

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

KAJA REPIČ

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Visokošolski strokovni študij
Aerobika

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA V ŠPORTNEM STRELSTVU

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR

prof. dr. Matej Tušak

SOMENTOR

strok. sod. Janez Vodičar

RECENZENTKA

doc. dr. Tanja Kajtna

Avtorica dela

KAJA REPIČ

Ljubljana, 2011

Dum spiro, spero.

(dokler diham, upam)

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju doc. dr. Mateju Tušku, somentorju strok. sod. Janezu Vodičarju in recenzentki doc. dr. Tanji Kajtna za pomoč pri izdelavni naloge.

Posebna zahvala gre staršema, ki sta me vselej podpirala, mi nesebično pomagala in me zasipala z nasveti.

Hvala tudi vsem ostalim, ki ste mi na različne načine pomagali pri izdelavi naloge.

"Daj vsakemu dnevu možnost, da bo najlepši dan v tvojem življenju."

Mark Twain

Ključne besede: psihologija športa, strelstvo

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA V ŠPORTNEM STRELSTVU

Kaja Repič

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2011

Športno treniranje

Strani: 73

Slik: 8

Viri: 24

IZVLEČEK

Namen diplomske naloge je predstaviti osnove psihološke priprave v športnem strelstvu. Na začetku so pojasnjena določena mentalna stanja (stres, anksioznost, samozavest...), nadalje pa je opisana psihološka priprava, tekmovalna in predtekmovalna stanja, tehnike sproščanja in izboljševanja koncentracije. Nazadnje pa je opisana tudi psihologija idealnega nastopa, do katere je moč priti z naštetimi tehnikami.

Naloga predstavlja osnovo za psihološko pripravo strelca. Predstavljene so osnovne in glavne tehnike, ki naj bi jih obvladali ne le strelci, pač pa tudi športniki drugih disciplin. Z njihovo pomočjo lahko načrtno dosežemo idealno tekmovalno stanje kadarkoli, brez katerega je vrhunski nastop skoraj nemogoč oz. je naključen. Kar pa ne pomeni, da so tehnike namenjene le vrhunskim športnikom. Vse tehnike je mogoče uporabiti tudi v povsem laične namene, kot so npr. intervjuji za službo, izpiti na fakulteti, javni govori, priprava na prvo tekmovanje, ipd.

Za nalogo je bila uporabljena domača in tuja literatura – knjige, revije, članki, kot tudi osebna komunikacija z domačimi in tujimi strelci in trenerji. V pomoč pa so mi bile tudi lastne, 11-letne strelske izkušnje. Kot članica državne reprezentance, se zadnjih 6 let udeležujem mednarodnih tekmovanj, na katerih se vedno naučim kaj novega, pridobim izkušnje in motivacijo za naprej. Nekaj stvari sem spoznala sama, mnogo od ostalih sotekmovalcev, veliko pa je še neznanega.

Key words: sport psychology, shooting sport

MENTAL TRAINING IN SHOOTING SPORT

Kaja Repič

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2011

EXTRACT

The aim of this thesis is to introduce the basic mental techniques in shooting sport. In the beginning I explained certain mental states (anxiety, stress, self-confidence,...). Later I described mental preparation, performance and pre-performance states, relaxation techniques and concentration enhancement. I finished with psychology of ideal performance, which can be achieved using the listed techniques.

Thesis represents basics for mental preparation of a shooter. I introduced the main and basic techniques, which should not be mastered only by shooters, but also athletes in other disciplines. With the use of this techniques we can plan our optimal performance state at any given time, without which top performance can not be reached or is left to chance. However, this does not mean that the described techniques are for top athletes only, they can be used in many common life situations such as: job interviews, exams, public speeches, first competition preparations, ...

For the thesis I used different Slovenian and foreign literature - books, magazines and articles. I also based my thesis on my conversations with Slovenian and foreign athletes and coaches. My 11 years of experience in shooting sport also helped me a great deal in writing this thesis. As a member of the national team in the past six years, I'm competing in international competitions, where I always learn something new and get motivation for the future. I realized some things on my own, learned a lot from my co-competitors but many things are yet to be discovered.

KAZALO

| | | |
|----------|--|----|
| 1. | UVOD | 8 |
| 2. | METODE DELA | 9 |
| 3. | RAZPRAVA | 10 |
| 3.1. | STRES | 10 |
| 3.2. | ANKSIOZNOST | 15 |
| 3.3. | SAMOZAVEST | 18 |
| 3.4. | SAMOPODOBA | 20 |
| 3.5. | MOTIVACIJA | 22 |
| 3.6. | PSIHOLOŠKA PRIPRAVA | 27 |
| 3.6.1. | ALI JE MENTALNI TRENING NUJEN ZA STRELCE | 29 |
| 3.6.2. | KAJ NAREDI USPEŠNEGA STRELCA | 30 |
| 3.7. | PREDTEKMOVALNO IN TEKMOVALNO STANJE | 35 |
| 3.7.1. | NIVO AKTIVACIJE | 35 |
| 3.7.2. | KONCENTRACIJA, POZORNOST | 38 |
| 3.8. | TEHNIKE SPROŠČANJA | 41 |
| 3.8.1. | RELAKSACIJA | 41 |
| 3.8.1.1. | PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA | 41 |
| 3.8.1.2. | AVTOGENI TRENING | 44 |
| 3.8.1.3. | RELAKSACIJA IN DIHANJE | 52 |
| 3.8.1.4. | RELAKSACIJA IN MEDITACIJA | 54 |
| 3.8.2. | VIZUALIZACIJA | 55 |
| 3.8.3. | NOTRANJI DIALOG – POZITIVEN SAMOGOVOR | 59 |
| 3.8.3.1. | PROŽILCI (TRIGGERS) | 60 |
| 3.8.3.2. | POTRJEVANJE (AFFIRMATION) | 60 |
| 3.8.3.3. | PREPREČEVANJE NEGATIVNIH MISLI | 61 |
| 3.8.4. | POSTAVLJANJE CILJEV | 63 |
| 3.8.4.1. | POSTAVLJANJE CILJEV IN MOTIVACIJA | 64 |
| 3.8.4.2. | KRATKOROČNI, PERIODIČNI, DOLGOROČNI IN SANJSKI CILJI | 65 |
| 3.9. | PSIHOLOGIJA IDEALNEGA NASTOPA | 68 |
| 4. | SKLEP | 71 |
| 5. | VIRI | 72 |

1. UVOD

V današnjem času vrhunski dosežki niso le naključje, ki športnika pripeljejo do izjemnega rezultata. Stanja, ki pripeljejo do optimalne forme so vse bolj skrbno načrtovana. Od taktične, tehnične, kondicijske priprave, psihološke priprave in pravilne prehrane,... Večina res vrhunskih športnikov ima svoj strokovni team in vsi člani ekipe se trudijo pripraviti športnika, da bo njegov uspeh čim bolj načrten in neodvisen od zunanjih dejavnikov.

Strelstvo velja za psihološko enega najbolj zahtevnih športov na svetu. Trenerji so vedno, pa čeprav se tega niso zavedali, uporabljali različne psihološke tehnike za motiviranje, vzpodbujanje in pripravo športnika na tekmovanje. V današnjem času pa tudi na področju strelstva prihaja do bolj načrtnega dela s športniki, tudi s psihološkega vidika.

Športna psihologija oziroma psihološka priprava je uporabna veda. Posveča se tekmovalcu, njegovemu vedenju, odkrivanju psiholoških spoznanj ter ugotavljanju vplivov le teh na nastop. Nadalje pa išče najbolj primerne tehnike, katerih namen je priprava tekmovalca in strokovnega teama na optimalen nastop.

Namen naloge je predstaviti trenerjem in strelcem osnovno problematiko z vidika psihologije v strelskem športu in podati nekaj osnovnih prijemov za gradnjo osnove psihološke priprave, na kateri bo psiholog lažje in hitreje napredoval. Je nekakšen vodnik, ki vodi od različnih notranjih stanj športnika, do tega kako nadzorovati notranja stanja in misli, jim dati pozitiven namen. Bolj ko se športnik razvija in postaja tehnično dovršen, bolj prihaja v ospredje tudi psihološki vidik treningov in tekmovanj. Športnik, ki na treningih dosega svetovne rekorde, na tekmovanjih pa ne dosega vidnejših uvrstitev običajno ima tehnične, taktične in kondicijske kvalitete za vrhunski nastop. Ob tem se pojavi vprašanje, zakaj svojih rezultatov iz treningov ni sposoben prenesti na tekmovanja. In tu se začne psihološki del treninga. Od iskanja različnih vzrokov pa vse do preizkušanja in iskanja pravih rešitev, ki pa so vedno odvisne od vsakega posameznika. Nemogoče je iste prijeme uspešno uporabljati pri vseh športnikih. Vsak športnik ima svoj pogled na stvari, ga dekoncentrirajo različne stvari, ima drugačne cilje,... Naloga psihologa pa je, da odkrije te dejavnike, jih osvetli in skupaj s športnikom poišče najboljše možne rešitve.

2. METODE DE LA

Diplomska naloga je monografskega tipa, metoda dela je deskriptivna. Temelji na metodi zbiranja podatkov iz domačih in tujih virov – knjige, revije in članki, prav tako so mi bile v veliko pomoč lastne izkušnje in komunikacija z domačimi in tujimi tekmovalci in trenerji.

Pri izdelavi diplomskega dela sem uporabila naslednje metode:

- zbiranje gradiva,
- pregledovanje gradiva,
- povzemanje,
- prevajanje,
- citiranje.

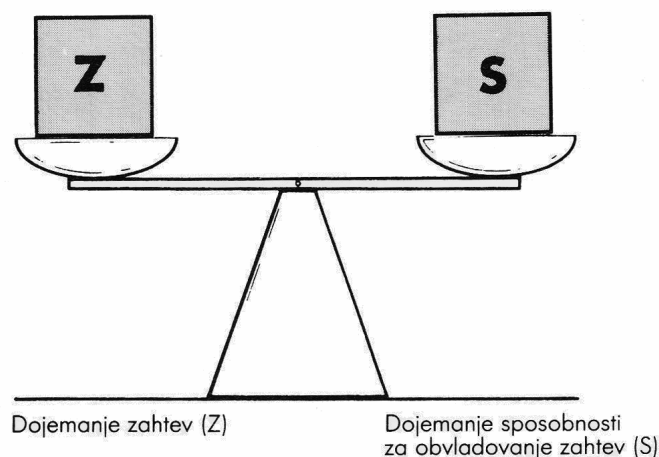
3. RAZPRAVA

3.1. STRES

Različni avtorji definirajo stres različno. Največ se je z njim ukvarjal Selye (1956, v Kajtna in Tušak, 2005), ki ga definira kot „nespecifični odgovor telesa na kakršnokoli zahtevo“. Posameznik je pogosto pred nekim izzivi, vedno ima neke potrebe kot sta npr. hrana in zrak. Zato je vedno pod stresom. Odgovor na stres pa ni nujno vedno negativen. Če se znamo s stresorjem dobro spoprijeti, ga ne zaznamo kot nekaj negativnega.

Športnik, ki se s pritiskom, ki ga predstavljajo tekmovanja ne bo znal spoprijeti, bo imel večjo tremo, občutek, da ni dovolj pripravljen – imel bo občutek, da je pod stresom.

Looker in Gregson (1993) pa opredeljujeta stres kot neskladje med dojetjem zahtev na eni strani in sposobnosti za obvladovanje zahtev na drugi strani. Razmerje med dojetjem zahtev in oceno sposobnosti za kljubovanje pritiskom odločno vpliva na doživljanje stresa – škodljivega in prijaznega. Trditev sta ponazorila z enostavnim modelom in ga poimenovala ravnovesje stresa.



Slika 1: Ravnovesje stresa (Looker in Gregson, 1993)

Kožar (2000) opozarja, da je pomemben predvsem naš odziv na obremenjujoč dogodek. Pogosto se namreč znajdemo v situaciji, ko na stres ne znamo ali pa nimamo možnosti pravilno in pravočasno reagirati. Takšne obremenitve ostanejo v nas, v naših čustvih. Neustrezen odgovor povzroči v nas stisko in nas bremeni, smo zaskrbljeni, napeti, nervozni ali pa brezvoljni. Če smo pod takšnimi obremenitvami dalj časa, se pojavijo spremembe tako na čustvenem kot vegetativnem telesnem področju.

Avtorji so stresorje razdelili v različne kategorije:

- Naravni oz. tisti iz okolja / socialni (Newhouse, 2000)
- Notranji / zunanji
- Umišljeni / utemeljeni (Gregson in Looker, 1993)

Stresna reakcija je zaporedje različnih in zapletenih telesnih odzivov na zahteve, s katerimi se soočamo. Stresne reakcije potekajo ves čas v meji normalnega območja, znotraj katerega premagujemo vsakdanje težave. Če pa se pojavijo nepredvidene, neznane ali pretirane zahteve, novi izzivi in občutki ogroženosti, pa sproži stresna reakcija povečano pripravljenost, da se telo lahko z njimi spopade (Looker in Gregson, 1993).

Kajtna in Tušak (2005) opisujeta tri medsebojno povezane faze, do katerih pride, ko smo pod stresom:

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

Alarmna reakcija sporoči telesu, da je izpostavljeno stresni reakciji. Telo odgovori po sistemu „boj ali beg“. Telo je obveščeno, da mora ukrepati in k temu mu pomaga serija sprememb v telesu (Kajtna in Tušak, 2005):

1. »živčen trebuh« - v stresni situaciji je bolj pomembna budnost in pripravljenost na nevarnost zato se prebava upočasni, da je čim več krvi preusmerjene do mišic in možganov;
2. lovljenje sape – dihanje se pospeši, da do mišic pride čim več kisika;
3. hitro bitje srca – srčni utrip se poveča in krvni tlak naraste, da kri čim hitreje pride do mišic;
4. potenje – potenje se poveča, da se telo hitreje hladi;
5. trd vrat, bolečine v mišicah – v pripravljenosti na akcijo se mišice napnejo;
6. hitro strjevanje krvi – pojavijo se kemične reakcije, ki omogočajo hitrejše strjevanje krvi – v primeru poškodbe to lahko prepreči preveliko izgubo krvi;
7. hitrost, budnost in moč – v kri se izločijo sladkorji in maščobe, ki telo oskrbijo s potrebno energijo.

Običajni simptomi stresa (Kajtna in Tušak, 2005):

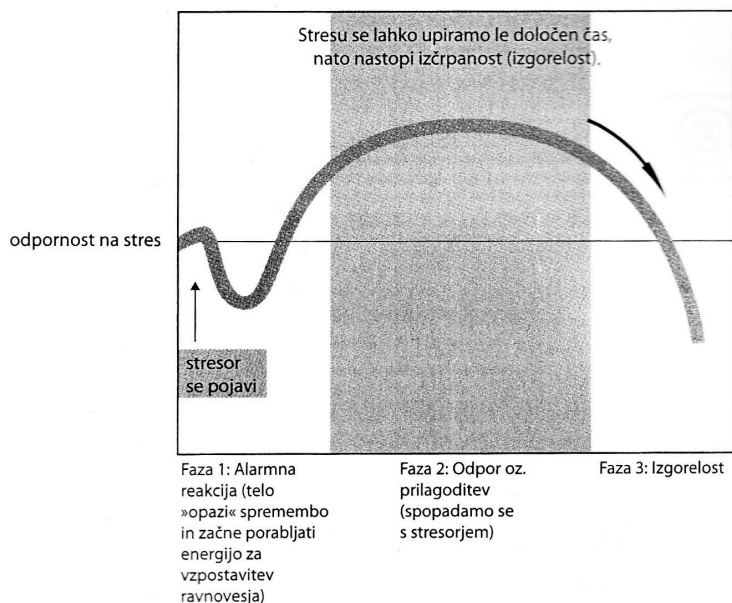
FIZIČNI ZNAKI: glavoboli, slabost, omotičnost, bolečine v prsih ali pri srcu, bolečine v spodnjem delu hrbta, povečano znojenje, hitro bitje srca, zadihanost, bolečine v želodcu, slabotnost, pospešena presnova, prebavne motnje.

PSIHOLOŠKI ZNAKI: živčnost, prisotnost negativnih misli, vznemirjenost, razdraženost, pomanjkanje energije, depresivnost, občutek ujetosti, prizadetosti, izbruhi jeze, nerazumljenost, otožnost, neprestan strah, znižano samospoštovanje, občutki manjvrednosti, sumničavost, brezup glede prihodnosti, težave s koncentracijo.

VEDENJSKI ZNAKI: pretirano kritiziranje drugih, zmanjšana spolna sla, težave z govorjenjem, pomanjkanje interesa, motnje spanja, povečan ali zmanjšan apetit, težave pri odločanju, izogibanje družbi.

Odpor / prilagoditev – Ko zaznamo stresor, se po nekaj trenutkih aktivira druga faza, to je „splošni adaptacijski sindrom“ (Youngs, 2001, v Kajtna in Tušak, 2005). Ko zunanja grožnja oz. stresor izgine, se telo nemudoma povrne v stanje biokemične uravnovešenosti (homeostazo). Telo se poskuša pomiriti, zato se zmanjšanja krvni tlak, zniža se srčni utrip, uravnava se dihanje in telesna temperatura (Kajtna in Tušak, 2005).

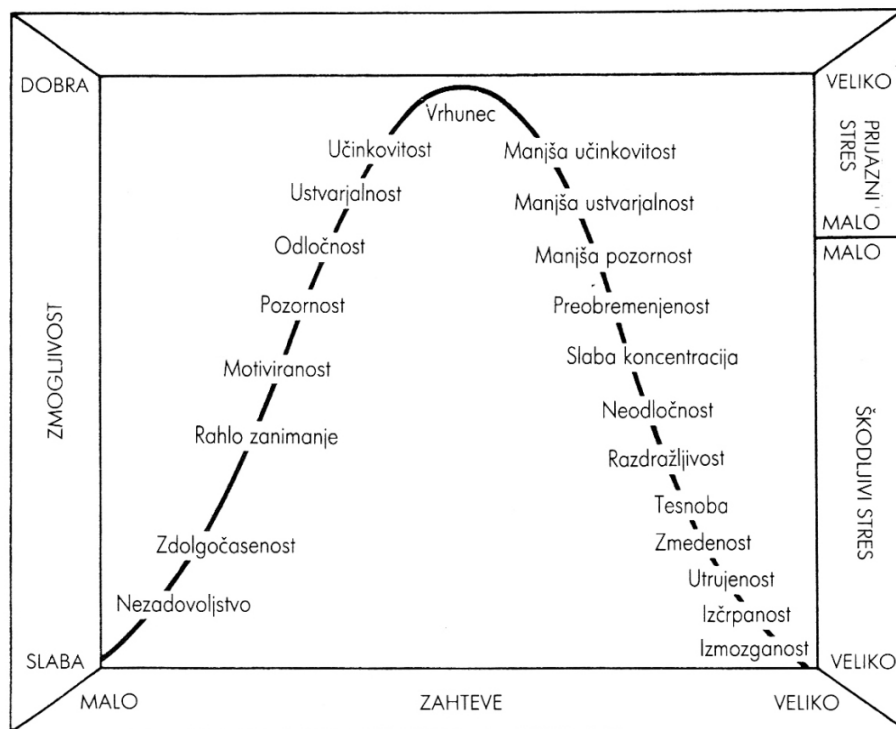
Izčrpanost / izgorelost – Če se izpostavljenost stresu nadaljuje, se sčasoma izčrpajo adaptacijski mehanizmi, telo pride v fazo izčrpanosti. Izčrpanost se pojavi takrat, ko je telo podvrženo stanju intenzivnega stresa šest do osem tednov (Youngs, 2001 v Kajtna in Tušak 2005). Rezultat tega je, da se telo utruje in izgubi svojo prožnost in odbojnost potrebno za obvladovanje situacij. Temu pogosto rečemo tudi "izgorelost". Če se stresu ne znamo prilagoditi in dalj časa predstavlja grožnjo telesu ali se ponavlja, potem nam zmanjka energije za prilagoditev na stres. Pomanjkanje energije se kaže v t.i. »prilagoditvenih boleznih«, takrat smo tudi bolj dovzetni za ostale bolezni kot je prehlad ali gripa. Dlje ko traja napetost, večja je škoda povzročena telesu (Kajtna in Tušak, 2005).



Slika 2: Faze stresa (Youngs, 2001 v Kajtna in Jeromen, 2007)

Največkrat omenjamo stres v negativnem smislu, ki mu drugače rečemo distress, čeprav je stres lahko tudi pozitiven – eustres. Eustres povzročajo dogodki, ki imajo na nas pozitiven vpliv, čeprav nam vzamejo del mentalne energije. V primeru eustresa se pojavi evforičnost, zanesenost, vznemirjenost in močna motiviranost, razumevanje, družabnost, prijaznost, ustvarjalnost, samozavest, učinkovitost, marljivost, živahnost, vedrina, nasmejanost,... (Kajtna in Tušak, 2005).

