odkritost, humor, ambicioznost in optimizem. Lastnosti: vzvišenost, molčečnost, zadržanost, plahost, inhibiranost, neagresivnost, pasivnost, počasnost in pesimizem pa naj bi bili indikatorji introvertnosti. Costa in McCare (1992; povzeto po: Avsec, 2007), ki izhajata iz vprašalniške tradicije, menita, da je ekstravertnost sestavljena iz šestih primarnih potoz ali facet, tri od njih so zelo podobne tistim iz zgodnejših modelov ekstravertnosti, in sicer asertivnost, aktivnost in iskanje vzburljenja. Sociabilnost sta razdelila na dva, med seboj močno povezana faktorja, in sicer na toplino (občutje naklonjenosti do drugih) in gregarnost (želja po družbi drugih ljudi), ter dodala faceto pozitivne emocije.

Watson in Clark (1997; povzeto po: Avsec, 2007) sta predlagala shematičen model ekstravertnosti, ki temelji na različnih predhodnih modelih in raziskavah ekstravertnosti. Vključuje šest primarnih faktorjev, vsak pa se nadalje deli na dve poddimenziji:

- Družabnost predstavlja sociabilno komponento, ki je bila vedno pomembna v modelih ekstravertnosti. Zelo družabni posamezniki gojijo topla in prijateljska čustva do drugih ter zelo poudarjajo tesne medsebojne odnose. Poleg tega taki posamezniki uživajo v druženju in so močno motivirani za pogoste socialne interakcije (gregarnost).
- Pozitivna emocionalnost se nanaša na medosebne razlike v pogostosti in intenziteti pozitivnih emocionalnih stanj. Posamezniki z visoko izraženo pozitivno emocionalnostjo so srečni,

veseli in optimistični glede svoje prihodnosti (veselje). Za njih je tudi značilno, da se hitro navdušijo nad različnimi dogodki ali aktivnostmi (entuziazem).

- Energija se nanaša na medosebne razlike v stopnji energičnosti. Nekateri posamezniki imajo veliko energije, hitro se gibljejo (živahnost), zanima jih mnogo stvari in imajo občutek, da je njihovo življenje polno in zanimivo (aktivnost).
- Vplivnost- moč odraža razlike v asertivnosti in socialni vidnosti. Posamezniki, ki imajo poudarjeno dimenzijo vplivnosti in moči, so dramatični, zanimivi in radi v središču pozornosti (ekshibicionizem). So učinkoviti in odločni, so dobri in močni vodje, uživajo v nadzorovanju in vplivanju na druge (dominantnost).
- Tveganje je dimenzija, ki odraža medosebne razlike v pogumu in pustolovstvu. Osebe z močno izraženo dimenzijo si želijo sprememb in raznolikosti v svojem življenju. Hitro se pričnejo dolgočasiti in postanejo nezadovoljne, če jih ni. Uživajo tudi v razburljivih aktivnostih in iščejo intenzivne dražljaje in spodbudno okolje (iskanje vzburjenje).
- Ambicioznost odraža razlike v vedenju, povezanem z uspehi, obvladovanjem in kompetentnostjo. Zelo sposobni posamezniki uživajo v spoprijemanju z izzivi in obvladovanju težkih nalog (storilnostna motivacija). Pripravljene so tudi dolgo delati, da bi dosegli zastavljene cilje in vztrajajo, tudi če so izčrpani ali frustrirani (vztrajnost).

In kaj je osrednja komponenta ekstravertnosti? V pogovornem jeziku je pomen ekstravertnosti najbližje družabnosti, zadnje teoretične in empirične ugotovitve pa kažejo na tri možne osrednje značilnosti (Caspi, Roberts in Shiner, 2005; povzeto po: Avsec, 2007): nagnjenost k doživljanju pozitivnih emocionalnih stanj, občutljivost na potencialne nagrade in nagnjenost k spodbujanju in uživanju socialne pozornosti.

Ekstravertnost je verjetno najbolj raziskana osebnostna dimenzija, saj je objavljenih na stotine raziskav o povezanosti ekstravertnosti z najrazličnejšimi kognitivnimi, emocionalnimi in socialnimi spremenljivkami (McAdams, 2000; povzeto po: Avsec, 2007). Raziskave kažejo, da ekstraverti v primerjavi z introverti govorijo več in hitreje začnejo pogovor v najrazličnejših socialnih interakcijah, za njih je značilen daljši očesni kontakt, imajo širšo socialno mrežo, več prijateljev, boljšo socialno podporo. Za preživljanje prostega časa pogosteje izberejo socialne aktivnosti, bolj pogosto igrajo igre na srečo, pogosteje so vključeni v različne seksualne aktivnosti, pogosteje živijo z drugimi, kot pa sami. Laboratorijske raziskave so proučevale povezavo ekstravertnosti z različnimi kognitivnimi nalogami. Tako so ekstraverti boljši pri nalogah, ki zahtevajo deljeno pozornost ali odpornost

proti motečim dražljajem, introverti pa so boljši pri nalogah, ki zahtevajo pazljivost in pozornost na detajle. Introverti imajo tudi boljši spomin za besede in boljšo izvedbo v pogojih zelo majhnega draženja. Razlike se pojavljajo tudi v učnih stilih: ekstraverti dajejo prednost hitrosti pred pravilnostjo, medtem ko se introverti usmerjajo raje na pravilnost kot na hitrost (McAdams, 2000; povzeto po: Avsec, 2007).

2. Sprejemljivost (prijaznost)

Sprejemljivost se nanaša na motivacijo vzdrževanja pozitivnih odnosov z drugimi (Graziano in Eisenberg, 1997; povzeto po: Avsec, 2007). Je osebna lastnost, ki ima v primerjavi z ekstravertnostjo in čustveno stabilnostjo zelo kratko zgodovino proučevanja, saj so se lastnosti dimenzije sprejemljivosti, kot je kooperativnost, empatija, sočutje in popustljivost, kot del osebnostnega opisa pojavile šele s taksonomijo velikih pet (De Raad in Perguini, 2002; povzeto po: Avsec, 2007).

Sprejemljivost se je izkazala kot najbolj deskriptivna dimenzija med petimi velikimi za vse vidika jaza, ne samo za realni jaz, še posebej pa je izstopala pri opisu imperativnega jaza (Hafsdahl, Panter, Gramzow, Sekides in Insko, 2000; povzeto po: Avsec, 2007). Digman (1990; povzeto po: Avsec, 2007) zato meni, da je izraz sprejemljivosti preveč brezbarven in nevpadljiv za tako močan, povsod navzoč faktor in predlaga poimenovanje prijateljska prijaznost nasproti sovražni neprijaznostim.

Da gre za enega najmočnejših faktorjev v leksičnem pristopu lahko vidimo tudi na seznamu 100 sinonimnih klastrov (Goldberg, 1990; povzeto po: Avsec, 2007), saj se jih kar 32 nanaša na dimenzijo sprejemljivosti, in sicer so to kooperativnost, prijaznost, empatičnost, popustljivost, vljudnost, velikodušnost, ubogljivost, skromnost, moralnost, toplina, posvetnost, naravnost na pozitivnem polu, in bojevitost, kritičnost, oblastnost, grobost, neusmiljenost, izumetničenost, razdražljivost, domišljavost, kljubovalnost, nezaupljivost, egoizem, brezčutnost, osornost, prekanjenost, pristranskost, neprijaznost, nestanovitnost, skopost, goljufivost in nepremišljenost na negativnem polu.

Od vseh petih velikih faktorjev osebnosti je vpliv okolja najmočnejši pri sprejemljivosti. Ocenjuje se, da je vpliv skupnega in specifičnega okolja od 21 do 67% (Bergeman idr., 1993; Bouchard in Loehlin, 2001; povzeto po: Avsec, 2007). Nekatere raziskave kažejo, da genetski

vplivi prispevajo pomemben delež variance le k antisocialnim tendencam, medtem ko k varianci altruizma pomembno prispeva družinsko okolje (Graziano in Eisenberg, 1997; povzeto po: Avsec, 2007), kar bi kazalo na to, da antisocialne in prosocialne tendence niso nujno dva pola istega kontinuuma. Zato tudi ni mogoče presenetljivo, da so skrajna pola sprejemljivosti pogosto proučevali kot nepovezani lastnosti. Ker gre za očitno nekoliko manj genetsko determinirano lastnost glede na ostale dimenzije velikih pet, Graziano (1994; povzeto po: Avsec, 2007) meni, da sprejemljivost v odraslosti morda izhaja iz težavnosti in problematičnosti posameznika, ki se kaže v lastnostih, kot so impulzivnost, prilagodljivost in negativnost, ki so vse povezane s socialnimi interakcijami in medosebnimi odnosi.

Sprejemljivost tudi napoveduje kasnejšo prilagodljivost. Spremenljivke, ki se nanašajo na sprejemljivost v otroštvu in prijateljsko popustljivost, napovedujejo šolsko uspešnost, nadzor vedenja in socialno kompetentnost 10 let kasneje (Shiner, 2000; povzeto po: Avsec, 2007). Raziskave kažejo na povezanost sprejemljivosti s posameznikovo prilagojenostjo. Sprejemljivost je bistvenega pomena tudi za psihično blagostanje, saj je pomemben prediktor psihičnega zdravja, pozitivnih emocij, dobrih medosebnih odnosov in težnje po minimiziranju medosebnih konfliktov (DeNeve in Cooper, 1998; Schmutte in Ryff, 1997; povzeto po: Avsec, 2007).

3. Vestnost

Vestnost vključuje lastnosti, ki se nanašajo na socialno predpisani vedenjski in kognitivni nadzor nad seboj, npr. odgovornost, pozornost, previdnost, vztrajnost, redoljubnost...

Visoko vestnost so nekateri avtorji označili tudi kot pripravljenost slediti avtoriteti in se prilagajati družbenim normam (Hougan in Ones, 1997; povzeto po: Avsec, 2007), kar je blizu Freudovem pojmovanju superega in vesti. Vestnost naj bi bila po Freudu produkt superega, ki se razvije iz razrešitve konflikta med otroško seksualnostjo in s strani staršev vodene socializacije. Costa in McCrae (1992; povzeto po: Avsec, 2007) opisujeta osebe z visoko stopnjo vestnosti kot osebe z močno voljo, ki si zelo rigidno in utesnjujoče strukturirajo svoje življenje. Mount in Barrick (1995; povzeto po: Avsec, 2007) menita, da lahko vestnost razdelimo na dve področji, in sicer na storilnost in zanesljivost. Storilnost predstavlja kapaciteto za delavnost in doseganje izzivov, medtem ko je zanesljivost bolj interpersonalna

komponenta, ki se kaže v lastnostih, kot sta odgovornost in ubogljivost. Hougán in Ones (2001; povzeto po: Avsec, 2007) sta predlagala taksonomijo facet vestnosti, ki upošteva tako faktorsko strukturo kot veljavnost različnih osebnostnih lestvic. Njun model predvideva eno globalno področje vestnosti in naslednjih šest facet: storilnost, zanesljivost, kontrola impulzov, redoljubnost, moralnost, vztrajnost. Caspi in sodelavci (2005; povzeto po: Avsec, 2007) pa so na podlagi predhodnih raziskav in teoretičnih modelov predlagali model vestnosti z naslednjimi facetami: samonadzor nasproti vedenjski impulzivnosti, pozornost, storilnostna motivacija, redoljubnost, odgovornost in konvencionalnost. Omenjene taksonomije so bile vse teoretične in niso potegnile za seboj merskega instrumenta ali bile kakorkoli empirično potrjene.

Po drugi strani je Goldberg (1990; povzeto po: Avsec, 2007) izhajal iz leksičnega pristopa in dobil precej močan tretji faktor, ki na pozitivnem polu vključuje lastnosti, kot so učinkovitost, zanesljivost, natančnost, vztrajnost, previdnost, točnost, odločnost, dostojanstvo, predvidljivost, varčnost, tradicionalnost, logičnost, na negativnem polu pa lastnosti, kot so neorganiziranost, malomarnost, nedoslednost, pozabljenost, brezbržnost, brezciljenost, lenost, omahljenost, lahkomiselnost in neprilagodljivost.

