

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

DENIS MILOŠIČ

Ljubljana, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Smer študija: Športno treniranje

Izbirni predmet: Fitnes

**ANKSIOZNOST IN KONCENTRACIJA PRI MLADIH
SMUČARJIH**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

izr. prof. dr. Tanja Kajtna

RECENZENT:

doc. dr. Blaž Lešnik

KONZULTANTKA:

doc. dr. Saša Cecić Erpič

Avtor dela:

DENIS MILOŠIČ

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

Malo je takih, ki že od majhnih nog vedo, kaj bi radi postali. In eden tistih sem bil jaz. Imel sem jasno zastavljen cilj postati učitelj športa. Brez dobrih ljudi, ki so me spremljali iz obdobja v obdobje, mi to ne bi uspelo in zato se jim iskreno zahvaljujem.

Zahvaljujem se mentorici Tanji Kajtna, za pomoč in potrpežljivost pri nastajanju moje diplomske naloge; za razumevanje in ponujeno možnost, da me je vzela pod svoje okrilje.

Zahvala gre mojemu dekletu Nastji, ki mi je ves čas študija stala ob strani in me spodbujala.

Očetu, ki je skrbel za širjenje mojih športnih obzorij.

Posebna zahvala pa gre moji mami, ki je verjela vame, mi stala ob strani, tudi ko je bilo najbolj hudo. Ona je tista, ki mi je pomagala, da sem sledil svojim otroškim sanjam in zato ji bom večno hvaležen!

Ključne besede: psihologija športa, anksioznost, koncentracija, alpsko smučanje

ANKSIOZNOST IN KONCENTRACIJA PRI MLADIH SMUČARJIH

Denis Milošič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2015

Športno treniranje, Fitness

IZVLEČEK

Namen raziskovalne naloge je raziskati potezo in stanje anksioznosti ter koncentracije pri alpskih smučarjih in smučarkah. Zanimalo nas je, ali prihaja do razlik glede na spol in starost. V raziskavo smo vključili 103 tekmovalce in tekmovalke, stare od 10 do 14 let. Od tega je bilo 59 fantov in 44 deklet. Preizkušanci prihajajo iz različnih registriranih smučarskih klubov iz vse Slovenije, kategorije U12 in U14. Pri raziskavi smo uporabili dva testa o anksioznosti in test koncentracije. Izpolnjevali so vprašalnik o anksioznosti STAIX 1 in STAIX 2 ter opravili test koncentracije d2. Dobljene rezultate smo vnesli v program Microsoft Excel in jih obdelali s statističnim programom SPSS 13.0. V SPSS-u smo podatke obdelali z metodo T-testa za ugotavljanje razlik med dečki in deklicami. Za ugotavljanje povezanosti med dvema spremenljivkama pa smo uporabili Pearsonov korelacijski koeficient povezanosti.

V raziskavi smo ugotovili, da prihaja do razlik v anksioznem stanju med dečki in deklicami. Deklice so bolj anksiozne kot dečki. Vendar pa v potezi anksioznosti ne prihaja do razlik med spoloma. Ugotavljali smo tudi razlike v meri koncentracije med dečki in deklicami ter ugotovili, da so deklice bolj skoncentrirane kot dečki. Prav tako smo ugotovili, da ne prihaja do statistično pomembnih razlik v stanju in potezi anksioznosti glede na starost smučarjev, ki so bili vključeni v raziskavo. Ugotovili smo, da prihaja do razlik v stopnji koncentracije v starosti, saj so starejši smučarji bolj skoncentrirani. Nazadnje smo prišli do ugotovitve, da so korelacije med spremenljivkama koncentracije in anksioznosti nizke oz. neznatne, kar kaže na nizko povezanost med danimi spremenljivkami.

Rezultati raziskav so lahko v pomoč trenerjem in športnim psihologom v alpskem smučanju.

Key words: sports psychology, concentration, anxiety, Alpine skiing

ANXIETY AND CONCENTRATION IN YOUNG ALPINE SKIERS

Denis Milošič

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2015

Sports Training, Fitness

ABSTRACT

The aim of our study was to look into trait and state anxiety as well as concentration in young Alpine skiers. We wanted to determine whether there were any differences with regard to gender and age. Included in the study were 103 competitors between 10 and 14 years of age, of whom 59 were boys and 44 girls. Trial subjects came from various registered Alpine skiing clubs all over Slovenia, and belonged to U12 and U14 categories. Two anxiety tests and a concentration test were used in the study. Trial subjects completed STAIX 1 and STAIX 2 anxiety questionnaires and underwent a d2 concentration test. The results obtained were entered into Microsoft Excel and processed with SPSS 13.0 statistical software. T-test method was applied in SPSS to distinguish between boys and girls and Pearson's correlation coefficient to establish the correlation between two variables.

In the study, differences in state anxiety between boys and girls were established. Girls are more anxious than boys. In trait anxiety, however, there are not differences between the sexes. We also looked at differences in concentration levels between boys and girls and found that girls had higher concentration levels than boys. We established that there were no statistically significant differences in state and trait anxiety with regard to age of Alpine skiers participating in the study. We established that there are differences in concentration levels, older skiers have higher level of concentration. Ultimately we arrived at the conclusion that the correlations between the variables of concentration and anxiety were negligible.

The results of the study may be of assistance to Alpine skiing coaches and sports psychologists.

Kazalo vsebine

1	Uvod.....	9
1.1	Alpsko smučanje.....	10
1.1.1	Osnove učenja mlajših smučarjev	10
1.1.2	Tekmovalnost v alpskem smučanju	12
1.1.3	Delo trenerja in psihologa	13
1.1.4	Strah v alpskem smučanju.....	19
1.2	Anksioznost	22
1.2.1	Poteza in stanje anksioznosti.....	24
1.2.2	Vzroki za pojav anksioznosti	25
1.2.3	Časovne dimenzije anksioznosti	25
1.2.4	Vpliv anksioznosti na športnika	26
1.3	Koncentracija.....	27
1.3.1	Dimenzije koncentracije (Kajtna in Jeromen, 2007).....	29
1.3.2	Tipi koncentracije.....	30
1.3.3	Tehnike koncentracije (Kajtna in Jeromen, 2007)	32
1.4	Dosedanje raziskave	33
1.5	Problem, cilji in hipoteze.....	37
2	Metode dela.....	38
2.1	Preizkušanci.....	38
2.2	Pripomočki.....	38
2.2.1	Test pozornosti d2	38
2.2.2	Vprašalnik anksioznosti STAI	39
2.3	Postopek.....	39
3	Rezultati	40
4	Razprava	43
5	Sklep	48

6	Viri	50
---	------------	----

Kazalo slik

Slika 1:	Časovne dimenzije anksioznosti	26
Slika 2:	Stres, telesna reakcija in možne fluktacije nastopa.....	27
Slika 3:	Nidefferjev model pozornosti	31

Kazalo tabel

Tabela 1:	Primerjava anksioznosti med dečki in deklicami	40
Tabela 2:	Primerjava stopnje koncentracije med spoloma.....	40
Tabela 3:	Primerjava anksioznosti med starejšimi in mlajšimi smučarji	41
Tabela 4:	Primerjava stopnje koncentracije med starejšimi in mlajšimi smučarji	41
Tabela 5:	Prikaz korelacij s Personovim r. med koncentracijo in anksioznostjo	42

1 Uvod

Alpsko smučanje že od nekdaj velja za paradno športno disciplino Slovencev. Nekdaj uspešna država s številnimi uspešnimi smučarji in smučarkami se danes lahko pohvali zgolj z eno, Tino Maze. Kaj je vzrok neuspešnosti v reprezentanci, lahko le ugibamo. Dejstvo je, da nista dovolj le talent in močna volja, potrebna je tudi dobra finančna podpora, vendar pa tudi to ne zagotavlja uspeha. Pomembni so številni dejavniki, ki skupaj pripomorejo k celoti – uspešnosti posameznika. Slovenci danes nimamo več takšnega odnosa do športa kot nekoč. Vzroke temu lahko pripišemo drugačnim družbenim in ekonomskim pogojem, povečanem individualizmu in skrbi za lastno preživetje. Prav tako ne gojimo več takšnih čustev do tekmovalcev. Vse bolj je prisotna nevoščljivost, ki se kaže tako na spletnih omrežjih kot v medijih. Zunanja podpora se manjša, večja je teža na posamezniku in s tem večje breme in odgovornost. To vpliva, da se športnik ne more posvetiti zgolj športu. Z velikim bremenom se koncentracija manjša in večja se strah, da ne razičara še tiste peščice navijačev, ki športnika spodbujajo. Strah pred razičaranjem trenerjev, najbližjih in strah, da ne doseže norm, ki so od športnika pričakovane. Posledice vsega tega so lahko različna bolezenska stanja. V svojem diplomskem delu se bom osredotočil predvsem na anksioznost.

Časi, ko je trener združeval številne vloge: vzgojiteljske, skrbniške, delo psihologa ipd. so minili. V današnjih stresnih razmerah to ni več dovolj. Visoka specializacija je pripeljala do tega, da en človek ne more opravljati dela celotne športne ekipe. Toplina, razumevanje in spodbujanje že dolgo niso več zadostni za primerno psihološko pripravo športnika. Dobra psihična priprava športnika je postala ključni del športnikove priprave. Źal pa se tega vsi trenerji še danes ne zavedajo in tako opravljajo celotno delo sami, nevede, da športniku ne posvečajo dovolj pozornosti in s tem zanemarjajo, morda odločilno, komponento za športnikov uspeh.

V pričujočem diplomskem delu želimo podrobneje preučiti anksioznost in koncentracijo pri mladih smučarjih, starih od 10 do 14 let. Osredotočili se bomo predvsem na razlike med spoloma, razlike v starosti in povezavo med koncentracijo in anksioznostjo. Naš osnovni namen je ugotoviti stopnjo anksioznosti in zmožnost koncentracije pri mladih smučarjih ter njun vpliv na vadbo in rezultate.

1.1 Alpsko smučanje

Slovenci že od nekdaj veljamo za smučarski narod. V preteklosti je bila slovenska smučarska šola vzor drugim državam pri vzgoji mladih smučarjev, saj smo imeli glede na celotno populacijo veliko število zelo uspešnih smučarjev. V tem obdobju je smučanje pomenilo nepogrešljivo sestavino vsakdanjega življenja (Lešnik in Žvan, 2010).

Smučanje je še danes eden od glavnih simbolov slovenske prepoznavnosti, bodisi zaradi bogate zgodovine bodisi zaradi uspehov naše smučarke. Vendar pa to predstavlja veliko odgovornost stroke, da na podlagi znanstveno ugotovljenih in v praksi preverjenih dejstev ta trend nadaljuje (Guček in Videmšek, 2002).

Danes, v času recesije, se je vse težje ukvarjati s to dejavnostjo. Če je bilo v preteklosti dovolj, le da si tekmoval, danes temu ni tako. Danes je pomembno biti dober, biti boljši kot drugi. Danes šteje le zmaga. Zaradi hitrejšega tempa življenja in vse večjega pritiska, da je potrebno biti boljši od drugih, je vse pogostejši tudi strah pred neuspešnostjo. Večja, kot so pričakovanja, večji je strah pred tem, da nam ne bo uspelo (Guček in Videmšek, 2002).

Že pri zelo mladih prihaja do velikih selekcij in s tem hudega pritiska na mlade tekmovalce. Mladi športniki so podvrženi velikim pritiskom. Starši, ki so veliko sredstev in časa vložili v smučanje svojega otroka, pričakujejo uspehe. Uspeh pričakujejo tudi trenerji. In uspeh pričakuje tudi otrok. Ve, da bo to osrečilo starše, trenerja, da ga bodo vrstniki občudovali, v šoli hvalili. Zato si želi uspeli. Neuspeh prinese razočaranje. Želja po uspehu je dobra, saj nam da motivacijo za delo, a zaplete se, če postane premočna ali so pričakovanja prevelika (Guček in Videmšek, 2002).

Vsi ti pritiski lahko vodijo v stres, ki ga mladi zaradi pomanjkanja izkušenj in občutljivosti razvojnega obdobja težko premagujejo. Temu sledijo slabi rezultati, včasih celo poškodbe.

1.1.1 Osnove učenja mlajših smučarjev

Igra je ena od osnovnih vsebin otrokovega življenja, zato jo lahko uporabljamo kot metodo vzgoje in sredstvo učenja, tako pri osvajanju gibalnih kot intelektualnih vsebin. Otrokova

spoznanja naj bodo plod igre, saj je lahko preveč usmerjeno in trajajoče strogo učenje za otroka odbijajoče in ne najde več motiva za šport, s katerim se ukvarja. Igra je za otroke bistvenega pomena, saj jih pritegne bistveno hitreje kot stroga vadba, skozi njo pa se nevede učijo in spoznavajo in osvajajo nova gibalna znanja, ki so potrebna za šport, s katerim se ukvarjajo. Za primerno in dobro učenje je potrebno igro prilagoditi starosti, sposobnostim, številu vadečih in njihovem predhodnem znanju (Pistotnik, 2004).

V zimskem času, ko treningi potekajo na terenu, so vadeči izpostavljeni različnim zunanjim dejavnikom, kot so padavine, spolzek teren, slaba vidljivost in nizke temperature. Prav slednje lahko otroka hitro odvrnejo od vadbe. Potrebno je, da se trenerji tega zavedajo in za začetek poskrbijo, da s primernimi živahnimi igrami otroka čim prej segrejejo in s tem pripravijo ugodno klimo, v kateri bodo vadeči izvajali svojo aktivnost. Kasneje s pomočjo elementarnih iger otroku posredujemo posamezne elemente in tehnike ter jih navadimo na gibanje z opremo, ki je pri smučanju potrebna (Pistotnik, 2004).

Pri osnovah učenja mladih smučarjev je pomembno, da vadeče skozi elementarne igre pripravimo pravilno izvajati gibanje s smučmi in z njihovo pomočjo posredujemo posamezne elemente smučarske tehnike. Pri tem je pomembna pravilna izbira terena glede na njihovo znanje. Lahko je to ravnina ali manjša strmina, ki pa ni potrebno, da je urejena in steptana, saj se morajo otroci privaditi tudi na gibanje po neurejenem terenu (Pistotnik, 2004).

Poleg raznovrstne vadbe in pravilne izbire terena je priporočljiva uporaba didaktičnih pripomočkov. Pravilna uporaba trenerjem omogoča lažjo dosego ciljev, vadeče pa pritegnemo k delu in tako naredimo vadbo zanimivo. Danes je na voljo veliko število različnih didaktičnih pripomočkov, od trenerja pa je odvisno, da skladno s cilji izbere pravilne pripomočke, skladne s smučarsko vadbo. Uporaba količkov je bila včasih ključnega pomena, danes pa je pozabljena (Lešnik in Žvan, 2010).

