

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

**PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI USPEHA V ODBOJKARSKI
EKIPI**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

red. prof. dr. Matej Tušak

SOMENTOR:

asist. dr. Marko Zadražnik

RECENZENTKA:

izr. prof. dr. Tanja Kajtna

KONZULTANT:

asist. dr. Tine Sattler

Avtor dela:

Tine Urnaut

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

Želel bi se zahvaliti dekanu Fakultete za šport, prof. dr. Milanu Žvanu, za razumevanje, omogočanje prilagoditev, pomoč in podporo med študijem.

Zahvala gre tudi vsem visokošolskim učiteljem, ki so z mano na individualen način predelali praktične in teoretične vsebine izven pedagoškega procesa, v njihovem prostem času, med vikendom in v času počitnic ter pokazali razumevanje za moje odsotnosti zaradi ukvarjanja s športom.

Iskreno se zahvaljujem mentorju, prof. dr. Mateju Tušaku, ki mi je pomagal s svojimi nasveti pri izdelavi diplomske naloge in pri psihološki pripravi v moji karieri.

Asist. dr. Marku Zadražniku se zahvaljujem za mentorsko podporo skozi celoten študij, pomoč pri urejanju študijskih obveznosti in formalnosti, za konstruktivne nasvete pri zaključni nalogi, pa tudi za vse zanimive in pohvalne komentarje med prenosi tekem naše reprezentance.

Asist. dr. Tinetu Sattlerju, mojemu prvemu trenerju v reprezentanci v mlajših kategorijah, hvala za vodenje in vse trenerske nasvete, kvalitetne in zanimive treninge v članski reprezentanci, pomoč pri študiju in prijateljske življenjske nasvete.

Izr. prof. dr. Tanji Kajtna se zahvaljujem za priporočila glede vsebine in oblike diplomske naloge.

Hvala tudi sošolkam in sošolcem, ki so mi posredovali informacije o poteku študija, posojali zapiske, posredovali navodila in predstavljali moj stik z dogajanjem v predavalnicah in na vajah. Za spodbude in pomoč se posebej zahvaljujem Tjaši Turnšek.

Za lektoriranje naloge se zahvaljujem Mileni Štrovs Gagič.

Zahvalil bi se staršema za podporo pri izobraževanju in športni karieri.

Ključne besede: odbojka, psihološki dejavniki, ekipna uspešnost, vrhunski šport, psihologija športa

Naslov diplomskega dela

PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI USPEHA V ODBOJKARSKI EKIPI

Tine Urnaut

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2015
Športna vzgoja

Število strani: 68 , število tabel: 31 , število slik: 3, število grafov 1, število virov: 52 , število prilog: 1

IZVLEČEK

Uspešnost ekipe v odbojki je odvisna od številnih dejavnikov, ki se nanašajo na potencialno produktivnost, procese v ekipi, nasprotnike, tekmovalne okoliščine in potencial okolja. Psihološki dejavniki, ki vplivajo na uspešnost ekipe v odbojki, so povezani z osebnostnimi značilnostmi članov ekipe (temperament, značaj, sposobnosti, psihodinamični vidik), strukturo ekipe, situacijo in skupinskimi procesi v ekipi (medosebni odnosi, komunikacija, reševanje konfliktov, učinkovitost skupine, stopnja kohezivnosti), motivacijo ekipe, predtekmovalnimi stanji in psihološko pripravo na tekmo.

Namen naloge je bil predstaviti nekatere psihološke dejavnike, ki vplivajo na uspešnost ekipe v odbojki. Opravili smo anketno raziskavo med člani slovenske članske moške odbojcarske reprezentance, ki jo je avgusta 2015 sestavljalo 16 igralcev in 5 trenerjev – članov strokovnega tima.

Najpomembnejši dejavniki uspeha igralca v odbojki so, po mnenju anketirancev, tehnično znanje, samozaupanje in zdravstveni status. Za uspeh ekipe so najpomembnejši: tehnično znanje, trdo in dobro delo na treningu, motivacija in dobra komunikacija ter povezanost v ekipi. Najpomembnejši psihološki dejavniki uspeha so: borbenost, skupni cilji in vložen napor in trud. Člani reprezentance ocenjujejo, da so ti dejavniki v veliki meri prisotni v ekipi.

Pridobili smo tudi ocene psihološke klime, povezanosti na igrišču in v prostem času, motivacije, medosebnih odnosov in zadovoljstva. Člani reprezentance so ocenili potencial tipov igralcev in ekipe kot celote, izkoristek potenciala, trenutno in želeno igralno uspešnost ter uspešnost reprezentance. Igralci so ocenili lastnosti in ravnanje strokovnega tima in podali predloge za izboljšanje uspešnosti reprezentance. Ugotovili smo, da med igralci in trenerji obstajajo razlike v ocenah posameznih psiholoških dejavnikov, ki so pomembni za uspeh ekipe, in v nekaterih drugih merjenih spremenljivkah. Med ocenami trenutnega in želenega stanja na področju povezanosti v ekipi, pri ocenah učinkovitosti in vedenja v reprezentanci obstajajo statistično značilne razlike.

Key words: volleyball, psychological factors, team success, top level sport, sport psychology

TITLE

Psychological factors of success in volleyball team

Tine Urnaut

University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2015
Sport education

Pages: 68 , tables: 31, pictures: 3, graphs: 1, references: 52, appendix: 1

ABSTRACT

Performance of volleyball teams depends on many different factors relating to the potential productivity, processes in the team, opponents, competitive circumstances and potential of the environment. Psychological factors that affect the performance of the team in volleyball are related to the personal characteristics of the team members (temperament, character, abilities, psychodynamic perspective), the structure of the team, the situation and group processes in the team (interpersonal relations, communication, conflict management, group self-efficacy, degree of cohesiveness), pre-game states and psychological preparation for the match.

The purpose of the thesis was to present some of the psychological factors that affect the performance of the team in volleyball. We conducted a survey among members of the Slovenian senior men volleyball team which in August 2015 consisted of 16 players and 5 coaches – members of the professional team.

The most important factors for player's success in volleyball are according to the respondents their technical knowledge, self-confidence and health status. For the team's success are the most important factors technical expertise, hard work and good training, motivation and good communication and cohesion in the team. The most important psychological factors for success of the team are the fighting spirit, team goals and hard work and efforts. Members of the team think that those factors are well present in the team.

We collected the opinion about psychological climate, cohesion on the court and in free time (task and social), motivation, interpersonal relationship and satisfaction. Members of the team evaluated the potential of players and the team, realisation of that potential, current and desired playing performance. Players rated the characteristics and behaviour of a professional team and wrote some proposals for performance enhancement. We found some statistically significant differences among the coaches and players in the assessments of the psychological factors which are important for the success of the team and also in some other variables. There are statistically significant differences between current and desired state in the field of cohesion in the team, performance and behaviour in the national team.

Vsebina

1 UVOD.....	7
1.1 ODBOJKA.....	7
1.2 PROCES TRENIRANJA V ODBOJKI	9
1.3 USPEŠNOST ODBOJKARJEV IN ODBOJKARSKIH EKIP	10
1.4 PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI USPEHA EKIPE V ODBOJKI.....	12
1.4.1 SKUPINSKA DINAMIKA V ODBOJKARSKI EKIPI.....	13
1.4.2 MOTIVACIJA V ODBOJKI	19
1.4.3 PREDTEKMOVALNA STANJA IN PSIHOLOŠKA PRIPRAVA NA TEKMO	19
1.5 SPODBUJANJE USPEŠNOSTI EKIPE V ODBOJKI.....	26
2 CILJI IN HIPOTEZE	29
3 METODE DE LA.....	30
3.1 VZOREC	30
3.2 PRIPOMOČKI.....	30
3.3 POSTOPEK	30
3.4 OBDELAVA PODATKOV	31
4 REZULTATI IN RAZPRAVA	32
4.1 REZULTATI VPRAŠALNIKA	32
4.2 OVREDNOTENJE HIPOTEZ	52
5 ZAKLJUČEK.....	59
6 LITERATURA.....	63
7 PRILOGA.....	66
PRILOGA 1: VPRAŠALNIK O DEJAVNIKI H USPEHA V ODBOJKI.....	67

Seznam tabel in slik

Tabela 1: Dejavniki uspeha posameznika v odbojki	32
Tabela 2: Dejavniki uspeha ekipe v odbojki	35
Tabela 3: Pomembnost psiholoških dejavnikov za uspeh odbojkarske ekipe.....	37
Tabela 4: Ocena psiholoških dejavnikov uspeha ekipe v reprezentanci.....	37
Tabela 5: Psihološka klima v reprezentanci.....	39
Tabela 6: Povezanost v ekipi.....	40
Tabela 7: Ocena pomembnosti odbojke in reprezentance za posameznika.....	41
Tabela 8: Motivacija in počutje	42
Tabela 9: Medosebni odnosi	42
Tabela 10: Zaupanje	43
Tabela 11: Uigranost in pripravljenost na nasprotno ekipo	43
Tabela 12: Zadovoljstvo.....	44
Tabela 13: Potencial reprezentance – kakovost tipov igralcev	44
Tabela 14: Izkoristek potenciala reprezentance	45
Tabela 15: Igralna uspešnost reprezentance.....	45
Tabela 16: Igralna uspešnost – psihološki dejavniki	46
Tabela 17: Ustreznost izvajanja taktike igre v reprezentanci	46
Tabela 18: Lastnosti in ravnanje strokovnega tima	47
Tabela 19: Ocena uspešnosti reprezentance.....	49
Tabela 20: Odgovori na vprašanje o tem, kaj je pomembno za uspeh reprezentance	50
Tabela 21: Odgovori na vprašanje o tem, kaj je negativno za uspeh reprezentance	50
Tabela 22: Odgovori na vprašanje o tem, kaj lahko pripomore k izboljšanju reprezentance	51
Tabela 23: Odgovori na vprašanje o največjem možnem uspehu reprezentance	51
Tabela 24: T test razlik med trenerji in igralci v oceni psiholoških dejavnikov uspeha ekipe.....	53
Tabela 25: T test razlik med trenerji in igralci v spremenljivkah uspeha posameznika, potenciala, izvedbe in zelene učinkovitosti	54
Tabela 26: Neparometrični test razlik med trenerji in igralci v psiholoških dejavnikih	55
Tabela 27: Neparometrični test razlik med trenerji in igralci v spremenljivkah uspeha igralca, potenciala igralcev, izvedbe in zelene učinkovitosti	56
Tabela 28: Razlike v oceni trenutne in zelene povezanosti	57
Tabela 29: Razlike med trenutno in zeleno oceno področij uspešnosti	57
Tabela 30: Razlike med trenutno in zeleno oceno uspešnosti psiholoških dejavnikov	57
Slika 1: Ocene pomembnosti psiholoških dejavnikov uspešnosti ekipe	52

1 UVOD

V športu se uspeh prepogosto opredeljuje zgolj na osnovi izida tekem. Uspešnost običajno ocenjujemo na osnovi razmerja zmage – porazi, uvrstitve ekipe na lestvici, rezultata na tekmi oziroma na osnovi končnih izidov tekmovanj. Ta način presoje uspeha glede na izid je najlažji način vrednotenja uspeha ekipe. Burton in Radeke (2008) sta poskušala opredeliti uspešnost trenerjev na osnovi 5-dimenzionalnega modela, ki je zajemal: zmagovanje, užitek, telesni, psihični in socialni razvoj. Javnost, novinarji, vodstva klubov in zvez tak pristop redko uporabljajo.

Uspešnost ekipe se ocenjuje tudi na osnovi kvalitete lastne ekipe in kvalitete nasprotnikov (Tušak, Misja in Vičič, 2003), vendar pa je tudi ta kriterij povezan s končnim rezultatom ekipe. Kriterij uspešnosti, ki ni povezan z uvrstitvijo ekipe, je ocena nastopa oziroma tega, kako ekipa na tekmi uresničuje dogovorjeno in načrtovano.

Steiner (1972, v Tušak idr., 2003) je uspešnost ekipe poimenoval produktivnost (dejanska igra ekipe na igrišču) in jo opredelil kot potencialno produktivnost (najboljša možna igra glede na potenciale ekipe), ki ji odštejemo izgube zaradi pomanjkljivega procesa (vsa dogajanja v ekipi in vse dejavnosti za pretvarjanje potenciala v optimalno predstavo na igrišču). Za delovanje ekipe je, poleg telesne, tehnične, taktične in psihološke priprave posameznika, pomembna skupinska dinamika celotne ekipe, usklajeno delovanje med igralci, uspešna komunikacija med igralci samimi ter med igralci, trenerjem ter strokovnim timom, sodelovanje, uspešno reševanje konfliktov, visoka stopnja motivacije in prepričanje v skupni uspeh ter vlaganje energije v doseganje skupnega cilja (Tušak idr., 2003). Povezanost v ekipi je pomemben dejavnik uspešnosti športne ekipe, uspešnost vpliva na povezanost; obstaja torej povezanost med kohezivnostjo in uspehom v kolektivnem športu (Turman, 2003).

Za temo diplomskega dela sem izbral psihološke dejavnike uspešnosti v odbojcarski ekipi, ker je področje psihološke priprave posameznikov, še bolj pa celotne ekipe, tisto področje, ki je v športu še najmanj izkoriščeno. Z odbojko se tekmovalno ukvarjam več kot petnajst let in opažam, da so na vrhunskem nivoju, ko so igralci in ekipe tehnično na podobno visoki ravni, za zmago odločilni drugi dejavniki kot le odbojcarsko tehnično in taktično znanje ter telesna pripravljenost igralcev. Deset let sem član moške reprezentance v odbojki, ki je imela veliko odličnih posameznikov, kot ekipa pa ni dosegala takšnih rezultatov, kot smo si jih želeli in pričakovali. Zato me je zanimalo, kako člani in strokovno vodstvo reprezentance razmišljajo o tem, kaj je pomembno za uspeh ekipe, kako člani trenutne reprezentance ocenjujejo različne dejavnike in kakšne so možnosti, da bi izboljšali uspešnost naše ekipe.

1.1 ODBOJKA

Odbojka je ekipna športna panoga, ki ima več variant, med njimi so najbolj poznane in razširjene dvoranska odbojka, odbojka na mivki in odbojka sede. Prvi dve sta olimpijski panogi, tretja pa je del programa paraolimpijskih iger. Je zelo razširjena panoga, saj je v mednarodno odbojcarsko federacijo (FIVB) vključenih 220 držav, od tega 56 nacionalnih odbojcarskih zvez iz Evrope. V gradivu za tečaje trenerjev FIVB navaja, da je v svetu 500 milijonov igralcev odbojke in odbojke na mivki in 10 milijonov trenerjev (Thorsteinsson, 2011).

Odbojka je kompleksna igra, igra neprestanega gibanja, pri kateri žogo odbijamo in je ni dovoljeno prijeti ali držati. Igramo z rokami, dovoljen pa je tudi odboj z drugimi deli telesa.

Dvoranska odbojka je timska športna igra, ki jo igrata dve ekipi s po šestimi igralci na igrišču (velikosti 9 x 18 m), ki je razdeljeno z mrežo.

Osnovni namen igre je poslati žogo preko mreže tako, da bi v nasprotnikovem polju padla na tla ter preprečiti, da bi padla na tla na lastni strani igrišča. Vsaka ekipa se lahko največ trikrat dotakne žoge, preden jo vrne na nasprotno stran, dva zaporedna dotika morata opraviti dva različna igralca (dotik žoge v bloku ne šteje v tri dovoljene stike oz. zaporedne stike) (FIVB Basic rules, 2011).

Poznamo 6 tehničnih prvin: servis, sprejem servisa, napadalni udarec, podaja, blok, obramba. Večina akcij se odvija nad mrežo, ki ima pri moških višino 2,43 cm, pri ženskah pa 2,24 cm, zato je ena izmed osnovnih spretnosti v odbojki vertikalni skok. Igralci žogo udarjajo tudi z višine 60 cm nad košarkarskim obročem (okoli 3,65 m).

Igralci igrajo v sprednji in zadnji liniji, ki sta razdeljeni s črto v oddaljenosti 3 m od mreže. Trem igralcem ob mreži je dovoljeno skakati, napadati, blokirati ob mreži, drugi igralci lahko praviloma dajo žogo čez mrežo v skoku le, če so za 3-metrsko linijo.

Igra se začne s servisom in se zaključi, ko ekipa ne vrne žoge na nasprotnikovo stran ali pa naredi napako. Po napaki ekipe, ki servira, pridobi pravico do servisa nasprotna ekipa. Ob vsaki izmenjavi servisa med ekipama, se igralci premaknejo za eno igralno pozicijo v smeri urinega kazalca. Običajen vzorec elementov igre je: servis prve ekipe in sprejem servisa, podaja in napadalni udarec druge ekipe. Prva ekipa z blokom poskuša preprečiti, da bi žoga prišla preko mreže.

Vsaka napaka pomeni točko za nasprotnika. Ekipa, ki prva zbere 25 točk (oz. si pridobi dve točki razlike, če je rezultat izenačen na 24 : 24), dobi set, razen v morebitnem petem setu, kjer se igra do 15 točk (oz. dve razlike). Ekipa, ki prva zmaga tri sete, zmaga tekmo (izjemoma se v mlajših kategorijah ali na turnirjih uporabljajo tudi drugačna pravila glede števila dobljenih setov – dva dobljena niza ali celo igra na čas).

V povprečju traja ena akcija v odbojki 6 sekund, čas med akcijama pa je povprečno 14 sekund.

Odbojka se je razvila v zelo specializiran šport. V odbojki imamo, tako kot v drugih igrah z žogo, različne igralne tipe: bloker, korektor, podajalec sprejemalec – napadalec in libero. Večina ekip sestavlja začetno postavbo iz podajalca, dveh srednjih blokerjev, dveh sprejemalcev – napadalcev, korektorja in libera. Vrhunske ekipe igrajo z dvema liberoma, eden je specialist za sprejem servisa, drugi za igro v obrambi.

V odbojškarski igri ločimo dva kompleksa, v obeh je zajetih 6 prvin odbojškarske igre. Kompleks 1 zajema tehnične prvine in taktične elemente igre ene ekipe po nasprotnikovem servisu (sprejem servisa, podaja in udarec in sistem sprejema servisa, sistem igre v napadu po sprejemu servisa in sistem zaščite napadalca). Kompleks 2 zajema vse tehnične prvine in taktične elemente igre ekipe, ki servis izvaja (servis, blok, obramba oz. sprejem udarca, podaja in udarec in taktika serviranja, sistem igre v bloku, sistem igre v obrambi, sistem igre v napadu po obrambi ter sistem zaščite napadalca) (Janković in Marelić, 1995; Zdražnik in Marinko, 2004).

Odbojškarske prvine si v igri sledijo po določenem zaporedju, uspešna izvedba ene prvine je povezana z možnostjo uspešne izvedbe naslednje. Uspešen sprejem servisa omogoča dobro podajo, ki poveča možnosti uspešnega napada, ni pa zagotovila, da bo ekipa dosegla tudi točko. Prav tako

ni nujno, da bi slabše izveden posamezni element vedno in takoj onemogočil pridobitev točke (Sattler, 2006).

Taktika je uporaba specifičnega sistema, ki je prilagojen prednostim igralcev v ekipi in pomanjkljivostim nasprotnika (npr. da postavimo določenega napadalca tako, da ima določene nasprotne igralce v bloku). Ne sme biti tako zahtevna, da bi presegala sposobnosti igralcev v šestih osnovnih elementih igre (Beal, 2011).

1.2 PROCES TRENIRANJA V ODBOJKI

V športu je uspešnost posameznika odvisna od njegove telesne, tehnične, taktične in psihološke priprave (Tušak in Tušak, 2001).

Telesna priprava je osnova ostalim vrstam priprave v odbojki in je namenjena izboljšanju kvalitetnega nivoja psihomotoričnih sposobnosti (Ušaj, 2003). Cilj kondicijske priprave je izboljšati biološko podlago za izvajanje tehničnih prvin in taktičnih zamisli.

V odbojki so najbolj pomembne gibalne sposobnosti: eksplozivna moč, hitrost, koordinacija, moč nog, trupa, rok in prstov, repetitivna moč, gibljivost. Primarni cilj kondicijskega treninga v odbojki je razvoj eksplozivne moči in agilnosti ter razvoj specifične vzdržljivosti (Kondicijski trening odbojkarjev, 2011).

Agilnost je potrebna za vse odbojkarje, ne glede na igralni položaj. Pomembna je tudi učinkovita sposobnost prehoda iz horizontalne v vertikalno smer gibanja. Sama hitrost gibanja ni tako pomembna, kot je pomembna sposobnost pospeševanja: hitre spremembe gibanja in sposobnost doseganja maksimalne hitrosti v nekaj korakih. Pomemben del telesne priprave je proprioceptivna vadba, ki je namenjena preprečitvi poškodb, razvoju situacijske moči in koordinacije ter je primerna tudi za rehabilitacijo.

Ustrezna telesna priprava omogoča, da lahko odbojkarji uspešno izvajajo posamezne tehnične prvine in taktične elemente odbojkarske igre in ohranjajo to uspešnost skozi celotno tekmo.

Tehnična priprava je namenjena izpopolnjevanju tehnike. Tehnika odbojke predstavlja kompleks prvin odbojkarske igre, ki jih delimo na prvine v napadu in prvine v obrambi (Janković in Marelić, 1995). Tehnične prvine v odbojki so: servis, udarec, podaja, blok, obramba.

V reprezentančnih ekipah je poudarek tehnične priprave na odpravljanju napak in usklajevanju izvedbe elementov v povezavi z drugimi igralci po vnaprej zastavljenem taktičnem načrtu.

Taktična priprava zajema načrtovanje vedenja na tekmovanju in prilagajanje trenutnim razmeram na tekmi, torej prilagajanje trenutni športnikovi zmogljivosti, športni zmogljivosti nasprotnika, okoliščinam na tekmovanju (pomembnost tekmovanja, domači nastop ali gostovanje, vzdušje na tekmi, konfiguracija terena, vremenske okoliščine).

V odbojki taktična priprava zajema predvsem pripravo na nasprotnika in je razdeljena na taktiko pri servisu, pri sprejemu servisa, v podaji, napadu, bloku in obrambi.

Psihološka priprava omogoča odbojkarju dosegati stanje, ko igra na vrhuncu svojih sposobnosti in povečuje verjetnost optimalnega funkcioniranja v težkih trenutkih igre, stresnih situacijah oz. v ekstremnih tekmovalnih pogojih, ko je pomembno ohraniti koncentracijo, samozavest, obvladovati napetost in čustva. Cilj psihološke priprave v športu je razviti spretnosti, veščine in orodja, ki so potrebna za doseganje idealnega tekmovalnega stanja (Tušak idr., 2003).

Psihološka priprava v odbojki se nanaša na kognitivni (razumski – teoretična in taktična priprava) in emocionalni del (nadzor nad vznemirjenostjo pred športnim naporom; usmerjanje pozornosti in izločevanje motečih dejavnikov). S psihološko pripravo poskušamo spodbuditi stabilnost odbojkarja in ekipe. Vključuje splošno psihološko pripravo, pripravo za določeno tekmo ali tekmovanje ter pripravo tik pred nastopom (Petrovič, 1999) oz. splošno in specialno psihično pripravo (Tušak in Tušak, 2001).

Za ustrezno psihološko pripravo je potrebno sodelovanje s športnim psihologom, ki ga Tušak idr. (2003) imenujejo »trener psihične priprave«. Psiholog športniku svetuje, mu daje navodila in ga usmerja, trening pa izvaja športnik sam. V okviru psihičnega treninga si športniki s pomočjo psihologa izdelajo strategije vedenja pred in med tekmo in ključne dražljaje (sidra) za sprožanje želenih stanj med tekmo. Uporabljajo različne tehnike:

- sproščanje: avtogeni trening, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije, tehnike dihanja, hipnoza, avtohipnoza, biofeedback,
- vizualizacija in senzorizacija,
- priprava na stresne dogodke,
- izboljšanje koncentracije,
- kontrola pozitivnih misli (Tušak idr., 2003).

Ustrezno psihološko pripravljene odbojkarja prepoznamo po:

- težnji za popolnim angažiranjem svojih sposobnosti,
- kvalitetnem reševanju kompleksnih tehnično-taktičnih nalog na osnovi povečane intelektualne in miselne aktivnosti,
- sposobnosti, da se hitro končajo neprijetni občutki in čustva,
- stalno naraščajočem, realnem prepričanju v lastne sposobnosti,
- samoobvladanju, odsotnosti pretiranih čustvenih izbruhov,
- ohranjanju mirnosti v kritičnih trenutkih (Mahmutović in Turković, 1999).

Ustrezna psihološka priprava omogoča, da dosegajo igralci in ekipa optimalni nivo svojih zmognosti in nastopa.

1. 3 USPEŠNOST ODBOJKARJEV IN ODBOJKARSKIH EKIP

Močne odbojkarske ekipe temeljijo na šestih temeljnih stebrih: fizične značilnosti (višina, agilnost, moč), ekipna taktika, raven izkušenj ekipe, mentalna agilnost, spreminjanje taktike in strategija (ekipna prefinjenost), timsko delo, dopolnjevanje med člani skupine in medsebojno sodelovanje ter trenerska trdnost moštva (Beal, 2011).

Uspešnost igralcev in njihovih ekip v ekipnih športih je odvisna od številnih dejavnikov, ki se nanašajo na posamezne igralce (potencial igralca, tipov igralcev, ekipe in izkoriščenost potenciala – igralna kakovost igralcev, tipov igralcev in ekipe), odnose med člani ekipe, nasprotnike, situacijo (Zadražnik, 1998b; Dežman, 2012).

Najpomembnejši dejavniki za uspešno igranje odbojke so (Zadražnik, 1998b): telesna višina, eksplozivna in elastična moč, hitrost, koordinacija, splošna in specialna vzdržljivost, natančnost zadevanja, raven usvojenosti tehničnih prvin z žogo, zaznavne sposobnosti in hitrost reakcije. Uspešnost odbojkarja je odvisna tudi od drugih psihosocialnih dejavnikov, ki pa v odbojki še niso natančno raziskani.

Mentaliteta oz. psihična kondicija igralca je v odbojki zelo pomembna. Pri izboru igralcev trenerji ne smejo biti pozorni le na motorične in telesne značilnosti, ampak tudi na psihološke lastnosti. Med njimi so najpomembnejše odpornost na stres, zmožnost prevzemanja odgovornosti za učinkovitost v vsaki akciji med celotno tekmo, še posebej ob koncu seta (Beal, 2011).

Uspešnost igralca v odbojki lahko opredelimo tako, da ocenimo potencial igralca (potencial zmožnosti, potencialna uspešnost) ali pa ocenimo izkoristek potenciala igralca na tekmovanju (tekmovalna ali igralna uspešnost – ocena uspešnosti na tekmah ali ocena strokovnjakov) (Zadražnik, 1998b).

Model ocene potenciala igralca v odbojki, ki ga je izdelal Zadražnik (1998b), vsebuje naslednje dejavnike, na osnovi katerih je možno izdelati oceno potenciala: morfološke značilnosti, funkcionalne sposobnosti, motorične sposobnosti in tehnično znanje (specialna motorika z žogo), realizacijske in motivacijske razsežnosti (osebne lastnosti, socialno-psihološke lastnosti in sposobnosti: psihomotorične, zaznavne, mentalne sposobnosti), taktično znanje, motivacijo in ambicije ter izkušnje.

Potencial ekipe izhaja iz strukture ekipe, potenciala posameznih tipov igralcev (podajalcev, napadalcev, korektorjev, sprejemalcev – napadalcev, blokerjev, libera), ustreznosti modela taktike, medosebnih odnosov (sodelovanje, komunikacija) v ekipi, uigranosti igralcev in ravni pripravljenosti na igro nasprotne ekipe.

