

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MAŠA IVANJKO

LJUBLJANA, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

AGRESIVNOST IN ANKSIOZNOST ROKOMETNIH VRATARJEV

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:
Doc.dr. Tanja Kajtna
RECENZENT:
Dr. Primož Pori
KONZULTANTKA:
Dr. Maja Pori

Avtorica dela
MAŠA IVANJKO

LJUBLJANA, 2012

ZAHVALA

*»Prihodnost pripada tistim,
ki verjamejo v lepoto svojih sanj.«
(Eleanor Roosevelt)*

Da sem korak bližje svojemu cilju, so krivi ljudje, ki so me vseskozi podpirali in bili ob meni v čudovitih in težkih trenutkih tekom mojega študija. Hvala...

Moji družini, ki mi je omogočila študij, me podpirala, spodbujala in mi vedno stala ob strani.

Jocu za podporo, ko mi ni šlo in trenutke, ko sva se skupaj veselila.

Tiborju, ki je poskrbel, da sem diplomsko nalogo napisala do roka, ki sem si ga zastavila.

Prijateljicam – Špeli, Tajdi, Maji, Petri in Tanji, ki so me obdajale s smehom, optimizmom in zagnanostjo vsa leta študija.

Mentorici Tanji Kajtna za vso pomoč, podporo, pogovore in hitre odgovore na elektronsko pošto, zaradi katerih je moja diplomska naloga dokončana.

Ključne besede: psihologija športa, agresivnost, anksioznost, roketni vratar

AGRESIVNOST IN ANKSIOZNOST ROKOMETNIH VRATARJEV IN VRATARK

Maša Ivanjko

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2012

Prilagojena športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Strani: 60 Slike: 6 Preglednice: 4 Viri: 22

IZVLEČEK

Za dober nastop in pri treningu je pomembno, da športnik razvija tehnične in taktične spretnosti določenega športa. Poskrbeti je potrebno za fizično kondicijo, prehrano športnikov... Zelo pomembno pa je tudi, da dobro poznamo miselno in čustveno stran tekmovanja ter predvsem psihološko komponento.

Namen diplomskega dela je bil raziskati agresivnost in anksioznost med slovenskimi roketnimi vratarji in vratarkami. Zanimalo nas je, kakšno vrsto agresivnosti in kakšno stopnjo anksioznosti kot potezo in stanje, dosejajo merjenci glede na spol, uspešnost in kontrolno skupino, ki so bili študentje Fakultete za šport, ki še niso vrhunski športniki. Zanimala nas je tudi povezanost posameznih vrst agresivnosti in stopnje oz. stanja anksioznosti.

Naš vzorec je obsegal 81 slovenskih roketnih vratarjev in vratark in 39 študentov in študentk 4. letnika Fakultete za šport, ki se s športom ukvarjajo rekreativno. Za testiranje 8 oblik agresivnosti smo uporabili Buss – Durkeejev vprašalnik, ki zajema 75 trditev, na katera so merjenci odgovarjali z drži oz. ne drži. Z dvema vprašalnikoma anksioznosti, Stai X1 in Stai X2, pa smo ugotovili stopnjo stanja in potezo anksioznosti posameznika.

Z opisno statistiko in analizo variance smo ugotovili, da so roketmetaši in roketmetašice bolj sumničavi, občutijo večji občutek krivde in dosejajo nižjo stopnjo stanja anksioznosti kot pa študenti Fakultete za šport. Med vratarji in vratarkami ter med boljšimi in slabšimi ni bilo statistično pomembnih razlik v nobeni od osmih oblik agresivnosti, niti v stanju ali potezi anksioznosti. Prav tako pa ni bilo statistično značilne povezanosti med katerokoli vrsto agresivnosti in stanjem ter potezo anksioznosti.

ABSTRACT

There are couple of key components for a sportsmen to maintain and achieve. For a good performance and training is important to develop technical and tactical skills for a specific sport category. Sportman must also have physical condition, good sports nutrition... But there is also very important to know cognitive and emotinal side of competition and specially psychological component.

The purpose of my diploma is to carry out a research for anxiety and aggressiveness among Slovenian handball gatekeepers. We are interested in different types of aggressiveness and level of anxiety as a trait and state of students of Faculty of sports, who are not yet proffesional sporstmen. Our variables are gender, successfulness and control group. We are also interested in corelation between different kinds of agressiveness and levels of anxiety.

Our sample includes 81 slovenian handball gatekeepers, both male and female and 39 students of 4. grade of Faculty of sports, who are not proffesional sporstmen. We used Buss-Durkee questionnaire for testing agressiveness, which contains 75 statements to answer with true or false for me. With two questionaries for anxiety, Stai X1 and Stai X2 we established level of state and trait for anxiety for an individual.

With descriptive statistics and variance analysis we concluded that handball players are more suspicious, they feel larger amount of guilt and achieve lower state of anxiety than students from Faculty of sports. Among male and female gatekeepers and more or less successfull, there were no statistical significant differences in none of eight types of agressiveness, neither in state or trait of anxiety. Also we found out there is no statistical significant corelation between any type of agressiveness and state or trait of anxiety.

KAZALO

1. UVOD	8
1.1. AGRESIVNOST V ŠPORTU.....	9
1.1.1. VRSTE AGRESIVNOSTI.....	10
1.1.2. AGRESIVNOST IN OSEBNOST	12
1.1.3. DEJAVNIKI IN RAZVOJ AGRESIVNOSTI	14
1.1.4. AGRESIVNOST GLEDE NA SPOL.....	17
1.1.5. AGRESIVNOST V MOŠTVENIH ŠPORTIH.....	18
1.1.6. URAVNAVANJE ŠPORTNIKOVE AGRESIVNOSTI	19
1.1.7. POSLEDICE PREVELIKE AGRESIVNOSTI	21
1.1.8. MODEL AGRESIVNOSTI V ŠPORTU.....	22
1.1.9. MERJENJE AGRESIVNOSTI V ŠPORTU	23
1.1.10. NEKATERE DOSEDANJE RAZISKAVE V ROKOMETU.....	24
1.2. STRES	26
1.2.1. VRSTE STRESA.....	27
1.2.2. FAZE STRESA	28
1.2.3. KAKO PREPOZNAMO STRES?	29
1.2.4. MERJENJE STRESA	29
1.3. ANKSIOZNOST.....	31
1.3.1. ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA	31
1.3.2. VZROKI POJAVA STRAHU IN ANKSIOZNOSTI	32
1.3.3. VRSTE ANKSIOZNOSTI.....	33
1.3.4. ČASOVNE DIMENZIJE ANKSIOZNOSTI.....	36
1.3.5. ANKSIOZNOST GLEDE NA SPOL	37
1.3.6. OBRAMBA PRED STRAHOM, ANKSIOZNOSTJO IN STRESOM	38
1.4. ROKOMET	40
1.4.1. ZGODOVINSKI RAZVOJ ROKOMETA V SVETU IN PRI NAS.....	41
1.4.2. VSESTRANSKI VPLIV ROKOMETA	42
1.4.3. ROKOMETNI VRATAR.....	43
1.5. PROBLEM NALOGE	44
1.5.1. CILJI RAZISKAVE	44
1.5.2. DELOVNE HIPOTEZE.....	45
2. METODA DELA.....	46

3. REZULTATI IN RAZPRAVA.....	49
4. SKLEP	59
5. VIRI IN LITERATURA	60

1. UVOD

Velikokrat trenerji in tudi igralci iščejo razloge za slab rezultat ali izgubljeno tekmo v slabi tehnični, taktični ali fizični pripravljenosti. Vzrok je lahko tudi slaba psihološka pripravljenost.

Pod pojmom psihološka priprava smatramo različne tehnike, metode in dejavnosti, ki jih s pomočjo psihologa in psihologije izvajajo trenerji in športniki, da bi izboljšali svojo duševno oz. psihično pripravljenost (Tušak in Tušak, 2001).

Namen psihične priprave na tekmovanje je najboljšo možno udejanjanje dosežkov s treninga na tekmovanje. Potrebno je postaviti temelje, na podlagi katerih lahko posameznik svoje zmožnosti v največji meri uresniči v pričakovan dosežek, v danem trenutku, v različnih pogojih in na danem mestu. Pogosto se namreč zgodi, da športnik, ki na treningu dosega vrhunske rezultate, na tekmovanju popolnoma odpove in ne pokaže niti podobnih rezultatov kot na treningu. Razlog za to je stres, oziroma trema, ki se pojavi pred tekmovanjem in ga športnik ne zna obvladati in odpraviti.

Zato se vsak resen psihične priprave športnika začne z analizo športnikovega vedenja, pozorni moramo biti predvsem na ustreznost aktivacije in nivo samozaupanja pred tekmo. Optimalnost športnikovega vedenja je odvisna od količine stresa, ki deluje nanj, in njegove sposobnosti soočanja s stresom.

Izvori, ki predstavljajo stres so lahko fiziološki, kognitivni in psihogeni. Fiziološke predstavljajo pomanjkanje spanja, močan ponavljajoč hrup, vročina, mraz, bolečina, izčrpanost, utrujenost, telesne poškodbe. Kognitivni so kognitivni dogodki, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete. Psihogeni so neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji. V športu so to najpogosteje prevelika pričakovanja posameznika ali njegovih staršev, lahko tudi trenerja, pritisk medijev, pritisk sponzorjev in razni strahovi pred poškodbo, porazom ali neuspehom. Posledica psihogenih dejavnikov je anksioznost.

Anksioznost je psihološko definirana kot emocionalno stanje nedoločenih in nerazumnih bojzani in tesnob. Zanja je značilen strah pred nečim nedoločenim in se občuti kot psihično in telesno nelagodno in neprijetno stanje, kjer se pojavljajo določene motnje telesnega funkcioniranja. Pojavi se nepričakovano in nerazumljivo, brez razumljivega zunanjega vzroka.

Izraz anksioznost ima dva različna pomena. Prvi pomen anksioznost definira kot stanje in drugi kot potezo. Poteza anksioznosti je splošna predispozicija posameznika, da zaznava določane situacije kot ogrožajoče in odgovarja na njih z različno stopnjo stanja anksioznosti. Stanje anksioznosti je trenutno emocionalno stanje in je trenutni odziv na stresogene dejavnike.

Pojem agresivnosti je eden najmanj jasnih in najbolj protislovnih pojmov, ki jih uporabljamo v psihologiji. V športu je lahko koristna ali pa ne. Kontroliranje agresivnosti je pomemben dejavnik psihične priprave športnika, kjer ima pomembno vlogo trener. Kadar je le-ta

sposoben predvideti pretirano agresivnost pri svojih varovancih, takrat jih bo tudi znal na najbolj ustrezen način voditi in jim pomagati, da bodo športniki agresivnost izkoristili v svoj prid.

Že od nekdaj se nam je psihična priprava športnika zdela zanimivo področje, saj je to tema, ki je po navadi bolj prikrita očem javnosti. Zato smo velikokrat razočarani nad rezultati naših športnikov in jih po krivem obtožujemo za slabše nastope, ne vemo pa, kaj se dogaja v njihovi notranjosti, psihi in s kakšnimi strahovi se soočajo.

Menimo, da je glava motor slehernega človeka. Vse se začne in konča v glavi, česar so sposobne naše misli, zmore tudi telo!.. Zato smo za diplomsko nalogo izbrali področje psihologije športa, in sicer agresivnost, stres in anksioznost, raziskali te tri termine, v nadaljevanju pa Vam želimo podati odgovore.

1.1. AGRESIVNOST V ŠPORTU

»Sovraži me in jaz sovražim njega. Vi tega ne morete razumeti.«

(Barkley o angolskem košarkarju, Barcelona 1992, citat iz Dela, v Tušak in Tušak, 2001)

»Marlene (Ottey), videl sem veliko tvojih tekov. Všeč mi je tvoja agresivnost.«

(A.Tomba, Barcelona 1992, citat iz Dela, v Tušak in Tušak, 2001)

»Hvala bogu. Samo še ta tekma. Pogrešam že kriminal, umore in vse, kar imamo v Philadelphiji. Nobene brutalnosti še nisem doživel zadnjih 24 ur, zato čimprej domov.«

(Barkley, Barcelona 1992, citat iz Dela, v Tušak in Tušak, 2001)

»V športu ne razmišljaš o tem, da se lahko zgodi, da poškoduješ nasprotnika. Največkrat sploh ne razmišljaš o drugih ljudeh, ampak samo o zmagi.«

(iz Values and Violence in Sports Today, 1985, v Tušak in Tušak, 2001)

»Samo poglejte njegov agresiven odskok in njegov agresiven predklon, z rameni nad smučmi. Tega ne vidite pri nobenem drugem skakalcu.«

(Franci Petek o japonskem skakalcu Noriaki Kasaju v Planici 1993, v Tušak in Tušak, 2001)

Pričujoče izjave govorijo o tem, da se agresivnost v športu lahko izraža na različne načine. Neredko imamo v mislih tisto znano negativno stereotipno sliko o pojmu agresivnosti; o agresivnosti kot nečem slabem, negativnem v življenju, o nečem, česar se izogibamo, kar potlačujemo in tajimo.

Radi bi nekoliko osvetlili različne poglede na agresivnost, opozorili na nekatere razlike v agresivnosti vrhunskih športnikov in vsaj malo prispevali k temu, da se nekoliko izkorenini negativno pojmovanje agresivnosti v življenju, posebno v športu, da dojamemo agresivnost tudi kot aktivno obliko pristopa in prepoznamo njene pozitivne posledice pri doseganju športnega cilja. Agresivnost je normalna reakcija na določene težave, prepreke, hkrati pa v športni situaciji večinoma tudi zaželena, saj omogoča doseči športni cilj.

Pojem agresivnosti je eden najmanj jasnih in najbolj protislovnih pojmov, ki jih uporabljamo v psihologiji. Različni avtorji agresivnost pojmujejo kot instinkt, nagon, izvor energije, čustvo način prisile, reakcijo na frustracijo itd... (Tušak in Tušak, 2001).

Med prvimi opredelitvami agresivnosti lahko navedemo to, ki pravi, da je »agresivno vedenje tisto, ki škodi ali bi lahko škodilo drugim«, danes je razširjeno na pojmovanje, ki pravi takole: »agresivno dejanje je tisto, katerega namen je škoditi drugim ali sebi«. Ti dve opredelitvi povzemata negativni pojem agresivnosti. Če pa upoštevamo izvorni pomen korena latinske besede *aggredi*, ki pomeni približevati se, pristopiti, vidimo, da je lahko agresivnost tudi pozitiven pojem, saj predstavlja tudi vsako vedenje, ki je povezano s samoohranitvijo in samopotrjevanjem (Lamovec, 1988 v Kajtna in Jeromen, 2007). Po tej opredelitvi so agresivna tudi vedenja, s katerimi se postavimo zase, zagotovimo pogoje, v katerih bomo lahko dosegli svoje cilje, si »izborimo« svoj prav ... Agresivnost je torej precej širok pojem, ki se pojavlja na vseh področjih življenja (Kajtna in Jeromen, 2007).

Torej je agresivnost v športu in tudi nasploh v življenju koristna zgolj takrat, kadar je v mejah socialno dovoljenega in kadar ima človek nad njo absoluten nadzor. Kako mu v tem pomagati, pa je pogosto eden izmed ključnih vidikov starševskega in kasneje predvsem trenerskega posredovanja (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

1.1.1. VRSTE AGRESIVNOSTI

Agresivnost lahko delimo glede na različne vidike.

Glede na izbor cilja agresivnega vedenja ločimo:

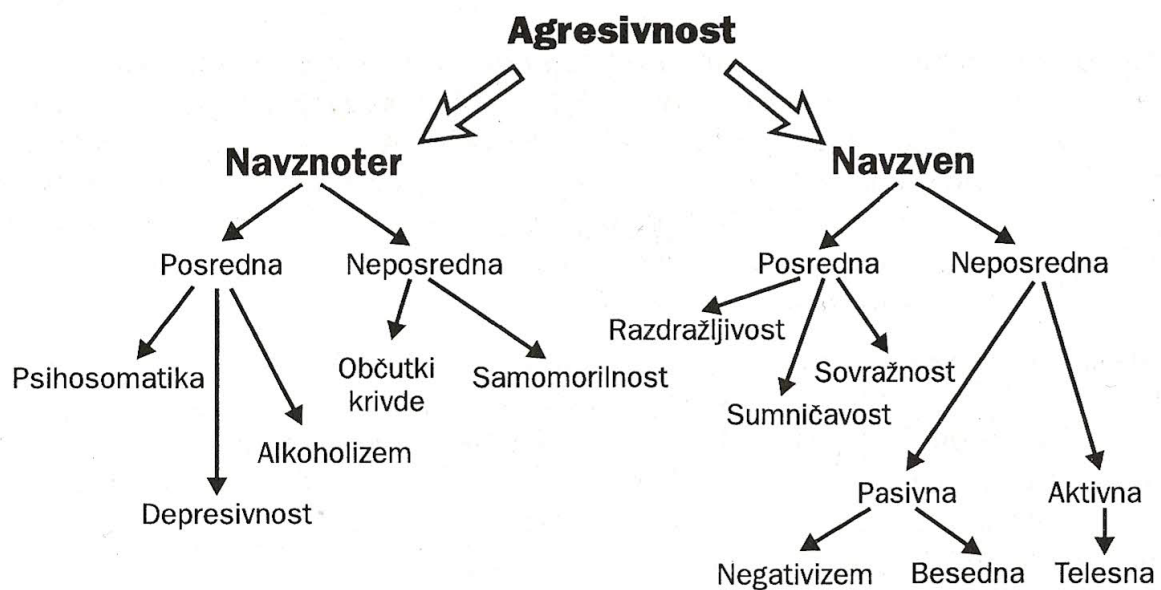
1. agresivnost, ki je usmerjena na izvor frustracij in
2. agresivnost, ki je prenesena na drug cilj.

Glede na psihološko funkcijo ločimo:

1. instrumentalno agresivnost, ki pomaga doseči zunanji cilj,
2. frustracijsko agresivnost, katere vloga je v sproščanju napetosti,
3. posnemovalno agresivnost, ki temelji na občutku pripadnosti določeni skupini ali pa identifikaciji z vzorniki (Tušak in Tušak, 2001).

Fromm (1975, v Tušak in Tušak, 1994) loči pozitivno (benigno) in negativno (maligno) agresivnost. Funkcija prve je v ohranjanju in potrjevanju življenja in osebne integritete, cilj druge pa je v poškodovanju in izničenju življenja. Pozitivno lahko imenujemo tudi ustvarjalna, negativno pa razdiralna agresivnost.

Najpogosteje se uporablja delitev agresivnosti glede na smer in obliko. Lahko je usmerjena navzven ali navznoter, oblik znotraj posamezne smeri pa je seveda več, kar nazorno prikazuje naslednja shema (Tušak in Tušak, 2001).



Slika 1: Delitev agresivnosti glede na smer in obliko (Lamovec in Rojnik, 1978).