Pogoj za kvalitetno delo trenerja je dobro poznavanje psihomotoričnih sposobnosti in lastnosti učencev, ki jih pridobimo z različnimi testi. Na podlagi tega lahko pravilno določi cilje in poskrbi za primerno organizacijo vadbe na snegu. Poleg tega pa je pomembno, da se učitelj drži didaktičnih načel tako pri izbiri terena kot pri vsebini vadbe. Načelo varnosti, nazornosti, primernosti, postopnosti, praktične uporabnosti, racionalizacije in ekonomičnosti so sestavni del kvalitetne organizacije in izvedbe procesa učenja smučanja (Lešnik in Žvan, 2010).

1.1.2 Tekmovalnost v alpskem smučanju

Tekmovalnost v alpskem smučanju predstavlja vsakemu izziv, da se lahko primerja z vrstniki. V povojih smučanja so se le-ta odvijala zgolj zaradi zabave in druženja, kasneje se je raven organizacije stopnjevala in napredovala do te stopnje, kakršna je danes. Z ustanovitvijo Mednarodne smučarske zveze so se začele uvajati različne smučarske panoge. V začetku so prirejali zgolj tekmovanja iz slaloma in smuka, kasneje pa sta se uveljavili še preostali dve disciplini – veleslalom in superveleslalom (Guček in Videmšek, 2002).

Posledica razmaha smučarskega turizma in podpore medijev ter z uveljavljanjem vedno novih metod in sredstev treniranja so smučarska tekmovanja pridobila na veljavi. Oprema se je izpopolnjevala in s tem se je prilagajala tudi tehnika, kar je pripomoglo k večji učinkovitosti smučanja. Tekmovalna tehnika se je tako razvijala skladno z razvojem opreme, kar je omogočalo smučarjem izvedbo zavojev z večjo hitrostjo. Za to je bila potrebna večja fizična in psihična pripravljenost posameznika (Guček in Videmšek, 2002).

Tekmovalnost je sestavni del športa. Spremlja nas v vsakdanjem življenju in tako smo že od majhnega izpostavljeni stresu. Večna dilema učitelja smučanja je, ali naj pripravi smučarsko tekmo ali ne. Kakšne so prednosti, kakšne slabosti? Nekateri bodo zadovoljni ob dosežku, drugim lahko uniči veselje do športa, ki ga imajo radi. Posledice so lahko zelo travmatične in s tem lahko otrok izgubi zanimanje za omenjen šport. Na drugi strani pa to ne sme biti ovira, saj tistim, ki imajo možnost in so s svojo sposobnostjo in ustvarjalnostjo zmožni preseči povprečje, omogočimo, da lahko pridejo na sam vrh zmagovalnega odra. S strokovnim znanjem in načelom individualizacije lahko danes preprečimo pri posamezniku morebitne negativne posledice, saj časi enakosti vadbe in procesa niso več zadovoljivi. Zato se je treba tekmovanja lotiti premišljeno. Vsem udeležencem je treba zagotoviti nagrado, ki bo odraz otrokovega napredka in tako lahko v večji meri nevtraliziramo negativne občutke po nastopu (Guček in Videmšek, 2002).

Lešnik in Žvan (2010) sta prepričana, da je tekmovanje v ustreznem razmerju pri učenju novih vsebin sestavni del učnega procesa v športu. Tako je potrebno, da v proces učenja že od samega začetka vključujemo didaktične pripomočke, še posebej količke, saj predstavljajo dobro nadomestilo za tekmo, s tem pa smučarji pridobijo dodaten motiv za vadbo. Vadeči so s

tem sicer bolj pogosto izpostavljeni stresu, ki ga prinašajo tekmovanja, hkrati pa nudi dodatno motivacijo pri delu. Pot učenja je tako učinkovitejša in krajša, otroci pa so zadovoljni in s tem je izpolnjen najpomembnejši cilj pri učenju. Sredstva in metode, ki jih trenerji uporabljajo pri svojem delu, so odvisna od otrokovega napredka v tehniki in pozitivnem odnosu do športa, s katerim se ukvarjajo. Vodilo uspešnega smučarja so predvsem notranji motivi, ki jih pri tem ima, saj le z njimi lahko napreduje, se zaveda dobrih smučarskih izvedb in pri tem uživa.

1.1.3 Delo trenerja in psihologa

Delo trenerja zahteva poznavanje mnogih področij, tako potrebuje mejna znanja iz psihologije, zdravstva in mnogih drugih vej, ki vplivajo na uspešno delovanje. Tušak in Tušak (2001) opisujeta, da si ljudje pojem trener predstavljajo zelo raznoliko, kar pa ni presenetljivo, saj celo športniki in trenerji sami različno opisujejo poglede in vloge trenerja v športu. Seveda je vloga trenerja odvisna tudi od športne panoge, v kateri poučuje.

Tušak in Tušak (2001) pišeta o tem, da je planiranje treninga najzahtevnejši del trenerjevega delovanja in hkrati osnova za boljše delo. Ob tem trener prevzema vso odgovornost. Za dober plan treninga mora trener poznati osnove mejnih področij biomehanike, športne medicine, športne psihologije, razvojne psihologije, organizacije in mnogih drugih. Mejna znanja so pogoj za dobro sodelovanje s strokovnjaki iz omenjenih področij. Vsak od strokovnjakov izdelava svoj program, trenerjeva naloga pa je, da sestavi individualni program, ki bo posamezniku najbolj ustrezal. Pogoj za to je dobro poznavanje posameznika in temeljite analize iz vseh področij. Le tak trening omogoča maksimalno uspešnost vadečemu. Plan treninga, ki ga izda trener, ni vsota vseh treningov, ki ga sestavijo strokovnjaki iz različnih področij, temveč povsem nov produkt, ki je rezultat timskega dela in nenehno spremljanje trendov v lastni stroki.

Izvajanje treninga je naslednje ključno področje, ki ga trener ne sme spregledati. Predvsem gre v tem delu področja za dober pregled nad izvajanjem kondicijskega, tehničnega in taktičnega treninga. Trener pred začetkom vadečim poda informacije o tehničnih, taktičnih in kondicijskih vidikih treninga, ki ga bodo izvajali, ter ciljih, ki naj bi jih dosegli. Da bi bil trening na tem področju čim bolj kakovosten, mora trener poznati predvsem splošno in

specifično metodiko, uporabiti pa mora vedno nove načine za doseg ciljev, saj mu le-to omogoča uspeh na področju, ki ga opravlja. Trener mora nenehno spreminjati in prilagajati sredstva za doseg ciljev pri posamezniku. Situacijo na treningu mora tako skonstruirati, da bo zadovoljevala potrebe in motive posameznika (Tušak in Tušak, 2001).

Da je produkt treninga kar se da učinkovit, je potrebna nenehna kontrola vadečih. S tem povečamo motivacijo pri posamezniku, hkrati pa lahko spreminjamo osebne cilje v procesu treninga glede na rezultate. Vadeči s tem kontrolirajo svojo kondicijsko, tehnično, psihično in taktično pripravljenost, s tem da mora biti kontrola uspešnosti treninga vedno inter- ali intraindividualna. Svojim varovancem mora trener omogočiti nenehno primerjavo rezultatov z najboljšimi, saj le tako vadeči vidijo, kakšno je njihovo realno stanje (Tušak in Tušak, 2001).

Da je rezultat treninga in izvajanje le-tega kar se da učinkovito, je potrebna vsestranska skrb za varovanca. To zahteva celovit pristop trenerja do vadečega, saj lahko športniki le tako realizirajo svoje potenciale. Tušak in Tušak (2001) v svoji knjigi navajata naslednje alineje:

- Oblikovati morajo zunanje pogoje, in poskrbeti za potovanja, prehrano, bivanje, zdravniško in psihološko oskrbo.
- Preizkusiti morajo zunanje tehnične pogoje, klimo, naprave. Klimatski in višinski pogoji morajo biti podobni tistim, ki bodo na samem tekmovanju.
- Upoštevati morajo individualne zahteve, želje in socialno interakcijo.
- Dodobra morajo obvladati predstartno stanje. Tu gre za uspešno desinzibilizacijo.
- Med samim tekmovanjem je potrebno športnike sproti in takoj informirati o vseh najmanjših podrobnostih, ki lahko kakorkoli vplivajo na uspešnost. Vse te informacije morajo biti osnova morebitnim spremembam taktičnih zamisli.
- Pomembna je trenerjeva skrb in delovanje po tekmi, ko varovanec doseže uspeh ali neuspeh. Uspeh ali neuspeh delujeta predvsem na emocionalno področje in na celotno dinamično komponento športnikove osebnosti. Zmotno je mnenje, da lahko na zmago ali poraz, uspeh ali neuspeh, kot dva ekstrema, gledamo samo pozitivno ali negativno. Delovanje je odvisno od kompleksne sposobnosti regulacije celotne osebnosti. Ne samo dedne zasnove osebnosti, ampak tudi sistem vzgoje in vplivi ožjega in širšega okolja bodo določevali, ali bo delovanje uspeha ali neuspeha imelo pozitivno ali negativno vrednost. Gre za to, ali bo celotno splošno razpoloženje športnika pozitivno ali negativno in ali bo mobilizacija celotne osebnosti zvečana ali zmanjšana. Tako je možno povečano motivacijo razumeti kot posledico izboljšane pozitivnega

osnovnega splošnega razpoloženja ali pa kot reakcijo na doživetje neuspeha. Mnogi športniki namreč po doživljanju neuspeha razvijejo specialno motivacijo, saj hočejo po porazu sebi in drugim dokazati, kakšna je v resnici njihova vrednost.

Uspeh in neuspeh lahko različno vplivata na športnika in njegova čustva. Odvisno je od posameznika in njegove psihične priprave. Tako športnik ob uspehu doživlja veselje, sproščenost, optimizem, kar vpliva na njegovo pozitivno samopodobo. Izboljša se kvaliteta in količina treninga, želja po ponovnem uspehu naraste, z njo pa pripravljenost na tveganje. Uspeh pa ne prinaša samo pozitivnih vidikov. Lahko so tudi negativni. Kažejo se v obliki domišljavosti, ošabnosti, objestnosti itd. Športnik nima več realne predstave o svojem znanju in napredku. Ne izpolnjuje več zastavljenih ciljev na treningu, podcenjuje nasprotnike, tekmovalne pogoje in pogoje dela. Tak način doživljanja uspeha ne prinaša več dobrih rezultatov (Tušak in Tušak, 2001).

Neuspeh prav tako prinaša pozitivne in negativne učinke. Pozitivno doživljanje zaznamo v športnikovi spremembi vedenja. Poveča se želja po uspehu in dobrih rezultatih, s tem se večja pripravljenost za delo, saj se želi športnik resnično dokazati, ker verjame v uspeh. Na drugi strani pa lahko pride do negativnega učinka, ki se kaže predvsem v splošnem slabem razpoloženju, izgubi motivacije, pesimističnem razmišljanju ali celo jezi. Zaupanje vase in v trenerja se zmanjša in to je lahko usodno za športnika in njegovo športno kariero (Tušak in Tušak, 2001).

Zelo pomembna komponenta, na katero trener lahko vpliva, je stik z javnimi mediji. Danes imajo mediji veliko moč in lahko pomagajo krojiti usodo in uspešnost športnika oziroma njegove ekipe (Tušak in Tušak, 2001).

Ob vseh teh dejavnikih pa trener ne sme pozabiti, da mora biti vedno na voljo za svetovanje in pomoč svojim varovancem, tako na področju treninga kot izven. Na prvo mesto sodijo pogovor o obnovi uspešnosti, odpravljanju napak in neuspehov, na drugo mesto pa problemi v šoli, s starši in nasprotnim spolom. Pri nas je že dalj časa praksa, da trenerji smučarskih skakalcev obiskujejo šole, na katerih se njihovi vadeči šolajo in so tako v nenehnem stiku z učitelji (Tušak in Tušak, 2001).

Kot zadnjo, a bistveno lastnost trenerja Tušak in Tušak (2001) opisujeta njegovo vlogo na tekmovanju. Zelo je pomembno, kako trener reagira in se vede na pomembnih tekmovanjih. Njegova vloga na tekmovanju se deli na tri dele, ki jih mora uspešno opraviti:

1. »Trener kot model«

Trener se mora zavedati resnosti situacije in pravilno odreagirati glede na okoliščine. Vedenje mora biti prav takšno kot ga pričakujemo od športnika, pri tem pa mora znati pravilno kontrolirati svoja čustva. V kritičnih trenutkih mora ostati zbran in umirjen prav tako kot to zahtevamo od športnika. Pomembne so njegove emocije in čustva, ki jih kaže do nastopa in športnika. Pomembno je, da predstavi športniku pomembnost tekme, saj bo lahko športnik lažje postavil vse druge stvari na »stranski tir«.

2. »Pomoč pri izvedbi pred štartne strategije«

Pri izvedbi predštartne in štartne strategije je pomembno, da je trener objektivni, pošten in sposoben analizirati problem, ko se pojavi. Pomembna je dobra komunikacija in pristen odnos med športnikom in trenerjem, saj lahko le tako skupaj najdeta rešitev in nasvet za problem, ki ga športnik ima.

3. »Trener kot simbol za izražanje in uporabo načrtovanega vedenja oz. strategije«

Planirano vedenje športniku daje občutek, da se izpolnjuje načrtovano. Alternative in posnemanja drugih ne pridejo v poštev, saj se morata tako trener kot športnik držati načrtovanega plana.

Sodelovanje s strokovnjaki, ki so vključeni v športni »team«, je ključnega pomena pri doseganju čim boljših rezultatov. Ti so lahko vključeni iz različnih področij, saj več, kot je združenih področij znanosti, ki so tako ali drugače vključena v šport, lažje trener izkoristi znanja in s tem izboljša kakovost treninga. Seveda pa je pomembno, da ima trener mejna znanja iz teh področji, saj je s tem vzpostavljena lažja komunikacija in razumevanje z ostalimi, ki so vključeni v športnikovo pripravo. Psiholog igra v tem primeru pomembno vlogo in močno aktivno funkcijo (Kajtna in Tušak, 2007).