Igralno ali tekmovalno uspešnost odbojkarske ekipe je možno opredeliti na osnovni oceni tekmovalne uspešnosti posameznih igralcev, na osnovi ocen strokovnjakov ali na osnovi statističnih podatkov posameznih parametrov igre (Zadražnik, 1998b).

Poleg potenciala igralcev in potenciala odbojkarske ekipe so za uspešnost v odbojki pomembni še pogoji treniranja (tehnični, taktični in kondicijski del treniranja, materialna sredstva, metode in sredstva za obnovo zmogljivosti, uspešnost vodenja tekme, kakovost trenerja, pripravljenost na tekmo), tekmovalne okoliščine (igrišče, gledalci, klimatske razmere, sodniki), kakovost nasprotnika in dejavniki, ki predstavljajo potencial širšega okolja (starši, nacionalna zveza in klubi, znanstveno-raziskovalno delo, tradicija, razširjenost odbojke in odnos družbe do športa in odbojke) (Zadražnik, 1998b).

Zadražnik (1998b) loči med tekmovalno uspešnostjo in tekmovalno učinkovitostjo. Ocena tekmovalne učinkovitosti predstavlja učinkovitost delovanja igralca ali ekipe na tekmi in jo izračunamo na osnovi statističnih podatkov vrednotenja učinkovitosti servisa, sprejema servisa ali odbojkarskih prvin različnih delov igre (K1 in K2), oz. ocenimo učinkovitost taktike. To je objektivni kazalec. Trenerji te informacije uporabljajo v procesu treniranja za pripravo igralne taktike posameznika in ekipe na tekmi ter pri vodenju ekipe med tekmo. Tekmovalno uspešnost igralca (ekipe) ocenijo odbojkarski strokovnjaki na osnovi vnaprej določenih kriterijev na neki ocenjevalni lestvici (npr. 1–5). Ocena je subjektivna, zato potrebujemo večje število ocenjevalcev (Zadražnik, 1998b).

Sattler (2006, str. 90) je opredelil tekmovalno učinkovitost in tekmovalno uspešnost na osnovi odbojgarskih prvin: »O tekmovalni učinkovitosti govorimo pri prvinah, s katerimi dosegamo točke: servis, udarec in blok. Poleg teh v tekmovalno učinkovitost prištevamo tudi napake nasprotnika (tu so zajete tiste napake, ki nasprotniku prinašajo točke: udarec v avt ali mrežo, servis v avt ali mrežo). O tekmovalni uspešnosti pa govorimo pri prvinah, s katerimi ne dosegamo točk: sprejem servisa, podaja in obramba, saj z njimi ne moremo direktno vplivati na rezultat. Njihovo uspešno (kakovostno) izvajanje pa v veliki meri pogojuje učinkovitost igralcev.«

S področja dejavnikov uspešnosti ekipe v odbojki v Sloveniji ni veliko raziskav in literature. S to tematiko se je ukvarjal predvsem Zadražnik. V doktorski disertaciji (1998b) je proučeval tekmovalno uspešnost in psihosomatični potencial kakovostnih mladih odbojkarjev. Na vzorcu 24 odbojkarjev v starosti 15 in 16 let je z ekspertnim sistemom NDN ugotavljal potencialno uspešnost igralcev v morfološko-motoričnem prostoru in psihosocialnem prostoru. Tekmovalno uspešnost je ugotavljal na osnovi ocen odbojgarskih strokovnjakov o uspešnosti igranja posameznih igralcev. Ocene potencialne in tekmovalne uspešnosti so bile skladne, kar je dokazovalo, da je ekspertni model ustrezen. Ocena potencialne uspešnosti odbojkarjev je dobra osnova za napoved tekmovalne uspešnosti in jo je smiselno uporabiti pri usmerjanju otrok v športne panoge, izbiri odbojkarjev v selekcije, načrtovanju in izvajanju treningov.

Obstaja več različnih statističnih in točkovnih modelov spremljanja učinkovitosti v odbojki. V našem okolju je bolj poznan program DataVolley, s katerim lahko spremljamo učinkovitost v posameznih prvinah pri svoji ekipi in pri nasprotnikih in na osnovi tega načrtujemo taktiko. Statistična analiza tekmovalne učinkovitosti ne daje povsem zanesljive slike uspešnosti ekipe, saj, kot pravi Sattler (2006), nanjo vplivajo še napake nasprotnika in dejstvo, da niso zajeti vsi pokazatelji tekmovalne uspešnosti (prvine, iz katerih ni direktnih točk).

Statistične kazalnike je potrebno obravnavati z zavedanjem o njihovi omejenosti. Glavna korist različnih podatkov o *igralni uspešnosti* in *učinkovitosti* je, da spoznamo posebnosti pri posamezniku ali ekipi in temu prilagodimo trening. Trener lahko oceni igralca ali ekipo na tekmah v določenem časovnem obdobju, oceni stanje igralne pripravljenosti, presodi vpliv procesa treniranja na igralca ali ekipo, posredno pa tudi raven izražanja potenciala ekipe ali igralca v igri.

Igralno kakovost igralca, tipov igralcev ali ekipe lahko približno spoznamo tudi na osnovi ravni tekmovanja, v katerega so vključeni, in iz položaja na rezultatski lestvici tega tekmovanja (Dežman, 2012). Pomembno je, da kakovost igranja ekipe, tipov igralcev oz. posameznega igralca ocenimo na tekmah ustrezne kakovostne ravni.

1.4 PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI USPEHA EKIPE V ODBOJKI

Psihološki dejavniki, ki se povezujejo z uspešnostjo posameznika v odbojki, so predvsem sposobnost koncentracije (sposobnost hitrega fokusiranja in refokusiranja), čustvena stabilnost in fleksibilnost ter sposobnost soočanja s stresom. Bolj uspešni odbojkarji se od manj uspešnih razlikujejo po višjem samozaupanju in motivaciji ter sposobnosti uspešnega igranja pod pritiskom. Manj uspešne odbojkarje skrbi, da ne bi igrali slabo ali delali napak, oz. mnenje drugih, če bi naredili napako (Milavić, Grgantov in Milić, 2013).

Kot v drugih ekipnih športnih panogah se z uspešnostjo ekipe v odbojki povezujejo določene osebnostne lastnosti: dobre socialne lastnosti, socialna inteligentnost, sposobnost učinkovitega komuniciranja, vodenje, sposobnost reševanja konfliktov, visoka frustracijska toleranca, občutljivost za lastne in probleme drugih, družabnost, odgovornost, zanesljivost, emocionalna kontrola, emocionalna stabilnost. Če je v ekipi veliko igralcev, ki imajo naštetih lastnosti, to pozitivno vpliva na dinamiko v ekipi, kar izboljšuje pogoje za uspeh ekipe (Tušak idr., 2003). Na uspešnost ekipe vpliva tudi vsota motivacije članov ekipe: ekipa, ki ima veliko število visoko motiviranih igralcev, je praviloma uspešnejša.

Pri odbojkarjih so zaželene naslednje osebnostne lastnosti: čustvena stabilnost, agresivnost v mejah normale, mirnost in samokritičnost, tovarištvo, požrtvovalnost, samoiniciativnost, tekmovalnost in sposobnost sodelovanja z drugimi (Zadražnik, 1997a).

Raziskave psiholoških dejavnikov v odbojki so pokazale naslednje:

- pravilnost izvedbe akcij je odvisna od analize in pravilne odločitve, za kar je potrebna inteligentnost (Selinger, 1986, v Zadražnik, 1998b);
- pri učenju odbojke pomaga sposobnost dobrega predstavljanja, izpostavlja se sposobnost optičnega, vizualnega in taktičnega predstavljanja (Selinger, 1986, v Zadražnik, 1998b);
- intenzivnost, stabilnost in porazdelitev percepcije ter hitrost predelave informacij in hitrost senzomotoričnih reakcij so lastnosti, ki pogojujejo uspešnost igranja odbojke (Brilj in Kleščev, 1988, v Zadražnik, 1998b);
- če sta ekipi enakovredni po tehnično-taktičnem znanju, zmaga ekipa, ki pokaže večjo »voljo« do zmage (Kleščev in Ajrijanc, 1985, v Zadražnik, 1998b),
- v odbojki je pomembno liderstvo; pojavljata se dva tipa liderjev: moralni (skrbi za ustrezno vzdušje in dvig ravni motivacije) in igralni (skrbi za ustrezno izbiro igralne strategije med samo tekmo v soglasju s trenerjevim načrtom) (Brilj, 1980, v Zadražnik, 1998b).

Uspešnost v odbojki je povezana tudi z ustvarjalnostjo, odgovornostjo, angažiranostjo in vedenjem (Grgantov, 2005, v Sattler, 2006).

1.4.1 SKUPINSKA DINAMIKA V ODBOJKARSKI EKUPI

Delovanje športne ekipe je odvisno od:

- značilnosti članov ekipe (kvaliteta igralnega kadra, osebnostne lastnosti),
- situacije, v kateri je ekipa, okoliščin (število igralcev, ambicije kluba ali reprezentance, tradicija kluba ali reprezentance),
- strukture ekipe (status in vloga igralcev ter pravila vedenja),
- skupinskih procesov v ekipi (komunikacija, skupinski cilji, učinkovitost skupine),
- stopnje kohezivnosti (Carron, 1998, v Tušak idr., 2003).

V športni ekipi se ti elementi medsebojno povezujejo, prepletajo in vzajemno vplivajo drug na drugega ter soodločajo o uspešnosti igranja posameznega igralca in ekipe kot celote. Elementi se spreminjajo, zato se za delovanje športne ekipe uporablja izraz »dinamika športne ekipe«.

Značilnosti članov odbojkarske ekipe, ki so pomembne za uspeh v odbojki in po katerih se igralci razlikujejo med seboj, se nanašajo na telesne lastnosti, motorične sposobnosti, mentalne sposobnosti, lastnosti temperamenta in značaja, stališča, vrednote, motive, potrebe in demografske značilnosti (starost, izobrazba, socialni status) (Tušak idr., 2003). Nekatere

lastnosti so za športno ekipo koristne, druge škodljive. Pozitivno je, če imajo igralci dobre socialne lastnosti in so socialno inteligentni, družabni, znajo učinkovito komunicirati in reševati konflikte, imajo visoko frustracijsko toleranco, čustveno kontrolo in stabilnost, so odgovorni in zanesljivi ter motivirani.

Za uspeh ekipe so najbolj pomembne igralne sposobnosti igralcev (tehnične, taktične in kondicijske), zato je glavni kriterij izbora igralcev v reprezentanco igralna kvaliteta. Eden izmed kriterijev pa so tudi psihosocialne lastnosti igralca, saj je lahko kvaliteten igralec za ekipo škodljiv, če ima preveč negativnih psihosocialnih lastnosti.

Struktura ekipe vključuje fizično (število članov v klubu ali reprezentanci in hierarhijo med njimi) in psihološko strukturo (pozicija, status, vloga in norme). Elementi strukture so med seboj povezani in vplivajo drug na drugega (Tušak idr., 2003).

Igralna pozicija ima vpliv na posameznega igralca in procese v skupini. Nekatere igralne pozicije v odbojgarski ekipi so bolj zaželeni in bolj cenjene, nekatere imajo večji vpliv na procese v ekipi. Igralska pozicija določa naloge, ki jih posameznik prevzema, količino odgovornosti in aktivnosti med igro. Posamezne pozicije imajo večji vpliv na igro, uspešnost, soigralce. Podajalec narekuje napadalne akcije svoje ekipe, razporeja podaje med napadalce in vpliva na to, kdo bo imel možnost priigrati točko. Korektor običajno dobi največ podaj in posledično lahko prispeva več točk v napadu. Sprejemalci – napadalci imajo pomembno nalogo tako v sprejemu servisa kot v napadu, blokerji so specializirani za blokiranje in napad prvega tempa. Libero je zadolžen za sprejem servisa in obrambo (sprejem udarca), kar sta pomembni nalogi v ekipi, vendar redko dosega točke, zato ta pozicija ni tako cenjena med mlajšimi igralci, ki želijo sodelovati v napadu. Igralne pozicije zahtevajo različne osebne lastnosti igralcev, pa tudi različne morfološke in motorične značilnosti.

Status je rang ali položaj igralca v ekipi. Nanaša se na količino pomembnosti igralca, ki je dejanska ali pa mu jo pripisujejo drugi. Kaže na to, koliko je posameznikov prispevek pomemben za uspeh ekipe in tudi na to, kolikšno moč oz. kontrolo nad rezultatom ima. Povezan je s prestižem igralca (Kajtna in Tušak 2007), privilegiji in pozornostjo javnosti. Status je povezan s starostjo, znanjem, izkušnjami (Tušak idr., 2003) in vpliva na dinamiko v ekipi (če člani ekipe menijo, da je igralsko znanje najpomembnejša lastnost, bo imel najvišji status igralec, ki je najboljši; če menijo, da so izkušnje najpomembnejše, bo imel najvišji status igralec z najdaljšo kariero ali članstvom v ekipi). Igralci z nižjim statusom iščejo nasvete igralca z visokim statusom. Nezadovoljstvo posameznika s statusom v ekipi povzroča splošno nezadovoljstvo in je vzrok konfliktom. To lahko negativno vpliva na vzdušje v ekipi. Ekipe, ki so zelo motivirane za vrhunske rezultate, se s statusom ne ukvarjajo. Če imajo visoke cilje in če verjamejo, da lahko rezultat dosežejo, med seboj sodelujejo. Ekipe, ki so neuspešne, iščejo različne razlage neuspeha, tudi nezadovoljstvo s statusom.

Vloga določa, kakšno vedenje se pričakuje od posameznega igralca glede na pozicijo in status. Vloga ne določa le načina igranja, temveč tudi odnos do trenerja, vodstva, navijačev, komunikacijo in pravice (le kapetan lahko oporeka sodnikovim odločitvam). Vloge v ekipi so formalne in neformalne (kapetan je formalni vodja ekipe; lahko se zgodi, da je neformalni vodja drug igralec). Igralci morajo poznati in razumeti svojo vlogo v ekipi. Sprejemanje in uresničevanje vloge, ki jo ima igralec v ekipi, vpliva na uspešnost ekipe. Nezadovoljstvo z vlogo povzroča znižanje igralčeve predanosti in povezanosti z ekipo in znižanje kohezivnosti na igrišču. Lahko se zgodi tudi, da posameznik nima ustreznih lastnosti za posamezno vlogo vodje ali pa si vlogo vodje želi več igralcev, ki jih mora trener znati usmeriti v skupen cilj (Tušak idr., 2003). V

odbojki imajo nekateri igralci vlogo igralca »začetne postave«, drugi pa so rezervni igralci. Ta razdelitev je pogosto razlog za nezadovoljstvo posameznikov, negotovanje in razdore v ekipi. Prav tako pa ima negativen vpliv na ekipo, če ni jasno, kdo izmed igralcev bo v začetni postavi. Trenerjeva naloga je, da igralcem pove, kakšna je njihova vloga v ekipi.

Skupinski procesi v odbojgarski ekipi se nanašajo na socialno zaznavanje, medosebne odnose, komunikacijo, reševanje konfliktov in procese vplivanja.

Za uspešno funkcioniranje ekipe v odbojki je pomembno, kakšna **dinamika** poteka znotraj moštva. V športni ekipi je zaželeno usklajeno delovanje med igralci, uspešna komunikacija med igralci samimi in med igralci, trenerjem ter strokovnim timom, uspešno reševanje konfliktov, visoka stopnja motivacije in verjetja v skupni uspeh ter vlaganje energije v doseganje skupnega cilja (Tušak idr., 2003).

Uspešnost ekipe je potencialna produktivnost (najboljša možna igra glede na potencialne ekipe: kvaliteta igralcev, znanj in spretnosti igralcev, količina in kvaliteta treningov, pogoji za delo, oprema), ki ji odštejemo izgube zaradi pomanjkljivega procesa (dogajanja v ekipi, vse aktivnosti strokovnega tima, da bi potencialne pretvorili v optimalno predstavo na igrišču: tehnična, taktična, kondicijska priprava, komuniciranje, koordinacija ter interakcija v ekipi) (Steiner, 1972, v Tušak idr., 2003).

Neuspeh ekipe z igralci, ki imajo velik potencial, je posledica neizkoriščenih potencialov zaradi slabega sodelovanja med igralci, podcenjevanja, konfliktov, prevlade osebnih interesov. V tekmi dveh izenačenih ekip zmaga ekipa, ki bolje sodeluje, ima manj konfliktov med igralci, kjer so igralci bolj motivirani in verjamejo v skupni uspeh ter so pripravljeni vanj vložiti več energije (Tušak idr., 2003).

Vsaka skupina, pa tudi odbojgarska ekipa, se razvija in spreminja. Linearni model razvoja ekipe zajema več faz: formiranje (oblikovanje ekipe), storming (razvoj, pojav napetosti in upiranja), norming (sprejemanje vlog, norm, umirjanje in normalizacija v ekipi), performing (stabilnost in jasna pričakovanja; izvršitev ciljev, rešitve problemov in oblikovanje močne kohezije), adjourning (cilj dosežen, spreminjanje oz. razpad ekipe). Najuspešnejše so ekipe, ki so v fazi kohezivnosti oz. performinga (Tušak idr., 2003).

Socialne norme so pričakovanja, ki jih imajo člani ekipe o tem, kako bi se moral vesti vsak izmed njih. So standardi in vodila vedenja v ekipi in se razlikujejo od pravil, ki so formalizirana in jasno izražena, po navadi jih postavlja trener. V odbojki so igralci medsebojni soodvisni. Rezultat ekipe je odvisen od posameznega igralca in sodelovanja med igralci. Sodelovanje zagotavlja pravila vedenja, ki se jih morajo držati vsi člani ekipe. Če ekipa nima postavljenega pravila, po katerem so igralci na igrišču dolžni sodelovati, igra vsak zase, kar vpliva na rezultat. Da bi zagotovili usklajenost v delovanju vseh članov ekipe, potrebujemo jasna pravila, norme in dogovore, ki so vnaprej določeni in zmanjšujejo konflikte (Tušak idr., 2003).

Športne ekipe imajo številne norme: spoštovanje med soigralci, spoštovanje trenerja, redno prihajanje na treninge in trud po najboljših močeh, sodelovanje s soigralci itd. Norme niso nikjer zapisane in se oblikujejo sčasoma, veljajo pa za vse člane, ne glede na status, vlogo, ali pozicijo. Člani ekipe jih pretežno spoštujejo, ker jim zagotavljajo uspešno delo oziroma dobre rezultate. Če igralec ravna skladno z normami (konformiranje), je deležen tudi odobravanja soigralcev, poraste mu ugled v ekipi, vodstvo ga bolje sprejema ipd. Če igralec norme krši, je deležen socialnega pritiska oz. prisiljevanja (Tušak idr., 2003).

Optimalno stanje skupinske dinamike pomeni, da so vsi igralci in ekipa kot celota maksimalno pripravljene na nastop (Tušak idr., 2003). Optimalno stanje skupinske dinamike se vidi v ekipi, kjer igralci spodbujajo drug drugega, so zadovoljni drug z drugim, si pomagajo, privoščijo uspeh drugemu. To dobro vpliva na koncentracijo, aktivacijo in motivacijo. To še ni garancija za uspeh, zagotavlja pa verjetnost, da bodo igralci v takšnem okolju dali od sebe vse, kar zmorejo.

Glavno vlogo pri skupinski dinamiki ima trener. Nanjo vpliva že pri izboru igralcev, nato pa z ustreznim vodenjem igralcev in komunikacijo. V vseh ekipah pride do nesoglasij, napetosti, konfliktov, kar je normalno. Problem je, če se ti konflikti rešujejo na napačen način ali pa se sploh ne rešujejo. Konflikte je potrebno reševati s pogovorom in to čimprej po nastanku, da se ne poglobijo.

Povezanost med člani ekip je pomemben dejavnik uspešnosti športne ekipe, hkrati pa uspešnost vpliva na povezanost v ekipi (Turman, 2003). Obstaja več postopkov, ki znižujejo (neenakost, sramotenje, zasmehovanje) oz. zvišujejo timsko kohezivnost (hvalisanje, sarkazem in draženje, motivacijski govori, kakovost nasprotnika, k športniku usmerjene tehnike, skupinska molitev in predanost).

Za stanje v ekipi, ki odlično funkcionira, se uporabljata izraza »dobra kemija« ali »ekipni duh«. Naloga trenerja je, poleg telesne, tehnične in taktične priprave, spodbujanje takšnega vzdušja oz. kemije, ki omogoča, da igralci v igri pokažejo vse svoje znanje. Proces, s katerim vzpostavimo takšno klimo, se imenuje »team building« (Tušak, idr., 2003).

Team building je nenehno uravnavanje dinamike ekipe, da bi lahko igrala na zgornji meji svojih sposobnosti – to imenujemo potencialna produktivnost. To je proces, ki spodbuja učinkovitost skupine pri doseganju skupinskih ciljev, pri čemer hkrati raste zadovoljstvo posameznikov v skupini. Gre za izboljšanje nastopa z izboljšanjem komunikacije, zmanjšanjem števila konfliktov, vzpostavljanjem povezanosti med člani ekipe in usmerjenosti v doseganje ciljev skupine. Cilj team buildinga v športni ekipi je pripraviti ekipo, da na tekmovanju pokaže, kar zmore (Tušak idr., 2003).

Športne ekipe za team building uporabljajo različne pristope, od vključevanja psihologa, ki vodi posebne vaje, do avanturističnih doživetij ali preživetvenega treninga v naravi, pa vse do vključevanja team buildinga v vsakodnevni trening in življenje ekipe ter spodbujanja razumevanja, spoštovanja in upoštevanja med člani ekipe (Tušak, idr. 2003).

Kohezivnost pomeni enotnost in sodelovanje igralcev ekipe in jo v športu pogosto opišejo z besedami: harmonija, klima, vzdušje, atmosfera. Med njimi so pomenske razlike, običajno pa imajo športniki in trenerji, ki jih uporabljajo, v mislih skladno in povezano delovanje ekipe.

Kohezivnost se kaže v povezanosti članov skupine (prevladovanju pozitivnih emocij med člani, v občutku odgovornosti za njen uspeh ali neuspeh, v razvitem občutku pripadnosti skupini) in privlačnosti te skupine za posameznika. Ekipe z nizko povezanostjo so polne negativnih emocij ali sovražnosti in konfliktov med člani, nimajo občutka skupinske pripadnosti, odgovornosti za njen ekipni uspeh ali neuspeh, skupina članov ne privlači.

Kohezivnost vpliva na dinamiko v ekipi. Raziskovalci niso dobili enotnih rezultatov o povezanosti med kohezivnostjo in uspešnostjo, veliko pa je rezultatov, ki govorijo v prid vplivu

v naloge oz. uspešnost usmerjene kohezivnosti. Carron (2002) s sodelavci je v metaanalizi študij s področja kohezivnosti v športu ugotovil, da obstaja srednja do velika povezanost med kohezivnostjo in uspešnostjo ekipe (korelacija 0.66).

Spink (1990) je pri proučevanju odbojgarskih ekip ugotovil, da obstaja povezanost med kohezivnostjo in kolektivno učinkovitostjo. Igralci, ki so ocenili, da je njihova ekipa kohezivna pri nalogi, so ocenili, da je ekipa kolektivno učinkovita.

Paskevich (1995) ugotavlja, da je ekipa, ki je visoko kohezivna na igrišču na začetku sezone, bolj ekipno učinkovita na koncu sezone.

Kohezivnost zmanjšuje individualnost posameznika, zato na igralce, ki zelo izstopajo, ekipa pritiska in pričakuje, da se bodo podredili skupini.

Psihološka klima (socialna klima) se nanaša na to, kako zaznavajo okolje tisti, ki se v tem okolju nahajajo, gre za splošni čustveni ton v interakciji med člani ekipe oz. stanje psihosocialnih odnosov med člani ekipe in njihov odnos do ekipe. Vpliva na vedenje in je povezana z zaznavo napora. Sestavlja jo več dimenzij (Spink idr., 2013):

- psihološka varnost (občutek, da se lahko izraziš brez strahu pred negativnimi posledicami za samopodobo, status ali kariero; jasnost situacij in posledic, jasne vloge in pričakovanja ter predvidljive delovne norme, podporno vodenje – trener ne zahteva izvedbe naloge na točno določen način, dopušča avtonomnost, kar omogoča preizkušanje novosti brez strahu pred posledicami in tako povečuje motivacijo),
- psihološka smiselnost (posamezniki čutijo, da je njihov prispevek ustrezno ovrednoten znotraj ekipe, občutek, da dobi povrnjeno, kar je vložil v obliki telesne, mentalne ali čustvene energije oz. povračilo za dan prispevek, zaznava aktivnosti kot ustrezno zahtevne in vredne opravljanja ter povezane z nagrado).

Psihološko klimo v ekipi analiziramo preko objektivnih in subjektivnih pokazateljev (Zvonarevič, 1978, v Tušak in Tušak, 2001). Objektivni pokazatelji so: obstoj napetosti in konfliktov, preprirov in obrekovanj, odhodi in menjava članov ekipe, pasivnost članov, ustvarjanje podskupin, povečana uporaba skupinskega pritiska (grožnje, kazni, izključitve). Subjektivni znaki psihološke klime so: občutki pripadnosti skupini, lojalnosti, kolektivne moči, solidarnosti, angažiranosti in zadovoljstvo (s pripadnostjo svoji ekipi in s cilji ter atraktivnostjo ekipe).

Nesoglasja in konflikti so nekaj povsem običajnega, pojavljajo se v vsaki ekipi, problematično je, če se ne rešujejo ali pa če se rešujejo na napačen način. Osnovno orodje reševanja konfliktov je komunikacija, pogovori med vsemi člani ekipe. Nekatere konflikte je možno predvideti vnaprej in ustrezno preventivno delovati.

Reinboth in Duda (2006) sta ugotovila, da obstaja povezava med spremembami v zaznavi motivacijske klime, zadovoljenosti psiholoških potreb športnikov v ekipnih športih in njihovim dobrim počutjem. Športniki, ki menijo, da v ekipi vlada k cilju usmerjena motivacija in klima, imajo bolj zadovoljene potrebe po avtonomiji, kompetentnosti in povezanosti. To vpliva na občutek vitalnosti.

Vodenje je proces, pri katerem posameznik vpliva na vedenje drugih. Vloga vodje je v skupini pomembna in izpostavljena, povezana je s socialnim vplivanjem (Tušak in Tušak, 2001). V

odbojki se pojavljajo formalni in neformalni vodje. Formalni vodja je trener, ki je glavna gonilna sila oblikovanja in razvoja ekipe in ima pomemben vpliv na uspešnost igralca. Tudi kapetan ima vlogo vodje.

Trener mora biti pri svojem delu zelo dosleden in pazljiv. Pogosto se pojavljajo osnovne napake, kot so: stalno opozarjanje, stalna kritika, ki lahko negativno vplivata na igralčevo samopodobo, s tem lahko igralec izgublja zaupanje vase in v svoje sposobnosti. Priporočljivo je, da se trenerji izogibajo opozarjanju na napake v jeznem tonu (Zadražnik, 1998a).

Trener ima velik vpliv na potek in učinkovitost treningov in posameznikov ter posredno na rezultat na tekmovanjih. Odgovoren je za naloge, ki so neposredno povezane s treniranjem ekipe. V ekipi ima več vlog: učitelj, svetovalec, psiholog, pedagog, »general« določenega področja. Da bi jih uspešno opravljal, pa potrebuje: znanje, trenerske izkušnje in pedagoške sposobnosti, ustrezno osebno filozofijo, zanimanje za posameznika, spoštovanje, sposobnost za zagotavljanje discipline, željo po zmagi, pripravljenost za delo, poznavanje športa, razumevanje mladih, moralne norme, poštenost, zagovarjanje idej, etične standarde, domišljivo, smisel za humor in sposobnost improvizacije (Krevsel, 2001). Za odbojkarskega trenerja je, poleg znanj z ozkega področja športne panoge (o tehniki, taktiki, kondicijski pripravi, sestavi treningov, vodenju tekme), pomembno še poznavanje medicine športa, fiziologije športa, psihologije športa, prehrane, biomehanike, fizioterapije, računalništva in video tehnike.