Glede na karakteristike pojavljanja delimo agresivnost na potezo, ki pomeni relativno trajno značilnost posameznika, in na stanje, ki predstavlja trenutno agresivno reakcijo.

Pogosto se omenja delitev agresivnosti na reaktivno in instrumentalno agresivnost. Pri prvi gre za emocionalni odgovor, ki je usmerjen proti nasprotniku in predstavlja namerno

aktivnost s ciljem škodovati posamezniku ali skupini. Posameznik ob tem doživlja bes, tovrstna agresivnost pa služi sproščanju napetosti. Instrumentalna agresivnost pa predstavlja le sredstvo, saj se razvije in vztraja zaradi ugodnih zunanjih posledic (boks, rokoborba). Športnik poskuša premagati nasprotnika zaradi zadovoljstva, pohval in nagrad ter odličij, ki mu jih zmaga prinese. Na tekmovanjih je instrumentalna agresivnost najpogostejša. Zanje niso značilna močnejša čustva in ne služi sproščanju napetosti. Žal pa trenerji na tekmovanjih mnogokrat vzpodbujajo občutek besa, zato v takih situacijah pogosto pride do namerne poškodbe nasprotnika (Tušak in Tušak, 2001).

Bryant J. Cratty nekoliko drugače prikazuje možne smeri agresivnega izražanja.



Slika 2: Cratty-jeva shema smeri agresivnosti (1983, v Tušak in Tušak, 2001).

1.1.2. AGRESIVNOST IN OSEBNOST

Nekateri avtorji so agresivnost upoštevali tudi kot osebnostno potezo in sicer naj bi se ta odnos med agresivnostjo in osebnostno strukturo začel z dednimi vplivi (nekateri so že po naravi bolj agresivni), končal pa naj bi se pri vplivih okolja. Agresivnost je torej posledica na eni strani tega, kakšni smo po dedni zasnovi in tega, v kakšnem okolju smo bili vzgajani. Same biološke, dedne osnove agresivnosti so povezane predvsem z značilnostmi temperamenta. Gre za lastnosti, ki že same po sebi vzbujajo ali zavirajo agresivnost. Sem spada stopnja splošne aktivnosti, impulzivnost, čustvena stabilnost in podobne (Kajtna in Jeromen, 2007).

Landis in Taylorjeva (1932; 1967, v Tušak in Tušak, 1994) sta objavila študije, ki v glavnem potrjujejo povezanost višje stopnje aktivacije oz. vzburjenja in agresivnosti. Višja stopnja aktivacije se v vedenju kaže v povečani občutljivosti in odzivnosti na dražljaje, vse to pa skupaj z impulzivnostjo kaj hitro privede do agresivne reakcije.

Poleg lastnosti temperamenta se z agresivnostjo povezujejo tudi lastnosti, ki so pod pretežnim vplivom učenja. Med take osebnostne lastnosti sodijo stopnja neodvisnosti, zaupanje vase, dominantnost, storilnostna motivacija, samokontrola, razvitost jaza in nadjaza, osebnostna integriteta in čustvena uravnoteženost. Poznavanje teh osebnostnih lastnosti nam pomaga pri napovedovanju tipičnih načinov agresivnega vedenja (Tušak in Tušak, 1994).

Zanimivo je tudi vprašanje povezanosti anksioznosti z agresivnostjo. V športu agresivnost pogosto enačijo s pogumom, vendar ni nujno, da sta ti dve lastnosti povezani. Praviloma so primarno agresivne osebe (gre za instrumentalno agresivnost) tudi pogumne, medtem ko je za reaktivno agresivne osebe značilna anksioznost in plašnost ker je agresivnost pri slednjih le odgovor, obramba pred lastno anksioznostjo in negotovostjo. V športni situaciji se manifestna agresivnost primarno in reaktivno agresivne osebe običajno ne razlikuje. Borbenost prvega izvira iz težnje po dosegi cilja, borbenost drugega pa je rezultat obrambe. Vendar je neustrašnost in borbenost drugega manj zanesljiva, saj v določenih pogojih (predvsem ob močnem stresu) pogosto odpove.

Na področju športa je zelo pomembna lastnost storilnostna motivacija, ki se kaže v izraziti usmerjenosti aktivnosti k cilju. Zato naj bi se storilnostna motivacija tesno povezovala z oblikami instrumentalne agresivnosti (Tušak in Tušak, 2001).

Lamovec s sodelavci (1975) je izvedla študijo, kjer je iskala korelacije posameznih oblik agresivnosti (telesna, besedna in posredna agresivnost, razdražljivost, negativizem, sovražnost, sumničavost, občutek krivde) z nekaterimi osebnostnimi lastnostmi pri srednješolcih. Prišli so do rezultatov, ki kažejo, da ekstravertirani kažejo veliko več obrambne agresivnosti (telesne, besedne agresivnosti in negativizma), pri ostalih oblikah agresivnega vedenja pa med ekstravertiranimi in introvertiranimi ni razlik.

Ugotovitve kažejo, da so nekatere osebnostne strukture bolj nagnjene k določenim oblikam agresivnosti, kar pa je daleč od trditve, da agresivnost izvira iz človeka in njihovih notranjih mehanizmov. Večina agresivnega vedenja nastane kot rezultat soočenja posameznika z določenimi zahtevami situacije oziroma kot skupni vpliv sprožilne situacije in trenutnega razpoloženja posameznika. Le manjši del agresivnega vedenja lahko predvidemo samo na osnovi poznavanja osebnostnih značilnosti. Bistveno bolj točno pa lahko napovemo vedenje posameznika, če poleg osebnostnih lastnosti, poznamo še značilnosti sprožilne situacije (Lamovec in Rojnik, 1978).

1.1.3. DEJAVNIKI IN RAZVOJ AGRESIVNOSTI

Dolgo časa je prevladovalo mnenje, da šport predstavlja katarzo. Agresivna energija, ki se stalno nabira v organizmu, se mora nekje sprostiti. Šport pa omogoča legalizirano sproščanje agresivnosti. Na ta način naj bi se zmanjševala verjetnost agresivnih dejanj zunaj športne situacije. Če bi ta trditev držala, bi bili športniki manj agresivni, agresivnost ob koncu tekme pa bi bila prav tako manjša kot na začetku, saj je tekma kot odvod energije. Vendar rezultati ne potrjujejo takih domnev.

Russel (1983, v Tušak in Tušak, 2001) pravi, da sodelovanje v agresivnih športih ne prispeva k nadzoru oz. zmanjšanju agresivnosti, pač pa prej k njenemu nabiranju, saj postanejo igralci agresivnejši proti koncu tekmovalne sezone. V skladu s katarzičnim efektom bi pričakovali največjo agresivnost pri mladih športnikih, kasneje pa upad. Prav tako bi pričakovali padec agresivnosti na tekmah med tekmeči, ki so se že srečali v tekmovalni sezoni. Vendar pa Russel (1981, 1983) in Harrell (1981, v Tušak in Tušak, 2001) pravita, da so raziskave pokazale celo obraten trend. Najverjetnejša razlaga izvira iz teorije socialnega učenja (Bandura, 1973 v Tušak in Tušak, 2001), ki pravi, da opazovanje oz. izpostavljenost agresivnosti privede do slabitve notranjih mehanizmov nadzora nad podobnim izražanjem. Oslabljena je torej inhibicija izražanja agresivnosti, zato lahko že precej manjše vzpodbude povzročijo agresivno reakcijo.

Ko govorimo o agresivnosti, ne moremo mimo vpliva masovnih medijev v današnji družbi, ki vzpodbujajo nasilje preko ponujanja in propagiranja agresivnih modelov na TV, v revijah ipd. Še več, pretirano agresivnost večkrat celo opravičujejo in nagrajujejo.

Russel (1983, v Tušak in Tušak, 2001) je z raziskovanjem še nekaterih značilnosti agresivnosti, prišel do pomembnega odkritja – obrnjene U-krivulje. Agresivnost z začetkom tekme začne naraščati, doseže vrh in se nato povesi navzdol v upadanje.

Goldstein in Arms (1971, v Tušak in Tušak, 2001) sta ugotovila, da obstajajo razlike med posameznimi športnimi panogami, glede na porast agresivnosti med tekmovanjem. Na to vplivajo pogostost medosebnega stika, vpliv trenerja na športnikovo agresivnost itd..

Mlad športnik je bolj spontano agresiven do sovrstnika kot pa do športnika z določeno avtoriteto. Kadar pa bo agresiven do športnika z avtoriteto, bo imel močnejše občutke krivde. Športniki so doživljali manjše občutke krivde za enaka agresivna dejanja kot nešportniki. Kadar otrok v določeni športni situaciji zaradi agresivnosti doživlja premočne občutke krivde, se pogosto neha udeleževati v tej športni panogi (pravi, da mu šport ni več všeč) ali pa agresivnost preusmeri na drugačne cilje. Če pa v športu ne doživlja občutka krivde, se lahko ob zaključku kariere pojavijo določeni prilagoditveni problemi.

Beisser (1967, v Tušak in Tušak, 2001) opozarja, kako težko se mnogi izmed športnikov, navajeni agresivnosti v športu, prilagodijo pasivnosti v življenju.

V doživljanju občutij krivde se torej pojavljajo precejšnje individualne razlike, ki jih najustreznejše razložimo z vplivi staršev v zgodnjem otroštvu.

V današnjem pojmovanju športa je tendenca k uporabi agresivnosti za doseg cilja socialno naučeno dejanje. Mnoge športne panoge so nastale zaradi urjenja mladih moških v veččinah za vojno. Goldstein (1982, v Tušak in Tušak, 2001) pravi, da je šport mikrokozmos, če že ne cele družbe, pa vsaj tistega njenega dela, ki mu rečemo vojna. Dodaja še, da danes tekmovalni športi vzpodbujajo agresivnost in nasilje, vendar ne zato, ker predstavljajo miniaturne bitke na igrišču, pač pa zato, ker odražajo vrednosti in stališča kulture, katere del so.

Poleg osebne lastnosti agresivnosti, ki vsekakor vpliva tudi na športnikovo agresivnost, pa v športni situaciji pomembno vlogo igrajo še nekateri drugi dejavniki agresivnosti (Tušak in Tušak, 2001).

V prvo skupino dejavnikov spadajo športno-tekmovalni pogoji:

- tesnost izida
- kraj igranja
- rezultat tekmovanja
- stopnja fizičnega kontakta

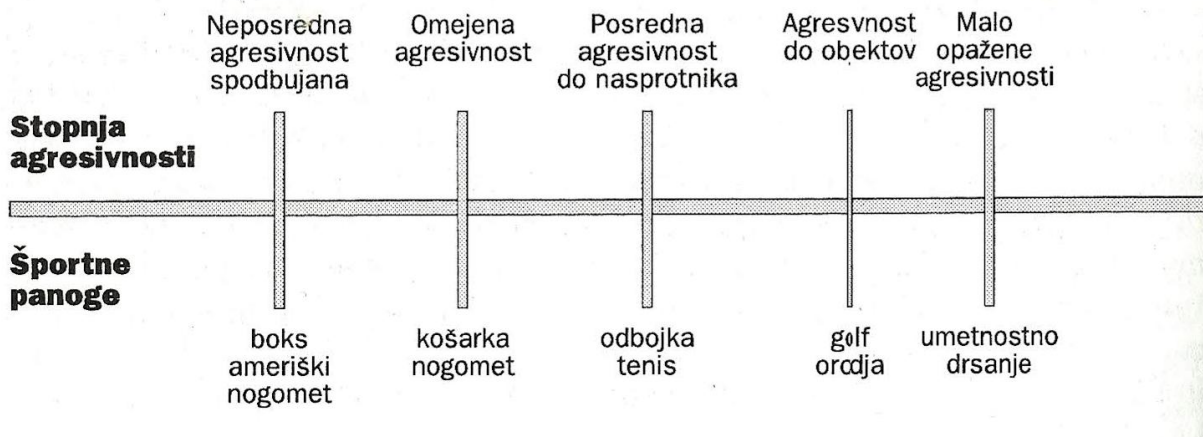
Medosebni kontakt v igri povečuje verjetnost agresivnega dejanja. Bryant in Zillman (v Tušak in Tušak, 2001) navajata, da več kot 75% vseh težjih poškodb v profesionalnem športu izvira iz medosebnega stika. Tako nasilno vedenje mnogokrat namensko spodbujajo trenerji in vodstvo kluba, saj so moč, vitalnost in agresija dokaz, da je športnik na tekmovanju dal vse od sebe.

V drugo skupino dejavnikov spadajo udeleženci v športu:

- soigralci (preko sprejemanja in zavračanja agresivnosti)
- sodniki (preko kaznovanja oz. nekaznovanja)
- trenerji (preko ojačevanja agresivnega vedenja)
- gledalci in sredstva množičnega obveščanja (preko agresivnih športnih vzornikov, ki jih nudijo gledalcem)

Na agresivnost v športu v veliki meri vpliva tudi različnost v obravnavanju in nagrajevanju agresivnih dejanj. V nekaterih športnih panogah neposredno agresivnost v obliki fizičnih

dejanj proti nasprotniku spodbujajo celo pravila (ameriški nogomet, boks.), medtem ko je v drugih panogah smer in intenziteta agresivnosti odvisna od stopnje tolerantnosti gledalcev, sodnikov in soigralcev (košarka, hokej, rokomet, vaterpolo ipd.). V tej zadnji skupini športnih panog se pojavlja resen problem, kako krotiti in obvladovati agresivnost. Bryant J. Cratty (v Tušak in Tušak, 2001) je v shemi poskušal strniti intenziteto agresivnosti, ki je regulirana s pravili in značilna za posamezne športne panoge.



Slika 3: Shema stopnje agresivnosti pri športnih panogah (Cratty, 1983 v Tušak in Tušak, 2001).

V številnih športih fizično agresivnost spodbujajo do maksimalne možne mere, saj pravila iger spodbujajo neposreden stik (boks, rugby ipd.). Športnik pa se mora kljub vsemu držati določenih pravil, ki pa lahko povzročijo dokaj velik stres, saj najprej dopuščajo izrazito veliko agresivnosti, hkrati pa športniku v navalih agresivnosti vendar postavljajo omejitve. Omejena agresivnost je značilna za tiste športe, kjer športnik mora biti agresiven, istočasno pa stroga pravila določajo mejo agresivnosti. Igralci se naučijo, kako naj npr. fizično zaustavijo nasprotnika pri npr. košarki in rokometu, hkrati pa se držijo pravil. V teh športih je poleg neposredne omejene agresivnosti prisotna tudi posredna agresivnost, kjer se športnikova agresivnost običajno prenaša preko žoge, tako da zabije gol oz. koš. Naslednja stopnja je posredna agresivnost do nasprotnika, kjer se športnikova agresivnost običajno prenaša preko žoge ali žogice (odbojka, tenis oz. namizni tenis). Ko nasprotnik tako žogo sprejme, sprejme tudi agresivno energijo igralca, ki mu je žogo poslal, sprejme nasprotnikovo agresivnost. Posredna agresivnost do objektov je značilna za golf, saj nasprotni igralci te agresivnosti ne morejo občutiti, ker se energija žogice ne prenese na njih, pač pa konča nekje na travniku. Dolgotrajna vadba npr. drsanje na ledu in podobne športne panoge pa ne zahtevajo niti neposredne niti posredne agresivnosti, saj se v teh športih agresivnost ne more izraziti niti do nasprotnika niti do okolja (Tušak in Tušak, 2001).

V neki študiji je L. Leith (1989, v Tušak in Tušak, 2001) skušal ugotoviti povezavo med tekmovalno aktivnostjo in agresivnostjo. Rezultati njegove raziskave kažejo, da različne strategije fizične aktivnosti različno vplivajo na količino vzbujene agresivnosti pri udeležencih.

Tako tekmovalna fizična aktivnost kot tudi tekmovalno-agresivna fizična aktivnost povečujeta agresivnost udeležencev. Te ugotovitve potrjujejo podobne hipoteze Rocha, Rogersa (1976) in Leitha (1982, v Tušak in Tušak, 2001), da že samo tekmovalje spodbuja agresivnost.

1.1.4. AGRESIVNOST GLEDE NA SPOL

Študije potrjujejo, pa tudi vsakdanje izkušnje pričajo, da so dečki bolj agresivni od deklic. To je vidno že v mladosti, razlike v agresivnosti med spoloma pa se kasneje v življenju samo še povečajo. Pri tem igrajo veliko vlogo biološki dejavniki medspolnih razlik, vendar se v zadnjih letih vedno bolj poudarja pomen učenja socialne vloge, vezane na spol (Lamovec in Rojnik, 1978).

Med biološkimi dejavniki razlik je največkrat omenjen vpliv moških hormonov, ki naj bi povečevali agresivnost najverjetneje z dvigom splošne vzbujenosti. Frustracija naj bi pri moškem povzročila močnejše vzburjenje kot pri ženskah. Agresivnost žensk pa je povečana v obdobjih večjih hormonskih sprememb in se kaže v povečani razdražljivosti (Tušak in Tušak, 2001).

Socialna vloga nastaja vedno v okviru določene kulture, ki izoblikuje pričakovane, zaželene, dovoljene in prepovedane oblike vedenja, vezane na moško in žensko vlogo. Pri dečkih je zato predvsem opazna fizična agresivnost, deklicam pa dopuščamo verbalno in posredne oblike agresivnosti. Učenje spolne vloge poteka preko vzpodbujanja zaželenih vedenj in sankcioniranja nezaželenih oblik vedenja pa tudi preko identifikacije z istospolnim staršem (Tušak in Tušak, 2001).

Velike razlike v agresivnosti moških in žensk so vsekakor povezane s fiziološkimi in drugimi biološkimi razlikami med moškim in ženskim telesom. Thomas (1986, v Tušak in Tušak, 2001) pravi, da je ženska - športnica obarvana kot poseben primer: ker se zanima za šport, je posebna vrsta ženske in ker je ženska, gledajo nanjo kot na posebno vrsto športnika. Vendar pa Thomas opozarja, da je bistven dejavnik razlik med spoloma posledica učenja različnih vlog. Moški so naravno bolj agresivni kot ženske, zato jim šport bolj ustreza, saj se zahteve športa bolj prilegajo temperamentu moškega. Ženske so lahko v enaki meri udeležene v učenju agresivnosti. Vendar pa kljub naučeni agresivnosti ne bodo tako hitro agresivno reagirale, pa predvsem zato, ker se počutijo neudobno, saj so naučene, da je jeza

nespremenljiva za ženske. Problem premajhne agresivnosti pri ženskah poskušajo trenerji velikokrat reševati tako, da nalašč razjezijo športnice in kričijo na njih pred tekmovanjem (Tušak in Tušak, 2001).