Zaradi pomanjkanja izzivov in novih zahtev nas lahko prevzame občutek nezadovoljstva in naveličanosti, saj imamo potencial, da storimo nekaj več. V enakem položaju se znajdemo, če so izzivi in zahteve prevelike. Zaradi preobremenjenosti nam zmanjkuje časa in smo pod stalnim pritiskom, začnemo dvomiti v lastne sposobnosti, občutek imamo, da zgublamo tla pod nogami. Zaradi nakopičenih zahtev lahko postanejo žrtve škodljivega stresa tudi ljudje, ki jim gre običajno vse z lahkoto od rok. Pogosto je vzrok pretirana vnema s katero se lotevajo nalog. Na sliki 3 – Stres in zmogljivost je prikazano pod kakšnimi pogoji je stres negativen in pozitiven, kdaj je naša zmogljivost slaba in kdaj dobra (Looker in Gregson, 1993).



Slika 3 – Stres in zmogljivost (Looker in Gregson, 1993)

V najvišji točki krivulje se dopolnjujejo številne lastnosti, ki imajo bistveno vlogo pri doseganju najboljših rezultatov. Okoliščine so nam naklonjene, velja ugodno razmerje zahtev ter sposobnosti, ki smo jim kos in jih zlahka izkoristimo (Looker in Gregson, 1993).

Temu bi lahko rekli odlična dnevna forma. Takšne situacije si želimo na vsakem tekmovanju. Občutek imamo, da gre vse kot po maslu. Tudi težkim nalogam smo zlahka kos, opazovalcem dajemo občutek, da delamo z neverjetno lahkotnostjo in natančnostjo.

Med nami je le malo ljudi, ki imajo občutek oz. zdravo mero, kdaj je se je potrebno umakniti in si vzeti nekaj časa za počitek. Če si znamo vzeti čas za sprostitev in si napolnimo energijo, smo lahko kmalu nared za premagovanje največjih naporov (Looker in Gregson, 1993).

3.2. ANKSIOZNOST

Selye (1956 v Tušak in Faganel, 2004) je anksioznost poimenoval sindrom nespecifične obolelosti. Sproži ga lahko vse, kar telo prizadene – mraz, vročina, mehanske poškodbe, prevelik telesni napor, skrbi,... Odziv telesa je zelo podoben kot smo opisali v poglavju o stresu – alarmna reakcija, prilagoditev ali obramba, če škodljivi vplivi še trajajo pa preidemo v stanje izčrpanosti (Tušak in Faganel 2004).

Anksioznost lahko spremlja nelagodje, tesnoba, boječnost ipd., ki se največkrat pojavijo neposredno pred tekmovanjem. Tem občutkom se ne izognejo tudi vrhunski športniki. Različni športniki pa jih občutijo različno močno – od blagih, neprijetnih občutkov, ki se lahko stopnjujejo tudi do popolne paralize (Tušak in Faganel 2004).

Anksioznost je zelo pomemben dejavnik v športu in jo je potrebno ločiti od vznurjenja, strahu in stresa. Anksioznost ima sicer z vznurjenjem nekaj skupnega, npr. neusmerjenost, vendar pa vsebuje tudi doživljajske komponente. Vsaka močna situacija povzroči vznurjenje, medtem ko le ogrožajoča povzroči anksioznost (Lamovec, 1999). »Anksioznost loči od strahu to, da ni vezana na določen objekt oz. je faza med nediferenciranim vznurjenjem in strahom. Anksioznost je vezana na določena psihofiziološka stanja, medtem ko je stres vezan na lastnosti situacij« (Tušak in Faganel, 2004).

Pomembno je, da razumemo kaj športniku pomeni tekmovanje. V grobem je to konkretna situacija, ki od športnika zahteva, da se sooči z množico ovir, na poti do cilja. Uspeh na tekmovanju prinaša veliko pozitivnih ugodnosti, kot je potrditev pomena in upravičenje priprav in večletnega treninga, lahko pa prinese tudi strahove – pred neuspehom, pred uspehom, pred zavrnitvijo, pred poškodbo,... Tekmovanje zato deluje na športnika kot stresor in prinaša napetost, ki se na športniku različno odraža (Tušak in Faganel, 2004).

Anksioznost predstavlja negativna občutja, ki se razprostirajo od rahlih občutkov neprijetnosti in negotovosti do neznosnih občutkov groze. Ta lahko športnika tik pred začetkom tekmovanja popolnoma paralizira, tako da ni sposoben učinkovito izvesti naloge na tekmovanju. Že zelo zgodaj so ugotovili, da anksioznost negativno vpliva na izvedbo kakršne koli naloge (Tušak in Faganel, 2004).

Streljanje je športna panoga, ki je izjemno občutljiva za anksioznost. Vsaka najmanjša napetost že lahko povzroči napako. Posebno izkušeni strelci, kakršen je olimpijski prvak iz Sydneya Rajmond Debevec, na tekme ne hodijo več samo z željo tekmovati, pač pa gredo tja z izrazito željo po zmagi. To pa je pogosto izjemno stresna naloga, za katero je potrebno biti maksimalno čustveno čvrst (Tušak in Faganel, 2004).

Športnice so od športnikov navadno bolj emocionalno labilne, zato so nekoliko bolj občutljive na stres in napetost na tekmovanju. V takšnih situacijah postanejo kvalitete, kot so prijaznost, nesebičnost in empatičnost odveč. Pri tem je lahko v pomoč čim večja usmerjenost v cilj, v zmago (Tušak in Faganel, 2004).

Predtekmovalna anksioznost oz. predtekmovalna trema se kaže v neravnovesju reakcij na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju. Indikator, da obstajajo problemi na področju (pred)tekmovalne anksioznosti je slabši nastop na tekmi kot na treningih. Idealna je torej čim manjša predtekmovalna anksioznost (Tušak in Faganel, 2004).

Športnik se pred strahovi, anksioznostjo in stresom lahko brani na različne konstruktivne ali nekonstruktivne načine. Med nekonstruktivne prištevamo vnaprejšnje opravičevanje za neuspešno izvedbo, izgovori, da so preutrujeni, izčrpani, poškodovani, verbalna in tudi fizična agresivnost, beg,... Med konstruktivne pa štejemo tiste, kjer športnik poskuša predvsem z relaksacijo odstraniti negativne vplive (Tušak in Faganel, 2004).

Športnika spoznamo s procesom vizualizacije – mentalnim predstavljanjem stresnih situacij, v katerih je športnik ob ugodnih občutjih postopno soočen z vzroki njegovih strahov (Schubert, 1994).

Trenerji in športniki na različne načine poskušajo zmanjšati predtekmovalno anksioznost. Lahko npr. s tem, da znižajo pomembnost tekmovanja (Tušak in Faganel 2004). Gre za to, da ob misli, da ne gre za nič posebnega, kjer nič ne moremo pridobiti ali izgubiti, nimamo razloga za anksioznost. Lahko se vnaprej pripravijo na stres, ki se bo pojavil zaradi tekmovanja. V ta namen se v trening vnaša neobičajne, stresne situacije. Teržan (2006) priporoča, da že na treningu poskušamo ustvariti stresno situacijo, kar pri začetnikih lahko dosežemo že z enostavnim tekmovanjem s starejšim, bolj izkušenim strelcem. S takšno izkušnjo bo strelec približno vedel kaj ga čaka na pravem tekmovanju.

Priporočljiva je vnaprejšnja analiza možnih situacij na tekmovanju, s pomočjo katere se predvideva nekatere nepričakovane dogodke in se skuša nanje že predhodno pripraviti. Vnaprej potekajo tudi dogovori o posameznikovih reakcijah v slučaju posameznih situacij (Tušak in Faganel, 2004). Če na tekmovanju pride do neke situacije, ki je nismo vajeni, se bomo lažje in bolje odzvali, če smo na njo že pomisli na treningih in pripravah, lahko imamo tudi pripravljene ideje kako se odzvati in čim bolj nemoteno nadaljevati tekmovanje. Kaj narediti če se nam med tekmovanjem pokvari orožje? Kako se odzvati, če nas sosednji strelec moti s posegom v naš prostor? Kaj narediti, če imamo zelo slabe strele pa ne vemo zakaj? Vse to in še veliko drugih situacij se nam lahko pripeti med streljanjem, od naše priprave pa je odvisno kako

močno stresno situacijo nam bodo predstavljale. Če smo šli skozi vsako situacijo vsaj enkrat s trenerjem, in nam je svetoval kako ukrepati, nam bo veliko lažje, saj se bomo na rešitev le spomnili, kot pa če bi jo mogli iskati na licu mesta, ko smo pod pritiskom tekmovanja, s časovno omejitvijo, kjer moramo paziti, da ne motimo drugih strelcev, navzoči so novinarji, gledalci, sodniki,...

3.3. SAMOZAVEST

Samozavest je prepričanost o svoji sposobnosti, znanju in moči. Predstavlja realno ocenjevanje in pričakovanje lastnih možnosti za uspeh v določeni situaciji. Je akumulacija izkušenj, ki daje realna in specifična pričakovanja o nalogi, ki se bo zgodila (Tušak in Faganel, 2004).

Nekateri športniki samozavest izžarevajo – gre za občutek samozavesti, ko športnik čuti, da je sposoben popolnoma kontrolirati svoj nastop (Tušak in Faganel, 2004).

»Skrivnost prepričljivega pozitivnega izžarevanja je usklajenost s samim seboj. Ta usklajenost pa ni rezultat magije, temveč doslednega in dejavnega razvoja vaše osebnosti« (Besser-Siegmund, 2002, str. 51).

Športnikova samozavest je odvisna od motivacije in samospoštovanja. Mlad športnik, ki je v svoji kategoriji zlahka zmagoval, bo ob vstopu v težjo člansko konkurenco lahko zelo hitro znižal samozaupanje. Nekaj neuspešnih poskusov priti na vrh in premajhna motivacija lahko v nekaj mesecih popolnoma sesujeta samozaupanje. Problem je v tem, da športnik ne ve, kako priti do cilja. Pomembno je to, da športnik sistematično gradi tudi svojo motivacijo, da si postavlja jasne cilje, ki niso pretežki. Ustrezno visoko samozavest športnik gradi na treningih, šele nato lahko poseže po dobrih nastopih na tekmovanjih (Tušak in Faganel, 2004).

Ravno prav samozavestni športniki svoje znanje ustrezno vrednotijo, se dobro razumejo in poznajo, svojega znanja ne povečujejo. Takšni športniki imajo zdravo samozavest, so sposobni popravljati lastne napake in se ne bojijo poraza, ker vedo, da je sestavni del življenja. Do optimalne samozavesti pride tekmovalec z delom (Tušak in Faganel, 2004).

Kadar pa športnik svoje sposobnosti oceni previsoko, je preveč samozavesten, svojih sposobnosti ne pozna dovolj dobro in je premalo samokritičen, govorimo o preveč samozavestnem športniku. V realnosti so takšni manj sposobni, kot sami mislijo. Napak ne vidijo in ne prejemajo odgovornosti zanje, za neuspeh najdejo izgovore (Tušak in Faganel, 2004).

Premalo samozavestni športniki so ujetniki negativnih misli, bojijo se napak, vidijo se kot neuspešne in to tudi so. Ko razmišljajo o nastopu, mislijo, da jim ne bo uspelo in to se potem tudi zgodi, prepričani so, da ni važno koliko bodo trenirali, saj jim ne bo uspelo, prepričani so, da količina vloženega truda ni pomembna, saj bodo tako ali drugače neuspešni, dvomijo vase in svoje dvome lahko prenesejo tudi na druge (Tušak in Faganel, 2004).

Pravilna vzgoja mladega športnika zahteva ogromno pomoči, veliko pohvale, tudi zgolj ob poskusih. Potrebna je stalna čustvena podpora, posebno v trenutkih razočaranja, le tako se bo igralec znal ustrezno soočiti tudi s porazi in razočaranji. Z uspehi pa se bo samozavest postopno večala (Tušak in Faganel, 2004).

Na razvoj optimalne samozavesti lahko vplivamo (Tušak in Faganel, 2004):

- z dvigom telesne pripravljenosti športnika, saj se tako športnik počuti močnejšega in boljšega.
- z učenjem športnika pozitivnega mišljenja.
- s pogovarjanjem s športnikom o svojih dobrih lastnostih v športu, o svoji osebnosti, in mu skušati pomagati sprejeti samega sebe z vsemi prednostmi in slabostmi.
- s spoznanjem, da ni najpomembneje zmagati ali izgubiti, ampak je pomembno svoje napake popravljati in odstranjevati ter postati še boljši.

»Kadar gre proces graditve samozavesti stabilno korak za korakom, potem tudi neuspeh na kakšni tekmi ne more povzročiti popolnega zloma samozaupanja. Kadar pa je samozavest zgrajena na posamičnem uspehu na tekmovanju, njegova moč hitro upade in zbledi« (Tušak in Faganel, 2004, str. 100).

3.4. SAMOPODOBA

Za začetek nekaj definicij samopodobe:

- »Samopodoba je sestavljena iz množice dinamičnih struktur, med katerimi so pomembna zlasti pojmovanja, predstave, sodbe, ocene in prepričanja o samem sebi, pravila in standardi po katerih se posameznik ravna, vloge, ki jih igra, sheme, ki si jih ustvari o sebi in možni jazi, s katerimi usmerja svoje ravnanje« (Kobal Grum in Musek, 2009, str. 249).
- Danes razumemo samopodobo kot množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe (Kobal Grum, 2003).
- Samopodoba je način, kako sebe vidimo v svojih mislih. Pomembno je, kako sami sebe dojemamo, saj je vse kar delamo, osnovano na podobi, ki jo imamo o samem sebi (Tušak in Faganel, 2004).
- »Samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin« (Kobal Grum in Musek, 2009, str. 248).
- Pozitivna samopodoba predstavlja neizčrpen vir energije za udejanjanje različnih nalog in ciljev (Kristan, 2001 v Tušak in Faganel, 2004).

Tesno povezana pojma s samopodobo sta tudi samozaupanje in samozavest. Samozavest pomeni stopnjo, do katere nekdo ceni samega sebe, samozaupanje pa se nanaša na vrednostne ocene samega sebe. Tako visoko samozaupanje povzroča dobro samopodobo, nizko samozaupanje pa slabo samopodobo (Kajtna in Jeromen, 2007).

Na razvoj samopodobe vplivajo mnenja in predstave pomembnih drugih ljudi (starši, trener, prijatelji,...) (Kajtna in Jeromen, 2007). Samopodoba pa ni nikoli pasiven izraz tujih predstav, saj je naše videnje tujih predstav izključno naše. Kako bomo mi zaznali mnenja drugih pa je odvisno od naših meril in značilnosti našega zaznavanja. Veliko informacij je povsem naših in so drugim povsem nedostopne (doživljanje nas samih, našega telesa in duševnosti) (Tušak in Faganel, 2004).

Telesna aktivnost pozitivno vpliva na človekovo duševnost. Raziskave povsod po svetu dokazujejo, da je športno-rekreativna dejavnost izboljšuje kakovost življenja. Poleg pozitivnih vidikov telesne aktivnosti pa so izpostavljeni tudi negativni, ki pa so vezani le na vrhunski šport (Tušak in Faganel, 2004).

Šport omogoča mladostnikom pozitivno izgraditi zaupanje v svoje fizične in socialne spretnosti. Odrasli pomagajo razumeti mladim, da ni pomembno le zmagovati, ampak je bolj pomembno dosegati svoje cilje. S tem lahko vplivajo na pozitivno doživljanje športa. Če mladostnik izboljša svojo samopodobo zaradi ukvarjanja s športom, obstaja velika verjetnost, da bo s športom tudi nadaljeval (Tušak in Faganel, 2004).

Šport pa lahko vpliva na samopodobo tudi negativno. Če ima otrok občutek, da je odpovedal in da je neuspeh posledica njegovih dejanj, če nima dovolj pozitivnih izkušenj, potem lahko dobra samopodoba upade (Tušak in Faganel 2004).

Raziskava Tušaka in Bednarika (2003 v Tušak in Faganel, 2004) kaže, da so športniki in športnice v individualnih športnih panogah dominantnejši, sebičnejši, vztrajnejši ter samozavestnejši od športnikov v ekipnih športih, saj se lahko zanašajo le nase. Športniki v individualnih panogah so večinoma manj samokritični in poskušajo ustvariti ugodnejši vtis na druge kot športniki ekipnih panog (Tušak in Faganel, 2004).

Uspešni športniki za uspeh iščejo stabilne vzroke, ki so nadzorljivi (npr. danes sem se potrudil), neuspešni športniki pa za uspeh »krivijo« slučaj (Kajtna in Jeromen, 2007).

Kajtna in Jeromen (2007) sta našteali nekaj načinov, kako lahko samopodobo izboljšamo:

- Za visoko samopodobo so ključnega pomena pozitivne izkušnje in doseganje uspehov. Ko bomo dejansko izkusili uspeh ali zmago, bomo tudi verjeli, da smo dobri.
- Dobro postavljeni cilji omogočajo pozitivne izkušnje. Če je cilj previsok znižuje samopodobo – počutimo se neuspešne.
- Pozitivni samogovor – čim pogostejša uporaba nas bo pripeljala do tega, da bomo na šport gledali pozitivno in realno.
- Vizualizacija in nabiranje izkušenj z njeno pomočjo.
- Zgled drugih.
- Realna pohvala – trener in pomembni drugi.

Trener, tekmovalec in nekdanji sekretar Strelske zveze Slovenije Savo Strmole (osebna komunikacija, avgust 2010) med najbolj pomembne dejavnike uspešnega nastopa šteje ravno prepričanost v uspeh (samozavest), kar dosežemo z realnimi in dobro postavljenimi cilji.

3.5. MOTIVACIJA

Različne smeri in pristopi opredeljujejo pojem motivacije različno, vendar pa je vsem enako, da je motivacija:

- doživljajska napetost usmerjena k cilju;
- notranji proces, ki vpliva na smer, vztrajnost in intenzivnost k cilju usmerjenega vedenja;
- specifična potreba, želja ali hotenje.

Je psihološki proces, ki se nanaša na vedenje v povezavi s čustvi, misli, stališči, prepričanji (Kobal Grum in Musek, 2009).

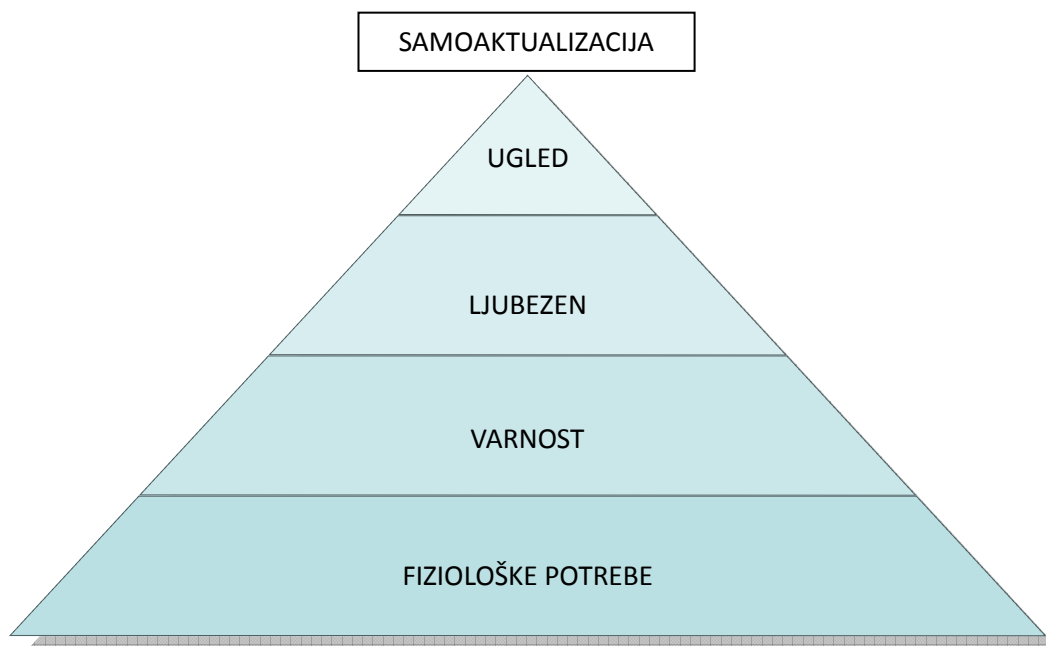
Motivacija ima v grobem dve temeljni značilnosti – spodbujanje in usmerjanje. Motiv nam daje energijo, ki nas usmerja k enim objektom bolj kot k drugim. V različnih situacijah oz. ves čas delujejo na človeka različni motivi. Med njimi pa obstaja hierarhija, ki določa kateri motiv bo prevladoval (Kajtna in Jeromen, 2007).