Trenerjeve osebne lastnosti, stil vodenja in vedenje so povezane s športnikovim uspehom, motivacijo in zadovoljstvom (Moradi, 2004, v Soheily, Manouchehri in Tojari, 2015). Trenerjev entuziazem za sodelovanje s športnikom pri razpravi o ciljih, sprejemanje športnikovih idej, primerno izražena pričakovanja in resnično zanimanje za športnika vodijo do tesne povezanosti in predanosti trenerju in vplivajo na športnikovo dobro počutje. Trenerjeve sposobnosti motiviranja, postavljanja smernic pri treningu in spodbujanje »fair playa« vplivajo na športnikovo oceno trenerjeve učinkovitosti. Dobri odnosi med trenerjem in športnikom vodijo do večjega zadovoljstva in uživanja v športu in manj prenehanj s športno aktivnostjo.

Občutek samoučinkovitosti trenerja vpliva na trenerjev razvoj, zaupanje, samozaupanje in zmožnost vplivanja na športnike na treningu in tekmi (Soheily, Manouchehri in Tojari, 2015). Samozaupanje trenerja sestavljajo 4 faktorji: vključevanje igralne strategije, motiviranje športnikov, tehnike treniranja in izgradnja značaja. Trenerjeva stopnja izobrazbe in igralne izkušnje so povezane s trenerjevo učinkovitostjo.

Stil vodenja, ki ga uporablja trener, vpliva na skupinsko dinamiko v ekipi. Steben in Bell (1978, v Tušak idr., 2003) navajata 5 stilov vodenja in filozofijo, ki se nanaša na treniranje:

- laissez-faire (nedirektiven način vodenja, če pride do težav, ostane nevtralen, gre s tokom),
- paternalist (očetovsko skrben, humanističen, raziskuje, kaj igralci potrebujejo in jim s prepričevanjem pomaga doseči cilje, ki so običajno prelahko dosegljivi, prijateljsko vzdušje, podrejanje ekipnemu vzdušju),
- kompromisen – demokratičen vodja (stvaren, strokoven, drži se preizkušenih načinov, podpira status quo),
- avtorski – avtoritativen vodja (usmerjen na uspeh, nedostopen za kritiko, samozaupanje v lastne sposobnosti),
- vodja, ki uporablja stil kontrole (išče rešitve za situacije, želi doseči skupen cilj, dela z in za ljudi v ekipi, spodbuja odprto komunikacijo, konflikte rešuje s soočenjem, igralce vključuje in spodbuja k sodelovanju).

Uspešni trenerji v ekipnih športih so zaznani kot dobri koordinatorji, dobro opravljajo voditeljsko funkcijo, poudarjajo uspeh ekipe.

Hunhyuk, Seongkwan in Jinyoung (2013) so odkrili povezavo med zaznavo odnosa med trenerjem in športnikom ter športnikovimi psihološkimi potrebami. Predanost in bližina med trenerjem in igralcem sta povezani s kompetentnostjo in sproščenostjo.

1.4.2 MOTIVACIJA V ODBOJKI

Motivacija je usmerjena dinamična komponenta vedenja, ki vključuje spodbujanje aktivnosti in jo usmerja, je temeljni vzvod športnikovega vedenja. Obstaja veliko definicij motivacije, ki jim je skupna usmerjenost k cilju, povečana mobilizacija energije, vztrajnost, intenzivnost in učinkovitost vedenja, motivirano vedenje se spreminja pod vplivom njegovih posledic (Tušak in Tušak, 2001).

Za uspeh moštva je izredno pomembna skupinska motivacija, ki se nanaša predvsem na zadovoljstvo in ponos športnikov v ekipi. Trenerjeva strategija motiviranja ekipe mora vključevati tako individualen kot skupinski pristop. Zelo pomembno je, da ekipa ne podcenjuje ali precenjuje nasprotnika, saj je tako motivacija lahko prenizka in se lahko zgodi, da igralci v ključnih trenutkih tekme ne bodo dovolj pripravljeni (Tušak in Tušak, 2001).

Postavljanje ciljev je ena najpomembnejših aktivnosti igralca v procesu motiviranja. Športnik si postavi cilje, ki jih z ustreznim vedenjem poskuša doseči. Postavljanje ciljev za ekipo povečuje motivacijo posameznikov za uspeh ekipe in je ena izmed tehnik spodbujanja motivacije v ekipi (Tušak in Tušak, 2001). Če želimo, da bo določen cilj spodbujal posameznikovo storilnostno motivacijo, mora imeti značilnosti dobro oblikovanega cilja: specifičen oz. konkreten, izzivalen, ustrezno težaven in dosegljiv (Kajtna in Tušak, 2005). Tehnika je sestavljena iz načrtnega izbora cilja in podciljev. Pri postavljanju ciljev je nujno sodelovanje s trenerjem. Potrebno je določiti pot, po kateri bodo cilj dosegli, in načine za premagovanje ovir. Pomembno je, da okolica izrazi svojo podporo cilju in da športnik neprestano dobiva povratno informacijo o uspešnosti in stalno nagrajevanje za napredek oz. osvojene podcilje.

Na uspešnost ekipe pozitivno vplivajo: postavljanje ekipnih ciljev, nizek nivo konfliktnosti ciljev in stresa (jasno določeni cilji vplivajo na uskladitev dejavnosti članov in znižajo konfliktnost) ter trenerjeva podpora.

1.4.3 PREDTEKMOVALNA STANJA IN PSIHOLOŠKA PRIPRAVA NA TEKMO

Za uspešno funkcioniranje ekipe v odbojki je pomembno, kako so na nastop pripravljeni posamezniki in ekipa kot celota. Psihološka priprava zajema obvladovanje predtekmovalnega in tekmovalnega stanja (Tušak idr., 2003).

1.4.3.1 Anksioznost in stres

Športnikovo vedenje in rezultat sta odvisna od količine stresa, ki deluje nanj, in njegove sposobnosti soočanja s stresom in drugimi napetostmi, ki se v povišani meri pojavljajo pred začetkom tekmovanja (Tušak in Tušak, 2001).

Razlog za to, da športniki na tekmovanjih odpovedo, je stres, ki ga lahko povzročijo fizični (vročina, mraz, bolečina, utrujenost, pomanjkanje spanja, poškodbe) ali psihogeni stresorji (neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji). Posledica psihogenih stresorjev je anksioznost, ki jo lahko opišemo kot napad nedoločenih in nerazumnih bojazni in tesnob, ki se pojavijo nepričakovano, brez jasnega zunanjega povoda. Uspešnost spopadanja s temi neprijetnimi občutki vpliva na doseganje ciljev in na uspešnost na tekmi (Tušak idr., 2003).

Znaki anksioznosti in stresa se kažejo v treh nivojih: fiziološkem, doživlajaskem in vedenjskem. Anksioznost povečuje napetost v mišicah. Tako stres kot anksioznost vplivata na nastop kot povečanje nestabilnosti (padci in vzponi) ali splošno poslabšanje nastopa, lahko pa tudi popolnoma blokirata nastop. Negativno delujejo tudi specifični strahovi in nezmožnost koncentracije.

Stres obvladujemo tako, da ga poskušamo znižati in da se učimo uspešnega soočanja z njim. Spreminjamo lahko okolje, stopnjo vznurjenosti in negativne misli. Ločimo različne tehnike obvladovanja stresa (Tušak in Tušak, 2001):

- tehnike okolja: zunanja redukcija stresa, zmanjševanje negotovosti (strukturiranje predtekmovalne situacije) in zmanjševanje pomembnosti tekmovanja,
- telesno obvladovanje stresa: avtogeni trening, sprostitvev z uporabo prisposodob oz. vizualizacije, hipnoza, dihalne tehnike, tehnika progresivne sprostitve, bio-feedback,
- kognitivno obvladovanje stresa: zavedanje negativnega samogovora in tehnika zaustavljanja misli, tehnika razumnega razmišljanja (če se športnik ne more znebiti negativnih misli in jih zamenjati s pozitivnimi, ker so tako zakoreninjenije, da jim slepo verjame, jih je potrebno zamenjati z razumnimi), tehnika pametnega govora, tehnika vceptivne stresa (pomaga razviti hierarhijo stresa, različni dogodki so rangirani od najmanj stresnega do najbolj stresnega, te dogodke povežemo z negativnimi mislimi, ki smo jih doživeli ob njih, in nato razvijemo pozitivne misli), pisanje dnevnika (z zapisi o treningih, tekmah si igralec sam ustvarja vtis o napredovanju, se sooči s čustvi, jih spremeni v besede in se jih tako bolj zave).

Negativne posledice strahov in anksioznosti odpravljamo s tehniko semantične desenzitizacije (Tušak in Tušak, 2001).

1.4.3.2 Samozavest in samoučinkovitost

Samozavest je pomembna sestavina uspeha na vseh življenjskih področjih, predvsem pa v športu. Samozavest pomeni zaupati vase, verjeti in biti prepričan o svojih sposobnostih, znanju in moči. Uspešnejši športniki imajo višjo stopnjo samozaupanja.

Skupinska učinkovitost je pričakovanje uspešnosti v ekipi. Vpliva na igralca in na njegov vložek, ki ga prispeva ekipi. Večja kot je zaznana učinkovitost skupine, več moči in truda igralci vložijo v igro.

Spink (1990) je ugotovil, da so odbojkarske ekipe, ki so imele višjo stopnjo skupinske učinkovitosti, na koncu tekmovanja zasedle višja mesta na lestvici.

Samoučinkovitost je posledica preteklih izkušenj v zvezi z nastopom (uspehov in neuspehov). Neuspeh povzroči znižanje samoučinkovitosti. Skupine z močnim kolektivnim samozaupanjem so bolj učinkovite kot skupine s slabšim kolektivnim zaupanjem (Tušak idr., 2003).

Ocena lastne učinkovitosti vodi do spirale uspeha ali neuspeha; začetna dobra ocena samoučinkovitosti vodi do tega, da si posameznik ali ekipa upa tvegati, kar vodi do višjega samozaupanja.

Razvoj kolektivne učinkovitosti je dolgotrajen proces. Kolektivna učinkovitost je povezana z uspešnostjo ekipe.

1.4.3.3 Psihološka priprava ekipe na tekmo

Pomembne značilnosti psihične stabilnosti v odbojki so (Mahmutović in Turković, 1999):

- veliko navdiha v igri posameznega igralca,
- uglašenost igralcev v akcijah,
- pravilno izvajanje akcij v igri,
- optimalno sprejemanje navodil trenerja,
- občutek odgovornosti.

Nestabilnost opazimo po dezorganizaciji tekmovalcev v slabih in kritičnih trenutkih med igro, neustreznih menjavah igralcev in tehnično-taktičnih akcijah, konfliktih in apatičnosti ter zavračanju oz. neupoštevanju trenerjevih ali soigralčevih navodil.

Mentalno dobro pripravljene odbojkarji so sposobni pravočasnega izvajanja optimalnih rešitev v konkretnih situacijah.

Poleg psihološke priprave posameznikov v odbojki je pomembna tudi kolektivna priprava oz. priprava ekipe kot celote. Cilj psihološke priprave ekipe je v ekipi kot celoti izboljšati socialno-psihološke lastnosti, ki vplivajo na uspešen nastop: komunikacijo, skupinsko dinamiko, medosebne odnose, usklajenost vlog in ciljev, vodenje, reševanje konfliktov (<http://sportni-psiholog.si/izboljšanje-nastopa>).

Za psihološko stabilne ekipe je značilno (Mahmutović, Turković, 1999):

- pozitivno kolektivno razpoloženje in navdušenje,
- ustvarjanje enotnega mišljenja o načinu igre in postavljenem cilju,
- kolektivnost v akcijah in primerno vedenje igralcev na treningih in izven njih,
- izražanje kolektivne, svobodne in ustvarjalne aktivnosti v pripravi na tekmovanja,
- ustvarjanje kolektivnega prepričanja o doseganju cilja.

Specifična psihološka priprava ekipe vključuje socialno psihološke ukrepe za oblikovanje kolektivne psihološke priprave (Mahmutović, Turković, 1999):

- oblikovanje pravilnega vzajemnega odnosa med trenerjem in igralci,
- usmerjeno oblikovanje vzajemnega odnosa med kapetanom in igralci, med igralci prve postave in rezervnimi igralci,
- izvajanje dodatnih dejavnosti za povečanje enotnosti ekipe.

Neposredna psihološka priprava zagotavlja psihološko stabilnost, vzdržljivost in upanje, da psihološki procesi funkcionirajo med tekmo.

Na ustrezno pripravo vpliva poznavanje težav, ki se pojavljajo v odbojki. Najpogostejše so težave (Mahmutović, Turković, 1999):

- z organizacijo tekme,
- z lastnostmi igralcev,
- s stanjem opreme,

- s faktorji okolja,
- s tokom igre in akcijami nasprotnika (pravočasno moramo razumeti taktični načrt nasprotnika, ga primerjati z načrtom lastne ekipe in narediti nujne popravke med igro).

Kritične situacije v odbojki, ki jih odbojkarji najpogosteje doživljajo kot težavo in vzrok stresa, so (Mahmutović, Turković, 1999):

- neobjektivno sojenje,
- set žoga za nasprotnika,
- izenačenje 24 : 24,
- vodstvo nasprotnika 25 : 24,
- nasprotnik vodi z veliko razliko,
- nasprotnik vodi 1 : 0 ali 2 : 0 v setih,
- pripombe publike.

Med igro se občasno pojavijo še naslednje težave:

- nepričakovano menjanje pričakovanega stila nasprotnika,
- dobra igra slabega nasprotnika, dobra igra enega ali dveh nasprotnih igralcev,
- nepričakovano prepričljivo vodstvo nasprotnika,
- domač igralec nepričakovano iz igre,
- slaba igra enega ali dveh domačih igralcev,
- izgubljen servis,
- nesoglasje igralcev v akciji,
- nevzdržljivost posameznika,
- nepričakovana napaka v obrambi (Mahmutović in Turković, 1999).

Namen osnovne psihološke priprave na tekmo v odbojki je (Mahmutović in Turković, 1999):

- igralce natančno pripraviti na nepričakovane situacije, da se te nikoli ne bi pojavile;
- povezovanje psiholoških sposobnosti – pri tem največkrat uporabimo vizualizacijo za simuliranje okoliščin tekme. Igralci si tako ustvarijo popolno predstavo, ki bo vključevala tako psihične kot tudi fizične zahteve tekme;
- postavljanje ciljev nastopa – v odbojki so izjemno pomembni skupinski cilji, individualni so jim podrejeni. Vsak igralec naj bi si pred vsakim treningom in tekmo postavil cilj v zvezi s svojo igro, ga zapisal in se o njem pogovoril tudi s trenerjem;
- priprava okolja – igralec in trener skušata odstraniti iz okolja vse tiste malenkosti, ki bi lahko povzročile nezaželeno motnjo. Vseh motenj ne moremo odpraviti, lahko pa vsaj poskušamo ustvariti najprimernejše okolje za igralce, ki bo povzročilo čim manj motenj v njegovem razmišljanju. Z dobro razvitimi psihološkimi sposobnostmi pa kasneje igralci znajo opraviti tudi z motnjami, ki se kljub vsemu pojavijo pred nastopom.

Priprava na kraju tekme zajema seznanitev z dvorano in odstranjevanje nezaželenih dejavnikov, ki bi lahko povzročili motnje, oziroma načrtovanje, kako se bomo soočili z njimi.

Predtekmovalna rutina je sklop aktivnosti, ki si sledijo v enakem zaporedju pred tekmo. Na igralca delujejo tako, da spodbudi začetno koncentracijo in uporabo ostalih psihičnih spretnosti. Vključuje miselno predstavljanje optimalne izvedbe nalog, ki igralce čakajo na tekmi. Igralec svojo pozornost usmeri v konkretne naloge in nima preveč časa razmišljati o sami tekmi.

Predtekmovalna priprava na pomembna tekmovanja v odbojki traja 14–30 dni pred tekmo. Zajema:

- izvajanje specializiranih treningov,

- opazovanje in izboljševanje nevrološkega, psihičnega in telesnega stanja odbojkarjev,
- ustvarjanje optimalnega in stabilnega čustvenega stanja,
- načrtno razporejanje odbojkarjev po sobah (npr. izogibanje, da bi bili v sobah igralci različnih temperamentov),
- vzpostavljanje psihološkega ravnotežja med člani posameznih podskupin in enotnosti ekipe kot kolektiva,
- pravočasno določanje začetne postave,
- postopne in usmerjene informacije v zvezi s prihajajočo tekmo ali tekmovanjem,
- razdelitev nalog in utrjevanje prepričanja v uspeh (Mahmutović in Turković, 1999).

Startna priprava pred tekmovanjem ali posamezno tekmo zajema individualne razgovore, ki jih trener opravi z igralci, da utrdi psihično stabilnost.

Po seznanjanju s prednostmi in slabostmi nasprotnika sledi zaključna priprava, sestava ekipe, in izvajanje zadnjega treninga brez tekmovalnega razpoloženja, z lahkim tempom, tehnično-taktičnim poudarjanjem elementov.

Trener ne sme dovoliti močnih čustvenih razgovorov med igralci o izidu tekme, opravi kratek pogovor pred tekmo, ki zajema uvod o športnem ugledu in ugledu ekipe, navodila za igro, naglaševanje pozitivnih in negativnih vidikov nasprotnika. Potrebno je zagotoviti povsem neobremenjeno in mirno okolje, izvesti mentalni trening in lahke neprisiljene gibe, da se izognemo pasivnemu pričakovanju v zadnjih minutah pred začetkom tekme. Pogovor je še posebej pomemben za mladega igralca. V razgovoru pred tekmo ga lahko trener opomni, naj si v spomin priključite tekmo, na kateri je dobro igral (ali sprejemal servis, serviral), in mu reče, naj to stori tudi na tekmi (Zadražnik, 1998a).

Za ustrezno pripravo je pomemben tudi odmor (time out) med igro.

Dejavnosti po tekmi: pomemben del psihološkega treninga je pogovor po tekmi. Zadražnik (1998a) priporoča, da trener z igralcem opravi kratek pogovor, ki naj bo pozitivno naravnano na dobre dele igre. Pri tej vrsti psihološke priprave gre za predvidevanje določenih situacij.

Če ima igralec težave pri določeni prvini, npr. sprejem servisa, se mora spomniti tekme, na kateri je servis sprejemal z lahkoto. Potem, ko določi tekmo, si v misli priključite izbrano tekmo in obnovi sprejemanje servisov na njej. Na tak način priključite občutke, ki jih je imel ob takratnem dobrem sprejemanju. Te občutke je treba v mislih večkrat predelati in razmisliti (zapisati), kaj vse si ob tem predstavlja. V zapisih poskuša najti značilno besedo, stavek ali geslo, si ga zapiše na list in si ga obesi na vidno mesto v obdobju, ko trenira sprejem servisa. Npr.: *Vse delo sem opravil, še preden je prišla žoga do mene*. Ta stavek predstavlja ključ dobrega sprejema servisa oz. geslo. V sebi skriva bistvo uspešnega sprejema servisa, opisuje tisti občutek, ki ga je igralec imel ob uspešnem sprejemu servisa: s hitrim gibanjem je izbral mesto kontakta z žogo, se na tem mestu umiril in uspešen sprejem servisa je bil zagotovljen. Ta občutek je drugačen od tistega, ko se igralec pred sprejemom servisa še vedno giblje (kleči ali rešuje žogo v padcu).

1.4.3.4 Tehnike psihološke priprave v odbojki

Imaginacija je slikovito predstavljanje z »notranjim očesom« (Slobodnik, 2002). Imaginacija ali predstavljanje v mislih je tehnika, pri kateri uporabljamo domišljijo za ustvarjanje podob, s katerimi vadimo pomembne živčne poti. S treningom v mislih ustvarjamo, oblikujemo ali krepimo vzorčne živčne poti, ki so pomembne za koordinacijo mišic. Gre za sistematično

uporabo mentalnih predstav, da bi trenirali telesnih dejavnosti – treniramo nek gib ali sklop nekih določenih gibov (Kajtna in Tušak, 2005).

Športniki najpogosteje uporabljajo imaginacijo, kadar (Orlick, 1998):

- so poškodovani in ne morejo trenirati na noben drug način,
- ni ustrezne opreme ali pa trening ni možen iz kakršnega koli drugega vzroka,
- je potrebno trening opraviti na hitro.

Imaginacija je koristna v naslednjih situacijah (Tušak in Tušak, 2001):

- učenje novih spretnosti in strategij – namen učenja je v možganih vzpostaviti povezave za določen gib (možganom »povedati«, kako organizirati in sestaviti gibe telesa, da bo naloga pravilno in uspešno izvedena),
- vadba že naučenih spretnosti in strategij,
- doživljanje ali uresničitev cilja v mislih vliva samozavest oziroma zaupanje, da je te cilje možno doseči.

Imaginacijo lahko uporabljamo tudi:

- ko ne moremo opraviti treninga na prizorišču tekme (mentalna priprava na tekmo in na okoliščine, ki se jih ne da trenirati v resnični situaciji omogoča športniku, da se znajde v situaciji, ki je sicer ni nikoli fizično izkusil in da dobi občutek, da je tam že bil in dosegel tisto, kar želi doseči),
- za vadbo reakcije ob morebitnih težavah (v mislih vadimo odziv in pripravljenost na fizične in psihološke probleme, ki se redko pojavljajo in tako bomo lahko nanje mirno in samozavestno reagirali),
- kot način priprave na akcijo,
- če želimo izboljšati svojo koncentracijo, obvladati napetost in stres,
- kot pomoč pri iskanju pravih rešitev in prave pripravljenosti,
- kot način psihičnega ogrevanja pred tekmo,
- pri analizi tekme (Orlick, 1998).

Z imaginacijo določenega elementa pred tekmo se lahko osredotočimo na vse pomembne dele spretnosti (npr. če si odbojkar predstavlja popoln začetni udarec, še preden ga v resnici izvede, je večja verjetnost, da si bo zapomnil vse sestavne dele dobrega udarca in obdržal koncentracijo ves čas udarca).

Senzorizacija je podobna imaginaciji, le da pri tej tehniki vključimo še ostale zaznavne kanale, predstavljamo si tudi zvoke, občutke, lahko pa tudi vonj okoli nas, okus. Predstava postane tako bolj živa in učinkovita (Tušak in Tušak, 2001).

Simulacija je podobna vizualizaciji in vpliva na kvaliteto treninga tako, da možgane uči spopadanja z okoliščinami, ki jih drugače ne bi srečali vse do pomembnega tekmovanja (Orlick, 1998). Simulacijo izvajamo tako, da pogoje treninga čim bolj približamo resničnim pogojem (npr. pripeljemo gledalce, sodnike, novinarje in snemalce s kamerami, naročimo sodniku, da namenoma naredi napako, izključi igralca, ne dovoli menjave).

Tudi s simulacijo izpostavimo živčne poti v možganih izkušnjam, ki jih trenirajo. Za razliko od vizualizacije pri simulaciji dražljaji prihajajo skozi naša čutila in ne skozi domišljijo. Dražljaji so bolj živi, ker obstajajo v resničnosti. Simulacija deluje tako, da trening približa resničnemu tekmovanju z gledalci, sodniki, motnjami in stresnimi dejavniki in nas nauči s tem shajati. Ker

pri simulaciji tudi fizično treniramo, simulacija ne trenira le živcev v možganih, ampak tudi tiste v ostalih delih telesa, ki so aktivni pri treningu (Tušak in Tušak, 2001).

Tehnika zahteva več časa in organizacijskega napora, da vzpostavimo pogoje, ki so podobni tistim na tekmi. Da bi naredili trening kar najbolj podoben tekmi, lahko vanj vključimo:

- hrup (glasni zvoki, kot npr. navijanje gledalcev, žvižgi, glasna glasba, komentator),
- gledalce,
- sodnike, da zagotovimo nivo igre, kot je na tekmi, prosimo jih za namerne napačne odločitve, da se navadimo na to težavo in se naučimo skoncentrirati na igro, ne na rezultat,
- kamere: na trening lahko pripeljemo kamere, fotoreporterje in novinarje,
- trening v dvorani, kjer bo tekma,
- neugodne okoljske razmere (trening v topli ali mrzli dvorani, z vklopljeno klimo, visoko vlago, slabšo osvetlitvijo, za odbojko na mivki trening v slabih vremenskih pogojih),
- utrujenost (igralci se morajo potruditi, da učinkovito izvajajo vajo tudi ob utrujenosti, da bi se naučili obdržati koncentracijo in dobro tehniko tudi, kadar so rezerve energije nizke),
- trening takoj po obroku (pomaga učinkovito premagovati posledice nepričakovanih naporov).

Simulacijo lahko uporabljamo tudi v obliki igranja vlog za ravnanje v nešportnih stresnih situacijah, ki so povezane z nastopom (intervjuji, tiskovne konference).

Pozitivni samogovor zajema misli, ki jih izrečemo na glas ali sami pri sebi in dvigujejo našo samozavest, nas pomirjajo ali opozarjajo na pomembne podrobnosti v tehniki (*blokiral bom nasprotnika, uspešno bom izvedel servis, rad imam pritisk, umiri in zberi se, serviraj kot znaš, iztegni roke in pokrči kolena pri sprejemu servisa*).

Negativni samogovor moramo najprej ozavestiti, nato pa spremeniti v pozitivnega (Kajtna in Jeromen, 2007). Izjave ali misli, kot npr. »*Ne morem verjeti, da je trener naredil takšno neumnost.*« in »*Sovražim svojega trenerja.*«, zamenjamo z izjavo »*Mogoče pri delu s tem trenerjem ne uživam tako kot s katerim drugim, vendar se lahko od njega še veliko naučim.*«

Tehnika ustavljanja negativnih misli poteka po naslednjem zaporedju (Kajtna in Jeromen, 2007):

1. Identifikacija negativnega notranjega dialoga, samogovora

Športniki se negativnih misli in razmišljanj pogosto sploh ne zavedajo. Do njih se dokopljemo z načrtnim razmišljanjem o svojih mislih med treningom in tekmo, s predstavljanjem ali z zapisovanjem, ko se pojavijo.

2. Ustavljanje negativnih misli

Z izbrano ključno besedo ali znakom (z besedami *stop, nehaj, ni res* ali predstavo rdeče luči) ustavimo negativno razmišljanje. Ustavljanje treniramo najprej v predstavah in ga nato počasi prenašamo v situacije, kjer se pojavlja.

3. Spreminjanje negativnih misli v pozitivne

Negativne izraze zamenjamo s pozitivnimi formulacijami. Primeri zamenjave:

- *Težko mi je stopiti v igro neogret.* ->*Izziv mi je, da neogret poskusim dati vse od sebe.*
- *Upam, da bom dobro sprejemal servis*->*Verjamem, da bom dobro sprejemal servis.*
- *Če me bo trener poslal na igrišče, potem se bom potrudil.*->*Ko me bo poslal na igrišče, se bom potrudil.*
- *Poskusil bom močno servirati.* ->*Močno bom serviral.*

Obstaja 5 glavnih kategorij negativnih misli (Kajtna in Tušak, 2005):

- zaskrbljenost zaradi nastopa, še posebno v primerjavi z drugimi športniki,

- nezmožnost odločanja, ker je preveč različnih možnosti,
- obremenjenost s fizičnimi znaki, ki kažejo na stres,
- preišljevanje o možnih posledicah slabega nastopa (neodobravanje, kazni, izpad iz prve šesterke),
- misli o neustreznosti, ki lahko vključujejo samokritiko ali samokrivdo.