Vloga trenerja pa se je s časom spremenila. Vse več je potrebno sodelovati s strokovnjaki iz mejnih področij športa, la tako lahko sestavijo optimalen trening za tekmovalca. Tu ima

predvsem športni psiholog izjemno vlogo. Sekcija za psihologijo športa pri Društvu psihologov Slovenije (2014) na svoji spletni strani opisuje delovanje športnega psihologa v povezavi s športno ekipo, trenerjem ali starši v različnih kombinacijah. Tako v opisu svojega dela navajajo, da najprej skušajo spoznati športnikovo doživljanje, čustvovanje, odkriti njegove strahove, težave z aktivacijo, skupinsko dinamiko, trenerjem. Na podlagi tega psiholog oceni, kakšne strategije športnik že uporablja in tako izdelava individualni program in ga nauči spretnosti, kot so:

- vaje sproščanja (dihalne vaje, mišično sproščanje, avtogeni trening, globoko sproščanje ...);
- tehnike pozitivnega samogovora (pozitivni stavki, razmišljanje);
- predstavljanje (oziroma vizualizacija – vadba nastopa ali posameznih spretnosti v mislih);
- vaje za ustrezno usmerjanje koncentracije;
- spremljanje lastnega dosežka (analiza nastopa, dnevnik treninga, postavljanje ciljev ...).

Pogosto se ljudje sprašujejo, kakšna je sploh vloga športnega psihologa in kaj dela s športniki. Odgovor na to ni vedno lahek. Ljudje si zmotno predstavljajo, da psiholog dela po nekem določenem modelu in uporablja le tehnike, s katerimi športnika pripravi na nastop. Delo s športnikom od psihologa zahteva klinično-psihološko, svetovalno, terapevtsko in največkrat pedagoško znanje. Športnika poskuša naučiti vaje in tehnike, s katerimi bi preprečil svoje težave in uspel v čim večji meri realizirati svoje sposobnosti in dober nastop. Športni psiholog daje navodila, usmerja športnika, mu nudi nasvete in zato lahko rečemo, da nastopa v vlogi trenerja psihične priprave. Športniki si mnogokrat napačno predstavljajo delo s psihologom. Mislijo, da je dovolj le pogovor in problem bo rešen. Psihična priprava zahteva izredno veliko vadbe in treniranja, vztrajnosti in učenja, le tako je lahko vaja in tehnika uspešna. Kljub vsemu pa obstajajo tehnike in procedure, ki jih športni psihologi največkrat uporabljajo in dajejo dobre rezultate:

- izdelava strategij vedenja pred in med tekmo,
- izdelava in izbor ključnih dražljajev oz. »sider« za evociranje zaželenih predtekmovalnih stanj (uporaba pogojnega refleksa v športu),
- tehnike relaksacije,
- tehnike za izboljšanja koncentracije,

- tehnike vizualizacije in senzorizacije,
- tehnike kognitivnega prepričevanja in samoprepričevanja oz. tako imenovane tehnike samogovora,
- tehnike kontrole pozitivnega mišljenja,
- hipnoza in posthipnotične sugestije in drugo.

Sodobni vrhunski šport zahteva od športnika vse boljše telesno in psihično pripravo, tako med treningi kot med tekmovanji. Zato je vključitev športnega psihologa v »team« vedno bolj prisotna in postaja nepogrešljiv del. Za pravilno razumevanje kompleksne priprave športnika, ki vključuje telesno, taktično, psihično pripravo, ne malokrat pa tudi premagovanje platojev pri napredovanju, je potrebno razmišljati o aktivni vključitvi športnega psihologa v sleherni »team«.

Vloga športnega psihologa je dodeljena in definirana v skladu z začetno razdelitvijo vlog in ni vedno enaka, saj tudi športni »teami« niso enaki. Treba se je zavedati, da vloga psihologa predstavlja delček mozaika pri sestavljanju športnikove celote, nikakor pa ne trenerjeve zamenjave. Tako deluje v okviru psihološke priprave in največkrat še posebej v individualnih športih deluje individualno. Neredko se zgodi, da se poslužujejo skupinskih seans, v katerih želi v okviru neke skupine izzvati skupinske učinke motivacije in predvsem takrat, kadar želimo izboljšati atmosfero in čustveno klimo v klubu ali reprezentanci. Prav tako pa skupinske seanse pripomorejo k oblikovanju ciljev, samospoznavanju in reševanje morebitnih medsebojnih konfliktov.

Pri pogostejših individualnih pristopih pa skuša psiholog posredovati na naslednjih področjih:

- analiza predtekmovalna stanja,
- psihična priprava na nastop,
- proces motiviranja in postavljanja ciljev,
- proces spreminjanja osebnostnih lastnosti in navad,
- vzgoja določenih lastnosti in značilnosti,
- pomoč pri vključevanju in definiranju vloge staršev v športu,
- pomoč pri učenju in razvoju tehnike ter pri popravljanju napak,
- učenje komunikacijskih spretnosti,
- pomoč pri reševanju konfliktov,

- pomoč pri selekcioniranju in orientaciji perspektivnih športnikov,
- pomoč pri procesih regeneracije in rehabilitacije po poškodbah,
- pomoč pri pojavitvi različnih patoloških in nevrotskih simptomov,
- pomoč pri regeneraciji v nešportno sfero oziroma v pripravi na športno upokožitev,
- pomoč in svetovanja na ostalih nešportnih področjih.

Kot sem že napisal, je sodelovanje s športnim psihologom bistvenega pomena, saj mu nudi dodatno pomoč pri realizaciji dosežkov s treninga na tekmi. Cilj športnika je povečanje zanesljivosti optimalnega nastopa, kar pa dosežemo s postopnim in sistematičnim delom. Športnikov nastop je torej posledica, ki izvira tako iz okolja kot iz športnika, psihologovo delo pa je, da odkrije te faktorje in nauči športnika, kako vplivati nanje (Elsner, Macura, Pokorn in Tušak, 2006).

Delo športnega psihologa pa ne obsega samo dela s športnikom, ampak tudi s trenerjem. Tako na spletni strani Društva psihologov Slovenije navajajo bistvene elemente dela športnega psihologa s trenerjem:

- spoznavanje in razumevanje osnovnih psiholoških mehanizmov (kaj vpliva na športnikovo psihološko pripravljenost);
- razmišljanje o prilagajanju, izboljševanju načinov treninga glede na športnike in vrsto športa;
- učenje, kako naučiti športnike nekaterih osnovnih tehnik psihološke priprave (predstavljanje, sproščanje, samogovor);
- spoznavanje in razvijanje trenerskih spretnosti, kot npr.: vodenje, komuniciranje, reševanje konfliktov, motiviranje;
- prepoznavanje čustev in psiholoških stanj trenerja pri vodenju tekem in treningov ter njihovo obvladovanje.

1.1.4 Strah v alpskem smučanju

Vsak smučar doživi dan, ko mu nič ne gre tako, kot si je zamislil. Takrat nastopita jeza in razočaranje. Najbolj nazorno se to pokaže pri tekmovalcih, ko se preprosto drugih ne da

dohiteti in tako lahko le žalostno spremljajo, kako z vsakim novim tekmovalcem pade mesto navzdol. V takšnem primeru imajo psihologi prav, ko opisujejo, da je kriza notranja. In prav to je tisto, kar daje čar vrhunskemu športu. Vrhunska forma predstavlja harmonijo med tehničnimi, fiziološkimi in psihološkimi elementi (Maver in Belhar, 1995).

Maver in Belhar (1995) opisujeta dve vrsti strahu, tipičnih za smučarje. Prva najpogostejša oblika je imaginarni strah, ko se smučar zaveda svoje ranljivosti in ne zaupa svojim sposobnostim, da se le-temu lahko obrani. To privede do neučinkovitih ukrepov in neproduktivnosti, saj smučarja popolnoma onesposobi, da bi zbral svoje moči in premagal nevarnost. Diametralno-nasprotni strah je globlji strah in nastopi v resnično velikih nevarnostih. Takrat je odziv ravno nasproten. Smučar začne razmišljati izredno jasno, čas se ustavi, čuti se izostrijo, sposobnost hitrega ukrepanja, odločanja, predvsem pa se poveča fizična moč. Vse misli se osredotočijo v preboj, ki pomeni rešitev in izhod iz krize.

Druga vrsta strahu, ki ga navajata Maver in Belhar (1995) pa je strah pred neuspehom. V šoli smučanja ga poznajo kot zaviralno in nekoristno obliko strahu. Na plano pride takrat, ko se mora smučar dokazati pred svojimi vrstniki s storitvijo, ki je še ne obvlada dobro.

Vendar pa strah ni nujno povsem negativna reč, je zelo pomemben mehanizem zaščite pred nevarnostjo. Tako je hitrost najbolj pogost vzrok za strah pri smučarjih. Pojavi se predvsem pri smučarjih začetnikih, ki niso prepričani v svoje znanje. Ni pa izključen tudi pri starejših, saj se le-ti bolj zavedajo lastnih omejitev in posledic. S pogovorom in preko različnih vaj dokažemo, da postaja smučar vse bolj suveren in tako stopnjevalno povečujemo hitrost. Pozornost vadečega je treba preusmeriti in tako preko vaje in zabave dosežemo zviševanje hitrostne bariere. Najbolj pogost vzrok za strah pred hitrostjo pa je strah pred padcem in poškodbo. Pri smučarjih je le-ta zelo pogost. Z njim se soočajo tako rekreativni kot vrhunski smučarji. Usoden za mlade tekmovalce pa je lahko tudi strah pred neuspehom in dokazovanjem. Pojavi se ob misli: »Kaj se bo zgodilo, če v klubu ne bom dosegal več dobrih rezultatov in bom med slabšimi.« Le-to deluje zaviralno na njegov pristop k treningu in na sam nastop.

Tušak in Tušak (1997) opisujeta, da se tekmovalci v športni karieri pogosto spopadajo z različnimi stresnimi situacijami. Posledica neuspešnega soočanja je strah, ki jim onemogoča pot do dobrega rezultata. Trenerji mnogokrat ne vedo za športnikove strahove, saj le-ti o tem

težko govorijo in se bojijo trenerjeve zavrnitve, tako je identifikacija anksioznega športnika zelo težka:

1.) Strah pred porazom oz. zmago

Poraz je sestavni del športa. S porazom pride strah, ki največkrat vpliva na slabo športnikovo samopodobo. Zniža mu samozaupanje in pozitivno samopodobo.

Drugače pa je pri zmagi. Zmaga lahko športniku spremeni način življenja. Športna javnost, mediji, starši pričakujejo ponoven uspeh in to je lahko za športnika zelo obremenjujoče. Kar naenkrat ni več v vlogi napadalca, ampak sam postane njihov nasprotnik.

2.) Strah pred trenerjevo zavrnitvijo

Trener je tisti, ki športniku predstavlja dodatno motivacijo k izboljšanju rezultatov. Strah pred trenerjevo zavrnitvijo je toliko večji, če športniku to ne uspeva. Pomemben delež k temu prispeva tudi trenerjeva reakcija.

3.) Strah pred agresivnostjo

Športnik lahko občuti strah pred agresivnimi dejanji do nasprotnika ali da bo nasprotnik agresiven do njega. V obeh primerih se športnik boji nastale poškodbe, ki pa lahko negativno vpliva na rezultat.

4.) Strah pred bolečino

Bolečina, ki jo športnik doživlja bodisi v medsebojnih kontaktih ali pa sam pri sebi, je zelo objektivne narave. Nekateri ta strah občutijo bolj, drugi manj in tudi toleranca na bolečino je različna in je odvisna od vsakega posameznika.

Fekonja in Kavčič (2004, v Bačanac 2007) opisujeta, da v poznem otroštvu prevladujejo predvsem realistični strahovi, kot so: strah pred poškodbami, strah pred telesno nevarnostjo, kasneje pa se zaradi razvoja zavedanja nepovratnosti smrti pojavi tudi strah pred smrtjo.

Obdobje športnega treniranja je povezano tudi s pojavom strahov v zvezi s tem. Tako so za to značilni strah pred neuspehom, strah pred učitelji. Vse več pa je tudi socialnih strahov, kot so: strah pred zafrkavanjem, zavračanjem s strani vrstnikov. V tem obdobju otroci izražajo strah

manj izrazito kot v predšolskem obdobju, zato je odkrivanje in poznavanje le-teh ključnega pomena za učinkovito vadbo (Bačanac, 2007).

Razni strahovi, neprijetni občutki, nelagodja in bojazni so postali stalni spremljevalci športnikov. Pritiski na njih so vse večji. Le-ti jim onemogočajo dobre nastope in posledično dobre rezultate. Občutki tesnobe strahu in nemoči vodijo do popolne paraliziranosti tekmovalca pred tekmo. Zelo pomemben dejavnik v športu je anksioznost in jo je treba ločiti od strahu in stresa.

Fekonja in Kavčič (2004, v Bačanac 2007) tako opisujeta, da se ravno iz strahu razvije anksioznost. Slednja se razlikuje po tem, da ne izhaja iz obstoječe, ampak pričakovane situacije, od zaskrbljenosti pa po tem, da gre za posplošeno stanje, ki izhaja iz subjektivnega problema. V obdobju otroštva se kaže kot nemirnost, razdražljivost, vzkipljivost, v nihanju razpoloženja, znižanem pragu odzivnosti in nemirnem spanju.

Skupno anksioznosti in vzburjenjem je sicer neusmerjenost, vendar pa anksioznost vsebuje tudi doživljajske komponente. Vsaka močna situacija lahko povzroči vzburjenje v človeku, vendar pa le tista ogrožujoča povzroči anksioznost (Lamovec, 1999, v Tušak in Faganel, 2004). Od strahu pa se anksioznost loči po tem, da le-ta ni vezana na noben objekt, ampak predstavlja le nekakšno obdobje med nedoločenim vzburjenjem in strahom. Anksioznost je vezana na določena psihofiziološka stanja človeka, medtem ko je stres sam po sebi vezan na lastnosti situacije (Tušak in Faganel, 2004).

1.2 Anksioznost

Športniki pred nastopom doživljajo različne stresne situacije. Vsak se drugače spopada z njimi. Nekateri uspešno, drugi manj. Smučar, ki je na tekmovanju in je pred njim pravkar nekdo padel, občuti strah; to je normalna reakcija na neko nevarnost.

V preteklosti so različni avtorji anksioznost različno opisovali in si niso bili enotni, ali gre za bolezen ali psihično stanje. Tušak in Faganel (2004) opisujeta, da se je z anksioznostjo praktična športna psihologija šele začela. Anksioznost predstavlja negativna občutja, ki nihajo

od rahlih občutkov neprijetnosti, pa vse do neznosnih občutkov groze. Ti lahko športnika popolnoma paralizirajo pred nastopom, tako da ni sposoben učinkovito izvesti naloge, kot je bil naučen. Že zgodaj so ugotovili, da ima anksioznost negativne posledice pri športnikih, saj jim otežuje optimalno izvedbo naloge. S prepoznavanjem anksioznosti pri športnikih in s tem potrebe po primerni pripravi in relaksaciji tekmovalca, se je psihologija uveljavila tudi v športu.

Zalokar (1983) je tako opisoval anksioznost kot neko krizo v zorenju osebnosti, ki se lahko reši v novo močnejšo in polnejšo osebnost in pri tem ne gre za bolezen, katere posledica je izčrpanost in utrujenost.

