

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

UPORABA PSIHOLOGIJE ŠPORTA MED TRENERJI PLAVANJA

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

Izr. prof. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

RECENZENT:

Doc. dr. Boro Štrumbelj, prof. šp. vzg.

Avtor dela:

Klemen Černak

Ljubljana, 2016

Ključne besede: plavanje, treniranje, psihologija športa

UPORABA PSIHOLOGIJE ŠPORTA MED TRENERJI PLAVANJA

Klemen Černak

POVZETEK:

Uporaba psihologije športa je za nekatere trenerje še dandanes tabu. Plavanje je individualen šport, kjer je psihološka priprava vsakega posameznika še toliko pomembnejša. Redna udeležba pri športnem psihologu ali redna in sistematična, osnovna psihološka vadba je praktično nujna tako pri starejših kot pri mlajših plavalcih. Trenerji in plavalci uporabljajo veliko vsebin psihologije športa že samostojno, vendar bi zaradi dviga njihove kakovosti morali pridobiti nova znanja in izkušnje.

Da bi preverili znanje in uporabo psihologije športa med trenerji plavanja, smo razdelili vprašalnik med 47 trenerjev plavanja. Iskali smo razlike med trenerji velikih in manjših klubov ter med diplomanti Fakultete za šport in ostalimi.

Rezultate, pridobljene iz vprašalnika, smo analizirali v programu SPSS, natančneje s T-testom, in z deskriptivno statistiko.

Ugotovili smo, da so si odgovori trenerjev plavanja izredno podobni. Statistično pomembnih razlik je bilo med skupinami zelo malo, kar pomeni, da so skupine dokaj enakovredne. Ugotovili smo, da kljub statistično majhnim razlikam trenerji manjših klubov uporabljajo več tehnik psihologije športa v primerjavi s trenerji večjih klubov. V drugem delu raziskave pa smo ugotovili, da diplomanti Fakultete za šport bolj uporabljajo tehnike psihologije športa kakor pa plavalni trenerji brez izobrazbe s Fakultete za šport.

Key words: swimming, training, sport psychology

USAGE OF SPORT PSYCHOLOGY AMONG SWIMMING TRAINERS

Klemen Černak

ABSTRACT:

The use of sport psychology is to this day still a tabu for some coaches. Swimming is an individual sport and the psychological preparation of each individual is of even greater importance. Regular visits of a sport psychologist or regular systematic practice of basic psychological exercises is obligatory for older and younger swimmers. Swimming coaches along with their swimmers already incorporate many elements of sports psychology into their daily routine by themselves. To expand the knowledge and practice of these elements even greater knowledge and experience is needed.

The use of sport psychology is to this day still a tabu for some coaches. Swimming is an individual sport and the psychological preparation of each individual is of even greater importance. Regular visits of a sport psychologist or regular systematic practice of basic psychological exercises is obligatory for older and younger swimmers. Swimming coaches along with their swimmers already incorporate many elements of sports psychology into their daily routine by themselves. To expand the knowledge and practice of these elements even greater knowledge and experience is needed.

The questionnaires have been distributed among 47 swimming coaches in order to evaluate their knowledge of sport psychology. The purpose was to find differences among coaches from bigger and smaller clubs and also among graduates of the Faculty of Sport and non graduates.

The achieved results from the questionnaires were then analyzed in the SPSS program, more precisely with a T-test and descriptive statistics.

It has been concluded that the results among swimming coaches were very much alike. There were almost no statistically significant variations among groups which meant that the groups were somewhat equal to one another. From the second part of the research it can be concluded that despite these small differences coaches from smaller clubs use more techniques from sport psychology than coaches from bigger clubs. Coaches which graduated from the Faculty of Sport have a greater use of sport psychology than coaches without the degree from the Faculty of Sport.

KAZALO:

1. UVOD	5
1.2 STRES IN NJEGOVE POSLEDICE	7
1.2.1 Pretreniranost	8
1.3 NIVO AKTIVACIJE IN SPROŠČANJE	9
1.4 RAZMIŠLJANJE IN POZITIVNI SAMOGOVMOR	10
1.5 MOTIVACIJA.....	11
1.5.1 Teorije motivacije	11
1.5.2 Postavljanje ciljev	12
1.6 VREDNOTE	13
1.7 JEZA IN AGRESIVNOST	14
1.8 SKUPINA IN DELOVANJE SKUPINE	14
1.9 TRENER	15
1.9.1 Stili vodenja trenerjev	16
1.10 MOTORIČNO UČENJE IN PREDSTAVLJANJE	17
1.11 NAMEN IN PROBLEM DELA	18
1.12 CILJI.....	18
1.13 HIPOTEZE	18
1. METODE DELA	19
2.1 PREIZKUŠANCI	19
2.2 PRIPOMOČKI.....	20
2.3 POSTOPEK.....	21
2. REZULTATI IN RAZPRAVA.....	21
3.1 RAZLIKA V UPORABI PSIHOLOGIJE ŠPORTA MED TRENERJI MANJŠIH KLUBOV IN TRENERJI VELIKIH KLUBOV	21
3.1.1 Stres.....	22
3.1.2 Nivo aktivacije	23
3.1.3 Razmišljanje.....	24
3.1.4 Jeza in agresivnost.....	25
3.1.5 Postavljanje ciljev, analiza tekem, športni dnevnik.....	26
3.1.6 Delovanje skupine	27
3.1.7 Trener	28
3.2 RAZLIKA MED UPORABO PSIHOLOGIJE ŠPORTA PRI DIPLOMATIH FAKULTETE ZA ŠPORT IN OSTALIMI	30
3.2.1 Stres.....	30
3.2.2 Nivo aktivacije	31
3.2.3 Razmišljanje.....	32
3.2.4 Jeza in agresivnost.....	32
3.2.5 Postavljanje ciljev, analiza tekem, športni dnevnik.....	33
3.2.6 Delovanje skupine	34
3.2.7 Trener	35
3. SKLEP	36
4. VIRI	38