Negativni samogovor lahko preprečujemo tudi z iskanjem nasprotnih interpretacij in postavljanjem nekega razmišljanja v novo perspektivo (npr.: *Če me trener ne uvrsti v začetno ekipo, si običajno mislim, da nisem dovolj dober, da mi trener dela krivico. Nasprotna interpretacija bi lahko bila: Trener me uči potrpežljivosti, to je dobra priprava za bodočnost, ko bom igral v močni ekipi in ne bom v začetni šesterki*).

1.5 SPODBUJANJE USPEŠNOSTI EKIPE V ODBOJKI

Schmidt in Schleiffenbaum (2001) sta predstavila sodelovanje športnega psihologa z ekipo ženske reprezentance Nemčije v obdobju po Olimpijskih igrah 1996, ko ekipa ni dosegla načrtovanega rezultata. V okviru športno-psiholoških intervencij sta se lotila tudi problematike čustev s tehniko video analize in lastnih komentarjev igralke.

Igralke so dobile nalogo, da si ogledajo video posnetek tekme ali treninga, opazujejo same sebe in komentirajo, kaj opazijo. Opisovati so morale vedenje, svoje misli in čustva. Na ta način so se učile učinkovite kontrole čustev, hkrati pa razvijale tudi mentalno pripravo na tekmo (pozitivni samogovor, preokvirjanje, fokusiranje). Nalogo so izvajali 4 tedne pred pomembnim tekmovanjem (evropskim prvenstvom) in 1 teden pred tekmovanjem. Pokazal se je napredek v učinkovitosti samoprezentacije na tekmi (pozitivna aroganca).

Po njunem mnenju je pomembna tehnika učinkovitega obvladovanja čustev tudi ultrakratkočasna relaksacija, ki jo igralec izvede v času priprave na naslednjo akcijo (po izgubljeni točki). Z uspešnim obvladovanjem čustev so povezane tudi učinkovite metode obvladovanja stresa. Avtorja sta uporabljala progresivno mišično sproščanje, ki je bilo del postopka ohlajanja po treningu oz. tekmi. Takšen urnik izvajanja tehnike, za katero velja, da je uspešna tehnika za zniževanja stresa (trajanje 10 do 15 minut), doprinese k boljši regeneraciji, povečuje koncentracijo in je uvod za uporabo mentalnega treninga.

Callary in Durand - Bush (2006) sta pri odbojkaricah za oblikovanje zelenih čustvenih stanj uporabili metodo »resonančne intervencije«. Resonančna intervencija je metoda, ki je namenjena pomoči ljudem pri razvoju spretnosti reguliranja počutja z identifikacijo tega, kako se želijo počutiti (na različnih življenjskih področjih), učenjem tega, kako se pripravijo, da bodo čutili na zelen način, da prepoznajo ovire, ki jim lahko preprečijo zeleno počutje in z učenjem ponovne vzpostavitve zelenega počutja preko individualne ali skupinske vadbe s svetovalcem (Newburg, Kimiciek, Durand - Bush in Doell, 2002; Arcand, Durand - Bush in Miall, 2007, v Callary in Durand - Bush, 2006).

Avtorici poudarjata, da je pomembno, da se športniki zavedajo celostnega počutja, saj so najpogosteje skoncentrirani le na telesne vidike (npr. *Občutim težke noge; moje telo je lahko...*). Za razumevanje, kako se športniki počutijo v svoji aktivnosti, so pomembni tudi kognitivni vidik (*Počutim se zmedeno.*), čustveni (*Počutim se srečen.*), socialni (*Počutim se, da sem del ekipe.*), duševni (*Počutim se pomirjen sam s sabo.*).

Raziskava pri odbojkaricah je trajala 26 tednov in je potekala v treh fazah: 6 tednov spoznavanja s pomočjo intervjujev in opazovanja; 14 tednov intervencije s 4 timskimi srečanji in individualnim svetovanjem trenerja, refleksivnim zapisovanjem odbojkaric in opazovanjem, 6 tednov po-intervencijskega obdobja z intervjuji.

V pred-intervencijski fazi je trener poudaril, da želi pri ekipi razviti odgovornost in samostojno sprejemanje odločitev med igro. Opazil je, da ekipa ni igrala konsistentno pod pritiskom. Igralke so bile mnenja, da trener ni vedno zaznal, kako se želijo počutiti, opazil je le, ko so igrale kolektivno, oz. ali so dobro ali slabo razpoložene.

V intervencijski fazi so bila štiri srečanja, ostala komunikacija je potekala preko e-pošte.

Na prvem srečanju so predelali naslednje teme:

- Kaj vsak posameznik prinese v ekipo? Odgovor je bil *vzdušje*: vsaka oseba, ki pride v telovadnico, vpliva na celotno vzdušje, ki je kombinacija počutja posameznikov.
- Kako se želi ekipa počutiti? Identificirali so, da se kot ekipa želijo *počutiti neustavljivo*. Pogovarjali so se o tem, kako naj se pripravijo, da bi se počutile, kot želijo, in kako lahko vsak posameznik prispeva k temu počutju.
- Kaj je ekipi med igro pomembno? Izpostavili so pomen načina proslavljanja osvojene točke.
- Kaj lahko ekipo ovira? Med ovirami so navedli osebne težave, ki vplivajo na počutje med odbojko. Ekipa je imela malo strategij za odziv na ovire in za ponovno doživljanje zelenega počutja.

Na drugem srečanju je prišlo do ozaveščanja tega, kako čustva posamezne igralko vplivajo na ekipo. Jeza na samega sebe po napaki vpliva na celo ekipo, ker posameznik postane orientiran vase in zaprt za okolje. Strinjali so se, da je potrebna *dobra komunikacija znotraj ekipe*.

Na tretjem srečanju so razpravljali o prevzemanju odgovornosti vseh članic ekipe in strokovnega vodstva za vzdušje v ekipi in njeno tekmovalno uspešnost. Dotaknili so se nesmiselnosti vznemirjanja zaradi trenerja in lastne odgovornosti odbojkaric, da se počutijo tako kot želijo, namesto da bi dovolili, da okolje vpliva in diktira njihova čustva. Trener je ozavestil, kako njegovo vedenje in počutje vpliva na ekipo. Igralke so dobile nalogo, da se vsako jutro vprašajo, kako se želijo ta dan počutiti. Posameznice so poročale, da če si ozavestijo, kako se želijo počutiti, jim to lažje uspe in se bolj zavedajo, da dopuščajo, da okolica vpliva nanje.

Na četrtem srečanju so se pogovarjali o njihovi najboljši tekmi in počutju na njej (smejale in spodbujale so druga drugo, se počutile neustavljive). Zelenemu počutju so dodale še občutek svežine in identificirale, da imajo težavo z vzpostavitvijo ponovne kontrole, ko so izgubljale.

Pozitivni učinki sodelovanja v programu so bili razvoj zavedanja in obvladovanja čustev posameznih odbojkaric in spoznanje, kako to vpliva na celotno ekipo, športnice so postale odgovorne in so prevzele kontrolo nad svojimi čustvi, mislimi in dejanji. Vse to je vplivalo na športni uspeh (osvojeno prvenstvo) in njihovo vsakdanje življenje.

V post intervencijski fazi so ocenili učinke dela s športnim psihologom. Poskus resonančne intervencije je bil uspešen, ker so bili vključeni tako športniki kot trener, uporabljena je bila skupinska in individualna metoda sodelovanja s strokovnjakom. Ekipa je opredelila uspešnost

kot proces doseganja zmage, intervencija pa jim je pomagala, da so dosegli cilj (zmaga v prvenstvu).

Iz predstavljenega primera lahko sklepamo, da ekipa potrebuje priložnost, da se vsi njeni člani pogovorijo o tem, kaj se jim zdi pomembno in kaj jih moti; torej, da se v ekipi vzpostavi dobra komunikacija. Zelo pogosto se v ekipi izpostavi problem proslavljanja danih točk in spodbujanja ob izgubljeni točki. Nekateri igralci pravijo, da iz tega črpajo energijo za nadaljevanje, drugi pa imajo občutek, da jim spodbujanje k skupni aktivnosti ob dani, še bolj pa ob izgubljeni točki, jemlje energijo. Objem vseh igralcev, poskakovanje in skupno geslo krepijo občutek ekipne pripadnosti in sodelovanja. Ob neuspehi akciji pomenijo nek način odpuščanja napake in spodbujanja k nadaljevanju. V delih tekme oz. na tekmah, kjer nismo najbolj uspešni, se igralci pogosto pritožujejo, da ni bilo dovolj skupinskega spodbujanja in izražanja veselja ob uspelih akcijah.

Zavedanje, da vsak član ekipe prispeva k vzdušju v ekipi, je zelo pomembno. Pogosto se posamezniki, ki niso vključeni v prvo šesterko in so posledično nezadovoljni, ne zavedajo dovolj, da njihovo vedenje in izkazovanje nezadovoljstva vplivata na celotno ekipo.

Identifikacija konfliktov, težav in ovir, ki se pojavljajo v ekipi, in njihovo uspešno reševanje, sta zelo pomembni za dobre medosebne odnose v ekipi in posledično tudi za uspešnost ekipe.

Identifikacija tega, kako se člani v ekipi želijo počutiti, se nanaša na področje čustev, ki je tudi v športu pomembno. V skupinah, kjer se dobro počutimo, smo pripravljene vlagati svojo energijo, se truditi in si prizadevati k izboljševanju. Če se v neki skupini ne počutimo dobro, si želimo te občutke čim prej spremeniti, kar je najenostavneje narediti tako, da skupino zapustimo.

Čustva vplivajo na posameznikovo delovanje, ga spodbujajo, motivirajo ali pa ga hromijo. Najmanj produktivno čustvo je jeza, saj vpliva na slabšo koncentracijo, številčnejše pojavljanje napak, posledično slabši rezultat.

Samozavedanje in ozaveščanje psihičnega stanja vpliva na to, da ga lahko tudi spremenimo, ko ugotovimo, da ni takšno, kot bi si ga želeli. Pomembno je, da prevzamemo odgovornost za svoje počutje. Če sprejmemo usmeritev, da je le od nas odvisno, kako si bomo razložili stvari, ki se dogajajo okoli nas in kako se bomo nanje odzvali, lahko imamo »usodo v svojih rokah«.

Ozaveščanje pozitivnih občutkov, imaginacija najboljše tekme ali igranja, lahko igralcu in ekipi pomagajo, da se vživi v stanje, ki omogoča uspešno igranje.

Opredelitev uspešnosti je povezana z motivacijo. Ekipa si mora postaviti cilje, da bi se usmerila v njihovo uresničevanje. Kriteriji uspeha so zelo različni, od zmage na tekmi do tega, da ekipa igra po svojih najboljših močeh ali da igra tako, kot se je v taktični pripravi dogovorila.

Sodelovanje s strokovnjakom psihologom je odlična priložnost, da se identificirajo cilji, vzpostavi odprta komunikacija, identificira, kaj je ekipi pomembno, in opredeli možne ovire ter pripravi na to, kako se bo ekipa odzvala v stresni situaciji. Vsega tega je bila slovenska moška reprezentanca deležna v letošnjem ciklu priprav na evropsko prvenstvo.

2 CILJI IN HIPOTEZE

Namen naloge je predstaviti nekatere psihološke dejavnike, ki vplivajo na uspešnost ekipe v odbojki.

Cilj naloge je ugotoviti, katere dejavnike ocenjujejo kot pomembne za uspeh ekipe igralci odbojke in kaj o tem menijo trenerji.

Cilj naloge je tudi ugotoviti, kako so ti dejavniki prisotni v slovenski moški odbojkarški reprezentanci in kakšne možnosti za izboljšanje vidijo člani reprezentance.

V nalogi bomo preverili naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Odbojkarji menijo, da sta najpomembnejša psihološka dejavnika uspešnosti ekipe povezanost in dobro sodelovanje med igralci.

Hipoteza 2: Ni razlik v oceni pomembnosti psiholoških dejavnikov za uspeh ekipe med igralci in trenerji.

Hipoteza 3: Obstajajo razlike med trenutnim in želenim stanjem na področju povezanosti v ekipi, pri ocenah učinkovitosti in vedenja v reprezentanci.

3 METODE DELA

3.1 VZOREC

Vzorec je sestavljalo 21 članov moške odbojarske reprezentance Slovenije, od tega 16 igralcev in 5 trenerjev reprezentance, ki so bili v ekipi poleti 2015. Povprečna starost igralcev je 25,5 let, najmlajši je star 20 let, najstarejši 31. 13 igralcev ima izkušnje z igranjem v ekipah v tujini, 1 igralec je letos prvič nastopil za slovensko člansko reprezentanco, dva sta se v ekipo vključila ponovno po prekinitvi v lanskem letu.

Strokovni trenerski tim, ki je sodeloval v anketi, so sestavljali: glavni trener, Andrea Giani, italijanske narodnosti, star 45 let, uspešen igralec, trener ekipe v 1. italijanski ligi; pomočnik trenerja Matteo de Cecco (italijanske narodnosti, star 46 let), pomočnik trenerja Gašper Ribič (slovenske narodnosti, star 39 let), trener za fizično pripravo Oscar Berti (italijanske narodnosti, star 35 let), statistik, za taktično pripravo je bil zadolžen Roberto Ciamarra (italijanske narodnosti, star 33 let). Povprečna starost trenerskega tima je bila 39,2 leti.

3.2 PRIPOMOČKI

Podatke smo zbrali s splošnim vprašalnikom o dejavnikih uspešnosti ekipe in ocenah, ki jih tem dejavnikom pripisujejo odbojkarji. Uporabili smo lastno sestavljen vprašalnik, ki je bil izdelan na osnovi literature in spoznanj drugih avtorjev o dejavnikih uspeha v športu, v ekipnem športu in kohezivnosti skupine.

Zajema naslednja področja:

1. dejavniki uspeha ekipe in posameznika v odbojki,
2. tehnično in taktično znanje ter izvedba (potencial igralcev in ekipe, izvedba),
3. priprava na tekmo in igralna učinkovitost,
4. socialna dinamika v ekipi (odnosi, komunikacija, povezanost, motivacija, psihološka klima, vodenje, zadovoljstvo),
5. povezanost v ekipi.

Vprašalnik vsebuje 20 vprašanj, štiri odprta in 16 zaprtih (eno z rangiranjem, ostale z Likertovo 5-stopenjsko lestvico strinjanja, pomembnosti, zadovoljstva oz. 5-stopenjsko ocenjevalno lestvico). Trenerji so odgovarjali na 19 vprašanj, izpustili so vprašanje o percepciji strokovnega tima.

3.3 POSTOPEK

Anketni vprašalniki so bili razdeljeni osebno na pripravah reprezentance. Najprej je bilo izvedeno anketiranje trenerjev. Ker večina govori le italijansko, je avtor vprašanja sproti prevajal v italijanščino, trenerji pa so odgovarjali na vprašanja na svojih anketah. Slovenski trener je rešil vprašalnik samostojno. Na koncu je bilo trenerjem zastavljeno vprašanje, ali bi po njihovem mnenju morali še kaj dodati, da bi celovito zajeli psihološke dejavnike in socialno dinamiko v ekipi, pa so bili mnenja, da je vse vključeno. Igralcem so bili vprašalniki razdeljeni na sestanku ekipe, dana so bila navodila in odgovori na njihova vprašanja med reševanjem. Ankete so prepognili in odložili na mizo, da je bila zagotovljena anonimnost.

3.4 OBDELAVA PODATKOV

Podatki so bili vneseni v program SPSS in obdelani z ustreznimi statističnimi metodami (opisna statistika, preizkušanje hipotez s t-testom in z Mann-Whitneyevim preizkusom) ter kvalitativno analizo odprtih vprašanj.

4 REZULTATI IN RAZPRAVA

4.1 REZULTATI VPRAŠALNIKA

Tabela 1

Dejavniki uspeha posameznika v odbojki

Značilnosti igralcev	Aritmetična sredina	Standardni odklon
tehnično znanje	4,67	0,48
samozaupanje	4,62	0,50
zdravstveni status	4,62	0,59
koordinacija	4,52	0,60
okretnost, agilnost	4,52	0,51
časovna usklajenost gibanja (timing)	4,52	0,68
reakcijski čas	4,43	0,68
motivacija	4,43	0,68
sposobnost odločanja	4,43	0,60
učinkovito zaznavanje, mišljenje, učenje, mentalne sposobnosti	4,38	0,59
natančnost	4,33	0,66
soočanje s pritiskom	4,33	0,80
učinkovito ravnanje ob napakah	4,29	0,56
osebnost in način reagiranja	4,05	0,59
fleksibilnost, gibljivost	4,00	0,63
analitične in taktične sposobnosti	4,00	0,63
igralske izkušnje	4,00	0,84
hitrost	3,95	0,80
sposobnost preoblikovanja gibanja	3,95	0,74
odnosi s soigralci	3,95	1,16
sistem vrednot	3,86	0,57
moč	3,71	0,64
odnosi v ekipi	3,67	1,11
telesna višina in telesna sestava	3,62	0,80
ravnotežje	3,62	0,97
vzdržljivost	3,29	0,78
socialno okolje igralca	2,48	1,21

Legenda: modro obarvani so psihološki dejavniki, zeleno obarvane so najvišje vrednosti, sivo obarvane so najnižje vrednosti

V Tabeli 1 je prikazana opisna statistika odgovorov na vprašanje o dejavnikih, ki vplivajo na uspeh posameznika v odbojki. Na osnovni literature smo navedli 27 spremenljivk, med katerimi so morfološke, motorične, psihološke, socialne, tehnične in taktične značilnosti. Vsi dejavniki razen enega – socialno okolje igralca – so bili v povprečju ocenjeni z ocenami nad sredino lestvice. Člani moške reprezentance Slovenije, ki so sodelovali v ekipi avgusta 2015 (numerus, v nadaljevanju n = 21,), menijo, da so vsi navedeni dejavniki, razen okolja, pomembni za uspeh posameznika v odbojki.

Najpomembnejši dejavniki za uspeh posameznika v odbojki, po mnenju anketirancev, so: tehnično znanje, samozaupanje, zdravstveni status, koordinacija, okretnost in agilnost ter timing, ki imajo povprečno oceno (v nadaljevanju M) nad 4,50. Med prvimi desetimi dejavniki

z najvišjo povprečno oceno so še trije psihološki: motivacija, sposobnost odločanja in učinkovito ravnanje ob napakah.

Tehnično znanje je brez dvoma zelo pomembno in predstavlja osnovo za uspešnost posameznika v odbojki, samo po sebi pa ni dovolj. Ko je posameznik na vrhunskem tehničnem nivoju, pridejo v ospredje ostali dejavniki, kot so telesna moč in ustrezna mentalna priprava.

Dejavnik, ki je na drugem mestu po višini povprečne ocene, je samozaupanje. Pomen samozavesti in samozaupanja za uspeh v športu so potrdili številni avtorji. Tušak (2001) navaja, da se vrhunski športniki od manj vrhunskih ločijo predvsem po stopnji samozavesti, medtem ko v znanju in pripravljenosti ni razlik. Kajtna in Jeromen (2007) opisujeta značilnosti športnikov glede na to, koliko zaupajo vase. Športniki z visokim samozaupanjem so hitri, natančni, dobro se odzivajo v stresnih situacijah, postavljajo si visoke cilje, vedo, da so uspešni in poznajo svoje dobre in slabe strani, imajo dobro samopodobo.

Veliko znanih športnikov poudarja pomembnost psiholoških dejavnikov za uspeh v športu. Zelo znana je Jordanova (2003) izjava: "Nikoli nisem razmišljal o posledicah zgrešenega pomembnega meta ... kadarkoli razmišljaš o posledicah, vedno misliš na negativen rezultat. Zgrešil sem več kot 9000 metov v svoji karieri. Izgubil sem skoraj 300 tekem. 26-krat so mi soigralci in trener zaupali zadnji zmagovalni met, zgrešil sem in izgubili smo tekmo. V življenju sem doživljal neuspeh znova in znova in znova. In ravno zato sem tudi uspel."

Pomen samozavesti potrjujejo tudi raziskave povezave med samozavestjo in tekmovalno anksioznostjo. Samozavest deluje kot ščit, ki ga vrhunski športniki uporabijo pred ogrožajočimi interpretacijami simptomov (Hardy, Jones in Gould, 1996, v Tušak, Tušak in Tušak, 2004).

Feltz (1988) je poudarila, da se večina raziskav samozavesti v športu nanaša na posameznega športnika, v ekipnem športu pa je samozaupanje posameznika povezano s zaupanjem do ekipe kot celote. Samozavest ekipe oblikuje to, kar člani ekipe dosežejo kot tim, koliko truda vlagajo in predstavlja značilnost, ki je prisotna tudi v trenutku, ko ekipa ne dosega rezultatov. Zaupanje v ekipo, da lahko doseže uspeh, je prav tako pomembno kot zaupanje vase, da lahko uspeš.

Zelo visoka pozicija zdravstvenega statusa kaže na to, da se člani reprezentance zavedajo pomena zdravja, saj njegova odsotnost pomeni začasno ali trajno prekinitev igranja. Je osnova za uspešnost, ni pa zagotovilo zanjo.

Po višini povprečne ocene sledijo motorični dejavniki: koordinacija, okretnost, agilnost, časovna usklajenost gibanja (timing) in reakcijski čas. Glede na hitrost gibanja žoge in majhno površino igrišča, so ti dejavniki zelo pomembni za uspeh. Rezultati so skladni z ugotovitvami drugih avtorjev.

Člani moške reprezentance menijo, da je najmanj pomembno za uspeh posameznika socialno okolje, iz katerega prihaja igralec. Z oceno nepomembnosti socialnega okolja se ne moremo strinjati, saj v ekipnih športih pomembno vlogo igra situacija. Tušak idr. (2003) menijo, da sta tradicija in vizija pomembna dejavnika situacije v ekipnih športih, ki vplivata na dinamiko v ekipi. Tradicijo lahko povežemo s socialnim okoljem, saj so klubi večinoma geografsko locirani v nekem kraju. Otroci, ki odraščajo v kraju, kjer je uspešen odbojkerski klub, se pogosteje vključijo v odbojko. V Sloveniji je tradicija odbojke povezana z nekaterimi kraji: Maribor, Ljubljana oz. Brezovica, Ravne na Koroškem, Kanal, Žužemberk oz. Novo mesto, Kamnik. V

teh krajih je panoga prisotna že več kot osemdeset let, kraji so poznani po dobri šoli odbojke in so večinoma vključeni v program panožnih šol nacionalnega pomena.

Če bi pregledali sezname državnih prvakov v mlajših kategorijah, jih je največ iz omenjenih krajev. Zaradi tega menimo, da je pomembno, ali je v kraju, kjer odraščas v osnovnošolskem obdobju, prisotna tradicija odbojke. Analiza kraja, kjer so odraščali igralci trenutne reprezentance, potrjuje to razmišljanje. Trije so iz Raven na Koroškem, dva iz Maribora, eden iz Kanala, dva iz Žužemberka oz. Novega mesta, eden iz Kamnika. Članska ekipa Šoštanja je v preteklosti že bila najboljša v državi, malo manj prepoznavna je panoga v Izoli in Slovenski Bistrici, od koder prihajata dva igralca. Tudi pogoji za trening pomembno vplivajo na uspeh igralca in ekipe in jih lahko uvrstimo v socialno okolje.

Če pogledamo tradicijo panoge v družinah članov reprezentance, vidimo, da ima polovica igralcev sorodnike odbojkarje, kar je pomembno, saj so imeli zgled v svojem ožjem okolju in imajo v njih podpornike. Podoben trend igranja več družinskih članov opazimo tudi pri odbojkarjih izven Slovenije (oče in sin Rezende, Conte, Quiroga, Zajcev, Antonov, Zlatanov, Travica, oče in sinova Grbič, brata Jankovič). Odbojka ni drag šport, zato ekonomski status družine ni tako pomemben kot v drugih športih.

Nizka je tudi ocena pomembnosti vzdržljivosti (blizu sredine lestvice), kar lahko pojasnimo s kratkim trajanjem visoko intenzivnih akcij (okoli 6 sekund), med katerimi je dvakrat daljše obdobje pavze. Tekme brez ogrevanja trajajo tudi dve uri in pol, kar pomeni, da je določena stopnja vzdržljivosti vseeno pomembna. Ocena pomembnosti ravnotežja je med 27 dejavniki na 25. mestu.

Raziskovalci med motoričnimi značilnostmi, ki razlikujejo uspešne igralce od manj uspešnih, niso omenjali splošne vzdržljivosti. Za odbojko se je kot pomembna izkazala le skakalna vzdržljivost (Filin, Kasatkin in Maksimenko, 1978, v Zadražnik, 1998b). Različni avtorji so ugotovili, da obstaja povezava med uspešnostjo, uvrstitvijo v začetno šesterko ali kakovostjo izvedbe in eksplozivno močjo, hitrostjo, močjo zgornjega dela telesa, repetitivno močjo okončin, koordinacijo, agilnostjo (Filin, Kasatkin in Maksimenko, 1978; Morrow idr., 1979; Zadražnik, 1996; Grgantov idr., 1998; Morales, 2002; Stamm idr., 2003; v Zadražnik, 1998b). Zadražnik (1997a) meni, da je pomembna predvsem anaerobna alaktatna vzdržljivost.

Nižje po povprečni oceni sta še telesna višina in telesna sestava. Zadražnik (1997a) v opredelitvi pomembnih dejavnikov v ekspertnem sistemu Talent navaja, da sta najpomembnejši morfološki razsežnosti za odbojko telesna višina in ustrezna telesna teža. Meni, da mora biti telesna višina nadpovprečna (razlike med žensko in moško odbojko) ter poudarja, da ima na uspešnost igranja prevelika količina podkožnega maščevja negativen vpliv.

Raziskave morfološkega statusa so potrdile pozitivno povezavo med telesno višino in tekmovalno učinkovitostjo v odbojki oz. negativno povezavo med uspešnostjo in količino mastnega tkiva (Morrow idr., 1979; Grgantov idr., 1998; Morales idr., 2002, v Zadražnik, 1998b).

Pomembnost dobre koordinacije, agilnosti in okretnosti izhaja iz dejstva, da je igrišče v odbojki majhno, akcije so hitre, obstaja potreba po hitrih reakcijah. Koordinacija lastnega telesa in koordinirano gibanje s soigralci oz. nasprotniki sta prav tako pomembna za uspeh v odbojki.

Tabela 2
Dejavniki uspeha ekipe v odbojki

Dejavniki	Aritmetična sredina	Standardni odklon	Mediana
tehnično znanje – kakovost igralcev in ekipe kot celote	2,90	3,18	1,5
trdo in dobro delo na treningu	4,35	2,80	4,00
motivacija	5,80	3,49	4,00
dobra komunikacija in povezanost v ekipi	5,05	2,98	4,50
dobra telesna pripravljenost	5,30	2,74	5,00
kakovost trenerjev in strokovnega tima (znanje, motivi, ambicije, razumevanje, angažiranje...)	6,40	2,56	5,50
uigranost ekipe	5,55	2,46	6,00
psihološka priprava na tekmo	7,05	2,24	8,00
ustrezna izbira taktike in taktična priprava	7,25	3,13	8,00
izvedba taktičnega načrta	8,15	2,72	8,00
predanost reprezentanci in lojalnost	8,65	3,50	10,0
dobro delo zveze in vodstva reprezentance	11,00	2,10	12,00

Eden izmed odbojkarjev ni ustrezno izbral rangov pri prvem vprašanju, zato njegovih rezultatov nismo upoštevali (n = 20).