Avtorji navajajo naslednje značilnosti motiviranega vedenja (Tušak in Tušak, 1994a in Kobal Grum in Musek, 2009):

- povečana mobilizacija energije,
- vztrajnost, intenzivnost in učinkovitost vedenja,
- usmerjenost k cilju,
- spreminjanje vedenja.

»Elementi motivacijske situacije so energija, potreba, pobudniki, motivacijska dejavnost in cilji. Energetska podlaga je prvi pogoj kakršnekoli dejavnosti. Drugi sestavni element motivacijske situacije je potreba« (Tušak in Tušak, 1994a, str 10). Potreba sama po sebi pa še ne zagotavlja nadaljnje motivacijske dejavnosti. V okolju mora biti prisoten specifičen sprožilni dražljaj oz. pobudnik, ki sproži motivacijsko dejavnost. Zadnji nujen element motivacijske situacije pa je cilj. Cilj lahko predstavlja kakršenkoli predmet ali pojav, h kateremu je usmerjena motivacijska dejavnost (Tušak in Tušak, 1994a).

Ameriški psiholog Maslow se je veliko ukvarjal z raziskovanjem hierarhičnih odnosov med motivi. Motive je razporedil v petstopenjsko piramido. Na dnu piramide so fiziološke potrebe, ki zavzemajo največ prostora, saj brez zadovoljitve teh potreb zelo težko živimo (zrak, hrana, voda,...). Na višjih stopničkah sledi še potreba po varnosti, ljubezni in ugledu. Višje potrebe se razvijajo šele, ko so nižje vsaj približno zadovoljene. Šele, ko zadovoljimo vse te potrebe, je na vrsti samoaktualizacija (Kajtna in Jeromen, 2007).



Slika 4: Hierarhija motivov po Maslowu (Kajtna in Jeromen, 2007)

Kobal Grum in Musek (2009) označujeta potrebe iz Maslowe piramide kot konativne in dodajata, da manjkajo tudi kognitivne potrebe (znanje, spoznavanje, razumevanje), estetske potrebe ter potrebe po redu, urejenosti in strukturi, ki imajo tako konativni kot kognitivni značaj.

»Na koncu lahko povzamemo spoznanja in definiramo motivacijo kot tisto univerzalno in večdimenzionalno silo oz. tendenco sil, ki daje energijo, usmerja in vodi človekovo aktivnost, po drugi strani pa pravzaprav omogoča, da se človekova znanja, sposobnosti in spretnosti sploh lahko udeležijo v neki akciji na poti do zelenega oz. atraktivnega cilja« (Tušak, 2003, str 31).

Z razvojem osebnosti se spreminjajo cilji in s tem tudi način, kako bomo cilje oz. motive zadovoljili. Odrasel človek ima veliko ciljev, ki med seboj nenehno tekmujejo in nas »vlečejo« oz. »potiskajo« naprej. Motivacija športnika je strogo pogojena tudi z vplivi iz okolja, njegovo vlogo v družbi, socialnim sistemom,... (Tušak, 2003).

Čeprav ima motivacija športnika pomembno vlogo, pa jo še danes pogosto napačno oz. slabo razumejo. Treniranje je konservativen poklic, saj večinoma trenerji delajo z varovanci tako, kot so njih trenirali njihovi trenerji. Tak način je za njih pravilen, še posebno, če so sami s takim delom prišli do uspehov. Tušak (2003) govori o treh glavnih napakah trenerjev, ki izhajajo iz napačnega razumevanja motivacije.

Prva napaka je že pri samem napačnem razumevanju oz. mešanju pojmov vzburjenja in motivacije. Gre za klasične motivacijske govore trenerjev neposredno pred

tekmovanjem. Takšne tehnike so pogosto učinkovite (kratkotrajno), vendar tu le ne gre za motiviranje športnikov pač pa za povzročitev vzburjenja, ki lahko vpliva na povečanje agresivnosti in večjo aktivacijo pred tekmo.

Druga napaka trenerjev je v tem, kaj trenerji pojmujejo pod »pozitivno mišljenje«. Vsekakor pozitivno mišljenje ni slabo, vendar ga je potrebno ločiti od motivacije. Pozitivno mišljenje preko samozavesti deluje pozitivno na športnika, vendar pa trenerjeve besede, ki lahko hitro zvenijo kot ukazi (»ti to zmoreš!« ipd.) lahko delujejo tudi zelo demotivacijsko, če nimajo realne podlage.

Tretja napaka pa se nanaša na prepričanje, da je motivacija močno zakoreninjena v človeškem organizmu oz., da je njeno stanje človeku dano in se ga ne da menjati. Trenerji zato pogosto nad športniki, ki imajo nizko motivacijo, prehitro obupajo v prepričanju, da se jih ne da motivirati. Športnik je nato prepuščen sam sebi, kar po navadi vodi v prenehanje s športom.

Tušak in Tušak (1994a) opisujeta 7 sistemov, ki motivirajo športnike za udeležbo v tekmovalnem športu:

- Popolnost – možnost, da športnik naredi nekaj zelo dobro oz., da je v nečem zelo dober.
- Moč – možnost, da športnik kontrolira in spreminja mnenja in stališča drugih do njega.
- Senzacija, vznemirjenje – senzorne izkušnje, zanimivost (v zvezi z novostmi, negotovostjo, kompleksnostjo).
- Neodvisnost – možnost, da naredijo nekaj samostojno, brez nasvetov drugih športnikov in trenerjev.
- Uspeh – doseganje statusa, prestiža, socialnega odobravanja za svoje dosežke.
- Agresija – možnost, da športnik fizično dominira nad drugimi, podrejanje, zastraševanje.
- Združevanje – možnost pridobivanja in ohranjanja toplih medsebojnih odnosov.

Posebno mesto ima tudi zabava, uživanje – potreba po doživetjih, aktivaciji. Če je aktivacija prenizka pogosto iščemo dražljaje, ki so nam všeč, iščemo vir zabave (Kajtna in Jeromen, 2007).

Raziskovanje uspešne udeležbe v športu kaže, da športniki izbirajo sodelovanje v športu zaradi motivov, ki izhajajo iz nas in zaradi tistih, ki izhajajo iz okolja. Notranja oz. intrinzična motivacija predstavlja notranjo željo in radovednost po razvijanju optimalnih spretnosti in sposobnosti ter izzivov. Zunanja oz. ekstrinzična motivacija pa obsega zunanje izvore (odobravanje staršev, odraslih in navijačev ter materialne

nagrade in tekmovalno poudarjanje zmage in dosežkov). »Posamezniki, ki se vključujejo v šport zaradi občutenja zadovoljstva, prijateljstva oz. samoobvladovanja, so intrinzično motivirani« (Clews in Gross, 1995 v Tušak, 2003).

Ekstrinzična motivacija vedno obstaja. Vprašanje je le, ali športniku predstavlja samo dodatni motivacijski vzvod ali pa kar v celoti obvladuje polje motiviranja. Na posameznikovo notranjo in zunanjo motivacijo, njegove storilnostne orientacije, udeležbo in vztrajanje ter opuščanje športa vpliva enkratnost oz. edinstvenost posameznikovega individualnega in širšega socialnega okolja, ki s svojo vrednostno strukturo pomembno oblikuje športnikov trenutni odnos med notranjo in zunanjo motivacijo (Tušak, 2003).

Pomembnost motivov za udeležbo v športu se z leti od športnikovega vstopa v adolescenco do obdobja razvoja vrhunškega športnika nekoliko spremeni. Do razlik pride predvsem v tem, da je vrhunskemu športniku bolj pomembno zdravje, napredovanje, doživljanje razburljivosti in individualnosti, skupinska atmosfera, prijateljstvo in sprostitvev energije (Tušak, 2003).

»Motivacija mladih športnikov naj bi čim dlje ostajala notranja, saj bodo ob premiku k zunanji mnogi nekdanji (notranji) vzvodi motivacije odpadli« (Tušak, 2003, str. 221). Nastane problem pri motiviranju športnika, ki že vse ima. Več kot najboljši na svetu ne moreš biti, nagrad pa tudi ne moremo večati v neskončnost. Športniku ostane le notranja motivacija in če jo ima, bo znal napredovati (Tušak, 2003).

Vrhunske športnike najbolj motivira uspeh, storilnost ter telesna rekreacija in zdravje, najmanj pa spoznavanje in navezovanje stikov z nasprotnim spolom in motivi, ki izhajajo iz strahu pred neuspehom. Pri mladih športnikih je podobno, le da je rekreacija pomembnejša od storilnosti, pomembni so tudi motivi razumevanja razlogov in samoobvladovanja. Med najmanj koristne motive pa štejejo tiste, ki izvirajo iz strahu pred neuspehom (Tušak, 2003).

Wilt in Bosen (1971 v Tušak in Tušak, 1994b) poudarjata notranjo motivacijo športnika. Po njunem mnenju ni nihče bolj odgovoren za njo kot športnik sam, je njegova lastna odločitev in tega ne more narediti nihče namesto njega. Predlagata naslednje ukrepe za izboljšanje notranje motivacije športnikov:

- Postavitev realističnih, pomembnih in merljivih kratkoročnih ciljev. Postavitev dolgoročnih ciljev z navedbo rokov.
- Uporaba pozitivne imaginacije, ustvarjanje močne mentalne slike samega sebe, ki postane to, kar želi postati.
- Oblikovanje konkretnega načrta za premagovanje ovir, ki nam stojijo na poti do zastavljenega cilja.

- Razvijanje želje in volje za storilnost in uporabo načrtov korak za korakom.
- Razvijanje železne volje, da ne popustimo pritiskom in se držimo načrtov, ki nas vodijo do cilja.
- Izogibamo se negativnim stališčem in negativnim ljudem.
- Razvijanje pozitivnih stališč in živahne osebnosti.
- Za trdo delo je potrebna samodisciplina.
- Čas naj bo koristno porabljen v skladu z načrtom.
- Učimo se iz porazov in neuspehov. Tudi poraz je bogata izkušnja.

Po navadi se športnik zaveda zmanjšane motivacije za šport, ne zaveda pa se dejstva, da nekdanji motivi nimajo zanj več ustreznega motivacijskega pomena. V takšnih primerih športniki iščejo nove izzive tudi v drugih, nešportnih dejavnostih. Najdemo pa tudi take, ki so v športu »obtičali«. Uživanje ob zadovoljevanju športnih motivov postane tako močno (t.i. izkušnja »flow«), da preprosto ne vidijo, da je prišel čas za njihov odhod, še vedno vztrajajo, čeprav že dolgo niso več perspektivni (Tušak, 2003).

»Do optimalne športne motivacije pride takrat, ko so športnikovi motivi soočeni z okolico, ki izpolnjuje te motive« (Tušak in Tušak, 1994a, str. 18).

3.6. PSIHOLOŠKA PRIPRAVA

Raziskava, ki jo je predstavil Hrvoje Šašek (2009) je pokazala, da se 82,9% strelcev in 88% anketiranih trenerjev poslužuje psiholoških tehnik. Od tega prevladuje tehnika predstavljanja (Imagery) (64,5% strelcev in 68% trenerjev) in avtogeni trening (27,6% strelcev, 40% trenerjev).

Raziskava je potekala na svetovnem prvenstvu v Zagrebu leta 2006, v njej pa je sodelovalo več kot sto strelcev in trenerjev iz triintridesetih držav po vsem svetu, starih med 16 in 60 let. Od tega je 21,3% strelcev in 73,9% trenerjev profesionalcev (Šašek, 2009).

Pri psihološki pripravi tekmovalcev je v zadnjih desetletjih prišlo do ogromnih premikov. Večina vrhunskih rezultatov v skoraj vseh športih panogah je plod sodelovanja s športnimi psihologi. Vrhunski trenerji so že včasih uporabljali veliko psiholoških elementov, čeprav nezavedno in brez sistema. V novejšem času pa si skoraj ne znamo predstavljati resnega treninga, ne da bi upoštevali moderna spoznanja iz športne psihologije. Seveda trenerji, ki niso specializirani za športno psihologijo, ne morejo nadomestiti športnega psihologa, lahko pa pripravijo osnovo, na kateri se bo kasneje lahko gradilo (Teržan, 2006). Vloga psihologa je dopolnilo k vlogi trenerja in nikakor njegova zamenjava. Trener je delovno operativni vodja, psiholog pa emotivno socialni partner. Zato to tudi ne more biti ista oseba (Tušak, 2009a).

Tušak (2009a) je zapisal, da je najvažnejše področje delovanja športnega psihologa področje psihološke priprave na nastop. Vključuje:

- Analiza stanja pred nastopom (stres, živčnost, trema, borbena pripravljenost, apatija, napetost pred nastopom,...)
- Diagnostika stanja pred nastopom
- Izdelava modela stanja pred nastopom
- Osnove psihološke priprave
- Posebne psihološke priprave

Primarni cilj sodelovanja s psihologom je pomoč pri realizaciji športnika, da dosežke s treningov prenese na tekmovanje. Optimalni cilj je 100% nastop. Potrebno je povečati možnosti optimalnega nastopa, da ni slučajen pač pa načrtovan. Športnikov nastop je posledica vrste faktorjev, ki izhajajo iz njega in okolice. Cilj vseh priprav in športnega delovanja ekipe ali posameznika je ravno nastop na tekmi. To je rezultat ali glavni motiv za katerega športnik in njegova okolica potrebuje ogromne količine energije (Tušak, 2009a).

Športni psihologi želijo odkriti bistvene dejavnike, ki vplivajo na športnikov nastop. Cilj je oblikovati ustrezen model, ki bo določil in pojasnil kakovost nastopa. Nastop ne sme biti odvisen od trenutnega ali slučajnega občutka športnika, ampak je potrebno najti sistemske rešitve s katerimi vplivamo in vzpostavljamo tekmovalna stanja, ki prinašajo optimalne nastope (Tušak, 2009a).

Pred vsakim resnim načrtom psihične priprave mora nujno biti analiza športnikovega obnašanja, še posebno je potrebno biti pozoren na pomembnost primerne aktivacije, ki ne sme biti ne premočna ne prešibka, in zaupanju vase na začetku tekme. Optimalnost športnikovega obnašanja je odvisna od količine ali intenzitete stresa, ki deluje na športnika (in njegove sposobnosti soočanja s stresom) in tekmovalne anksioznosti ter drugih napetosti, ki se zvišajo pred tekmo (Tušak, 2009a).

Zvišanje napetosti se kaže na fiziološkem, perceptivnem in vedenjskem nivoju. Vsi vplivajo na nastop tako, da povečajo variabilnost (vzponi in padci), splošnega slabšega nastopa, lahko pa ga čisto blokirajo. K tem dejavnikom moramo dodati še objektivne strahove športnika (poškodba, strah pred porazom, zmago,...) in nezmožnost koncentracije, ki je ključ do uspeha (Tušak, 2009a).

Po izdelavi analize vedenja sledi načrt psihološke priprave, ki sledi glede na zastavljene cilje. Večino vaj izvaja športnik sam, skupaj s psihologom pa kontrolirata trenutno stanje, preverjata potrebo po spremembi načrta, psiholog pa športnika poučuje o vajah primernih za samostojno delo in vajah pri katerih jih vodi psiholog (Tušak, 2009a).

V tem kontekstu je jasno, da je psihična priprava športnika nujna za doseganje vrhunskih rezultatov, zato je sodelovanje s psihologom zelo zaželeno. Kljub temu pa je dejstvo, da pri pravilno oblikovanem načrtu psihološke priprave redni sestanki s psihologom niso obvezni (Tušak, 2009a).

Tušak (2009b) je psihološko pripravo na veliko tekmovanje razdelil na dva dela:

- **Osnovna psihološka priprava** → učenje načinov za soočanje s stresom in samokontrolo, razvijanje odgovornosti do sebe in drugih, doseganje samokontrole (učenje tehnik kontrole nad samim sabo – telo in misli), tehnike sproščanja, tehnike za izboljšanje koncentracije, učenje tehnik zamenjave sproščenosti in napetosti, učenje tehnik vizualizacije, uporaba tehnik preprečevanja negativnih občutkov, strahu in drugih negativnih stanj – tehnika splošne desenzitizacije in kontrola pozitivnih misli.
- **Specialna psihološka priprava** → izdelava prednastopnih postopkov in strategij, uporaba sidranja (pogojnega refleksa), širjenja meja realnosti, stremljenje k popolnosti, vizualizacija, relaksacija in druge tehnike psihološke

priprave oz. mentalnega treninga za doseganje posebnih ciljev – priprava na nastop na konkretni tekmi s konkretnim ciljem.

3.6.1. ALI JE MENTALNI TRENING NUJEN ZA STRELCE

Z vključevanjem mentalnega treninga si zagotovimo bolj celosten trening in povečamo možnosti za boljši rezultat (Jeppesen in Pensgaard, 2006). Kajti mentalna trdnost ni prirojena, pač pa je naučena spretnost (Tušak in Tušak, 1994b).

Vse bolj je očitno spoznanje, da je športnikov mentalni plan (miselne predstave in misli) izjemno pomemben. Športnik sicer z njimi ne more izboljšati svojih sposobnosti, lahko pa pripomore k temu, da bo v danem trenutku izkoristil vse svoje sposobnosti do maksimuma. Znal bo realizirati vse svoje trenutne sposobnosti. »Misel je tista, ki nekaj začne, telo pa ji sledi. Vse se začne v glavi, šele nato telo reagira« (Tušak in Tušak, 1994b, str. 225).

»Mentalna trdnost zahteva visok nivo kontrole idealnega notranjega stanja. Bolj kot vadiš, boljši postajaš. Najboljši test mentalne trdnosti so v športnikovi karieri trenutki, ko ima občutek, da se je vse zarotilo proti njemu« (Tušak in Tušak, 1994b, str. 232).

Jeppesen in Pensgaard (2006) opozarjata, da na uspešnost in sposobnost razvijanja strelskih veščin vpliva veliko faktorjev. Ne samo, da je potrebno za napredek veliko streljati, paziti je potrebno tudi na splošno kondicijo, zdravo prehrano in ostale dejavnike.

Zdi se, da strelci, ki se na tekmovanja pripravljajo tudi s treningom mentalnih strategij, lažje prenašajo pritiske. Priprava v obliki mentalnih vaj in postopkov lahko pomaga »zbistriti um«, pomaga prilagoditi naravno vznemirjenost in zmanjša stres. Jeppesen in Pensgaard (2006) namigujeta, da mentalni trening ni nujen, je pa vsekakor priporočljiv za vse, ki želijo biti pripravljeni z vseh vidikov treninga. Strelci so tehnično, taktično in kondicijsko dobro pripravljeni, vendar pa so tekmovanja tista, kjer se vidi ali so tudi zmožni prenašati pritiske tekmovanja. Mentalni trening pa lahko na nas vpliva pozitivno tudi v drugih situacijah. Enako pomembno je, da se znamo spoprijeti s stresom, ko gremo na intervju za službo ali ko smo na tekmovanju.

»Psihološka priprava strelca je en najbolj pomembnih faktorjev v strelskem športu. Ne morem reči kaj pri tem je najbolj pomembno. Je kakor veriga – vsi členi morajo biti močni, da je veriga močna. Vsi dejavniki so pomembni.« (Debevec Rajmond, osebna komunikacija, avgust 2010)

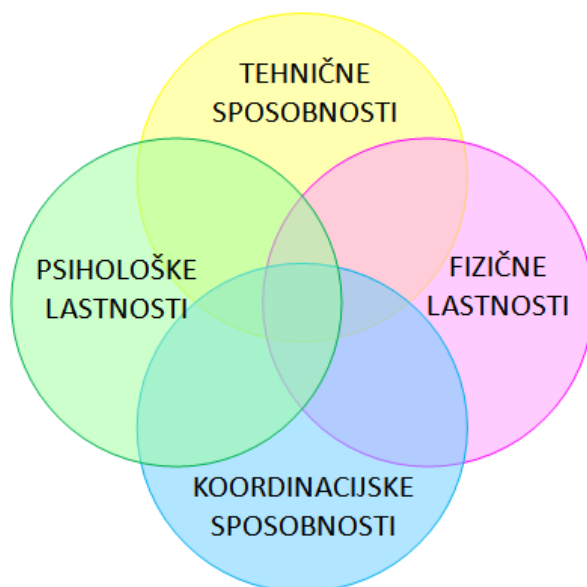
3.6.2. KAJ NAREDI USPEŠNEGA STRELCA

Streljanje z zračno puško ni enostavna motorična spretnost. Držanje puške, zavzemanje namerilnega položaja, strellec mora poravnati dve točki pogleda, orožje držati mirno v središču tarče in stisniti sprožilec. Takšno je idealno stanje, ki ga strelci skušajo doseči že desetletja. Vendar pa je nemogoče doseči to stanje in izpiliti te sposobnosti, če resnično ne uživamo v streljanju in premlevanju podrobnosti (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

V strelskem športu sta natančnost in potrpežljivost vrlini, ki dostikrat mejita že na perfekcionizem, vzameta pa nam ogromno energije. Če si predstavljamo, da oddamo na treningu 60 strelcev, ki so si na videz identični, strelci pa vemo, da je vsak zase drugačen, pa vendar enak. Za vsak strel posebej premlevamo podrobnosti kako naložimo orožje, kako sprostimo mišice, katere ostanejo nekoliko napete, kam naslonimo komolec, kako naslonimo glavo, pogledamo čez diopter, kako merimo, kako se nam pomika orožje, kdaj bo idealen trenutek da sprožimo, kako kontroliramo proženje, poleg tega pa imamo v mislih še fraze kot so – umiri orožje, počakaj trenutek, pazi na muho, proži mirno in pogumno, ne prehitujaj,... Cilj je vsak strel oddati optimalno, kar pomeni v tehničnem smislu vedno enako, kar pa je realno nemogoče. Se pa z vsakim treningom, vsakim strelom poskušamo približati idealu.