Vrhunski šport je s svojimi značilnostmi bolj »pisan na kožo« moškimi, ženske pa naj bi več zadovoljstva našle v manj tekmovalnih oz. bolj rekreativnih oblikah športa. Posebno v zelo agresivnih športnih panogah se največkrat ne počutijo lagodno. Je pa res, da se s spreminjanjem ustaljenih spolnih vlog v družbi spreminja položaj žensk tudi v športu. Tako v vrhunskem športu (npr. tenis, smučanje) ni več prostora za osebne razlike med spoloma, zato praviloma te razlike izginejo (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

1.1.5. AGRESIVNOST V MOŠTVENIH ŠPORTIH

Športniki reagirajo agresivno ne samo kot posamezniki, pač pa tudi kot člani skupin.

Volkamer (1971, v Tušak in Tušak, 2001) pravi, da je športni team mikroskopska oblika družbe in kot taka vključuje frustracije, nagrade in interakcije, kakršne so prisotne v vsaki skupini. Na podlagi raziskav več kot 1800 iger nemških nogometnih ekip, je prišel do naslednjih ugotovitev:

- Moštvo, ki izgublja, povzroči več prekrškov kot zmagovalci. Kot kaže, frustracija zaradi pričakovanega poraza povzroči agresivno vedenje.
- Gostujoča moštva naredijo več prekrškov kot moštva na domačem terenu, saj okolje okrog sebe zaznavajo kot sovražno in zato njihovi prekrški niso usmerjeni zgolj proti nasprotniku, ampak tudi proti nasprotnikovim navijačem.
- Prekrški so redkejši, kadar moštvo doseže v igri več golov ali drugih točk, saj vsaka točka pomeni redukcijo napetosti.
- Moštva, ki na lestvicah stojijo slabše, delajo več prekrškov kot dobro uvrščena moštva. Razlog naj bi bil v višji stopnji frustracije.
- Kadar igrata višje in nižje uvrščeno moštvo, običajno več prekrškov naredi višje uvrščeno moštvo. Družba agresivnost hierarhično višjega na lestvici pogosteje dopušča, še posebej, če je usmerjena neposredno na hierarhično nižjega.

Volkamer navaja še nekatere druge, manj opazne značilnosti, ki tudi prispevajo k agresivnosti:

- Največ prekrškov delajo moštva iz obeh ekstremnih delov lestvice.
- Na agresivnost vpliva tudi tesnost izida. Manj agresivne so tekme, kjer je razlika med moštvi takšna, da ni dvoma o zmagovalcu in zato tudi ni potrebe po agresivnosti.

- Opozarja na »verižni efekt« agresivnih prekrškov. Kadar se tekma začne s težkimi in številnimi prekrški, se običajno tudi nadaljuje na ta način. Zato mnogi opozarjajo, da mora sodnik zatreti vse poskuse resnih, namernih prekrškov v začetku tekme, da se moralna atmosfera ne bi izrodila.

Avtor zaključuje, da je pojavljanje agresivnosti sociološko in psihološko normalno v športnih moštvih. Vsaj štiri dejavniki vplivajo na to: potek tekme, kraj tekme, točkovna razlika in vrstni red moštva na lestvici.

Med mnogimi dejavniki, ki vplivajo na agresivnost v športu, so tudi krivične sodniške odločitve. Bistvo je v percepciji krivice. Zaznana krivica bo toliko verjetneje vodila v agresivnost, kolikor bolj je frustrirajoča. Med agresivnostjo in percepcijo sodniške napake obstaja neposreden odnos (Tušak in Tušak, 2001).

Raziskave (Mark in sodelavci, 1983, v Tušak in Tušak, 2001) kažejo, da do zaznave krivice lahko pride, kadar ljudje menijo, da je eno od pravil igre uporabljeno netočno, kadar ljudje menijo, da je že samo pravilo krivično, oz. kadar se ljudje čutijo nepravilno prikrajšane glede izida tekme ne glede na pravila.

Hkrati pa so zanimive ugotovitve, da kooperativna fizična aktivnost vpliva na zmanjšanje agresivnosti. Ti rezultati potrjujejo Orlickovo hipotezo (1978, v Tušak in Tušak, 2001), da kooperativni športi in igre, ki zahtevajo sodelovanje, ponujajo zdravo alternativo v tradicionalnem tekmovalnem pristopu.

1.1.6. URAVNAVANJE ŠPORTNIKOVE AGRESIVNOSTI

Izjemno težko je o agresivnem vedenju govoriti nasploh, saj so razlogi za tako vedenje športnika največkrat neka individualna kombinacija notranjih in zunanjih, zato receptov za obvladovanje agresivnega vedenja seveda nimamo (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Trener ima tu pomembno vlogo. Kadar je sposoben predvideti pretirano, ekscesno agresivnost pri svojih varovancih in kadar jih pozna, kadar pozna naravo te agresivnosti, takrat jih bo znal tudi na najbolj ustrezen način voditi. Kajti kontroliranje agresivnosti je pomemben dejavnik napredovanja tako v športih, kjer se fizični stik nagrajuje, kot tudi pri tistih, kjer se agresivnost izraža preko dotika z žogo ali kako drugače na drug del okolja.

Mnogi športniki po svoji osebni strukturi niso agresivni, v tekmovalni situaciji pa kažejo veliko agresivnosti. To je t.i. tekmovalna agresivnost, pri kateri je pomembno, da jo zna športnik v pravem trenutku dvigniti do optimalnega nivoja oz. jo zadržati pod kontrolo in jo

tudi primerno uporabiti. Pri tem so nujno potrebna strokovna in racionalna posredovanja trenerja in športnega psihologa.

Agresivnost je v športu, pa tudi nasploh v življenju koristna zgolj takrat, kadar je v mejah socialno dovoljenega in kadar ima človek nad njo absoluten nadzor. Žal pa vse pogosteje prihaja do pojavov pretirane in namerne agresivnosti, katere rezultat so hude poškodbe ali celo smrtni primeri (Tušak in Tušak, 2001).

Tušak in Tušak (1994) sta zapisala nekaj navodil uravnavanja in preprečevanja pretirane, ekscesne agresivnosti v športu, katera v večini vključujejo socializacijo. V glavnem ima največjo vlogo trener ob sodelovanju psihologa in športnikovih staršev. Vse intervencije prinašajo rezultate, nekatere takoj, druge dolgoročno, zato je prav da naslednja navodila upoštevajo vsi trenerji:

1. Trener naj bi vnaprej analiziral pogoje, ki lahko izzovejo ekscesno sovražnost.
2. Uporaba različnih tehnik relaksacije v toku tekmovanja za zmanjšanje vzbujenja, da bi na ta način zmanjšali verjetnost ekscesne agresivnosti.
3. Pomembno je, da trener pomaga razumeti športniku, da so agresivne reakcije običajno nekoristne in ne vplivajo na rezultat ter da se boljši rezultat doseže tako, da energijo namesto v agresivnost premestiš v nek produktivnejši cilj.
4. Koristno je športnika pripraviti na nasprotnikove žalitve.
5. Srečanje športnikov s psihologom pred tekmovanjem je koristno, še posebej, kadar želimo izboljšati atmosfero oz. vzdušje na tekmovanju.
6. Stiki pred tekmovanjem in osebno poznavanje nasprotnika včasih pomaga pri redukciji napetosti.
7. Tekma vedno prispeva k zvišanju sovražnosti med udeleženci. To se še posebej pozna v frustracijah športnikov, ki so izgubili.
8. Pomembno je pravično sojenje sodnikov, pri čemer si lahko pomagamo z dobrim usposabljanjem le-teh, z uporabo pripomočkov in preko informiranja igralcev o pozitivnih premikih v pogledu sojenja.
9. Trenerji mladih športnikov naj bi bili pozorni na to, da se pri igralcu ne bi formirale pretirano agresivne navade, tako, da nakažejo druge, bolj pozitivne rešitve in spodbujajo bolj human pogled na šport.
10. Športnik z dobro fizično kondicijo bo manj verjetno agresiven, saj zna lažje prenesti nakopičene emocionalne tenzije.
11. Koristno je (predvsem pri mlajših športnikih) tesno sodelovanje in diskusija trenerja s starši, tudi o problemih agresivnosti, saj ima le-ta svoje izvore že v otroštvu, ko starši z načinom vzgoje vplivajo na otroka.
12. Nekateri izmed športnikov se zelo ugodno počutijo v športni situaciji, ki jim dovoljuje precejšnjo mero agresivnosti, ki drugače ni zaželjena in s takimi se je treba pogovoriti, ne pa samo vzpodbujati njihove agresivnosti.

13. Športnika je treba naučiti, s pomočjo psihologa ali celo psihiatra, da zna energijo premestiti in izraziti tudi na druge načine, da ne bi imeli prevelikih problemov ob koncu kariere.

14. Opazovanje agresivnosti lahko izzove agresivnost, zato ima trener pomembno in odgovorno vlogo, da umiri strasti in deluje pomirjajoče v času po agresivnem dejanju.

15. Športnika je treba naučiti izražanja neposredne, a ustrezne agresivnosti, ki je v mejah pravil in humanosti športa.

16. Trener mora imeti zaradi športnikovih možnih izbruhov agresivnosti brez zunanjega povoda dober vpogled v tekmovalčeve trenutne ali bolj oddaljene izkušnje, da bi te izbruhe znal predvideti.

17. Večanje medosebne povezanosti, izboljšanje odnosov in komunikacije, da o nasprotniku razmišljajo kot o osebi, ne samo kot o igralcu. To bo onemogočalo ekscesno agresivnost.

1.1.7. POSLEDICE PREVELIKE AGRESIVNOSTI

Posledic prevelike agresivnosti je veliko oziroma vsak dan več. Ločimo posledice, ki jih poznamo in vidimo tudi gledalci, npr.: kopica zlomljenih rok in nog, udarnine in poškodbe, pretresi možganov, pa tudi invalidnost in smrt. Mnogo več pa je tistih posledic, ki se kažejo po končani karieri in s starostjo samo še napredujejo. Veliko športnikov je slepih, imajo posledice možganskih poškodb, trpijo za bolečinami v mišicah in sklepah, imajo druge deformacije, probleme s srcem, krvnim tlakom ipd.

Poleg teh posledic, ki jih nekako še lahko merimo, pa je cena pretirane agresivnosti v športu še mnogo večja. Pojavijo se problemi, ob koncu kariere, pri adaptaciji na običajno življenje, pri vzpostavljanju intimnih stikov s partnerjem (Messner, 1987 v Tušak in Tušak, 2001), nepravilno ocenjujejo druge ljudi (Sabo, 1985; Connel, 1990, v Tušak in Tušak, 2001), se pa tudi izrazito hitro razjezijo (Goldstein, 1984 v Tušak in Tušak, 2001).

Iz vseh pričujočih podatkov lahko vidimo, da agresivnost ne nastopa vedno samo kot instrumentalno sredstvo, zato je posledic pretirane agresivnosti mnogo. Prav zato se moramo zavedati, da mora obstajati neka omejitev, ki bo lahko ščitila športnika vsaj pred najhujšimi posledicami v času kariere in kasneje (Tušak in Tušak, 2001).

1.1.8. MODEL AGRESIVNOSTI V ŠPORTU

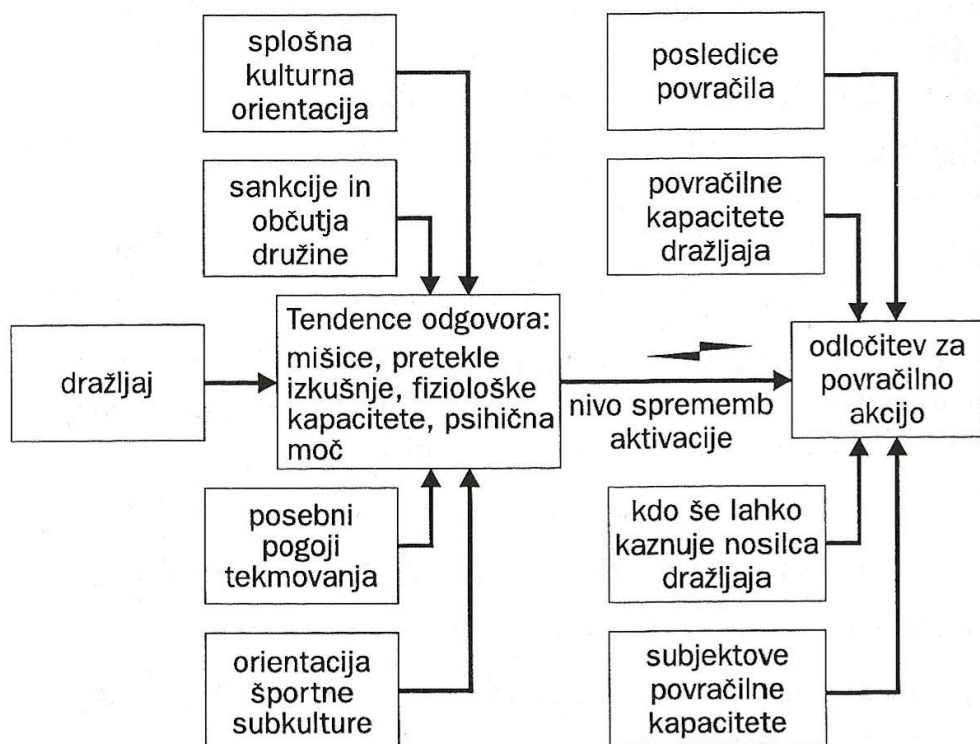
Zillman (1979, v Tušak in Tušak, 2001) je izpeljal model iz lastnega, v zadnjem času najpogosteje citiranega splošnega modela agresivnosti, ki predstavlja trifaktorsko teorijo sovražnosti in agresivnosti. Vsebuje psihofiziološke, psihološke in socialne konstrukte, ter vključuje tri komponente:

1. dispozicijsko komponento, ki jo sestavljajo človekove prirejene reakcijske tendence,
2. ekscitatorno komponento, ki vsebuje reakcije vzburjenja in pripravlja posameznika na določeno motorično aktivnost, kakršno oseba potrebuje za spopad,
3. izkustveno komponento emocionalnega vedenja, ki vsebuje oceno emocionalne reakcije kot posledice eksitacije.

Model se naslanja na Zillmanovo pojmovanje bazičnih dispozicij v vplivu na začetno stanje v nivoju aktivacije. Dispozicije lahko vključujejo tudi pretekle izkušnje in osnovne karakteristike odgovora posameznika. Združuje štiri nivoje socialnih spremenljivk:

1. splošno kulturno orientacijo, v kateri se športno tekmovanje odvija,
2. socialne vrednote športnikove družine,
3. športno subkulturo, v kateri se odvijajo tekmovanja (na Jesenicah se navdušujejo za hokej, v Celju za atletiko in rokomet ipd.),
4. posebni socialni pogoji, ki vplivajo na tekmovanje na določen dan (npr. reakcije gledalcev, razpoloženje trenerja in soigralcev ipd.).

Zillman meni, da je sovražnost oz. agresivnost emocionalno aktivacijska, prav tako pa tudi konceptualna reakcija na variirajoče stopnje vzdraženja, ki ga doživlja posameznik. Bistvo občutka sovražnosti oz. agresivnosti in kasnejše neposredne agresivnosti je v dražljaju, ki povzroči vzburjenost. Dražljaj je lahko bolečina (trenutna izkušnja) ali verbalno poniževanje ali pa daljše stresne situacije (slabi odnosi) ipd. (Tušak in Tušak, 2001).



Slika 4: Bio-socialno-kognitivni model agresivnosti v športu (Zillman, 1979 v Tušak in Tušak, 2001).

Model natančneje opredeljuje specifične dejavnike. Pod vplivom dražljaja (npr. nasprotnikov udarec) se izoblikujejo določene spremembe v nivoju aktivacije. Kako velike bodo te spremembe, je odvisno od kapacitet športnikovega odziva in od vpliva socialnih spremenljivk, saj povišana aktivacija še ne pomeni povračilne (agresivne) akcije. Včasih športnik presodi, da nima dovolj moči za povračilni udarec, predvideva močne negativne posledice take reakcije ali pa je nasprotnika že kaznoval sodnik, zato nima potrebe vrniti udarca.

Bistvo je, da agresivna reakcija ni preprost odziv na povečano aktivacijo, ampak imajo pri načrtovanju agresivnosti pomembno vlogo posameznikove kognitivne interpretacije. Prav to pa je tisto področje, kjer se pojavlja možnost posredovanja in vplivanja psihologa in trenerja na športnikovo agresivnost (Tušak in Tušak, 2001).

1.1.9. MERJENJE AGRESIVNOSTI V ŠPORTU

Merjenje agresivnosti poteka po dveh različnih poteh. Prva pot je običajen način merjenja agresivnosti kot osebnostne poteze z enim izmed vprašalnikov, druga pot pa je preko

izzivanja oz. opazovanja vedenja v laboratoriju ali na terenu (igrišču, prizorišču tekmovanja), kjer kot najboljšo mero agresivnosti navajajo število prekrškov posameznika oz. moštva (Tušak in Tušak, 2001).

Bredemeierjeva (1975, v Tušak in Tušak, 2001) je sestavila vprašalnik za evaluacijo reaktivne in instrumentalne agresivnosti v športnih situacijah. Lestvica vsebuje športnikove samoopise in trenerjeve opazke o intenziteti in količini ter naravi agresivnega vedenja, ki ga športnik izraža. Posamezne postavke so bile izbrane tako, da omogočajo razlikovanje med instrumentalno agresivnostjo, ki nima namena škodovati drugim, in reaktivno agresivnostjo, ki ta namen ima.

Med najboljše multidimenzionalne vprašalnike agresivnosti sodi Buss-Durkeerjev vprašalnik, ki je sestavljen iz 75 trditev, te pa merijo naslednjih osem oblik agresivnega vedenja (Lamovec, 1988):

1. telesna agresivnost
2. besedna agresivnost
3. negativizem
4. posredna agresivnost
5. razdražljivost
6. sovražnost
7. sumničavost
8. občutki krivde

Običajno je najuspešnejši način evaluacije agresivnosti kombinacija opazovanja, projekcijskih preizkušenj in objektivnih testov, za kar je potrebno psihološko znanje. Vendar pa imajo danes, zaradi dokaj majhne prisotnosti psihološke obravnave, še največjo veljavnost trenerjeva opazovanja športnikove potrebe in pripravljenosti agresivnega vedenja v športni situaciji. Ponovno se izkaže kako zelo pomembno vlogo ima trener, saj z vrhunskim športnikom živi in dela in na ta način najlažje in najboljše opazi značilnosti njegovega vedenja (Tušak in Tušak, 2001).

1.1.10. NEKATERE DOSEDANJE RAZISKAVE V ROKOMETU

Raziskav, ki se ukvarjajo z agresivnostjo v različnih športnih panogah, je v zadnjem času tudi pri nas kar precej, rezultati pa kažejo na pomemben vpliv športne panoge na posamezne komponente agresivnosti. Vendar pa sem zasledila zelo malo raziskav s področja rokometu, zato menim, da bi bilo odlično, če bi v prihodnje izvedli več takih raziskav s katerimi bi prišli do pomembnih ugotovitev.