Danes opisujemo anksioznost kot neko emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja. Poruši se ravnovesje med postavljenim ciljem in znanjem, katere športnik priznava sebi. Športnika ob tem spremljajo določene motnje telesnega funkcioniranja, kar se kaže predvsem v napetosti v mišicah, to pa vodi tekmovalca, da ob nastopu stori večje število napak. Vendar pa se stres in anksioznost ne kažeta le v spremembah splošne mišične napetosti, temveč tudi v porušenju ritma dihanja, v spremenjenem srčnem utripu, topi bolečini v prsih, prebavnih motnjah in podobno. Na drugi strani pa prihaja tudi do psihične napetosti, do občutka nemoči in izgube samozaupanja. Za odstranitev tovrstnih strahov obstaja tehnika sistematične desentizacije, pri kateri športnik sestavi listo situacij, ki izzovejo različno stopnjo anksioznosti. S tehniko relaksacije pa lahko le-to postopoma odpravimo (Tušak in Tušak, 2003).

Poznamo nekaj tipičnih primerov anksioznosti: strah pred porazom in zmago, strah pred trenerjevo zavrnitvijo, strah pred agresivnostjo in strah pred bolečino. Bolj, kot se bliža čas tekmovanja, večja je stopnja anksioznosti, ki pa kasneje ob samem nastopu upade. Po koncu tekme se nivo ponovno zviša. Z različnimi tehnikami lahko športniku olajšamo nastop. Nekatere izmed njih so: avtogeni trening, vizualizacija in meditacija (Tušak in Tušak, 2001).

Obstaja pomembna razlika med spoloma v stopnji anksioznosti. Raziskave potrjujejo, da prihaja do razlik v stopnji anksioznosti med moškimi in ženskami. Ženske so bolj anksiozne. Vzroke zato gre iskati v vzgoji in celotnemu družbenemu okolju. Tako starši, kot tudi socialno okolje, spodbujajo mnenje, da naj bi bile ženske bolj občutljive, nežne, moški pa bolj dominantni in agresivni (Tušak in Faganel, 2004).

Bolj, kot so vloge med spoloma ostro ločene, težji je položaj športnic, saj »družbeni predsodki, ki predstavljajo dodatne ovire na poti do zelenega uspeha, še vedno pritiskajo na športnice, zato športnice zaznavajo situacijo kot ogrožajočo, posledica česar je anksioznost« (Tušak in Faganel, 2004).

1.2.1 Poteza in stanje anksioznosti

Športniki se v svoji karieri neprestano soočajo s strahom. Pogosto je to zaradi različnih nevarnosti, ki jim pretijo na terenu ob nastopu. Tako se lahko to zgodi atletu, ki zamudi na štartni signal, ob polni podpori navijačev na stadionu, ali košarkarju pri izvajanju prostih metov v končnici finala. Strah enako občuti smučarski skakalec ob pogledu na letalnico. To pa ni edini razlog za nastanek anksioznosti. Strah lahko nastane tudi zaradi nevarnosti, ki športniku preti ob nastopu. Trener od športnika zahteva, da se sooči s težjo nalogo, ki je lahko ob nepravilnem izvajanju tudi nevarna. Hitro se vzpostavi negativen odnos do tega in posledica je, da pozornost ni usmerjena v izvajanje gibanja, temveč v to, da se le-to izvede (Tušak in Tušak, 1997).

Pogoji za nastanek anksioznosti se precej razlikujejo glede na avtorje. Vzore k temu bi lahko pripisali zapletenosti omenjenega pojava. Dejstvo je, da je anksioznost psihofiziološko stanje, ki se razvija tako na fiziološkem, doživljajskem kot na vedenjskem nivoju. Izraz anksioznost se običajno uporablja v dveh pomenih, in sicer kot anksiozno stanje in kot poteza anksioznosti (Tancig, 1987).

Tancing (1987) opisuje stanje anksioznosti kot trenutno emocionalno stanje, za katerega so značilni napetost, strah in zaskrbljenost. Poteza anksioznosti je splošna predispozicija osebe, ki označuje določene situacije kot ogrožujoče in nanje odgovarja z različno stopnjo anksioznosti.

1.2.2 Vzroki za pojav anksioznosti

Športniki so vedno znova izpostavljeni stresnim situacijam, ki jih ne morejo ignorirati. To lahko poruši njihovo znanje in sposobnosti. Pogosto se to zgodi zgolj zaradi miselnega predvidevanja o negativnih posledicah, ki jim lahko prinese slab nastop (Tušak in Tušak, 1997).

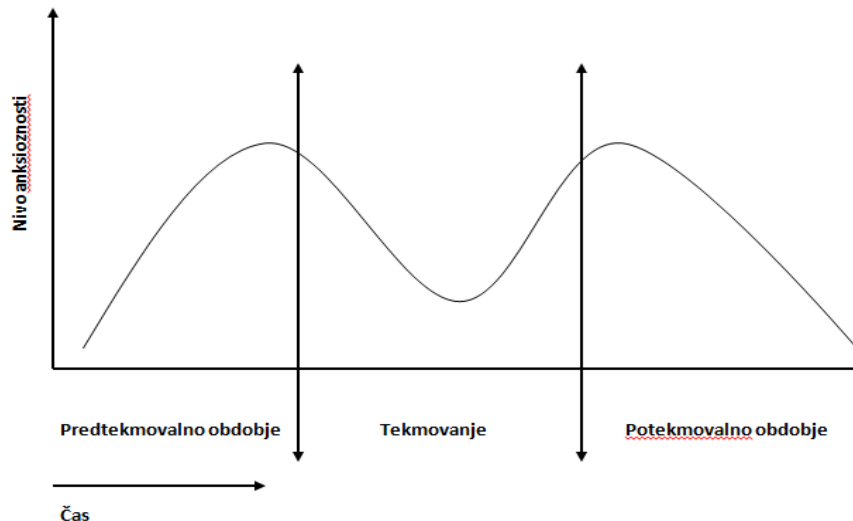
F. Shubert (1981, v Tušak in Tušak, 1997) v svoji knjigi navaja sledeče vzroke razvoja strahov pri športniku:

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

Strahov, ki jih navaja, se športnik po večini ne zaveda, zato nanje težko neposredno vplivamo. Soočanje s strahom je potrebno storiti na previden in jasen način, saj nas zgolj pogum lahko pripelje do nevarnih situacij, ki jim nismo kos.

1.2.3 Časovne dimenzije anksioznosti

Bolj, kot se bliža tekmovalno obdobje, bolj se viša tekmovalcu stopnja anksioznosti. V času nastopa se le-ta zmanjšuje, ob koncu pa zopet naraste, a kasneje postopoma upade. Prav zadnjo potekmovalno obdobje je lahko zelo pomembno za športnika. Trenerji pogosto pozabljajo, da je lahko to obdobje ključnega pomena pri tekmovanju. Psiholog in trener morata športniku pomagati razumeti razloge za zmago ali poraz, sprejeti njihova čustva, saj lahko le na ta način športniku zmanjšamo ali omilimo čas stopnje potekmovalne anksioznosti (Tušak in Tušak, 1997).



Slika 1. Časovne dimenzije anksioznosti (Cratty, 1983, v Tušak in Tušak, 1997).

1.2.4 Vpliv anksioznosti na športnika

Anksioznost vpliva na človekovo telo in njegovo funkcioniranje ter na doživljanje sebe in tekmovanja. Do danes so številne raziskave pokazale, da obstajajo povezanost med anksioznostjo in mišično napetostjo, ki temeljijo na primerjavi anksioznosti kot poteze in s sliko elektromiografa. Dokazano je, da v stanju anksioznosti prihaja do večjega števila napak izvajanja motoričnih gibov, vendar pa se anksioznost ne pokaže le v tej smeri. Značilno je, da se športniku poveča utrip, prihaja do spremembe ritma pri dihanju, topi bolečini v prsih, prebavnih motnjah in podobno. Značilna je tudi psihična napetost, občutki nemoči in izguba samozaupanja (Tušak in Tušak, 1997).

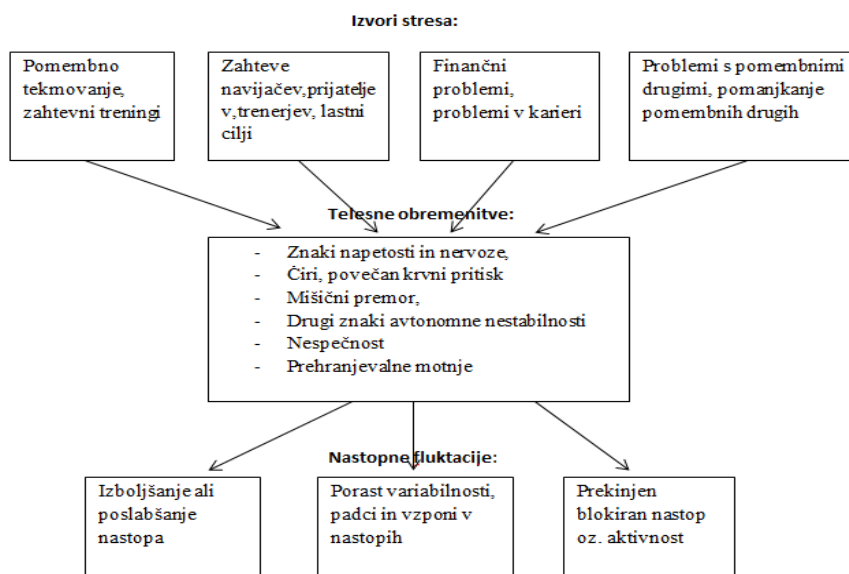
Indikatorje športno-tekmovalne anksioznosti razvrščamo v 3 skupine po Tancig (1987):

1. fiziološko,
2. psihološko,
3. vedenjsko.

Fiziološki indikatorji anksioznosti se v mišičnem sistemu kažejo v povečani napetosti mišic, ki so pod kontrolo volje in povzročajo krče ter bolečine v mišicah. Posameznik je videti napet tako v drži kot v izrazu na obrazu. Poveča se tudi delovanje žlez znojnic, značilen je hladen

pot na čelu in dlaneh. Poveča se hitrost in jakost utripa z občasnimi občutki stiskanja pri srcu. Dihanje je kratko in plitvo. Izdihi so nepopolni in potekajo v sunkih. Motnje se pojavljajo tudi v prebavi, športnik izgubi apetit, pojavi se težnja po bruhanju. Pri psiholoških indikatorjih športnika spremljajo nedoločen strah, tesnoba in ogroženost. Za vedenjske indikatorje anksioznosti pa so značilni motorični in verbalni izrazi. Športnik to izraža skozi kretnje, držo in obraznim izrazom. Način komunikacije se spremeni, kvaliteta socialnega obnašanja in skupinske dinamike se zniža (Tancig, 1987).

Iz slike 2 lahko dobro vidimo, kakšni so lahko izvori za stres, kakšno telesno obremenitev povzročijo in kakšne so posledice.



Slika 2. Stres, telesna reakcija in možne fluktacije nastopa (Cratty, 1983, v Tušak in Tušak, 1997).

Ni dvoma o tem, da je glavni razlog velikega zanimanja trenerjev in športnikov za anksioznost zaradi njenega vpliva na športne dosežke (Tancig, 1987).

1.3 Koncentracija

Koncentracija predstavlja pomemben dejavnik za uspeh na kateremkoli področju človekovega delovanja, tudi na športnem. Je ena pomembnejših sestavin tako na treningu, kot tudi na samem športnem nastopu. Koncentracija pomeni osredotočenje na neko nalogo, tako da bo ta čim boljše opravljena. Poznamo štiri vrste koncentracije, ki so odvisne od širine in smeri

pozornosti: široko zunanjo, široko notranjo, ozko notranjo in ozko zunanjo. Različne športne situacije zahtevajo različne načine koncentracije (Kajtna in Jeromen, 2007).

Tušak in Tušak (2003) sta tako koncentracijo primerjala z žarometom, saj mora biti, tako kot žaromet, koncentracija usmerjena zgolj v eno stvar, sposobnost posameznika pa je, kako hitro lahko menja koncentracijo ali zožuje pozornost. Tako je na koncu v popolni koncentraciji osredotočen zgolj na eno stvar. Proces učenja izkoriščanja koncentracije je dolg, naporen in zahteva veliko vaje in časa, tako postopoma iz svoje pozornosti izrinemo vse, da pride do maksimalne psihične trdnosti.

Orlick (1999) v svoji knjigi navaja, da v kolikor je športnik pri športni aktivnosti skoncentriran, se zagotovo zaveda vseh stvari, ki vplivajo na uspešno izvedbo. Torej posameznik kot tak in njegova izvedba postaneta eno in v času aktivnosti ne obstaja nič drugega. Vendar pa prav tako kot Tušak in Tušak (2003) omenja, da mora biti koncentracija prilagodljiva. Torej mora imeti športnik sposobnost spreminjanja strategije in prilagajanje novim situacijam, kar vodi v popolno osredotočenost, saj lahko le tako doseže najboljše rezultate. Pomembno je, da vsak posameznik odkrije svojo idealno točko koncentracije.

Pot do uspeha ponavadi preprečijo zaskrbljenost, odtavajoče misli, pomanjkanje pozornosti in pomanjkanje povezanosti s ciljem, ki ga športnik ima. Pomembno je, da se osvobodimo nepomembnih misli, da se sprostimo in vso pozornost namenimo zastavljenim ciljem in nalogi. Torej, telo mora biti sproščeno vendar pripravljeno, um pa miren in osredotočen. Zanimariti je treba zunanje dražljaje, vsa pozornost je namenjena cilju. Misli in koncentracija sta ključna dejavnika, ki vplivata na to, ali je izvedba dobra ali slaba, ali bomo cilj dosegli ali ne. Torej, ko je športnik z mislimi drugje (razmišljanje o sotekmovalcih, slabo ogrevanje, vremenski pogoji ...) je izvedba slaba, saj le to vpliva na učinkovitost koncentracije (Orlick, 1999).

Posamezniki imajo različno sposobnost koncentracije in je ne moremo izboljšati, saj je le-ta prirojena. Vendar pa nanjo z različnimi tehnikami lahko vplivamo, tako da jo do potankosti izkoristimo. Obstajajo številne tehnike, s katerimi se naučimo izboljšati pozornost in posledično tudi svoj rezultat. Za učenje pravilne koncentracije je vizualizacija ena najboljši tehnik. Z omenjeno tehniko si predstavljamo, da neko aktivnost dejansko izvajamo in se tako predhodno soočimo s strahovi, ki jih doživljamo ob tem. Za športnike je pomembna še

predvsem koncentracija na proces in na rezultat, zoževanje pozornosti in vračanje pozornosti. Seveda obstajajo tudi številne druge tehnike, ki športnikom pripomorejo, da ostanejo zbrani in osredotočeni na nalogo, ki je pred njimi (Kajtna, 2009).