Dobro natrenirani strelci bodo sposobni doseči idealno stanje v obdobjih različnega trajanja. V ležečem položaju je strelčevo težišče nizko, zato je tu dobra priložnost, da umiri orožje in ustrelji center. Pri klečečem položaju je težišče telesa višje in sam položaj predstavlja večje tehnične izzive. Vseeno pa položaj zagotavlja dobro oporo in včasih, dobro treniran strellec lahko ostane v tem položaju enako umirjen kot pri ležečem položaju. Stoječi položaj pa je najbolj zahteven, saj ima strellec le dve točki opore, ki zagotavljata relativno malo opore. Višina težišča strelca in teža orožja predstavlja ta največji izziv za uravnoteženost položaja (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Podobno oceno je mogoče uporabiti v vseh različnih strelskih disciplinah. Na primer posebne izzive predstavljata streljanje na glinaste golobe in biatlon. Pri streljanju na glinaste golobe se tarča premika, pri biatlonu pa mora strellec obvladati tudi tek na smučeh - ki predstavlja pomemben fizični stresni dejavnik (Jeppesen in Pensgaard, 2006).



Slika 5: Lastnosti in sposobnosti v strelstvu (Jeppesen in Pensgaard, 2006)

Jeppesen in Pensgaard (2006) naštevata lastnosti in sposobnosti, ki so ključne pri zagotavljanju dobre tehnike. Strelcu pomagajo pri zagotavljanju optimalne tehnične ravni:

Koordinacijske sposobnosti:

- Ravnotežje
- Občutek za ritem
- Zmožnost reagiranja (oko/prst)

Psihološke lastnosti:

- Mentalna moč/odpornost

V osnovi strelca tekmuje sam s seboj. Vpliva lahko le nase. Ne glede na vse je mentalna moč in odpornost ključna, saj se strelce nenehno primerja med seboj po zadetkih. V finalu je časovni pritisk in dejstvo, da je strelca seznanjen z vsakim zadetkom posebej, še dodaten pritisk in razlog po potrebi mentalne moči in odpornosti. Tisti, ki so sposobni »izvleči« to sposobnost in ohraniti njihovo tehniko neporušeno, imajo največje možnosti za odličen rezultat.

»Osebnostna čvrstost je sposobnost uspešnega premagovanja stresov« (Kobal Grum in Musek, 2009, str. 272). Bolj ko se nalog in ovir lotevamo angažirano in aktivno in bolj kot jih imamo za izziv, bolj smo prepričani, da lahko nadzorujemo dogodke (Kobal Grum in Musek, 2009).

- Samozavest/pogum

Samozavest in pogum sta pomembna za pravilno tehniko, ko je strelec pod pritiskom. S samozavestjo in pogumom je mogoče ustvariti pozitivne notranje »slike« in pozitivni notranji dialog pred in med tekmovanjem (programiranje podzavesti), streljati »vsak strel zase«, v ritmu in znotraj omejenega časa, stati mirno in razmišljati (»sprosti se/položaj glave/pogled/sprožitev«) ko bi najraje zbežal s strelske linije, odložiti orožje (čeprav je časa le malo) namesto dati slab strel in izgubiti tekmo, orožje ponovno dvigniti in nadaljevati rutino disciplinirano – uporabiti izbrane prožilce od polnjenja do oddaje strela, povedati nekaj o zadanih ciljnih in kako jih izpolniti.

- Zmožnost koncentracije/pozornost

Koncentracija in pozornost predstavljata pomemben del definicije kaj pomeni biti strelec.

Delitev celotnega procesa (namesti ramenjačo v ramo, dvigni orožje, nameri v tarčo, sprosti se, meri, dihaj in sproži,... spet in spet) na 2 do 3 faze je običajni proces vzdrževanja dobre pozornosti. Prva faza se nanaša na to kako zgradimo strelski položaj. Druga faza je povezana s potrebo/zahtevo po relaksaciji in ravnotežju v strelskem položaju. Tretja faza se posveča merjenju in oddaji strela (prejšnji pritisk, stisk, zadrževanje, ponovni pogled).

Koncentracija lahko zajema zelo veliko stvari. Strelec lahko zaključi serijo ali trening tudi brez popolne ali vsaj dobre zbranosti. Ampak tisti, ki hočejo biti najboljši, tako tudi trenirajo – to pomeni, da opravljajo treninge in vaje na veliko višji ravni pozornosti in koncentracije.

Meje, koliko je mogoče biti skoncentriran in usmerjen na nalogo, med treningom ni. Najpomembnejši faktor je individualno dvigniti raven pozornosti in koncentracije vsakega posameznika. Rezultati tega se lahko kažejo v tem, da pridobimo več iz vsake vaje in tako je trening bolj učinkovit – kar nam lahko koristi, da smo bolj usmerjeni na proces in bolj skoncentrirani na tekmovanjih.

- Motivacija in želja

Velikokrat bo trajalo preden bo tekmovalec dosegel visoke cilje, zato imata močna motivacija in želja bistven pomen. Mora biti zabavno trenirati in se udeleževati tekmovanj. Vendar pa to ne pomeni, da ne bo nikoli treba trdo delati, da se prebijemo skozi trenažni program. Motivacija in želja sta izbira

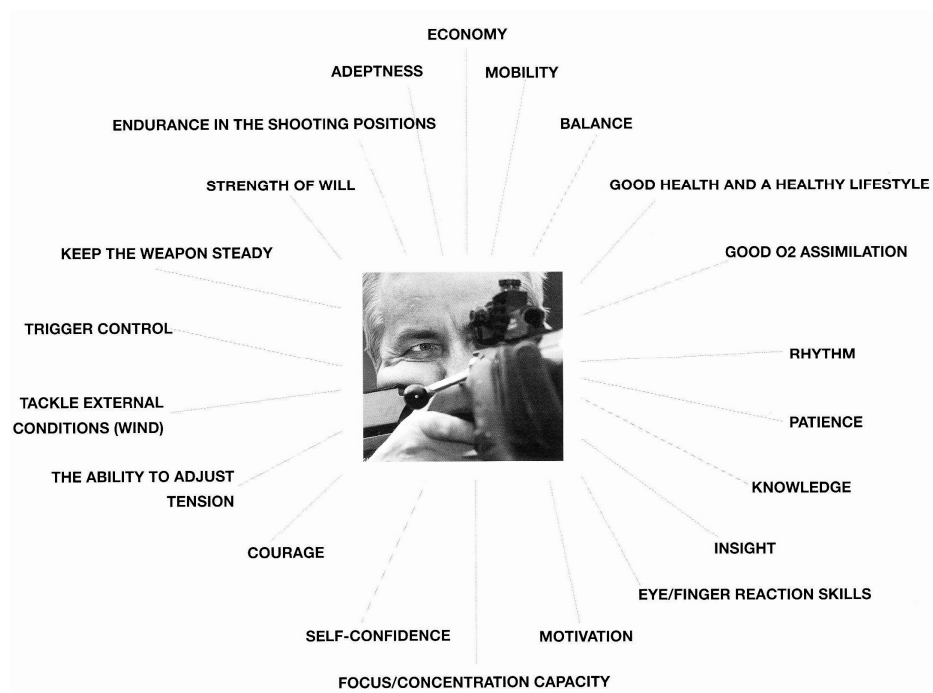
strelca. Izbira cilja, ki je pristen, konkreten in izbran s srcem lahko zagotovi ogromen zagon. Dober cilj olajša strelcu, da sanja, si predstavlja in razmišlja o cilju – o njegovi izpolnitvi – vsak dan. Ta proces naredi cilj še bolj jasen in opredeljen.

- Znanje in vpogled

Samozavedanje, znanje o mentalnih procesih, tehnikah, taktikah, telesni pripravljenosti in vpogled v zahteve, ki jih predstavlja šport, so bistveni temeljni vidiki za strelce.

Fizične lastnosti:

- Vzdržljivost v strelskem položaju
- Prilagodljivost/mobilnost
- Vzdržljivost v moči
- Aerobna vzdržljivost



Slika 6: Kaj se zahteva od strelca (Jeppesen in Pensgaard, 2006)

Veliko faktorjev vpliva na strelčeve možnosti, da zadene center. Slika 6 kaže primere faktorjev, ki vplivajo tako na strelce s puško kot s pištolo (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

a) Druge zahteve specifične za strelce

Streljanje in koordinacija/avtomatizacija

Ko oko registrira sliko sredine tarče in merilne naprave, mora prožilni prst avtomatično sprožiti strel. Tehnični trening, ki razvije koordinacijo oko/prst je tisto čemur po navadi rečemo »strelski trening« in »čas v strelskem položaju« (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Streljanje in tehnična sposobnost »mirovanja«

Gradnja strelskega položaja in tehnični trening je pomemben predpogoj in baza za mentalni trening. Gradnja trdnih temeljev – dober strelski položaj – in trening dejanskega proženja strel, nas nauči umetnosti »mirovanja«. Je nekaj načinov kako zgraditi strelski položaj, ki so delno odvisni od telesa strelca (antropološke spremenljivke) kot je višina, teža in odstotek maščobe (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Streljanje in vzdržljivost

Mentalna moč in odpornost nam ne koristita, če naš strelski položaj ni temeljito natreniran. Strelec mora biti pri miru in stabilen, njegove mišice, kite in ligamenti morajo biti sposobni prenašati znatne pritiske dalj časa. Za kratke programe in biatlonce, vzdržljivost v strelskem položaju ni največji izziv, ampak v veliko olimpijskih disciplinah, kjer tekmovaljeva traja več ur, vzdržljivost postane pomemben faktor (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

b) Osebnost strelca

Različni športi pritegnejo ljudi različnih osebnosti, je pa tudi jasno, da najdemo veliko različnih osebnostnih tipov tudi na področju strelstva. Pomembno je, da ne glede na to kakšno osebnost imamo, da smo zadovoljni s samim seboj in se sprejmemo ne glede na to kako se izkažemo na strelski liniji. Strelci, ki temeljijo svojo radost do življenja na uspešnosti na tekmovanjih so zelo ranljivi. Dobro ravnotežje med tem kako se počutimo v življenju na splošno in v športnem kontekstu, zagotovi varnost in udobje, in samo ko dosežemo to ravnovesje bomo sposobni opravljati naloge do največjega potenciala. (Jeppesen in Pensgaard, 2006)

Mentalna odpornost in moč sta rezultat trdega dela skozi čas v kombinaciji s potrpežljivostjo in močno voljo (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

3.7. PREDTEKMOVALNO IN TEKMOVALNO STANJE

Komaj 20-letna ameriška tekmovalka Sarah Scherer, je 10.4.2011 zmagala svoj prvi svetovni pokal in osvojila kvoto za nastop na olimpijskih igrah v Londonu. To je bil tudi njen prvi finalni nastop na svetovnih pokalih. Po tekmovanju je za ISSF TV povedala, da poleg velikih količin tehničnega treninga, zadnje čase posveča tudi veliko pozornosti psihični pripravi. Predvsem se ji zdi pomemben ritem streljanja in rutina, ki jo ima ter relaksacija mišic. Razvila je lasten način, kako se mentalno pripraviti na tekmovanje.

Predtekmovalno stanje lahko razdelimo na dva dela (Tušak in Tušak, 1994a):

- na del pred tekmovanjem
Tekmovalec vloži v tekmovanje veliko več truda, kot v trening. Pomemben je že sam način ogrevanja, kjer je trener praviloma ves čas prisoten. Ogrevanje vključuje tudi vaje, ki so potem del tekmovanja. Načrt tekmovanja mora biti natančno izdelan in razčlenjen. Bolj kot je natančen, večje samozaupanje daje tekmovalcu. Načrt naj vsebuje tudi strategije ob nepričakovanih napakah. Pogosta želja športnikov je, da so tik pred tekmovanjem sami, trenerji naj jih v tem upoštevajo.
- in del med samim tekmovanjem.
Gre za vedenje in obvladovanje napetosti med tekmovanjem. Pojavlja se napetost, tekmovalca po navadi vznemirja celotna okolica. S tem izgublja samozaupanje. Za vse moteče dejavnike pa mora imeti izdelane strategije obvladovanja.

Celotno predtekmovalno vedenje se giblje med dvema skrajnostma – med štartno apatijo in borbena pripravljenostjo. Nekje vmes se nahaja športna mrzlica – stanje, kjer so izražene vse negativne disfunkcije organizma (Tušak in Tušak, 1994b).

Pri štartni apatiji gre za znižanje nivoja aktivacije, športnik izgubi vso motivacijo, potek tekmovanja ga ne zanima, edina želja ki jo ima je ta, da bi bilo tekmovanja čim prej konec, ne glede na rezultat. Bobrena pripravljenost pa predstavlja optimalno stanje organizma in s tem maksimalno uspešnost (Tušak in Tušak, 1994b).

3.7.1. NIVO AKTIVACIJE

Za primer vzemimo vrhunskega športnika nekaj minut pred pomembnim tekmovanjem. Njegovi cilji so visoki, vendar v garderobi začne dvomiti vase. Ne verjame, da je sposoben dobro izpeljati najpomembnejšo tekmo v sezoni. Misli vplivajo na njegovo aktivacijo in poviša se anksioznost. Ne glede na to ali so njegove

misli realne ali ne, se telo nanje odzove z reakcijo »beg ali boj«. Nivo adrenalina se poviša, kar vpliva na hitrost dihanja, mišice se zakrčijo, več krvi se steka v velike mišične skupine in manj v okončine,... Športnik bo elemente izvedel približno tako dobro kot na treningu, vendar bo preveč časa in energije porabil za odločanje. Športnikova ocena situacije je povzročila verigo dogodkov, ki so privedli do prevelike aktivacije. Kombinacija pomembnega tekmovanja (dogodka) in dvomov povzročijo zaskrbljenost, ki je pogosto prvi korak v procesu, kjer pride do prevelike aktivacije (Kajtna in Jeromen, 2007).

Kajtna in Jeromen (2007) sta predstavili hipotezo obrnjene U krivulje, ki prikazuje odnos med aktivacijo in motoričnimi sposobnostmi (nastopom). Hipoteza napoveduje, da v primeru ko se aktivacija povečuje od zaspanosti do budnosti, se povečuje tudi učinkovitost nastopa. Če aktivacija narašča še naprej, do stanja razburjenosti, kvaliteta nastopa upada. Krivulja na sliki 7 je idealizirana, na njeno strmino pa vpliva tudi motivacija, težavnost naloge, športna panoga,...



Slika 7: Odnos med aktivacijo in nastopom (Landers in Arent, 2001 v Kajtna in Jeromen, 2007)

Tušak in Tušak (1994b) navajata petstopenjsko lestvico aktivacije:

1. pretirana aktivacija (deluje zaviralno),
2. stopnjevana aktivacija (optimalno stanje vzbujenosti),
3. povprečna aktivacija (povprečno funkcioniranje organizma brez negativnih vplivov),
4. zadušena aktivacija (nizka stopnja aktivacije),
5. prekomerno zadušena aktivacija (apatičnost, neaktivnost, spanje).

Predtekmovalna napetost se po navadi pojavi kak dan pred tekmovanjem. Pojavi se previsok nivo aktivacije, športnik razmišlja samo še o svojem nastopu, poveča se nivo dnevnega sanjarjenja. Navadno znižujemo nivo aktivacije z relaksacijskimi metodami,

učinkovitost pa povečujemo s preusmerjanjem pozornosti na druga področja. Športnike zaposlimo z aktivnostmi, ki imajo relaksacijski učinek in tako nimajo časa za sanjarjenje (Tušak in Tušak, 1994b).

Ko športnik zaključi s splošnim psihičnim ogrevanjem pred tekmovanjem, sledi zožitev njegove pozornosti na neposredni trenutek pred tekmovanjem. Natančen predštartni načrt predstavlja oporo tekmovalcu, poveča aktivacijo in ga osredotoči na začetni gib. Tušak in Tušak (1994b) navajata nekaj sugestij, ki športnika privedejo v želeno stanje:

- Zdaj je čas, da se skoncentriram.
- Štartam hitro in odločno.
- Sem popolnoma pripravljen.
- Vem da to zmorem, sem popolnoma prepričan.
- Kar naredim v mislih, lahko naredim tudi v resnici.
- Sem najboljši.

Za maksimalen učinek avtosugestij je potrebno, da imajo realno podlago. Športnik je moral dejansko trdo in pravilno trenirati. Samosugestije ob pravilni uporabi (slonijo na realnih dejstvih) dvigujejo zaupanje in vero v sebe, s tem pa povečujejo občutek zanesljivosti (Tušak in Tušak, 1994b).

Bliže ko je tekma, bolj mora športnik ožati svojo pozornost. Osredotoča se vse manj na okolico in vse bolj na sebe in svoje misli. Pomisli na dober trening ali odlično tekmo, pozoren je na obljubo, da bo dal od sebe 100%. Zadnji trenutek pred nastopom si prikljče občutek odlične izvedbe naloge (Tušak in Tušak, 1994b).

Če je po vseh pripravah, pred tekmovanjem, športnikova aktivacija prenizka, jo je potrebno zvišati. Športnik si lahko pomaga z naslednjimi ukazi:

- Pojdi do konca!
- Naredi kar moraš, ni važno kaj te stane!
- Zbudi se, akcija!
- ...

Previsoko aktivacijo pa znižujemo z naslednjimi ukazi:

- Sprosti se.
- Umiri se.
- Dihaj mirno in enakomerno.
- Sem popolnoma miren in sproščen.
-

Medtekmovalna napetost je odvisna od poteka tekmovanja. Običajno varira glede na trenutni rezultat – bolj kot je rezultat negotov, višja je napetost. Na negotovost rezultata pa se nekateri športniki odzovejo z močnim upadom energije in lahko

pridejo celo v stanje apatije (Tušak in Tušak, 1994b).

Potekmovalna napetost se pojavi neposredno po tekmovanju. Prepoznamo jo v agresivnem vedenju, depresivnosti ali euforiji. Odziv pa je močno odvisen od zmage ali poraza ter osebnosti posameznika (Tušak in Tušak, 1994b).

3.7.2. KONCENTRACIJA, POZORNOST

»Koncentracija je usmerjena pozornost, osredotočenost k eni stvari, ko zbrano energijo prenesemo v želeni cilj« (Podržaj, 1998, str. 202).

»Koncentracija je usmerjanje na nalogo, ki nas čaka. To pomeni, da se ukvarjamo z načrtovanjem izvedbe, razmišljamo o strategiji nastopa ipd. Vse naše miselne moči usmerimo v nalogo, predmet, aktivnost, ali na problem« (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 82).

Koncentracija obvladuje več kot polovico psiholoških aktivnosti, ki vplivajo na pravilno izpeljavo strela (Podržaj, 1998). Brez zadostne koncentracije se ne moremo pravilno postaviti in korektno izpeljati celotnega procesa oddaje strela. Koncentracija med streli nenehno niha. Za vsak strel se koncentriramo, po strelu pa dekoncentriramo in s tem varčujemo na energiji, čeprav vseskozi obstaja neka duševna napetost. »V trenutku največje zbranosti, tik pred strelom in med njim, koncentracija lebdi, ni usmerjena v nič določenega. Tedaj smo v stanju pasivne koncentracije« (Podržaj, 1998, str. 202). V tistem trenutku ima glavno vlogo orožje, ki mehansko opravi akcijo strela. Ob samem strelu dejansko ne mislimo na nič, čeprav je to najvažnejši trenutek strela.

Boštjan in Jasmina Maček, slovenska reprezentanta v disciplini trap, menita, da je med samim tekmovanjem najbolje misliti na nič in tekrovati na nivoju s treningov (osebna komunikacija, avgust 2010).

Izrednega pomena je sposobnost hitre in učinkovite menjave koncentracije in sprostitve. To velja za vrsto športov, še posebej pa tam, kjer morajo biti športniki med tekmovanjem tudi po več ur skoncentrirani (strelstvo, lokostrelstvo, ipd.) (Tušak in Tušak, 1994b).