Člani reprezentance so mnenja, da je za uspeh ekipe najpomembnejše tehnično znanje, trdo in dobro delo na treningu, motivacija in dobra komunikacija ter povezanost v ekipi.

Med pomembnejšimi dejavniki, razvrščenimi po mediani, so še dobra telesna pripravljenost, kakovost trenerjev in strokovnega tima ter uigranost ekipe. Ti rezultati so skladni tudi s spoznanji Tušaka idr. (2003), da je za uspešno delovanje ekipe pomembna skupinska dinamika celotne ekipe; usklajeno delovanje med igralci, uspešna komunikacija med njimi in med igralci, trenerjem ter strokovnim timom, sodelovanje, uspešno reševanje konfliktov, visoka stopnja motivacije in verjetja v skupni uspeh ter vlaganje energije v doseganje skupnega cilja (Tušak idr., 2003).

Med naštetimi dvanajstimi dejavniki je polovica psiholoških: motivacija, psihološka priprava na tekmo, dobra komunikacija in povezanost v ekipi, predanost reprezentanci in lojalnost, trdo in dobro delo na treningu in uigranost ekipe. Dva izmed naštetih (trdo in dobro delo na treningu in dobra komunikacija in povezanost v ekipi) sta, po mnenju članov odbojcarske reprezentance, Slovenije med štirimi najpomembnejšimi.

Različni avtorji poudarjajo, da je uspešnost ekip odvisna od velikega števila dejavnikov, ki imajo različno velik vpliv na uspešnost igranja ter da ni dovolj poznati le njihovo izraženost v ekipi, temveč moramo razumeti tudi odnose med njimi. Ko so novinarji vprašali legendarnega brazilskega trenerja Rezendeja (Hočevar, 2015), kaj je ključ uspeha ekipe v odbojki, je v ospredje uspešnosti ekipe postavil moč in tehnično znanje igralcev. Giani, slovenski selektor, pa igralcem in novinarjem izpostavlja pomen povezanosti in enotnosti v ekipi, podrejanju ekipi ter trdo delo na treningu.

Rezultati redkih raziskovalcev, ki se ob temi uspešnosti v odbojki ne osredotočajo na tehnične elemente, se z dobljenimi odgovori na to vprašanje delno skladajo. Bird (1977) je poskušala razviti model za napovedovanje uspeha tekmovalne ekipe, ki bi veljal, ne glede na raven spretnosti igralcev (potencialne kakovosti). Ugotovila je, da uspešne in neuspešne ekipe razlikujeta timska kohezivnost in stil vodenja trenerja. Uspešne ekipe imajo v primerjavi z manj

uspešnimi večjo timsko kohezivnost in jih vodi trener, ki kaže večjo stopnjo začetne strukture (initial structure). Rezultati ocenjevanja pomembnosti dejavnikov komunikacije in kohezivnosti v opravljeni raziskavi kažejo, da se anketiranci zavedajo povezanosti uspeha ekipe z dobro komunikacijo in s kohezivnostjo.

Dejavnika, ki sta v prvi polovici in nista psihološka, sta tehnično znanje in dobra telesna pripravljenost. Visoko pozicijo tehničnega znanja, ki so jo ocenili anketiranci, potrjujejo številne raziskave, ki so poskušale odkriti povezavo med spretnostmi v odbojki in uspešnostjo ekip. Silva, Lacerda in Joao (2014) so ugotovili, da se zmagovalne ekipe od poraženih najbolj razlikujejo po točkah, danih s servisom, pa tudi napakah pri sprejemu servisa in napakah pri bloku, in predlagali, da naj bo prioriteta treniranja vrhunskih ekip povečanje učinkovitosti servisa.

Uvrstitev dejavnika psihološke priprave v drugi del rang lestvice dejavnikov uspeha v odbojki je skladna z ugotovitvami raziskovalne naloge, ki jo je opravil Urnaut (2007). Preverjal je seznanjenost in uporabo psihološke priprave pri 60 odbojkarjih in odbojkaricah v Sloveniji (polovica članskih reprezentantov, polovica mladih igralcev). Ugotovil je, da ocenjujejo psihološko pripravo kot pomembno, vendar jo redko prakticirajo in ji namenijo le malo časa (manj kot sedem odstotkov celotnega obsega treningov). Odbojkarji so se zavedali vpliva svojih prepričanj na rezultat tekme, še posebej pozitivnega vpliva sproščenosti na boljšo igro oz. negativnega vpliva podcenjevanja nasprotnika. Dokaj dobro so bili seznanjeni z obstoječimi tehnikami mentalne priprave, vendar jih redko uporabljajo. Najpogosteje uporabljajo tehniko postavljanja ciljev in tehnike spodbujanja samozavesti in samopodobe, najredkeje pa senzorizacijo. Pogosto vizualizirajo predstavo izvedbe servisa, ostale elemente vizualizirajo občasno, videoposnetke lastnih dobrih nastopov si ogledajo redko. Uporaba rutinskih postopkov na dan tekme je pri odbojkarjih dokaj pogosta. Napetost odbojkarji najpogosteje odpravljajo s poslušanjem glasbe pred tekmo in z zabavo v obdobju med tekmami in treningi. V veliki meri so odbojkarji spretni pri ustavljanju negativnih misli, pa tudi metode simulacije so v veliki meri prisotne. Najpogostejše težave, ki se pojavljajo med tekmo, niso pod njihovo kontrolo, saj jih povzročajo drugi (nepoštenu sojenje, kritika trenerja, neprimerno in glasno navijanje nasprotnikovih navijačev in kritika ali nezadovoljstvo soigralcev).

O pomenu mentalnega treninga v odbojki so pisali Janković idr. (2002), vendar že naslov njihovega članka 'Dopolnilne vsebine športne priprave odbojkarjev' kaže na neenakopraven odnos do psihološke priprave. Avtorji poudarjajo, da mentalni trening omogoča, da iz potencialno vrhunškega športnika in ekipe izvlečemo maksimalni rezultat in napredek v igralni karieri.

Najnižje povprečne vrednosti so pri dejavnikih 'dobro delo zveze in vodstva reprezentance', 'predanost reprezentanci' ter 'lojalnost'. Vsi naštetih dejavniki vplivajo na uspeh ekipe, nepomembnih ni med njimi.

Tabela 3

Pomembnost psiholoških dejavnikov za uspeh odbojcarske ekipe

Dejavniki uspeha	Pomembnost		
	Aritmetična sredina	Standardni odklon	Vrstni red
skupna vizija	4,67	0,58	6
skupni cilj	4,90	0,30	1
sodelovalno in sinergično timsko delo	4,67	0,48	6
individualna in vzajemna odgovornost	4,38	0,59	12
timska identiteta	4,38	0,67	12
pozitivna kultura v timu	4,57	0,60	10
kohezivna (povezana) skupinska atmosfera	4,48	0,68	11
odprt in odkrit komunikacijski proces	4,71	0,46	4
medsebojna pomoč in socialna podpora	4,29	0,64	16
zaupanje na vseh nivojih	4,30	0,84	15
vložen napor, trud	4,86	0,36	3
borbenost	4,90	0,30	1
pripravljenost vlaganja časa in energije v ekipo	4,67	0,48	6
delovna etika	4,33	0,58	14
lojalnost (zvestoba in predanost)	4,24	0,77	17
spoštovanje dogovorov	4,71	0,56	4
uspešno reševanje konfliktov	4,67	0,48	6

Legenda: zeleno obarvane so najvišje vrednosti – nad 4,50

V Tabeli 3 so prikazane povprečne vrednosti pomembnosti psiholoških dejavnikov za uspeh ekipe v odbojki (na Likertovi petstopenjski ocenjevalni lestvici). Najvišje aritmetične sredine so pri borbenosti, skupnih ciljeh in vloženemu naporu ter trudu. Vse povprečne ocene so zelo visoke. Le pri dejavniku 'zaupanje' je bila izbrana ocena s spodnje polovice lestvice. Več kot polovica povprečnih ocen presega 4,50. Za primerjavo pomembnosti in prisotnosti dejavnikov v ekipi smo v zadnjo kolono vpisali še vrstni red glede na aritmetično sredino.

Tabela 4

Ocena psiholoških dejavnikov uspeha ekipe v reprezentanci

Dejavniki uspeha	Ocena		
	Aritmetična sredina	Standardni odklon	Vrstni red
skupna vizija	4,19	0,60	7
skupni cilj	4,57	0,68	1
sodelovalno in sinergično timsko delo	4,14	0,65	10
individualna in vzajemna odgovornost	3,62	0,80	17
timska identiteta	4,14	0,73	10
pozitivna kultura v timu	4,10	0,70	12
kohezivna (povezana) skupinska atmosfera	4,29	0,72	5
odprt in odkrit komunikacijski proces	3,71	0,90	16
medsebojna pomoč in socialna podpora	4,19	0,75	7
zaupanje na vseh nivojih	3,76	0,83	15
vložen napor, trud	4,57	0,51	1
borbenost	4,45	0,80	3
pripravljenost vlaganja časa in energije v ekipo	4,33	0,80	4
delovna etika	4,24	0,62	6
lojalnost (zvestoba in predanost)	4,05	0,67	13
spoštovanje dogovorov	4,19	0,87	7
uspešno reševanje konfliktov	3,81	0,75	14

Legenda: zeleno obarvane so najvišje vrednosti, sivo obarvane so najnižje vrednosti

V Tabeli 4 so prikazane povprečne ocene posameznih psiholoških dejavnikov v ekipi. Vse ocene so nad sredino lestvice. Pri petih spremenljivkah so anketiranci izbirali tudi ocene iz spodnjega dela lestvice. Ocene psiholoških dejavnikov v ekipi so najvišje pri spremenljivkah, ki so po mnenju anketirancev najpomembnejše: vloženi napor in trud ($M = 4,57$), skupni cilji ($M = 4,57$), borbenost ($M = 4,45$). Ta usklajenost je dobra, saj pomeni, da je tisto, za kar mislijo, da je najpomembnejše, tudi najbolj realizirano v ekipi.

Aritmetičnim sredinam smo določili tudi vrstni red oz. rang, kar omogoča lažjo primerjavo med oceno pomembnosti (Tabela 3) in oceno trenutnega stanja ter opredelitev razkoraka. Največje razlike v rangu pomembnosti in rangu ocene dejavnika so pri dejavniku 'odprt' in 'odkrit komunikacijski proces'. Ta dejavnik je na 4. mestu (med 17) pri oceni pomembnosti dejavnika in na predzadnjem mestu (16) pri oceni trenutnega stanja. Razlike v rangih so velike še pri dejavnikih 'medsebojna pomoč' in 'socialna podpora' (9 mest), 'delovna etika' (8) in 'uspešno reševanje konfliktov' (8). Pri teh spremenljivkah je ocena trenutnega stanja na slabšem mestu kot ocena pomembnosti.

Kljub velikim razlikam pri posameznih dejavnikih, ki so predvsem pokazatelj, kje je potrebno še napredovati, pa obstaja med rangi pomembnosti dejavnikov za uspeh v odbojki in rangi ocene stanja psiholoških dejavnikov v ekipi statistično značilna korelacija (Spearmanov Rho koeficient za 17 dejavnikov znaša 0,47, statistična značilnost 0,05). Rezultat kaže, da so dejavniki, ki jim člani ekipe pripisujejo višjo pomembnost, višje ocenjeni, oz. bolj prisotni v ekipi.

V ekipi so takoj ob začetku sodelovanja z novim strokovnim vodstvom določili skupne cilje. Na prvem srečanju reprezentance so, poleg skupnih ciljev, opredelili tudi osnovna pravila vedenja na igrišču in izven njega. Oblikovali so 3 rezultatske cilje: uvrstitev na evropsko prvenstvo, zmaga v evropski ligi in čim boljša uvrstitev na evropskem prvenstvu. Zadnji cilj ni dovolj natančen, zato so se med igranjem v evropski ligi pogovarjali, kaj pomeni čim boljša uvrstitev. Vsi člani ekipe so se strinjali, da je to mesto, ki bi ekipi omogočilo udeležbo na kvalifikacijah za olimpijske igre.

Pri pravilih na igrišču so se dogovorili, da je zelo pomembna zaščita napadalca in podrejanje ekipi, igra za ekipo in ne dokazovanje posameznika. Ta pravila trener ves čas ponavlja, zato menimo, da so dovolj poznana vsem članom ekipe. Za vedenje izven igrišča so se dogovorili le za nekaj osnovnih pravil.

Najnižje so ocenili individualno in vzajemno odgovornost, odprt in odkrit komunikacijski proces, zaupanje na vseh nivojih in uspešno reševanje konfliktov. Tudi te ocene so nad sredino lestvice ($M =$ od 3,62 do 3,76), vendar bi jih lahko še zelo izboljšali.

Na možnosti napredovanja v komunikaciji in prevzemanju odgovornosti kaže tudi dogajanje na igrišču v težkih trenutkih. Ko gre ekipi dobro, je vse super. Ko pa ji ne gre, skoraj ni komunikacije med igralci, med seboj se ne pogledajo, vsak začne igrati po svoje, izgubi se pozitivna naravnost, igralci se osredotočijo na napake soigralcev, ne želijo povedati drugim, kaj menijo, ker nočejo, da je drug užaljen. Večina igralcev se potegne vase, kar se negativno odraža v igri. Prav na tem področju bi lahko še veliko naredili.

O pomenu komunikacije v športni ekipi so pisali številni avtorji. Trener je vir vrste najpomembnejših sporočil v športu: povratne informacije o izvedbi tehničnih in taktičnih elementov (Tušak idr., 2003). Orlick (1998) navaja, da poleg vseh ovir in motenj, ki so prisotne

v komunikaciji, v športu nastopajo še dodatne ovire, kot so: nedostopnost določene informacije (npr. trenerju), nepozorno poslušanje, nezadostno razčiščevanje pomena, kaj je kdo mislil, in strah pred odkrito komunikacijo. Kvaliteta komunikacije med trenerjem in igralci vpliva na izboljšavo športne spretnosti in na samopodobo. Horn (2008) je raziskoval vpliv trenerjevega vedenja in komunikacije na samopodobo in zaznavo kompetentnost igralcev softbala. Igralke, ki so bile deležne kritike za same napake pri igri, so imele boljše zaznavo svojih sposobnosti. Splošne pozitivne spodbude ne vplivajo na zaznavo sposobnosti, saj niso dovolj povezane z igro (*Dobro delo*). Kritika je običajno bolj povezana z igro in vsebuje ustrezno informacijo, kako bi lahko izboljšala svojo spretnost (*To ni pravi način za odbijanje žoge. Daj obe roki skupaj in potisni komolce stran od telesa.*).

Raziskava, ki so jo opravili med belgijskimi trenerji odbojke, je potrdila povezanost komunikacije z uspehom ekipe. Pozitivna komunikacija in glasno besedno spodbujanje (navdušenje od doseženi točki) imata pozitiven vpliv na prepričanje igralcev v ekipni uspeh, medtem ko negativni znaki (npr. nespodbujujoč nebesedni znak) znižajo to prepričanje (Fransen idr., 2012).

Tabela 5
Psihološka klima v reprezentanci

Dejavniki psihološke klime	Aritmetična sredina	Standardni odklon
Imam občutek, da lahko izrazim svojo individualnost, brez strahu pred negativnimi posledicami.	3,90	0,94
Imam občutek, da so situacije v zvezi z reprezentanco predvidljive, pravila jasna, se ne spreminjajo pogosto.	4,00	0,71
Situacije v reprezentanci so predvidljive; na osnovi posameznih aktivnosti si je možno razložiti dogodke in predvideti posledice in izide.	3,86	0,73
Vključenost igralcev v ekipo, angažiranost in zavzetost (napor/trud) so ustrezni.	4,43	0,51
Vključenost strokovnega vodstva v ekipo, angažiranost in zavzetost (napor/trud) so ustrezni.	4,48	0,68
Imam občutek, da dobim nazaj to, kar sem vložil v reprezentanco v obliki psihične, mentalne ali čustvene energije.	4,29	0,85
Imam občutek, da je moja vključenost v delo reprezentance smiselna in cenjena.	4,33	0,66
Zaznavam, da je moj prispevek ekipi ustrezno ovrednoten znotraj ekipe.	4,00	0,84
Imam občutek, da delam nekaj, kar mi predstavlja izziv, kar je vredno delati in deluje nagradujoče.	4,48	0,60
Zaznavam, da je moj prispevek ekipi pomemben in smiseln.	4,19	0,75
V reprezentanci so jasne vloge v ekipi glede na pričakovanja do posameznikov in delovnih norm.	4,57	0,51
V reprezentanci smo med seboj povezani.	4,33	0,66
Imam zadostno stopnjo avtonomije in samostojnosti znotraj reprezentance.	4,33	0,58
Sem motiviran, da izboljšam svojo igro.	4,81	0,40
V ekipi je dobro vzdušje.	4,57	0,51
Menim, da lahko v ekipi zadovoljujem svoje psihološke potrebe.	4,24	0,70

Legenda: zeleno obarvane so najvišje vrednosti, sivo obarvane so najnižje vrednosti

V Tabeli 5 so prikazane povprečne vrednosti strinjanja s trditvami s področja psihološke klime. Vse so nad povprečjem. Tri od sedemnajstih ocen so višje od 4,50. Ocene dejavnikov psihološke klime so najvišje pri 'motiviranosti za izboljšanje' (M = 4,81), 'vzdušju v ekipi' in 'jasnosti vlog in pričakovanj' (M = 4,57).

Najnižje ocenjena sta dejavnika 'predvidljivost posledic' (na osnovi posameznih aktivnosti si je možno razložiti dogodke in predvideti posledice in izide) in 'občutek, da lahko posameznik izrazi svojo individualnost brez strahu pred negativnimi posledicami' ($M = 3,86$, kar je še vedno zelo dober rezultat).

Pozitivna psihološka klima v naši ekipi je povezana s prizadevnim odnosom do treninga, kar vodi do večje uspešnosti ekipe. Spink idr. (2013); Dillulia (2015) in drugi so potrdili, da je pozitivna zaznava psihološke klime povezana z vloženim trdom in pripravljenostjo na dolgotrajno trdo delo za doseganje uspeha. Športnikova prizadevanja so osnovna komponenta posameznikovega nastopa in skupinskega uspeha, lahko pa jih pojasnimo s psihološko klimo (30 % variance). Na večjo pripravljenost vlaganja truda vpliva podporno vodenje, jasnost vlog, možnost samoizražanja, prispevek posameznika in izziv (ustrezna zahtevnost nalog).

Tabela 6
Povezanost v ekipi

Vidiki povezanosti	Trenutno stanje		Želena stanje	
	Aritmetična sredina	Standardni odklon	Aritmetična sredina	Standardni odklon
Povezanost na igrišču	3,81	0,68	4,80	0,40
Povezanost izven igrišča, v prostem času	4,48	0,60	4,74	0,44

V Tabeli 6 so povprečne vrednosti trenutne in zelene povezanosti v ekipi. Ocena povezanosti izven igrišča je visoka ($M = 4,48$) in presega oceno povezanosti na igrišču ($M = 3,81$). Zelena ocena povezanosti na igrišču je zelo visoka ($M = 4,80$) in je višja kot ocena zelene povezanosti izven igrišča ($M=4,74$).

Raziskovalci v študijah kohezivnosti športnih ekip ugotavljajo, da je povezanost v ekipi pomemben dejavnik uspešnosti športne ekipe oz. da obstaja korelacija med kohezivnostjo in uspehom v športu. Rezultati niso povsem enoznačni. Številni trdijo, da kohezivnost pozitivno vpliva na uspešnost (npr. Carron, Bray in Eys, 2002; Turman, 2003), drugi, da ima prevelika kohezivnost negativen vpliv.

Raziskave vpliva povezanosti na uspešnost ekipe niso v celoti podprle prepričanja, da bolj povezane ekipe zmagujejo. Tušak s sodelavci (2003) opisuje primer nogometnega prvenstva, kjer se lahko zgodi, da ekipa, ki je po kvaliteti posameznikov in celote slabša, premaga kvalitetnejšo ekipo, ki je zaradi psiholoških dejavnikov slabo izkoristila svoj potencial. Ko pa ji na drug strani stoji kvalitetnejša ekipa, ki je psihološki delavniki in procesi ne ovirajo, zmagata tehnično kvalitetnejši tim.

Pri kohezivnosti je potrebno razlikovati med kohezivnostjo, ki je povezana z nalogo – športno dejavnostjo – in socialno kohezivnostjo. Pogled na oceno povezanosti slovenske članske reprezentance skozi ugotovitve, ki so jih navedli drugi avtorji, ni najbolj obetaven. Trdijo namreč, da so uspešne oz. učinkovite tiste ekipe, ki imajo visoko kohezivnost na igrišču (k nalogi usmerjeno) (Spink, 1990; Paskevich, 1995).

Postavlja se tudi vprašanje, ali je kohezivnost vzrok ali posledica športnega rezultata. Ta pomislek je na mestu tudi pri presoji naših rezultatov, saj je v letošnjih akcijah ekipa rezultatsko uspešna.

Do jasnejšega odgovora bi prišli, če bi merili povezanost in medosebne odnose v ekipi pred začetkom dela v reprezentanci in ob koncu »reprezentančne sezone«. Takšno raziskavo so izvedli na Hrvaškem, ko so proučevali medosebne odnose kadetske odbojgarske reprezentance pred in po evropskem prvenstvu (Marelič, Đurković in Rešetar, 2007). Ugotovili so, da obstaja v ekipi več podskupin in da obstajajo razlike v merjenjih homogenosti pred in po tekmovanju (pri spremenljivki funkcionalno-upravljalvskega tipa – koga bi pooblastili za pogajanja z zvezo).

Tabela 7

Ocena pomembnosti odbojke in reprezentance za posameznika

Področja pomena odbojke	Aritmetična sredina	Standardni odklon
Odbojka ima pomembno mesto v mojem življenju.	4,57	0,68
Igranje v reprezentanci je zame zelo pomembno.	4,57	0,60
Čutim, da sem pomemben člen reprezentance.	4,33	0,80
S ponosom igram za slovensko reprezentanco.	4,76	0,44
Vesel sem, da sem član reprezentance.	4,90	0,30

Legenda: zeleno obarvane so vrednosti nad 4,5

V Tabeli 7 so prikazane povprečne vrednosti pomena odbojke za posameznika. Anketiranci (n = 21) so izrazili zelo visoko strinjanje s trditvami, vse ocene so nadpovprečne. Le redki so izbrali ocene iz spodnjega dela lestvice pri trditvi o prijateljstvih med člani reprezentance.

Najvišje aritmetične ocene strinjanja so pri trditvah: »Vesel sem, da sem član reprezentance.« (M = 4,90), »S ponosom igram za slovensko reprezentanco.« (M = 4,76). Zelo visoki sta še oceni trditev o pomembnem mestu odbojke v življenju igralca in o pomembnosti igranja za slovensko reprezentanco (M = 4,57).

Vprašanje o pripisovanju pomembnosti vloge odbojke meri motiviranost. Rezultati strinjanja s trditvijo »Odbojka ima pomembno mesto v mojem življenju«, ki smo jih izmerili v letošnjem letu, so višji, kot jih je izmeril Urnaut leta 2007, ko je v članski moški reprezentanci preverjal isto trditev (M 2015 = 4,57, M 2007 = 8,5 na desetstopenjski lestvici, kar lahko preračunamo na petstopenjsko lestvico in bi znašala 4,25).

Člani reprezentance čutijo, da so pomemben člen reprezentance.

V Tabeli 8 so prikazane povprečne vrednosti motivacije in počutja v ekipi. Pri vrednotenju strinjanja s posameznimi trditvami s področja motivacije in počutja ter odnosov v ekipi je najvišja ocena pri postavki 'želim napredovati' (M = 4,90), najnižja pa 'v ekipi je veliko preprirov in obrekovanja' (M = 2,00). Ker gre za obrnjeno lestvico, ta nizka ocena pomeni, da v ekipi ni veliko preprirov in obrekovanj, kar pa po mnenju Tušaka idr. (2003) ni nujno znak dobrih odnosov. Odsotnost konfliktov lahko kaže na veliko odtujenost ali odsotnost komunikacije.

Malo nad sredino lestvice je ocenjena trditev: »Zaradi sodelovanja v reprezentanci sem deležem več ugodnosti.« (M = 3,48). Člani reprezentance ne vidijo veliko ugodnosti, ki bi jih imeli od igranja v reprezentanci. Prej se jim zdi, da se marsičemu odrekajo, počitnicam, počitku med sezonama. Letos je bilo tekmovanje skozi celo poletje. Imeli so dvakrat po 14 dni premora v zadnjih 5 mesecih, večina je na priprave prišla direktno po končani klubski sezoni. Ocena je povezana tudi s preteklimi obdobji, saj je ekipa večinoma ista že več let. Večino letošnjega poletja jih je negativno spremljalo lansko neuspešno nastopanje v evropski ligi. Člani reprezentance se zavedajo, da se ekonomska kriza pozna tudi v športu in da ima zveza težave z

zagotavljanjem sredstev. V reprezentanci ne zaslužijo nič. Slovenska ekipa je bila do letošnje zmage v evropski ligi slabo prepoznavna, zato je bilo malo verjetnosti, da bi igralci zaradi sodelovanja v nacionalni reprezentanci dobili boljši klub ali pogodbo. Se pa stvari izboljšujejo in igralci upajo, da bodo čez nekaj let imeli še boljše razmere.

Tabela 8
Motivacija in počutje

Področja motivacije in odnosov	Aritmetična sredina	Standardni odklon
Na treningih uživam in se zabavam.	4,14	0,65
Pripravljen sem se podrediti pravilom, ki veljajo v reprezentanci.	4,67	0,48
Na tekmah reprezentance uživam.	4,62	0,59
Želim napredovati.	4,90	0,30
Moja vloga v ekipi je jasno opredeljena.	4,43	0,81
Reprezentanci sem potreben.	4,19	0,75
V reprezentanci uspešno rešujemo težave in konflikte.	3,95	0,59
V reprezentanci smo enotni.	3,95	0,80
Igralci v reprezentanci med sabo dobro sodelujemo.	4,19	0,68
V ekipi je veliko preprirov in obrekovanja...	2,00	0,89
Cilji reprezentance so mi trenutno bolj pomembni kot osebni cilji.	3,86	0,91
Zaradi sodelovanja v reprezentanci sem deležem več ugodnosti.	3,48	1,12
Način igre v reprezentanci mi ustreza.	4,24	0,77
Med soigralci imam prijatelje, s katerimi se družim tudi izven akcij reprezentance.	4,10	0,94
Povezanost v naši reprezentanci je večja kot v drugih reprezentancah.	3,76	0,83

Legenda: zeleno obarvane so najvišje vrednosti, sivo obarvane so najnižje vrednosti

Strinjanje, da je 'povezanost v ekipi večja kot v drugih ekipah', je najnižje v tem sklopu trditve, pa še vedno nadpovprečno. V vrhunskem športu, še posebej pri moških, je veliko individualnosti. Reprezentanca ne preživi skupaj toliko časa kot klubska ekipa, kjer se igralci večinoma bolj povežejo. Razlog takšnemu rezultatu je tudi to, da ne poznajo dobro notranjega dogajanja v drugih ekipah. Tiste ekipe, s katerimi se primerjajo igralci slovenske reprezentance (Srbija, ZDA...), so uspešnejše, zato imajo občutek, da so bolj povezane oz. uspešneje delujejo na igrišču, igralci so bolj samozavestni, si več povedo. Več igralcev opiše izkušnjo, ko so soigralcu iz druge države, npr. Srbije, izrekli kritiko, je bil ta tiho in jezen, vendar je takoj pokazal boljšo igro in se dokazal. V ekipi Slovenije se igralci ne odzivajo na tak način, so bolj vase zaprti, vsak razglablja zase in zameri pripombi soigralca.