Orlick (1999) tako omenja, da najboljši svetovni športniki dosežejo najboljše rezultate takrat, ko vso svojo pozornost namenijo izvedbi aktivnosti in ne rezultatu.

Strnemo lahko, da je koncentracija eden ključnih dejavnikov uspeha in je za njo potrebno veliko ur vaje, da jo izpopolnimo. Od nas je odvisno, koliko pozornosti ji bomo posvetili, saj nam v športu lahko le natančno usmerjena energija prinese uspeh.

1.3.1 Dimenzije koncentracije (Kajtna in Jeromen, 2007)

1.) Obseg pozornosti

Pri izvajanju neke naloge smo lahko pozorni le na omejeno število informacij. Bolj je situacija stresna, manjše je število informacij, na katere smo lahko pozorni. Število informacij, na katere smo lahko pozorni, je odvisno tudi od tega, koliko od teh informacij lahko v stresnih situacijah avtomatiziramo. Tako se lahko z dobro avtomatizirano tehniko bolje posvetimo taktiki na tekmi.

Podatek o tem, koliko stvari lahko avtomatiziramo, je zelo dobrodošel za trenerje, saj lahko z nasveti v zadnjem trenutku preusmeri športnikovo pozornost, da lahko le-ta lažje izpelje nastop, tako kot ga je treniral.

2.) Trajanje pozornosti

Trenerji od športnika vedno pričakujejo 100-odstotno zbranost, pa naj bo to na pomembni tekmi, treningu, ogledu smučarske proge ali pa pri izvajanju vsakdanjih elementov. Nemogoče je pričakovati od športnika, da bo ves čas popolnoma zbran. Zbranost s časom pada in zato je pomembno, kako jo nadzorujemo, predvsem pa, da smo zbrani ob primernih trenutkih in ne takrat, ko to ni potrebno. Popolnoma odveč je, da se športnik neprestano ukvarja s prihajajočim nastopom, saj mu lahko to pobere preveč energije. Trajanje pozornosti je različna od posameznika in jo lahko s primernimi tehnikami izboljšamo. Ob zmanjšani pozornosti se športniki začnejo ukvarjati s stvarmi, ki niso pomembne, število napak se poveča in možnost za poškodbo je večja.

3.) Selektivnost pozornosti

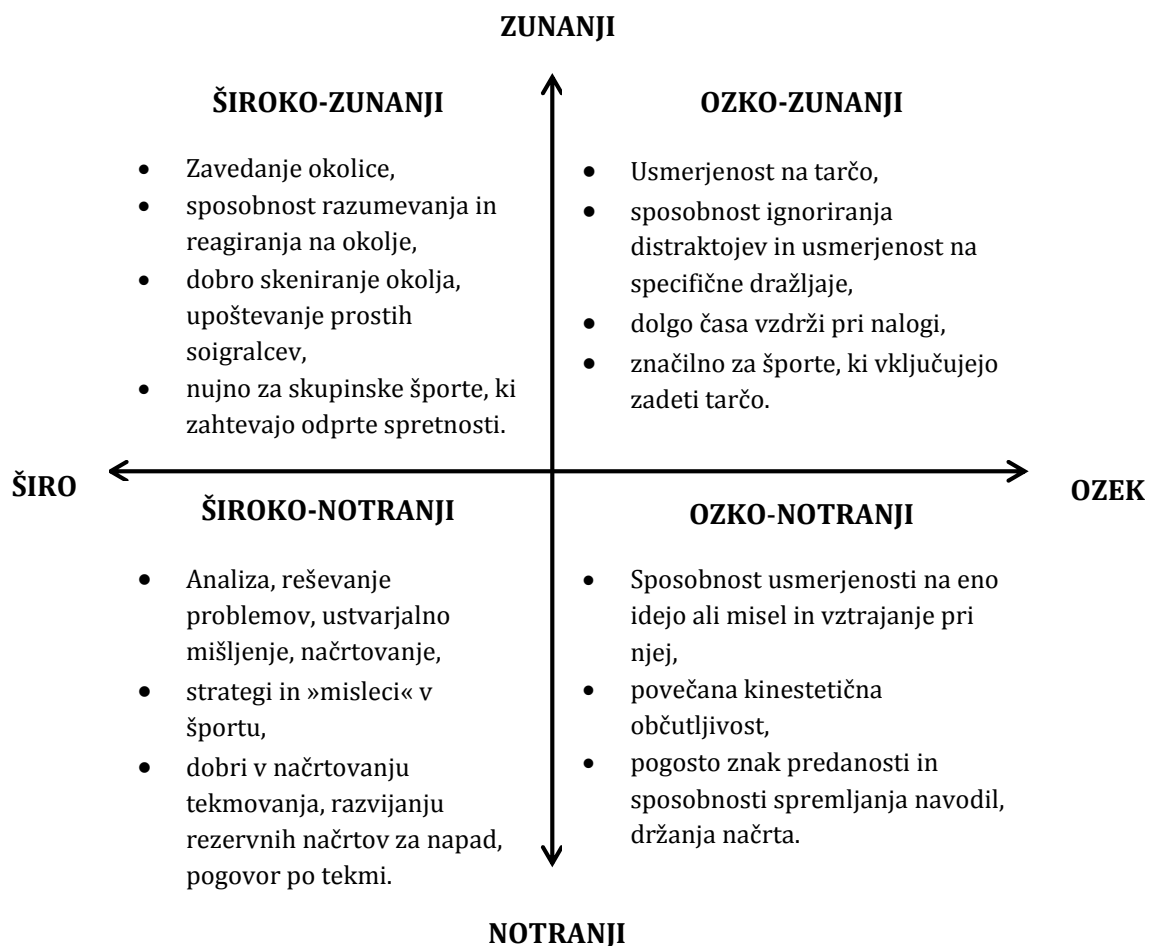
Selektivna pozornost je najbolj pomembna dimenzija pri koncentraciji. Športnik z njeno pomočjo ve, na katero stvar mora biti v nekem trenutku pozoren. Dejstvo pa je, da to za športnika še zdaleč ni preprosto. Športniku lahko določen del pozornosti zasedejo tudi dražljaji, ki nimajo nobene povezave z nalogo. Delimo jih na notranje in zunanje. Pri notranjih dražljaji lahko športnik razmišlja o preteklih nastopih, o čustvih, strahovih, ki jih ima, in o osebnih težavah. Med tipične zunanje dražljaje lahko spadajo gledalci, slabo vreme, pogoji tekmovanja, soigralci, nasprotniki, sodniki. Število pozornosti se pogosto le množi, zato je še kako pomembno, da športnik pozna pravilne metode preusmerjanja in menjave pozornosti, s katerimi se nauči ločevati, kaj je za nastop pomembno in kaj ne.

1.3.2 Tipi koncentracije

Na sliki 3 so prikazane štiri vrste pozornosti, katere bi moral vsak športnik uporabljati za uspešno doseg ciljev. Za najbolj učinkovito delovanje mora biti športnik sposoben prehajati iz ene v drugo, kot to v danem trenutku zahteva situacija od njega. Tako mora uporabiti pravilno koncentracijo glede na razmere, ki so v nekem trenutku prisotne. Na podlagi osebnosti posameznika in njegovih značilnosti lahko napovemo, kakšen bo njegov način koncentracije. Športnik včasih pride do trenutka, ko mu nič več ne gre po načrtih. Njegov plan za doseg ciljev se ne uresničuje in to lahko pripelje do popolne blokade. Poveča se aktivacija in pozornost se zoži in preusmeri navznoter. Športnik ima občutek, da mu čas teče hitreje, poslabša se koordinacija. Tako so misli pri športniku usmerjene le v slab trenutek, v katerem se nahaja in spregleda širšo situacijo.

Če hoče športnik pridobiti nadzor nad nivojem aktivacije, je potrebno, da sistematično manipulira pri koncentraciji. Širina pozornosti nam pove, na koliko različnih informacij iz okolja mora biti hkrati pozoren športnik. Nekatere zahtevajo, da je športnik pozoren na več različnih informacij iz okolja, druge pa zahtevajo bolj ozko usmerjeno pozornost. Pomembna je tudi smer pozornosti, ki jo delimo na notranjo in zunanjo. Pri notranji jo usmerimo nase in na naša občutja, pri zunanji pa smo osredotočeni na dogajanje v okolici, nasprotnika, predmete. Različne situacije zahtevajo od športnika različne načine koncentracije. Tako mora iz ene pozornosti preusmeriti misli na drugo pozornost. Športne panoge se razlikujejo tudi po

tem, kakšna je zahteva po načinu koncentracije. Pomembna je tudi preusmeritev pozornosti iz motečih dejavnikov in aktivna menjava tipa pozornosti. Od rezultata je odvisno, kako spretno bo športnik menjaval pozornosti glede na dano situacijo in se tako izognil motečim dejavnikom. Seveda pa pri vsem tem prihaja tudi do individualnih razlik. Tako kot obstajajo biološke in fiziološke razlike, tako obstajajo tudi razlike v sposobnosti koncentracije. Naloga trenerja in psihologa je, da posameznika pravilno motivirajo in dobro natrenirajo menjavo pozornosti, le tako bo lahko športnik uspešno reševal probleme bodisi doma pred treningom, med treningom ali pa v nastopu.



Slika 3. Nidefferjev model pozornosti (Moran, 1996, v Kajtna in Jeromen, 2013).

1.3.3 Tehnike koncentracije (Kajtna in Jeromen, 2007)

1.) Koncentracija na proces in na rezultat

Športnik mora v trenutku, ko mu ne gre dobro, preusmeriti svojo pozornost na proces, namesto na rezultat. Misel na dober rezultat nam lahko olajša trening, da smo vedno znova motivirani. Drugače pa je na tekmi. Misel o uspehu lahko negativno vpliva na športnika. To je signal, da športnik preusmeri svojo pozornost na ključne točke procesa. Pozornost posveti predvsem pravilnemu ritmu gibanja in tehniki, od panoge pa je odvisno, kaj vse še dodatno pogojuje vrhunski rezultat. Če je športnik dovolj dobro osredotočen na proces, je dober rezultat zagotovljen.

2.) Zoževanje pozornosti

Zoževanje pozornosti je spretnost, ki jo uporabljamo pri pomembnejših tekmah. Tehniko zoževanja pozornosti je najbolje uriti na treningu in manj pomembnih tekmah. Cilj tega je, da usmerimo svojo pozornost zgolj na bistvene stvari in se tako ne ukvarjamo s stvarmi, ki niso pomembne pri doseganju boljših rezultatov. Ko ustvarjamo svoj primer zoževanja, je pomembno, da imamo v mislih situacijo, v kateri smo pozorni na to, da vključimo le tisto, na kar lahko vplivamo sami. Pri daljših nastopih pa je pomembno, da v načrt vključimo vaje za ohranjanje zbranosti, kratkih predahov in vračanja energije.

3.) Vračanje pozornosti

Vsak športnik se prej ali slej sooči s krizo ob nastopu. Začne se z mišično napetostjo in hitrim dihanjem. Spremeni se smer koncentracije, ki se največkrat pojavi v obliki samokritiziranja. Telo preplavijo neprijetni občutki, noge postajajo težke, telo odreveni. Vsak poskus vračanja k pozitivnim mislim ima ravno nasprotni učinek. Tu nastopi trenutek, ko mora športnik odločno preprečiti nadaljnji potek krize s tehniko »vračanja pozornosti«. Najlažje prekine krizo z miselnim ukazom »STOP«. Vsak športnik si lahko izbere svoj znak, ki ga bo ustavil. Nadaljuje z dihalnimi vajami in vajami za sproščanje in se vrne na tekmovališče. Svojo pozornost usmeri zgolj na najbolj pomembne elemente za tisti trenutek. Seveda pa športnik to ne more izvesti brez predhodne vaje doma ali na treningih.

Za uspešno vizualizacijo je potrebno, da športnik naredi načrt osredotočenja na samih tekmah. Športnik se mora zavedati, kaj je pomembno pri njegovi športni panogi, in vedeti, v kaj mora

biti usmerjena pozornost v danem trenutku in kako jo preusmeriti iz notranje v zunanjo. Načrt osredotočanja na tekmovanju vedno vizualizirajo prvo doma in kasneje na treningih. Ko športnik popolnoma v mislih obvlada tehniko, pa jo preizkusi na tekmovanju (Orlick, 1999).

Pomembno je, da ima športnik pripravljen načrt vračanja pozornosti, saj z uporabo imaginacije nastopa prepreči situacije, ko mu pozornost pade in preide v krizo. Pomembno je, da športnik umiri svoja čustva in dihanje ter ostane miren. Negativne misli spremeni v pozitivne in jih ohrani. Cilj uporabe imaginacije je, da ohranimo trezno glavo in ne izvajamo nepremišljenih reakcij. V nepričakovanih situacijah moramo odreagirati logično in racionalno, le tako lahko uspešno izvedemo zadano nalogo.

1.4 Dosedanje raziskave

Za športno disciplino alpskega smučanja raziskave v povezavi z anksioznostjo in koncentracijo niso bile ravno pogoste. Razlogov za to je več. Eden je, da so trenerji dajali prednost samemu treningu. Poudarek je bil predvsem na uporabi različnih metod in sredstev za doseg zastavljenih ciljev. Niso pa se posebno posvečali psihološkim dejavnikom, ki močno vplivajo na končni rezultat. Kasneje so se pojavile različne raziskave avtorjev, katere je predvsem zanimalo, kako anksioznost, strahovi in predstartna trema vplivajo na koncentracijo in posledično rezultat športnika.

Alpsko smučanje je specifična disciplina in redko lahko delamo primerjave in povezave med drugimi športi in njihovimi raziskavami. Dobljeni rezultati in izsledki drugih raziskav iz področja smučanja bi nam omogočali lažjo in pravilno usmeritev predtekmovalnih priprav in procesov treninga, saj bi bil lahko poudarek na tisti vrsti anksioznosti, ki je najbolj povezana z uspešnostjo smučarja.

Weinberg in Hunt (1976, v Tušak in Tušak, 1997) sta na podlagi raziskav ugotovila, da so pri višje anksioznih osebah ugotovili večjo napetost v mišicah rok, prav tako pa tudi fleksorji in ekstenzorji niso funkcionirali tako koordinirano kot pri manj anksioznih. Kasneje Weinberg in Genuchi (1989, v Tušak in Tušak, 1997) zopet poročata o podobnih negativnih učinkih anksioznosti pri igralcih golfa. Tudi tu je predvsem v področju mišic rok prihajalo do negativnega vpliva predvsem pri natančnejših gibih.