Tušak in Tušak (2001) sta leta 1992 izvedla eno najboljše raziskav na področju agresivnosti v slovenskem vrhunskem športu. Z Buss – Durkeejevim vprašalnikom sta anketirala hokejiste, smučarske tekače, strelce na glinaste golobe, atlete, alpske smučarje, kajakaše in kanuiste na divjih vodah ter rokometišice. Avtorja sta ugotovila, da so najbolj telesno in besedno agresivni alpski smučarji in kajakaši oz. kanuisti na divjih vodah. Podobno je pri posredni agresivnosti in negativizmu. Pri sovražnosti in sumničavosti odstopajo navzgor hokejisti, pri razdražljivosti alpski smučarji in rokometišice, pri občutkih krivde pa predvsem rokometišice. Povečan občutek krivde pri ženskah je posledica različnih vlog ženske in moškega. Med najmanj agresivnimi v večini oblik agresivnosti so atleti, strelci na glinaste golobe in predvsem smučarski tekači. Ne glede na to, da so se športniki pokazali kot izrazito heterogena skupina, pa sta jih avtorja primerjala tudi s kontrolno skupino nešportnikov. Primerjava rezultatov je pokazala, da je za športnike predvsem značilna izrazito povečana stopnja aktivacije oz. vzbujenje ter manjša stopnja telesne agresivnosti, sumničavosti in občutkov krivde.

Vpliv športne panoge se je pokazal tudi v športnih panogah, kjer prihaja do velikega telesnega kontakta v primerjavi s panogami, kjer je telesni kontakt manjši – športniki, ki izkusijo več telesnega kontakta ob športni aktivnosti so pogosto bolj agresivni in izkazujejo večjo sovražnost (Tušak, 1993 v Tušak in Bednarik, 2002). V rokometu seveda neprestano prihaja do telesnega kontakta, zato je agresivno vedenje še bolj prisotno in v nekaterih igralnih situacijah celo zaželeno.

1.2. STRES

Izraz stres izhaja iz angleščine (angl. stress) in pomeni pritisk, obremenitev ali napetost. Lahko ga opredelimo kot odziv mehanizma na vsak eksogeni dejavnik.

Stres je v zadnjem času ena bolj obravnavanih tem v psihologiji, predvsem spričo rastočega tempa življenja in vse večjih obveznosti. Tudi v športu se z njim srečujemo ves čas. Avtorji so ga opredeljevali različno, tako kot odvisno kot neodvisno spremenljivko. V raziskavah, kjer je bil uporabljen pristop neodvisne spremenljivke, stres obravnavajo kot moteč dejavnik v okolju, kjer pa stres obravnavajo kot odgovor, pa naj bi bil posledica posameznikove reakcije na moteče okolje (Kajtna in Tušak, 2005).

Selye je avtor, ki se je s stresom veliko ukvarjal in ga definira kot »nespecifični odgovor telesa na kakršnokoli zahtevo«. Opozoril je na sindrom nespecifične oboletosti. Ta sindrom sproži vse, kar lahko prizadene telo (mraz, vročina, mehanske poškodbe ali pa prevelik telesni napor). Pri tem se vedno pojavijo podobne telesne reakcije, katere je poimenoval alarmna reakcija. Tej prvi fazi sledi druga faza, v kateri pride do prilagoditve ali pa do stanja obrambe. Če škodljivi vplivi trajajo še naprej, preidemo v tretjo fazo, to je stanje izčrpanosti. Te tri faze je Hans Selye imenoval splošni prilagoditveni sindrom. Škodljivi vplivi so lahko zunanega ali notranjega izvora, telo pa ima za obrambo pred njimi na razpolago dva mehanizma. Prvi je sintoksa, deluje pomirjevalno in ustvarja stanje pasivne tolerance. Drugi je katatoksa, ki sproži borbo proti agresorjem (Tušak in Tušak, 2001).

Vse povzročitelje, ki sprožijo mehanizem sintokse ali katatokse, je Hans Selye imenoval stresorje. Ob definiciji poudarja tudi to, da stresorji ne vplivajo vedno negativno – nekateri namreč znajo s stresom zelo dobro spoprijeti. Najpogosteje govorimo o fizioloških, kognitivnih in psihogenih stresorjih. Prve predstavljajo pomanjkanje spanja, močan ponavljajoč hrup, vročina, mraz, bolečina, izčrpanost, utrujenost, telesne poškodbe. Kognitivni stresorji so kognitivni dogodki ali operacije, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete. Psihogeni stresorji so neprijetni, ogrožujoči notranji dražljaji ali realni dogodki, ki imajo neugodne posledice za posameznika. Pri stresorjih gre za faktorje socialnega okolja, tako situacijske kot psihološke (Tušak in Tušak, 2001).

Lazarus (1984, v Kajtna in Tušak, 2005) je poudarjal, da je stres interakcija oziroma sovplivanje med zunanjimi (značilnostmi same situacije, tekmovanja, pogovora..) in notranjimi komponentami (našimi mislimi, čustvi, spomini, prejšnjimi izkušnjami...). Glavna ideja te teorije je, da je pomembna predvsem posameznikova ocena dogodka, subjektivna komponenta. Avtor meni, da bodo imeli bolj negativen vpliv stresorji, ki so močni, nad katerimi nimamo nadzora, ki se lahko spreminjajo sami od sebe, so precej dvoumni in za katere obstaja verjetnost, da se lahko ponovijo.

Newhouse (2000) stresorje razdeli na naravne oziroma tiste iz okolja in na socialne stresorje. V prvo skupino sodijo nepredvidljive in nenadne spremembe v okolju – npr. naravne nesreče, v drugo pa stresorji, ki so posledica delovanja drugih ljudi in socializacije.

Gregson in Looker (1993) predlagata delitev na umišljene in utemeljene stresorje. Utemeljeni so tisti, katerih obstoj je realen in nas lahko v resnici ogrožajo, gre za naravne nesreče, bolezni, izgube prijateljev in sorodnikov – gre za življenjske udarce, s katerimi se poskušamo po najboljši moči spoprijeti. O umišljenih stresorjih pa govorimo takrat, ko zaradi lastnih predstav ali osebnostnih lastnosti ali izkušenj nekatere dejavnike in okoliščine zaznavamo kot ogrožujoče, medtem ko v resnici za to ni nobenega realnega razloga. Na splošno definirata stres kot neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnostmi za obvladovanje zahtev na drugi strani.

Glede na povedano, lahko povzamemo, da je stres spodbuda oziroma zaznava neravnotežja med zahtevami okolja in zmogljivostjo odgovora na situacijo. Je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se skuša prilagoditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem) (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

1.2.1. VRSTE STRESA

Ob besedi stres je bila moja prva asociacija, da je to nekaj slabega in nezaželenega, neka motnja v vsakodnevem življenju posameznika. S to težavo in preobremenjenostjo se vsakodnevno spopada veliko ljudi, sploh pa športnikov, saj se od njih pričakuje čedalje več – višje, hitreje, močnejše.

Prav zato bi rada izpostavila avtorja – Selye-ja, ki govori o pozitivnem in negativnem stresu, saj je bilo v prejšnjem poglavju zaznati, da ima stres samo negativen vpliv. Pri tem je pomembno poudariti, da gre tu predvsem za vplive škodljivega, tako imenovanega distresa, kot pravita Kajtna in Tušak (2005) in čemur se pridružujeta tudi Looker in Gregson (1993). Poznamo pa tudi pozitivni stres – eustres. To so dogodki, ki imajo na posameznika pozitiven vpliv, čeprav prav tako poberejo delež mentalne energije. V primeru eustresa se pojavljajo evforičnost, zanesenost, vznemirjenost in močna motiviranost, razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost, ljubeznivost, občutek zadovoljstva in sreče, umirjenost, uravnovešenost in samozavest, ustvarjalnost, učinkovitost in uspešnost, pojavi se tudi povišana sposobnost jasnega in racionalnega razmišljanja, modrost, marljivost, živahnost, vedrina in nasmejanost. Posamezniki imajo v tem stanju občutek, da obvladajo vse in se celo namerno pustijo izivati, saj zaupajo vase in v svoje sposobnosti.

Gregson in Looker (1993) govorita tudi o območju normalnega stresa – gre za občutek kontrole nad neko situacijo. Sploh ne občutimo, da smo pod stresom, saj se počutimo dobro, nimamo težav z zdravjem, niti nimamo občutka, da nas bo delo ali kakšna druga obveznost preplavila. V tem območju rešujemo večino vsakdanjih težav in problemov, katerim smo kos, ker se z njimi srečujemo vsakodnevno in jih zato zaradi izkušenj ne zaznavamo kot ogrožujoče.

Stres delimo tudi glede na to, od kod prihaja. Newhouse (2000) tako razlikuje:

- Eksogeni stres, ki deluje od zunaj, sem spadajo delovno okolje, urnik in pot v službo. Treba jih je sprejeti in kar najbolje omejiti nevšečnosti, ki jih povzročajo.
- Endogeni stres, ki deluje od znotraj in ga lahko preprečimo. Gre za stresne situacije, ki jih ustvarjamo sami, ampak se jim tudi zlahka izognemo (npr. pesimističen pogled na izzid tekmovanja).

1.2.2. FAZE STRESA

Youngs (2001) navaja, da se telo na stres odzove v treh, med seboj povezanih fazah, ki so:

1. Faza: Alarmna reakcija

V tej fazi je telo obveščeno, da je podvrženo stresni reakciji in telo se na to odzove s tako imenovanim »boj ali beg odgovorom«. Takšna reakcija pospeši bitje srca, dihanje, povzroči napete mišice, mrzle dlani in stopala, vznemirjen želodec, občutek strahu ali zgroženosti. To je znak, da je posameznik v nevarnosti in mu pomaga, da se zaščiti.

2. Faza: Odpor/prilagoditev (splošni adaptacijski sindrom)

Druga faza se prične nekaj trenutkov kasneje, ko telo zazna stresor, tako da se telo povrne v stanje biokemične uravnovešenosti (t.i. homeostazo). Odpor torej povrne prej opisane alarmne reakcije v prvotno stanje, s pomočjo zmanjšanja krvnega pritiska, znižanja frekvence srčnega utripa, uravnave dihanja in telesne temperature.

Najpogosteje je to tudi zaključna faza, vendar če je telo še naprej izpostavljeno stresorjem in ni možno umiriti stresne reakcije, bo telo spremembe zamenjalo s prilagoditvami. Nekatere telesne funkcije se ustalijo, npr. mišice ostanejo napete še dolgo po tem, ko je stresor že izginil.

3. Faza: Izčrpanost/Izgorelost

Pojavi se v primeru, da se stanje stresa nadaljuje in se sčasoma izčrpajo tudi prilagoditveni mehanizmi ter s tem tudi telo. Do izčrpanosti oziroma izgorelosti pride takrat, ko je telo izpostavljeno intenzivnemu stresu šest do osem tednov.

1.2.3. KAKO PREPOZNAMEO STRES?

Večina ljudi se na posamezne stresorje sčasoma navadi. Problem postane akuten, ko je intenziteta previsoka. Če je posamezen stresor še tak, da ga organizem z lahkoto premaga, pa se ob kombinaciji več stresorjev, moč stresa sešteje. Takrat pogosto preide posameznikovo frustracijsko toleranco, tako da se nanj nismo več sposobni učinkovito prilagoditi (Tušak in Faganel, 2004).

Klasični simptomi pri igralcih, ki se s stresom ne znajo uspešno spoprijemati, so naslednji. Takšen igralec bolje dela na treningu kot na tekmovanju, se bolje odreže na manj pomembnih tekmovanjih, je boljši takrat, ko so pričakovanja nizka in takrat, ko so njegove možnosti za zmago nižje in v začetnih nastopih, na primer v nepomembnih tekmah, ko je rezultat že odločen ipd. (Tušak, Misja in Vičič, 2003).

Zato je pomemben del trenerskega dela, da čim prej zaznajo, da so njihovi varovanci pod prevelikim pritiskom in posledično pod vplivom stresa. Ločimo verbalne in neverbalne indikatorje stresa. Govor, kot posebna oblika kompleksnega motoričnega vedenja, je še posebej občutljiv za stres. Pod vplivom stresa najmanj kontroliramo spremembe v kvantiteti in razporedu govora, nadalje gre za vsebinske motnje, kot so jecljanje, ponavljanje stavkov ali besed in obotavljanje. Neverbalni indikatorji stresa so povečana mišična napetost, spremembe v dihanju in posebni gibi rok ter telesa. Na splošno bi lahko rekli, da stres prepoznamo v naslednjih simptomih: slab izgled posameznika, nervozno ravnanje, prebavni problemi, izogibanje oziroma nezainteresiranost za kakršnokoli družbo; problemi drugih so v ozadju, pojavlja se raztresenost, usmeritev vase, depresija in anksioznost (Tušak in Tušak, 2001).

1.2.4. MERJENJE STRESA

Za merjenje in identifikacijo stresa poznamo 3 načine (Ferk, 2008):

1. Osebni vprašalniki (SCAT in STAI – Vprašalnik stanja in poteze anksioznosti).
2. Tehnike opazovanja, ki jih najpogosteje uporabljajo trenerji, da zaznajo vedenjske pokazatelje stresa v povezavi s specifičnimi vidiki treninga in tekmovanja. Vsak trener

naj bi poznal svojega varovanca, njegovo stresno področje in obnašanje. Tako lahko skupaj načrtujeta kako se s stresno situacijo spoprijeti, oziroma se ji izogniti.

3. Fiziološki odgovori organizma, pod kar smatramo spremembe hitrosti srčnega utripa, temperature telesnega jedra, porabe kisika in hormonske odgovore).

Vsi naštetni načini merjenja stresa na svoj način prispevajo k ugotovitvam nivoja stresa. Pri tem je potrebno paziti na to, da že vadba oziroma trening dajeta podobne odgovore in je zato merjenje stresa med in takoj po treningu izredno zahtevno.

1.3. ANKSIOZNOST

V preteklosti so anksioznost in stres dokaj različno pojmovali. Oba termina so podobno definirali ali celo zamenjevali. Tako so anksioznost definirali kot dražljaj, kot odgovor, kot nagon ali kot potezo. Lewis (1982, v Tušak in Tušak, 2001) navaja, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, spremljajo pa jo tudi določene motnje telesnega funkcioniranja.

Lamovec (1999, v Tušak in Faganel) pa poudarja, da je anksioznost 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 ogrožujoča povzroči anksioznost. Anksioznost loči od strahu to, da ni vezana na določen objekt oz. je faza med nediferenciranim vznurjenjem in strahom. Vezana je na določena psihofiziološka stanja, medtem ko je stres vezan na lastnosti situacij.

Interakcijski model anksioznosti opredeljuje stres kot situacijsko variabla in poudarja vzajemen vpliv med posameznikom in situacijo. Neko objektivno stresno situacijo lahko posameznik prepozna kot ogrožujočo ali pa ne. Odvisno je od tega, v kolikšni meri posameznik zazna situacijo kot nevarno oziroma nenevarno. Torej je pomembno ali ima izkušnje in znanje, kako tako situacijo obvladati. Naveden model je prvi, ki jasno razlikuje med anksioznostjo kot potezo in anksioznostjo kot stanjem (Tušak in Tušak, 2001).

1.3.1. ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA

Izraz anksioznost se uporablja v dveh pomenih. Spielberger (1966, v Tancig, 1987) je bil prvi, ki je jasno ločil med anksioznostjo kot stanjem in anksioznostjo kot potezo.

Stanje anksioznosti je trenutno emocionalno stanje, povezano z aktivacijo organizma. Za anksiozna stanja je značilno subjektivno, zavestno perceptivno čustvo strahu in tenzije, ki jo spremlja povečana vznurjenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema. Gre torej za dejanski odziv organizma na stresorje.

Poteza anksioznosti pa je splošna predispozicija posameznika, da zaznava določene situacije kot ogrožujoče in odgovarja na te situacije z različno stopnjo stanja anksioznosti. Pri potezi anksioznosti gre za občutek tesnobe, neugodja, nedoločenega strahu.

Tancig in Čuk (1983) opredeljujeta stanje anksioznosti kot psihofiziološko dogajanje. Anksioznost je možno opazovati na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju.

Na fiziološkem nivoju gre za občutek fizičnega nemira, nezmožnosti sprostitve. Pojavijo se spremembe v kardiovaskularnem sistemu (povečana hitrost in utrip srca, občutki tesnobe in stiskanja pri srcu), v respiratornem sistemu (povečana frekvenca in zmanjšana amplituda dihanja) in prebavnem sistemu. Moteno je odvajanje, prehranjevanje in spanje. Na doživljajskem nivoju gre za zaskrbljenost, občutek negotovosti, bojazni, utesnjenosti, nemoči, nemira in utrujenosti. Slabša je koncentracija in pozornost, lahko se pojavijo še težave s spominom in s pregledom nad situacijo. Na vedenjskem nivoju se kaže anksioznost v telesni držji, gibanju in mimiki. Napetost mišičja je zvišana, včasih se pojavljajo celo krči, zato je gibanje nemirno, neustrezno ali pa počasno in okorno (Tušak in Tušak, 2001).

1.3.2. VZROKI POJAVA STRAHU IN ANKSIOZNOSTI

V športu pogosto govorimo o tremi. Tej tremi strokovno rečemo predtekmovalna anksioznost, ki naj bi predstavljala posplošen strah, ko se športnik pravzaprav ne zaveda točno, česa se sploh boji, pač pa samo občuti neko stanje vznemirjenosti. Slednje se razteza od blagih, neprijetnih občutkov nemoči oz. se včasih stopnjuje do hude groze. Ta lahko športnika tik pred začetkom nastopa popolnoma paralizira, tako da ni sposoben učinkovito izvesti naloge na tekmovanju. Posledica so pogosti odstopi ter precej slabši rezultati, kot bi jih sicer pričakovali (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Športniki vsakodnevno doživljajo konfliktne in stresne situacije. Ker se ne znajo obraniti vseh zahtev, ki jim jih postavljajo starši, trener, javnost in ker se ne znajo zavarovati pred visokimi lastnimi pričakovanji, trpijo zaradi najrazličnejših strahov, ki so (Tušak in Tušak, 2001):

1. Strah pred porazom oziroma zmago

Pri športnikih se pojavlja tako strah pred porazom kot tudi pred zmago. Strah pred porazom je nekako razumljiv, saj pomeni zmanjšanje samopodobe in znižanje samozaupanja. Po porazu se nekateri športniki bojijo, kako bodo to sprejeli starši, trener, navijači in javnost. S tem je lahko povezana tudi zamenjava trenerja, prenehanje podpore in s tem izguba nekaterih ugodnosti.

Po drugi strani je zmaga ravno tako stresna situacija, saj športnik naenkrat spremeni položaj in postane cilj nasprotnikovih napadov. Na eni strani je vanj usmerjena množica tekmovalcev, ki ga želijo premagati, po drugi strani pa velik psihični pritisk predstavljajo tudi navijači in javnost, ki pričakujejo nenehne uspehe.