Ocena trditve »V reprezentanci uspešno rešujemo težave in konflikte.« je pod 4 in predstavlja področje, ki ga bi bilo dobro izboljšati.

Tabela 9
Medosebni odnosi

Področja medosebnih odnosov	Aritmetična sredina	Standardni odklon
Medosebni odnosi v strokovnem timu	4,57	0,60
Medosebni odnosi med igralci	4,52	0,51
Medosebni odnosi med igralci in strokovnim timom	4,43	0,60

Legenda: zeleno obarvane so vrednosti nad 4,5

V Tabeli 9 so prikazane povprečne ocene posameznih področij medosebnih odnosov. Povprečne ocene medosebnih odnosov v ekipi so zelo visoke ($M =$ od 4,43 do 4,57). Dežman (2012) in Zadražnik (1998b) navajata, da je raven mikrosocialnih odnosov v ekipi pomemben dejavnik uspešnosti ekipe, zato je zelo visoka ocena medosebnih odnosov v strokovnem timu, med igralci samimi in med igralci ter strokovnim vodstvom zelo dober znak.

Tabela 10

Zaupanje

Področja zaupanja	Aritmetična sredina	Standardni odklon
Zaupanje do trenerja	4,64	0,57
Zaupanje trenerja do igralcev	4,43	0,60
Zaupanje med igralci	4,10	0,62

Legenda: zeleno obarvane so vrednosti nad 4,5

V Tabeli 10 so prikazane povprečne vrednosti ocen področij zaupanja. Izstopa ocena zaupanja do trenerja ($M = 4,64$) in tudi zaupanje trenerja do igralcev je visoko ($M = 4,43$). Člani ekipe ($n = 21$) se strinjajo, da med igralci vlada zaupanje ($M = 4,10$). Zaupanje je eden izmed osnovnih elementov dobrih medosebnih odnosov (Lamovec, 1994). Drugi pomembni dejavniki dobrih medosebnih odnosov so še uspešna komunikacija, sprejemanje in ustrezno odzivanje na druge ter uspešno reševanje konfliktov.

Tabela 11

Uigranost in pripravljenost na nasprotno ekipo

Pripravljenost ekipe na nasprotnika	Aritmetična sredina	Standardni odklon
Zelo pomembne tekme	4,43	0,81
Manj pomembne tekme	3,76	0,77
Uigranost ekipe	4,10	0,54

Legenda: zeleno obarvana je najvišja vrednost

V Tabeli 11 so prikazane povprečne ocene uigranosti in priprave na nasprotnika. Ocena pripravljenosti ekipe na zelo pomembne tekme je zelo visoka in znaša 4,43. Pogosto se v športu pojavlja problem podcenjevanja nasprotnika in slabe igre prosti bistveno slabšim reprezentancam. Dobljeni podatki potrjujejo te splošne ugotovitve. Anketiranci menijo, da je pripravljenost na nasprotno ekipo na manj pomembnih tekmah dobra ($M = 3,76$), ocena pa je precej nižja kot pri pripravi na pomembno tekmo. Ocena uigranosti ekipe je dobra in znaša 4,10.

Številni avtorji navajajo, da sta uigranost in raven pripravljenosti na nasprotnika pomemben dejavnik uspešnosti ekipe (Zadražnik, 1998b; Dežman, 2012; Tušak idr., 2003).

V Tabeli 12 so prikazane povprečne ocene zadovoljstva na različnih področjih. Člani reprezentance so najbolj zadovoljni z igralsko pozicijo, ki jo imajo v reprezentanci, najmanj pa s podporo in odnosom navijačev. Povprečna ocena zadovoljstva z igralsko pozicijo v reprezentanci je zelo visoka ($M = 4,48$), le en igralec v reprezentanci igra na drugi igralni poziciji kot v klubu. V odbojki so najbolj cenjene in najbolj plačane igralske pozicije korektorja, sprejemalcev – napadalcev in podajalcev. Pri naših novinarjih so najbolj omenjeni igralci, ki dosegajo višje število točk na tekmi, kar so običajno korektorji, s tem pa je povezan tudi njihov status oz. prestiž. Število doseženih točk ni vedno sorazmerno s prispevkom igralca k skupni uspešnosti ekipe.

Tabela 12
Zadovoljstvo

Dejavniki zadovoljstva	Aritmetična sredina	Standardni odklon
z igralno pozicijo, ki jo imam v reprezentanci	4,48	0,81
s statusom (pomembnostjo in prestižem), ki ga imam v ekipi	4,05	0,92
z vlogo, ki jo imam v ekipi	4,05	0,97
z normami, ki veljajo v naši reprezentanci in z upoštevanjem norm	4,24	0,62
z uspešnostjo reprezentance	3,95	0,97
z medijsko pozornostjo in odnosom novinarjev do reprezentance	3,52	1,03
s podporo in odnosom navijačev	2,76	1,34
z odnosom in podporo zveze	3,57	1,25

Legenda: zeleno obarvana je najvišja vrednost, sivo najnižja

Igralci so zadovoljni s statusom in vlogo v ekipi ($M = 4,05$). Mnogi imajo v svojih klubskih ekipah pomembnejše vloge in večji status kot v reprezentanci, nosijo večjo odgovornost in dobijo bistveno večje število žog v napadu. V reprezentanci, kjer se zberejo najboljši igralci v državi, pa se ta odgovornost in vključenost v napadalne akcije enakomerno porazdelita. Člani ekipe so zadovoljni z normami, ki veljajo v ekipi in z njihovim upoštevanjem ($M = 4,24$).

Nezadovoljstvo ali nesprejemanje pozicije, statusa ali vloge lahko privede do nezadovoljstva ali rivalstva v ekipi, kar neugodno vpliva na uspešnost ekipe (Tušak idr., 2003). Sprejemanje vloge v ekipi zelo pozitivno vpliva na kohezivnost in delovanje skupine, saj vsak igralec ve, kaj se od njega pričakuje. Igralec se lahko skoncentrira na svojo vlogo in čimbolj prispeva k skupnemu cilju.

Zaključimo lahko, da so člani ekipe zadovoljni z dejavniki, ki so povezani z ekipo. Tušak (1997) navaja, da je zadovoljstvo v športu povezano z notranjo motivacijo – z motivi uživanja v športu.

Manjše je le zadovoljstvo s podporo navijačev ($M = 2,76$).

Tabela 13
Potencial reprezentance – kakovost tipov igralcev

Pozicije	Aritmetična sredina	Standardni odklon
Sprejemalci – napadalci	4,67	0,48
Podajalci	4,33	0,48
Korektorji	4,33	0,48
Prosti igralci	4,24	0,77
Blokerji	4,10	0,62
Ekipe kot celota	4,52	0,60

Legenda: zeleno obarvane so vrednosti nad 4,5

V Tabeli 13 so prikazane povprečne ocen potenciala tipov igralcev. Pri ocenjevanju potenciala igralcev glede na igralne pozicije so anketiranci ($n = 21$) v povprečju najvišje ocenili potencial za pozicijo sprejemalcev – napadalcev ($M = 4,67$), najnižja, a še vedno visoka, pa je ocena za blokerje ($M = 4,1$). Ocena potenciala ekipe je po mnenju igralcev zelo visoka ($M = 4,5$).

Potencial ekipe najpogosteje presojujejo neodvisni strokovnjaki po vnaprej pripravljene kodirni shemi. V nalogi smo želeli pridobiti subjektivno oceno članov ekipe o tem, kakšen je potencial po igralnih pozicijah in ekipe kot celote. Ta ocena je povezana s samozavestjo igralcev in vpliva na postavljanje ciljev, motivacijo in vedenje na tekmovanjih.

Potencial tipov igralcev predstavlja pomemben del potenciala in uspešnosti ekipe. Na potencial igralcev vplivajo njihove izkušnje, ocenimo ga lahko tudi na osnovi tekmovanj, ki se jih udeležujejo (Dežman, 2012).

Med igralci moške reprezentance, ki so se udeležili zaključnega turnirja evropske lige avgusta 2015, sta bila le dva igralca, ki še nimata izkušenj z igranjem v klubih v tujini. Štirje igralci imajo več kot 120 nastopov za reprezentanco in več kot 10 let igranja za najboljše klube v Evropi. Glede na klube, v katerih igrajo člani reprezentance in uvrstitve njihovih klubov, lahko sklepamo, da je potencial igralcev velik.

Tabela 14
Izkoristek potenciala reprezentance

Področja potenciala	Aritmetična sredina	Standardni odklon
Odnosi v ekipi in uigranosti	4,14	0,85
Kakovost posameznih tipov igralcev	4,00	0,63
Pripravljenost na igro nasprotnika	4,00	0,71
Model taktike	3,86	0,73

Legenda: zeleno obarvana je najvišja vrednost

V Tabeli 14 so prikazane povprečne ocene izkoristka potenciala reprezentance. Anketiranci ($n = 21$) so ocenjevali, koliko se v igri realizira potencial. Ocena je najvišja pri spremenljivki 'odnosi v ekipi in uigranost' ($M = 4,14$). 'Kakovost tipov igralcev' in 'pripravljenosti na igro nasprotnega moštva' je ocenjena s povprečno oceno dobro ($M = 4,0$), tudi ocena 'modela taktike' je dobra ($M = 3,86$).

Tabela 15
Igralna uspešnost reprezentance

Elementi uspešnosti	Trenutno stanje		Želena stanje	
	Aritmetična sredina	Standardni odklon	Aritmetična sredina	Standardni odklon
uspešnost servisa	3,95	0,59	4,86	0,36
uspešnost napada	3,71	0,64	4,71	0,46
uspešnost bloka	3,14	0,73	4,67	0,48
uspešnost sprejema servisa	3,38	0,67	4,52	0,60
uspešnost obrambe	3,33	0,58	4,57	0,60

Legenda: zeleno obarvana je najvišja vrednost, sivo najnižja

V Tabeli 15 so prikazane povprečne ocene igralne uspešnosti. Subjektivne ocene trenutne igralne uspešnosti, ki so jih podali člani ekipe ($n = 21$), so najvišje pri 'uspešnosti servisa' ($M = 3,95$) in najnižje pri 'uspešnosti bloka' ($M = 3,14$). Najvišja zelena ocena je pri 'uspešnosti servisa' ($M = 4,86$), najnižja, a še vedno zelo visoka, pa pri želeni 'učinkovitosti sprejema servisa'.

Igralno učinkovitost lahko merimo na različne načine, najpogosteje preko programov za statistično analizo osnovnih prvin odbojcarske igre. V tej raziskavi smo preverjali le subjektivno oceno uspešnosti, saj ta pomembno vpliva na zadovoljstvo.

Tabela 16
Igralna uspešnost – psihološki dejavniki

Elementi vedenja	Trenutno stanje		Želena stanje	
	Aritmetična sredina	Standardni odklon	Aritmetična sredina	Standardni odklon
koncentracija	3,38	0,74	4,81	0,40
angažiranost	4,00	0,63	4,86	0,36
konstantnost v igri	2,90	0,62	4,48	0,51
spoprijemanje z napakami	3,00	0,71	4,57	0,51
obnašanje	3,70	0,78	4,67	0,48

Legenda: zeleno obarvana je najvišja vrednost

V Tabeli 16 so prikazane povprečne ocene trenutne in zelene igralne uspešnosti. Ocene trenutne igralne uspešnosti na področju psiholoških dejavnikov so najvišje pri 'angažiranosti' ($M = 4,00$), najnižje pa pri 'konstantnosti v igri' ($M = 2,90$). Najvišja zelena ocena je pri 'angažiranosti' ($M = 4,86$) in 'koncentraciji' ($M = 4,81$).

Tabela 17
Ustreznost izvajanja taktike igre v reprezentanci

Področja taktike	Aritmetična sredina	Standardni odklon
servisu	4,24	0,83
v končnici seta	4,14	0,73
usklajenost modela igre s sestavo in potencialom napadu po obrambi	4,00	0,77
napadu po sprejemu servisa	3,86	0,91
napadu po sprejemu servisa v obrambi	3,81	0,75
v prvem delu seta	3,71	0,78
pri sprejemu servisa	3,71	0,85
v bloku	3,62	0,59
	3,52	0,60

Legenda: zeleno obarvana je najvišja vrednost

V tabeli 17 so prikazane povprečne ocene ustreznosti izvajanja taktike. Anketiranci ($n = 21$) menijo, da je ustreznost izvajanja taktike največja pri servisu in v končnici seta, najmanjša, a še vedno nad povprečjem, pa v bloku.

Ustreznost modela taktike igre v napadu in obrambi je pomemben sestavni del potenciala ekipe (Zdražnik, 1998b). Dobljeni rezultati kažejo, da člani ekipe visoko ocenjujejo ustreznost taktike in njeno usklajenost z igralci ($M = 4,00$).

V tabeli 18 so prikazane poprečne ocene lastnosti in ravnanja strokovnega tima. Strinjanje s trditvami o strokovnem timu so ocenjevali samo igralci ($n = 16$). Vse ocene so nad sredino ocenjevalne lestvice, osem od enajstih jih je ocenjenih s povprečno oceno nad 4,1, kar kaže, da so igralci z lastnostmi in ravnanjem strokovnega tima zadovoljni.

Trenerji imajo izjemen vpliv na skupinsko dinamiko ekipe. Vince Lombardi, legendarni ameriški trener, je dejal, da je pomembno razumeti, da se bitke prvenstveno dobijo v srcu ljudi; ko pridobiš njihova srca, ti bodo sledili kamor koli (Lombardi, 2010).

Sprememba strokovnega tima reprezentance v tem letu je pri igralcih dobro sprejeta. V ekipo so se vrnilo posamezniki, ki so se v preteklosti odločili za odhod iz ekipe. Igralci pogosto

izjavljajo, da strokovnemu timu vsi igralci priznavajo absolutno avtoriteto in mu povsem zaupajo (kar potrjujejo tudi rezultati raziskave).

Tabela 18

Lastnosti in ravnanje strokovnega tima

Lastnosti in ravnanje strokovnega tima reprezentance	Aritmetična sredina	Standardni odklon
Vodenje s strani strokovnega tima je podporno.	4,44	0,51
Trener je fleksibilen glede tega, kako naj bodo naloge izvedene in ne pričakuje točno določenega ravnanja.	3,25	1,24
Vodenje s strani strokovnega tima spodbuja poskuse preizkušanja novega in dopušča napake brez strahu zaradi posledic.	3,75	0,86
Strokovno vodstvo spodbuja motivacijo, občutek varnosti, dopušča svobodo izbire.	3,94	1,00
Člani strokovnega tima imajo dober človeški odnos, so humani.	4,75	0,45
Člani strokovnega tima so družabno povezani z reprezentanco.	4,63	0,62
Člani strokovnega tima so med seboj in z igralci povezanost pri doseganju ciljev.	4,63	0,62
Člani strokovnega tima pri igralcih uživajo zaupanje.	4,50	0,63
Strokovni tim jasno in uspešno komunicira z igralci.	4,13	1,02
Strokovni tim ima ustrezen odnos in razumevanje do obnašanja igralcev.	4,38	0,72
Strokovni tim primerno ščiti integriteto vsakega posameznega igralca in člana reprezentance.	4,38	0,72

Legenda: zeleno obarvane so vrednosti nad 4,5, sivo najnižje

Člani strokovnega tima (glavni trener, dva pomočnika trenerja, kondicijski trener in skavt) imajo veliko izkušenj z najvišje ravni tekmovanj in delovanja v odbojki, kar vpliva na spoštovanje trenerja in njegovih pomočnikov s strani igralcev. Trener Andrea Giani je bil kot igralec eden najboljših in najbolj univerzalnih igralcev v zgodovini tega športa. V odbojkerski karieri je dosegel praktično vse, kar se da doseči; ima medalje z olimpijskih iger, svetovnih in evropskih prvenstev, 30-letne izkušnje z igranjem in trenerskim delom v odbojki. Treniral in sodeloval je z najboljšimi strokovnjaki tega športa. Tudi kot pomočnik trenerja je vodil eno izmed najbolj uspešnih reprezentanc – ekipo Italije. 5 let je trener v najmočnejši odbojkerski ligi na svetu. Igralci ga sprejemajo, mu zaupajo in on zaupa igralcem. To pozitivno vpliva na igralce, delo na treningu in igranje na tekmi. Trener poudarja, da morajo v ekipi izboljšati kvaliteto igre. Poudarja, kaj je prioriteta, ekipo usmerja k skupnemu cilju in verjame, da ga bodo dosegli. To zaupanje prenaša na ostale člane ekipe.

Igralci so med dejavniki, ki se nanašajo na strokovni tim, najvišje ocenili dober človeški odnos in humanost, družabno povezanost z reprezentanco in povezanost pri doseganju ciljev.

Veliko jim pomeni, da se z njimi pogovarja, da komunikacija poteka ves čas. Prvi dan, ko je postal trener, so se pogovarjali o tem, kako mora ekipa delovati, kakšen potencial ima ekipa, kakšni so cilji in na kakšen način jih bodo dosegli.

Človeški odnos in humanost se pri strokovnem timu odražata v tem, da razumejo igralce in njihove osebne potrebe. Šola je tudi trenerju na prvem mestu, sprejema odsotnosti s treninga in celo tekem zaradi družinskih obveznosti (rojstvo otroka, kasnejši prihod na priprave zaradi potovanja). Trener igralcem pokaže, da jih spoštuje in to pove tudi javnosti in medijem. Redko kriči in se jezi, najbolj ga razjezi, če igralci ne delujejo kot ekipa. Na tekmovanjih se veliko pogovarjajo.

Visoke ocene humanosti, povezanosti in zaupanja v strokovni kader ter visoke ocene zadovoljstva so skladne z ugotovitvami drugih avtorjev o tem, da ima trener velik vpliv na motivacijsko klimo v ekipi in da športniki čutijo večji užitek in zadovoljstvo, če trener uporablja pristop usmerjenosti k izvedbi naloge ter poudarja pomen truda (Duda in Balaguer, 2007).

Za dobro vzdušje v ekipi skrbijo tudi drugi člani strokovnega tima. Pomočnik trenerja se trudi, da se kljub napornemu delu na treningih in tekmah zabavajo (nenavadno fotografiranje, ko si pomočnik nekaj izmisli, člani ekipe naredijo grimaso, kompozicijo, ki je smešna, in se pri tem zabavajo), vsak dan si zamisli novo igrico pri segrevanju, nova pravila in omogoči, da je treniranje zanimivo in zabavno.

Vidi se, da so člani strokovnega tima med seboj povezani, enotni, se razumejo. Pri igralcih uživajo zaupanje. Vodenje s strani strokovnega tima je podporno. Trener igralce spodbuja s tem, da ne naredi menjave takoj, ko igralec naredi napako, ne kritizira, pojasni, kaj ni v redu. V ospredju je ekipa in sodelovanje med soigralci. Trener poudarja, da vse, kar delajo, delajo za dobro ekipe in da si med seboj pomagajo. Glavna in absolutna prioriteta je ekipa. Zahteva disciplino v igri pri vseh stvareh, najpomembnejša je pri osnovnih stvareh, kot so zaščita napadalca, spoštovanje pravil, ki so si jih določili v zvezi z obrambo, blokom, servisom, napadom in podajo. Ta pravila spoštujejo in jih maksimalno skoncentrirano in odgovorno izvajajo na vsakem treningu in vsaki tekmi. Spodbuja pravi pristop – ko igralci stopijo na igrišče, zahteva angažiranost od začetka treninga ali tekme do konca in jih usmerja k približevanju ciljev ekipe.

Veliko je polemik o tem, ali lahko uspešnost trenerja ocenjujemo le na osnovi zmag in porazov. Tak način ocenjevanja povzroča, da trenerji prepogosto precenjujejo pomen zmagovanja v primerjavi z razvojem, da se povzpnejo po lestvici uspešnih trenerjev. Uspešni trenerji razvijajo pozitivne psihološke odzive pri športnikih in ustvarijo klimo, ki omogoča celovito znanje in razvoj spretnosti pri posamezniku, spodbuja avtonomijo in osebno rast, povezanost, uživanje in povečuje možnosti za zmago s spodbujanjem telesnega, psihološkega in socialnega razvoja (Gillham, 2009). V presojo uspešnosti trenerjev je potrebno zajeti več dimenzij uspešnosti: zmagovanje, užitek, telesni, psihični in socialni razvoj (Burton in Radeke, 2008; Gillham, 2009).

Če upoštevamo vse naštete dejavnike, lahko rečemo, da ima reprezentanca Slovenije uspešen strokovni tim. Rezultati ankete so pokazali, da je igralcem trening in sodelovanje na tekmah v reprezentanci užitek. Zadovoljstvo v ekipi je dobro. Strokovno vodstvo poudarja, da je v ospredju ekipa in sodelovanje med igralci in na ta način skrbi za razvoj igralcev na psihosocialnem področju.

Velikokrat se ekipe ukvarjajo s težavami, ki niso pomembne za sam športni rezultat, vplivajo pa na počutje, klimo in motivacijo. Pravila v reprezentanci se pogosto nanašajo na vedenje izven igrišča, kar je ustrezno le, če obstajajo tudi pravila na igrišču. Če pa v ekipi ni dogovora o tem, kako se vede na igrišču (npr. da igralci ne smejo dopustiti, da lahka žoga pade na tla in

ne delajo neumnih napak na igrišču) in je pomembno predvsem, da istočasno pridejo na zajtrk, kosilo, da se čakajo, da se zamujanje kaznuje, potem ekipa ne more uspešno tekmovati. Hitro se zgodi, da igralci med tekmo ponavljajo iste napake, ki so jih delali na treningih. Če ni poudarka na reševanju težav v igri in dvigovanju kvalitete igre, je malo možnosti za uspeh na tekmi. Pomanjkljivo zaupanje in nepriznavanje avtoritete prav tako slabo vpliva na klimo v ekipi in na končni uspeh.

Pomembno je, da ima ekipa skupne cilje in pravila, ki so jasna vsem. Letos so v reprezentanci Slovenije izpostavili 3 stvari: ekipni duh, disciplino v igri in pristop k treningu in tekmam.

Tabela 19

Ocena uspešnosti reprezentance

	Aritmetična sredina	Standardni odklon
Uspešnost reprezentance	3,24	0,77

V Tabeli 19 je prikazana povprečna ocena uspešnosti reprezentance. Anketiranci so uspešnost ocenjevali na petstopenjski lestvici. Aritmetična sredina je na sredini lestvice in bi jo z opisno oceno lahko opisali kot srednje uspešno.

Rezultat ocene lastne učinkovitosti kaže na to, da člani ekipe niso zadovoljni z uspešnostjo ekipe, oz. nimajo visokega zaupanja v kolektivno učinkovitost.

Če pogledamo ugotovitve Spinka (1990) o pozitivni povezavi med oceno ekipne učinkovitosti in rezultatom ekipe, lahko sklepamo, da člani ekipe nimajo velikega zaupanja v ekipo, kar je primanjkljaj, ki lahko vpliva na nadaljnje nastope in uspešnost ekipe.

Številni raziskovalci so ugotovili, da so skupine z močnim kolektivnim samozaupanjem učinkovitejše kot skupine s slabšim kolektivnim zaupanjem in da je samoučinkovitost posledica preteklih izkušenj v zvezi z nastopom (uspehov in neuspehov) in da neuspeh povzroči znižanje samoučinkovitosti in vpliva na nadaljnje nastope (Bandura, 1982; Brody idr., 1988, v Tušak idr., 2003).

Ekipno zaupanje je možno spodbujati na različne načine, s stalnim ponavljanjem oz. drilom in poudarjenimi inštrukcijami, v novo konstruiranih ekipah pa s povratno informacijo o trenutnem stanju.

Pri ocenjevanju uspešnosti ekipe je potrebno imeti v mislih tudi to, da je v tako majhni državi, kot je Slovenija, izbor igralcev omejen, da nas je le dva milijona in je absolutno število odbojkarjev nizko v primerjavi z drugimi državami. V reprezentanci se pozna vsaka odsotnost posameznega igralca. Glede na to člani reprezentance pogosto ocenjujejo, da so uspešni. Če pogledamo na potencial, na to, v kakšnih klubih igrajo in na kakšnem nivoju, pa lahko rečemo, da je še veliko rezerve v uspešnosti.

Na vprašanje, kaj je pomembno za uspeh reprezentance, anketiranci pretežno navajajo psihološke dejavnike, kar je razvidno tudi iz Tabele 20. Od 26 navedenih dejavnikov, jih je le 5 s področja tehnike. Najpogostejši so odgovori o ekipnem delovanju, trdem delu in vlaganju energije v delo ter skupni cilj. Tehnično znanje je osnova za sodelovanje v reprezentanci in samo kvaliteta posameznih igralcev ni dovolj za ekipni uspeh. Ekipni uspeh je, po mnenju članov slovenske reprezentance, odvisen od ekipnega duha.

Tabela 20

Odgovori na vprašanje o tem, kaj je pomembno za uspeh reprezentance

Odgovor	Frekvenca	Vrsta dejavnika
tehnično znanje igralcev, znanje igralcev	3	tehnika
kvaliteta igralcev	1	
deliti z drugimi	1	psihološki
resnično verjeti v to, kar delamo	1	
da ekipa diha kot eno, ekipa, ekipni duh, kako delujejo kot ekipa	5	
povezanost v ekipi, dobra ekipna povezanost	3	
stremenje, motivacija k enakemu cilju, enaki cilji	4	
zaupanje	1	
komunikacija znotraj – na igrišču	1	
uigranost	1	
trdo delo, vlaganje celotne energije v to, kar delaš	4	
cilj, motivacija, tehnika, enotnost	1	kombinacija psiholoških dejavnikov in tehnike
pravilno delo, primeren trening in način dela	1	vodenje
dobro in kakovostno delo skozi daljše obdobje	1	
dober strokovni štab	1	

Tabela 21

Odgovori na vprašanje o tem, kaj je negativno za uspeh reprezentance

Odgovor	Frekvenca	Vrsta dejavnika
nepovezanost med igralci, nepovezanost v ekipi	3	psihološki – homogenost
medosebni odnosi	1	psihološki – medosebni odnosi
konflikti na tekmi, kreganje, zamere	3	psihološki – medosebni odnosi in komunikacija
nekonstantnost, izguba koncentracije	2	psihološki – mentalna trdnost in koncentracija
da se vsak ne trudi 100 %	1	psihološki – motivacija – trud
različni cilji	1	psihološki – motivacija – cilji
posamezniki brez motivacije	1	psihološki – motivacija
da vsak po svoje dela, kar želi	1	psihološki – odnos
nezaupanje v delo, nezaupanje	2	psihološki – odnos
negativen pristop, pesimizem	1	psihološki – odnos
negativen odnos do reprezentance	1	psihološki – odnos
nediscipliniranost	1	psihološki – odnos
slabo vzdušje v ekipi	1	psihološki – klima
premalo samozaupanja	1	psihološki – samozaupanje
usmerjanje misli samo nase	1	psihološki
posamezniki	1	psihološki
porazi	1	psihološki
slabo delo v preteklosti	1	vodenje
slaba organizacija potovanj na tekmovanja	1	organizacija
slabi pogoji za trening	1	organizacija

V Tabeli 21 so prikazani odgovori na vprašanje, kaj negativno vpliva na uspeh reprezentance. Med odgovori o negativnih dejavnikih uspeha so vsi psihološki, nobeden se ne nanaša na tehniko, taktiko, telesno pripravljenost ali statistično izmerjeno učinkovitost. Najpogostejši so dejavniki, ki so s področja medosebnih odnosov in povezanosti.