Noben strelec ne more ostati 100% usmerjen na nalogo za vsak strel, še posebej na tekmovanju. Stopnja koncentracije bo neizogibno periodično padala za različno dolgo med streli, odvisno od veljavnih časovnih limit – v finalih, na primer, ko morajo biti streli oddani na ukaz. Ponovna preusmeritev pozornosti je ključnega pomena in loči dobre strelce od slabših (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Na pozornost v veliki meri vpliva stresna situacija (pomembna tekma, strah,...). Naša pozornost se zoži in obrne navznoter, fiziološko gledano pa se poveča mišična napetost, poviša se srčni utrip in pospeši dihanje. Vsi ti odzivi pa povzročijo težave pri nastopu: motena fina mišična koordinacija in timing, hitenje, nesposobnost posvetiti se ključnim trenutkom, utrujenost in zakrčenost mišic (Kajtna in Jeromen, 2007).

»Ena od značilnosti tekmovalnega vedenja je tudi sposobnost koncentracije skozi celo tekmo. Obvladovanje pritiska do zadnje sekunde igre je na zadostnem nivoju pri tistih tekmovalcih, ki imajo visoko stopnjo samozaupanja« (Tušak in Tušak, 1994b, str. 216).

Da športnik izdelava učinkovit plan osredotočanja na tekmovanje, mora izhajati iz svojih izkušenj. Pomembna je analiza, kaj in kako je bilo v dobrih in v slabih nastopih. Šele analiza teh stanj omogoča razvijanje načrta, ki bo omogočil, da bomo nastop izvedli optimalno. Če sta trener in tekmovalec tesno povezana, lahko naredita načrt skupaj. Trenerji lahko ogromno prispevajo predvsem z vidika razdelitve tekmovanja na več faz, iskanja kritičnih točk in pravilne strategije obvladovanja. Nastal načrt pa ne sme biti statičen. Naj se nenehno spreminja pod vplivom novih izkušenj in refleksij s tekmovanj, glavne točke pa naj ostajajo nespremenjene (Tušak in Tušak, 1994b).

Priprava na tekmovanje je sestavljena iz naslednjih sklopov (Tušak, 2009b):

- **Osnovna psihična priprava** – tekmovalca želimo pripraviti na nepričakovane situacije, da teh potem pravzaprav ni.
- **Povezovanje psiholoških znanj** – z vizualizacijo simuliramo okolico tekme. Tekmovalci si ustvarijo popolno sliko, ki vključuje tako psihične kot fizične zahteve nastopa.
- **Postavljanje ciljev** – dan pred tekmovanjem naj tekmovalci cilje zapišejo. Cilje postavijo sami oz. s trenerjem.
- **Priprava okolice** – trener poskuša odstraniti čim več motečih dejavnikov iz okolice, da ustvari najprimernejšo okolico za tekmovalca, ki bo najmanj motila njegovo razmišljanje. Motnje, ki jih trener ni uspel odstraniti bo športnik lažje obvladal, če bo dobro uporabljal psihološke tehnike.
- **Priprava na kraju tekme** – tekmovalec naj se s krajem tekme dobro spozna. Tu je potrebno odstraniti vse nezaželene dejavnike, ki povzročajo motnje. Če to ni možno, je potrebno imeti strategijo, kako se soočiti z motnjami.
- **Prednastopna rutina** – mnogi tekmovalci so razvili svojo lastno prednastopno rutino, sestavljeno iz določenih dogodkov, ki se vsakič zvrstijo v istem zaporedju. To je lahko **povod za začetek koncentracije** in drugih psihičnih postopkov.

Rutina na velikem tekmovanju (Tušak, 2009b):

- Velikih tekem v življenju športnika ni mnogo, zato se je na njih treba psihično pripraviti.
- Prednastopni postopek predstavlja začetek končne priprave na nastop.
- Rutina se začne s povodom, to je lahko določen čas, dogodek ali dogajanje, ki ju tekmovalec vedno izvede pred tekmo.
- Tekmovalci morajo biti optimistično razpoloženi (morajo verjeti v uspešnost, morajo nadzirati optimalni nivo koncentracije, aktivacije,...).
- Tekmovalci morajo imeti v mislih seznam nalog, ki jih čakajo v okviru tekmovanja (npr. pregled opreme in orožja). **Tako se koncentrirajo na konkretno nalogo** in nimajo časa premišljevati o nastopu.

3.8. TEHNIKE SPROŠČANJA

Sproščanje je dejavnost, pri kateri se vključi delovanje parasimpatičnega živčevja, medtem ko je delovanje simpatika med sproščanjem manjše. Med sproščanjem upade nivo noradrenalina, adrenalina in kortizola, telesne reakcije so ravno nasprotno tistim, ki se pojavljajo med stresno reakcijo. Srčni utrip in dihanje se upočasnita, žile se razširijo, zaradi česar se pojavi občutek toplote, zmanjša se potenje, poveča se izločanje slin, popusti mišična napetost, umiri pa se tudi razmišljanje.

Naslednje tehnike naj bi obvladali športniki vseh disciplin, ne samo zato, da bi nastopali bolje, ampak tudi zato, da bi izboljšali sposobnost reševanja drugih situacij, kot so izpiti in intervjuji za službo (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Ko obvladamo štiri osnovne tehnike, in se jih naučimo uporabljati v kontekstu strelstva, smo se sposobni lotiti različnih izzivov, ki nas čakajo v strelski karieri. Glavni cilj je, da izkoristimo svoj potencial čim večkrat in smo mentalno pripravljene, da se soočimo z uspehom ali neuspehom (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

3.8.1. RELAKSACIJA

Pravilna namestitvev orožja, gradnja strele hitro in učinkovito, vključno s periodami mirnosti in relaksacije s fokusom na sliko tarče,... vsi ti vidiki zahtevajo fino ravnovesje med napetostjo in mirnostjo. Zaradi napetosti smo bolj pozorni, vendar preveč napetosti povzroči togost, vpliva na timing, pokvari tehniko streljanja in zmoti fokus (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

3.8.1.1. PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA

Progresivno relaksacijo je leta 1960 razvil Norvežan Edmund Jacobsen na osnovi svojih študij in meritev električne aktivnosti v mišicah. Namenil jo je lažanju vegetativnih obolenj srca in ožilja in mišičnih krčev (Zagorc, 1997 in Jeppesen in Pensgaard, 2006).

S to tehniko v določenem zaporedju polagoma krčimo in sproščamo posamezne skupine mišic. Na vsaki stopnji se najprej osredotočimo na občutek napetosti, ki mu sledi sprostitev (Looker in Gregson, 1993). Za najboljši možni odnos povežemo krčenje/sproščanje s svojim dihanjem. Npr. naredimo vdih, ko mišice krčimo in izdih, ko jih sproščamo. Metoda je učinkovita, ker zavestno krčenje in sproščanje proizvaja neposreden občutek relaksacije v mišicah (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Ko so mišice sproščene, so sproščene tudi misli, kar zmanjšuje delovanje simpatičnega živčnega sistema. S tem se upočasni srčni utrip in zniža krvni tlak. Tehnika ni priporočljiva za ljudi z zvišanim krvnim tlakom (hipertenzijo), saj napenjanje mišic povzroči kratkotrajno povišanje krvnega tlaka (Looker in Gregson, 1993).

Progresivna relaksacija je zelo enostavna sprostivna tehnika za uporabo. Je konkretna in zahteva malo moči in discipline. Razvoj/trening in uporaba tehnike imata umirjajoč vpliv, izboljšujeta pogoje za fokus in koncentracijo pri streljanju na treningih in tekmovanjih. Eno od prednosti učenja progresivne relaksacije je ta, da nam pomaga razlikovati med napetimi in sproščenimi mišicami. Presenetljivo veliko strelcev ne čuti razlike med preveč ali premalo napetimi mišicami. Če se naučimo biti sproščeni, bomo vedeli tudi kdaj so mišice napete. Prav tako bomo vedeli kaj pomeni biti miren mentalno, da bo naša pozornost lahko tam kjer mora biti (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Za uspešno vadbo potrebujemo miren, topel prostor kjer se dobro počutimo in kjer nas nič ne bo motilo. Pred vadbo vsaj dve uri prej ni priporočljivo jesti. Vadimo na trdem pokončnem stolu, ne na udobnem naslonjaču kjer lahko hitro zadremamo (Looker in Gregson, 1993).

Vaja – progresivna mišična relaksacija (15 minut)

- Udobno se usedemo na stol in se naslonimo na naslonjalo. Roke sproščeno počivajo v naročju. Stopala so rahlo razmaknjena, udobno na tleh. Glavo držimo pokonci, brada je vzporedno s tlemi. Nežno, počasi in sproščeno dihamo s trebušno prepono.
- Zapremo oči in postopno usmerimo pozornost na posamezne dele telesa. Med napenjanjem skupin mišic se osredotočimo na občutek skrčenosti in napetosti, ki ga zadržujemo približno pet sekund, nato mišice sprostimo in se osredotočimo na občutek sproščenosti. Opazimo kako napetost izginja, mišice postanejo tople, težke in mlahave. V tem položaju ostanemo približno deset sekund. Napetost vedno zadržujemo pet sekund in nato deset sekund sproščamo.
- Ramena potegnemo čim višje proti ušesom, da začutimo napetost v ramenih in vratu. Nato ramena povesimo in začutimo, kako se mišice sproščajo.
- Upognemo desno roko in kolikor moremo izbočimo dvoglavo nadlahtno mišico (biceps). Mišico napnemo in zadržimo pet sekund. Roko vrnemo v prvotni položaj in jo sprostimo.
- Desno dlan odpremo navzgor in jo z vso močjo stisnemo v pest. Osredotočimo se na občutek napetosti, nato pest razpremo in jo sprostimo.
- Močno iztegnemo in raztegnemo prste na desni roki. Medtem, ko čutimo

drevenenje, iztegnemo palec kar najbolj stran od dlani. Osredotočimo se na napetost, nato se sprostimo in prste nežno upognemo v prvotni položaj.

- Enako ponovimo na levi roki – leva roka, leva dlan, prsti na levi roki.
- Osredotočimo se na noge. Iztegnemo desno nogo in potisnemo stopalo daleč stran. Napetost čutimo na prednjem delu stegna. Prste na nogi iztegnemo kolikor je le mogoče, nato napnemo gleženj in čutimo napetost v mečih. Zadržimo ... in sprostimo.
- Napnemo mišice na desnem stopalu. Upognemo prste in stopnujemo napetost kolikor moremo nato sprostimo.
- Enako ponovimo na levi nogi – leva noga, levo stopalo.
- Napnemo zadnjične mišice, tako da se dvignemo na mestu. Dvignemo se čim višje in zadržimo... nato se sprostimo.
- Skrčimo trebušne mišice in skušam čim bolj zmanjšati obseg pasu. Osredotočimo se na napetost... in sprostimo.
- Pozornost preusmerimo na glavo. Nežno jo povesimo navzdol in naprej, dokler ne začutimo napetosti v vratu. Zadržimo, nato glavo vzravnamo in se sprostimo. Glavo nagnemo še na desno stran, dokler ne čutimo napetosti v vratu. Zadržimo, nato glavo vzravnamo in se sprostimo. Enako ponovimo na levo stran.
- Močno stisnemo zobe, da začutimo pritisk in napetost čeljustnih mišic. Počasi popuščamo, da se nam čeljust rahlo povesi in nato z napol odprtimi usti sledimo naraščajočemu občutku sprostitve. Zapremo usta in jezik potisnemo proti nebu. Napnemo... in sprostimo.
- Široko se nasmehujemo in začutimo napetost na obrazu. Zadržimo... in sprostimo.
- Nato obrnemo oči navzgor, kolikor se le da, zadržimo in sproščeno vrnemo v naravno lego. Obrvi potisnemo čim bolj navzdol zadržimo in popustimo napetost.
- Se sprostimo in osredotočimo na dihanje. Pozorni smo na mišice trebušne votline, ki se pri vdihu in izdihu počasi dvigujejo in spuščajo. Dihamo počasi, nežno in plitvo.
- Zdaj umirimo še duha. Misli brez nadzora švigajo sem ter tja. Zlahka kar prihajajo in zapuščajo našo zavest. Poskušamo obuditi prijetne občutke. V spomin si priključimo sprehod na morski obali, toplo morje, ki nežno pljuska in nam zaliva stopala. Na morski gladini se blešči sonce. Nebo je jasno in brez oblačka. Iz daljave slišimo oglašanje galebov.
- Pri miru sedimo še kakšnih pet minut in se popolnoma predajamo prijetnemu občutku sprostitve, ki nas prevzema. Sproščeno telo je toplo in težko.
- Preden vstanemo se rahlo pretegnemo in naredimo nekaj globokih vdihov.

Ko se temeljito naučimo progresivne relaksacije je naslednji korak takojšnja relaksacija, to pomeni, da lahko v razmiku nekaj sekund, reguliramo svojo napetost glede na trenutne potrebe. Postopoma bomo sposobni relaksacije samo s stiskom leve dlani, napeti mišice in jih potem sprostiti (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Začetniki naj trenirajo vsaj trikrat na teden, tri zaporedne tedne. Postopoma bodo izkusili dobro obliko relaksacije medtem ko bodo budni. Ko bodo lahko prešli v sproščeno stanje vse hitreje, bodo pripravljeni na hitrejši program. Nekateri strelci uporabljajo trening progresivne relaksacije skozi celotno predtekmovalno sezono, kot tudi čez celotno tekmovalno sezono (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

3.8.1.2. AVTOGENI TRENING (AT)

AT je vrsta avtosugestij, ki se začnejo z občutenjem teže in toplote v rokah in nogah, postopoma razširimo koncentracijo na ritem bitja srca, dihanje in trebuh (notranje organe) preden začnemo obsegati mentalno programiranje (npr. obvladovanje problemov). Ta oblika relaksacije se pogosto uporablja in je zelo uporabna saj nam vzame zelo malo časa, ko se jo enkrat naučimo (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Kožar (2000) priporoča AT v boju s stresom. Zaradi vse večjih obremenitev, pomanjkanja časa in hudih čustvenih obremenitev smo le malokdaj sami – v smislu usmerjanja pozornosti v svoja notranja, duševna dogajanja. Duševni mir lahko dosežemo le, če se naučimo sami sebi prisluhniti. AT je metoda s katero se lahko naučimo poiskati svoj notranji mir. Metoda nam omogoča, da smo tudi v trenutku obremenitve umirjeni in prepričani vase. Tako postanemo bolj odporni na stres in tegobe današnjega časa.

Sama beseda »avtogeni« pomeni, da trening izhaja iz nas samih. Osnova treninga je ti. »preklopljenje«, ki ga pogosto uporabljajo tudi v hipnozi. AT v primerjavi s hipnozo daje večji poudarek telesnim občutjem, ki jih poskušamo izzvati (Barborič idr., 2005).

Z vajami AT športnik lahko doseže maksimalno koncentracijo in odpravi oz. nadzoruje svoj strah. Strah izmed vseh čustev najbolj lahko škoduje športniku pri doseganju maksimalnih naporov. Vsaka bojazen pred neuspehom ali predtekmovalna trema onemogočajo maksimalne rezultate (Kožar, 2000).

AT ob redni in sistematični vaji prinese številne ugodnosti – med njimi je daleč najpomembnejša izboljšana sposobnost spoprijemanja s stresom. Ob dolgotrajni vaji lahko dosežemo tudi naslednje učinke: znižanje krvnega tlaka, umirjanje bitja srca,

bolj umirjeno in enakomerno dihanje, znižamo mišični tonus, z znižano depresivnostjo in kontrolo čustev izboljšamo počutje... (Barborič idr., 2005).

»Vaje avtogenega treninga predpostavljajo zrenje v sebe, iskanje notranjega miru, pozitivnega mišljenja, doseganje notranje umiritve in s tem sproščanje vseh telesnih organov in sistemov« (Kožar, 2000, str. 60).

Za učinkovito izvajanje AT je potreben mir. Potrebujemo prostor kjer se počutimo varne in mirne. Ta občutek povečuje koncentracijo in z vajami lahko hitreje napredujemo. Prostor naj bo miren, rahlo zatemnjen in dobro prezračen (Kožar, 2000).

Praviloma vaje izvajamo trikrat na dan. Da bi dosegli cilje moramo vaditi redno in pogosto. Če vadimo manj, bo napredek bolj počasen ali pa sploh ne bomo dosegli zastavljenih ciljev. Vaje delamo zjutraj, ko se zbudimo, sredi dneva in zvečer pred spanjem (Kožar, 2000). Ko smo z napredkom zadovoljni preidemo na »vzdrževanje« in vadimo le še enkrat dnevno (Lindemann, 1982).

Za začetek je pomembna pravilna drža. Vadimo lahko leže, ker pa je to pogosto težko (na potovanju ali v službi) je pomembno, da osvojimo tudi aktivno sedečo držo, imenovano »Kočijaževa drža«. Med treningom upoštevamo gesla in si predstavljamo občutke, ki jih gesla vsebujejo – delno zaradi številnih ponovitev, delno pa zaradi preklopljenja, do katerega pride med avtogenim treningom in se gesla vcepijo v nas. Zadnji del vaje sestoji iz poljubnega gesla, ki se lahko nanaša na življenjsko situacijo. Sugestijam seveda sledi preklic, ki zaključí trening (Barborič idr., 2005).

Pomembno je predvsem, da na naslednjo vajo preidemo šele takrat, ko predhodno dobro obvladamo. Avtorji pa poudarjajo, da v resnici to ni vedno mogoče, sploh kadar smo vključeni v tečaje avtogenega treninga. Kot najpogostejšo napako pa navajajo ravno neredno in nesistematično vadbo, pri rednosti in sistematičnosti pa je lahko v veliko pomoč pisanje dnevnika o lastnem napredku (Lindemann, 1982).

Vaja za težkost – z vajo začnemo šele, ko znamo sproščeno sedeti ali ležati.

Geslo se glasi: »desnica je zelo težka«

Desnico naj nagovarjajo desničarji, če pa smo levičarji je geslo »levica je zelo težka«. Geslo si čim bolj živo predstavljamo, vendar ga ne izrečemo. Pri predstavi smo pozorni na občutek teže v roki in v celotnem telesu. Lahko si pomagamo s predstavo teže celotnega telesa.

Vaja za težo je začetna pri kateri prihaja do opuščanja napetosti mišic. Ne prinaša

polne sprostitve in koncentracija je še vedno motena (Kožar, 2000). Kdaj pa kdaj nas lahko prešine še kakšna domisljica in spomin. V tem primeru Lindemann (1982) poudarja, da ne smemo postati nepotrpežljivi, temveč se moramo čim bolj lahkotno znova usmeriti na geslo vaje.

Zelo miren sem (1x)

Desnica je zelo težka (6x)

Zelo miren sem (1x)

Desnica je zelo težka (6x)

Preklic: »roki čvrsti«, globoko vdihnemo in odpremo oči.

Vaja za toplost

Te vaje se lotimo približno po dveh tednih treniranja vaje za težkost. Ne glede na to ali smo občutek teže dosegli ali ne.

Geslo se glasi: »desnica/levica je zelo topla«

Pri tej vaji dosegamo sproščanje ožilja. Zaradi boljšega krvnega obtoka se spreminja delovanje določenih organov, kot sta srce in možgani.

Po navadi se občutek toplote pojavi hitreje kot občutek teže. Vajo izvajamo približno dva tedna, če se občutek toplote ne pojavi si lahko pomagamo s toplo kopeljo ali bližino grelnika, ki oživi spomin na toploto in olajša predstavo občutka toplote (Lindemann, 1982).

Zelo miren sem (1x)

Desnica je zelo težka (6x)

Zelo miren sem (1x)

Desnica je zelo topla (6x)

Zelo miren sem (1x)

Desnica je zelo topla (6x)

Zelo miren sem (1x)

Preklic: »roki čvrsti«, globoko vdihnemo in odpremo oči.

Vaja za srce

Že prvi dve vaji vodita do preklopljenja in s tem se izboljšajo marsikatero funkcionalne motnje. Že samo doživljanje toplote vpliva na ožilje srčne mišice, saj se popustitev napetosti v žilnih stenah reflektorično razširi z roke tudi v ožilje samega srca (Lindemann, 1982).

Geslo se glasi: »srce bije mirno in enakomerno«

Pogosto se predvsem na začetku vaje zgodi, da srce čutimo močno v prsah ali kje drugje v telesu. To se dogaja le na začetku vaje, kasneje s srce umiri. Če bitja srca ne začutimo si lahko pomagamo z dotikom žile utripalnice npr. na zapestju ali vratu. Ko ga zaznamo, roko položimo nazaj ob telo (Lindemann, 1982). Včasih je umirjanje srca zelo izrazito, saj je srčni ritem med vajo opazno nižji. Med vajo se dosega ritem srca in krvni tlak kakršen je pri spečem človeku (Kožar, 2000).