Tudi pri nas je bilo opravljenih že nekaj raziskav na to temo. Gril (1995) v svoji raziskavi navaja, da se slovenski smučarji v stresnih situacijah zanesejo predvsem na lastne izkušnje, ki so jih poprej že doživeli v podobnih situacijah. Poleg tega znajo bolj konstruktivno, hladnokrvno prenašati stresne situacije, v večji meri poskušajo aktivno vplivati na svoje mišljenje, bolj se zanašajo nase kot na srečo, v stresnih situacijah se v večji meri zanašajo na lastne izkušnje in so bolj odprte osebnosti.

Tušak in Tušak (1997) sta opravila raziskavo, v kateri je bilo vključenih 108 športnikov in 48 športnic mladinskih, perspektivnih in članskih reprezentanc, kjer sta primerjala posamezne značilnosti predtekmovnega vedenja in občutkov. Raziskava je pokazala, da moški dosegajo boljše rezultate, kar nakazuje na to, da je njihov odziv na stresno stanje boljši. Moški v tekmovanje vlagajo več moči in koncentracije, razloge za to pa lahko iščemo še v tradicionalni in socialno naučeni spolni vlogi. Ugotovila sta še, da se športniki in športnice ne razlikujejo v osredotočenosti na nastop.

Tušak in Tušak (1997) sta v svoji raziskavi ugotovila, da je šport, predvsem vrhunski, bolj pisan na kožo moškim kot ženskam, saj so družbeni predsodki, ki predstavljajo dodatne ovire na poti do športnega uspeha, bolj obremenjujoči za športnice, zato zaznajo situacijo veliko bolj ogrožujočo, posledica česar pa je anksioznost.

Leban (2003) v svojem delu pravi, da moramo, kadar preučujemo anksioznost v povezavi z uspešnostjo na določenem tekmovanju, ločiti med podvrstami anksioznosti (stanje in poteza kognitivne in somatske anksioznosti, specifični strahovi, samozavest, motnje koncentracije ...) ter jih ločene tudi opazovati, kajti možno je, da so druga z drugo v določeni povezavi in medsebojni odvisnosti ali pa tudi ne.

Leban (2003) je v raziskavi ugotovila, da je anksioznost pomembno povezana z uspešnostjo na določenem tekmovanju, vendar pa prihaja do velikih razlik v stopnji povezanosti in uspehom med podvrstami anksioznosti. Bolj je izražena povezava med samozavestjo, stanjem in potezo kognitivne anksioznosti in dejavniki uspeha, manj pa povezava uspešnosti s potezo somatske anksioznosti in motnjami koncentracije. Če pri določenem tekmovalcu poteza somatske anksioznosti ni razvita, se tudi stanje le-te v trenutkih tik pred tekmovanjem manj intenzivno razvije. Avtor omenjene raziskave tudi meni, da se ugotovitve ujemajo s teorijo, ki pravi, da naj bi imela krivulja povezanosti somatske anksioznosti oz. stresa in aktivacije na fiziološkem nivoju z uspešnostjo obliko narobe obrnjene črke »U«, ki pravi, da je za

optimalni rezultat potrebna ravno prava stopnja aktivacije, ki ne sme biti ne premajhna ne prevelika. Drugače pa je s kognitivno (razumsko, doživljajsko) anksioznostjo in uspešnostjo. Izsledki nam kažejo, da je stanje kognitivne anksioznosti pomemben dejavnik uspešnosti in posledično tudi to, da manjša, kot je kognitivna anksioznost, boljši je rezultat. Nekoliko drugače je z ugotovitvami v zvezi s specifičnimi strahovi. Leban (2003) ugotavlja, da ti razen strahu pred nedoseganjem ciljev, skoraj niso prisotni oz. so manj izraženi in zato kot stresorji skoraj zanemarljivi (ugotovitve veljajo za vrhunske tekmovalce in nekoliko manj za mlajše kategorije). Osebe, pri katerih so ti strahovi prekomerno izraženi, sploh ne pridejo do stopnje vrhunskega tekmovalca.

Kajtana, Tušak in Kugovnik (2003) so v svojem znanstveno-empiričnem in raziskovalnem prispevku o osebnosti in motivaciji športnikov in športnic ugotovili, da prihaja do pomembnih razlik v anksioznosti med spoloma. Ugotovili so, da je anksioznost v obeh primerih nižja pri moških, torej so športniki manj anksiozni, gledano z vidika poteze kot stanja. Športniki so bolj sproščeni in umirjeni, saj situacije ne zaznavajo tako ogrožujoče, medtem ko športnice hitreje postanejo zaskrbljene in si nastale situacije interpretirajo kot ogrožujoče. Glede na rezultate sklepajo, da znajo športniki bolje reagirati v stresnih situacijah in je njihova reakcija na tovrstne situacije manj burna, kar se kaže v nižji anksioznosti kot stanju.

Faganel (2003, v Tušak in Faganel, 2004) je v svojih raziskavah potrdila, da prihaja do razlik v anksioznosti med športniki in športnicami. Opisuje, da že starši in družbeno socialno okolje spodbuja mnenje, da naj bi bile ženske bolj občutljive in nežne, moški pa bolj dominantni in agresivni. V kolikor posameznik sprejema socialno pogojene vloge in sledi socialnim normam, se v družbi bolje počuti. Do konflikta vlog pa prihaja pri športnicah, saj se ne obnašajo v skladu s pričakovanji družbe in so zaradi tega tudi bolj anksiozne. Glede na to, da vrhunski šport zahteva moške attribute, morajo biti ženske zelo fleksibilne, da sprejmejo ustrezno vlogo za posamezno okolje.

Ferk (2008) je v svoji diplomski nalogi z naslovom »Anksioznost in tekmovalni rezultati v atletiki« prišla do rezultata, da je predtekmovalna anksioznost višje izražena pri atletinjah kot pri atletih.

Kozina (2011) je v svoji raziskavi ugotovila, da so učenke osnovne šole v primerjavi z učenci bolj anksiozne. Starejši učenci so v primerjavi z mlajšimi bolj anksiozni. Potrdila je tudi

raziskave, ki ugotavljajo višjo anksioznost pri deklicah in višjo anksioznost pri starejših učencih.

Kasneje je Ban (2012) v svoji diplomski nalogi navedel kar nekaj ugotovitev s področja koncentracije pri mladih smučarjih in smučarkah. V raziskavi je ugotovil, da so se na področju koncentracije deklice odrezale boljše kot dečki. Nič drugače ni bilo pri zbranosti, kjer so deklice zopet dokazale, da imajo boljši pregled nad dano situacijo, prav tako se manj pogosto zmotijo, ko si je potrebno zapomniti prognozo in si lažje zapomnijo informacije, ki jih dobijo od trenerja. Boljše rezultate dosegajo tudi v meri koncentracije – svojo pozornost znajo bolje usmeriti v dani dražljajski sklep in iz njega brez napak (z manj napakami), hitro in natančno izbrati prave informacije ter jih potem tudi uporabiti pri svojem treningu in na tekmovanjih. Prav tako ugotavlja verjetnost, da znajo deklice v primerjavi z dečki smučati natančneje, hitreje in pravilneje ter znajo to pozornost bolj vzdrževati tudi skozi celoten trening in tekmovanje. Pri dečkih koncentracija proti koncu tekmovanja pogosteje popusti in pogosteje »pozabljajo«, kaj je njihova končna naloga. Med vzroke za zgornje ugotovitve in predvidevanja navaja razvojne dejavnike, saj so deklice pri tej starosti bolj zrele in odrasle, številni avtorji pa tudi navajajo, da se mentalna zrelost pojavlja pri deklicah bolj zgodaj. Uporaba te visoke stopnje koncentracije je odvisna tudi od motivacijskih dejavnikov – lahko se zgodi, da deklica nima prave motivacije. Takrat je ne bo zanimalo, kaj pravi trener, ampak se bo ukvarjala predvsem s tem, kaj jo zanima v šoli, kaj se dogaja na področju njenega družabnega življenja in podobno. Slabše rezultate dečkov bi morda lahko pripisali tudi manjšemu trudu, ki so ga dečki vložili v testiranje. Ban (2012) je ugotovil tudi nekaj povezav med izbranimi merami: tisti, ki imajo širši obseg pozornosti in ki lahko v danem času predelajo več informacij, bolje spremljajo dogajanje (trening) in lahko skozi nalogo zdržijo zbrani in učinkoviteje rešujejo naloge. Prav tako imajo boljšo mero koncentracije – poleg večje hitrosti reševanja delajo tudi manj napak oz. so natančni in naloge rešujejo bolj pravilno. Velika in visoko značilna povezava se je pokazala tudi v primeru selekcijskega časa in mere ter obsega pozornosti. Smučarji, ki imajo večji obseg pozornosti in so sposobni v danem času procesirati večje število informacij, so bili na testu hitrejši, prav tako so bili hitrejši tudi tisti, ki so imeli višjo pravo mero koncentracije, torej so naloge na testu koncentracije reševali hitro in pravilneje. Ban (2012) tako sklepa, da je potrebno selekcioniranje smučarjev opravljati tudi na podlagi njihovih reakcijskih sposobnosti in koncentracije, čeprav je mogoče oboje do določene mere tudi izboljšati. Kot priporočilo za trenerje navaja, da bo izboljševanje koncentracije izboljšalo hitrost in natančnost odzivanja v

smučanju, hkrati pa bo delo na področju izboljševanja hitrosti in natančnosti odzivanja izboljšalo koncentracijo. Pri tem meni, da bi bilo potrebno nadzorovati učinek zorenja organizma, ki prav tako izboljša rezultate, smiselno pa bi bilo tudi longitudinalno spremljati razvoj teh rezultatov in pripraviti selekcijske sheme na podlagi merjenih spremenljivk. Napisano prav gotovo potrjujejo statistično pomembne povezave koncentracije in reakcijskih sposobnosti z izbranimi motoričnimi testi. Testiranje prvih dveh sposobnosti je predstavljalo prvi poizkus celovite obravnave populacije naših najboljših mladih smučarjev na enem mestu. Ugotovitve imajo tako teoretični kot praktični prispevek k vedenju o nekaterih zakonitostih, ki sodijo še na področje psihologije športa. Očitno sta področji testiranja (psihološki testi, motorični testi) komplementarni in omogočata, da lahko z obema dosežemo podoben cilj. Slednje pa je pravzaprav tako teoretičen kot praktičen dosežek.

Jazbec (2014) je v svoji diplomski nalogi ugotovila, da so na področju koncentracije boljše smučarke od smučarjev in da se znajo bolje zbrati, ter da imajo boljši pregled na situacijo. Zapisala je, da se smučarke manj zmotijo, ko si je potrebno zapomniti progo in si lažje zapomnijo informacije, ki jih dobijo od trenerja. Prav tako je ugotovila, da so smučarke boljše v meri koncentracije, saj znajo svojo pozornost bolj usmeriti v dani dražljajski sklop in iz njega z manj napakami, hitro in natančno izbrati prave informacije ter jih potem tudi uporabiti pri svojem treningu in na tekmovanjih. V raziskavi je ugotovila tudi to, da smučarke dosežajo višjo stopnjo stanja predtekmovalne anksioznosti kot smučarji.

1.5 Problem, cilji in hipoteze

Cilj je primerjati vpliv anksioznosti in koncentracije smučarjev glede na spol in glede na starost ter medsebojne povezave.

Cilj 1: Primerjava anksioznosti in koncentracije pri dečkih in deklicah.

Cilj 2: Primerjava anksioznosti in koncentracije pri starejših in mlajših smučarjih.

Cilj 3: Ugotoviti povezanost med koncentracijo in anksioznostjo.

H₀1: Ni razlik v stopnji anksioznosti in koncentracije med dečki in deklicami.

H₀2: Ni razlik v stopnji anksioznosti in koncentracije med starejšimi in mlajšimi smučarji.

H₀3: Koncentracija in anksioznost nista povezani.

2 Metode dela

2.1 Preizkušanci

V raziskavo je bilo vključenih 103 tekmovalcev in tekmovalk, starih od 10 do 14 let; razdeljenih v dve starostni kategoriji. V mlajšo kategorijo U12 (cicibani in cicibanke) uvrščamo tekmovalce stare od 10 do 12 let, torej v našem primeru rojene 2003 in 2004, medtem ko v starejšo kategorijo U14 (dečki in deklice) uvrščamo tekmovalce stare od 13 do 14 let, v naši raziskavi rojene 2001 in 2002. Od tega je 59 fantov in 44 deklet. Preizkušanci prihajajo iz različnih registriranih smučarskih klubov po Sloveniji.

2.2 Pripomočki

Pri raziskavi smo uporabili dva testa o anksioznosti in test koncentracije. Izpolnjevali so vprašalnik o anksioznosti STAIX 1 in STAIX 2 ter opravili test koncentracije d2.

2.2.1 Test pozornosti d2

Test pozornosti (Test d2, Aufmerksamkeits-Belastungs-Test, Brickenkamp, 2008) spada pod splošne teste sposobnosti. Testi prečrtavanja, med katere spada tudi Test pozornosti d2, so osredotočeni na vidno pozornost in temeljijo na predpostavki, da so uporabljene znake enako poznani vsem testirancem. Test d2 lahko uporabljamo pri diagnostiki vidne pozornosti in sposobnosti koncentracije. V okviru športne psihologije lahko test apliciramo pri vseh športnih dejavnostih, ki zahtevajo vidno pozornost in koncentracijo, pri čemer je pri vrhunskih športnikih z visokimi ali zelo visokimi sposobnostmi koncentracije potrebno predpisani čas za posamezno vrstico skrajšati na 15 sekund. Sestavljen je iz 14 vrstic različnih ustreznih in neustreznih znakov, kjer mora posameznik v kratkem, omejenem, času označiti vse ustrezne znake. Njegova pozornost se kaže v hitrosti oziroma količini predelanega gradiva, v kvaliteti oz. natančnosti predelave ter v časovnem poteku delovnega učinka. Namenjen je otrokom, starim 9 let in več, mladostnikom in odraslim. Test vsebuje tudi norme do 60. leta (Brickenkamp, 2008).

2.2.2 Vprašalnik anksioznosti STAI

Merjenje smo anketirali s pomočjo Spielbergerjevih vprašalnikov anksioznosti STAI X-1 in STAI X-2, pri čemer vprašalnik STAI X-1 meri stanje anksioznosti, STAI X-2 pa potezo anksioznosti.