Vestnost tudi pomembno napoveduje celo vrsto zdravstvenih indikatorjev (Brickman, Yount, Blaney, Rothberg in Kaplan De-Nour, 1996 idr.; povzeto po: Avsec, 2007) so na vzorcu 3032 odraslih oseb ugotovili pomembno negativno povezanost vestnosti z različnimi psihičnimi in fizičnimi problemi. Veliko raziskav ugotavlja pomembno povezanost vestnosti z dolgoživostjo (Friedman, 2006 idr.; povzeto po: Avsec, 2007). Roberts, Walton in Bogg (2005; povzeto po: Avsec, 2007) menijo, da vestnost vpliva na različne socialne okoljske faktorje in na zdrav način življenja, le-ti pa na zdravje in dolgoživost. Da bi bolje razumeli odnos med vestnostjo in dolgoživostjo sta Bogg in Roberts (2004) izvedla metaanalizo 194 raziskav, ki proučujejo povezanost vestnosti in njenih facet z najpomembnejšimi vedenjskimi indikatorji smrtnosti v Ameriki (kajenje, prehrana, gibanje, pretirano uživanje alkohola, tvegano seksualno vedenje, nevarna vožnja, samomorilnost...). Rezultati so pokazali, da so vestnost in vse njene facete negativno povezane z vedenjem, ki ga predstavlja tveganje za zdravje, in pozitivno povezane z vsemi indikatorji zdravega življenja. Lastnosti, kot so zanesljivost, vztrajnost in samodisciplina, pripomorejo k zdravemu načinu življenja in s tem posredno k zdravju in dolgoživosti (Wiebe in Christensen, 1997; povzeto po: Avsec, 2007).

4. Čustvena stabilnost (nevroticizem, negativna emocionalnost)

Nevroticizem odraža medosebne razlike v doživljanju sveta kot ogrožajočega, problematičnega in stresnega (Caspi idr., 2005; povzeto po: Avsec, 2007). Posamezniki z močno izraženim nevroticizmom so anksiozni, ranljivi, nagnjeni k doživljanju krivde, primanjkuje jim samozaupanja, so slabe volje, jezni, hitro frustrirani... Znanstvena proučevanja te dimenzije so se pričela v 19. stoletju, ko so raziskovalci sistematično začeli raziskovati medosebne razlike v osebnosti in emocijah. Lastnosti so poimenovali psihastenija, anksioznost, represija-senzitacija ali nevroticizem, torej glede na njen negativni pol, nekateri pa so poudarjali tudi drugi pol dimenzije, zato tudi poimenovanja kot so prožnost jaza, emocionalni nadzor in emocionalna stabilnost (Watson, 2001; povzeto po: Avsec, 2007).

Nevroticizem vključuje tako anksiozno kot razdražljivo negativno emocionalnost, ki je prepoznavna že v zgodnjem otroštvu (Caspi idr., 2005; povzeto po: Avsec, 2007). Anksiozna komponenta je usmerjena navznoter in vključuje nagnjenost posameznika k anksioznosti, žalosti, pomanjkanju občutja varnosti in občutju krivde. Vprašalniki petih velikih po navadi poudarjajo prav to komponento. V nasprotju z njo pa se razdražljiva negativna emocionalnost nanaša na navzven usmerjeno sovražnost, jezo, ljubosumje, frustriranost, razdražljivost. Watson in sodelavci (1994; povzeto po: Avsec, 2007) so predstavili hierarhični strukturni model nevroticizma, ki so ga oblikovali na podlagi obstoječih raziskav in različnih teoretičnih modelov. Predvidevajo naslednjih enajst značilnosti oseb z visoko izraženim nevroticizmom: nagnjenost k pogostim in intenzivnim obdobjem negativnih emocij (anksioznost, depresivnost, jeza, krivda), nesproščenost (sram in občutja inferiornosti), preobčutljivost na stres, emocionalna labilnost, nezadovoljstvo s seboj, negativno ocenjevanje dogodkov, pritožbe zaradi zdravstvenih problemov.

Genetsko osnovo nevroticizma so veliko proučevali, in sedaj je jasno, da je lastnost precej genetsko determinirana (Clark in Watson, 1999; povzeto po: Avsec, 2007). Delež dednosti se giblje med 0,40 in 0,60 (Bouchard in Loehlin, 2001; povzeto po: Avsec, 2007); preostalo varianco lahko v celoti pripišemo specifičnemu okolja, saj raziskave kažejo, da skupno okolje (efekt življenja v istem gospodinjstvu) nima skoraj nikakršnega vpliva na razvoj nevroticizma (Watson in Casillas, 2003; povzeto po: Avsec, 2007).

Določeni vidiki nevroticizma naj bi izhajali iz biološkega sistema, ki je namenjen varovanju pred potencialno ogrožajočimi ali škodljivimi situacijami. Raziskave kažejo, da nevroticizem

izhaja iz medosebnih razlik v vedenjskem inhibicijskem sistemu (BIS). BIS je sistem opozarjanja, ki se aktivira v negotovih situacijah, proizvaja difuzno stanje negativne emocionalnosti, kar organizem spodbudi k pozorni analizi okolja zaradi potencialne nevarnosti. Da bi poudaril osrednji pomen maksimalne pozornosti pri analiziranju neznanih zunanjih dražljajev, ki lahko kažejo na nevarnosti, je Gray (1987; povzeto po: Avsec, 2007) opisal BIS kot »ustavi se, poglej in poslušaj sistem«. BIS ima tudi anticipatorno kvaliteto, saj spodbuja budno preiskovanje okolja zaradi potencialnih groženj in motivira organizem, da je previden. Če ugotovi, da je situacija varna, potem negativna emocionalnost upade in vedenjska inhibicija je odstranjena. Posamezniki z izraženim nevroticizmom imajo verjetno preveč reaktiven BIS, zato so preveč pozorni, stalno pregledujejo okolje in iščejo pokazatelje nevarnosti. Preobčutljivi so za negativne dražljaje in nagnjeni k močnim negativnim reakcijam na ogrožajoče dražljaje.

Visoka stopnja nevroticizma je povezana s pasivnimi in neučinkovitimi načini spoprijemanja (Watson in Hubbard, 1996; povzeto po: Avsec, 2007), z razmišljanjem o željah, s samoobtoževanjem, z begom, izogibanjem, usmerjenostjo na emocije, v manjši meri tudi z manjšim usmerjanjem na problem, pozitivno ponovno oceno in iskanjem podpore (Bolger, 1990; Smith, Pope, Rhodewalt in Poulton, 1989; Watson in Hubbard, 1996; povzeto po: Avsec, 2007).

Nevroticizem je močno povezan s psihopatologijo, bolj kot katerakoli druga osebnostna lastnost (Clark in Watson, 1999; povzeto po: Avsec, 2007). Povezan je s celo vrsto kliničnih sindromov, vključno z anksioznimi motnjami, motnjami v čustvovanju, motnjami odvisnosti, psihosomatskimi motnjami, motnjami hranjenja, motnjami osebnosti in shizofrenijo (Krueger, Caspi, Moffitt, Silva in McGee, 1996; Mineka idr., 1998; povzeto po: Avsec, 2007). Widiger in Costa (1994) sta po pregledu raziskovalnih člankov zaključila, da je povišan nevroticizem navzoč tako rekoč v celotni klinični populaciji. Ta razširjenost ni presenetljiva, saj je bistvena lastnost tako nevroticizma kot psihičnih motenj emocionalni stres. Povezanost npr. med nevroticizmom in anksioznimi motnjami je tako visoka, da nekateri avtorji menijo, da gre pri anksioznih motnjah zgolj za ekstremno obliko nevroticizma (Watson, 1999; povzeto po: Avsec, 2007).

Zaradi vseh omenjenih povezav z negativnimi izidi, se nevroticizem šteje za izjemno nezaželeno lastnost, vendar Watson in Casillas (2003) opozarjata, da kljub tem dejstvom ne smemo posploševati, da gre za izključno negativno lastnost. Nevroticizem je močno pod

vplivom dednosti, kar pomeni, da se je postopoma oblikoval preko naravne selekcije in da je pomagal pri preživetju posameznika. Negativne emocije, ki so povezane z nevroticizmom so se razvile z namenom, da bi zaščitile organizem pred najrazličnejšimi grožnjami: občutja strahu in panike motivirajo organizem, da zbeži iz ogrožajoče situacije, budno pričakovanje in skrb pomagata posamezniku, da se izogne situacijam, ki so pri njem predhodno že povzročile negativne posledice, občutja jeze in sovražnosti pomagajo organizmu, da se zaščiti, občutja gnusa in zavračanja ščitijo organizem pred neprijetnimi in toksičnimi substancami (Nesse, 1991; povzeto po: Avsec, 2007). Kljub temu da gre za neprijetna občutja, so bistvenega pomena za naše preživetje, kar pomeni, da so ljudje s premalo aktivnim BISom lahko izpostavljeni določenim nevarnostnim in da ima lahko tudi ekstremno nizka izraženost nevroticizma negativne posledice, kar potrjujejo tudi naslednje raziskave.

Dolgo je prevladalo prepričanje, da visoka izraženost negativnih emocij skoti daljše časovno obdobje vodi v bolezen (Watson, 2001; povzeto po: Avsec, 2007). Skladno s to predpostavko so tudi raziskave pokazale pomembne, srednje velike korelacije z merami fizičnih simptomov in pritožbami glede zdravja, kot npr. stalni glavoboli, boleče čeljusti, vrtoglavica, nespečnost, kašljanje, prebavne motnje. Hkrati pa so raziskave tudi ugotavljale, da je nevroticizem zelo šibko in nekonsistentno povezan z objektivnimi indikatorji zdravja, npr. z obiski pri zdravniku, funkcioniranjem imunskega sistema, smrtnostjo... Nevroticizem tudi ni povezan z dolgoživostjo (Friedman idr., 1993; povzeto po: Avsec, 2007). Avtorji so celo ugotovili, da sta veselost in optimizem negativno povezana z življenjsko dobo posameznika, kar razlagajo s podcenjevanjem nevarnosti nekaterih dejavnikov tveganja za njihovo zdravje.

Psihofiziološke raziskave (bitje srca, prevodnost kože) ugotavljajo, da antisocialni posamezniki pokažejo nižjo stopnjo avtonomnega in kortikalnega vzburjenja in reaktivnosti kot kontrolna skupina (npr. Hare, 1978; povzeto po: Avsec, 2007).

5. Odprtost za izkušnje (intelekt)

Največ nestrinjanja med raziskovalci se pojavlja pri petem faktorju velikih pet. odprtost je najšibkejši izmed velikih petih in zato tudi najbolj kritiziran. Pripadniki leksične tradicije ga imenujejo intelekt, kultura ali domišljija (De Raad in Perugini, 2002; povzeto po: Avsec, 2007) povzeto po: Avsec, 2007).

Costa in McCrae (1992) pa ga imenujeta odprtost za izkušnje, pri čemer opozarjata, da lahko uporaba krajšega izraza, odprtost, napačno spominja na samorazkrivanje ali pasivno sprejemanje dražljajev.

McCrae in Costa (1997; povzeto po: Avsec, 2007) menita, da je bila odprtost za izkušnje kot osebna lastnost v zgodovini psihologije spregledana, in da zato mogoče tudi niso bile identificirane motnje, ki kažejo na njihovo patološko obliko. Nekateri posamezniki so npr. tako rigidni, kar se tiče njihove privrženosti tradiciji, da se niso sposobni prilagoditi neizogibnim spremembam. Kadar je nizka odprtost kombinirana z zelo nizko stopnjo sprejemljivosti, lahko ta zaprtost kaže tudi na antisocialni karakter. Ravno tako lahko zelo izražena odprtost kaže na osebno motnjo, še posebej v odsotnosti primerno visoke stopnje inteligentnosti in vestnosti. Take posameznike lahko hitro navdušijo vedno nove in nove ideje ali prepričanja, tako da niso sposobni oblikovati koherentnih in integriranih kognitivnih shem. Kombinacija vestnosti in odprtosti opredeljuje posameznikov slog na področju učenja. Tako naj bi bile zelo vestne in odprte osebe najuspešnejše v šoli. Klub temu, da niso nujno najbolj inteligentne kot ostali, združujejo resnično ljubezen do učenja z marljivostjo in organiziranostjo. Imajo visok nivo aspiracij in so pogosti ustvarjalne v svojem pristopu k reševanju problemov.

2.6. Mentalna priprava

Vrhunski dosežki v športu se zgodijo takrat, ko se vsi dejavniki – tako fizični kot psihični sestavijo v popolno celoto. Na doseganje vrhunškega dosežka vplivata tako telesni kot mentalni vidik človekovega funkcioniranja ter njuna medsebojna skladnost. Ameriške študije (npr. Williams in Krane, 2001; povzeto po: 7. simpozij športne psihologije) navajajo, da večina športnikov in trenerjev pripisuje od 40% do 90% uspeha mentalnim dejavnikom. Bolj ko so športniki vrhunski, večji vpliv imajo mentalni dejavniki. Orlick in Partington (1988; povzeto po: 7. simpozij ŠP) sta na vzorcu ameriških Olimpijcev ugotavljala, kateri izmed telesnih, tehničnih in mentalnih dejavnikov pomembno napovedujejo uspeh na Olimpijskih igrah. Analiza je pokazala, da je mentalna pripravljenost edini dejavniki, ki pomembno napoveduje uspešnost športnega nastopa.