2. Strah pred trenerjevo zavrnitvijo

Od načina, kako se trener vede do svojih varovancev po tekmovanju, je velikokrat odvisno, v kolikšni meri se športnik boji trenerjeve zavrnitve. Uspešni športniki lahko s trenerjem razvijejo intenziven medosebni odnos, ki pa ne obrodi vedno sadov. Odnos z zahtevami po maksimalnem trudu je lahko za športnika vir dodatne motivacije, ki mu omogoča doseg vedno boljših rezultatov. Problem nastane, če je športnik s tem preveč obremenjen in to vzbudi močne negativne občutke strahu pred zavrnitvijo.

3. Strah pred agresivnostjo

Strah se navezuje na možnost poškodbe nasprotnika na treningu ali tekmovanju. Tako se na primer boksar boji, da bo svojega nasprotnika iznakazil in hokejist, da bo poškodoval nasprotnega vratarja. Ob tem je pomembno poudariti tudi strah, ki nastopi pri športniku, da bo nasprotnik agresiven do njega, zato se ga bo le-ta izogibal, kar bo seveda posledično negativno vplivalo na rezultat tekme.

4. Strah pred bolečino

Najbolj se pojavlja pri vzdržljivostnih športih in pri športih, kjer prihaja do medsebojnega kontakta. Stopnjo bolečine vsak posameznik dojema drugače, saj imamo različno visok bolečinski prag. Toleranca na bolečino je subjektivno pogojena, zato je tudi strah pred bolečino pri nekaterih bolj izražen kot pri drugih. Hkrati pa strah poveča občutek na bolečino.

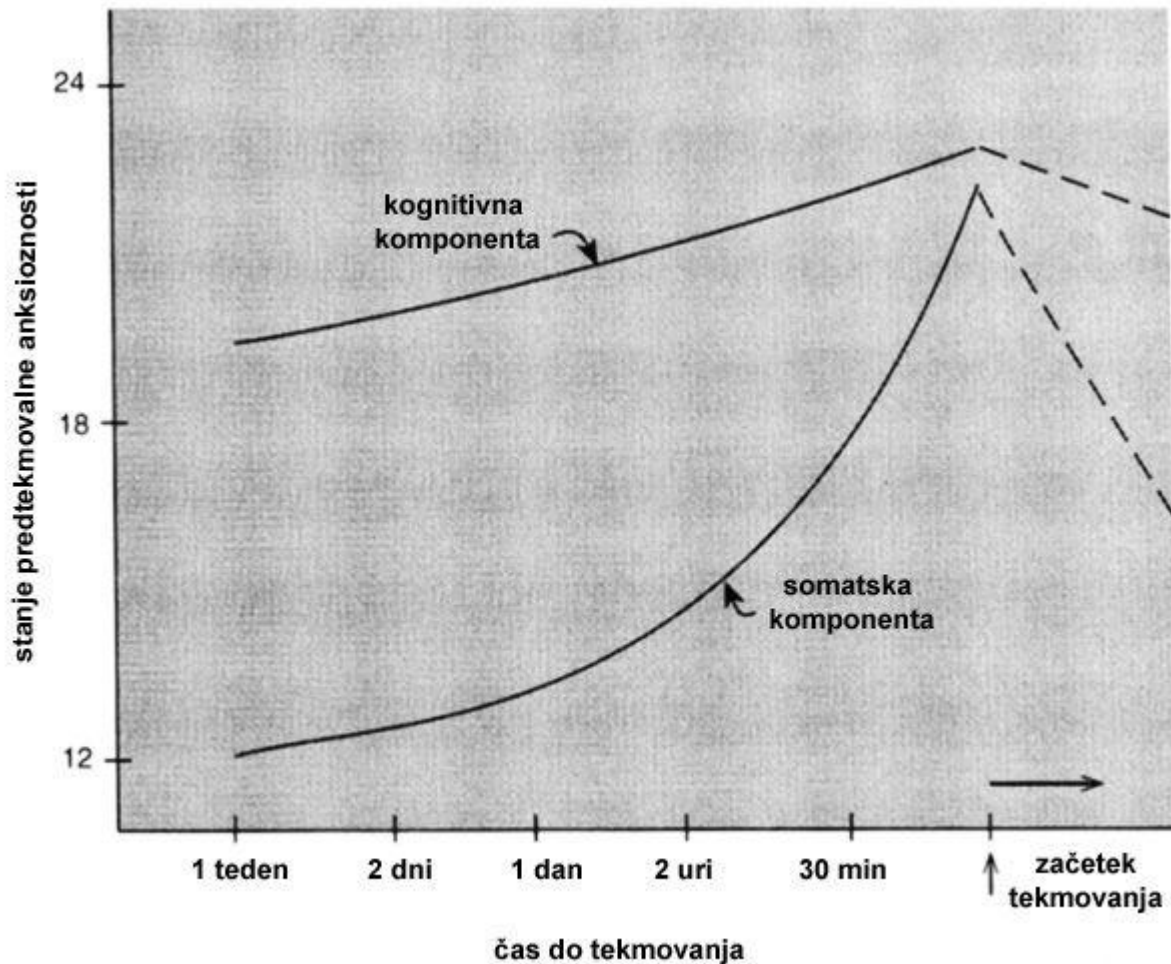
1.3.3. VRSTE ANKSIOZNOSTI

Liebert in Morris (Martens in sod., 1990, v Tušak in Faganel, 2004) sta prva oblikovala hipotezo, da anksioznost vključuje tako kognitivno (skrbi) kot tudi čustveno komponento (vzburjenje). Tudi nadaljna raziskovanja, so dokazala komponente anksioznosti, ki so bila predhodno definirana kot kognitivna in somatska anksioznost.

Kognitivna anksioznost predstavlja mentalno (kognitivno) komponento anksioznosti, ki jo povzroča negativno pričakovanje uspeha oz. negativno samovrednotenje. V športu se največkrat manifestira kot negativno pričakovanje nastopa oz. tekmovanja.

Somatska anksioznost pa se nanaša na fiziološki vidik anksioznosti, ki se razvije neposredno iz avtonomnega vzburjenja. Kaže se v hitrejšem bitju srca, plitkem dihanju, potnih rokah, napetih mišicah, zvijanju v trebuhu...

Čeprav so prvotno domnevali, da sta kognitivna in somatska anksioznost konceptualno neodvisni, so raziskovanja Morrisa, Davisa in Hitchingsa pokazala (Martens in sod., 1990, v Tušak in Faganel, 2004), da sta v stresnih situacijah povezani in medsebojno odvisni. Vzroke povezav lahko iščemo v dejstvu, da stresna situacija vsebuje tako elemente, povezane s kognitivnim kot tudi s somatskim vzburjenjem.



Slika 5: Primerjava kognitivne in somatske anksioznosti v času pred tekmovanjem (Cox, 1994).

Slika prikazuje, da je nivo kognitivne anksioznosti že en teden pred nastopom na zelo visokem nivoju, ki razmeroma počasi narašča do samega nastopa. V trenutku, ko se tekmovanje prične, začne počasi padati. Lahko bi rekli, da ostaja bolj ali manj stabilen in ne variira veliko.

Dinamika somatske agresivnosti pa je ravno nasprotna. Do enega dneva pred tekmovanjem ostaja na zelo nizkem nivoju, nato začne strmo naraščati. Do začetka tekmovalnega nastopa doseže vrh in takoj za tem strmo pada.

Predtekmovalno anksioznost oz. predtekmovalno tremo pa povzroči kombinacija poteze anksioznosti in vpliv različnih stresorjev, ki delujejo na športnika (Endler in Edwards, v Tušak in Tušak, 2001). Kaže se v neravnovesnih reakcijah na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju. Tipični indikator, da obstajajo problemi na področju (pred)tekmovalne anksioznosti, je slabši nastop na tekmi kot na treningu. Zato je idealno, da je le-ta čim manjša.

Če se osredotočimo na sam tekmovalni proces, lahko zasledimo tri faze, ki so: predtekmovalna, tekmovalna in predelovalna faza (Tušak in Tušak, 2001).

Skoraj po enakem principu sta Vanek in Cratty (1974, v Tušak in Tušak, 2001) skušala prikazati, kakšne napetosti v tem procesu nastajajo.

1. Dolgoročna napetost

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

2. Predtekmovalna napetost

Pojavi se kakšen dan pred odločilno tekmo in traja bistveno krajši čas. V tem času se pojavi previsok nivo aktivacije, nespečnost, športnik razmišlja samo še o svojem nastopu. Običajno si pomaga z relaksacijskimi metodami in tehnikami. Pozornost usmerjamo na druga področja in jih skušamo čim bolj zaposliti z drugimi aktivnostmi.

3. Neposredna tekmovalna napetost

Pojavi se neposredno pred tekmo, običajno ob vstopu v areno, na igrišče, kraj, kjer bo potekalo tekmovalje. To predstavlja za tekmovalca neko stresno situacijo in napetost. Pogosto to tekmovalno situacijo razdelimo na začetno, glavno in zaključno fazo, ki velja tako za individualne, še bolj pa kolektivne športe. Tako na primer v rokometu v uvodni fazi poskrbimo, da nasprotnik ne doseže kake prednosti, v glavni fazi skuša moštvo uveljaviti svoj igralni koncept, medtem ko v zaključni fazi odigra pomembno vlogo taktika.

4. Medtekmovalna napetost

Odvisna je od poteka tekme in običajno variira glede na rezultat moštva, saj je višja tem bolj je rezultat negotov. Negotovost rezultata na ene vpliva tako, da se jim napetost močno poveča, drugim pa upade in preidejo celo v stanje apatije. Imamo igralce, ki so sposobni odigrati tekmo do konca izredno dobro, kljub temu da so v začetku napravili hude napake,

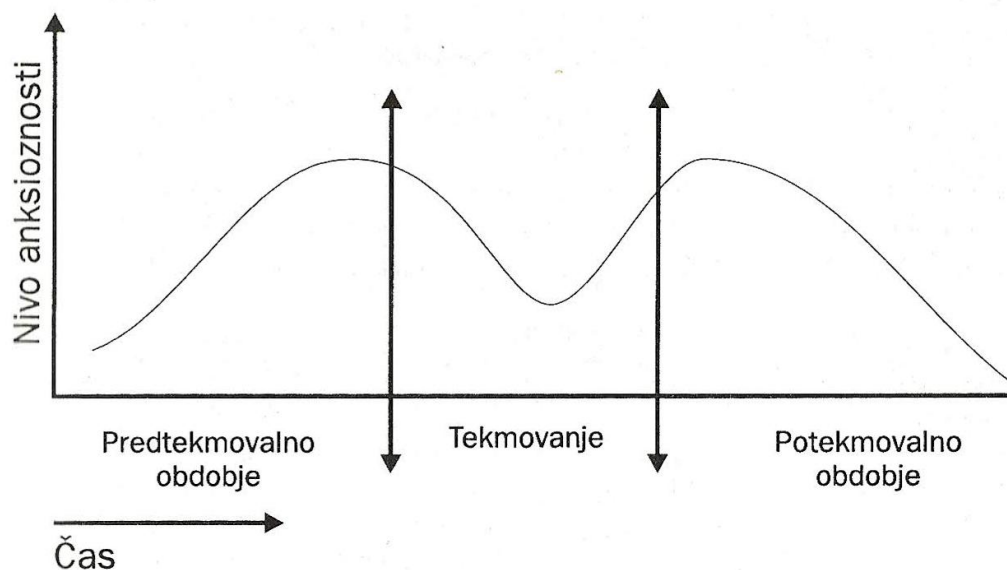
drugi pa komaj sebe obdržijo v igri. Dokaj pomembno vlogo igra igralčeva samopodoba, saj samozavestni igralci vedno pričakujejo ugoden rezultat – zmago.

5. Potekmovalna napetost

Nastopi takoj po tekmovanju in jo običajno prepoznamo v depresivnosti, zvezdniškem obnašanju, agresivnem ali evforičnem vedenju (odvisno od izida tekme in osebnosti posameznika). Trenerji tej napetosti posvečajo še posebno veliko pozornost, saj je za ugodno perspektivo posameznika ali teama obvladovanje le-te izrednega pomena. Podrobno analizirajo poraz ali zmago, ovrednotijo vse dobre in slabe elemente igre moštva in posameznikov ter s tem odločilno vplivajo na nadaljnji potek treningov in tekmovanj.

1.3.4. ČASOVNE DIMENZIJE ANKSIOZNOSTI

B. Cratty na osnovi raziskav utemeljuje obstoj določenih zakonitosti v pojavljanju tekmovalne anksioznosti.



Slika 6: Časovne dimenzije anksioznosti (B. Cratty, 1983 v Tušak in Tušak, 2001).

Bližnje tekmovanje, ki predstavlja močen stresni dogodek, običajno zvišuje nivo športnikove anksioznosti. Samo tekmovanje anksioznost zniža, po koncu tekmovanja pa anksioznost začasno spet naraste, nato pa počasi upada. Mnogi športniki poročajo, da čutijo močno anksioznost že nekaj dni pred tekmovanjem, le-ta pogosto tik pred štartom doseže višek. Takoj po začetku tekmovanja pa se je mnogi skoraj popolnoma znebijo.

Prav obstoj potekmovalne anksioznosti, na katero mnogi trenerji radi pozabljajo, opozarja psihologa na pomembno vlogo po tekmovanju. Športnikom mora pomagati razumeti razloge zmage ali poraza, sprejeti njihova čustva, jim omogočiti občutek lastne vrednosti kljub morebitnemu porazu in na ta način normalizirati njihovo napetost.

1.3.5. ANKSIOZNOST GLEDE NA SPOL

V športu se zahteva čim boljše premagovanje stresnih situacij, soočanje z nasprotnikom pomeni športniku boj za obstanek. Pomembno je zmagati. Poraz lahko pomeni izgubo možnosti za preživetje, zato v športu postanejo kvalitete, kot so prijaznost, nesebičnost in empatičnost odveč. Nasprotnika je potrebno premagati, ne pa sočustovati z njim. Športnice so navadno bolj emocionalno labilne kot športniki, zato so malce bolj občutljive na stres in napetosti na tekmovanju (Tušak in Faganel, 2004).

Raziskave (Faganel, 2003b v Tušak in Faganel, 2001) potrjujejo, da do razlik v anksioznosti med športnicami in športniki prihaja. Tako starši kot tudi družbeno socialno okolje spodbuja mnenje, da naj bi bile ženske bolj občutljive, nežne, moški pa bolj dominantni in agresivni. Do zapletov oz. konflikta vlog pa pogosto prihaja pri športnicah, saj kršijo pričakovanja družbe glede lastnega obnašanja, zaradi česar so tudi bolj anksiozne. Kljub temu pa šport, predvsem vrhunski, zahteva določene »moške« attribute, zato morajo biti zelo fleksibilne, da sprejmejo ustrezno nalogo za vsako okolje.

Športnica ima lahko pozitivno ali negativno samopodobo. Podobno tudi drugi ljudje ocenjujejo posamezne komponente njenega jaza. Nekomu se zdi njen telesni jaz (zaradi ukvarjanja s športom) dober, drugemu pa slab, saj zaradi športa zanemarja družino. Če upoštevamo, da športnico obkroža veliko ljudi (starši, partner, bratje, sestre, otroci, trener, širša javnost oz. navijači), potem lahko razumemo, kako različne so lahko njihove ocene njene osebnosti in kako velik pomen lahko imajo te ocene na njeno lastno sliko o sebi in njeno samovrednotenje. Če te izvore stresa kombiniramo še z različnim nivojem tekmovanja oz. časom, ki ga športnica namenja treningu, uspehom ali neuspehom, lastnimi dilemami in pričakovanji v zvezi z udeležbo v športu, potem lahko zaključimo, da so športnice nedvomno precej bolj obremenjene kot športniki. V splošnem razlikujemo med dvema glavnima izvoroma tovrstnega stresa pri športnicah. Gre za to, kako intenzivno je ženska vključena v šport in koliko je določen šport sprejemljiv v okviru družbenih norm njenega ožjega okolja.

Največ stresa gotovo doživljajo mlade športnice ob začetku ukvarjanja s športom, ki v ožji javnosti velja kot moški šport. Seveda pa prisotnost žensk v športu, ki je že dolgo sprejet tudi kot ženski šport, ne prispeva nobenega dodatnega izvora stresa, tam je situacija obrnjena in veliko bolj stresna za moške (Tušak in Tušak, 2001).

Tudi doživljanje uspeha v športu lahko za žensko predstavlja neke vrste frustracijo oz. stres. Silva (1981, v Tušak in Tušak, 2001) ugotavlja, da kažejo športniki manj strahu pred uspehom kot športnice. Ti strahovi pa seveda, poleg drugih, pripomorejo k stopnji anksioznosti, ki potem negativno vpliva na nastop.

Tušak in Tušak (2001) sta zapisala, da tako športniki kot športnice pred tekmovanji doživljajo anksioznost, vendar pa športnice v vrhunskem športu znajo anksioznost uspešno odstraniti.

Kobal (2000) pravi, da je za uspešno funkcioniranje na določenem področju pomembno predvsem to, da posameznik teži k vzpostavljanju svoje lastne morale, ki je neodvisna od družbenih in stereotipnih načel (Tušak in Faganel, 2004).

1.3.6. OBRAMBA PRED STRAHOVI, ANKSIOZNOSTJO IN STRESOM

Tušak in Tušak (2001) ločita dva načina, s katerima lahko športnik reagira na povišano mero stresa, pogostokrat anksioznost. Poleg nekonstruktivne obrambe obstaja tudi konstruktivna, kjer športnik skuša predvsem s pomočjo relaksacije eliminirati negativne vplive.

Športnik se na nekonstruktiven način brani na različne načine. Eden izmed njih je vnaprejšnje opravičevanje za neuspešno izvedeno nalogo. Še pogosteje pa se poskušajo izmakniti nalogi, z izgovorom, da so preutrujeni in izčrpani, poškodovani, jih boli noga. Včasih se branijo tudi agresivno in verbalno napadajo trenerja, da jih poskuša namerno poškodovati. Zelo pogosta reakcija je tudi beg, kjer se športnik preprosto odpove nastopu.

Prej omenjena opravičila so nekonstruktivna, poznamo pa tudi konstruktivna, pri katerih športnik skuša s pomočjo relaksacije odpraviti negativne vplive. Klinični psihologi so namreč oblikovali mnogo tehnik s področja zmanjšanja ali odstranjevanja strahu in posledic anksioznosti, med katerimi je najbolj znana tehnika sistematične desenzitizacije. Pri tem si športnik sestavi listo situacij, ki izzovejo različno stopnjo anksioznosti oz. strahu. Nato športnika uvajamo v situacije postopno, najprej v situacijo, ki izzove najmanj strahu, nato pa v vedno bolj neprijetne situacije. Proces poteka postopno, dalj časa in je kombiniran s tehnikami relaksacije, ki športniku vzbudijo prijetna in pozitivna občutja. Tako pripravljen športnik se lažje sooči s strahom (Tušak in Faganel, 2004).