Vprašalnik anksioznosti STAI sestavljata dve lestvici in vsaka izmed lestvic vsebuje 20 postavk. STAI X-1 je lestvica anksioznosti kot stanja in se nanaša na trenutno emocionalno stanje posameznika, za katerega so značilni strah, zaskrbljenost in napetost. STAI X-2 je lestvica anksioznosti kot poteze in se nanaša na splošne predispozicije posameznika, da zaznava določene situacije kot ogrožajoče in se nanje odziva z različno stopnjo stanja anksioznosti. Na vsaki izmed lestvic posameznik na vprašanja odgovarja s pomočjo 4-stopenjske ocenjevalne lestvice, na kateri mora označiti, kako pogosto se počuti tako, kot opisuje posamezna postavka, pri čemer 1 pomeni »skoraj nikoli«, 4 pa »skoraj vedno«. Doseže lahko od 20 do 80 točk, višje število točk pa pomeni tudi višjo stopnjo izražene anksioznosti. Zanesljivost: koeficient zanesljivost znaša glede na korelacije test-retest metode 0,54 za anksioznost kot stanje (STAI X-1) in 0,86 za anksioznost kot potezo (STAI X-2) (Spielberger, 1983)

Veljavnost vprašalnika so ugotavljali s pomočjo korelacij na drugih testih, ki merijo poteze anksioznosti. STAI X-2 visoko pozitivno korelira z Manifest Anxiety Scale $r = ,73$. (Taylor, 1953, v Spielberger, 1983) Z vprašalnikom The Anxiety Scale Questionnaire pa koeficient korelacije znaša 0,85.

2.3 Postopek

Podatke smo obdelali s pomočjo programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) in z Excel (Microsoft Office). V SPSS-u smo podatke obdelali z metodo T-testa za ugotavljanje razlik med dečki in deklicami in Pearsonov korelacijski koeficient za ugotavljanje povezanosti med dvema številskega (intervalnima) spremenljivkama.

3 Rezultati

V tabeli 1, 2 in 3 so prikazani rezultati v merjenih spremenljivkah med dečki in deklicami ter med starejšimi in mlajšimi smučarji. Prikazana so povprečja vseh spremenljivk, njihovi standardni odkloni, vrednost T-testa in statistična značilnost T-testa. V tabeli 4 pa so prikazani rezultati v povezavi med anksioznostjo in koncentracijo.

1. H₀1: Ni razlik v stopnji anksioznosti in koncentracije med dečki in deklicami.

Tabela 1

Primerjava anksioznosti med dečki in deklicami

Dimenzija	Dečki		Deklice		T-test	
	M	SD	M	SD	t	p
Anksiozno stanje	35,32	8,03	40,98	9,67	-3,21	0,00
Poteza anksioznosti	33,7	7,16	35,25	7,87	-1,03	0,31

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; t – t-vrednost testa; p – statistična značilnost T-testa.

V tabeli 1 so prikazani rezultati T-testa v primerjavi anksioznega stanja in poteze anksioznosti med spoloma. Statistična značilnost T-testa anksioznega stanja je $p = 0,00$, kar pomeni, da so razlike v anksioznem stanju med dečki in deklicami pri stopnji tveganja 5 %. Statistična značilnost T-testa poteze anksioznosti pa je $p = 0,31$, kar pomeni, da ni razlik v potezi anksioznosti med dečki in deklicami pri stopnji tveganja 5 %.

Tabela 2

Primerjava stopnje koncentracije med spoloma

Koncentracija	Dečki		Deklice		T-test	
	M	SD	M	SD	t	p
Mera koncentracije	162,24	23,69	184,11	33,00	-3,37	0,00
Mera koncentracije v percentilih	70,07	26,04	80,12	16,78	-2,32	0,32

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; p – statistična značilnost T-testa.

V tabeli 2 so prikazani rezultati T-testa v primerjavi mere koncentracije in mere koncentracije v percentilih med spoloma. Statistična značilnost T-testa v meri koncentracije je $p = 0,00$, kar pomeni, da so razlike v meri koncentracije med dečki in deklicami pri stopnji tveganja 5 %. Statistična značilnost mere koncentracije v percentilih je $p = 0,32$, kar pomeni, da ni razlik v primerjavi mere koncentracije v percentilih med dečki in deklicami pri stopnji tveganja 5 %.

2. H₀2: Ni razlik v stopnji anksioznosti in koncentracije med starejšimi in mlajšimi smučarji.

Tabela 3

Primerjava anksioznosti med starejšimi in mlajšimi smučarji

Dimenzija	Mlajši (do 13let)		Starejši (14 let in več)		T-test	
	M	SD	M	SD	t	p
Anksiozno stanje	37,87	9,20	37,64	9,26	0,12	0,90
Poteza anksioznosti	34,52	6,91	34,15	8,397	0,24	0,81

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; p – statistična značilnost T-testa.

V tabeli 3 so prikazani rezultati T-testa v primerjavi anksioznega stanja in poteze anksioznosti med starejšimi in mlajšimi smučarji. Statistična značilnost T-testa anksioznega stanja je $p = 0,90$, kar pomeni, da ni razlike v anksioznem stanju med starejšimi in mlajšimi smučarji, pri stopnji tveganja 5 %. Statistična značilnost T-testa v potezi anksioznosti $p = 0,81$, kar pomeni, da ni razlike v potezi anksioznosti med mlajšimi (od 10 do 12 let) in starejšimi (od 13 do 14 let) smučarji, pri stopnji tveganja 5 %.

Tabela 4

Primerjava koncentracije med starejšimi in mlajšimi smučarji

Dimenzija	Mlajši (do 13let)		Starejši (14 let in več)		T-test	
	M	SD	M	SD	t	p
Mera koncentracije	161,03	31,20	190,05	32,20	-4,54	0,00
Mera koncentracije v percentilih	75,20	24,30	73,00	20,82	0,45	0,65

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; p – statistična značilnost T-testa.

V tabeli 4 so prikazani rezultati T-testa v primerjavi mere koncentracije in mere koncentracije v percentilih med starejšimi in mlajšimi smučarji. Statistična značilnost T-testa mere koncentracije je $p = 0,00$, kar pomeni, da so razlike v meri koncentracije med starejšimi in mlajšimi smučarji, pri stopnji tveganja 5 %. Statistična značilnost T-testa v potezi anksioznosti $p = 0,65$, kar pomeni, da ni razlike v potezi meri koncentracije v percentilih med mlajšimi (od 10 do 12 let) in starejšimi (od 13 do 14 let) smučarji, pri stopnji tveganja 5 %.

3. H₀3: Koncentracija in anksioznost nista povezani.

Tabela 5

Prikaz korelacij s Pearsonovim C. med koncentracijo in anksioznostjo

Dimezija	Mera koncentracije	Mera koncentracije v percentilih	Anksiozno stanje	Poteza anksioznosti
Mera koncentracije	1	,749**	,135	-,082
Mera koncentracije v percentilih		1	,217*	-,039
Anksiozno stanje			1	,559**
Poteza anksioznosti				1

*Legenda: *povezava je statistično značilna na nivoju 0,05; **povezava je statistično značilna na nivoju 0,01.*

V tabeli 5 so prikazane korelacije med mero koncentracije, mero koncentracije v procentih, anksioznim stanjem in potezo anksioznosti. Pri korelaciji med koncentracijo v percentilih in anksioznem stanju smo prišli do rezultata $r = 0,217$, kar pomeni, da je pozitivno visoka in statistično pomembna pri stopnji tveganja 5 %. Po zgornjih korelacijah lahko trdimo, da so korelacije med koncentracijami in spremenljivkami anksioznosti nizke oz. neznatne, kar kaže na nizko povezanost med spremenljivkami.

4 Razprava

V prvem delu raziskave smo ugotavljali razliko v stopnji anksioznosti in koncentracije med dečki in deklicami. Raziskava je pokazala, da prihaja do razlik v anksioznem stanju med spoloma, zato smo hipotezo zavrnil. Deklice so pokazale višjo stopnjo anksioznosti kot dečki, kar pa ni naključje, saj nas že družbeno-socialno okolje vzgaja v tej smeri, da naj bi bile ženske bolj občutljive in nežne, moški pa bolj agresivni (Faganel, 2003, v Tušak in Faganel 2004). Dečki so bolj sproščeni in umirjeni, saj situacije ne zaznavajo tako ogrožujoče kot deklice, ki hitreje postanejo zaskrbljene in situacije pogosteje interpretirajo kot nevarne. Višja anksioznost pri deklicah nakazuje tudi na to, da je njihova reakcija na stresne situacije veliko bolj burna (Kajtna idr., 2003). Tušak in Tušak (1997) sta prav tako takšnega mnenja, saj sta v svoji raziskavi ugotovila, da družbeni predsodki na poti do športnega uspeha predstavljajo dodatne ovire in so obremenjujoči za športnice. To situacijo športnice zaznavajo veliko bolj obremenjujoče, posledica česa je prav tako anksioznost. Jazbec (2014) je v svoji zadnji raziskavi ugotovila, da smučarke dosegajo višjo stopnjo stanja predtekmovalne anksioznosti. Tudi Ferik (2008) je v diplomskem delu prišla do enakega rezultata, da je predtekmovalna anksioznost višje izražena pri dekletih kot pri fantih. Tudi Kozina (2011) v svojem članku zapisuje enako ugotovitev, da je anksioznost v vseh starostnih obdobjih pogostejša pri ženskah kot pri moških. Torej rezultati številnih raziskav sovpadajo z našo ugotovitvijo. Skupno to pripisujemo dejstvu, da so razlike med spoloma plod kulturno pogojenih stereotipov. Tušak, Marinšek in Tušak (2009) opisujejo, da so ženske v primerjavi z moškimi veliko bolj nevrotične, se težje učinkovito obvladujejo in so manj čustveno stabilne. Pogosteje jih muči depresivnost, anksioznost in so precej manj agresivne in dominantne. Ko gre za odločanje, so veliko bolj plahe in negotove, saj jim primanjkuje samozavesti. Tekmovalnost je zato pri dekletih veliko manj prisotna. V drugi polovici prve hipoteze naše raziskave smo ugotovili, da ne prihaja do razlik v potezi anksioznosti med spoloma. Razlog za to pripisujemo temu, da se s spreminjanjem ustaljenih spolnih vlog v družbi spreminja tudi položaj žensk v športu. Danes prihaja do izenačevanja med spoloma v športu, kar se zelo nazorno kaže tudi v smučanju. V tem vrhunskem športu ni več prostora za osebne razlike med spoloma, zato praviloma te izginjajo. Menim, da je potrebno biti na tem področju pozoren predvsem na anksiozne poteze posameznice, saj lahko pomembno vplivajo na koncentracijo, na kar bomo opozorili tudi v nadaljevanju razprave.

Ugotovili smo, da imajo deklice višjo stopnjo koncentracije kot dečki in s tem potrdili rezultate nekaterih raziskav, ki so že bile opravljene na to temo. Tušak in Tušak (1997) sta opravila raziskavo in ugotovila, da se športnice in športniki razlikujejo v osredotočenosti na nastop. Kot enega od razlogov navajata tradicionalno in socialno naučeno spolno vlogo. Da so dekleta pri tej starosti precej bolj zrele in odrasle, navajajo številni avtorji. Tako se tudi mentalna zrelost, ki v veliki meri vpliva na to, koliko se bodo zbrali, bolj zgodaj pojavlja pri deklicah kot pri dečkih (Kajtna in Jeromen, 2013). Vzroke za takšne rezultate v koncentraciji lahko, tako kot pri anksioznosti, pripisujemo razvojnim dejavnikom. Rezultati naših raziskav se ujemajo tudi z drugimi, saj Ban (2012) navaja rezultate, kjer so deklice prav tako dosegale boljše rezultate v meri koncentracije. Zapisuje, da pri dečkih koncentracija proti koncu tekmovanja pogosteje popusti, saj pozabljajo, kaj je njihova končna naloga. Motivacija je ključen dejavnik pri stopnji koncentracije. Če smučar ali smučarka nima prave motivacije, posledično tudi koncentracija ni dobra. Jazbec (2014) je ugotovila, da so smučarke boljše v meri koncentracije, saj znajo svojo pozornost boljše usmeriti v dan dražljajski sklop in iz njega, z manj napakami, hitro in natančno izbrati prave informacije ter jih potem tudi uporabiti pri svoji nalogi. Tako lahko predpostavljamo, da imajo smučarski trenerji manj dela pri dekletih, saj se pojavlja manj napak in so bolj osredotočene na podane informacije. Svojo pozornost lahko boljše usmerijo v potrebni sklop in hitro ter natančno izberejo prave informacije, ki so ključne za njihov nastop na tekmovanjih. Da je prišlo do takšnih rezultatov, lahko sklepamo tudi po tem, da imajo dekleta na splošno manj težav pri pozornosti na treningih, si lažje zapomnijo navodila trenerjev in jim sledijo. Posledica tega je hitrejša in boljše kakovost smučanja. Svojo pozornost znajo vzdrževati skozi celotni trening in tekmo. Fantje imajo s tem veliko večje težave, saj jim hitreje popusti pozornost in s tem pozabijo njihove naloge (Lešnik in Žvan, 2010). Dejstvo je, da je koncentracija ena najpomembnejših komponent športnikove priprave. Njen vpliv se lahko kaže tako v dobrem nastopu kot na treningu. Za smučarja je pomembno, da ima izrazito dobro koncentracijo, ki jo mora ohranjati čez celoten nastop. Osredotočenost mora usmeriti samo na tisto, kar je pomembno in ključno za dobro odpeljano vožnjo, ostale moteče dejavnike pa mora preprosto odmisлити. Prišli smo do zaključka, da imajo fantje nižjo stopnjo koncentracije, kar povzroča slabše nastope, saj lahko naredijo več napak. Temu morajo trenerji, starši in psihologi posvečati več pozornosti, saj lahko ob pravi pripravi smučarja (tehnik vizualizacije, imaginacije, sproščanja ...) dosežemo nižjo stopnjo tekmovalne anksioznosti in s tem boljše pozornost, kar potrjuje tudi raziskava, ki jo je opravil Škorja (2012). Do podobnih zaključkov je v svoji raziskovalni nalogi prišel tudi Berić (2013), saj poudarja, da brez ustrezne psihične priprave, ki vključuje

koncentracijo, relaksacijo, vizualizacijo in senzORIZACIJO vrhunski športniki ne morejo dosežati pomembnih rezultatov, zmag in rekordov. Strnemo lahko, da je uspeh odvisen od pravilne in ustrezne psihične priprave športnikov in športnic.