Na žalost vseh, ki so tako ali drugače povezani s športom, o vrhunski dosežki razmeroma redki in, vsaj po pričevanju športnikov, izven njihovega nadzora. Vprašanje športno-psihološke stroke in znanosti je, ali lahko športnike pripravijo do tega, da bodo dosegali vrhunske dosežke bolj pogosto in da jih bodo dosegali na najpomembnejših tekmovanjih. Del odgovora na to vprašanje so dale študije, ki so pokazale, da številni športniki ob doseganju vrhunskih dosežkov doživljajo podobno mentalno stanje.

Glede na to, da so rezultate potrdile tudi kasnejše študije, lahko sklepamo, da so športniki ob doseganju vrhunskega dosežka večinoma osredotočeni na specifično značilnost (ozko usmerjena koncentracija), imajo občutek, da svojo športno aktivnost izvajajo brez truda, avtomatično ter da imajo popoln nadzor nad svojimi mislimi, čustvi in vzburjenjem. Športniki so takrat visoko samozavestni ob tem pa telesno in mentalno sproščeni. S takšnim stanjem je pogosto povezan pojem »flow stanja«, kot ga je definiral Csikszentmihaly (1985, v Williams in Krane, 2001; povzeto po : 7. simpozij ŠP). Tako imenovano »flow stanje« je stanje popolne koncentracije, ki ga spremlja stapljanje s športno aktivnostjo. Športniki poročajo, da so v takšnem stanju osredotočeni samo na svojo športno izvedbo. Zdi se, da športne naloge opravljajo brez napora in brez razmišljanja ter da imajo popoln nadzor nad situacijo.

Samozavestni športniki razmišljajo o sebi drugače kot nesamozavestni. Negativne misli o samem sebi (npr. misli o lastni nesposobnosti), običajno vodijo v negativna občutja (npr. strah, krivdo, jezo, žalost), to pa v slab športni nastop. Športniki, ki verjamejo v lastne sposobnosti in imajo pozitivne misli o samem sebi, so zadovoljni s sabo in svojimi dosežki, ti dejavniki pa vodijo v učinkovit športni nastop. To poleg vsakdanjih izkušenj športnikov potrjujejo tudi številne raziskave. Samozavestni športniki mislijo, da lahko nekaj dosežejo in potem to tudi dosežejo. Sebe zaznavajo kot zmagovalce, kot uspešne in sposobne športnike, ki so sposobni dobrega športnega nastopa. Predispozicija, da je posameznik osredotočen na pozitivne vidike športnega nastopa tudi takrat, ko mu ne gre, je eden od najpomembnejših znakov športnikove kakovosti. Seligman (1991; povzeto po: 7. simpozij ŠP) to imenuje naučeni optimizem. Študije kažejo, da lahko športniki, ki so se naučili biti optimistični, najbolje izrabijo svoje sposobnosti in potenciale.

Zaradi povezanosti med človekovim telesnim in mentalnim funkcioniranjem, čustva, pozitivna ali negativna, neposredno vplivajo na mišično napetost, pretok krvi, izločanje hormonov, koncentracijo, s tem pa tudi na športni nastop. Iz športne, pa tudi šolske prakse je znano, da misli, ki napovedujejo neuspeh spodbudijo anksioznost in strah, med telesnimi

odzivi na strah pa je tudi mišična napetost, ki v športu ni zaželena, saj lahko vodi tudi do nekaterih poškodb. Ko so aktivirane neprave mišice ali ko so prave aktivirane v napačnem času, to negativno vpliva na športnikovo ravnotežje, časovno usklajenost in natančnost izvajanja motoričnega programa (Zinsser, Bunker in Williams, 2001; povzeto po: 7. simpozij ŠP). Samozavestni športnik zavestno usmerja svoje misli k pozitivnim vidikom svojega športnega nastopa in tistim dejavnikom iz okolja, ki spodbujajo čustva zaupanja, kar posledično vodi v boljši športni nastop.

Vsakemu resnemu načrtu psihične priprave mora predhoditi analiza športnikovega vedenja, pozorni moramo biti predvsem na ustreznost aktivacije (ne sme biti ne premočna niti ne prešibka) in nivo samozaupanja pred tekmo. Optimalnost športnikovega vedenja je odvisna od količine stresa, ki deluje nanj, in njegove sposobnosti soočanja s stresom oz. desenzibilizacije t.i. tekmovalne anksioznosti in drugih napetosti, ki se v povišani meri pojavljajo pred začetkom tekmovanja. Opazujemo jih lahko na treh nivojih: fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem. Vplivajo pa na nastop v smislu povečanja variabilnosti (vzponi in padci), splošnega poslabšanja nastopa, lahko pa tudi popolnoma blokirajo nastop. Po končani analizi vedenja sledi načrt psihične priprave, vsaka psihična priprava pa poteka skladno z zastavljenimi cilji. Največkrat večino vaj opravi športnik sam, stalno pa v skupnem sodelovanju s psihologom kontrolirata trenutno stanje, skušata evidentirati potrebe po spremembah programa – če so potrebne.

Stamejčič (2009) je ugotovila, da je poznavanje in uporaba znanj iz športne psihologije zelo slaba oz. le ta ni razširjena. Raziskava (Stamejčič, 2009) kaže, da se odbojkarice vseeno bolj poslužujejo psiholoških tehnik kot pa moški predstavniki. Odbojkarice imajo bolj izraženo prisotnost psiholoških težav, zato bolje poznajo tehnike psihološke priprave, imajo več znanja o prednostih psihološke priprave ter jo bolj pogosto uporabljajo v konkretnih situacijah.

Dobro psihično pripravljen športnik je tisti, ki ga lahko imenujemo tudi mentalno stabilen športnik. To pomeni, da bo znal vse tisto, kar je natreniral (športni trening, psihična priprava...), prenesti tudi na tekmovanje, da bo znal nadzorovati svoje vedenje, misli in čustva in jih po potrebi spreminjati, da bo znal v primeru težav poiskati pomoč pri trenerju, kondicijskem trenerju, psihologu, zdravniku, maserju ali starših. (Kajtna in Jeromen, 2007).

Športnik, ki ve, kam sodi, kaj zmore in da so njegovi cilji dosegljivi, se bo v primerjavi s športnikom, ki ne zaupa vase, obnašal tako, kot je prikazano v spodnji tabeli 1:

ŠPORTNIK, KI ZAUPA VASE	ŠPORTNIK, KI NE ZAUPA VASE
Hiter, natančen, zbran, se dobro odziva na stres, si postavlja visoke in izzivajoče cilje, ve, da je uspešen in pozna svoje prednosti in pomanjkljivosti	V dvomih, anksiozen, pogostejša pretirana trema, manj vztrajen, večkrat okleva, naredi več napak med nastopom in se zato lahko tudi večkrat poškoduje

Tabela 1: Primerjava med športnikom, ki zaupa vase in športnikom, ki ne.

Visoko samozaupanje povzroča dobro samopodobo, medtem ko nizko samozaupanje povzroča slabo oz. nizko samopodobo (Kajtna in Jeromen, 2007). Negativna podoba (podcenjevanje, precenjevanje, dvom v lastne sposobnosti) vpliva tudi na aktivnost igralca na treningu, še bolj pa na uspešnost igranja na tekmi. Samozaupanje naj bo pri odbojkarici čim bolj izraženo (Zadražnik, 1998).

Vsekakor se torej lahko strinjamo, da se psihološkim karakteristikam danes pripisuje vse večji pomen, saj predstavljajo pomembne determinante športne uspešnosti. Za športne dosežke so potrebne nekatere specifične osebnostne lastnosti, kot npr. emocionalna stabilnost, ekstravertnost, odprtost, kontrolirana agresivnost, samozaupanje, prizadevnost, vztrajnost, sociabilnost in druge (Tušak in Bednarik, 2002).

2.7. Primeri relaksacijskih tehnik

Psihična priprava vsebuje nekatere posebne tehnike, med katerimi je zelo pogosto uporabljena tehnika vizualizacije, senzorizacije, hipnoza in avtogeni trening.

Sama sem naletela na dve raziskavi, kjer so proučevali vpliv psiholoških, relaksacijskih tehnik na športnikih. Ena študija na plavalcih in druga na nogometaših. Izvedli so eksperiment, kjer je ena skupina bila deležna obravnave športnega psihologa in njegove pomoči, kontrolna skupina pa ne. Pokazalo se je, da so bili športniki, ki niso sodelovali s psihologom večkrat poškodovani in nasprotno, tisti, ki so sodelovali s psihologom in so bili deležni njegovih

seans, niso utrpeli poškodb ali pa so jih zelo malo (Greenspan in Feltz, 1989; Lichstein, 1988; Murphy, 1988).

Raziskava (Martens, 1976; povzeto po: Tušak, 2003) je pokazala, da imajo športniki, ki uporabljajo učinkovite tehnike soočanja s stresom in napetostmi manjši nivo predtekmovalne anksioznosti in treme.

2.7.1. Avtogeni trening

Avtogeni trening je danes ena izmed najpogosteje uporabljenih tehnik relaksacije v športu. Čeprav sprostilne učinke lahko dosežemo tudi že npr. z raztegovanjem, tekom, sprehodi ali raznimi dihalnimi tehnikami, pa se posebno v športu pojavlja potreba po intenzivni telesni in psihični sprostitvi. To pa najlažje dosežemo z obliko avtohipnoze, to je avtogenim treningom. Gre za znanstveno metodo, ki temelji na samosugestiji, samohipnozi, s katero poskušamo prenesti moč nekaterih predstav na človekov organizem. Tako posameznik prenese predstavo o nekem občutku v telesu v dejanski, subjektivni občutek, ki pa ga nato lahko objektivno zazna tudi opazovalec.

Osrednje doživetje v hipnozi je »centralno preklopljenje«, ki ga lahko izzovemo z nekaterimi psihičnimi in fizičnimi vplivi. Prav z občutenjem teže in toplote se pri hipnozi in pri avtogenem treningu začne preklopljenje. Avtogeni trening temelji prav na samopreklopljenju (Tušak, 2001).

2.7.2. Hipnoza in šport

Učinki hipnoze so že od nekdaj skrivnostni in magični, čeprav so zelo naravna stanja. O hipnozi govorimo, ko hipnotizer »pripelje« ali poglobi posameznika v sproščeno in hipnotično stanje. Pri lažjih hipnotičnih stanjih se športnik zaveda pravzaprav vsega, pri globokih stanjih pa je športnikova zavest popolnoma izključena. Športnik je takrat zelo dojemljiv za hipnotizerjeva (psihologova) navodila. Psiholog lahko tako krepí športnikovo samozavest, mu daje posthipnotična navodila npr. v smislu: »Ko se bo začela tekma, boš popolnoma miren in zbran. Vedel boš, da si dobro pripravljen in da ti bo uspel odličen

nastop.« Z večkratnim ponavljanjem posthipnotičnih sugestij le te začnejo potem v predvideni situaciji (nezavedno) delovati in pri športniku ustvarjajo zaželena stanja.

V hipnozi je zaradi izločenosti zunanjih dražljajev in velike zbranosti močno zvečana športnikova predstavljalnost, zato je pogosto uporabljamo za mentalni trening. Najpogosteje v teh sproščenih stanjih športnik vizualizira nastop in tekmovanja, se miselno uči nove tehnike ipd. Z vizualizacijo v hipnozi skušamo s predstavljanem zadnjih trenutkov pred nastopom ugotoviti, ali se bodo morda pojavile v počutju športnika kakšne težave, in jih potem tudi odstraniti. Hkrati pa skušamo s pomočjo sugestij odstranjevati strahove in fobije ter anksioznost (Tušak, 2001).

2.7.3. Vizualizacija

Vizualizacija je oblika mentalnega predstavljanja. Gre lahko za predstavljanje (Tušak, 2001):

- nekega objekta,
- samega sebe ali nasprotnika,
- aktivnosti,
- treninga ali delov treninga in
- nastopa.

Tako si npr. predstavljamo novo dvorano, v kateri bo potekalo tekmovanje, poskušamo videti vse podrobnosti, opazovati vedenje gledalcev, podlago v dvorani ipd. lahko si predstavljamo samega sebe, kako pridemo v dvorano, kako se ogrevamo in pripravljamo na tekmo, kako s umirjamo in koncentriramo. Hkrati si lahko predstavljamo nasprotnika. Vizualizacijo uporabljamo tudi zato, da si predstavljamo trening, da si pomagamo pri učenju zapletenih tehničnih elementov in veščin, da si z njo pomagamo pri obnavljanju tehnike, pri avtomatizaciji gibov, pri odpravljanju napak. Še pogosteje pa uporabljamo vizualizacijo, da si predstavljamo zadnje trenutke pred nastopom, začetek nastopa ali pa kar cel nastop.

Športnik lahko iz vizualizacije preide tudi v tako imenovano sensorizacijo, ki predstavlja najbolj kompleksno obliko mentalnega predstavljanja, kjer športnik ne uporablja zgolj vizualnih predstav, pač pa si pomaga z vsemi čutnimi zaznavami. Izvajanje take sensorizacije zahteva kar precej vadbe in relativno dobro koncentracijo, so pa zato njeni učinki še bistveno večji, hkrati pa tudi omogočajo boljšo predikcijo športnikovega nastopa v realnosti.