Zelo miren sem (1x)

Desnica je zelo težka (6x)

Zelo miren sem (1x)

Desnica je zelo topla (6x)

Zelo miren sem (1x)

Srce bije mirno in enakomerno (6x)

Zelo miren sem (1x)

Srce bije mirno in enakomerno (6x)

Zelo miren sem (1x)

Preklic: »roki čvrsti«, globoko vdihnemo in odpremo oči.

Vaja za dihanje

Raziskave kažejo, da v današnjem času dihamo bolj plitvo in hitreje kot nekoč. To lahko pojasnimo z bolj stresnim načinom življenja. Sprememba vzorca ritma in globine dihanja je možna, če spremenimo določene pogoje v sebi (Kožar, 2000).

Geslo se glasi: »Dihanje je zelo mirno in enakomerno«

Lindemann (1982) poudarja, da s tem ne želimo na dihanje zavestno vplivati. Prav nasprotno – dihanje naj deluje samo od sebe. Hotenega in zavestnega dihanja se izogibamo, saj ne obstaja »pravilno dihanje«, ki bi bilo za vse enako.

Sprememba oz. sprostitvev se zgodi v možganih – miselni vzorec se zaradi povezanosti čustev in telesa prenese na dihalni aparat (Kožar, 2000).

Vrstni red vaje za srce in dihanje je možno zamenjati. Po avtorju avtogenega treninga Shultz pa je vrstni red tak, kot ga opisujem tukaj – najprej vaja za srce in nato za dihanje (Lindemann, 1982).

Zelo miren sem (1x)

Desnica je zelo težka (6x)

Zelo miren sem (1x)
Desnica je zelo topla (6x)
Zelo miren sem (1x)
Srce bije mirno in enakomerno (6x)
Zelo miren sem (1x)
Dihanje je zelo mirno in enakomerno (6x)
Zelo miren sem (1x)
Dihanje je zelo mirno in enakomerno (6x)
Zelo miren sem (1x)

Preklic: »roki čvrsti«, globoko vdihnemo in odpremo oči.

Vaja za sončni pletež

Sončni pletež ali »pleksus« spada v vegetativno živčevje in je njegov največji pletež. Nahaja se za želodcem na obeh plasteh srednjega dela prsnega dela hrbtenice. Ureja delovanje trebušnih organov in prenaša nanje tudi naša razpoloženja (Lindemann, 1982).

Geslo se glasi: »Sončni pletež je topel«

Pri AT po navadi občutimo toploto v zgornjem delu trebuha, v ledvičnem predelu, včasih pa postane topel celoten život (Lindemann, 1982). Pomagamo si lahko s predstavljanjem sonca, plaže oz. prijetnega občutka, ko nas sonce greje po celem telesu (Kožar, 2000).

Zelo miren sem (1x)
Desnica je zelo težka (6x)
Zelo miren sem (1x)
Desnica je zelo topla (6x)
Zelo miren sem (1x)
Srce bije mirno in enakomerno (6x)
Zelo miren sem (1x)
Dihanje je zelo mirno in enakomerno (6x)
Zelo miren sem (1x)
Sončni pletež je topel (6x)
Zelo miren sem (1x)
Sončni pletež je topel (6x)
Zelo miren sem (1x)

Preklic: »roki čvrsti«, globoko vdihnemo in odpremo oči.

Vaja za glavo

Zadnja šesta vaja nam prinaša globlje osebnostne in čustvene spremembe, ki so globoko zasidrane v naših možganih. Za utrjevanje osebnosti, doseganje stabilnosti in odpravo strahu moramo »čelo ohladiti« – s tem prihaja do umirjanja delovanja možganov (Kožar, 2000).

Geslo se glasi: »Čelo je prijetno hladno«

Mnogim je doživljanje te vaje lažje od prejšnjih vaj. Pri izrekanju gesla si pomagamo s predstavami hladne pokrajine ali ledu na čelu. Obvladanje zadnje vaje in s tem celotnega AT nam prinaša mnoge koristi: osebnost postaja močnejša, bolj vztrajna, optimistična, trdna,... (Kožar, 2000).

Zelo miren sem (1x)

Desnica je zelo težka (6x)

Zelo miren sem (1x)

Desnica je zelo topla (6x)

Zelo miren sem (1x)

Srce bije mirno in enakomerno (6x)

Zelo miren sem (1x)

Dihanje je zelo mirno in enakomerno (6x)

Zelo miren sem (1x)

Sončni pletež je topel (6x)

Zelo miren sem (1x)

Čelo je prijetno hladno (6x)

Zelo miren sem (1x)

Čelo je prijetno hladno (6x)

Zelo miren sem (1x)

Preklic: »roki čvrsti«, globoko vdihnemo in odpremo oči.

Če dodamo še naše osebno geslo ali sklep, celoten AT izgleda takole:

Zelo miren sem (1x)

Desnica je zelo težka (6x)

Zelo miren sem (1x)

Desnica je zelo topla (6x)

Zelo miren sem (1x)

Srce bije mirno in enakomerno (6x)

Zelo miren sem (1x)

Dihanje je zelo mirno in enakomerno (6x)

Zelo miren sem (1x)

Sončni pletež je topel (6x)
Zelo miren sem (1x)
Čelo je prijetno hladno (6x)
Zelo miren sem (1x)
Čelo je prijetno hladno (6x)
Zelo miren sem (1x)
Gesla, sklepi – npr. Uspel bom. (10x)
Preklic: »roki čvrsti«, globoko vdihnemo in odpremo oči.

Sklepi morajo biti prilagojena posamezniku, predvsem je koristno, če imajo osebno noto, ki posameznika »spomni« na želen učinek. Osnovno pravilo pa naj ostaja, da so gesla kratka in jedrnata (Barborič idr., 2005).

Primeri v katerih je AT uporaben (Lindemann, 1982):

- Za zmanjševanje škodljivih vplivov različnih stresorjev, za premagovanje stresa.
- Stresom v različnih okoliščinah se najbolje prilagajamo z ustreznimi gesli (npr. v hrupnem okolju nam lahko za geslo služi stavek »hrup ni pomemben«).
- Izboljša se koncentracija, saj se naučimo usmerjanja pozornosti na en sam dražljaj.
- Izjemno koristen je v športu, saj zaradi znižanja tonusa in občutka umirjenosti zmanjšamo možnost poškodb, ki nastanejo zaradi krčevitega izvajanja gibov.
- Avtogeni trening lahko s pomočjo ustreznih gesel zviša storilnost.
- Uporaben naj bi bil tudi za hujšanje, urejanje delovanja življenjskih funkcij, kot sta odvajanje, spanje,...

AT ima pozitivne učinke tudi v telesu, kot je umirjanje srčnega utripa, zmanjševanje krvnega tlaka, globlje dihanje, spremembe v delovanju možganov, itd. Do telesnih sprememb pride zaradi sprememb v čustvih. Na vse stresne dogodke se odzovemo enako – naša predstava v glavi (zaskrbljenost,...) spremeni čustvovanje, temu pa sledijo hormonske in nevronske spremembe. Spremenjeni signali potekajo po svojih poteh do srca, ožilja, notranjih organov,... in vplivajo na zaznave in intelektualne funkcije (Kožar, 2000).

Poleg telesnih sprememb pa prihaja tudi do sprememb na delovanje možganov. Pri tečajnikih AT prihaja do umirjanja možganske aktivnosti (Kožar, 2000).

»Pri streljanju je najvažnejša koncentracija. V tej smeri tudi avtogeno trenira Bernd Klinger, olimpijski prvak v streljanju z malokalibrsko puško 1968. leta« (Lindemann, 1982).

Pregled: avtogeni trening (po Lindemann, 1982)

| Vaja | Geslo | Učinek | Spremni pojavi |
|-----------------------|-------------------------------------|---|--|
| Usmeritev v mir * | Zelo miren sem | Splošna umiritev telesa in duha | |
| Vaja za težkost | Desnica/levica je zelo težka | Mišično ohlajenje, splošna pomiritev | Avtogena razelektrenja raznih vrst so možna. Poznejši učinki zaradi nepravilnega preklica. |
| Vaja za toplost | Desnica/levica je zelo topla | Ohlajenje žil, pomirjanje | Avtogena razelektrenja |
| Vaja za srce | Srce bije mirno in enakomerno | Uravnovešenje srčnega delovanja, pomirjenje | Avtogena razelektrenja; zaradi pričakovanih bojazni ali spominov na organske motnje se utegnejo pojaviti objektivne težave |
| Vaja za dihanje | Dihanje je zelo mirno in enakomerno | Uravnovešenje in pasivizacija dihanja, pomirjenje | Avtogena razelektrenja; zaradi pričakovanih bojazni ali spominov na organske motnje se utegnejo pojaviti objektivne težave |
| Vaja za sončni pletež | Sončni pletež je topel | Ohlajenje in uravnovešenje vseh trebušnih organov, pomirjenje | Avtogena razelektrenja; zaradi pričakovanih bojazni ali spominov na organske motnje se utegnejo pojaviti objektivne težave |
| Vaja za glavo | Čelo je prijetno hladno | Hladnejša, bistrejša glava, ohlajenje žil v glavi, pomirjenje | Avtogena razelektrenja, občasn glavoboli in vrtoglavice |

* usmeritev v mir je pri ustrezni indikaciji lahko samostojna vaja; na splošno pa velja kot »usmerjevalni vložek« v smislu Shultzove metode.

Ključna vloga AT je predvsem sprostitvev in spoprijemanje s stresom. Ker pa je stres širok pojav, lahko z izboljšanim obvladovanjem stresa izboljšamo še mnoga druga področja našega delovanja (Barborič idr., 2005).

»Do sedaj opisano predstavlja nižjo stopnjo avtogenega treninga, obstaja pa tudi višja stopnja, kjer na podlagi obvladovanja osnovnih vaj poskušamo sprožiti predstave slik, podob, barv, v bistvu gre za neke vrste vodenih fantazij, v katerih se na različne načine lotevamo bojazni, osebne rasti, zavrtosti, predajanja, izražanja agresivnosti« (Barborič idr., 2005, str. 93). Na tej stopnji je AT bistveno manj raziskan in se približuje meditaciji.

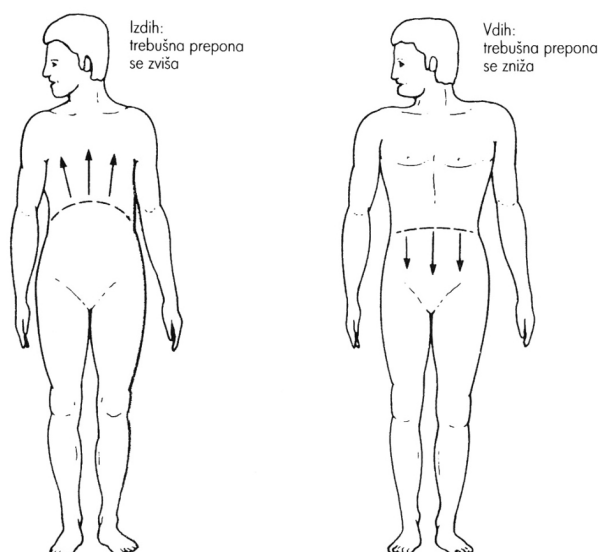
3.8.1.3. RELAKSACIJA IN DIHANJE

Čeprav se zdi dihanje povsem običajna in obvezna naloga, brez katere ne moremo živeti, pa je pravilno in učinkovito dihanje več kot le izmenjava plinov.

»Dih je vsepovsod; dihata noč in dan, sonce in mesec, čas in prostor, [...]. Vdih in izdih sta »znak«, da smo živi« (Zagorc, 1997 str 65).

Večinoma ljudje dihamo površno – naš dih je kratek in plitev. Namen vaj ni le sproščanje pač pa, da bi ves čas dihali sproščeno in neprisiljeno (Zagorc, 1997).

Looker in Gregson (1993) opisujeta nepravilno dihanje med stresno situacijo kot hitro in globoko, saj mišice za delo potrebujejo več kisika. Prsni koš se pri vdihu pomakne navzgor in navzven, kar omogoči povečan dotok zraka v pljuča. Tušak (2003) pa opozarja na plitko dihanje, ki je neučinkovito, kljub hitrim vdihom. V tem primeru gre za prsno dihanje čigar posledica se kaže pomanjkanju kisika in izgubi energije. Športnik je utrujen, pade mu koncentracija, ima občutek težkega telesa, čuti pomanjkanje aktivacije in je pogosto slabo razpoložen.



Slika 8 – Gibanje trebušne prepone med pravilnim sproščenim dihanjem (Looker in Gregson, 1993)

Kadar je naše dihanje umirjeno, poteka izmenjava zraka s pomočjo trebušne prepone. Pri vdihu se zniža in omogoči, da se pljuča bolj razširijo, pri čemer je prsni koš skoraj negiben – slika 8 (Looker in Gregson, 1993).

Obstaja veliko razlogov za uporabo tehnike pravilnega dihanja, eden od njih je regulacija napetosti pri streljanju. Je enostavna za uporabo pred, med in po tekmovanju. Vzame nam le nekaj sekund, da naredimo nekaj globokih vdihov in to lahko storimo kjerkoli in kadarkoli. Pravilno dihanje pomeni, da dihamo skozi nos (zaprta usta) in uporabljamo trebuh. Pogosto se zgodi, da strelci, ki so napeti, začnejo dihati zelo plitvo in dihajo le s prsnim košem. Če imamo napeta ramena, se kapaciteta pljuč zmanjša in je izraba vdihanega zraka minimalna (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Jeppesen in Pensgaard (2006) sta našteali glavne prednosti (za namen tekmovanja) tehnike pravilnega dihanja:

- Pravilno dihanje lahko predstavlja prednost pred konkurenco.
- Ko globoko dihamo, s trebuhom v mišicah sprožimo relaksacijski refleks.
- Z globokim dihanjem se nam težišče telesa lahko spusti tudi za nekaj centimetrov. To je velika prednost, še posebej ko govorimo o ravnotežju in ravnovesju sistema strelec/orožje.
- Z globokim dihanjem se poveča kapaciteta pljuč in boljše izrabimo prejet kisik.
- Z globokim dihanjem lažje zberemo misli. Če uporabljamo dihanje kot relaksacijsko tehniko na strelski liniji, jo lahko uporabimo tudi kot prožilec za zbrati misli ali preusmeriti pozornost.

Dihalne tehnike se danes najpogosteje uporabljajo pri premagovanju napetosti. So izredno praktične, saj jih športniki lahko vključijo v predtekmovalno psihično pripravo tudi na terenu. Za optimalno delovanje športnik potrebuje ogromne količine energije, za kar potrebuje zadostno količino kisika. Pomanjkanje kisika povzroča utrujenost, slabo koncentracijo, pomanjkanje aktivacije, slabo razpoloženje ipd. Zadostna količina kisika pa poskrbi za hitrejše kroženje krvi in s tem mobilizacijo energije, zaradi česar športnik čuti več svežine, počuti se močnejšega in pogosto postane tudi samozavestnejši (Tušak, 2006).

Velik del psihične priprave je usmerjen v obvladovanje in kontroliranje dihanja. Športnika je potrebno naučiti, da v stresnih trenutkih umiri in sprosti dihanje (Tušak, 2006).

Če je naše dihanje pravilno ali napačno, lahko ugotovimo s preprosto vajo. Udobno se uležemo na hrbet, položimo glavo na blazino in se sprostimo. Eno dlan položimo

na prsni koš, drugo na trebuh. Osredotočimo se na premikanje prsnega koša in trebuha. Pri pravilnem dihanju se roka na trebuhu med vdihom dviguje, med izdihom pa spušča. Dlan na prsnem košu je ves čas pri miru. Znak, da dihamo napačno je premikanje roke na prsnem košu (Looker in Gregson, 2003).

Vaja za pravilno in sproščeno dihanje

S hrbtom ležemo na tla in glavo položimo na blazino. Upognemo kolena, pri čemer naj stopala ostanejo na tleh. Eno dlan položimo na prsi, drugo na trebuh. Počasi naredimo vdih skozi nos, usta imamo zaprta. Dihamo nežno in počasi. Med vdihom s trebušnimi mišicami dvigujemo trebuh proti dlani – osredotočimo se na naraščanje trebuha in dviganje dlani. Dih zadržimo dve sekundi in nato počasi izdihnemo skozi nos. Občutimo kako trebuh plahni, medtem ko se dlan počasi spušča. Vajo ponovimo štirikrat (Looker in Gregson, 2003).

Ko vajo popolnoma obvladamo, jo začnemo izvajati tudi sede in stoje. Sčasoma nam ne bo potrebno več nadzorovati premikanja trebuha z dlanjo. Z vztrajnostjo lahko popolnoma spremenimo napačen način dihanja (Looker in Gregson, 2003).

Ritmično dihanje

Gre za dihanje v različnem ritmu – štejemo dobe vdiha in izdiha. Najbolj enostaven ritem je 3-1-3. Vdih traja tri dobe, eno dobo dih zadržujemo in tri dobe izdihujemo. Štetje zgleda takole: »vdih, dva, tri, zadržim, izdih, dva, tri, vdih, dva, tri,...". Z malo več vaje lahko dihamo tudi v ritmu 4-2-4, 6-3-6 ali celo 10-5-10 (Kajtna in Jeromen, 2007).

3.8.1.4. RELAKSACIJA IN MEDITACIJA

Meditacija je učinkovita metoda za psihično umirjanje in sproščanje. Je kombinacija relaksacije in koncentracije.

Beseda meditacija izhaja iz latinščine in pomeni »razmišljati« in »vaditi«. V prvotnem smislu je bila predvsem sestavni del verskih in duhovnih disciplin. Danes pa je uporaba širša predvsem zaradi pozitivnih učinkov na telo, kot so: dihanje postane globlje, s tem v kri pride več kisika, bolje so prekrvavljeni možgani, odpor kože se zmanjša (Zagorc, 1997).

Namen meditacije je izprazniti glavo vseh misli. Uporablja se mantra, ki je lahko neka brezpomembna beseda ali glasovni sklop, ki ga nenehno ponavljamo (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Med izvajanjem te tehnike nas obletavajo različne misli, ki so nekontrolirane in jih zbiramo s pomočjo mantre. Z vsako vajo bodo misli težje begale sem in tja, tako, da bo leva možganska polovica ves čas zaposlena z nesmiselnim ponavljanjem. Leva stran možganov je namreč odgovorna za logiko, analitično mišljenje in razum, nadzoruje našo zavest. Med nepretrganim ponavljanjem mantre je ves čas zaposlena z nenehnim ponavljanjem podatkov, ki se ne spreminjajo, zato lahko prevzame oblast desna polovica možganov. Ta je odgovorna za intuicijo, umetniško ustvarjanje, domišljijo in ustvarjalnost. Leva možganska polovica z analitičnim pristopom izgubi premoč, kar skupaj z intuitivno prevlado desne polovice pripomore k zmanjšanju stresne reakcije in povečanju umirjenosti (Looker in Gregson, 1993).

Meditacijo izvajamo v mirnem in toplém prostoru, kjer nas nič ne moti. Najbolje je, če sedimo na tleh ali na stolu z vzravnanim hrbtom, biti nam mora udobno. Zapremo oči in nekajkrat (s trebušno prepono) globo vdihnemo in izdihnemo. Osredotočimo se na neko podobo – na rožo, sončni zahod, ipd. V mislih si ponavljamo besedo »mir«, »ena« ali »om«. Ko nam misli odtavajo od podobe, jo mirno prikličemo nazaj. V začetku se nam lahko pogosto zgodi, da nam misli hitro odtavajo, ampak z vajo bomo sposobni ohraniti mentalno sliko vse dlje (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Ko obvladamo meditacijo, smo se sposobni poglobiti v globoko stanje mirnosti, čeprav smo v stresni situaciji. Začetniki naj vadijo približno 5 minut in postopoma podaljšujejo čas na 20 – 30 minut (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Telo se med meditacijo umiri in potrebuje za delovanje manj kisika, zato se dihanje in srčni utrip upočasnita, krvni tlak pa se zniža. Vzpostavi se stanje globoke sproščenosti (Looker in Gregson, 1993).

3.8.2. VIZUALIZACIJA IN IMAGINACIJA

Vizualizacija je ena najbolj pogosto uporabljenih mentalnih strategij. Kar 98% ameriških tekmovalcev, ki so tekmovali na OI leta 2000 v Sydneyu, redno uporablja vizualizacijo. Enaka raziskava na Norveških tekmovalcih je enako ugotovila pri približno 80% tekmovalcev (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Vizualizacijo delimo na disociirano in asociirano. Pri disociirani si športnik predstavlja sebe z vidika gledalca (kot bi gledal film v katerem nastopa), pri asociirani pa si športnik predstavlja nastop s svoje perspektive (kot takrat, kadar dejansko nastopa). Disociirana vizualizacija je lažja, vendar je asociirana bolj učinkovita (Tušak, 2006).