Tabela 22

Odgovori na vprašanje o tem, kaj lahko pripomore k izboljšanju reprezentance

Odgovor	Frekvenca	Vrsta dejavnika
boljša komunikacija, boljša komunikacija na igrišču	3	psihološki – komunikacija
prepričanje, zavedanje lastne moči	2	psihološki – samozaupanje
zmage, zmagati in verjeti	2	psihološki
zaupanje vase in soigralce	1	psihološki – medosebni odnosi
motivacijski pogovori	1	psihološki – motivacija
trdo delo	1	psihološki – motivacija
več težkih tekem in tekmovanj	1	tehnični, psihološki
sestava ekipe različnih karakterjev	1	taktični, psihološki
večje rotiranje igralcev	1	taktični, psihološki
večja medijska izpostavljenost bi pripomogla k večjemu obisku in s tem izboljšanju motivacije	1	okolje

V Tabeli 22 so prikazani odgovori na vprašanje, kaj bi lahko pripomoglo k uspehu reprezentance. Anketiranci pretežno navajajo psihološke dejavnike. Dva ne bi spreminjala ničesar.

Tabela 23

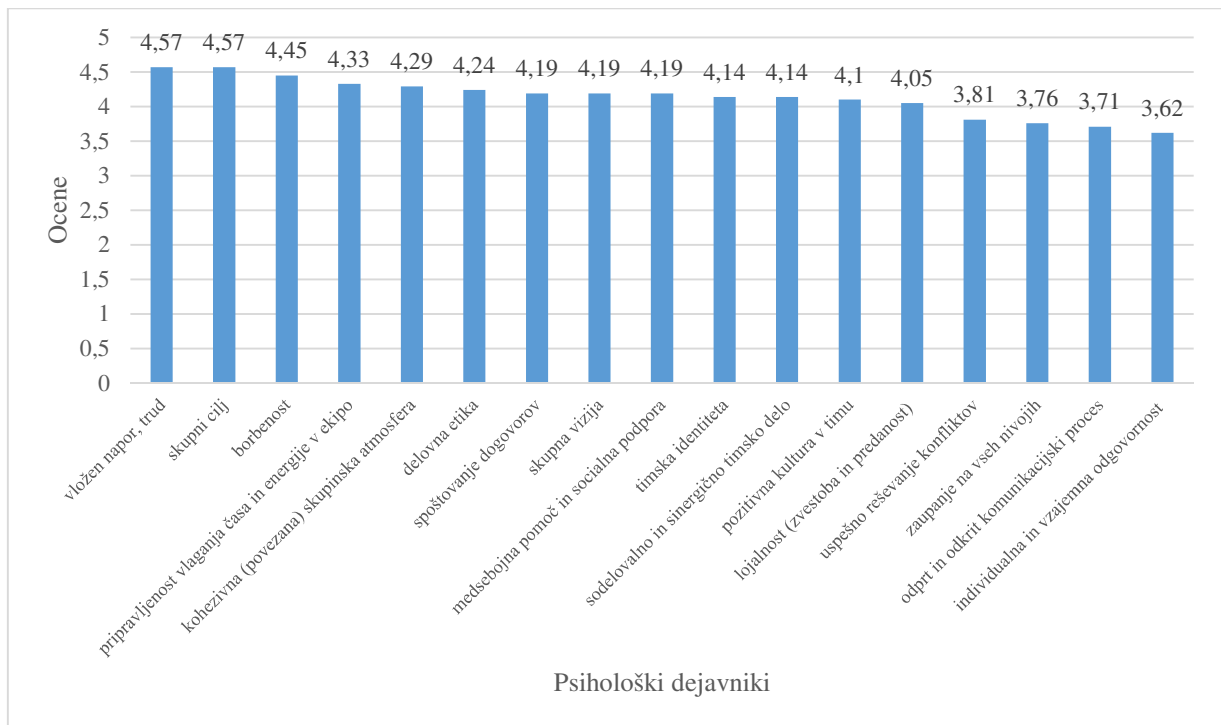
Odgovori na vprašanje o največjem možnem uspehu reprezentance

Odgovori	Frekvenca
1. mesto v evropski ligi	1
igranje v svetovni ligi	1
medalja na evropskem prvenstvu	5
polfinale evropskega prvenstva	5
2. krog na evropskem prvenstvu	1
četrto finale na evropskem prvenstvu	1
uvrstitev na olimpijske igre	9
uvrstitev med prvih 5 na svetovni rang lestvici	1
uvrstitev na svetovno prvenstvo	1
svetovni prvaki	1
zmage na velikih tekmovanjih	1

V tabeli 23 so prikazani odgovori na vprašanje o največjem možnem uspehu reprezentance. Največ udeležencev raziskave kot največji domet reprezentance navaja uvrstitev na olimpijske igre (kamor se uvrsti le 12 reprezentanc: domačin, 2 iz svetovnega pokala, 5 preko kontinentalnih kvalifikacij, 4 iz svetovnih kvalifikacijskih tekmovanj). Teoretično je za naslednjo olimpijado za Evropo na razpolago največ 6 mest. Zelo pogosti so odgovori 'medalja' ali 'polfinale na evropskem prvenstvu'. Pričakovanja so zelo visoka, kar je pozitivno, saj posredno pomenijo oceno kolektivne učinkovitosti ekipe.

4.2 OVREDNOTENJE HIPOTEZ

Hipoteza 1: Odbojkarji menijo, da sta najpomembnejša psihološka dejavnika uspešnosti ekipe povezanost in dobro sodelovanje med igralci.



Slika 1: Ocene pomembnosti psiholoških dejavnikov uspešnosti ekipe

Na sliki 1 so prikazane ocene pomembnosti psiholoških dejavnikov za uspešnost ekipe. Člani odbojcarske reprezentance menijo, da so najpomembnejši dejavniki uspeha ekipe v odbojki vloženi napor in trud, skupni cilji ter borbenost.

Dejavnik povezanosti je visoko ocenjen ($M = 4,29$), po vrstnem redu glede na velikost aritmetične sredine je na 5. mestu. Povprečje dejavnosti 'sodelovalno timsko delo' je visok ($M = 4,14$), vendar šele na 10. mestu po vrstnem redu glede na velikost aritmetične sredine.

V odgovorih na vprašanje, kaj je najpomembnejše za uspeh v ekipi, so najpogostejši odgovori: ekipni duh (da ekipa diha kot eno, ekipa, ekipni duh, delujejo kot ekipa), povezanost, enotnost in deliti z drugimi. Ti odgovori se nanašajo na socialno dinamiko v ekipi, ni pa odgovorov, ki bi se nanašali na sodelovanje med člani ekipe.

Med odgovori, kaj negativno vpliva na uspeh v ekipi, je prav tako nekaj odgovorov, ki se nanašajo na nepovezanost in medosebne odnose, ni pa odgovorov v zvezi s pomanjkanjem sodelovanja med igralci.

Med odgovori, kaj bi pripomoglo k večji uspešnosti igralcev, so v osredju odgovori, ki se nanašajo na komunikacijo in zaupanje.

Hipoteza 1 se zavrne.

Hipoteza 2: Ni razlik v oceni pomembnosti psiholoških dejavnikov za uspeh ekipe med igralci in trenerji.

Tabela 24

T test razlik med trenerji in igralci v oceni psiholoških dejavnikov uspeha ekipe

Spremenljivke	Igralci		Trenerji		t-test			Razlike znač. na neparam. preizkusu
	Aritmet. sredina	Standard. odklon	Aritmet. sredina	Standard. odklon	T vrednost	Stopnje svobode	Statistična značilnost 2 stranska	
Dejavnik uspeha ekipe; pozitivna kultura v timu – pomembnost	4,44	0,629	5,00	0,000	-3,58	15	0,00	*
Dejavnik uspeha ekipe medsebojna pomoč in socialna podpora – pomembnost	4,13	0,619	4,80	0,447	-2,24	19	0,04	*
Psihološka klima - Situacije v reprezentanci so predvidljive; na osnovi posameznih aktivnosti si je možno razložiti dogodke in predvideti posledice in izide	4,13	0,619	3,00	0,000	7,27	15	0,00	*
Psihološka klima – Imam občutek, da dobim nazaj to, kar sem vložil v reprezentanco v obliki psihične, mentalne ali čustvene energije.	4,13	0,885	4,80	0,447	-2,26	14,14	0,04	*
Psihološka klima – Imam zadostno stopnjo avtonomije in samostojnosti znotraj reprezentance.	4,19	0,544	4,80	0,45	-2,28	19	0,04	*
Psihološka klima – Menim, da lahko v ekipi zadovoljujem svoje psihološke potrebe.	4,01	0,68	4,80	0,45	-2,26	19	0,04	*
Igranje v reprezentanci je zame zelo pomembno.	4,44	0,629	5,00	0,000	-3,58	15	0,00	*
Med soigralci imam prijatelje, s katerimi se družim tudi izven akcij reprezentance.	3,88	0,957	4,80	0,447	-2,06	19	0,05	*
Na tekmah reprezentance uživam.	4,50	0,632	5,00	0,000	-3,16	15	0,01	*
V reprezentanci smo enotni.	3,75	0,775	4,60	0,548	-2,26	19	0,04	*
Cilji reprezentance so mi trenutno pomembnejši kot osebni cilji.	3,56	0,814	4,80	0,447	-3,21	19	0,01	*
Zadovoljstvo z vlogo, ki jo imam v ekipi.	3,81	0,981	4,80	0,447	-2,15	19	0,04	*
Zadovoljstvo z normami, ki veljajo v naši reprezentanci in z upoštevanjem norm.	4,06	0,574	4,80	0,447	-2,62	19	0,02	*
Zadovoljstvo z uspešnostjo reprezentance.	3,68	0,945	4,80	0,447	-2,53	19	0,02	*
Zadovoljstvo z odnosom in podporo zveze.	3,19	1,167	4,80	0,447	-2,98	19	0,01	*

Legenda: * statistična pomembnost je potrjena še z neparametričnim preizkusom

V Tabeli 24 so prikazane vse spremenljivke, pri katerih so bile s t-testom ugotovljene statistično značilne razlike med trenerji in igralci. Razlike v povprečnih ocenah trenerjev in igralcev so v 24 spremenljivkah, od tega jih je 15 s področja psiholoških dejavnikov uspeha ekipe in 1 psihološki dejavnik uspeha posameznika. Trenerji so podali pri počutju, motivaciji in zadovoljstvu ocene o tem, kako menijo, da se počutijo igralci.

Pri psiholoških dejavnikih uspeha ekipe so razlike statistično značilne pri oceni pomembnosti pozitivne klime in kulture in pomoči in podpore v ekipi (trenerji višja ocena).

Razlike so v 4 spremenljivkah psihološke klime (od 17): 'možno je predvideti posledice' (igralci višje ocene), 'občutek, da dobim nazaj vloženo v reprezentanco', 'dovolj avtonomije in samostojnosti', 'v ekipi lahko igralci zadovoljujejo svoje psihološke potrebe' (trenerji višje ocene).

Razlika je v strinjanju s trditvijo o pomenu reprezentance in povezanosti v ekipi: 'igranje za reprezentanco mi je pomembno', 'med soigralci imam prijatelje', 'na tekmah uživam', 'smo enotni', 'cilji reprezentance so mi trenutno pomembnejši kot osebni' (trenerji višje ocene).

Pri zadovoljstvu imajo trenerji boljše mnenje o zadovoljstvu igralcev, kot ga ocenjujejo igralci, in sicer pri zadovoljstvu z vlogo v ekipi, normami, uspešnostjo in odnosom zveze.

Tabela 25

T-test razlik med trenerji in igralci v spremenljivkah uspeha posameznika, potenciala, izvedbe in zelene učinkovitosti

Spremenljivke	Igralci		Trenerji		t-test			Razlike znač. na neparam. preizkusu
	Aritmet. sredina	Standard. odklon	Aritmet. sredina	Standard. odklon	T vrednost	Stopnje svobode	Statistična značilnost 2 stranska	
Uspeh igralca – motivacija	4,25	0,683	5,00	0,000	-4,39	15	0,00	*
Ocena potenciala podajalcev	4,44	0,512	4,00	0,000	3,42	15	0,00	
Ocena potenciala blokerjev	4,25	0,577	3,60	0,548	2,22	19	0,04	*
Ocena pomena korektorjev	4,44	0,512	4,00	0,000	3,42	15	0,00	
Ocena potenciala prostih igralcev	4,50	0,516	3,40	0,894	2,62	4,86	0,05	*
Ustreznost taktike napada po sprejemu servisa	3,63	0,719	4,40	0,548	-2,20	19	0,04	*
Želena učinkovitost sprejema servisa	4,69	0,479	4,00	0,707	2,51	19	0,02	*
Želena učinkovitost obrambe	4,75	0,447	4,00	0,707	2,85	19	0,01	*
Želena konstantnost	4,63	0,500	4,00	0,000	5,00	15	0,00	*

Legenda: * statistična pomembnost potrjena še z neparametričnim preizkusom

V Tabeli 25 so prikazane razlike med igralci in strokovnim timom v psihološkem dejavniku uspeha posameznika in v nepsiholoških spremenljivkah. Prikazujemo jih zaradi tega, ker so razlike v zaznavanju in željah prav tako povezane s psihološkimi dejavniki.

Trenerji in igralci se razlikujejo v oceni enega izmed psiholoških dejavnikov uspeha posameznika v odbojki – motivacije. Vsi trenerji menijo, da je ta dejavnik zelo pomemben. Igralci so podali statistično značilno nižje ocene za ta dejavnik v primerjavi s trenerji.

Trenerji in igralci se razlikujejo v ocenah štirih potencialov tipov igralcev: podajalcev, blokerjev, korektorjev in prostih igralcev (igralci višje ocene). Potencial igralcev se nanaša na

kakovost posameznikov, tako s tehničnega in telesnega kot tudi taktičnega in psihološkega vidika. Ocena potenciala ni psihološki dejavnik, vendar pa to, da obstaja razlika v vrednotenju, kaže na psihološki moment neskladnosti vrednotenja med igralci in trenerji. Če bi ocenjevali zunanji neodvisni strokovnjaki, bi lahko govorili tudi o precenjevanju ali podcenjevanju. Statistično značilne razlike so v oceni ustreznosti taktike pri napadu po sprejemu servisa. Trenerji višje kot igralci ocenjujejo ustreznost taktike po sprejemu servisa.

Statistično značilne razlike med trenerji in igralci so v ocenah zelene učinkovitosti sprejema servisa, zelene učinkovitosti obrambe in zelene konstantnosti. Igralci imajo višje želje po učinkovitosti teh elementov oz. značilnosti igre.

Zaradi nizkega števila udeležencev raziskave smo preverili razlike med trenerji in igralci še z neparametričnimi testi. Statistično značilne razlike so pri 23 spremenljivkah: od tega 15 s področja psiholoških dejavnikov uspeha ekipe in 2 s področja psiholoških dejavnikov uspeha posameznika.

Tabela 26

Neparametrični test razlik med trenerji in igralci v psiholoških dejavnikih

Spremenljivke	Mann-Whitney U	Wilcoxonov W	Z	Statistična značilnost 2-stranska
Dejavnik uspeha ekipe – pozitivna kultura timu – pomembnost	20,00	156,00	-1,94	0,05
Dejavnik uspeha ekipe – medsebojna pomoč in socialna podpora med igralci – pomembnost	17,00	153,00	-2,12	0,03
Psihološka klima – Situacije v reprezentanci so predvidljive; na osnovi posameznih aktivnosti si je možno razložiti dogodke in predvideti posledice in izide.	5,00	20,00	-3,14	0,00
Psihološka klima – Imam zadostno stopnjo avtonomije in samostojnosti znotraj reprezentance.	17,50	153,50	-2,13	0,03
Psihološka klima – Menim, da lahko v ekipi zadovoljujem svoje psihološke potrebe.	16,50	152,50	-2,12	0,03
Pomembnost dejavnikov uspeha ekipe – dobra komunikacija in povezanost v ekipi.	15,50	135,50	-1,93	0,05
Igranje za reprezentanco je zame (igralca) zelo pomembno.	20,00	156,00	-1,94	0,05
Pomen odbojke in reprezentance za posameznika: Med soigralci imam prijatelje, s katerimi se družim tudi izven akcij reprezentance.	16,00	152,00	-2,13	0,03
Na tekmah reprezentance uživam.	22,50	158,50	-1,75	0,08
V reprezentanci smo enotni.	16,50	152,50	-2,06	0,04
Cilji reprezentance so mi (igralcu) trenutno pomembnejši kot osebni cilji.	9,00	145,00	-2,70	0,01
Zadovoljstvo (igralcev) z vlogo, ki jo imam v ekipi.	15,50	151,50	-2,15	0,03
Zadovoljstvo (igralcev) z normami, ki veljajo v naši reprezentanci in z upoštevanjem norm.	14,50	150,50	-2,39	0,02
Zadovoljstvo (igralcev) z uspešnostjo reprezentance.	12,00	148,00	-2,41	0,02
Zadovoljstvo (igralcev) z odnosom in podporo zveze.	8,00	144,00	-2,74	0,01

V tabeli 26 so prikazane razlike neparametričnih testov razlik med trenerji in igralci v psiholoških dejavnikih. Razlike so statistično značilne pri ocenjevanju pomembnosti dejavnikov za uspeh ekipe, in sicer pri oceni pomembnosti psiholoških dejavnikov za uspeh

ekipe (pozitivna kultura in pomoč ter podpora med igralci dejavnika) in oceni pomena dejavnika uspeha igralca (motivacija).

Pri psihološki klimi so se za statistično značilne izkazale 3 spremenljivke psihološke klime ('situacije v reprezentanci so predvidljive, na osnovi posameznih aktivnosti si je možno razložiti dogodke in predvideti posledice in izide', 'zadostna stopnja avtonomije in samostojnosti znotraj ekipe', 'v ekipi lahko zadovoljujem svoje potrebe').

Višje so ocene trenerjev za igralce pri naslednjih spremenljivkah: igranje v reprezentanci je zame pomembno, med soigralci imam prijatelje, s katerimi se družim tudi izven akcij reprezentance.

Višje so ocene trenerjev za igralce o počutju v ekipi ('na treningih uživam in se zabavam', 'v reprezentanci smo enotni', 'cilji reprezentance so mi trenutno pomembnejši kot osebni cilji') in zadovoljstva (vloga v ekipi, norme, uspešnost, odnos in podpora zveze).

Tveganje za zavrnitev ničelne hipoteze pri spremenljivkah, ki so navedene v tabeli, je manjše oz. enako 0,05 oz. 5 %. Trdimo lahko, da se ocene trenerjev in igralcev pri oceni psiholoških dejavnikov razlikujejo.

Tabela 27

Neparametrični test razlik med trenerji in igralci v spremenljivkah uspeha igralca, potenciala igralcev, izvedbe in zelene učinkovitosti

	Mann-Whitney U	Wilcoxonov W	Z	Statistična značilnost 2-stranska
Dejavnik uspeha igralca – motivacija	15,00	151,00	-2,31	0,02
Dejavnik uspeha igralca – telesna višina	18,00	154,00	-2,11	0,04
Potencial tipov igralcev – blokerji	19,00	34,00	-2,01	0,05
Potencial tipov igralcev – prosti igralci	12,00	27,00	-2,58	0,01
Ustreznost taktike napada po sprejemu servisa	17,50	153,50	-2,08	0,04
Učinkovitost sprejema servisa – zelena	18,00	33,00	-2,08	0,04
Učinkovitost obrambe – zelena	16,00	31,00	-2,32	0,02
Konstantnost – zelena	15,00	30,00	-2,38	0,02

V tabeli 27 so prikazani neparametrični testi razlik med trenerji in igralci v spremenljivkah uspeha igralca, potenciala igralcev, izvedbe in zelene učinkovitosti. Med trenerji in igralci obstajata razliki v oceni pomembnosti motivacije in telesne višine za uspeh igralca, trenerji tema dejavnikoma pripisujejo večji pomen.

Pri oceni potenciala tipov igralcev so razlike statistično značilne pri oceni blokerjev in prostih igralcev, višje ocene so dali igralci. Pri ustreznosti taktike je razlika v spremenljivki 'ustreznost taktike po sprejemu servisa', za katero igralci menijo, da je slabša, kot pa to ocenjujejo trenerji.

Želje po večji učinkovitosti se razlikujejo pri sprejemu servisa, obrambi in konstantnosti; igralci si želijo večje učinkovitosti in konstantnosti kot trenerji.

Trenerji in igralci se statistično značilno razlikujejo v oceni 15 spremenljivk s področja psiholoških dejavnikov. Ničelna hipoteza se zavrne.

Hipoteza 3: Obstajajo razlike med trenutnim in želenim stanjem na področju povezanosti v ekipi, pri ocenah učinkovitosti in vedenja v reprezentanci.

Tabela 28

Razlike v oceni trenutne in zelene povezanosti

Področje presoje učinkovitosti	Aritmetična sredina	Standardni odklon	t-test (stopnje svobode = 20)	Statistična značilnost
Razlika povezanost na igrišču	-0,99	0,71	-6,41	0,00
Razlika povezanost izven igrišča	-0,26	0,49	-2,45	0,02

V Tabeli 28 je prikazan t-test v parih za trenutno in želeno povezanost. Razliki med trenutno in želeno povezanostjo sta statistično značilni, tako za situacijo na igrišču kot za situacijo izven igrišča. Člani ekipe si želijo, da bi se povezanost izboljšala.

Za povečevanje kohezivnosti se uporabljajo različne tehnike in metode. Ena izmed njih je sodelovanje športnega psihologa pri pripravi ekipe, kar je velika novost pri delu naše reprezentance v tem letu. V ekipnih športih so popularne različne metode 'team buildinga' s pomočjo adrenalinskih doživetij ali bivanja v naravi, za katere različni avtorji dvomijo, da so najboljši način spodbujanja pozitivnega vzdušja in povezanosti v ekipi.

Tabela 29

Razlike med trenutno in želeno oceno področij uspešnosti

Elementi	Aritmetična sredina	Standardni odklon	t-test (stopnje svobode = 20)	Statistična značilnost
uspešnost servisa	-0,90	0,62	-6,64	0,00
uspešnost napada	-1,00	0,55	-8,37	0,00
uspešnost bloka	-1,52	0,60	-11,61	0,00
uspešnost sprejema servisa	-1,14	0,57	-9,14	0,00
uspešnost obrambe	-1,24	0,54	-10,53	0,00

Legenda: zeleno obarvana je najvišja vrednost

V Tabeli 29 je prikazan t-test v parih med trenutno in želeno uspešnostjo. Razlika med trenutno in želeno situacijo je največja pri uspešnosti bloka ($M = 1,52$), sledita uspešnost obrambe in uspešnost sprejema servisa. Najnižja je pri uspešnosti servisa, manj kot za eno oceno ($M = 0,90$).

Preverjanje razlik med trenutnim in želenim stanjem s t-testom v parih je pokazalo, da se vse ocene statistično značilno razlikujejo. Člani ekipe si želijo izboljšanja v vseh elementih igre.

Tabela 30

Razlike med trenutno in želeno oceno uspešnosti psiholoških dejavnikov

Elementi vedenja	Aritmetična sredina	Standardni odklon	t-test (stopnje svobode = 20)	Statistična značilnost
koncentracija	-1,43	0,81	-8,08	0,00
angažiranost	-0,86	0,65	-6,00	0,00
konstantnost v igri	-1,57	0,60	-12,05	0,00
spoprijemanje z napakami	-1,57	0,75	-9,65	0,00
obnašanje	-0,97	0,90	-4,93	0,00

Legenda: zeleno obarvana je najvišja vrednost

V Tabeli 30 so prikazani rezultati t-testa v parih za trenutno in želeno uspešnost pri psiholoških dejavnikih. Razlike med trenutnim in želenim stanjem so največje pri konstantnosti v igri in spoprijemanju z napakami ($M = 1,57$), najmanjše pa pri angažiranosti.

Vse razlike med trenutnim in želenim stanjem so statistično značilne. Dobra koncentracija omogoča uspešno izvedbo elementov in malo napak, zato bi morali na tem več delati. Razmišljanje o akcijah in napakah drugih nam prevečkrat odvrne pozornost in koncentracijo, kar pripelje do tega, da še sam narediš napako.

Hipotezo 3 potrdimo. Pri vseh spremenljivkah, kjer smo ocenjevali trenutno in želeno stanje, obstajajo razlike v ocenah.

5 ZAKLJUČEK

Uspešnost igralcev v odbojki in odbojgarskih ekip je odvisna od številnih dejavnikov, ki se nanašajo na posamezne igralce (potencial igralca, tip igralca, ekipe in izkoriščenost potenciala – igralna kakovost igralcev, tipov igralcev in ekipe), procese v ekipi, medosebne odnose med člani ekipe, nasprotnike in tekmovalne okoliščine, situacije in potenciala okolja.

Različni avtorji izpostavljajo različne psihološke dejavnike, ki so povezani z uspešnostjo v odbojki:

- značilnosti temperamenta igralca: družabnost, komunikativnost, čustvena stabilnost, visoka frustracijska toleranca, dobra čustvena kontrola, mirnost, fleksibilnost, ustrezna stopnja agresivnosti, samokritičnost, samoiniciativnost, tekmovalnost, intenzivnost, angažiranost,
- sposobnosti in spretnosti igralca: čustvena inteligentnost, socialna inteligentnost, sposobnost koncentracije (sposobnost hitrega fokusiranja in refokusiranja, porazdelitev percepcije), zaznavne sposobnosti, sposobnost soočanja s stresom, sposobnost sodelovanja z drugimi, sposobnost učinkovite analize in odločanja, sposobnost optičnega, vizualnega in taktičnega predstavljanja, sposobnost hitre predelave informacij in senzomotoričnih reakcij, ustvarjalnost, spretnost učinkovite komunikacije in uspešnega reševanja konfliktov,
- značajske lastnosti igralca: tovarištvo, požrtvovalnost, odgovornost, zanesljivost,
- psihodinamični vidik igralca: visoka motiviranost, volja do zmage, zavezanost skupinskim ciljem, vlaganje truda in energije v ekipo, zadovoljstvo,
- medosebne odnose med igralci: uspešno vodenje (liderstvo), kohezivnost, kolektivna učinkovitost, medsebojno zaupanje, sodelovanje.

Cilj naloge: spoznati, katere dejavnike ocenjujejo kot pomembne za uspeh ekipe igralci odbojke in trenerji, so v nalogi doseženi. Prav tako je bil uresničen drugi cilj naloge: ugotoviti, kako so različni dejavniki prisotni v slovenski moški odbojgarski reprezentanci in katere možnosti za izboljšanje predlagajo člani reprezentance.

Člani slovenske reprezentance menijo, da so za uspeh igralca v odbojki najpomembnejši: tehnično znanje, samozaupanje in zdravstveni status, najmanj pomembno pa je, po njihovem mnenju, okolje, iz katerega odbojkar prihaja.

Za uspeh ekipe je najpomembnejše tehnično znanje, trdo in dobro delo na treningu, motivacija ter dobra komunikacija in povezanost v ekipi.

Najvišjo oceno pomembnosti med psihološkimi dejavniki uspeha so igralci in trenerji slovenske moške reprezentance pripisali borbenosti, skupnim ciljem in vložnemu naporu in trudu. Ko so ocenjevali, kako so ti dejavniki prisotni v ekipi, so dodelili najvišje ocene istim dejavnikom z malo zamenjanim vrstnim redom. Ta usklajenost je dobra, saj pomeni, da je tisto, za kar mislijo, da je najpomembnejše, tudi najbolj realizirano v ekipi.

V ekipi je dobra psihološka klima. Ocene dejavnikov psihološke klime so najvišje pri motiviranosti za izboljšanje, vzdušju v ekipi in jasnosti vlog in pričakovanj. Povezanost v ekipi je visoka izven igrišča in v prostem času in višja pri povezanosti na igrišču. Razlika med trenutnim in želenim stanjem povezanosti je statistično značilna, igralci si želijo večje povezanosti na igrišču.