2.8. Nevroznanstvena pojmovanja osebnosti

Osebnostne dispozicije temeljijo na genetsko naravnem delovanju našega živega sistema, pri tem pa imajo posebno pomembno vlogo biokemični agensi, ki jim prisojamo funkcijo sinaptičnih prevodnikov (nevrotransmiterjev). Živahno in močno se je razvilo tudi raziskovanje, ki kaže na povezanost temeljnih živčnih struktur (kortikalnih in subkortikalnih) z osebnostnimi lastnostmi in funkcijami. Biološka perspektiva proučevanja osebnosti je še posebej fascinantna če pomislimo na dejstvo, da so genetika, genomika in nevroznanost v bistvu šele na dobrem začetku svojega razvoja in napredovanja (Musek, 2005).

Angleški psihofiziolog Gray (1987; povzeto po: Musek, 2005) predpostavlja, da se temeljne osebnostne razlike pojavljajo kot posledica delovanja dveh neurofizioloških sistemov: »nadgradnega« ali »vedenjsko aktivacijskega sistema« (BAS) in «kaznovalnega» ali «vedenjsko inhibitornega sistema» (BIS). Osebe, ki imajo močnejši BAS so bolj občutljive na nagrajevanje, zato se pri njih pojavi več splošne aktivnosti ekstraverzije in impulzivnosti. Osebe z močnejšim BIS pa so bolj občutljive na negativne izkušnje, zato hitreje omejijo svoj reakcijski repertoar, nagibajo se k introvertnosti in zadržanosti.

Glede na dosedanje raziskovalne ugotovitve lahko zaključimo, da imajo nevrotransmitterski sistemi dopamina, serotonina in noradrenalina nedvomno pomembno vlogo pri oblikovanju osebnosti, pri čemer je ta vloga kompleksna in interaktivna. Dopamin deluje kot moderator pozitivnega afekta in motivacije (prenizka aktivnost dopamina terja dodatno stimulacijo). Tako je dopamin pomembno vpleten v oblikovanje ekstravertnosti, sistema BAS, iskanje novosti in iskanja stimulacije, po vsej verjetnosti pa ima pomembno vlogo tudi pri psihičnih motnjah, npr. depresiji. Serotonin je pomemben moderator negativnega afekta in motivacije in je vpleten v oblikovanje nevroticizma, sistema BIS, izogibanja škodi in kontroliranosti. Njegova vloga pri psihičnih motnjah je še obsežnejša (zlasti pri motnjah anksioznosti, a tudi motnjah razpoloženja). Noradrenalin moderira splošno vzburjenost, aktivacijo in pozornost in je povezan z dimenzijo odvisnosti od nagrade. Povezuje se lahko z impulzivnostjo in delikventnostjo (Musek, 2005).

Kam bo šla znanost na tem področju si ne upam niti pomisliti. Dodatnega dopinga si seveda ne želimo, zato pa zaenkrat raje rešujemo športnikove probleme s sodelovanjem in pogovorom s športnim psihologom.

3. Športne poškodbe

3.1. Definicija in značilnosti

Povečana telesna aktivnost kot glavna značilnost vseh oblik športa pomembno vpliva na zdravje, razvoj in involucijo človeškega organizma. V določeni meri lahko hkrati pomeni tveganje za okvaro zdravja in nastanek poškodb. Seveda je povečana telesna aktivnost le eden od možnih vzrokov za omenjeno patologijo in skoraj nikoli edini vzrok zanjo.

Športne poškodbe predstavljajo zlasti pri nekaterih športnih panogah nenehno tveganje in hkrati izzivajo strah športnika. Pogosto so odločujoč dejavnik uspešnosti ali neuspešnosti športnikove kariere. Pogosto je prav športna poškodba eden od vzrokov ali celo glavni vzrok za predčasno prekinitev športne poti.

Preprečevanje športnih poškodb ter strokovnost njihovega zdravljenja in rehabilitacije sta za tekmovalni uspeh vsaj tako pomembna kot trening, saj sta trening in tekmovanje najtesneje povezana s tveganjem za nastanek športne poškodbe.

Pod pojmom športne poškodbe razumemo poškodbe, nastale pri katerikoli kineziološki aktivnosti, pri športu oz. na športnem terenu (Dervišević in Hadžić, 2005).

Šport zaznamuje izjemna motivacija, intenzivnost treningov in nastopanj, visok nivo stresa ter predvsem maksimalni napor ter težnja popolnosti, ki stalno zahteva delo v območju fizioloških meja oz. omejitev. Vse to povečuje verjetnost poškodbe, tako da le-ta v vrhunskem športu postaja splošen dogodek. Pri nekaterih športnih panogah predstavljajo poškodbe vsakodnevno tveganje in strah športnika pri opravljanju njegove aktivnosti. Izkušnje kažejo, da so prav poškodbe pogosto eden izmed odločujočih dejavnikov športnikove uspešnosti oz. neuspešnosti (Tušak in Tušak, 2003).

Vidmar (1992) navaja, da je športne poškodbe moč razvrstiti glede na:

- pogostost poškodbe
- resnost (težo) poškodbe
- lokalizacijo poškodbe
- trajanje zdravljenja in
- tipičnost poškodbe za določeno zvrst.

Izrazito pomembna je klasifikacija športnih poškodb glede na resnost oz. težo poškodbe, ki temelji na podlagi diagnoze, času trajanja zdravljenja, vrste zdravljenja, prisotnosti in trajanju nesposobnosti za športno aktivnost ter stopnje permanentne škode. Običajno obstaja pozitivna povezava med resnostjo poškodbe, funkcionalno izgubo in potrebo po podaljšani rehabilitaciji. Kadar je resnost poškodbe velika, je potrebno daljše obdobje imobilizacije ali počitka. Kot posledica se pojavijo večje fiziološke izgube, področje zmanjšane zmogljivosti okoli poškodovanega predela je širše. V takšnih okoliščinah je treba pričakovati, da bo rehabilitacija trajala dlje časa (Dervišević in Hadžić, 2005). Vidmar (1992) navaja naslednje oblike poškodb:

- najtežje - smrtne športne poškodbe, ki se končajo s smrtjo takoj ob poškodbi ali kasneje;
- težke športne poškodbe, ki se končajo s trajno invalidnostjo in nesposobnostjo za šport, s katerimi se je športnik prej ukvarjal;
- srednje težke poškodbe, kjer invalidnosti ni, obstaja pa daljša nesposobnost za športno aktivnost;
- lahke športne poškodbe, za katere je značilna kratkotrajna nesposobnost za šport in
- neznatne poškodbe, ki samo zmanjšajo sposobnost za šport.

Različne raziskave potrjujejo (Lindth, 1953, Vidmar, 1992; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003), da je največ lahkih poškodb. V vrhunskem športu pogosto resno oz. težko športno poškodbo definirajo z odsotnostjo od tekmovanj in treningov vsaj pet tednov (Lysens, W. de Weerd, Niuwboer, 1991; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003).

Športne poškodbe največkrat prizadenejo gibalni – lokomotorni sistem. Pogosteje so prizadete spodnje okončine (2/3), ki poleg športne aktivnosti opravljajo tudi še funkcijo nosilnosti telesa, seveda pa je prisotnost posameznih vrst poškodb odvisna od specifičnosti športne panoge.

3.2. Poškodbe in starost

Največ športnih poškodb se zgodi v obdobju najintenzivnejše športne aktivnosti. S pomikom intenzivnega treninga in tekmovanj v mlajša starostna obdobja se tudi obdobje najpogostejših športnih poškodb pomika v mlajša leta (15 – 20).

Število športnih poškodb po omenjenem obdobju vrha glede pogostosti začne pri aktivnih športnikih upadati, kar je mogoče pojasniti z več razlogi: daljši tekmovalni staž, spoznavanje sebe in nevarnosti športa, obvladanje tehnike in prilagoditev specifičnostim športa.

Posebno nevarno obdobje za pojav športnih poškodb je puberteta (posebno v rasti in razvoju telesa ter psihe).

Zaradi anatomskih, funkcionalnih in psihičnih značilnosti žensk, so le-te bolj nagnjene k športnim poškodbam kot moški, še posebno to velja za panoge, kjer je kvaliteta dela v ženski različici že enako dobra kot v moški (Tušak in Tušak, 2003). Ogroženost zaradi številnih poškodb pri ženskah je največja v predmenstrualnem obdobju. Ne glede na to, da se ženske v športu pogosteje poškodujejo kot moški, je število športnih poškodb večje pri moških, ker se jih tudi več ukvarja s športom (Dervišević in Hadžić, 2005).

3.3. Epidemiološke značilnosti

Pri preučevanju poškodb uporabljamo osnovne elemente epidemiologije oziroma razmerja med različnimi dejavniki, ki opredeljujejo pogostost in razporeditev poškodb. Razumevanje pojavnosti in razširjenosti poškodb, ki temelji na spremenljivkah, kot so tip in narava poškodbe, starostna skupina, vrsta športa, spol in čas pojava simptomov, je med drugim pripomoglo k razvoju programov, namenjenih preprečevanju zdravljenja poškodovanih športnikov.

Najpomembnejše je to, da so raziskave pripomogle k ugotavljanju dejavnikov tveganja za športne poškodbe in s tem k prilagoditvam tekmovalnih pravil v rizičnih športih. Raziskave na področju epidemiologije so se pokazale kot nepogrešljive za razvoj preventive in za terapevtsko pomoč.

Nekateri avtorji so predlagali model uporabe epidemioloških podatkov za oblikovanje preventivnih strategij. Pri tem modelu identifikacija problema in opis na podlagi epidemioloških rezultatov vodita k študiju mehanizmov poškodb ter imenovanju in

razvrščanju dejavnikov tveganja. Na podlagi teh informacij so oblikovali in uvedli preventivne ukrepe za zmanjšanje tveganja in/ali resnost poškodbe.

3.4. Vzroki poškodb

Vzroke za nastanek športne poškodbe lahko klasificiramo v zunanje (izvirajo zunaj športnika) in notranje (izvirajo iz športnika). Poznavanje dejavnikov oziroma vzrokov športnih poškodb in njihovo odpravljanje sta glavni možnosti preprečevanja športnih poškodb.

Potencialne zunanje vzroke predstavljajo nasprotniki, oprema, športna orodja, klimatski pogoji (npr. mraz, vročina, vlažnost ipd.), neustrezen teren, pomanjkljivi varnostni ukrepi in druga naključja. Najbolj pogosti notranji vzroki so utrujenost (akutna ali kronična), pretreniranost, nepazljivost, bolezen ali poškodovanost, slaba telesna pripravljenost, neprimerna morfologija telesa, precenjevanje lastnih psihofizičnih sposobnosti ali nekatera druga neustrezna psihična stanja (strah, trema, napetost, motivacija, vplivi zdravil, alkohola, dopinga itd.) (Dervišević in Hadžić, 2005).

Pri vzrokih moramo omeniti še odsotnost športnikov od trenažnega in tekmovalnega dela zaradi poškodb. Epidemiološke študije v tujini (Johnson, 1997; povzeto po: Tušak in Bednarik, 2002) kažejo, da je okoli 5 -15 % vrhunskih športnikov odsotnih od treninga in tekmovanj vsako sezono vsaj za en mesec, kar pomeni, da gre večinoma za zmerne do hujše poškodbe, ki zahtevajo določen čas preden se športnik ponovno vrne na igrišče. Študija v Sloveniji (Dervišević, 2005) kaže naslednje rezultate, razvidne v tabeli 2 in tabeli 3:

Odsotnost iz trenažnega procesa		
Manj kot 3 dni	65	11%

3-7 dni	101	17,1%
8-28 dni	141	23,9%
Več kot 28 dni	144	24,4%
Skupaj	451	76,6%

Tabela 2: Odsotnost iz trenažnega procesa

Odsotnost iz tekmovalnega procesa		
Manj kot 3 dni	145	24,6%
3-7 dni	79	13,4%
8-28 dni	89	15,1%
Več kot 28 dni	126	21,4%
Skupaj	439	74,5

Tabela 3: Odsotnost iz tekmovalnega procesa

Iz obeh tabel lahko lepo vidimo, da športniki izostajajo od treningov ne pa tudi od tekem, kar je seveda izjemno rizično za nastanek ponovne poškodbe. Športniki ne bi smeli tekrovati, dokler si dokončno ne opomorejo oz. ne pridejo do nivoja, ki so ga imeli pred poškodbo.

Kljub pogostim zunanjim dejavnikom poškodb pa ne moremo mimo psiholoških faktorjev ranljivosti za poškodbe. Slednje lahko razdelimo v osebne in psihosocialne dejavnike (Tušak in Tušak, 2003).