Sorodna tehnika vizualizaciji je sensorizacija. Gre za bolj živo predstavljanje nastopa, saj si predstavljamo tudi, glasove, kinestetične občutke in druge senzorne predstave. Za osvojitve te tehnike potrebujemo več časa, vendar prinaša večje koristi, saj se športnik psihično bolje pripravi (Tušak, 2006).

Predstavljalnost je dana vsem na podlagi izkušenj, vendar pa se je potrebno tudi intenzivne mentalne predstavljalnosti naučiti. Različne tehnike vizualizacije nam lahko koristijo pri samozaupanju, pospešijo učenje novih gibalnih struktur, omogočajo hitrejše odpravljanje napak, pripomorejo k boljšemu zdravju, ipd. (Zagorc, 1997).

Med vizualizacijo neke gibalne aktivnosti se dogajajo vsi tisti nevrofiziološki procesi, ki so značilni za fizično dejavnost, le da se odvijajo na precej nižji ravni intenzivnosti. Z mentalno vadbo torej lahko dosežem podobno izboljšanje, kot pri dejanski fizični vadbi (Zagorc, 1997).

Vizualizacija se uporablja za (Jeppesen in Pensgaard, 2006):

- doseganje in ohranjanje tehnične sposobnosti, kot je npr. proženje.
- pripravo na treninge in tekmovanja.
- preseganje (rezultatskih) omejitev. Npr. da streljamo bolje kot prej, da zadenemo več golobov/centrov zapored. Vzdržljivost v težkih situacijah, npr. ko imamo možnost za zmago.
- ocenjevanje tekmovanj.
- rehabilitacijo po poškodbi/med poškodbo.

Tušak (2006) navaja še naslednje možnosti uporabe vizualizacije:

- pomoč pri učenju novih motoričnih spretnosti in gibanj,
- tehnika treninga koncentracije,
- tehnika priprave na stresne dogodke (začetek tekmovanja, streljanje v finalu, soočanje z vlogo favorita),
- pomoč pri učenju oz. postavljanju strategije nastopa.

Vizualizacija pomeni uporabiti moč predstavljanja, da treniramo različne situacije. Toda ne gre samo za vizualno predstavo. Več čutov ko vključimo, bolj živa in realistična bo naša predstava. Uporabimo lahko vse čute – vid, sluh, vonj in še posebej dotik. Nekateri športniki si težko jasno ustvarijo sliko, ko si poizkušajo predstavljati različne situacije. Drugi vidijo zelo jasne, čiste slike, medtem ko drugi težko prikličejo gibanje v slike. Vizualizacija je spretnost, ki se jo da natrenirati, tako da tudi tisti, ki težko vidijo jasno sliko, lahko uporabijo druge čute, ki imajo lahko boljši učinek (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

David Collins in Peter Holms (v Jeppesen in Pensgaard, 2006) sta pripravila nekaj smernic, za vizualizacijo, ki temeljijo na njuni raziskavi. Model sta poimenovala PETTLEP (Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective):

- PHYSICAL = TELO: Ko vizualiziramo je najbolje, da smo v strelskem položaju in merimo v tarčo. Pomembno je, da je vizualizacija čim bolj realna. Predstavljamo si lahko različne stvari, npr. da poleg nas strelja še nekdo. Na treningih se moramo truditi in koncentrirati enako kot na tekmovanjih. S tem se zmanjšuje tudi razlika med treningi in tekmovanji.
- ENVIRONMENT = OKOLJE: V vizualizaciji uporabimo čim več faktorjev iz okolja. Torej, če se pripravljamo na neko tekmovanje so predstavljamo strelišče, njegovo okolico (npr. tribune,...). Pripravimo se tudi na različne razmere (vreme, svetloba, temperatura, podlaga,...).
- TASK = NALOGA: Ko vizualiziramo je pomembno, da se osredotočimo na iste naloge, kot se pri samem streljanju. To tudi pomeni, da se novinci in izkušeni strelci osredotočajo na različne stvari. Večinoma se začetniki osredotočajo na podrobnosti med tem, ko se izkušeni koncentrirajo na širšo sliko.
- TIMING = ČASOVNA USKLAJENOST: Ko vizualiziramo npr. oddajo strela mora biti naš timing pravilen. Vizualizacija mora trajati enako dolgo kot bi v realnosti. Da timing optimiziramo, držimo orožje kot pri strelu in si strel samo predstavljamo.
- LEARNING = UČENJE: Vizualizacija se mora ujemati z dejanskimi treningi streljanja. Če se učimo določen tehnični element, ga moramo vključiti tudi v vizualizacijo.
- EMOTION = ČUSTVA: V vizualizacijo moramo vključiti tudi čustva in občutke, ki jih doživljamo ob dobrem nastopu. Občutek moči, varnosti, navdušenja, predanosti in predvsem samozavesti. Taki občutki ojačajo naš spomin in je vaja veliko bolj realistična.
- PERSPECTIVE = PERSPEKTIVA: Pri vizualizaciji si sebe lahko predstavljamo od znotraj (svet vidimo skozi svoje oči) ali od zunaj (kot bi gledali film v katerem nastopamo).

Kajtna in Jeromen (2007) imenujeta vizualizacijo, kjer poleg predstav (slik), vključujemo tudi druga čutila (občutenje položaja telesa, občutek gibanja, razpoloženja, čustva,...) **imaginacija**. Enake občutke npr. zmagoslavja, treme pred nastopom,... doživimo tudi takrat, ko si dogodek živo predstavljamo. Zaradi te povezave med telesom in čustvi je imaginacija pomembno orodje za razvoj psiholoških spretnosti.

Imaginacija je zelo podobna pravi čutni izkušnji, vendar nastane brez zunanje dražljaja. Ne slišiš glasu trenerja in sodnika, ne vidiš sotekmovalec pred seboj, ampak

vse občutiš v svojih mislih. Ti občutki so produkt izkušenj in dogodkov, ki se jih zelo živo spominjamo (Kajtna in Jeromen, 2007).

V športnem kontekstu obsega imaginacija kreiranje ali poustvarjanje izkušenj iz spomina, ki vključujejo navidezne senzorične, zaznavne in čustvene značilnosti, ki so pod vplivom imaginatorja in ki se lahko pojavijo v odsotnosti realnega dražljaja (Morris, Spittle in Watt, 2005).

Na učinkovitost imaginacijskega programa lahko vpliva več faktorjev, ki lahko povečajo ali zmanjšajo učinkovitost. Raziskava Boschker-ja in ost. (2000 v Morris, Spittle in Watt, 2005) je ugotovila škodljiv vpliv nepravilne hitrosti imaginacije. Pri udeležencih je prišlo do motenj, če so si nalogo predstavljali počasneje ali hitreje od realnega časa izvedbe (Morris, Spittle in Watt, 2005).

Na učinkovitost imaginacije lahko vpliva tudi ciljna usmerjenost športnika. Če je športnik usmerjen k nalogi (task oriented), potem dokazuje svoje sposobnosti v primerjavi s prejšnjimi izvedbami. Svoje sposobnosti dokazuje v izpolnjevanju nalog predvsem tako, da nalogo opravi bolje kot prejšnjič. Za športnike, ki pa so usmerjeni k sebi (ego oriented) pa je zmaga osnova za dokazovanje njihovih sposobnosti. Posledica takšne ciljne usmerjenosti pa je prenehanje kariere takoj, ko športnik začne izgubljati (ne zmaguje več). Športniki, ki pa so usmerjeni k nalogi pa bodo vztrajali, tudi če ne bodo zmagovali, dokler bodo menili, da napredujejo (Morris, Spittle in Watt, 2005).

Več študij je tudi primerjalo notranjo in zunanjo imaginacijo. Epstein (1980 v Morris, Spittle in Watt, 2005) je preiskoval učinke različne perspektive imaginacije pri igralcih pikada. Študenti so trikrat metali po trideset pikad. Po prvi seriji so vadili met z imaginacijo dve minuti in po drugi seriji še eno minuto. Epstein ni ugotovil nobenih razlik glede na perspektivo imaginacije (Morris, Spittle in Watt, 2005).

Športnik naj uporabi tako perspektivo imaginacije, ki jo nakazuje narava naloge. Annet (1995 v Morris, Spittle in Watt, 2005) pravi, da so različne vrste imaginacije bolj ali manj uspešne, ko se uporabljajo skupaj z različnimi nalogami. Ugotovljeno je tudi, da tip naloge kot je npr. odprta spretnost v primerjavi z zaprto, lahko vpliva na učinkovitost imaginacijskih perspektiv (Morris, Spittle in Watt, 2005).

Določanje optimalne količine mentalnega treninga ostaja uganka. V zvezi z dolžino vadbe, se pokaže največji učinek, ko vadimo manj kot eno minuto. Podoben učinek pa ima tudi 15-25 minutna vadba. Te ugotovitve je potrdila Hinshow-va (1991 v Morris, Spittle in Watt, 2005) analiza, ki je pokazala, da je najbolj učinkovita vadba ki traja eno minuto ali manj in tista, ki traja od 10-15 minut (Morris, Spittle in Watt, 2005).

3.8.3. NOTRANJI DIALOG – POZITIVEN SAMOGOVOR

Široko definirano se samogovor pojavi, kadarkoli posameznik razmišlja. (Barborič idr., 2005). Mišljenje ali razmišljanje je precej širok pojem. Pomeni vsako kognitivno manipulacijo z idejami, slikami, simboli, besedami, spomini, mentalno aktivnost, ki je povezana z reševanjem problemov, intelektualnim funkcioniranjem, učenjem, ustvarjalnostjo,... Razmišljanje večinoma poteka avtomatično – občutek imamo, da nam misli kar same podijo po glavi. Razmišljanje je lahko nekaj, kar je težko spreminjat ali nadzorovati, saj je posledica izkušenj, učenja, okolja, naših sposobnosti,... (Kajtna in Jeromen, 2007).

Ožje gledano je samogovor notranji dialog, s katerim posameznik interpretira čustva in zaznave, uravnava in spreminja ocene in prepričanja, si daje navodila in se ojačuje (Barborič idr., 2005).

Razmišljanje deluje tudi kot samoresničujoča prerokba. Obnašamo se v skladu z našimi misli in počutjem. Če nas je npr. pred treningom strah, da naloge ne bomo znali dobro opraviti in razmišljamo o tem kako se bomo na treningu utrudili, kako nas bo izčrpalo, ipd. se zna zgoditi, da nam bo šlo na treningu dejansko slabo in se morda tudi trudili ne bomo dovolj. In zakaj bi dali vse od sebe, če pa smo prepričani, da nam ne bo uspelo (Kajtna in Jeromen, 2007).

Notranji glas je izjemno pomemben pri premagovanju naših stisk in težav. Nič nam ne koristi, če si z ostrim in napadalnim glasom zagotavljamo: »Vse delam popolno«. Besser-Siegmund (2002) meni, da nam šele prijazen notranji dialog daje moči potrebne za doseganje dolgoročnih ciljev.

Najbolj nas zanimajo športnikove trdite, ki vodijo pozornost, označujejo sebe ali druge, ocenjujejo nastop in prispevajo k dobremu nastopu ali zmanjšujejo dober nastop (Barborič idr., 2005)

»Ustrezen notranji dialog omogoča zadrževanje v območju mentalne kontrole brez resnih upadov zbranosti. Cilj je, da nobena od motenj ne ogrozi avtomatizirane izvedbe optimalnega strela« (Mejaš, 2003, str. 9).

Študije so pokazale uporabnost samogovora v športu. Športniki, ki so bolj uspešni, uporabljajo več pozitivnega samogovora. Znanih je tudi več učinkov pozitivnega samogovora, npr. izboljšanje pozitivnih pričakovanj in pravilnega osredotočanja pozornosti na nalogo (Barborič idr., 2005).

Športniki, pa čeprav se tega ne zavedajo, imajo opravka s samogovorom na vsakem treningu, na vsaki tekmi pa tudi drugače v življenju. Vsakdo si v nekem trenutku reče sam pri sebi »zberi se«, »zmorem«, »bodi natančen« pri strelcih pa se gotovo velikokrat pojavijo takšne misli – »pazi na muho«, »lepo pomeri«, »zadrži orožje«, ipd. Hočemo ali ne, to nas spremlja na vsakem koraku, od nas pa je odvisno ali bomo mislili pozitivno ali negativno. Razlika, pa čeprav se zdi majhna, je že če si rečemo »pazi na dihanje« namesto »zopet zadržuješ dih«.

3.8.3.1. PROŽILCI (TRIGGERS)

Prožilci so ključne besede ali gesla, ki sprožijo ukrepanje, nadzorujejo samogovor ali pomagajo, da se osredotočimo na najbolj primerne naloge. Njihov namen je usmerjanje pozornosti in okrepitev razmišljanja. Število prožilcev, ki jih potrebujemo/uporabljamo pada z višanjem avtomatizacije dejanj. Običajno lahko dolg začetni seznam skrajšamo na le dve do tri besede (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

| Ključne besede ali gesla | 1. faza Zavzemanje položaja | 2. faza Merjenje | 3. faza Izvedba strela (pritisk do kolena, sprožitev, zadrževanje) |
|---------------------------------|--|---|---|
| Začetniki | → Kopito v ramo → Prijem → Poravnaj s tarčo → Relaksacija | → Približaj lice → Mirnost → Nasloni lice → Točka merjenja | → Meri → Meri → V sredino → Sproži → V center |
| Napredni športniki | → Prijem → Mirnost → Rama | → Lice → Zadrži → Nameri | → Sproži v center |
| Vrhunski športniki | → "sproščena ramena" | → "v center" | → "sproži" |

Tabela predstavlja faze oddaje strela (pri puški v stoječem položaju) s primeri prožilcev oz. gesel v različnih fazah (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

3.8.3.2. POTRJEVANJE (AFFIRMATION)

Potrjevanje predstavljajo fraze/slike, ki jih športnik lahko uporabi kot pripravo za najbolj pomembna tekmovanja. Vključuje zamenjavo starih, obrabljenih in

negativnih stvari na katere mislimo z novimi, pozitivnimi koncepti in idejami. Na vsakodnevni treningih in manjših tekmovanjih imajo takšne fraze lahko pozitiven učinek. Strelci bi morali intenzivno uporabljati afirmacije v pripravljalnem obdobju (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Gawain (v Jeppesen in Pensgaard, 2006 str. 78) je koncept opisal takole: »Potrditi pomeni potrjevati ali ojačati. Potrdila/afirmacije so močna, pozitivna dejstva oz. trditve o nečem, kar je že bilo izpolnjeno. Na ta način "damo obliko" naši domišljiji«.

Jeppesen in Pensgaard (2006) sta navedli nekaj primerov afirmacij:

- Orožje je z dneva v dan bolj stabilno.
- Počutim se samozavestno.
- Sem dobro natreniran/a in počutim se odlično.
- Na tekmovanjih streljam z užitkom.
- Vesel/a sem, da sem tu in sem svoboden/a.
- Na liniji sem samozavesten/a in dajem vse od sebe.
- Sem najboljši/a in v tem prepričanju tudi živim.

Potrditve dajo začetni zagon in krepijo našo energijo. Našteti primeri so le primeri, zato si vsak lahko izmisli drugačne, ki mu najbolj ustrezajo. Naj ne zvenijo kot ukazi in vedno naj bodo pozitivno naravnani, enostavni in realni. Čez dan se jih poskušamo spomniti čim večkrat oz. jim namenimo vsaj 10 minut dnevno (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

3.8.3.3. PREPREČEVANJE NEGATIVNIH MISLI

Pozitivne misli ne pomagajo vedno, vsekakor pa negativne vedno škodijo (Tušak in Tušak, 1994b).

Športnik mora biti prepričan, da je dobro kondicijsko, taktično, tehnično in psihično pripravljen na tekmovanje. Z vajo pride do stopnje, ko lahko dosega želeno čustvena stanja pred tekmovanjem in tako lahko kontrolira aktivacijo. Osredotočen mora biti na čim boljše opravljeno nalogo. Postopek je natančno razdelan in osvojen, da ena misel avtomatično sproži drugo. Če športnik deluje na tak način, potem sploh nima časa, da bi pomislil na kaj drugega oz. da bi prišlo do negativnih misli ali zaskrbljenosti, ki bi lahko porušile njegovo samozaupanje (Tušak in Tušak, 1994b).

Pozitivne misli vodijo v dober strel in rezultat. Šampioni imajo vedno načrt s katerim zapolnijo misli med tekmovanjem, npr. »Natančno pomeni. Umiri se. Lepo sproži. Zadrži«. To si ponavljamo tako dolgo, dokler ne ustrelimo. Vsak športnik si ustvari

načrt pozitivnih misli, ki mu ustreza in si ga ponavlja ob vsakem strelu, dokler ni zaključen (Košir, 1992).

Če želimo preprečiti negativni samogovor, se ga moramo naučiti tudi prepoznati. Tušak (2009b) navaja pet glavnih kategorij teh misli:

- zaskrbljenost zaradi nastopa oz. primerjave z drugimi,
- nezmožnost odločanja zaradi prevelike izbire/možnosti,
- športnika prevzamejo fizični znaki stresa,
- razmišljanje o možnih posledicah slabega nastopa, kar vključuje kazen, padec samozavesti,...
- misli o nezadostnosti, neprimernosti (neadekvatnosti), ki vključuje samokritiko in samoobtoževanje.

Ko športnik dojame, da so njegove misli negativne, nekoristne mu lahko pomagamo s tehniko zaustavljanja misli. Polno glavo negativnih misli lahko zamenjamo s pozitivnimi samo, če se tega zavemo in imamo pozitivne misli že vnaprej pripravljene (Tušak, 2009b).

Za ustavljanje negativnih misli potrebujemo ključno besedo, npr. stop, nehaj, razmišljam pozitivno, lahko je tudi pokanje s členki ali rdeča zastavica.... Negativni miselni tok je potrebno ustaviti. Nadalje lahko ustavljanje negativnih misli treniramo v predstavah (slikah) in jih kasneje prenašamo v resnične situacije. Tehniko je treba vaditi tudi v namišljenih okoliščinah in sicer pustimo, da se negativne misli razvijejo, damo znak »stop« in zamenjamo misli za pozitivne, produktivne. (Tušak, 2009b in Kajtna in Jeromen, 2007).

Ko pride do negativnih misli (ko vse druge tehnike preprečevanja odpovejo) je pomembno, da jih znamo obrniti sebi v prid. Negativno razmišljanje obrnemo v pozitivno. Misli spremenimo v takšne, kakršnim verjamemo oz. v takšne, ki so se v preteklosti izkazale za koristne (Kajtna in Jeromen, 2007).

Nekaj primerov kako negativne misli lahko obrnemo v pozitivne, konstruktivne:

- a) Na tem strelišču vedno slabo tekmujem. → Vsaka tekma je nova priložnost za boljši nastop.
- b) Svetloba v dvorani je slaba. → Vsi smo na istem. Če je dobra za ostale, je tudi zame.
- c) Že spet sem ustrelil/a osmico. → Bolj moram biti pozoren/na na pravilno izvedbo.
- d) Danes nisem pri volji za tekmo. → Danes je popoln dan za odličen nastop!
- e) Vsi tekmovalci tukaj so boljši od mene. → Tu sem zato, da opravi

nalogo po svojih najboljših močeh. Sčasoma pa bom postal/a eden izmed njih.

Športnik in trener skupaj ugotovita, katere negativne misli se pojavljajo. Športnik jih zapiše in poišče (s pomočjo trenerja) konstruktivne misli s katerimi jih bo zamenjal.

Za vajo lahko izpolnite spodnjo tabelo. V levem stolpcu dokončajte stavek, v desni stolpec pa prepišite enako 'dopolnilo'. Preberite oba stavka in pomislite kateri je bolj pozitiven (Kajtna in Jeromen, 2007).

| | |
|--------------------|-------------------|
| Težko mi je ... | Izziv mi je... |
| Upam, da ... | Verjamem, da ... |
| Če ... , potem ... | Ko ..., potem ... |
| Poskusil bom ... | Bom ... |
| Ne morem ... | Nočem ... |

Tehnika razumnega razmišljanja se uporablja v primeru, ko športnik ne more zamenjati negativnih misli s konstruktivnimi. To se zgodi, če so negativne misli že zelo zakoreninjene, da jim športnik slepo verjame. Nerazumne misli je potrebno zamenjati z razumnimi (Tušak, 2009b).

3.8.4. POSTAVLJANJE CILJEV

»Kdor izgubi iz vidika svoj cilj, se spotakne čez samega sebe, oziroma čez svoje brezciljne predstave« (Lindemann, 1982).

Cilji določajo smer (način) obnašanja in mu dajo namen (smisel) (Bosnar in Šašek, 2009).

Ko svoj cilj spoznamo in si ga jasno zastavimo, začnemo pot do njegove uresničitve. Do visoko postavljenega cilja pa nas ločijo ovire. Problemi so stvar vsakdanjika, pomembno je le, da jih ne podcenjujemo.