Igralci so visoko motivirani za odbojko, veseli so članstva v reprezentanci, ponosni zaradi igranja v reprezentanci, igranje za reprezentanco se jim zdi zelo pomembno. Želijo napredovati, pripravljeni so se podrediti pravilom, ki veljajo v reprezentanci, na tekmah reprezentance uživajo. V ekipi ni veliko preprirov in obrekovanja.

Medosebni odnosi v ekipi so zelo dobri, člani ekipe zaupajo trenerju in trener zaupa igralcem, tudi zaupanje med igralci je dobro.

Ekipa se zelo dobro pripravi na pomembne tekme, manj na nepomembne, tudi uigranost ekipe je dobra.

Zadovoljstvo članov ekipe je visoko, manj so zadovoljni le z medijsko pozornostjo in podporo navijačev.

Člani reprezentance subjektivno visoko ocenjujejo potencial posameznih tipov igralcev in ekipe kot celote in menijo, da je izkoristek potenciala ekipe dober. Ocene trenutne igralne uspešnosti so najvišje pri uspešnosti servisa, najnižje (v sredini ocenjevalne lestvice) pri uspešnosti bloka.

Najbolj si želijo še višje učinkovitosti pri uspešnosti servisa. Razlika med trenutno in želeno učinkovitostjo je najvišja pri bloku. Člani ekipe menijo, da je izvajanje taktike ustrezno, najboljše je pri servisu, najslabše pri bloku.

Igralci visoko ocenjujejo lastnosti in ravnanje strokovnega tima, najbolj dober človeški odnos in humanost, družabno povezanost z reprezentanco in povezanosti pri doseganju ciljev. Najnižja, malo nad sredino lestvice, je le ocena trenerjeve fleksibilnosti pri tem, kako naj bodo naloge izvedene in pri pričakovanjih o točno določenem ravnanju igralcev.

Najpogostejši odgovori ob odprtem vprašanju o tem, kaj pomembno vpliva na uspešnost reprezentance, so ekipno delovanje, trdo delo in vlaganje energije v delo ter skupni cilj. Negativen vpliv imajo nepovezanost med igralci, konflikti, nezaupanje, nekonstantnost. Kot priložnost za izboljšanje navajajo boljšo komunikacijo, samozavest in zaupanje.

Člani slovenske moške reprezentance menijo, da je ekipa srednje uspešna. Kot največji možni uspeh ekipe vidijo uvrstitev na olimpijske igre.

V nalogi smo preverjali tri hipoteze, prvi dve hipotezi se nista potrdili, tretja se je potrdila.

Člani ekipe ne postavljajo med najpomembnejše psihološke dejavnike uspešnosti ekipe povezanosti in sodelovanja med igralci, temveč vložen napor in trud, skupne cilje in borbenost.

Med trenerji in igralci ni enotnosti v ocenjevanju psiholoških dejavnikov, ki so pomembni za uspeh ekipe. Trenerji statistično značilno višje ocenjujejo pomembnost nekaterih spremenljivk pozitivne klime in kulture ter pomembnost pomoči in podpore v ekipi. Pri oceni psihološke klime so razlike pri trditvah o predvidljivosti situacij in posledic (igralci višje ocene), povračilu vloženega v reprezentanco, stopnji avtonomije in samostojnosti ter možnostih zadovoljevanja psiholoških potreb v ekipi (trenerji višje ocene). Razlike so tudi v oceni pomembnosti vpliva enega izmed dejavnikov uspeha ekipe – dobra komunikacija in povezanost v ekipi (trenerji višja povprečna ocena). Trenerji pripisujejo statistično značilno višje ocene pri trditvah, da je igranje v reprezentanci za igralce pomembno, da imajo igralci med soigralci prijatelje, s katerimi se družijo v prostem času, da na tekmah reprezentance uživajo, da je v ekipi prisotna enotnost in

da dajejo prednost ekipnim ciljem pred osebnimi. Trenerji imajo boljše mnenje o zadovoljstvu igralcev, kot ga izražajo igralci na področjih zadovoljstva z vlogo v ekipi, normami in uspešnostjo ter odnosom zveze.

Razlike so statistično značilne v ocenah psiholoških dejavnikov uspeha posameznika v odbojki – pri motivaciji. Vsi trenerji menijo, da je ta dejavnik zelo pomemben. Igralci so podali statistično značilno nižje ocene za ta dejavnik v primerjavi s trenerji. Trenerji značilno višje ocenjujejo tudi vpliv telesne višine na uspešnost posameznika kot igralci.

Trenerji in igralci se razlikujejo v ocenah potenciala tipov igralcev (podajalcev, blokerjev, korektorjev in prostih igralcev) (igralci višje ocene), oceni ustreznosti taktike pri napadu po sprejemu servisa (trenerji boljše ocene), v ocenah zelene učinkovitosti sprejema servisa, obrambe in konstantnosti (igralci višje želje).

Obstajajo razlike med trenutnim in zelenim stanjem na področju povezanosti v ekipi, pri ocenah učinkovitosti in vedenja v reprezentanci.

Naloga ima nekaj omejitev. Glavna omejitev naloge je majhen vzorec, ki ne omogoča posploševanja.

V nalogi smo se omejili le na moško člansko odbojgarsko reprezentanco v poletnem ciklusu 2015. Namen naloge je bil, da spoznamo stanje v ekipi in pripravimo predloge, kako bi se določeni dejavniki lahko izboljšali. Za ta namen je vzorec ustrezen. Ker je raziskava osredotočena le na to konkretno ekipo, dobljenih rezultatov ni možno posploševati. Rezultati so lahko osnova za načrtovanje nadaljnjega dela v ekipi in načrtovanje psihološke priprave ekipe kot celote.

Možno je, da je na rezultate oz. njihovo manjšo veljavnost vplivalo slabo oz. napačno razumevanje posameznih terminov in vprašanj ter neustrezna koncentracija ali morebitna neiskrenost pri odgovarjanju.

Merski instrument je bil pripravljen na osnovi literature o psiholoških dejavnikih uspeha ekipe. Takšen pristop ne omogoča primerjave z drugimi avtorji, ki so uporabili standardizirane vprašalnike za posamezna področja. Če bi uporabili za merjenje kohezivnosti ali klime katerega izmed standardiziranih vprašalnikov, bi to omogočilo primerjavo z normami ali drugimi ekipami. Lahko bi uporabili sociometrično preizkušnjo. Bolj objektivne ocene uspešnosti ekipe bi dobili, če bi potencial in izkoriščenost potenciala ocenili neodvisni strokovnjaki, vendar to ni bil cilj naloge. Zanimalo nas je subjektivno zaznavanje članov ekipe.

Vprašalnik je bil zelo obsežen in je zajemal veliko različnih področij. Nekatera področja so preveč razdrobljena, posamezne trditve in vprašanja zajemajo več kot le eno stvar, zato so lahko dobljeni rezultati nejasni, saj ne vemo, na kateri del vprašanja so anketiranci odgovarjali.

V postopku anketiranja je lahko šlo za pristransko odgovarjanje članov strokovnega tima, saj je anketo izvedel kapetan ekipe, kar bi lahko vplivalo na to, da so dali bolj pozitivne odgovore.

Vprašljivo je tudi prevajanje vprašalnika v tuj jezik. Člani strokovnega tima so izpolnjevali slovenski vprašalnik, ki smo ga prevajali med izpolnjevanjem. Bolje bi bilo, če bi jim dali italijansko verzijo, ki bi jo pregledal ustrezen strokovnjak, da bi zagotovili, da ni prišlo do napačnega razumevanja posameznih terminov.

Na rezultate je vplivalo tudi to, da je bila anketa izvedena med evropsko ligo, kjer je imela reprezentanca lažje nasprotnike in je zmagovala, zato so bili vsi zadovoljni in so izbirali visoke ocene. Zaradi zanesljivejšega merjenja bi lahko to ponovili ali uporabili anketo po izgubljeni tekmi ali pa bi vključili igralce, ki so zapustili ekipo ali pa jih selektor ni več vključil v ekipo.

Na rezultate vpliva tudi to, da je ekipa šele dobila novega trenerja in strokovni tim in je vzdušje na začetku polno lepih pričakovanj.

Raziskava ima kljub naštetim omejitvam veliko praktično vrednost, saj kaže področja, kjer bi bilo dobro delati, in izpostavlja tista, kjer so še možnosti, da bi spodbudili večjo uspešnost ekipe. Prvi korak k temu je bila vključitev športnega psihologa v pripravo ekipe na evropsko prvenstvo.

6 LITERATURA

- Beal, D. (2011). Nature of volleyball as a team sport. Pridobljeno iz: <http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Document/CoachManual/English/#/15/zoomed>
- Bird, A. (1977). Development of a model for predicting team performance. *Research Quarterly*, 48(1), 24–32.
- Burton, D. in Radeke, T. (2008). *Sports psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Callary, B. in Durand - Bush, N. (2008). A group resonance intervention with a volleyball team an exploration of the process between a consultant, coach, and athletes. *Athletic Insight: The Online Journal Of Sport Psychology*: 3. Pridobljeno iz: <http://www.athleticinsight.com/Vol10Iss3/GroupProcess.htm>
- Carron, A. V., Bray S. R. in Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport, *Journal of Sport Science*, 20(2), 119–126
- Dežman, B. (2012). Razlike v igralni učinkovitosti košarkarskih reprezentanc štirih starostnih kategorij, ki so tekmovala na evropskih prvenstvih leta. V: Dežman, B. (ur.). (2012). *Struktura košarkarske igre in igralna učinkovitost: znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, str. 89–108.
- Dillulio, P. (2015). *The relationship between psychological climate and individual effort of member of division I college athletic teams*. Temple University.
- Duda, J. L. in Balaguer, I. (2007). Coach-Created Motivational Climate. V S. Jowett in D. Lavallee (ur.), *Social Psychology in Sport* (str. 117-130). Champaign: Human Kinetics
- Feltz, D. (1988). Self-Confidence and Sports Performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16(1), 423–457.
- FIVB. (2011). *Basic rules*. Pridobljeno iz: http://www.fivb.org/en/volleyball/Basic_Rules.asp
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., Exadaktylos, V., Vande Broek, G., De Cuyper, B., Berckmans, D., Ceux, T., De Backer, M. in Boen, F. (2012). “Yes, we can!” Perceptions of collective efficacy sources in volleyball, *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 641–664.
- Gillham, A. (2009). *Going Beyond Won-loss Record to Identify Competent Coaches: Development of the Coaching Success Questionnaire-2*. University of Idaho
- Hočevar, M. (10. 9. 2015). Rezende: edini recept za uspeh je kombinacija moči in tehnike Pridobljeno iz: <https://www.rtvsllo.si/sport/odbojka/rezende-edini-recept-za-uspeh-je-kombinacija-moci-in-tehnike/373599>
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. V Horn, T. S. (Ur.), *Advances in sport psychology* (str. 239-267). Champaign: Human Kinetics.
- Hunhyuk C., Seongkwan C. in Jinyoung H. (2013). The Association Between The Perceived Coach--Athlete Relationship And Athletes' Basic Psychological Needs. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(9), 1547–1556.
- Janković, V. in Marelić, N. (1995). *Odbojka*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturo Sveučilišta u Zagrebu.
- Janković, V., Marelić, N. in Rešetar, T. (2002). Mentalni trening: dopunsko sredstvo sportske priprave odbojkaša, *Zbornik radova Zagreb*.
- Jordan, M. Pridobljeno iz: <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/m/michaeljor127660.html>
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Ljubljana: samozaložba.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Kondicija-rehabilitacija (2011). *Kondicijski trening odbojkaša*. Pridobljeno iz: <http://www.kondicija-rehabilitacija.com/kondicijska-priprema/135-kondicijskitreningodbojkasa.html>
- Krevsel, V. (2001). *Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti II*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: Znanstveni inštitut FF.
- Lombardi, V. (2010). Famous Quotes by Vince Lombardi. Pridobljeno iz: <http://www.vincelombardi.com/quotes.html>
- Mahmutović, I. in Turković S. (1999). *Sjedeča odbojka*. Sarajevo: Compact.
- Marelič, N., Đurković, T. in Rešetar, T. (2007). Interpersonalni odnosi kadetske odbojkaške reprezentacije prije i nakon natjecanja. *Hrvatsko športskomedicinski vjesnik* 22(1), 32–39.
- Milavić, B., Grgantov, Z. in Milić, M. (2013). Relations of coping skills and situational efficacy in young female volleyball players. *Facta Universitatis. Series: physical Education and sport*. 11(2), 165–175.
- Orlick, T. (1998). *Mentalni trening za sportaše*. Zagreb: Gopal.
- Paskevich, D. M. (1995). *Conceptual and measurement factors of collective efficacy in its relationship to cohesion and performance outcome*. Magistrska naloga. Waterloo: University of Waterloo.
- Petrovič, R. (1999). *Psihološka priprava na nastop*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Reinboth, M. in Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*. 7, 269–286.
- Sattler, T. (2006). *Analiza povezanosti prvin odbojkarske igre v kompleksu 1 in kompleksu 2*. Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Schmidt, U. in Schleiffenbaum, E. (2001). Counselling Excellence. A Sport Psychologist's Experiences with the German Women's National Volleyball Team. *Journal of Excellence*, 4. Pridobljeno iz: http://www.zoneofexcellence.ca/Journal/Issue04/Counselling_Excellence.pdf
- Silva, M., Lacerda, D. in Joao, P.V. (2014). Game-Related Volleyball Skills that Influence Victory. *J Hum Kinet*. 2014 Jul 8;41:173-9. doi: 10.2478/hukin-2014-0045. eCollection 2014.
- Slobodnik, I. idr. (2002) *Šport – tvoja izbira: učbenik za športne oddelke*. Ljubljana: Gyros.
- Soheily, B., Manouchehri, J. in Tojari, F. (2015). Analysis of variance: Coaching efficacy and coach-athlete relationship in iranian sports leagues. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 4(1), 293–302.
- Spink, K. S. (1990). Group cohesion and collective efficacy of volleyball teams. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 301–311.
- Spink, K. S. Crozier, A.J. in Robinson, B. (2013). Examining the relationship between descriptive norms and perceived effort in adolescent athletes: Effects of different reference groups *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 813–818.
- Thorsteinsson, H. (2011). Introduction. Fivb Coaches Manual. Pridobljeno iz: <http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Document/CoachManual/English/#/1/zoomed>
- Turman, P. D. (2003). Coaches and cohesion: The impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 86–104.
- Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Tušak, M., Misja, R. in Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2004). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog. Klub MT.
- Urnaut, T. (2007). *Psihološka priprava v odbojki*. Seminarska naloga. Ravne na Koroškem: Gimnazija Ravne.

- Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zadražnik, M. (1997). Odbojka. V: Bohanec, M.: *TALENT: ekspertni sistem za usmerjanje otrok in mladine v športne panoge: uporabniški priročnik*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Zadražnik, M. (1998). *Tekmovalna uspešnost in psihosomatični potencial kakovostnih mladih odbojkarjev*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zadražnik, M. (1998a). Psihološki trening. *Odbojka*. 5 (1), str 30-32.
- Zadražnik, M. in Marinko, G., (2004). *50 odbojgarskih treningov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

7 PRILOGA

PRILOGA 1: VPRAŠALNIK O DEJAVNIKIH USPEHA V ODBOJKI

Za namene diplomske naloge bi rad zbral podatke o dejavnikih uspeha v odbojki, zato vas vabim k sodelovanju v anketi, ki je anonimna.

Vnaprej hvala za sodelovanje.

Tine

1. Katere značilnosti igralcev so po tvoje pomembne za uspeh posameznika v odbojki?

Označi stopnjo pomembnosti.

Značilnost	Stopnja pomembnosti				
	sploh ni pomembno	ni pomembno	ni pomembno ni nepomembno	je pomembno	je zelo pomembno
	1	2	3	4	5
telesna višina in telesna sestava					
vzdržljivost					
moč					
hitrost					
fleksibilnost, gibljivost					
koordinacija					
okretnost, agilnost					
časovna usklajenost gibanja (timing)					
sposobnost preoblikovanja gibanja					
natančnost					
tehnično znanje					
ravnotežje					
reakcijski čas					
analitične in taktične sposobnosti					
motivacija					
samozaupanje					
soočanje s pritiskom					
sistem vrednot					
zdravstveni status					
učinkovito zaznavanje, mišljenje, učenje, mentalne sposobnosti					
osebnost in način reagiranja					
socialno okolje, iz katerega prihaja igralec					
odnosi s soigralci					
odnosi v klubu					
igralske izkušnje					
učinkovito ravnanje ob napakah					
sposobnost odločanja					

2. Kaj po tvojem mnenju najbolj pomembno vpliva na uspeh ekipe v odbojki? Dejavnike razvrsti od 1 (najbolj pomembno) do 12 (najmanj pomembno), vsak rang uporabi samo enkrat.

Dejavnik	Rang
tehnično znanje – kakovost igralcev in ekipe kot celote	
ustrezna izbira taktike in taktična priprava	
izvedba taktičnega načrta	
psihološka priprava na tekmo	
motivacija	
dobra komunikacija in povezanost v ekipi	
predanost reprezentanci in lojalnost	
dobra telesna pripravljenost	
kakovost trenerjev in strokovnega tima (znanje, motivi, ambicije, razumevanje, angažiranje...)	
uigranost ekipe	
dobro delo zveze in vodstva reprezentance	
trdo in dobro delo na treningu	

3. V kakšni meri so za uspeh ekipe pomembni dejavniki povezanosti in kakšna je ocena teh dejavnikov za reprezentanco? Najprej označi, kako pomemben je posamezni dejavnik, nato označi, kako ocenjuješ posamezni dejavnik v reprezentanci.

Dejavniki	Pomen dejavnika					Ocena dejavnika				
	sploh ni pomembno	ni pomembno	ni je ni pomembno	je pomembno	je zelo pomembno	zelo slaba	slaba	srednja	dobra	odlična
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
skupna vizija										
skupni cilj										
sodelovalno in sinergično timsko delo										
individualna in vzajemna odgovornost										
timska identiteta										
pozitivna kultura v timu										
kohezivna (povezana) skupinska atmosfera										
odprt in odkrit komunikacijski proces										
medsebojna pomoč in socialna podpora										
zaupanje na vseh nivojih										
vložen napor, trud										
borbenost										
pripravljenost vlaganja časa in energije v ekipo										
delovna etika										
lojalnost (zvestoba in predanost)										
spoštovanje dogovorov										
uspešno reševanje konfliktov										

4. Kakšna je po tvojem mnenju psihološka klima v ekipi? Izberi stopnjo strinjanja.

Trditve	Stopnja strinjanja				
	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se strinjam niti se ne strinjam	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
	1	2	3	4	5
Imam občutek, da lahko izrazim svojo individualnost brez strahu pred negativnimi posledicami.					
Imam občutek, da so situacije v zvezi z reprezentanco predvidljive, pravila jasna, se ne spreminjajo pogosto.					
Situacije v reprezentanci so predvidljive; na osnovi posameznih aktivnosti si je možno razložiti dogodke in predvideti posledice in izide.					
Vključenost igralcev v ekipo, angažiranost in zavzetost (napor/trud) so ustrezni.					
Vključenost strokovnega vodstva v ekipo, angažiranost in zavzetost (napor/trud) so ustrezni.					
Imam občutek, da dobim nazaj to, kar sem vložil v reprezentanco, v obliki psihične, mentalne ali čustvene energije.					
Imam občutek, da je moja vključenost v delo reprezentance smiselna in cenjena.					
Zaznavam, da je moj prispevek ekipi ustrezno ovrednoten znotraj ekipe.					
Imam občutek, da delam nekaj, kar mi predstavlja izziv, kar je vredno delati in deluje nagrajujoče.					
Zaznavam, da je moj prispevek ekipi pomemben in smiseln.					
V reprezentanci so jasne vloge v ekipi glede na pričakovanja do posameznikov in delovnih norm.					
V reprezentanci smo med seboj povezani.					
Imam zadostno stopnjo avtonomije in samostojnosti znotraj reprezentance.					
Sem motiviran, da izboljšam svojo igro.					
V ekipi je dobro vzdušje.					
Menim, da lahko v ekipi zadovoljujem svoje psihološke potrebe.					

5. Kakšna je po tvojem mnenju povezanost v ekipi? Najprej oceni povezanost v koloni trenutno stanje, nato izberi oceno za želeno stanje.

Vidiki povezanosti	Trenutno stanje					Želeno stanje				
	zelo slaba	slaba	srednja	dobra	odlična	zelo slaba	slaba	srednja	dobra	odlična
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Povezanost na igrišču										
Povezanost izven igrišča, v prostem času										

6. Kako pomembna je zate odbojka in reprezentanca? Izberi stopnjo strinjanja.

Trditve	Stopnja strinjanja				
	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se strinjam niti se ne strinjam	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
	1	2	3	4	5
Odbojka ima pomembno mesto v mojem življenju.					
Igranje v reprezentanci je zame zelo pomembno.					
Čutim, da sem pomemben člen reprezentance.					
S ponosom igram za slovensko reprezentanco.					
Vesel sem, da sem član reprezentance.					

7. V kakšni meri se strinjaš s trditvami? Izberi stopnjo strinjanja.

	Stopnja strinjanja				
	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se strinjam niti se ne strinjam	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
	1	2	3	4	5
Na treningih uživam in se zabavam.					
Pripravljen sem se podrediti pravilom, ki veljajo v reprezentanci.					
Na tekmah reprezentance uživam.					
Želim napredovati.					
Moja vloga v ekipi je jasno opredeljena.					
Reprezentanci sem potreben.					
V reprezentanci uspešno rešujemo težave in konflikte.					
V reprezentanci smo enotni.					
Igralci v reprezentanci med sabo dobro sodelujemo.					
V ekipi je veliko preprirov in obrekovanja.					
Cilji reprezentance so mi trenutno pomembnejši kot osebni cilji.					
Zaradi sodelovanja v reprezentanci sem deležen več ugodnosti.					
Način igre v reprezentanci mi ustreza.					
Povezanost v naši reprezentanci je večja kot v drugih reprezentancah.					
Med soigralci imam prijatelje, s katerimi se družim tudi izven akcij reprezentance.					

8. Kakšni so po tvojem mnenju socialni odnosi in uigranost reprezentance? Izberi oceno za vsak element igre oz. dejavnik.

Področje	Ocena				
	neustrezno	slabo	niti dobro niti slabo	dobro	odlično
	1	2	3	4	5
Medosebni odnosi med igralci					
Medosebni odnosi med igralci in strokovnim timom					
Medosebni odnosi v strokovnem timu					
Zaupanje med igralci					
Zaupanje trenerja do igralcev					
Zaupanje do trenerja					
Uigranost ekipe					

9. Kakšna je po tvojem mnenju raven pripravljenosti na igro nasprotnega moštva? Izberi oceno pripravljenosti na nasprotnika.

Vrsta tekme	Ocena ustreznosti				
	neustrezna	slaba	niti dobra niti slaba	dobra	odlična
	1	2	3	4	5
Na manj pomembnih tekmah					
Na zelo pomembnih tekmah					

10. Kako si zadovoljen s sodelovanjem v reprezentanci? Izberi stopnjo zadovoljstva.

Dejavniki zadovoljstva	Stopnja zadovoljstva				
	Sploh nisem zadovoljen	Nisem zadovoljen	Niti sem niti nisem zadovoljen	Sem zadovoljen	Popolnoma sem zadovoljen
	1	2	3	4	5
z igralsko pozicijo, ki jo imam v reprezentanci					
s statusom (pomembnostjo in prestižem), ki ga imam v ekipi					
z vlogo, ki jo imam v ekipi					
z normami, ki veljajo v naši reprezentanci in z upoštevanjem norm					
z uspešnostjo reprezentance					
z medijsko pozornostjo in odnosom novinarjev do reprezentance					
s podporo in odnosom navijačev					
z odnosom in podporo zveze					

11. Kakšen je po tvojem mnenju potencial reprezentance – kakovost igranja posameznih tipov igralcev? Izberi oceno za skupino igralcev po poziciji v igri.

Pozicije	Ocena potenciala				
	Zelo slab	Slab	Niti dober niti slab	dober	odličen
	1	2	3	4	5
Podajalci					
Blokerji					
Sprejemalci – napadalci					
Korektorji					
Prosti igralci					
Ekipa kot celota					

12. Kakšen je po tvojem mnenju izkoristek potenciala reprezentance? Izberi oceno za različna področja.

Področje	Ocena izkoristka					
	neustrezen	slab	niti dober niti slab	dober	odličen	
	1	2	3	4	5	
Kakovost posameznih tipov igralcev						
Model taktike						
Odnosi v ekipi in uigranost						
Pripravljenost na igro nasprotnega moštva						

13. Kako ocenjuješ igralno učinkovitost in vedenje reprezentance in kakšno si želiš?
Najprej oceni posamezne vidike učinkovitosti v koloni trenutno stanje, nato izberi oceno za želeno stanje.

Elementi učinkovitosti in vedenja	Trenutno stanje					Željeno stanje				
	zelo slabo	slabo	srednje	dobro	odlično	zelo slabo	slabo	srednje	dobro	odlično
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
uspešnost servisa										
uspešnost napada										
uspešnost bloka										
uspešnost sprejema servisa										
uspešnost obrambe										
koncentracija										
angažiranost										
konstantnost v igri										
spoprijemanje z napakami										
obnašanje										

14. Kakšna je po tvojem mnenju ustreznost izvajanja taktike igre v reprezentanci? Izberi oceno za vsak element igre oz. dejavnik.

Model taktike v	Ocena ustreznosti				
	neustrezna	slaba	ni dobra ni slaba	dobra	odlična
	1	2	3	4	5
obrambi					
napadu po sprejemu servisa					
napadu po obrambi					
servisu					
sprejemu servisa					
bloku					
usklajenost modela igre reprezentance z njeno sestavo in potencialom					
v prvem delu seta					
v končnici seta					

15. Kaj je po tvojem mnenju najpomembnejše za uspešnost reprezentance?

16. Kaj po tvojem mnenju najbolj negativno vpliva na uspešnost reprezentance?

17. Kaj bi po tvojem mnenju lahko pripomoglo k izboljšanju uspešnosti reprezentance?

18. Kako se strinjaš s trditvami o strokovnem timu reprezentance? Izberi stopnjo strinjanja.

Ravnanje strokovnega tima reprezentance	Stopnja strinjanja				
	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se strinjam niti se ne strinjam	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
	1	2	3	4	5
Vodenje s strani strokovnega tima je podporno.					
Trener je fleksibilen glede izvedbe nalog in ne pričakuje točno določenega ravnanja.					
Vodenje s strani strokovnega tima spodbuja poskuse preizkušanja novega in dopušča napake brez strahu zaradi posledic.					
Strokovno vodstvo spodbuja motivacijo, občutek varnosti, dopušča svobodo izbire.					
Člani strokovnega tima imajo dober človeški odnos, so humani.					
Člani strokovnega tima so družabno povezani z reprezentanco.					
Člani strokovnega tima so med seboj in z igralci povezani pri doseganju ciljev.					
Člani strokovnega tima pri igralcih uživajo zaupanje.					
Strokovni tim jasno in uspešno komunicira z igralci.					
Strokovni tim ima ustrezen odnos in razumevanje do obnašanja igralcev.					
Strokovni tim primerno ščiti integriteto vsakega posameznega igralca in člana reprezentance.					

19. Kaj je po tvojem mnenju največji možni uspeh te reprezentance?

20. Kako uspešna je po tvojem mnenju slovenska reprezentanca?

1	2	3	4	5
neuspešna	malo uspešna	srednje uspešna	uspešna	zelo uspešna

Hvala za sodelovanje in veliko reprezentančnih in klubskih uspehov.