Timsko delo (trener, športnik, zdravnik, psiholog), ki je prvi pogoj za uspešnost trenažno-tekmovalnega procesa, je potrebno tudi pri preprečevanju športnih poškodb.

Možnosti uspešne preventive športnih poškodb predstavljajo (Dervišević in Hadžić, 2005):

- ustrezna selekcija za šport (zdravstveno stanje, starost, spol);

- ustrezna selekcija v določen šport (zdravstveno stanje, telesne in psihične predispozicije, spol, starost)
- pravilno vsestransko načrtovanje treninga in tekmovanj (telesna priprava, tehnika, taktika, kratkoročno in dolgoročno načrtovanje);
- stalen nadzor psihofizičnega stanja športnika;
- drugo: reševanje zunanjih dejavnikov, upoštevanje športnika in navodil stroke.

V nadaljevanju nas bodo zanimali zgolj psihološki dejavniki oz. mentalna stabilnost športnika, ki tudi predstavlja določen riziko za nastanek športne poškodbe.

3.5. Psihološki dejavniki nastanka poškodb

Fizični faktorji so največkrat glavni razlog za športno poškodbo, toda tudi psihološki niso zanemarljivi. Nedavne študije dokazujejo, da psihološki dejavniki igrajo glavno vlogo tudi pri nadaljnji rehabilitaciji po poškodbi. Torej bi morali strokovnjaki na tem področju upoštevati in razumeti oboje, psihološke faktorje, ki vodijo do športne poškodbe kot tudi poznati mentalne strategije, ki pomagajo in olajšajo okrevanje po poškodbi. Športna psihologa Jean Williams in Mark Andersen (1988; povzeto po: Weinberg in Gould, 2003) sta pomagala razjasniti vlogo, ki jo igrajo psihološki faktorji pri športnih poškodbah.

Tudi nekateri drugi avtorji so že v šestdesetih in sedemdesetih letih govorili o vplivu osebnostnih lastnosti in stanj na rizičnost oz. nevarnost nastanka športne poškodbe (Ogilvie in Tutko, 1966; Rosenblum, 1979; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003). Slednji je trdil, da so številne poškodbe v športu največkrat posledica depresije, krivde ali strahu pred neuspehom. Kontrolirane študije o vplivu in povezanosti osebnosti s športnimi poškodbami so pokazale nekoliko nasprotujoče si rezultate. Jackson, Bailey, Kausek, Swanson in Powell (1978; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003) so pri srednješolskih igralcih ugotavljali, da so več poškodb dobili tisti bolj občutljivi in odvisni kot trdni in samostojni. Valiant (1981; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003) je podobne ugotovitve našel tudi pri tekačih na dolge proge. Irwin (1975; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003) je pri nogometaših npr. ugotovil, da več poškodb utrpijo bolj zadržani igralci. Po drugi strani Brown (1971; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003) pri nogometaših in Abadie (1976; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003) pri športnikih v

individualnih in ekipnih športih nista našla razlik med poškodovanimi in nepoškodovanimi igralci.

Zanimivo vprašanje se je pojavljalo tudi pri raziskovanju vpliva lokusa kontrole oz. nadzora nad ojačenjem in self- koncepta oz. koncepta samopodobe. Rotter (1966; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003) je prvi govoril o konceptu lokusa kontrole, ki se nanaša na stopnjo, do katere ljudje oz. športniki vidijo svoje življenje in delo pod lastno kontrolo. V športu se notranji lokus kontrole kaže kot mnenje športnika, da lahko z lastnimi akcijami kontrolira osebne izide v športu in življenju, medtem ko tisti z zunanjim lokusom vidijo sebe kot relativno brez vpliva na dogodke, ki se bodo zgodili. Dalhauser in Thomas (1979; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003) ugotavljata, da imajo nogometaši z internalnim lokusom kontrole manj poškodb kot tisti z eksternalnim.

Osebne značilnosti so torej eden izmed prvih psiholoških faktorjev, ki so v povezavi s športnimi poškodbami. Raziskovalci se trudijo razumeti, če so lastnosti kot npr. samopodoba, introvertnost- ekstravertnost in način razmišljanja povezane s poškodbami. Bi imeli športniki z nižjo samopodobo višji odstotek športnih poškodb in obratno, njihovi kolegi z višjo samopodobo, nižji odstotek poškodb? Na žalost mnogo raziskav na področju osebnosti in poškodb trpi zaradi nedoslednosti, zato se tudi tu pojavljajo problemi, kot pri študijah osebnosti športnikov na splošno. Seveda to ne pomeni, da osebnost ni povezana z možnostjo poškodovanja; pomeni zgolj to, da do danes še ni uspešno identificiranih in izmerjenih posameznih osebnih karakteristik povezanih s športnimi poškodbami. Dejansko nekatere nedavne študije (Ford, Eklund in Gordan, 2000; Smith in sod., 2000; povzeto po: Weinberg in Gould, 2003) kažejo, da osebnostni faktorji kot so: optimizem, samospoštovanje, moč/vzdržljivost in anksioznost, kot osebnostna poteza igrajo vlogo pri možnosti za poškodbo. Vendar je ta vloga bolj kompleksna, kot se mogoče zdi na prvi pogled. Športni trenerji in ostali (zdravnik, psiholog, starši) bi morali poznati in opazovati te individualne karakteristike, ki predstavljajo riziko za nastanek poškodbe (Weinberg in Gould, 2003).

Kljub nekaterim raziskavam, ki so skušale razjasniti povezanost osebnostnih faktorjev z nevarnostjo oz. rizičnostjo za nastanek poškodbe, pa to področje ostaja premalo dorečeno. Vsekakor je tu še potrebno usmeriti raziskovalne napore in preveriti realne povezave oz. identificirati rizične osebnostne dejavnike.

Stres je zagotovo področje, ki je nakazalo največ psiholoških dejavnikov za poškodbe. Stres lahko razumemo kot psihosocialni dejavnik, saj do fenomena prihaja v okviru športnikovega odnosa do okolja in situacije.

V eni izmed raziskav na športnikih je Homes (1970; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003) raziskoval odnos med stresom in poškodbami v ameriškem univerzitetnem nogometu. Rezultati na 100 igralcih so pokazali 50% nivo poškodb pri tistih z visokim deležem življenjskih sprememb, kar je predstavljalo precej več v primerjavi s 25% nivojem poškodb pri igralcih s srednjim deležom in 9% nivojem poškodb pri tistih z nizkim deležom življenjskih sprememb. Avtor zaključuje, da je stres življenjskih dogodkov povezan z rizičnostjo športne poškodbe podobno kot z rizičnostjo za bolezen. Seveda pa vrhunski šport predstavlja izrazito stresno dejavnost, zato so bile nujne raziskave, ki bi med kritične dogodke vključili tudi še bolj športno specifične dogodke – stresorje. Kasneje je bilo izvedenih še mnogo raziskav na nogometaših in vse so kazale podobne raziskave. Kljub tem konsistentnim ugotovitvam o povezanosti deleža stresa in rizičnosti za športne poškodbe v nogometu, pa je nekoliko težje fenomen generalizirati na najširše oz. na vse športne discipline. Stres in možnost nastanka športne poškodbe sta kompleksno povezana.

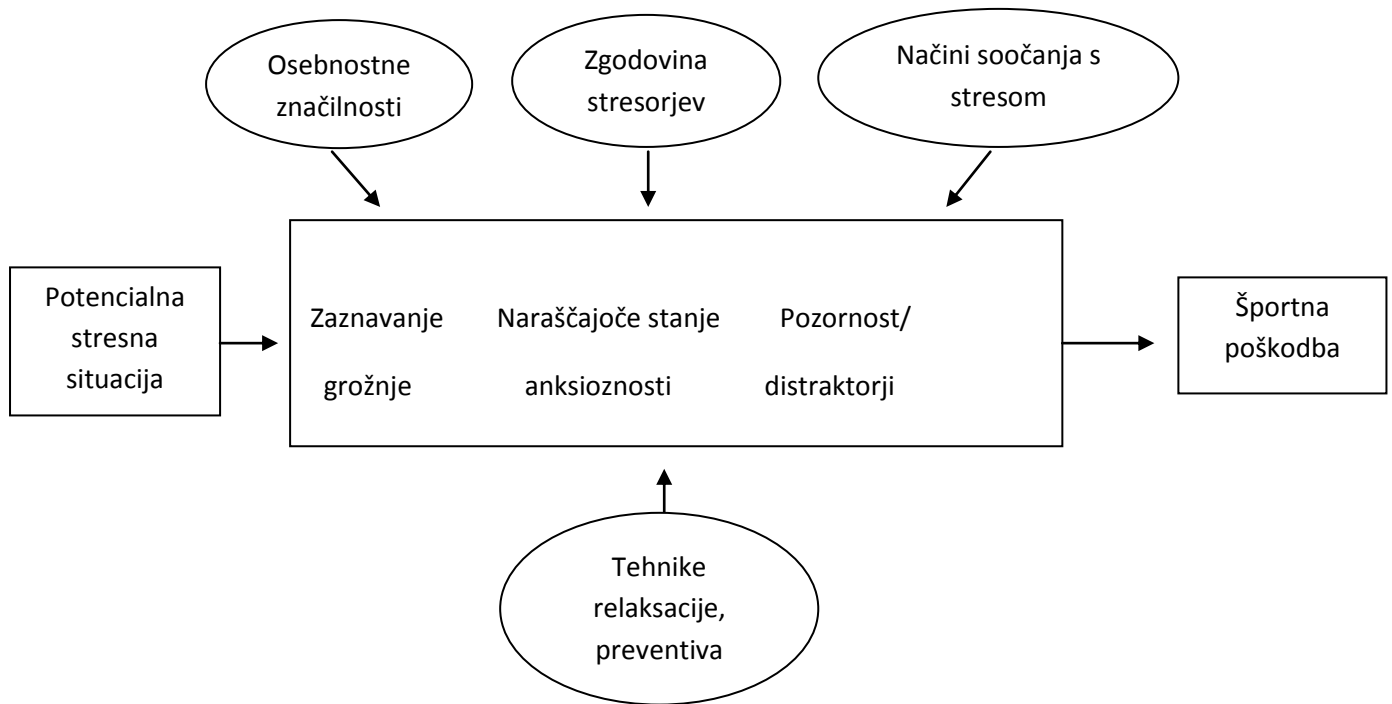
Številne športne poškodbe so posledica različnih psiholoških problemov, saj osebne lastnosti lahko vplivajo na nastanek športnih poškodb, ki so največkrat posledica strahu pred neuspehom, krivde in depresije (Jocković, Divjak in Tušak, 2009; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003; Rosenblum, 1979). Še vedno ni mogoče z gotovostjo trditi, kateri športniki so bolj oz. večkrat izpostavljeni tveganju za nastanek športnih poškodb.

Omenimo lahko še nekaj študij, ki so prav tako raziskovale odnos stres/poškodba:

- V študiji o nekontaktnih športnih so poročali (May, Veach, Southard in Haring, 1985), da je stres povezan s poškodbami, zdravstvenimi problemi in zlorabo drog;
- Hardy in Riehl (1988) sta prav tako proučevala odnos med stresom in možnostjo za poškodbo pri nekontaktnih športih in odkrila pozitivno povezavo;
- Bramwell in sodelavci (1975) ter Cryan in Alles (1983) so tudi potrdili pozitivno korelacijo med stresom in poškodbami pri športnikih;
- Blackwell in McCullagh (1990) sta proučevala in potrdila vpliv stresnih dogodkov na možnost poškodovanja pri nogometaših;

- Stresni življenjski dogodki so dokazano povezani s povečanim številom poškodb tudi pri gimnastiki (Kerr in Minden, 1988). Gimnastičarke, ki se s stresorji ne spopadajo konstruktivno, se večkrat in težje poškodujejo;
- Tudi raziskava Bramwell, Masuda, Wagner in Holmes trdno kaže na pozitivno povezavo oz. odnos med življenjskimi dogodki in možnostjo za poškodbo pri nogometaših.
- Študija na 64ih košarkaricah je pokazala, da ni razlike med poškodovanimi in nepoškodovanimi športnicami, glede na psihološki profil. Avtorja sta celo odkrila, da imajo športnice, ki so bile večkrat poškodovane, višjo samopodobo, kar se ne sklada z ostalimi raziskavami (Young in Cohen, 1979).
- Japonska raziskava je pokazala (Fujiya in sod., 2008), da so bili poškodovani športniki (ameriški nogomet) nagnjeni k depresiji, občutkom manjvrednosti in subjektivnosti.
- Fields, Delaney in Hinkle (1990) so prav tako dokazali, da so bili tekači, ki so doživeli tibialno stres frakturo bolj agresivni, nepotrpežljivi, tekmovalni in sovražni do drugih, torej bolj nagnjeni k poškodbam kot tisti tekači, ki niso kazali teh osebnostnih lastnosti.
- Obstaja pa tudi študija, ki kaže drugače. Junge (2000) pravi, da tipičen osebnostni profil športnika, ki bi bil bolj nagnjen k poškodbam, ne obstaja. Da pa je edina osebnostna lastnost, ki je v odnosu s poškodbami predtekmovalna anksioznost.
- Tudi Kleinert (2002) je ugotovil povezavo med splošno in tekmovalno anksioznost ter možnostjo za hitrejša poškodovanja.