Športniku lahko pomagamo tudi tako, da ga spoznamo s procesom vizualizacije – mentalnim predstavljanjem stresnih situacij, v katerih je športnik ob ugodnih občutjih postopno soočen z vzroki njegovih strahov (Schubert, 1994 v Tušak in Faganel, 2004).

Trenerji, pa tudi športniki sami, včasih poskušajo zmanjšati tekmovalno anksioznost s tem, da znižajo pomembnost tekmovanja. Nekateri trenerji poskušajo športnika vnaprej pripraviti na stres, ki se bo pojavil zaradi tekmovanja. Zato v trening občasno vnašajo neobičajne, stresne situacije (npr. nekajdnevni samostojni trening brez nadzora trenerja, postavljanje neobičajnih razmer na treningu, izpostavljenost publiki na treningu itd.) (Tušak in Tušak, 2001).

V interesu vseh je, da športnika na tekmovanju ne preseneti nepredvidljiva situacija, temveč da pozna in je čim bolj vaje na vse možne situacije in nepričakovane dogodke. Zato skupaj s trenerjem analizirata možne situacije na tekmovanju in se vnaprej dogovorita za reakcije (Tušak in Tušak, 2001).

Športni psihologi pri svojem delu priprave športnika na tekmovanje v veliki meri uporabljajo naslednje postopke: biofeedback, avtogeni trening in druge relaksacijske tehnike, meditacijo, vizualizacijo in še nekatere druge mentalne strategije (kontrola pozitivnih misli, samogovor ipd.) (Tušak in Tušak, 2001).

1.3.7. DOSEDANJE RAZISKAVE

Singer (1969, v Tušak in Tušak 2001) poroča o razlikah v strukturi osebnosti med športniki, ki se ukvarjajo z individualnim športom, in tistimi, ki sodelujejo v skupinskih športih. V svojo raziskavo je vključil igralce bejzbola (skupinski šport kot npr. rokomet) in igralce tenisa. Njegovi rezultati so pokazali, da je pri igralcih tenisa v primerjavi z igralci bejzbola bolj prisotna težnja po dosežku, avtonomnost, dominantnost pa tudi agresivnost. V splošnem pa je zaključil, da so udeleženci v skupini skupinskih športov bolj ekstravertirani, odvisni, pa tudi nekoliko bolj anksiozni kot športniki v individualnih športnih panogah.

Jerše (2004) je v diplomski nalogi preučevala razlike v psihičnem statusu med igralkami in igralci članske rokometne reprezentance. Analiza razlik med moško in žensko reprezentanco je pokazala, da imajo ženske reprezentance višjo predtekmovalno anksioznost ter anksioznost kot osebno lastnost.

Randl (2003) je opravila analizo razlik v psihičnem statusu vrhunskih in perspektivnih igralk rokometu in ugotovila, da imajo igralke članske reprezentance manjšo predtekmovalno anksioznost kot igralke perspektivnih reprezentanc.

Ostalih raziskav s področja rokometu nismo zasledili.

1.4. ROKOMET

Rokomet je ena od najbolj razširjenih in priljubljenih športnih iger tako v Sloveniji kot v svetu. Glede na oblike motoričnih struktur, je rokomet polistrukturno kompleksen šport, kar pomeni, da je v igri veliko število različnih motoričnih nalog, ki se izvajajo z žogo ali brez nje v specifičnih okoliščinah, ob prisotnosti nasprotnikovih igralcev in ob upoštevanju pravil (Šibila, Bon in Kuželj, 1999).

Je hitra kolektivna igra s hitrim prenašanjem žoge od vrat do vrat in z neposrednimi kontakti igralcev dveh nasprotnih moštev. Smisel igre je zadevanje določenega cilja (rokometnih vrat) v prostoru z vrženim projektilom (rokometno žogo) s temeljnim namenom zadeti cilj vsaj enkrat več od nasprotnika in s tem doseči zmago (Šibila, 2004).

Ekipo praviloma sestavlja 14 igralcev, od katerih jih je lahko naenkrat na igrišču 7- 6 igralcev v polju in vratar, ostali so rezervni igralci. Ne glede na to, koliko igralcev ima ekipa na igrišču, mora vedno imeti v svoji sestavi tudi vratarja. Vratar je edini igralec, ki lahko igra v t.i. vratarjevem prostoru, vendar ga lahko tudi zapusti in nadaljuje z igro v polju. Čas igranja na uradnih rokometnih tekmah v moški in ženski konkurenci (starost nad 16 let) je 2 x 30 minut z 10 – minutnim odmorom. Če se igra nadaljuje po neodločenem rezultatu sledi najprej 5 minutni odmor, nato žrebanje strani igrišča ter igra 2 x 5 minut brez odmora. Ta podaljšek se lahko ponovi še enkrat nato pa se, ob morebitnem neodločenem rezultatu, upoštevajo določila pravilnika, ki velja za določeno tekmovanje (največkrat se izvajajo sedemmetrovke) (Šibila, 1999).

Pri sodelovanju med soigralci in oviranju tega sodelovanja s strani nasprotnikov se pojavljajo različne strukturne situacije, ki so lahko tipične (v igri se pojavljajo večkrat ter na pričakovan način in jih igralci poznajo) ali netipične (v igri se pojavljajo redko ali kot novost na nepričakovan način in jih igralci v taki obliki ne prepoznajo). Celotno rokometno igro pa lahko delimo tudi na dve glavni fazi:

- Faza obrambe – takrat, ko ima žogo v rokah nasprotnik in se moštvo brani oz. skuša preprečiti nasprotniku, da bi dosegel zadetek. Nadaljne jo razdelimo na podfazo vračanja v obrambo in podfazo branjenja s consko ali kombinirano obrambno postavitvijo ter z osebno obrambo.
- Faza napada – takrat, ko ima moštvo žogo in skuša doseči zadetek. Nadaljne jo delimo na podfazo protinapada in podfazo napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev (Šibila, 1999).

1.4.1. ZGODOVINSKI RAZVOJ ROKOMETA V SVETU IN PRI NAS

Začetki iger, katerih smisel je metanje žoge oz. zadevanje cilja z roko in žogo, daleč v preteklost. Že Grki so poznali igro z imenom Urania, gimnastično igro lovljenja z elementi plesnega gibanja. Stari Rimljani so poznali borbena igro – Harpaston, ki je bila podobna današnjemu ragby-u, pri kateri je bilo dovoljeno igranje z nogo in roko. Ta igra se je po letu 1000 n.š. preko Irske prenesla v srednjo Evropo, kjer so jo imenovali Fives.

Igre, ki jih štejemo za predhodnice rokometu, so v 19. stol. doživele velik razvoj. V Nemčiji je športni pedagog K. Koch razširjal igro Raftball, pri kateri sta po pravilih medsebojno igrali dve ekipi s po 10 do 12 igralci. Na Danskem se je leta 1898 pojavila neposredna predhodnica rokometu, igra Handbold, katere »očec« je bil učitelj Holger Nielsen. Napisana in objavljena so bila pravila igre, ki so določala, da igrata dve moštvi s po 11 igralci na igrišču, velikem 30 x 45 metrov. Gol je bil velik 3 x 2 metra, označen je bil tudi kazenski prostor, v katerega igralci niso smeli vstopiti. V tem času je dr. Karel Schellenza v Nemčiji razvil podobno igro, ki so jo imenovali Torball. Nekaj let prej se je na Češkem pojavila igra - Hazena, ki so jo igrale samo ženske. Veliki rokomet po pravilih Torballa, se je začel igrati 1915 v Nemčiji. Idejni začetnik je bil dr. Karl Schellenz, pomagala pa sta mu Maks Heinzer in Erich Köning. Prva uradna tekma v velikem rokometu je bila 13.9.1925 v Berlinu med Avstrijo in Nemčijo (6:3). Leta 1926 so rokomet sprejeli v IAAF (mednarodno amatersko atletska zveza). Na olimpijskih igrah v Amsterdamu leta 1928 je bila rokometna igra demonstracijska športna zvrst, v Berlinu leta 1936 je sledil prvi uradni nastop rokometu na OI. Prvo svetovno prvenstvo v dvoranskem rokometu pa je bilo 1938 v Berlinu.

V skoraj vse evropske države, predvsem Nemčijo, skandinavske in slovanske države je rokomet prodril po drugi svetovni vojni. Dvoranski rokomet je v nekaj letih povsem izrinil veliki rokomet, predvsem zaradi lažje uporabnosti in večje atraktivnosti. Leta 1946 je bila ustanovljena IHF (Mednarodna rokometna zveza), 1972 je v Münchnu prišel moški rokomet v redni program OI, štiri leta kasneje, v Montrealu je to uspelo tudi ženskemu rokometu.

V Sloveniji je bil rokomet pred drugo svetovno vojno malo poznan. Še največ uspeha so dosegle Mariborčanke, ki so v igri Hazena osvojile naslov državnih prvakinj v kraljevini Jugoslaviji. Rokomet so širili Nemci, predvsem med otroci v šolah v Celju, Mariboru, Murski Soboti, Lendavi, Ptuju, Kranju in Ljubljani. Prva rokometna ekipa je bila ustanovljena na Univerzi v Ljubljani. Leta 1950 je bila ustanovljena rokometna zveza Slovenije, po letu 1958 pa se je začel velik napredek, saj je bil v tem času izdelan perspektiven načrt nadaljnjega razvoja slovenskega rokometu. Rokometni klub Slovan iz Ljubljane je bil leta 1980 jugoslovanski državni prvak, uspehi deklet pa so vezani na moštvo ljubljanske Olimpije, katera je bila po letu 1983 vedno v vrhu jugoslovanskega rokometu (Šibila, 1999).

Po osamosvojitvi so slovenski rokometaši in rokometašice nadaljevali z uspehi na klubski in reprezentančni ravni članskih in mlajših ekip. Slovenska moška reprezentanca je na mediteranskih igrah leta 1993 v Franciji osvojila bronasto medaljo v športnih igrah in se prebila na evropsko prvenstvo leta 1994 na Portugalskem (10. mesto), kar ji je leto kasneje omogočilo nastop na svetovnem prvenstvu na Islandiji. Velik uspeh je bil, ko je leta 2000 nastopila na OI v Sydneyu, še večji pa leta 2004, ko je osvojila srebrno medaljo na evropskem prvenstvu v Sloveniji in se tako uvrstila na OI 2004 v Atenah. Tudi ženska rokometna reprezentanca je dosegla vidne tekmovalne uspehe, saj je leta 1997 osvojila bronasto medaljo na Mediteranskih igrah v Bariju ter se kvalificirala na svetovno prvenstvo v Nemčiji. Reprezentanca še naprej niza odlične uspehe, saj se je uvrstila na več evropskih in svetovnih prvenstev (Šibila, 2004).

1.4.2. VSESTRANSKI VPLIV ROKOMETA

Rokometna igra, bodisi vadba ali tekmovanje, vpliva na razvoj skoraj vseh človekovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Vpliv je vsestranski, saj se razvija skeletna miškulatura, dihalni in srčno-žilni sistem, utrjujejo se pozitivni vzorci obnašanja do nasprotnikov, soigralcev, sodnikov in samega sebe, razvijajo se različne oblike mišljenja in sposobnost reševanja problemskih situacij v čim krajšem času.

Večinoma so za rokometno igro značilna naravna gibanja. Izmenjujejo se ponavljajoči kratki hitri teki, nenadna zaustavljanja in bliskovite spremembe smeri gibanja, veliko število skokov ter gibanj v »preži«, kar predstavlja učinkovite in koristne dražljaje za razvoj in krepitev mišic nog. Metanja in lovljenja žoge, padanja in vstajanja, zapiranje poti nasprotniku s telesom kakor tudi izkoriščanje moči v boju z nasprotnikom pa so aktivnosti rokometne igre, ki vplivajo predvsem na krepitev mišic rok in ramenskega obroča, dlani in prstov kakor tudi na vse druge večje mišice in mišične skupine. Rokometna igra poleg tega razvija agilnost, hitrost gibanja in gibljivost predvsem v ramenskem pa tudi kolčnem obroču (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Značilno je, da igralci med igro dobivajo energijo s pomočjo mešanega aerobno-anaerobnega tipa presnove energetskih snovi. Igra rokometa tako pozitivno vpliva na izboljšanje transportnih in utilizacijskih sposobnosti organizma pri fizioloških naporih, ki zahtevajo aerobni-anaerobni tip razgradnje energetskih snovi. Na področju morfolologije telesa prihaja do t.i. hipertrofije mišic in zmanjševanja podkožne tolšče, ki dandanes predstavlja velik problem.

Na področju osebnostnih lastnosti rokomet še posebej pozitivno vpliva na izboljšanje čustvene stabilnosti, samozavesti, vztrajnosti, sposobnosti koncentracije, na zmanjševanje stanj anksioznosti, na zviševanje praga frustracijske tolerance...

Od sposobnosti, ki pripadajo glavnemu kognitivnemu prostoru, rokometna igra pozitivno vpliva na izboljšanje perceptivnega rezoniranja (mehanizem, ki deluje pri agilnosti in v gibanjih, ko je potreben nadzor nad žogo) in edukcijo, še posebej prostorsko vizualizacijo in operativno mišljenje (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Ob vseh naštetih pozitivnih vplivih rokomet, pa šport ni pomemben le za posameznika, temveč za razvoj družbe nasploh. Pomemben je tako za zdravje, socializacijo kot tudi za ekonomski razvoj. »Šport izboljšuje zdravje in dobro počutje. Vsakomur zagotavlja dobro okolje za izobraževanje in socializacijo kot tudi dragocene možnosti za osebno zabavo, družbene stike in integracijo. Šport kot najbolj priljubljena prostovoljna povezovalna dejavnost bistveno prispeva k razvoju in ohranjanju demokratičnih družb z aktivnimi državljani...« (Šport mladih, 1996, Deklaracija o pomembnosti športa za družbo, v Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

1.4.3. ROKOMETNI VRATAR

V rokometnem moštvu ima najbolj specifično in zelo odgovorno vlogo vratar, ki lahko s svojimi uspešnimi posredovanji veliko pripomore k skupni uspešnosti moštva. Njegove aktivnosti niso omejene zgolj na branjenje vrat, temveč sodeluje tudi pri igri izven vratarjevega prostora, v naslednjih primerih:

- ob začetku protinapada, ko mora podati žogo najbolje postavljenemu in odkritemu soigralcu v polju;
- ob vzpostavljanju verbalne in druge komunikacije pri sodelovanju z obrambnimi igralci;
- pri preprečevanju protinapada.

Modelne značilnosti sodobnega rokometnega vratarja se v največji meri skladajo z modelnimi značilnostmi ostalih igralcev rokomet, le hrabrost (čim manjšo potezo anksioznosti) bi bilo treba poudariti kot tisto osebnostno lastnost, ki je pri vratarju nepogrešljiva.

Vratar lahko strele brani z vsemi deli telesa, vendar vedno poskuša žogo zaustaviti tako, da se odbije čim bližje (amortizira strel). To mu omogoča takojšnje nadaljevanje igre s podajo igralcem v polju (protinapad) (Šibila, 1999).

1.5. PROBLEM NALOGE

Namen diplomskega dela je raziskati agresivnost med slovenskimi rokometnimi vratarji in vratarkami. Zanima nas, ali so profesionalni rokometni vratarji in vratarke bolj agresivni od študentov Fakultete za šport, ki še niso vrhunski športniki. Naslednje vprašanje pa je, kakšna vrsta agresivnosti je največkrat izražena, glede na spol ter tekmovalno uspešnost.

Drugi del problematike diplomskega dela se nanaša na predtekmovalno anksioznost kot potezo in stanje ter njeno prisotnost med slovenskimi rokometnimi vratarji in vratarkami. Zanima nas, če se pojavljajo razlike v stopnji predtekmovalne anksioznosti kot potezo in stanjem med profesionalnimi rokometnimi vratarji in vratarkami ter študenti Fakultete za šport. Prav tako pa bi radi poiskali odgovore na vprašanja, če obstajajo statistično pomembne razlike v predtekmovalni anksioznosti (stanje in poteza) glede na spol ter tekmovalno uspešnost. Raziskati želimo tudi povezanost med različnimi vrstami agresivnosti in predtekmovalno anksioznostjo kot stanjem in potezo.

Na podlagi zaključkov raziskave, bi lahko ugotovili kako pomagati športnikom pri njihovi čim boljši psihični pripravi na tekmovalje. Želimo, da bi trenerji in športni psihologi vedeli, kje imajo njihovi varovanci največ težav. Le tako bodo športnika ustrezno vodili skozi proces treninga in ga maksimalno pripravili, da bo znal v pravem trenutku dati vse od sebe in kar najbolje izkoristiti svoje potenciale.

1.5.1. CILJI RAZISKAVE

S pomočjo Buss-Durkeejevega vprašalnika oz. ocenjevalne lestvice, bomo poskušali ugotoviti kolikšno stopnjo in katero vrsto agresivnosti dosegajo slovenski rokometni vratarji in vratarke ter poiskati statistično pomembne razlike.

Za ugotavljanje stopnje predtekmovalne anksioznosti (poteza in stanje) in statistično pomembnih razlik med slovenskimi rokometnimi vratarji in vratarkami pa smo izbrali Spielbergerjev vprašalnik anksioznosti (STAI X-1 in STAI X-2).

Povezanost vrst agresivnosti in predtekmovalne anksioznosti, kot stanje in poteza bomo preverili s korelacijo.

Zastavljeni cilji raziskave so:

1. Ugotoviti razlike v agresivnosti in predtekmovalni anksioznosti (stanje in poteza) pri profesionalnih rokometnih vratarjih in študentih Fakultete za šport, ki še niso vrhunski športniki.

2. Ugotoviti razlike v agresivnosti in predtekmovalni anksioznosti (stanje in poteza) glede na spol in uspešnost.
3. Ugotoviti povezanost agresivnosti in predtekmovalne anksioznosti, kot stanje in poteza.

1.5.2. DELOVNE HIPOTEZE

H₀1: Ni razlik v agresivnosti in predtekmovalni anksioznosti (stanje in poteza) med profesionalnimi slovenskimi rokometnimi vratarji in vratarkami ter študenti Fakultete za šport.

H₀2: Ni razlik v agresivnosti in predtekmovalni anksioznosti (stanje in poteza) med profesionalnimi slovenskimi rokometnimi vratarji in vratarkami.

H₀3: Ni razlik v agresivnosti in predtekmovalni anksioznosti (stanje in poteza) med boljšimi in slabšimi profesionalnimi slovenskimi rokometnimi vratarji in vratarkami.

H₀4: Ni povezanosti med vrstami agresivnosti in predtekmovalno anksioznostjo, kot stanje in poteza.

2. METODA DELA

2.1. VZOREC MERJENCEV

Vzorec merjencev je zajemal 81 slovenskih roketnih vratarjev in vratarok, ki so bili v povprečju stari 23,17 let ($SD=3,29$). Kontrolno skupino je sestavljalo 39 študentov in študentk 4. letnika Fakultete za šport, ki še niso vrhunski športniki, katerih povprečna starost je bila 21,86 let ($SD=1,85$). Razlike v starosti niso bile statistično značilne.