V drugem delu raziskave smo se osredotočili na primerjavo anksioznosti in koncentracije med starejšimi in mlajšimi smučarji. Prišli smo do ugotovitev, da ni razlik v primerjavi anksioznega stanja in poteze anksioznosti med mlajšimi (do 10 do 12 let) in starejšimi (13 do 14 let) smučarji, vendar prihaja do razlik v koncentraciji med mlajšimi in starejšimi smučarji. Tako smo postavljeno drugo hipotezo zavrgli. Razlog za takšen rezultat v primerjavi anksioznosti lahko iščemo v tem, da so bili vsi anketiranci v približno istem razvojnem obdobju. V kolikor bi bili iz različnih razvojnih obdobji, bi verjetno prišlo do razlike v anksioznosti, kar nakazujejo tudi številne raziskave, ki so bile opravljene na to temo. Da je anksioznost bolj pogosta v otroštvu, zapisujejo že Zupančič, Cecić Erpič in Boben (2001, v Kozina, 2011). Poročajo o tem, da so mlajši otroci pokazali več simptomov anksioznosti kot starejši otroci. Vendar pa ne smemo zanemariti podatka, da lahko razlike v tem obdobju med starejšimi in mlajšimi učenci pripišemo razvoju kognitivnih procesov. Raven anksioznosti se namreč z razvojem zvišuje ravno zaradi razvoja miselnih sposobnosti (Kozina, 2011). Zatorej se moramo osredotočiti predvsem na psihosocialna obdobja otroka, v katerem so bili anketirani naši smučarji in smučarke. Za nas sta pomembni zgolj dve obdobji, in sicer (Zaletel Kragelj, 2012):

- šolsko obdobje otroštva (od 6 do 11 let) z osnovnim konfliktom med podjetnostjo in manjvrednostjo,
- obdobje adolescence (od 12 do 18 let) z osnovnim konfliktom med identiteto in zmedenostjo glede svoje vloge.

Z naraščajočo starostjo mladostnikov meje med mladostništvom in zgodnjo odraslostjo postajajo vse bolj ohlapne, saj so tudi precejšnje individualne razlike v doseganju relativne psihološke zrelosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Tudi temu lahko pripisujemo takšen rezultat. Za psihosocialni razvoj je značilen razvoj osebnosti in pridobivanje socialnih veščin in stališč. Proces se odvija vse od otroštva do zrelosti. Psihosocialni razvoj lahko vpliva tako na miselno kot tudi telesno razsežnost razvoja. Starostno obdobje v kateri so bili anketiranci imenujemo tudi obdobje adolescence. V tem obdobju življenja postane kritično oblikovanje osebne identitete. V času odraščanja raziskujejo različna vedenja, vloge in identitete. Ta faza razvoja je še posebej kritična za oblikovanje močne identitete in služi kot podlaga za iskanje prihodnje usmeritve v življenju. Tisti, ki najdejo občutek identitete, se

počutijo varne, neodvisne in pripravljene na prihodnost, medtem ko se lahko tisti, ki ostanejo zmedeni v smislu identitete, počutijo izgubljene, negotove in neprepičane vase in v svojo prihodnost, kar lahko pripelje do anksioznosti (Zaletel Kragelj, 2012). Potrebno je poudariti, da je zaradi velike potrebe po aktivnostih in gibanju, ki jo spremlja podcenjevanje različnih vrst nevarnosti, ta starostna skupina v veliki nevarnosti za poškodbe. Kozina (2011) navaja, da se vse več pojavlja tudi stabilnost čustvenih težav, katerih jedro je najpogosteje anksioznost, saj ima polovica otrok, ki ima čustvene težave pri desetih letih tudi pri štirinajstih letih. Številne klinične raziskave kažejo na stabilnost anksioznosti, vendar pa poudarjajo, da se ta anksioznost tekom različnih razvojnih obdobij lahko kaže skozi različne motnje anksioznosti in ni nujno, da jo takoj prepoznamo. Ravno ta stabilnost v tem obdobju pa se kaže v rezultatih naše raziskave. Naše mnenje je, da smo do takšnih rezultatov prišli, ker je premajhna starostna razlika. Te se v prvi vrsti nanašajo na ozko reprezentativnost vzorca smučarjev in smučark in s tem posledično isto psihosocialno obdobje. V nadaljnjih raziskavah bi bilo v analize smiselno vključiti še druge starostne skupine in na ta način pridobiti bolj celostno sliko o anksioznosti naših smučarjev in smučark.

Statistično pomembna razlika med starejšimi in mlajšimi smučarji pa je nastala pri koncentraciji. Prišli smo do rezultata, da so smučarji, ki so starejši (stari 13 let in več) bolj skoncentrirani kot mlajši smučarji (stari od 10 do 12 let). Do podobnih ugotovitev je prišla tudi Jazbec (2014), ki zapisuje, da starejši naloge, ki so povezane s koncentracijo rešujejo hitreje, predvsem pa bolj natančno. Ugotovila je, da starejši smučarji naredijo v povprečju za 2 napaki manj od mlajših. Do podobnih ugotovitev je prišel tudi Ban (2012), ki je v svoji diplomski nalogi primerjal koncentracijo, reakcijski čas in motorične sposobnosti mladih smučarjev različnih kategorij. Poleg večjega obsega in mere koncentracije je ugotovil tudi, da so starejši smučarji boljši pri izvajanju motoričnih nalog. Hitrejši so pri poligonu nazaj in pri preizkusih osmice okoli kegljev, preskok klopce in deseteroskok sonožno. Kljub temu, da je starostna razlika med našimi anketiranimi smučarji majhna, že prihaja do vidnih sprememb v stopnji koncentracije. Razlog za to pripisujemo višji stopnji zrelosti, saj so starejši bolj odgovorni in izkušeni. Skozi različne tekme in stresne situacije se nekateri uspešno naučijo bolje usmeriti svojo pozornost, in s tem vplivajo na proces in rezultat. Jasno je, da koncentracija igra pomembno vlogo v športu, zato je pomembno, da športnik osvoji tehnike, ki mu omogočajo prilagajanje na nove stresne situacije in s tem zmanjša negativne učinke na nastop. Menimo, da je v današnjem času še kako pomembno, da športnik nameni več časa osvajanju različnih tehnik pozornosti s katerimi lahko vpliva na boljši rezultat.

V zadnjem delu raziskave smo ugotavljali povezanost med koncentracijo in anksioznostjo. Po rezultatih raziskave lahko trdimo, da so korelacije med spremenljivkami koncentracije in anksioznostjo na splošno nizke oz. neznatne, kar kaže na nizko povezanost med spremenljivkami. Tretjo hipotezo lahko tako zavrnamo, saj smo, še posebej v tretji točki, ugotovili, da se pojavlja povezanost med mero koncentracije v percentilih in anksioznem stanju. Le-ta je pozitivno visoka in statistično pomembna. Da je prišlo do povezanosti med anksioznostjo in koncentracijo niti ni tako presenetljivo. Eysenc (1992) poroča, da so v 82 % pacienti z anksioznostjo tarnali o problemih s koncentracijo, strahom, izgubo nadzora in zmedenostjo. Posledica anksioznosti so težave z zbranostjo, kratkoročen spomin in težave z razumevanjem podanih informacij. Seveda pa je vse odvisno od posameznika. Vendar če je okolje, v katerem posameznik nastopa, tako »ogrožujoče« za posameznika, potem tudi neanksiozne osebe lahko pripelje do anksioznih stanj. Sarason, Pierce in Sarason (2009) navajajo podobne ugotovitve glede povezanosti koncentracije in anksioznosti. Ljudje z znaki anksioznosti morajo posvečati več časa učenju, rezultati pa so bistveno slabši. Govorili smo že o tem, da strah pripelje športnika do anksioznega stanja in s tem slabšega nastopa. Posledica strahov, ki obvladujejo naša čustva, pa je slabša koncentracija športnika in s tem težje delo za trenerje in slabši rezultat za posameznika. Glede na rezultat raziskave menimo, da je še kako pomembno pravočasno ugotoviti in prepoznati stanje poteze anksioznosti pri posamezniku, saj lahko te pomembno vplivajo na pozornost smučarja in smučarke.

5 Sklep

V raziskavi smo imeli tri ničelne hipoteze. Vse tri hipoteze smo zavrgli.

Prvo hipotezo, da ni razlik v stopnji anksioznosti in koncentracije med smučarji in smučarkami, smo zavrgli, saj smo ugotovili, da ni razlik v potezi anksioznosti med spoloma, prihaja pa do razlik v stanju anksioznosti. Razlog za to lahko pripišemo socialno-tradicionalno naučeni spolni vlogi, kjer so deklice bolj umirjene, občutljive in nežne. Do takšnih ugotovitev so prišli številni avtorji, katerih raziskave sem navedel tudi v diplomskem delu. Prav tako smo ugotovili, da prihaja do razlik v stopnji koncentracije med dečki in deklicami, saj smo ugotovili, da so deklice bolj skoncentrirane kot dečki. Tudi tukaj lahko razloge pripisujemo socialno-tradicionalno naučeni spolni vlogi, saj so dekleta pri tej starosti precej bolj zrele in odrasle, kar navajajo številni avtorji. Mentalna zrelost, ki v veliki meri vpliva na to, koliko se bodo zbrali, se bolj zgodaj pojavlja pri deklicah kot pri dečkih, kar jim omogoča boljše koncentracijo.

Drugo hipotezo, da ni razlik v stopnji anksioznosti in koncentracije med starejšimi in mlajšimi smučarji, smo zavrgli. V prvem delu smo ugotovili, da ne prihaja do razlik v anksioznosti med starejšimi in mlajšimi smučarji. Razlog, da se naš rezultat ne sklada z ostalimi raziskavami je verjetno v tem, da je starost otrok, ki so bili zajeti v naši raziskavi, v istem razvojnem obdobju. V kolikor temu ne bi bilo tako, bi najverjetneje prišlo do razlik v stopnji anksioznosti. V drugem delu smo ugotovili, da prihaja do razlik v stopnji koncentracije med mlajšimi in starejšimi smučarji. Raziskava je pokazala, da so starejši smučarji bolj skoncentrirani in s tem smo potrdili številne druge raziskave. Razlog za takšne rezultate pripisujemo višji stopnji razvoja in s tem zrelosti.

Tretjo hipotezo, ki trdi, da koncentracija in anksioznost nista povezani, smo zavrgli. Rezultati so pokazali povezanost med tema dvema spremenljivkama, kar kaže na to, da je pomembno pravočasno ugotoviti in prepoznati stanje in poteze anksioznosti pri posamezniku, saj lahko te pomembno vplivajo na pozornost smučarja ali smučarke. Brez prave pozornosti pa ni mogoče dosežati dobrih rezultatov na treningih in tekmah.

Iz opravljenih raziskav je jasno, da sta tako koncentracija kot anksioznost pomembna dejavnika pri razumevanju in načrtovanju športnikovih ciljev. Potrebno jih je obravnavati individualno in neodvisno pri vsakem posamezniku posebej, šele tako je lahko učinkovito. Časi, ko je lahko trener opravljal celotno delo, so minili. Danes so potrebni strokovnjaki, ki so ustrezno usposobljeni za to, da v športniku odkrijejo problem in ga skupaj z njim skušajo odpraviti. Na športnike pritiskamo z različnimi kondicijskimi treningi in načrti, ne zavedamo pa se, da lahko psihološki problem ključno vpliva na sodelovanje športnika in s tem na njegov rezultat. Želim si, da bi trenerji in starši s pomočjo športnih psihologov posvečali večjo pozornost psihološki pripravi športnikov, saj lahko le tako športnik učinkovito celostno raste na vseh področjih osebnostnega razvoja in ne zgolj na športnem.

Menim, da izsledki našega diplomskega dela predstavljajo koristen izdelek, ki bo služil predvsem smučarskim trenerjem, posledično pa mladim tekmovalcem, saj bodo morda lažje razumeli, kako premagovati stresne situacije pred tekmo. Raziskava lahko pomembno vpliva na usmerjanje procesa treniranja mlajših kategorij alpskih smučarjev in smučark.

6 Viri

- Bačanac, L. (2007) *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Ban, B. (2012). *Koncentracija, reakcijski časi in motorične sposobnosti pri mladih smučarjih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Berić, P. (2013). *Sposobnost koncentracija in tehnike vizualiziranja ter njihova uporaba v športu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Brickenkamp, R. (2008). *Priročnik za test koncentracije d2*. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- Elsner, B., Macura, S., Pokorn, D. in Tušak, M. (2006). *Nogomet za mlade*. Ljubljana: Založba Marbona.
- Eysenc, W. M. (1992). *Anxiety: The Cognitive Perspective*. United Kingdom: Lawrence Erlbaum Associates Ltd., Publishers.
- Ferk, N. (2008). *Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Gril, J. (1995). *Stres v alpskem smučanju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Guček, A. in Videmšek, D. s sodelavci. (2002). *Smučanje danes*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenija.
- Jazbec, K. (2014). *Koncentracija in anksioznost pri alpskih smučarjih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kajtna, T., Tušak M. (2007) *Trener*. Ljubljana: Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kajtna, T. (2009). Kaj je koncentracija? *Bicikel*, 12(5), 51.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo. Utrinki iz športne psihologije*. Ljubljana: Fundacija za šport.

- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2013). *Šport z bistro glavo. Utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. druga dopolnjena izdaja. Ljubljana: Fundacija za šport.
- Kajtna, T., Tušak, M. in Kugovnik, O. (2003). *Osebnost in motivacija športnikov in športnic* (Znanstveni empirično-raziskovalni prispevek). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kozina, A. (2011). *Anksioznost učencev in dijakov v Sloveniji: vzorec razlik po spolu in starosti* (Znanstveni raziskovalno-empirični prispevek). Ljubljana: Pedagoški inštitut, Društvo psihologov Slovenije.
- Leban, S. (2003). *Stres in anksioznost v alpskem smučanju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lešnik, B. in Žvan, M. (2010). *Naše smučine. Teorija in metodika alpskega smučanja*. Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Maver, M. in Belehar, I. (1995). *Spet zavoj k bregu – ne hvala*. Ljubljana: Knjižna zadruga.
- Orlick, T. (1999). *Mentalni trening za sportaše*. Zagreb: Nacionalna i sveučilišna knjižnica.
- Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Sarason, G.I., Pierce, G.R., Sarason B. R. (2009). *Cognitive Interference: Theories, Methods, and Findings*. United Kingdom: Lawrence Erlbaum Associates Ltd., Publishers.
- Sekcija za psihologijo športa: Pridobljeno 4. 11. 2014 iz <http://www.sportnapsihologija.si/>
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Inventory STAI (Form Y)*. Palo Alto, CA: Mind Garden.
- Škorja, J. (2012). *Anksioznost in njen vpliv na tekmovalčev rezultat*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, oddelek za športno treniranje, Atletika.

- Tancing, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije in telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja. Fakulteta za telesno kulturo.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M in Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik: samopodoba in indentiteta športnika*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – inštitut za šport.
- Zaletel Kragelj, L. (16. 2. 2012). *Zdravje in okolje – determinante zdravja družbenega okolja. Študijski program »Medicine« in »Dentalne medicine«*. Pridobljeno 4. 2. 2015, iz <http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/f42e17c6f9464315645220f9d55a5ffe.pdf>
- Zalokar, J. (1983). *O tesnobi našega časa. Anksioznost in anksiozna stanja*. Celje: Mohorjeva družba.