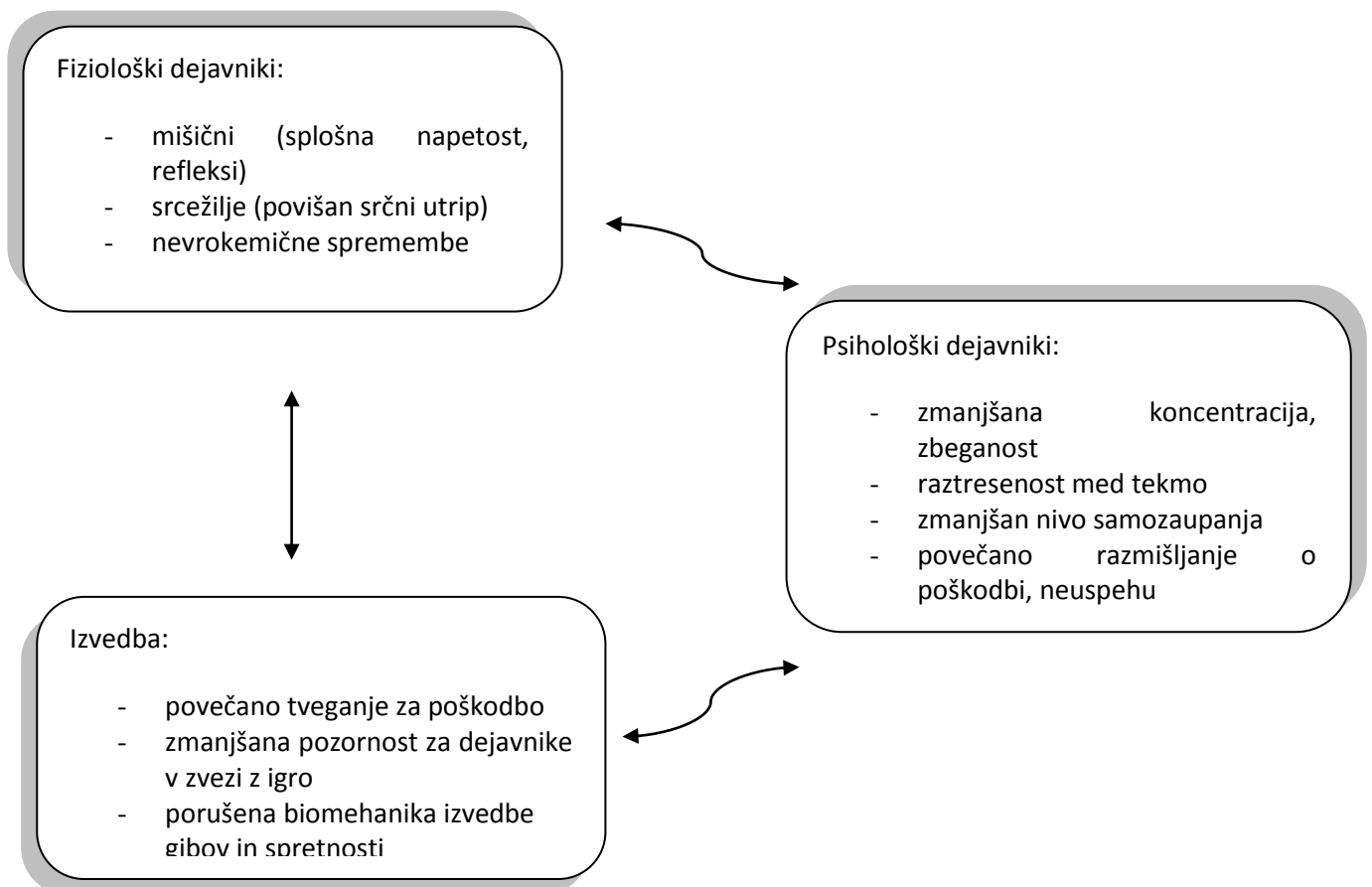
V poznih osemdesetih letih sta Anderson in Williams (1988; povzeto po: Tušak in Tušak, 2003) postavila interakcionistični model poškodbe. Model skuša opredeliti dejavnike, ki lahko pomagajo pri napovedovanju športne poškodbe in natančno opredeljuje značilnosti odnosa stres – poškodba, hkrati pa sugerira mogoče intervence za zmanjševanje rizičnosti športne poškodbe. Model, ki ga lahko vidimo spodaj, izpostavlja predvsem dejavnike izrazito stresnega zahtevnega treninga oz. pomembnih tekmovanj, zgodovino športnikovih stresorjev, nekatere njegove osebnostne značilnosti ter načine soočanja s stresom. Rezultat je določen stresni odziv, ki vpliva na verjetnost športne poškodbe.



Slika 1: Model povezanosti stresa in športne poškodbe (Anderson in Williams, 1988; povzeto po: Weinberg in Gould, 2003).

Športniki so dnevno podvrženi stresorjem in dejavnikom, ki rušijo njihovo ravnovesje v organizmu. Zaradi neuspešnega soočanja z njimi trpijo zaradi najrazličnejših strahov. Ti psihološki in telesni faktorji pa se še stopnjujejo v predtekmovalnem in tekmovalnem obdobju. Psihološki stresorji, kot sta npr. strah pred poškodbo in strah pred ponovno poškodbo, sprožijo val novih učinkov, ki še poslabšajo izvedbo oz. celoten športni nastop. Strah vodi do zmanjšane koncentracije, nižjega samozaupanja ter povzroči fiziološke spremembe, ki za športnike niso priporočljive: prevelika zakrčenost in vzdražnost. Posameznik tako postane preokupiran z naraščajočimi telesnimi občutki, postane nepazljiv (izguba ravnotežja) in neekonomičen. Celotna izvedba se poslabša, kar je idealno za nastanek poškodb. Takšni telesni občutki se povečajo zaradi psihofiziološke dinamike, zato jih je potrebno prepoznati kot možnost za nastanek poškodbe. Vodijo namreč do zmanjšane učinkovitosti gledano z biomehanskega vidika, slabšo porabo energijskih virov in zmanjšano pozornost za ostale dejavnike, ki so v povezavi s kakovostno izvedbo športnega nastopa.

Raziskave so pokazale, da je potrebno ustrezno obravnavati tako fiziološke kot psihološke mehanizme. Npr. mišična napetost in ostale avtomatične fiziološke spremembe lahko trajajo dokler trajajo psihološki mehanizmi, katere interpretiramo ob določenih elementih, spretnostih in izvedbah. Fiziološke in psihološke vzorce je tako potrebno spreminjati in doseči, da se ustrezno adaptirajo. Le takojšnja identifikacija telesnih in fizioloških sprememb lahko vodi do psihološke stabilnosti in uspešne izvedbe.



Slika 2: Strah pred poškodbo (Heil, 1993)

Model kot osnovne vzroke poškodbe iz odnosa stres – poškodba pojmuje povečanje splošne mišične napetosti ter deficit oz. motnje pozornosti in koncentracije. Model cel proces razume na sledeč način: športniki z visokim stresom življenjskih dogodkov bodo ob osebnostnih

značilnostih, ki poslabšajo stresni odziv in pomanjkanju ustreznih stilov soočanja s stresom, neko športno situacijo bolj verjetno zaznali kot izrazito stresno, kar bo povzročilo dvig anksioznosti, ta pa poveča mišično napetost in poslabša koncentracijo. Končni rezultat je večja rizičnost za poškodbe.

Raziskovalci so tudi identificirali specifičen vir stresa športnikov, ki so že bili poškodovani ali so bili na rehabilitaciji po poškodbi (Gould, Udry, Bridges in Beck, 1997; povzeto po: Weinberg in Gould, 2003). Zanimivo, da glavni izvor stresa dejansko ni končni rezultat (fizični aspekt) poškodbe, temveč psihološka reakcija (strah pred ponovno poškodbo, občutek, da se bodo sanje in cilji oddaljili, razblinili, opazovanje ostalih pri izvajanju...) in ostale skrbi (pomanjkanje pozornosti, izolacija, negativni, izčrpajoči odnosi). Vse to so pogosteje omenjeni stresorji, kot sama telesna plat poškodbe.

Športni psihologi tako sodelujejo s poškodovanimi športniki in skupaj poskušajo identificirati vedenje in značilnosti, ki predstavljajo predispozicije za poškodbo. Rotella in Heyman (1986; povzeto po: Weinberg in Gould, 2003) sta raziskovala tudi obnašanje nekaterih trenerjev, ki delujejo po sloganu: »Igraj trdo in vedno daj od sebe 110%«, ali »Če si poškodovan si za nas ničvreden«. Trener, ki to zahteva od športnika in ga forsira preko njegovih zmožnosti, povečuje možnost, da se bo športnik poškodoval.

3.6. Poškodbe v odbojki

V zadnjih desetletjih se je odbojka iz rekreativne dejavnosti razvila v visoko tekmovalni, vrhunski in olimpijski šport, ki ima v določenih državah celo profesionalni status (Schafle in sod., 1990; povzeto po: Clinical practice of sports injury prevention and care, 1994). Mednarodno odbojkarsko zvezo (FIVB) predstavlja danes že več kot 150 milijonov igralcev iz približno 210 držav; iz tega sledi, da odbojka po udeležbi postaja eden izmed najbolj popularnih športov na svetu (Ferretti in sod., 1990; povzeto po: Clinical practice of sports injury prevention and care, 1994).

Odbojka je dinamičen šport, ki vsebuje veliko hitrih in moč zahtevajočih gibov celotnega telesa, tako v horizontalni kot tudi vertikalni ravni (napadalni udarec). Ravno zaradi teh velikih sil, ki so vključene v akcijah in različnih situacijah, je neizogibno, da včasih pride do poškodbe. Dokumentirano je bilo veliko raziskav (Richardson, 1983; povzeto po: Clinical

practice of sports injury prevention and care, 1994), saj je obsežnost (incidenca) določenih poškodb, ki so pogostejše v pri določenih aktivnostih, kot so tenis, gimnastika, plavanje, velika. Izvedeno je bilo tudi nekaj študij iz področja udeležbe v odbojki (Schafle in sod., 1990; povzeto po: Clinical practice of sports injury prevention and care, 1994). Primerjava rezultatov obstoječih študij je otežena, zaradi razlik v raziskovanju, metodah in preiskovanih spremenljivkah. Kljub temu pa večina študij kaže precej visoko incidenco poškodb kolena, gležnja in prstov. Podrobnejše rezultate nam kaže spodnja tabela 4.

Raziskava	Raven udeležbe	Vsota vseh poškodb	Ramenski sklep (%)	Dlan in zapestje (%)	Prsti rok (%)	Kolenski sklep (%)	Skočni sklep (%)	Stopalo (%)	Hrbet (%)
Watkins & Green (1992)	Rekreativna in vrhunska	46	2	/	22	30	26	9	17
Schafle in sod. (1990)	Rekreativna	154	8	10 (študija tu vključuje tudi prste rok)	11	18	6	24	
Lohmann in sod. (1988)	Rekreativna	242	/	18	41	10	26	8	/
Schmidt-Olsen & Jørgensen (1987)	Vrhunska	69	10	/	29	8	25 (vključno s stopalom)	/	/
Yde & Buhl-Nielsen (1988)	Rekreativna	33	/	/	33	/	25	/	/
Gerberich in sod. (1987)	Mešano	106	/	/	/	59	22	/	/
Hell & Schonle (1985)	Vrhunska	214	23	/	22	8	53	2	3
Byra & McCabe (1981)	Mešano	53	23	/	22	20	28 (Vključno s stopalom)	/	/

Tabela 4: Prikaz športnih poškodb glede na lokacijo trupa (Clinical practice of sports injury prevention and care, 1994).

Faktorji, ki višajo tveganje za poškodbe pri odbojki, so skoki, vključno s pristajanjem, kontakt dlan-žoga med napadalnim udarcem, kontakt dlan-žoga pri izvajanju bloka, trdota igralne površine, obutev (mehkoba podplata), trčenja s soigralci oz. z nasprotniki ob mreži, nivo fizične kondicije in psihična stanja (Ferretti in sod., 1984, 1992; Schafle in sod., 1990; povzeto po: Clinical practice of sports injury prevention and care, 1994).

Glede na to, da odbojka ni tipičen kontakten šport, so trčenja s soigralci in nasprotniki pri skokih v blok, pomemben razlog za poškodbe v odbojki (Hell & Schonle, 1985; Schafle in sod., 1990; Watkins & Green, 1992; povzeto po: Clinical practice of sports injury prevention and care, 1994).