2.2. PRIPOMOČKI

Za merski instrument smo uporabili Buss-Durkeejev vprašalnik (1961, v Lamovec in Rojnik, 1978) oz. ocenjevalno lestvico, ki je obsegal številne trditve-postavke. Vprašalnik je bil standarden in uporaben za ugotavljanje agresivnosti nasploh (nespecifičen za športno panogo). Vprašalnik je bil sestavljen iz 75 trditev, na katera so odgovarjali z drži oz. ne drži. Vsi odgovori, ki so se ujemali s ključem, so prinesli eno točko. Posamezne oblike agresivnosti so vključevale različno število trditev, zato na podlagi enakega števila točk na dveh oblikah ne moremo govoriti o enaki intenzivnosti obeh vrst agresivnosti. Vprašalnik je meril osem oblik agresivnega vedenja:

Telesna (fizična) agresivnost

Nanaša se na pripravljenost za pretepanje oz. fizično obračunavanje med osebami, ne vključuje pa uničevanje predmetov.

Posredna (indirektna) agresivnost

Vključuje neusmerjeno agresivnost, to je, vse oblike agresivnosti, ki niso usmerjene na specifičen cilj. Sem sodijo napadi besa, loputanje z vrati, pa tudi opravljanje in zbijanje šal na tuj račun.

Razdražljivost

Kaže se v pripravljenosti izbruhniti ob najmanjšem izzivu. Vključuje naglo jezo, ogorčenost, grobost in slabo voljo.

Besedna (verbalna) agresivnost

Nanaša se na negativni odnos, ki se izraža v načinu ali vsebini govora. Način govora je lahko prepirljiv ali kričav, vsebina pa vključuje grožnje, preklinjanje ter pretirano kritičnost.

Negativizem

Označuje vse oblike nasprotovalnega vedenja, ki so usmerjene proti avtoriteti. Predstavlja odklonitev sodelovanja, od pasivnega nestrinjanja do odkritega upora proti avtoritetam, zakonom ali konvencijam.

Sovražnost

Označuje generaliziran občutek zamere, ljubosumnosti oz. sovražna čustva do vsega sveta zaradi resničnega ali umišljenega zapostavljanja.

Sumničavost

Predstavlja projekcijo sovražnosti na druge. Kaže se v pretirani nezaupljivosti in previdnosti v odnosu z drugimi, v skrajni obliki pa tudi v prepričanju, da nas drugi zaničujejo in nam želijo škoditi.

Občutki krivde

Označujejo navznoter obrnjeno agresivnost. Izražajo se v prepričanju, da smo moralno neustrezni, da nismo pravilno ravnali ter v občutkih slabe vesti.

Avtorja sta trditve v zvezi z agresivnostjo izbrala s posebno previdnostjo, saj se ljudje na psiholoških testih pogosto radi pokažejo v lepši luči. Priznanje socialno nespremenljivega načina sta poskušala čim bolj olajšati tako, da sta uporabila tri tehnike. Prva predpostavlja, da socialno nespremenljivo stanje že obstaja in sprašuje le, kako se izraža. Druga vključuje opravičevanje agresivnosti (npr. »Kdor žali mojo družino, izziva pretep.«). Tretja tehnika pa se naslanja na uporabo vsakdanjega žargona, ki olajšuje priznanje nezaželenega vedenja (Lamovec, 1988).

VPRAŠALNIK MERJENJA ANKSIOZNOSTI STAI

State Trait Anxiety Inventory (Spielberg, 1970, v Lamovec, 1988)

Vsebina – dve lestvici po 20 postavk:

Anksioznost kot stanje (STAI X-1) se nanaša na trenutno emocionalno stanje posameznika, za katerega so značilni strah, zaskrbljenost in napetost.

Anksioznost kot poteza (STAI X-2) se nanaša na splošno predispozicijo posameznika, da percipira določene situacije kot ogrožujoče in da se odziva nanje z različno stopnjo stanja anksioznosti.

Ocenjevalna lestvica je bila 4-stopenjska ocenjevalna lestvica, na kateri je moral udeleženec označiti, kako pogosto se počuti tako, kot opisuje posamezna postavka. Te postavke so: skoraj nikoli, včasih, pogosto ali skoraj vedno. Vrednotili smo tako, da smo za skupni rezultat sešteli odgovore na posamezne postavke, pri tem pa sedem postavk

(1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) točkovali obrnjeno (1=4; 2=3; 3=2;4=1). Možen razpon rezultatov je bil od 20 do 80. Visoko število točk je pomenilo visoko izraženo anksioznost.

2.3. POSTOPEK

Skupinsko testiranje je bilo izvedeno v začetku leta 2012. Podatki so bili nato obdelani s programskim paketom SPSS 16.0., pri čemer smo uporabili analizo variance in opisno statistiko.

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

Tabela 1: Razlike v agresivnosti in anksioznosti med rokometnimi vratarji in kontrolno skupino.

		ROKOMETNI VRATAR		KONTROLNA SKUPINA		T-test	
		M	SD	M	SD	T	Sig. (T)
vrsta agresivnosti	fizična agresivnost	3,90	2,15	3,10	2,31	1,86	0,07
	indirektna agresivnost	4,53	2,07	4,36	2,15	0,42	0,67
	razdražljivost	4,80	2,35	4,56	1,89	0,55	0,58
	verbalna agresivnost	6,99	2,02	6,99	2,02	0,17	0,87
	negativizem	2,38	1,20	1,95	1,12	1,89	0,06
	sovražnost	2,10	1,67	1,62	1,18	1,62	0,11
	sumničavost	3,28	1,93	2,13	1,49	3,61	0,00
	krivda	4,80	1,67	4,15	1,55	2,04	0,04
vrsta anksioznosti	poteza anksioznosti	33,86	5,86	35,28	6,26	-1,21	0,23
	stanje anksioznosti	36,00	7,82	42,05	8,66	-3,83	0,00

Legenda: M-aritmetična sredina, SD-standardni odklon, Sig. (T)-pomembnost parametra T

Iz rezultatov tabele 1 je razvidno, da so rokometarji (moški in ženske) v vseh osmih Buss-Durkeejevih oblikah agresivnosti dosegli enake ali višje vrednosti od študentov Fakultete za šport, vendar so se statistično pomembne razlike pokazale le pri sumničavosti in občutku krivde. Na podlagi dobljenih rezultatov smo hipotezo H_01 zavrnili, saj so rokometarji (moški in ženske) pokazali pomembno višje vrednosti v sumničavosti ($p=0,00$) in občutku krivde ($p=0,04$) kot študenti Fakultete za šport.

Sumničavost predstavlja projekcijo sovražnosti na druge. Kaže se v pretirani nezaupljivosti in previdnosti v odnosu z drugimi, v skrajni obliki pa tudi v prepričanju, da nas drugi zaničujejo in nam želijo škoditi. Taka sumničenja lahko povzročijo konflikte in nerazumevanje ter prispevajo k razvoju sovrašstva (Tušak in Tušak, 2001).

Občutki krivde označujejo navznoter obrnjeno agresivnost. Izražajo se v prepričanju, da smo moralno neustrezni, da nismo pravilno ravnali ter v občutkih slabe vesti (Lamovec, 1988). Športnik za neuspehe, razočaranja in druge konfliktne situacije krivi sebe, se zapira vase in

postaja na ta način vedno bolj depresiven, namesto da bi iskal preobrat v večji aktivnosti in boljšem treningu (Tušak in Tušak, 2001).

Sama narava rokometu zahteva veliko mero agresivnosti ter jo na tekmovanjih celo spodbuja do maksimalne možne mere. Tekmovalna pravila v rokometu spodbujajo neposreden stik z nasprotnikom, istočasno pa od športnika zahtevajo, da se jih do določene mere drži. Taka pravila lahko pri športniku povzročijo dokaj velik stres, saj najprej dopuščajo veliko mero agresivnosti, hkrati pa mu v navalih agresivnosti postavljajo omejitve. Tako so mnogi rokometiški, ki po svoji osebnostni strukturi niso agresivni, v tekmovalni situaciji sposobni pokazati veliko mero agresivnosti. Zato lahko rečemo, da so se rokometiški skozi proces večletnega treninga z nadzorovanjem instrumentalne agresivnosti naučili nadzorovati tudi reaktivno agresivnost. Reaktivna agresivnost predstavlja namerno aktivnost s ciljem škodovati posamezniku ali skupini. Gre za emocionalni odgovor, ki je usmerjen proti nasprotniku, ki ga posameznik vidi kot sovražnika ter ob tem doživlja bes. Ta agresivnost služi sproščanju napetosti (Tušak in Tušak, 2001). Na podlagi tega menimo, da so rokometiški v odnosu do nasprotnikov pretirano sovražni in nezaupljivi. Imajo občutek, da jih drugi zaničujejo in jim želijo škoditi, saj sklepajo po sebi.

V vrhunskem športu je boj med tekmovalci boj za obstanek, saj se ves čas soočajo z nasprotniki, ki jih je potrebno premagati. Vrhunski športniki se pogosto soočajo s situacijami, ko postane (najboljši) prijatelj nasprotnik, ki ga je treba premagati za vsako ceno. Poraz lahko pomeni izgubo statusa vrhunškega športa in s tem nenazadnje tudi možnosti za »preživetje« - sponzorji, služba, pogoji za trening...Biti prijazen, kooperativen in imeti potrebo po sodelovanju z drugimi postane odveč. Imeti manj omenjenih lastnosti pomeni boljši izid (Tušak in Bednarik, 2002). Zato lahko razloge za povečan občutek krivde iščemo prav v specifičnih igralnih situacijah, saj morajo igralci rokometu npr. za vsako ceno dati gol, četudi namerno poškodujejo nasprotnika. Sklepamo da se po tekmi sprašujejo, če so pravilno ravnali ter dobijo občutek slabe vesti, kar lahko vodi tudi v anksioznost.

Mlad športnik je bolj spontano agresiven do sovrstnika kot pa do športnika z določeno avtoriteto. Kadar pa bo agresiven do športnika z avtoriteto, bo imel močnejše občutke krivde. Kognitivno odstranitev krivde, ki je povezana z agresivnostjo v športu, sta raziskovala Vaz (1976) in Silva (1978, v Tušak in Tušak, 2001). Športniki so doživljali manjše občutke krivde za enaka agresivna dejanja kot nešportniki. Ta raziskava delno potrjuje naše ugotovitve. Profesionalni rokometiški so imeli močnejši občutek krivde, saj tekmujejo z uveljavljenimi nasprotniki, ki imajo višjo avtoriteto, kot pa študentje Fakultete za šport, ki po večini tekmujejo na nižjih ravneh. Drugo trditev pa žal ne moremo primerjati s svojimi rezultati, saj v raziskavo nismo vključili nešportnikov. To se mi zdi glavna pomanjkljivost naše diplomske naloge, saj je večina ostalih raziskav za kontrolno skupino izbrala prav to populacijo.

Ne smemo pozabiti tudi na vpliv športne panoge na agresivnost v športu, predvsem razlike med športniki, ki se ukvarjajo z individualnimi in ekipnimi športnimi panogami. Tušak (1993, v Tušak in Bednarik, 2002) je ugotovil da so športniki, ki izkusijo več telesnega kontakta ob športni aktivnosti pogosto bolj agresivni in izkazujejo večjo sovražnost. To se sklada z našimi ugotovitvami, saj pri rokometu prihaja do velikega telesnega kontakta, študenti Fakultete za šport, pa se ukvarjajo z različnimi športi, tudi individualnimi, zato bi bil lahko to eden izmed vzrokov večje agresivnosti pri rokometiših.

Tušak in Tušak (2001) sta leta 1992 poskušala ugotavljati značilnosti in razlike v agresivnosti nekaterih skupin vrhunskih slovenskih športnikov. V raziskavo so bile, poleg drugih športnikov, vključene tudi rokometišice, ki so odstopale navzgor predvsem pri občutkih krivde, kar se sklada z našimi ugotovitvami.

Križaj (2000) je v svoji diplomski nalogi raziskoval agresivnost pri igralcih hokeja na ledu. Glede na podobnost športne panoge (ekipni šport, fizični kontakt z nasprotnikom...) bi pričakovali podobne rezultate kot pri rokometiših. Dobljeni rezultati raziskave so pokazali, da imajo vrhunski hokejisti; razen v negativizmu, v vseh oblikah agresivnosti višje rezultate kot rekreativni hokejisti, kar potrjuje tudi naša raziskava (razen negativizem).

Zanimiva je raziskava Rychta (1985, v Tušak in Tušak, 2001), ki je na skupini 211 poljskih športnikov iz različnih področij športa ugotovil, da dlje ko so športniki v reprezentanci, bolj so prepričani sami vase, bolj dominantni in pogosto tudi agresivni postajajo. Do neke mere to potrjujejo tudi naši rezultati, saj so profesionalni rokometiši (iz reprezentance) v vsaki od osmih oblik agresivnosti dosegli višje rezultate, kot pa študentje Fakultete za šport.

Tabela 1 nam prikazuje tudi, da so bili študenti Fakultete za šport v povprečju bolj anksiozni od rokometišev (moški in ženske), saj so dosegli pri potezi v povprečju 1,4 točko, pri stanju v povprečju pa 6,0 točke več. Razliko med rokometiši in študenti Fakultete za šport v predtekmovalni anksioznosti kot stanju nam torej podaja tako število doseženih točk z vprašalnikom, kot tudi statistična pomembnost, ki je $p=0,00$. Ugotovili smo, da obstaja statistično pomembna razlika med rokometiši in študenti Fakultete za šport v stanju predtekmovalne anksioznosti. Drugače je s potezo predtekmovalne anksioznosti, saj v parametru statistične pomembnosti ne izpolnjuje kriterijev za statistično pomembne razlike med rokometiši in študenti Fakultete za šport, ker je njegova vrednost višja od 0,05.

Na podlagi tega smo lahko hipotezo H_01 zavrnil, saj obstaja statistično pomembna razlika v stanju predtekmovalne anksioznosti med rokometiši in študenti Fakultete za šport.

Spielberger (1966, v Tušak in Bednarik, 2002) pravi, da je za anksiozna stanja značilno subjektivno, zavestno perceptivno čustvo strahu in tenzije, ki jo spremlja povečana vznurjenost oziroma aktivacija avtonomnega živčevja.

Anksioznost v športu je najpogosteje posledica strahu pred porazom oz. zmago, strahu pred trenerjevo zavrnitvijo, strahu pred bolečino in agresivnostjo. Povečana anksioznost pa negativno vpliva na športnika, saj mu to zmanjšuje motivacijo za doseganje vrhunskih rezultatov. Zato se še posebno mladi in neveljavljeni športniki pogosto znajdejo v začaranem krogu, medtem ko se znajo vrhunski športniki z omenjenimi strahovi bolje spoprijemati, kar pojasnjuje tudi statistično pomembna razlika v stanju anksioznosti.

Na splošno so rezultati pokazali, da so bili študenti Fakultete za šport bolj anksiozni, kar nas ni presenetilo, saj je pri manj izkušenih športnikih anksioznost pred tekmovanjem bolj pogosta. Predtekmovalna anksioznost je povezana tudi s tekmovalnim stažem in pridobljenimi igralnimi izkušnjami. Vrhunski rokometasi na osnovi izkušenj vedo, da uspeh praviloma ne izostane, če si ustrezno pripravljen na vseh ravneh. Profesionalni rokometasi so se prav tako imeli priložnost že velikokrat se srečati z najboljšimi svetovnimi ekipami in lahko pred tekmo dokaj realno ocenijo svoje zmožnosti.

Rezultati Randlove (2003), ki je raziskovala razlike v psihičnem statusu vrhunskih in perspektivnih igralk rokometas so potrdili naše ugotovitve. Analiza razlik anksioznosti je pokazala, da so imele igralke članske reprezentance, ki jih lahko primerjamo z vrhunskimi rokometasi, manjšo predtekmovalno anksioznost kot perspektivne igralke, v našem primeru študentje Fakultete za šport.

Večina ostalih raziskav med seboj primerja športnike in nešportnike, zato bi bilo smiselno, da bi za kontrolno skupino izbrali nešportnike. Tako bi bile razlike bolj statistično značilne, imeli pa bi tudi več možnosti, da svoje ugotovitve primerjamo z drugimi raziskavami.

Tabela 2: Razlike v agresivnosti in anksioznosti med moškimi in ženskami.

		MOŠKI		ŽENSKE		T-test	
		M	SD	M	SD	T	Sig. (T)
vrsta agresivnosti	fizična agresivnost	4,09	2,11	3,00	1,96	1,80	0,08
	indirektna agresivnost	4,40	2,09	5,13	1,60	-1,27	0,21
	razdražljivost	4,64	2,34	5,67	2,23	-1,53	0,13
	verbalna agresivnost	6,66	1,81	7,20	2,34	-0,98	0,33
	negativizem	2,26	1,16	2,27	1,03	-0,02	0,98
	sovražnost	2,05	1,48	1,67	1,54	0,89	0,38
	sumničavost	3,31	1,83	3,07	1,79	0,46	0,65
	krivda	4,83	1,78	4,80	1,61	0,05	0,96
vrsta anksioznosti	poteza anksioznosti	33,95	5,74	32,93	4,30	0,64	0,52
	stanje anksioznosti	35,60	6,93	36,60	8,68	-0,47	0,64

Legenda: M-aritmetična sredina, SD-standardni odklon, Sig. (T)-pomembnost parametra T

Iz rezultatov tabele 2 je razvidno, da med rokometaši in rokometašicami ni bilo statistično pomembnih razlik v nobeni od osmih oblik agresivnosti. Moški so v povprečju dosegali nekoliko višje vrednosti pri fizični agresivnosti, negativizmu, sovražnosti in občutku krivde. Na podlagi dobljenih rezultatov smo H_0 sprejeli, saj v parametru statistične pomembnosti ne izpolnjuje kriterijev za statistično pomembne razlike med rokometaši in rokometašicami, ker je njegova vrednost višja od 0,05.

V povprečju so se moški in ženske razlikovali največ za 1,1 točko in sicer, moški so bili bolj fizično agresivni.

Telesna agresivnost se nanaša na pripravljenost za pretepanje oz. fizično obračunavanje med osebami, ne vključuje pa uničevanja predmetov (Lamovec, 1988). Razvije in vztraja zaradi ugodnih zunanjih posledic, saj v športu predstavlja le sredstvo, ki služi doseganju zunanjih ciljev. Zanj niso značilna močna čustva, hkrati pa ne služi sproščanju napetosti. Športnik skuša premagati nasprotnika zaradi zadovoljstva, odličij in pohval, ki mu jih prinese zmaga.