Postavljanje ciljev je ena najpomembnejših aktivnosti, kadar želimo motivirati za trening. Z ustreznim vedenjem športnik poskuša doseči cilj. Pomembno je, da so cilji takšni, ki zadovoljijo in ugodijo nekaterim posameznikovim potrebam (Kajtna in Jeromen, 2007).

Bosnar in Šašek (2009) sta predstavila glavne smernice, ki se jih moramo držati, da bodo naši cilji čim bolj učinkoviti:

1. postavljeni cilji morajo biti primerno težki in realni,

2. morajo biti specifični (določeni, konkretni),
3. potrebujemo kratkoročne in dolgoročne cilje,
4. cilji morajo biti usmerjeni tako na rezultat kot na izvedbo,
5. tehniko postavljanja ciljev je potrebno uporabljati tako pri pripravi na tekmovanje, kot na rednih treningih,
6. cilje je potrebno definirati pozitivno (npr. DA: dati moram 5 zaporednih desetek, NE: v naslednjih petih streljih ne smem zadeti devetke).
7. določiti je potrebno časovne roke za dosego ciljev
8. določiti je treba strategijo za dosego ciljev (kako),
9. cilje je treba zapisati,
10. treba je imeti evaluacijo dosežkov (je v redu, ni v redu, zakaj,...)
11. športnika je potrebno motivirati, da sprejme postavljeni cilj,
12. izpolnitev cilja je potrebno označiti («proslaviti») in nagraditi.

Za mlade strelce je še najbolj pomembno, da se naučijo kako se jasno osredotočiti. Saj se mladi med 10 in 12 let večinoma osredotočajo na naloge, ki so pred njimi. Imajo močen zagon in jih niti ne zanima kako je njihova izvedba dobra v primerjavi z ostalimi. Verjamejo, da je lahko kdorkoli svetovni prvak, če le dovolj trenira. Šele kasneje začnejo razumevati, da so nekateri ljudje dejansko boljši od drugih in da ni vse odvisno le od tega koliko trenirajo. V tem obdobju je ključnega pomena, da jih znamo motivirati. Če trener/inštruktor uspe motivirati strelca, da vidi motiv v razvoju in učenju, je veliko večja verjetnost, da bo strellec nadaljeval s kariero, tudi če ne bo dovolj dober za "elitno" ekipo (Jeppesen in Pensaard, 2006).

3.8.4.1. POSTAVLJANJE CILJEV IN MOTIVACIJA

»Brez cilja ni motivacije, brez motivacije ni uspeha, brez uspeha ni smisla« (Podržaj, 1998, str. 216).

V procesu motiviranja športnika je ena najpomembnejših aktivnosti postavljanje ciljev. Izbrani cilji naj bi zadovoljili športnikove potrebe. Vedenje športnika je usmerjeno h končnemu cilju, vmes pa si zada manjše cilje, ki jih lahko hitreje izpolni in s tem ne izgubi morale. Končni cilj je lažje dosegljiv, če preko manjših ciljev dobivamo pozitivno povratno informacijo. Če je časovni razmik do končnega cilja prevelik, športnik izgubi motivacijo in upanje za dosego cilja, ki mu kar naenkrat lahko izgine izpred oči (Tušak in Tušak, 1994b).

»Strelčevo sprejemanje zastavljenih ciljev je pomemben motivacijski dejavnik in bistveno vpliva na zavzetost strelca v celotnem obdobju priprave na tekmovanje« (Mejaš, 2003, str. 7)

Motivacijsko vedenje se pojavi, ko se znajdemo v situaciji, ki nam poruši ravnovesje oz. nastane nek primanjkljaj. Gre za pojav potrebe po nečim drugim. Potreba pa je le začetek motivacijske situacije. Sledi motivacijska dejavnost, ki nas usmeri k ciljem, sredstvom,... s katerimi bomo izravnali nastali primanjkljaj (Kobal Grum in Musek, 2009). »Motivacijska dejavnost se kaže v delovanju, pri katerem prevladuje iskanje zadovoljitvenih objektov« (Kobal Grum in Musek, 2009, str. 17).

Cilj je sestavni del vsake motivacije in vsako naše vedenje ima nek cilj. Cilj pa lahko predstavlja, hrana, pijača, sreča, zabava, zaslužek, mir, izobrazba, samospoštovanje, vrednote,... (Kobal Grum in Musek, 2009, str. 17).

Cilje najpogosteje delimo na negativne in pozitivne. Pozitivni cilji nas privlačijo in svoje vedenje usmerjamo k dosegu cilja. Negativni cilji nas odbijajo, vedenje usmerjamo stran od njih (Kobal Grum in Musek, 2009, str. 17).

Športniki, ki imajo zastavljen končni cilj in vmesne etape (manjši cilji na poti do končnega) imajo višjo motivacijo in jasneje vidijo končni (dolgoročni) cilj, ki se zdi bolj dosegljiv. Vmesni cilji predstavljajo povratno informacijo o našem trenutnem delu, ki so nam lahko kot motivator za dobro delo ali pa opomnik, če zaidemo s poti (npr. ob slabih rezultatih). Brez vmesnih ciljev je čas med dolgoročnim ciljem in trenutkom, ko smo si ga zadali prevelik, da bi nas to lahko motiviralo. S tem športnik manj verjame, da bo cilj dosegel in motivacija mu upade. Brez motivacije pa je cilj zamegljen in nejasen (Kajtna in Jeromen, 2007).

»Na postavljanje ciljev vplivajo zunanji in notranji dejavniki, zato jih delimo na:

- pripisane cilje (assigned goals) in
- samopostavljene cilje (self-set goals)« (Kobal Grum in Musek, 2009, str. 234).

Značilno za pripisane cilje je značilno, da nam jih postavijo drugi. Pod določenimi pogoji pa se pripisani cilji lahko spremenijo v samopostavljene oz. osebne cilje. Osebne cilje pa si določimo sami. Tudi ti cilji so lahko pod močnim vplivom okolja, še posebno, če cilje postavljamo v timu ali jih oblikujemo v skladu z družbenimi modeli ali normativi in pričakovanji določene socialne skupine (Kobal Grum in Musek, 2009).

3.8.4.2. KRATKOROČNI, PERIODIČNI, DOLGOROČNI IN SANJSKI CILJI

Sanjski cilj je tisti o katerem sanjaš, da ga boš nekoč dosegel. Nanj naj ne vplivajo realistična pričakovanja ali katere druge omejitve. Podiranje mejnikov je pomembno in presenetljivo veliko ljudi doseže svoje sanjske cilje, čeprav so se v začetku zdeli

čisto nerealni. Sami sebi ne smemo biti ovira (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Ko definiramo sanjski cilj, postavimo dolgoročne cilje. Kaj lahko dosežem v enem letu, v štirih letih? Da lahko postavimo te cilje, se moramo dobro zavedati v kakšnem položaju se nahajamo trenutno. Čas med sedaj do takrat, ko želimo izpolniti cilj, določa koliko truda in dela bomo vložili v izpolnjevanje dolgoročnega cilja (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Kratkoročne cilje podredimo dolgoročnim. Kaj vse moram doseči, da bom lažje dosegel dolgoročni cilj? Usmerjamo se na spretnosti, ki jih moramo izboljšati, napake, ki jih moramo odpraviti, naše lastnosti, ki jih želimo ojačati (npr. samozavest). Za primer je lahko kratkoročni cilj, da po strelu zadržimo orožje. Cilj želimo doseči v enem tednu. V vsaki vadbena enoti, pa delamo naloge, ki nas bodo privedle do našega kratkoročnega cilja. Vsaka vadbena enota mora imeti nek cilj, ki nas bo privedel do kratkoročnega cilja in kratkoročni cilji do dolgoročnih, itn.

Kajtna in Jeromen (2007) sta predstavili enostavno shemo za lažje postavljanje ciljev:

Zamisli si tri kratkoročne cilje in en dolgoročen cilj. Pri tem te lahko usmerja trener ali starši, vendar morajo biti cilji tvoji. Bodi pozoren, da izbereš cilje za katere si odgovoren sam (dobra izvedba, število desetk,...).

Cilj za prihajajočo sezono: _____

Kratkoročen cilj 1: _____

Kratkoročen cilj 2: _____

Kratkoročen cilj 3: _____

Sanjski cilj: _____

Cilje zapišemo tudi v razpredelnico in jih bolj natančno opredelimo (Kajtna in Jeromen, 2007):

| Področja (spretnosti), ki jih želim izboljšati | Konkreten cilj | Kako in v kolikšnem času bom to dosegel? |
|--|----------------|--|
| Motorične sposobnosti (moč, hitrost, vzdržljivost, gibljivost,...) | 1. 2. 3. | |
| Vedenje | 1. 2. 3. | |
| Psihološke spretnosti (sproščenost, koncentracija, vizualizacija, prednastopna strategija) | 1. 2. 3. | |
| Razmišljanje (samogovor) | 1. 2. | |
| Čustva | 1. 2. | |

PLAN 'B'

Kaj gre lahko narobe? _____

Kakšne bi bile posledice, če ciljev ne dosežem? _____

Možne težave na poti do cilja in njihovo preprečevanje. _____

S kakšnimi izgovori po navadi opravičujem neuspeh? _____

3.9. PSIHLOGIJA IDEALNEGA NASTOPA

Pri vsakem športniku obstaja idealna notranja nastopna klima, ki pa se je komaj zaveda. Pri različnih športih so elementi idealnega nastopnega stanja enaki. To stanje posameznik zazna s specifičnimi občutki (Tušak in Tušak, 1994b).

Obstajajo pomembne razlike v psihičnem stanju športnikov, ko nastopajo dobro ali slabo. Če športnik nekaj časa nastopa dobro, potem pa slabo, se je moralo v njegovi duševnosti nekaj spremeniti. Popolnoma različni športniki iz različnih športnih panog opisujejo dobre in slabe nastope popolnoma enako. V primeru dobrih nastopov pravijo, da so sproščeni, polni energije, brez anksioznosti in strahu, v nastopu so uživali. Bili so umirjeni, stvari so se odvijale avtomatično, niso občutili časovnega pritiska, imeli so občutek, da lahko naredijo karkoli. Doživljanje je pozitivno, osredotočanje na naloge preprosto, visoko samozaupanje, odlično zavedanje okolice,... Tušak in Tušak (1994b, str. 233) sta ob teh izpovedih strnila naslednje ugotovitve:

- »nivo izvedbe nastopa je direktna refleksija športnikovega notranjega počutja,
- dobro počutje omogoča dobro nastopanje,
- dobro nastopanje je naravna posledica prave vrste notranjih občutkov,
- tako dobro nastopanje, kot ga je športnik v tistem trenutku najbolj sposoben, omogoča prava emocionalna uravnoteženost,
- mentalna trdnost je sposobnost kreirati in ohranjati, vzdrževati ustrezno notranjo klimo ne glede na še tako moteče okoliščine,
- najpomembneje je kreirati notranjo klimo in vzdrževanje te klime.«

Ob tem se pojavi vprašanje kaj je bilo prej, dobro nastopno stanje ali pravo notranje stanje. Z drugimi besedami – ali je idealno nastopno stanje vzrok ali posledica? Tušak in Tušak (1994b) se strinjata z Loehr-jem, ki trdi, da je najprej primerno notranje stanje, šele nato dober nastop.

Podržaj (1998) opisuje pomembne karakteristike zrelega, izkušenega in preudarnega lokostrelca, ki jih lahko apliciramo tudi na strelce, saj sta si športa s psihološkega vidika zelo podobna. Opisuje športnika z dobro sposobnostjo koncentracije, je čustveno uravnovešen, sposoben brezkompromisno meriti v sredino tarče, je motiviran in samodiscipliniran, redno in marljivo trenira, tekmovalnost je usmerjena v dvoboj med zastavljenim ciljem in samim seboj. Poleg vsega tega pa mora biti samozavesten in pozitivno naravnan.

Ponavljjanje strelav znova in znova, se sidra globoko v podzavest. Na tekmovanju potem le sledimo poteku strela, kot nam narekuje podzavest. Trenutek pred strelom vedno prisluhnemo svojim občutkom, v primeru slabih še vedno lahko strel

prekinemo in začnemo znova (Podržaj, 1998). Zapomnimo si dobre občutke in kako smo do njih prišli in jih poizkušamo znova in znova poustvariti.

Tušak in Tušak (1994b) navajata naslednje dejavnike v katerih se kaže idealna nastopna klima:

- Telesna relaksacija – Večina športnikov je mnenja, da ne smejo biti popolnoma sproščeni, da mora obstajati majhna, pozitivna napetost. Ugotovitve pa kažejo nasprotno sliko. Ob dobrih nastopih športniki poročajo o popolni relaksaciji in umirjenosti. Bolj kot je športna zvrst komplicirana in zahteva posebne mišične aktivnosti, bolj je pomembna sproščenost in relaksacija mišic.
- Umirjenost – Velja podobno, kot pri telesni relaksaciji. Potrebna je popolna mirnost in umirjenost. Zaradi umirjenosti športnikom čas teče počasi, nikamor se jim ne mudi in naloge lahko opravijo brez pritiska.
- Nizka anksioznost – Športnik nastopa najbolje ob odsotnosti anksioznosti. Že sam trening mora naučiti športnike, da se znajo zoperstaviti pritisku in ga obvladovati.
- Napolnjenost z energijo – Športnik mora biti umirjen in sproščen, da pa je uspešen mora biti tudi poln energije. Ta energija mora izvirati iz želje po uživanju v športu (ne iz strahu). Ko športnik uživa ni napet in dobro igra, ker se zabava.
- Lahkotnost izvedbe – Ko gre športniku dobro, se ta zaveda lahkotnosti izvedbe naloge. Ni nobene napetosti ali dela na silo. Športnik se prepušča toku.
- Avtomatizem – Dogodki se odvijajo avtomatično, brez premišljevanja. Športnik ima izoblikovano proceduro, ki sama vodi aktivnost.
- Pritisk – mišljenje, da mentalno trdni športniki dobro nastopajo pod pritiskom, je napačno. Dobri so zato, ker obvladajo oz. izničijo pritisk. Zakaj pritisk sploh nastane? Situacija na treningu je popolnoma identična tisti na tekmovanju. Vse je enako. **Razlika nastane le v interpretaciji situacije.** Kako športnik dojema situacijo. Zato je izjemnega pomena pozitivno mišljenje.

Športnik se mora v času največjih (psihičnih in fizičnih) obremenitev znati sprostiti, sicer se količina stresa povzpne čez točko tolerance. Posledica so lahko težave v vsakodnevem življenju oz. vsaj na športnem področju (Tušak, 2006).

Optimalno psihično stanje oz. flow (zaporedje idealnih dogodkov) športniki navadno opisujejo kot stanje, kjer imajo ogromno energije, so veseli, sproščeni, nimajo občutka, da so pod pritiskom, so mirni in si popolnoma zaupajo (Kajtna in Jeromen, 2007).

Kajtna in Jeromen (2007) tudi predvidevata, da je možnost dobrega nastopa možno povečati, če vzpodbujamo določene občutke:

- veliko energije (izziv, navdih)
- veselje in zabavo,
- občutek, da ni pritiska (nizka anksioznost),
- optimizem in pozitivnost,
- mentalno mirnost,
- samozaupanje,
- močno osredotočenost,
- občutek nadzora nad situacijo.

Fizične sposobnosti, potrebne za uspeh se od športa do športa spreminjajo, medtem ko so psihične spretnosti, potrebne za uspeh enake. Dve najpomembnejši sta predanost (želja, odločnost, srčnost, samomotivacija) in samonadzor, zrelost (Williams, 2001 v Kajtna in Jeromen, 2007).

Idealen nastop pa ni vedno posledica samih idealnih treningov. Tudi, če smo imeli med sezono poškodbe ali kakšne druge težave, se lahko ob ustrezni psihični pripravi še vedno zgodi uspešen nastop, kot posledica idealnega nastopnega stanja (Kajtna in Jeromen, 2007).

4. SKLEP

Strelstvo ni šport mišic, hitrosti ali moči. Strelstvo je predvsem šport, kjer je pomembna vzdržljivost, potrpežljivost in dobra mentalna priprava. Iz teh vidikov je že razvidno, da je to šport, kjer psihološka priprava igra močno vlogo pri uspehih posameznika.

Posameznikove osebnostne lastnosti so tiste, ki narekujejo obliko in način spoprijemanja s stresom, tako v športu, kot v vsakdanjem življenju. Popolnoma enak program psihične priprave bo na vsakogar deloval različno. Univerzalnega načrta ni. Za vsakega športnika je potrebno poiskati način, ki mu najbolj odgovarja. Za to pa je potrebno načrtno in sistematično delo z analizami stanj in nenehnim prilagajanjem in dopolnjevanjem, na podlagi novih spoznanj.

Trenerji moramo biti dovolj kritični sami do sebe in oceniti, do katere točke smo športniku lahko v pomoč pri psihološki pripravi. Psihologi, ki se s tem ukvarjajo že zelo dolgo, ne znajo vsega, kako naj potem trenerji. Pomembno pa je, da do potrebnih informacij znamo priti s sodelovanjem s strokovnjaki z ostalih področij. Samo tako bomo lahko napredovali in se razvijali.

Športniki, ekipe in trenerji vse bolj strinjajo s trditvijo, da se vsak šport začne in konča »v glavi«. Tega se zavedajo predvsem tisti, ki rezultatov s treningov ne morejo / znajo prenesti na tekmovanja. Glavni cilj psihološke priprave je zato usmerjen predvsem v pripravo športnika, da bo vedno znal načrtno optimalno izpeljati tekmovanje.

Veliko športnikov dejansko uporablja različne tehnike mentalne priprave na tekmovanja. Med strelci sta razširjena predvsem vizualizacija in notranji dialog. Žal pa je ta priprava nenačrtovana in jo športniki večinoma razvijajo sami skozi lastne izkušnje (osebna komunikacija s slovenskimi strelci, 2009-2011).

V praksi je na žalost malo verjetno, da bo vsak športnik deležen sodelovanja s športnim psihologom. Diplomaska naloga predstavlja le vrh ledene gore psihološke priprave v športu. Je pa dovolj, da nekdo o tem začne razmišljati. Obsega dovolj informacij za spoznanje s področjem in lažje nadgrajevanje znanj, ki jih združuje. Podaja konkretne informacije in opise tehnik, ki jih bodo trenerji lahko predstavili svojim varovancem.

5. VIRI

- Barborič, K., Berčič, H., Jeromen, T., Kajtna, T., Pinter, B. Smrdu, M. idr. (2005). Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Besser-Siegmund, C. (2002). Moč pozitivnih misli. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d.d.
- Bosnar, K. in Šašek, H. (27.9.2009). Postavljanje ciljeva v sportu. Literatura s predavanja leta 2009 na 1. Mednarodnem seminarju za trenerje strelstva.
- Jeppsen, A.G. in Pensgaard, A.M. (2006). Mental training in shooting [Mentalni trening v strelstvu]. Ulm – Donautal: Drukerei Schirmer.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). Šport z bistro glavo. Ljubljana: samozaložnik.
- Kobal Grum, D. (2003). Bivanja samopodobe. Ljubljana: Iztok Hafner.
- Kobal Grum, D. in Musek, J. (2009). Perspektive motivacije. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Košir, B. (1992). Pozitivno mišljenje. Strelstvo, 1992, str. 60-61.
- Mejaš, N. (2003). Načrt treninga za priprave elitnega strelca za OI 2004. Strelstvo, 2003, str. 6-10.
- Kožar, A. (2000). Avtogeni trening. Mirna: Tiskarna Uzar.
- Lindemann, H. (1982). Sprostitev v stiski. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Looker, T. in Gregson O. (1993). Obvladajmo stres. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Morris, T., Spittle, M. in Watt, A.P. (2005). Imagery in sport. Illinois: Human Kinetics.
- Podržaj, M. M. (1998). Lokostrelstvo. Begunje na Gorenjskem: samozaložnik.
- Šašek, H. (26.9.2009). Priprava strijelca za natjecanje. Raziskava predstavljena leta 2009 na 1. Mednarodnem seminarju za trenerje strelstva.
- Teržan, R. (2006). Priročnik za tečaj inštruktor športnega strelstva. Rateče: Strelska zveza Slovenije.

Tušak, M. in Faganel, M. (2004). Jaz športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. (2006). Psihologija športa v strelstvu. Strelstvo, 2006, str. 6-13.

Tušak, M. (2003). Strategije motiviranja v športu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. (26.9.2009a). Uloga sportskog psihologa u sportskom timu. Literatura s predavanja leta 2009 na 1. Mednarodnem seminarju za trenerje strelstva.

Tušak, M. (26.9.2009b). Psihička priprema na natjecanje. Literatura s predavanja leta 2009 na 1. Mednarodnem seminarju za trenerje strelstva.

Tušak, M. in Tušak, M. (1994a). Izbrana poglavja iz psihologije športa za trenerje. Ljubljana: samozaložnik.

Tušak, M. in Tušak, M. (1994b). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.

Zagorc, M. (1997). Sprostimo se. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.