3.7. Opis najpogostejših poškodb pri odbojki

Raziskave so pokazale, da je tveganje za nastanek poškodb pri odbojki nižji v primerjavi s športi kot so košarka, nogomet ali hokej (Dervišević 2005; povzeto po: Bahr in sod., 2002). Glede na to, da so nasprotni timi pri odbojki ločeni z mrežo, nizko stopnjo poškodb verjetno lahko pripišemo »nekontaktni« naravi tega športa. Tako kot pri drugih športih, je mehanizem poškodovanja pri odbojki edinstven in športno specifičen.

Ramenski sklep

Velika gibljivost glenohumeralnega sklepa dovoljuje veliko gibljivost ter izvedbo najrazličnejših gibov pri odbojki, od serviranja s tal, servisa v skoku, napadalnih udarcev itd., vendar je ta sklep že tako povezan s slabo strukturno stabilnostjo (Klavž, 2005).

Na poškodbe ramenskega sklepa odpade okoli 8 – 20 % vseh poškodb v odbojki (Dervišević, 2005). Običajno so posledica kronične obrabljenosti ramenskega sklepa, le redkokdaj pa so posledica akutne poškodbe.

Težave se lahko pojavijo zaradi nesorazmerno razvite moči mišic rotatorne manšete, vnetja sklepnih struktur, slabe tehnike itd. Da se tem težavam izognemo, moramo poskrbeti za krepitev in gibljivost ramenskega sklepa. Vedno bolj se v boju proti poškodbam ceni senzorično- motorična vadba, namenjena rami. Da se izognemo preobremenitvam v ramenskem sklepu, moramo obremenitev stopnjevati postopno. Začetnik ali slabo pripravljen

igralec mora počasi povečevati količino treninga. Posebno pozornost pa velja nameniti tudi pravilni tehniki izvedbe predvsem napadalnega udarca, servisa in zgornjega odboja (Štekl in Hribar, 2006).

Skočni sklep

Pri odbojkarjih je zvin gležnja (distorzija) najpogostejša od vseh poškodb. Do tega pride zaradi delovanja nenadne sile pri nenadnem gibu, ki nastane zunaj normalnega kroga gibanja sklepa. Tako lahko nastanejo manjše raztrganine spodnjega skočnega sklepa. Vzroki so največkrat doskok iz bloka ali napadalnega udarca na nogo nasprotnega blokerja ali soigralca. Tipična poškodba pri tem je, da igralec stopalo nenadoma zavrti navznoter s kombiniranim gibom varusa, supinacije in addukcije (Pleško, 2005).

Vrst poškodb je veliko in lahko se močno razlikujejo. Kot preventiva služi dobra priprava v gibljivosti in moči skočnega sklepa. Pomembno vlogo igra dobra tehnično- taktična priprava, saj igralec lažje predvideva, kaj se lahko zgodi, in že v naprej dobro odreagira. Za dodatno zaščito pred poškodbami skočnega sklepa se poslužujemo še senzorično- motorične vadbe (Štekl in Hribar, 2006).

Kolenski sklep

Pogostost poškodb kolenskega sklepa je velika v vseh športnih igrah, sploh pri odbojki, kjer so kolena in kolenske vezi izpostavljeni velikim obremenitvam. Mehanizmi nastanka poškodb se lahko med posameznimi zvrstmi zelo razlikujejo. Eden najpogostejših vzrokov za akutno poškodbo kolena je »uhajanje« kolena navznoter (noge v X). To se lahko zgodi pri teku, pri hitrih spremembah smeri gibanja, doskokih ali med drugimi nepredvidljivimi situacijami. Poškodbe, ki nastajajo dalj časa, imajo večinoma prikrita povode. Tako se pogosto omenjajo nesorazmerna razvitost moči štiriglave stegenske mišice in zadnje lože, ki bi naj znašala v razmerju 3:2. Mogoče so tudi nesorazmerja moči posameznih glav štiriglave stegenske mišice. Odraz takšnega nesorazmerja je v bolečini, ki se pojavi pod pogačico. Drugi pomemben faktor, ki lahko povzroči poškodbo, je način gibanja, predvsem izvedbe doskoka. Navadno se namenja vso pozornost izvedbi visokega in natančnega napadalnega udarca in bloka. Treba je opozoriti, da je prav tako kot skok pomemben tudi način doskoka. Le ta naj

bo, če je le mogoče, izveden na obe nogi hkrati z izdatnim krčenjem v kolenu in s sočasnim spuščanjem bokov. Na takšen način močno razbremenimo kolenski sklep (Tillman, Criss, Brunt in Hass, 2004; povzeto po: Štekl in Hribar, 2006). Do poškodb pride največkrat, kadar igralec pristane na eno nogo izven ravnotežja. Pri doskokih na eno nogo sta največkrat prisotni dve rotaciji. Koleno lahko rotira navzven ali navznoter. Pri teh rotacijah pride pogosto do pretrganja ligamentov oz. do poškodb kolenskega sklepa tretje stopnje. Potrgajo se lahko stranski ligamenti in sprednji ligament kolenskega sklepa (Pleško, 2005).

Pri igranju odbojke nastanejo poškodbe meniskusa tako pri napadalnih kot pri obrambnih elementih. V obrambi igralec dela hitre rotacijske gibe ter drži pri tem koleno v defenzivni poziciji v fleksiji 90 stopinj ali še več. V takšnih stanjih je meniskus podvržen kompresijskim in torzijskim stresom in se lahko raztrga (Pleško, 2005).

Študija kaže (Dervišević, 2008), da je pri odbojkaricah število poškodb kolena dvakrat višje, kot pa pri njihovih moških predstavnikih. Vzrok je morda tudi slabša propriocepcija kolena pri pristanku kot pa pri moških, kot je pokazala neka ameriška študija (Werner, 2009). Ženske imajo namreč manjšo fleksijo kolka, večjo aktivnost kvadricepsa in manjšo aktivnost mišic zadnje lože, večjo pronacijo stopala in fleksijo kolena kot moški predstavniki, je povedala Suzanne Werner na letošnjem seminarju medicine športa (2009).

Hrbet

Ob nepravilni izvedbi se izdatneje obremenjujejo hrbtne mišice in hrbtenica. S tega vidika sta problematična predvsem napadalni skok in nizka preža v sprejemu in drugih gibanjih (Giatsis in sod., 2003; povzeto po: Štekl in Hribar, 2006). Ob skokih igralci kompenzirajo spremenjen način gibanja s povečanim potiskom bokov naprej. Druga šibka točka pa so nizki počepi, v katerih morajo biti boki zadosti nizko, trup pa pokonci.

Če mišice upogibalk kolkov niso zadosti gibljive, ob iztegnitvi bokov v napadalnem udarcu močno obremenijo hrbtenico in medvretenčne ploščice. V odbojki se nekateri sprejemi, skoki in ostala gibanja izvajajo iz zelo nizkega izhodišnega položaja. Če je gibljivost predvsem skočnega sklepa, slaba, pričnemo to kompenzirati s povečanim spuščanjem trupa naprej. Takšen način gibanja neprimerno bolj obremenjuje hrbtne mišice. Močan in tog trup je pogoj in osnova za vsakršno udejstvovanje v športu. Mišice, ki obdajajo trebušno votlino, s svojim

krčenjem ustvarijo v njej pritisk. Slednji nase prevzame velik delež teže prsnega koša in s tem razbremeni hrbtne mišice in hrbtenico.

Pri odbojkarjih pogosto pride do ukrivljenosti hrbtenice v frontalni ravnini (če gledamo človeka v hrbet). Govorimo o skoliozi. V odbojki se pojavlja zaradi neenakomernega obremenjevanja leve in desne strani, predvsem rok in ramenskega obroča. Nesimetrija obremenitve pripelje do povečane moči dominantne strani glade na nedominantno. Da ima športnik skoliozo, lahko sklepamo na podlagi različne višine ramen. Trenerji lahko proti tem preventivno delujejo s pravilno zastavljenimi treningi. To pomeni, da se določen del treninga nameni nedominantni strani telesa.

Poškodba prstov rok

V zgodnjih šestdesetih je bila v odbojgarsko igro vnesena inovacija. Pojavil se je nov element odbojgarske igre, spodnji odboj. Pred tem so bili prsti na rokah zelo izpostavljeni poškodbam. Pred spodnjim odbojem so se vse obrambne akcije izvajale z zgornjim odbojem. Takrat so igralci odbijali močne udarjene žoge nasprotnika z zgornjim odbojem in pri tem je prihajalo do pogostih poškodb prstov rok. Z vključitvijo spodnjega odboja naj bi se te poškodbe zmanjšale, vendar se niso. Odbojgarska igra se je razvijala v moči, hitrosti ter agresivnosti in ravno tako je rastlo število poškodb (Klavž, 2005).

Poškodbe prstov so poškodbe, ki večinoma nastanejo kot posledica blokov. Srečamo jih tudi v situacijah, ko igralec poskusi doseči žogo pri padcu (ribica). Od vseh prstov sta palec in mezinec najbolj občutljiva prsta na močne udarce, kar je razumljivo glede na njuno ranljivo pozicijo pri igranju bloka oz. obrambe. Dandanes v vrhunski odbojki pogosto srečamo uporabo tapinga, kot obliko preventive (Pleško, 2005).

Poškodba palcev na nogi

Poškodba palca na nogi (zvin) je prisotna v vseh ekipnih športih, ki se odvijajo po tleh, še posebej pri odbojki na mivki.

3.8. Preventiva in rehabilitacija poškodb

Športniki predstavljajo, glede na pogostost, ogroženo skupino, zato je preprečevanje poškodb enako pomembno kot kakovostna rehabilitacija. Poznavanje vzrokov poškodb in odstranjevanje teh vzrokov, predstavljata najuspešnejšo možnost za preprečevanje športnih poškodb. Predvidevanje vzrokov in prizadevanje za njihovo odstranitev je tako v domeni zdravnika, trenerja in športnika samega. Obstaja vrsta pravil, ki so za posamezne športe tako naravnana, da zmanjšujejo tveganje nastanka poškodb. Nekateri športi, zaradi zmanjšanja poškodb zahtevajo uporabo posebnih zaščitnih sredstev, ki jih mora športnik stalno nositi. Žal se bodo poškodbe kljub temu pojavljale. Sodoben vrhunski šport zahteva od igralcev vedno boljše rezultate in posledično tudi več treninga. Telesu tako enostavno zmanjkuje časa za počitek in regeneracijo. Velikokrat je tako, da je potrebno uspeti ne glede na posledice (Pleško, 2005).

Dolgo in učinkovito ogrevanje je pomemben dejavnik za zmanjšanje poškodb v odbojki. Upoštevanje mnenje zdravnika in športnika v programu treninga, kaže odlike dobrega trenerja, ki se zaveda nevarnosti poškodb. Z dolžino športnega staža se športniki tudi sami naučijo preprečevati športne poškodbe. K preprečevanju poškodb pripomore tudi kinezioprofilaksa, ki bi morala biti del vsakodnevnega treninga, zlasti mladih športnikov (Vidmar, 1993; povzeto po: Pleško, 2005).

4. Alternativna medicina v športu

Nedvomno so umske spretnosti in emocionalni blagor nujen enakovredni del, s katerim se športnik v svoji karieri nenehno sooča. Ali pa se temu v zadostni meri posvečajo tako trenerji kot institucije, ki skrbijo za športnika in njegovo delovanje? Športni psihologi delujejo, in aplikacija znanj iz športne psihologije se zdi neomejena. Nikjer pa se ne zasledi, da bi bil psiholog uradni spremljevalec slovenske reprezentance, recimo na olimpijskih igrah.

Povsem praktično je psihologovo delo s športniki usmerjeno v različne metode; med tehnikami psihične priprave so hipnoza in avtohipnoza, vizualizacija, dihalne tehnike in tehnike relaksacije, avtogeni trening, meditacije idr. Vse te metode naj bi športniku pomagale pri kreiranju dobre samopodobe, koncentraciji, odpravi strahu in anksioznosti, pri mentalni trdnosti in obvladovanju stresa.

Športna medicina je namenjena preventivi, diagnozi in terapiji poškodb, povezanih s športom. Po drugi strani pa je predvsem timsko delo. V športnem timu zdravnik tesno sodeluje s trenerjem, maserjem in/ali fizioterapevti in drugimi strokovnjaki (tudi raziskovalci s področja športne fiziologije), ki so povezani s športnikovo vadbo. Zdravnik mora razumeti tudi psihologijo vrhunskih športnikov, verjetno je še posebej dobro, če se je ali se še ukvarja s športom. (Kozjek Rotovnik; povzeto po: Ogorevc, 2008).