Rokometaši so v primerjavi z rokometašicami kazali nekoliko višje vrednosti v telesni agresivnosti, kar je najverjetneje posledica:

- Fizioloških in drugih bioloških razlik med moškim in ženskim telesom, kjer je največkrat omenjen vpliv moških hormonov, ki naj bi povečevali agresivnost najverjetneje z dvigom splošne vzburjenosti.
- Učenja različnih socialnih vlog, ki izoblikujejo pričakovane, zaželene, dovoljene in prepovedane oblike vedenja, vezane na moško in žensko vlogo. Pri moških je predvsem pomembna fizična agresivnost, saj se od njih že od nekdaj pričakuje, da se bodo znali braniti pred napadom drugih. Pri ženskah pa pretepanje ni dovoljeno, zato pa se jim dopušča verbalna in posredna oblika agresivnosti.
- Učenja različnih vlog, kjer so ženske, tako kot moški, lahko v enaki meri udeležene v učenju agresivnosti, vendar pa kljub naučeni agresivnosti ne bodo tako hitro agresivno reagirale. Razlog je v tem, da se počutijo neudobno v situacijah, ki v njih sprožajo občutke jeze, saj so naučene, da je jeza zanje nesprejemljiva in se ne spodobi.
- Prekratke časovni izpostavljenosti rokometašic trenažnemu in tekmovalnemu procesu v rokometu, saj se ženske, v nasprotju z moškimi, v zelo agresivnih športnih panogah največkrat ne počutijo lagodno in zato verjetno potrebujejo več časa, da se potrebne agresivnosti priučijo.

Vendar pa so rezultati pokazali, da med rokometaši in rokometašicami ni pomembnih razlik v nobeni od osmih oblik agresivnosti, tudi razlika v fizični agresivnosti ni statistično pomembna. Če te razlike obstajajo (po nekaterih raziskavah so moški bolj fizično agresivni kot ženske), pa je videti, da v vrhunskem športu sčasoma izginjajo ali pa je bil naš vzorec premajhen.

To potrjuje tudi raziskava Tuška in Tuška (2001) iz leta 1996, ko sta raziskovala agresivnost pri alpinistih, kjer prav tako nista ugotovila statistično pomembnih razlik v agresivnosti med spoloma.

Tabela 2 nam prikazuje tudi rezultate o stanju in potezi anksioznosti med rokometaši in rokometašicami, kjer pa ni statistično pomembnih razlik, saj je vrednost p pri stanju in prav tako pri potezi, višja od 0,05. Glede na dobljene rezultate smo hipotezo H_02 v celoti sprejeli.

Sklepamo, da je bil naš vzorec premajhen ali pa napačno izbran, saj večina ostalih raziskav s področja anksioznosti navaja drugačne ugotovitve.

Edino raziskavo, ki smo jo zasledili na področju rokometu je v svoji diplomski nalogi izvedla Jerše (2004). Raziskovala je razlike v psihičnem statusu med igralkami in igralci članske rokometne reprezentance in ugotovila, da imajo ženske reprezentance višjo predtekmovalno anksioznost ter tudi anksioznost kot osebnostno lastnost.

Kajtana in Tušak (2002, v Tušak in Tušak 2001) navajata, da je bilo ugotovljeno, da so ženske športnice praviloma bolj nevrotične, manj sposobne obvladovanja, da imajo več strahov in da so manj čustveno stabilne (depresija, slaba počutja) kot športniki.

Tušak in Tušak (2001) sta v skupini 108 športnikov in 48 športnic mladinskih, perspektivnih in članskih reprezentanc iz 23 športnih panog izvedla primerjavo posameznih značilnosti predtekmovalnega vedenja in občutkov, ki nakazuje obstoj razlik v faktorju aktivnega obvladovanja predtekmovalne anksioznosti. Moški so dosegli pomembno boljše rezultate, kar kaže, da se znajo ustrezneje odzivati na stresno stanje. Sicer pa sama raziskava ne daje točnega odgovora na vprašanje, ali je boljše obvladovanje negativnih stanj posledica sploh manjše količine občutenega stresa oz. ali so moški športniki v okviru socializacije športnika razvili ustrežnejši sistem pomoči za desenzibilacijo neugodnih stanj.

Tabela 3: Razlike v agresivnosti in anksioznosti med boljšimi in slabšimi.

		BOLJŠI		SLABŠI		T-test	
		M	SD	M	SD	T	Sig. (T)
vrsta agresivnosti	fizična agresivnost	3,55	2,01	4,12	2,22	-1,17	0,25
	indirektna agresivnost	4,45	1,79	4,58	2,24	-0,27	0,79
	razdražljivost	4,61	2,40	4,92	2,33	-0,57	0,57
	verbalna agresivnost	7,13	1,63	6,90	2,23	0,53	0,60
	negativizem	2,29	1,10	2,44	1,26	-0,54	0,59
	sovražnost	2,26	1,44	2,00	1,81	0,67	0,50
	sumničavost	3,32	1,81	3,26	2,01	0,14	0,89
	krivda	5,00	1,77	5,00	1,77	0,84	0,41
vrsta anksioznosti	poteza anksioznosti	33,45	5,20	34,12	6,28	-0,50	0,62
	stanje anksioznosti	35,26	6,64	36,46	8,50	-0,67	0,50

Legenda: M-aritmetična sredina, SD-standardni odklon, Sig. (T)-pomembnost parametra T

Tabela 3 nam prikazuje, da so bili slabši rokometni igralci nekoliko bolj fizično in indirektno agresivni ter razdražljivi. Višjo vrednost so dosegli tudi v negativizmu, medtem ko so občutili enak občutek krivde, kot boljši igralci. V ostalih oblikah agresivnosti – verbalna agresivnost, sovražnost in sumničavost pa so dosegli višje rezultate boljši rokometni igralci.

Rezultati pregleda osmih vrst agresivnosti bolj ali manj uspešnih športnikov so pokazali, da je vseh osem vrst agresivnosti po Buss – Durkeeju precej podobno izraženih, saj ni statistično pomembnih razlik. Na podlagi tega smo H_0 sprejeli.

Vprašalnike smo razdelili rokometašem in rokometašicam, ki so bili trenutno v Sloveniji. Večina naših najboljših igra v reprezentancah izven Slovenije in od njih nimamo podatkov, zato bi lahko v tem iskali vzrok za statistično nepomembne razlike med boljšimi in slabšimi igralci.

Na področju osebnosti so različni avtorji ugotovili, da so bolj uspešni športniki (Tušak in Bednarik, 2002):

- bolj usmerjeni v večje iskanje dražljajev in senzorne stimulacije
- bolj ekstravertirani, saj naj bi imeli konstantno nižjo stopnjo vzburjenja
- imajo višjo frustracijsko toleranco oz. toleranco za neprijetne dražljaje in bolečino
- imajo višje izražen superego
- so nekoliko manj samokritični in nimajo izoblikovanih tako močnih stališč do svojega jaza kot ostali športniki in nešportniki
- višji nivo psihotocizma, ki v osnovi predstavlja višjo agresivnost in višje samozaupanje oz. boljšo samopodobo uspešnih športnikov.

Vendar pa novejša raziskava Kajtne, Tuška in Tuška (Tušak in Bednarik, 2002) potrjuje naše ugotovitve. Izvedli so obsežno raziskavo, kjer so poskušali najti razlike v psihološkem profilu med bolj ali manj uspešnimi športniki. Preverjali so razlike na treh področjih: v osebnostni strukturi, izraženosti anksioznosti in motivacijski strukturi. V raziskavi je sodelovalo 386 športnikov, ki so jih razdelili v 2 skupini glede uspešnosti. Rezultati raziskave so pokazali, da med boljšimi in slabšimi ni razlik ne v osebnostni strukturi in ne v izraženosti anksioznosti, medtem ko so jih v motivacijski strukturi našli, vendar to ni področje naše raziskave, zato ne moremo primerjati rezultatov.

Pregled rezultatov izraženosti anksioznosti pri bolj ali manj uspešnih športnikih je pokazal, da je bila tako anksioznost kot osebnostna poteza kot anksioznost kot stanje nekoliko višje izražena pri drugi skupini, torej pri manj uspešnih športnikih. Boljši rokometaši so imeli povprečen rezultat poteze 33,45, slabši pa 34,12. Do razlik je prišlo tudi v stanju, kjer so boljši rokometaši v povprečju dosegli rezultat 35,26, slabši pa 36,46.

Lahko sklepamo, da so slabši rokometaši manj izkušeni in imajo za sabo manj nastopov, zato se tudi težje spoprijemajo s stresom. Boljši so posledično bolj izkušeni, bolje pripravljeni na tekmovanja in se lažje spoprijemajo s stresom ter s psihičnim pritiskom na tekmovanju. Glede na to, da tekmujejo pogosteje in na velikih tekmovanjih, gotovo poznajo svoj organizem in vedo, do kolikšne stopnje se morajo vzburi in aktivirati, da je nivo ravno dovolj visok za optimalen rezultat na tekmovanju. Boljši rokometaši igrajo na tekmovanjih

višjega ranga in so del slovenske rokometne reprezentance, kjer imajo poskrbljeno tudi za psihično pripravo s strani strokovnjakov. Tudi to je razlog, da imajo boljši rokometiši nižjo stopnjo predtekmovalne anksioznosti, saj le-te psihologi psihično pripravijo za nastop, jim pokažejo tehnike spoprijemanja s stresom in sprostilne vaje, ki jim pred tekmovanjem pomagajo pri doseganju primerne predtekmovalne aktivacije.

Vendar pa nam je obdelava rezultatov pokazala, da so bile razlike premajhne, da bi bile statistično pomembne. Videti je, da med izraženostjo anksioznosti med bolj ali manj uspešnimi športniki ni bilo večjih razlik in zato smo tretjo ničelno hipotezo sprejeli. Vzrok, da rezultati naše raziskave niso pokazali statistično pomembnih razlik v anksioznosti med boljšimi in slabšimi rokometiši bi lahko bil ne vključenost naših najboljših športnikov v raziskavo, zaradi njihove odsotnosti.

Rezultate smo primerjali z raziskavo Ferkove (2008), ki je v svoji diplomski nalogi - Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki, prišla do podobnih ugotovitev, kajti tudi ona ni ugotovila statistično pomembnih razlik v anksioznosti med boljšimi in slabšimi atleti.

Tudi Kajtna, Tušak in Tušak so v zgoraj omenjeni raziskavi (osebnostna struktura, izraženost anksioznosti in motivacijska struktura) ugotovili, da je izraženost anksioznosti (tako kot osebna poteza kot tudi anksioznost kot stanje) nekoliko višja pri manj uspešnih športnikih. Vendar je analiza pokazala, da so razlike premajhne, da bi bile statistično pomembne.

Kajtna, Tušak in Tušak navajajo, da se rezultati ne ujemajo z rezultati prejšnjih raziskav (Tušak in Bednarik, 2002). Martens in Gill (1976, v Tušak in Bednarik, 2002) sta namreč ugotovila, da naj bi se uspešnejši športniki odlikovali z manjšo predtekmovavno anksioznostjo (torej z manj anksioznim odgovorom na stresno situacijo, katero predstavlja tekmovanje).

Glede na različnost rezultatov, bi bilo v prihodnje dobro izvesti čim več raziskav s tega področja, da bi prišli do enotnih zaključkov in bi lahko ugotovitve posplošili. Na področju anksioznosti, še posebej igralcev rokometiši, nismo zasledili podobnih raziskav, zato v tej smeri ostaja še veliko neraziskanih vprašanj, na katera bi bilo zanimivo dobiti odgovore.

Tabela 4: Povezanost agresivnosti in anksioznosti.

		fizična agresivnost	indirektna agresivnost	razdražljivost	verbalna agresivnost	negativizem	sovražnost	sumničavost	krivda
poteza anksioznosti	p	-0,09	0,32	0,36	-0,01	0,00	0,46	0,22	0,38
	Sig. (p)	0,44	0,00	0,00	0,92	0,98	0,00	0,05	0,00
stanje anksioznosti	p	-0,10	0,28	0,31	0,04	0,00	0,31	0,12	0,18
	Sig. (p)	0,39	0,01	0,01	0,70	0,98	0,01	0,30	0,11

Analiza korelacije med osmimi oblikami agresivnosti in potezo anksioznosti, predstavljena v preglednici 4 kaže, da v indirektni agresivnosti, razdražljivosti, sovražnosti in občutku krivde ni bilo povezanosti. Obstajala je pozitivna povezanost med potezo agresivnosti in verbalno agresivnostjo ter negativizmom, ki je bila v obeh primerih dokaj visoka, vendar neznačilna. Prav tako med fizično agresivnostjo in sumničavostjo, vendar pa tudi tu povezanost ni bila statistično značilna. Na podlagi rezultatov, smo lahko H_0 , kar zadeva potezo anksioznosti sprejeli, saj rezultati niso pokazali statistično značilne povezanosti med določenimi vrstami agresivnosti in potezo anksioznosti.

Analiza korelacije med osmimi oblikami agresivnosti in stanjem anksioznosti je pokazala, da med vsemi oblikami agresivnosti in stanjem anksioznosti obstaja neka povezanost, vendar pa ni bila statistično značilna. Najvišja povezanost se je kazala med stanjem anksioznosti in verbalno agresivnostjo ter negativizmom. Na podlagi rezultatov, smo lahko H_0 , kar zadeva stanje anksioznosti sprejeli, saj rezultati niso pokazali statistično značilne povezanosti med določenimi vrstami agresivnosti in stanjem anksioznosti.

Zanimivo je, da sta bila tako poteza kot tudi stanje anksioznosti najbolj povezana z negativizmom. To pomeni, da naj bi posamezniki, oz. rokometni vratarji in vratarke, ki so kazali višjo stopnjo poteze in stanja anksioznosti, dosegali višje vrednosti tudi v negativizmu. Le-ta označuje vse oblike nasprotnega vedenja, ki so usmerjene proti avtoriteti. Predstavlja odklonitev sodelovanja, od pasivnega nestrinjanja do odkritega upora proti avtoritetam, zakonom in konvencijam. To lahko povežemo s tem, da imajo bolj anksiozni športniki več strahov, zato so bolj negativno usmerjeni proti ostalim, bolj uporniški in nezaupljivi.

V obstoječi literaturi nismo zasledili podatkov, ki bi omogočili direktno primerjavo in podrobnejšo analizo rezultatov.

4. SKLEP

Poznavanje športnikovih značilnosti predtekmovalnega vedenja je ključna informacija za športnika samega in njegovega trenerja. Danes, ko je na pomembnih mednarodnih tekmovanjih svetovna elita izredno izenačena po telesni, tehnični in tudi že taktični pripravi, ima vedno pomembnejšo vlogo prav psihična priprava na tekmovanje.

Namen diplomske naloge je bil raziskati vseh osem vrst agresivnosti po Buss-Durkeejevu in stanje ter potezo anksioznosti med profesionalnimi rokometnimi vratarji in vratarkami. Za kontrolno skupino smo izbrali študente 4. Letnika Fakultete za šport, ki še niso vrhunski športniki. Zanimalo nas je katero vrsto agresivnosti in kolikšno stopnjo anksioznosti (stanje in poteza) dosegajo merjenci glede na spol ter uspešnost v rokometu. Želeli smo raziskati tudi povezanost teh dveh osebnostnih lastnosti – agresivnosti in anksioznosti, ki v precejšnji meri vplivata na tekmovalni rezultat.

Pred raziskavo smo si zastavili 4 hipoteze, ki so nas usmerjale skozi raziskovalno delo. H_01 smo glede na rezultate raziskave zavrnil, saj smo ugotovili, da obstajajo statistično pomembne razlike med profesionalnimi rokometarji in rokometaricami ter med študenti 4. Letnika Fakultete za šport, tako v agresivnosti kot tudi v stanju in potezi anksioznosti. Nadaljnji rezultati so pokazali, da naše preostale hipoteze držijo, zato smo jih v celoti potrdili. H_02 , ki pravi, da med rokometarji in rokometaricami v agresivnosti in anksioznosti (stanje in poteza) ni razlik, ter H_03 , ki pravi, da med boljšimi in slabšimi rokometnimi vratarji, v agresivnosti in anksioznosti (stanje in poteza) ni razlik. Tudi H_04 smo potrdili, saj nismo zasledili statistično pomembne povezanosti agresivnosti z anksioznostjo (stanje in poteza).

V raziskavo so bili zajeti profesionalni rokometni vratarji in vratarke, ki so bili trenutno v Sloveniji. Nekaj najboljših trenira v drugih reprezentancah, zato nimamo njihovih podatkov, kar bi lahko vplivalo na rezultate. Študenti Fakultete za šport imajo poleg športnega treniranja še druge študijske obveznosti, kar bi tudi lahko vplivalo na rezultate. Večina drugih raziskav je primerjala športnike z nešportniki, zato smo bili pri komentiranju omejeni, saj smo težko primerjali rezultate z drugimi raziskavami. Tudi povezanost agresivnosti in anksioznosti je še dokaj neraziskano področje v športni psihologiji, zato bi bilo v prihodnje dobrodošlo čim več raziskav v tej smeri. To bi omogočilo večjo primerljivost rezultatov in seveda posplošitev.

Želimo si, da bi v našem diplomskem delu marsikdo poiskal odgovore na svoja vprašanja, predvsem tisti, ki so soustvarjalci športnikovega procesa treniranja in priprave na tekmovanja. Tu apeliramo na športnikovo družino, prijatelje, trenerje mlajših in starejših starostnih skupin, pa tudi na športnike same. Upamo, da bodo trenerji našli marsikateri podatek, ki ga bodo lahko vključili v dobro pripravo športnikov in jim tako pomagali, da se soočijo s svojimi strahovi ali povečano mero agresivnosti na način, da bodo to znali obrniti sebi v prid in doseči svoje cilje.

5. VIRI IN LITERATURA

- Cox, H. R. (1994). *Sport psychology: Concepts and applications*; third editions. USA. in C. Brown Communications, Inc.
- Dernovšek, M.Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- Ferk, N. (2008). *Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jerše, K. (2004). *Razlike v psihičnem statusu med igralkami in igralci članske rokometne reprezentance*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Trbovlje: samozaložba T. Kajtna; Ljubljana: samozaložba T. Jeromen.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (ur.). (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Križaj, R. (2000). *Agresivnost v hokeju na ledu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze Edvarda Kardelja, oddelek za psihologijo.
- Lamovec, T. in Rojnik, A. (1978). *Agresivnost*. Ljubljana: DDU UNIVERZUM.
- Looker, T., Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Newhouse, P. (2000). *Življenje brez stresa*. Ljubljana: Tomark.
- Randl, T. (2003). *Razlike v psihičnem statusu vrhunskih in perspektivnih igralk rokometu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Šibila, M. (1999). *Rokomet: izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šibila, M., Bon, M. in Kuželj, D. (1999). *Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole*. Ljubljana: fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja, Fakulteta za telesno kulturo.
- Tušak, M. in Bednarik, J. (2002). *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M., Misja, R., in Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1994). *Izbrana poglavja iz psihologije športa za trenerje*. Ljubljana: samozaložba.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Youngs, B. B. (2001). *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje*. Ljubljana: Educy.