4.1. Energijski sistem kot del anatomije človeka

Če želimo spoznati človeka v njegovem bistvu in razumeti, kako deluje njegovo telo, kako razmišlja ter kaj ga vodi k določenim dejanjem, moramo najprej razumeti, da je človek duhovno in telesno bitje. Dognanja v medicini in psihologiji na podlagi znanstvenih primerjanj nam zadostujejo le, če na človeka gledamo kot na skupek organov, kot na bitje, katerega vedenje in ravnanje vodijo določeni motivi. Ker pa je znanost mogoče že dosegla meje, ko je človek z njenimi spoznanji zasičen – ko ga ta ne zadovoljujejo več – se vrača k tradicionalnim, naravnim znanjem, ki so tesneje povezana z metafizičnim pristopom in ontološko problematiko.

Tudi vrhunski šport že dolgo usmerjajo tržne zakonitosti; športnik, ki se gotovo mnogokrat počuti kot figura na šahovnici, doživlja vse večje pritiske. Zahteve po uspehu pa botrujejo vse več športnim poškodbam in tudi boleznim. Sodobna medicina obravnava predvsem zunanje vzroke za nastanek bolezni, športnikovo zdravje in počutje pa enači z zdravjem telesa. Ko se športnik poškoduje ali zboli zaradi preobremenjenosti, zdravljenje z zdravili in fizioterapijo ne zadostuje več. V tem trenutku pa je čas za zdravljenje, ki se vrši na energijskih in informacijskih ravneh.

Zahodna znanost resda poseduje natančni in znanstveno podkrepljeno znanje o anatomiji, mikrobiologiji, kemiji, biologiji idr., po drugi strani pa ne ve, kateri dejavniki v telesu sprožijo določene procese. Obenem je vrhunski šport postal nekakšno poslanstvo, enačenje z identiteto naroda, zato bi se moral športnik seznaniti tudi s filozofijo, ki bi mu približala razmišljanje o smislu posameznikovega obstoja, o smislu življenja na sploh. Ker pa omenjeno ni del ortodoksne medicine, smo že nekaj časa priča bliskovitemu razvoju alternativnih tehnik zdravljenja in treniranja. Vsi, ki so se v športu do sedaj že srečali z alternativnimi načini tako treninga kot zdravljenja športnih poškodb, bodo pritrdili, da obravnava človekovega biopolja doprinese k boljšemu zdravljenju in nasploh hitrejšemu napredovanju, kar se seveda manifestira z ustreznimi dosežki.

Nujno je spremeniti razumevanje človeka in ga sprejeti kot večdimenzionalno bitje, povezano in soodvisno od okolja (Ogorevc, 2008).

4.2. Škodljivi programi v podzavesti

V današnjem času v našo podzavest pride preveč informacij, kar vnaša nered, saj jih nismo v stanju sproti predelati. Večji del informacij nima nobene vrednosti, povzroča pa zmedo. To pa se ne dogaja samo zato, ker jih prejmemo preveč, ampak tudi zato, ker mnogi vdirajo v podzavest pod raznimi »terapevtskimi« izgovori, včasih tudi brez dovoljenja prizadete osebe. V športu se dogaja, da se na športnika, potem ko ta postane uspešen, »nalepi« veliko strokovnjakov, ki mu vsak po svoje svetujejo, večkrat pa se informacije izključujejo in to lahko športnika zmede. Zato je pomembno, da športnik zna izluščiti tiste informacije, ki so zanj koristne.

Vse vrste informacij, negativne misli, občutki, potem, ko pridejo v podzavest, niso več pod nadzorom naše zavesti. Programi, ki smo jih ustvarili z negativnim razmišljanjem, negativnimi čustvi, z zavestnim programiranjem drugih ali še kako drugače potem delujejo samodejno. Nastanejo lahko zelo zapletene odvisnosti, ki določajo naša odzivnost tako na notranje kot tudi na zunanje dogodke in se včasih odražajo tudi na telesni ravni. Ko enkrat v mislih ali dejanjih naredimo nekaj škodljivega, to pride v podzavest, slej ko prej pa na površje, se pokaže na fizični ravni. Pogosto pa se preseli tudi na tiste, ki jih imamo najrajši, s katerimi smo najbolj povezani.

Tako kot za zdravje vseh nas, je za športnika še toliko pomembnejše, da je za težave – neuspehe in poškodbe, najprej potrebno ugotoviti podzavestne odvisnosti in škodljive podzavestne vzorce kot so zamera, jeza in obsojanje, predvsem pa slabe izkušnje iz preteklosti. To lahko športnik naredi s pomočjo bioterapevta ali sam, in sicer tako, da skrbno pregleda svojo preteklost ter vse močno čustveno obarvane dogodke zavestno sprejeme kot nekaj, kar se je moralo zgoditi, zdaj pa je že minilo. Tako bo športnik zagotovo transformiral vse, kar je vplivalo na nastanek težav ali poškodbe, tako pa bodo učinkoviti tudi ostali načini zdravljenja.

Primer: Vrhunski športnik je imel pogoste poškodbe mišic. Včasih je prišlo samo do močne napetosti v mišici, kar mu ni dovoljevalo pravilne tehnike, ali pa do manjših poškodb, ki so ga motile na treningih, na tekmovanju pa je tekel »z rezervo«, saj ga je strah pred poškodbo oviral pri doseganju maksimalnih rezultatov, ki bi jih lahko dosegel glede na svojo telesno pripravljenost. Tako manjše kot večje poškodbe mišic predstavljajo velik problem, saj motijo dinamiko treningov po programu. Zaradi večkratnih izpadov treninga so bili njegovi rezultati vse slabši. Zaskrbljen je bil tudi trener, temu pa se je pridružil še občutek brezizhodnosti. Zdravnik ni našel pravega vzroka za njegove pogoste poškodbe mišic. Rešitev so dale šele alternativne metode zdravljenja.

Ne glede na kakšen način odpravljamo športne poškodbe, v vsakem primeru je potrebno pogledati, od kod prihaja vzrok za težave. Običajno športniki šele potem, ko se prepričajo, kako čudežno deluje odprava notranje agresije, doživijo velike spremembe v razumevanju sebe in vzrokov za težave. Pri športnikih je koristno, da pri teh postopkih sodeluje tudi trener. Športnik in trener sta v tesni medsebojni povezavi, in težave enega se prenašajo tudi na drugega.

5. Zaključek

Poškodbe so pogosto odločujoč dejavnik uspešnosti ali neuspešnosti športnikove kariere. Pogosto je prav športna poškodba eden od vzrokov ali celo glavni vzrok za predčasno prekinitev športne poti. Razumevanje pojava in razširjenosti poškodb, ki temelji na spremenljivkah, kot so tip in narava poškodbe, starostna skupina, vrsta športa, spol in čas pojava simptomov, je med drugim pripomoglo k razvoju programov, namenjenih preprečevanju zdravljenja poškodovanih športnikov. Najpomembnejše je to, da so raziskave pripomogle k ugotavljanju dejavnikov tveganja za športne poškodbe in s tem k prilagoditvam tekmovalnih pravil v rizičnih športih. Raziskave na področju epidemiologije so se pokazale kot nepogrešljive za razvoj preventive in za terapevtsko pomoč (Dervišević in Hadžić, 2005).

Glede na to, da je v moji diplomski nalogi kot dejavnik tveganja obravnavana osebnost športnika, bi bilo v prihodnosti nujno večje vključevanje športnih psihologov v vsakršno obliko športne aktivnosti. Delo športnega psihologa ni in ne more biti le »gašenje« kriznih žarišč (naj gre za posameznika ali skupino), ampak v prvi vrsti prevencija. Predvsem naj bi psiholog s svojim znanjem in izkušnjami pomagal najti primeren način samospoznavanja osebnosti, da lahko posameznik (ali skupina) udejanji svoje možnosti in zmožnosti. Takšno delo je smiselno začeti že zgodaj – v začetku športne kariere posameznika. Postopoma, z leti dela in dozorevanjem in utrjevanjem (samo)spoznavanja osebnosti in razvoja, z globljim doumevanjem in osvajanjem primernih tehnik, se osebnost na tem izseku prične nadgrajevati (Petrovič, 1999).

Prav tako bi športniki lahko še več časa namenili sodelovanju in komuniciranju s športnimi psihologi, ne le za časa povečane nevroze pred večjo tekmo, temveč tudi za časa treningov. Pomagali bi jim opustiti lastnosti, ki jih ovirajo pri učinkovitem nastopu in obratno, utrdili bi tiste lastnosti, ki so nujne za določen šport. Da o relaksacijskih tehnikah, avtogeni treningu in vizualizaciji ne govorimo. Verjetno bi na ta način prihranili marsikatero športno poškodbo, seveda pa bo potrebno še veliko nadaljnjih raziskav na tem področju, sploh na področju odbojke.

Tako upam, da bo moja diplomatska naloga vsaj kaplja pri preventivi za poškodbe v odbojki. Celoten team (trenerji, psihologi, zdravniki), ki dela z odbojkaricami mora poznati obliko in

mehanizme poškodb, katerim so le-ti izpostavljeni. Njihova dolžnost je ne le poznati, temveč tudi preprečevati in znati pomagati v primeru poškodbe.

6. Literatura

- Musek, J. (2005). Psihološke dimenzije osebnosti. Ljubljana: Filozofska fakulteta. Oddelek za psihologijo;
- Avsec, A. (2007). Psihodiagnostika osebnosti. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo;
- Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T. In sod. (2005). Psihologija, Spoznanja in dileme. Ljubljana: DZS;
- Tušak, M., Tušak, M. (2003). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete;
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics, ZDA;
- Heil, J. (1993). Psychology of sport injury. Human kinetics, ZDA;
- Murphy, S. (2005). The sport psych handbook. Human kinetics, ZDA;
- Kajtna, T., Jeromen, T. (2007). Šport z bistro glavo, Utrinki iz športne psihologije za mlade športnike. Ljubljana: samozaložba;
- Petrovič, R. (1999). Psihična priprava na nastop. Ljubljana: Sklad Roka Petroviča: Fakulteta za šport, Inštitut za šport;
- Tušak, M., Bednarik, J. (2002). Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo;
- Ihan, A. (2004). Do odpornosti z glavo. Ljubljana: Mladinska knjiga;
- Štekl, J., Hribar, G. (2006). Odbojka na mivki. Ljubljana, Odbojkarska zveza Slovenije
- Jocković, S., Divjak, M., Tušak, M. (2009). Pomen fizioterapevta pri obravnavi psiholoških dejavnikov, ki vplivajo na poškodovane športnike. Šport, 57 (1-2), 47-51;
- Klavž, M. (2005). Poškodbe odbojkarjev in vzroki za njihov nastanek. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport;
- Davis, J.O. (1991). Sports injuries and stress management: An opportunity for research. The sport psychologist, 5, 175-182;

- Hanson, S.J., McCullagh, P., Tonymon, P. (1992). The relationship of personality characteristics, life stress and coping resources to athletic injury. *Journal of sport & exercise psychology*, 14, 262- 292;
- Fujiya, Yatabe, Kato, Saki, Terasaki, Kohno. (2008). Relationship between personality and injury occurrence in american football players. *Japanese journal of clinical sports medicine*, 16 (1), 37;
- Kerr, G., Minden, H. (1988). Psychological factors related to the occurrence of athletic injuries. *Journal of sport & Exercise psychology*, 10, 167- 173;
- Lenard, J. (2008). Agresivnost odbojkarjev in odbojkaric. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport;
- Junge, A. (2000). The influence of psychological factors on sports injury - Review of the literature, (part II). *American Journal of sports medicine*, 28 (5), 10-15
- William, W., Briner, J., Holly, J.B. (1999). Volleyball injuries. *The physician and sports medicine*, 27 (3);
- Young, M.L., Cohen, D.A. (1979). Self concept and injuries. *American corrective therapy journal*, 33, 139- 142;
- Kleinert, J. (2002). An approach to sport injury trait anxiety: Scale construction and structure analysis. *European journal of sport science*, 2 (3);
- Andersen, M.B., Williams, J.M. (1999). Athletic injury, psychosocial factors and perceptual changes during stress. *Journal of sport sciences*, 17, 735- 749;
- Cecič Erpič, S., Kajtna, T. (2004). Zbornik člankov: 7. Simpozij športne psihologije, Športna psihologija in priprava na olimpijske igre. Ljubljana, Fakulteta za šport, Društvo psihologov Slovenije, OKS, MŠZŠRS;
- Kristančič, M. (1987). Razvoj ženske odbojke v Novi Gorici od leta 1973 do 1986. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport;
- Pleško, M. (2005). Najpogostejše poškodbe pri odbojki. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Skarlovnik, U. (2007). Vpliv predtekmovalnih stanj na uspešnost nastopa pri odbojkaricah. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Stamejčič, P. (2009). Psihološka priprava v odbojki. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport.

- Zdražnik, M. (1998). Tekmovalna uspešnost in psihosomatični potencial kakovostnih mladih odbojkarjev. Doktorska disertacija. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Tušak, M. (2001). Psihologija športa mladih. Ljubljana, Zavod za šport Slovenije.