1. UVOD

Uspešnost športnika se meri po njegovem rezultatu na tekmah. Rezultat na tekmi je odvisen od več dejavnikov. Zagotovo ne gre zanemarjati njegovega razmišljanja, motivacije na splošno in njegovega psihološkega stanja. Poleg vseh fizičnih priprav govorimo tudi o mentalnem treningu, ki ga mora športnik praktično izvajati tako pogosto, kakor izvaja fizične treninge. Mentalni treningi se osredotočajo na mnoge stvari, generalno pa govorimo o psihologiji športa.

Športnik mora za uspeh poznati vse tehnike z vseh področij psihologije športa. Redno mora izvajati vaje in se z njimi pripravljati na svoje nastope oziroma tekme. Žal se še vedno dogaja, da se športnik popolnoma posveča samo fizičnemu delu treninga in prehrani, na psihologijo pa pozablja. Nekateri segmenti psihologije športa so bolj uporabljani pri ekipnih športih (delovanje skupine, komunikacija), nekateri pa bolj pri individualnih športih. V praksi se ugotavlja, da se pri individualnih športih več pozornosti posveča psihologiji športa zgolj zaradi večje usmerjenosti v posameznika. Pri ekipnih športih pa za enkrat še prevladuje fizična priprava, taktična priprava in kohezivnost ekipe (delovanje skupine).

Osnove športne psihologije lahko športniku razkrije trener. Vemo, da je veliko odvisno od trenerja, zato je pomembno, da vsak trener poleg veččin določenega športa pozna tudi osnove športne psihologije ali pa se vsaj zaveda, kako pomembne so. Pri mlajših selekcijah je najbolje, da trener izvaja tudi vaje psihologije športa. Otroci mu že zaupajo, zato ima idealne pogoje, da otroke uvede v psihologijo športa.

Za vsakršno natančnejše delo s športnikom, predvsem s starejšimi športniki (mladinci, člani, veterani), je zagotovo potreben športni psiholog. Področja, na katerih deluje športni psiholog, so (Kajtna in Jeromen, 2013):

- Izboljševanje motivacije,
- povečanje samozaupanja,
- večanje kohezivnosti ekipe,
- izboljševanje reakcijskih časov,
- lažje obvladovanje medijev,
- miselna trdnost,
- zaupanje vase,
- dobre komunikacijske sposobnosti,
- sposobnost ostati miren pod pritiskom,
- zvišana sposobnost koncentracije,
- izboljšanje športne sposobnosti.

Menimo, da so trenerji, v kolikor so izobraženi na področju športne psihologije, vsaj na začetku, ko športniki še spoznavajo pomembnost psihologije športa, zmožni doseči več kakor športni psiholog. V kolikor je trener dober, mu športniki zaupajo in posledično tudi izvršujejo njegova navodila. Tu se opiramo predvsem na mlajše kategorije, kjer je športni psiholog kot zunanji sodelavec malo v ozadju, medtem ko ima trener večje možnosti za izvajanje določenih psiholoških vaj. Z vajami psihologije športa moramo začeti že z mlajšimi kategorijami. To ne pomeni, da že od samega začetka izvajamo vse vaje, temveč da začnemo s preprostejšimi, kakor so predstavljanje ali dihalne vaje za pomiritev, in s tem pri otrocih vzgojimo navado, da je psihologija športa tudi del treninga. Kasneje, ko ti otroci odrastejo v vrhunske športnike, bo športni psiholog samo stopnjeval vaje in bo tako proces športne psihologije lažje osvojljiv, kakor če bi z vrhunskim športnikom šele začel z uporabo psihologije športa.

Vemo, da je danes trenerjeva vloga več kot samo treniranje športnika. Trener kot psiholog rešuje tudi osebne in medosebne probleme športnikov (Kajtna in Tušak, 2007). Uspešnost fizičnega dela treningov lažje ocenjujemo sproti, medtem ko uspešnost psihološke komponente največkrat opazimo šele na tekmovanjih. Gotsch (2003) pravi, da kljub rednim udeležbam na izobraževanjih trenerji atletike še vedno ne posvetijo dovolj pozornosti sami psihologiji športa, ampak se večinoma ukvarjajo samo s fizičnim treningom.

Pri delu z mlajšimi kategorijami je trener večinoma pedagog. Trener lahko s svojimi stališči, obnašanjem in pristopi močno vpliva na mladega športnika, ki ga sprejema kot avtoriteto (Kajtna in Tušak, 2007).

Psihologija športa je daleč od tega, da bi bila izključno teoretična vsebina. Športniki morajo redno vaditi praktične vaje iz psihologije športa, s katerimi se že na treningih soočajo z občutki s tekme. Kvaliteta dela trenerjev in športnih psihologov z otroci in športniki se odraža v vsesplošnem športnikovem obnašanju, njegovih moralnih vrednotah, na koncu pa tudi na tekmi (Gallucci, 2008).

V Sloveniji imamo razvit večstopenjski sistem izobraževanja učiteljev in trenerjev plavanja. Ti skozi stopnje izobraževanja usvojijo teoretična in praktična znanja s področja učenja in treniranja plavanja. Pri učenju učitelji ne razvijajo samo znanja, sposobnosti in spretnosti, ampak tudi osebnostno strukturo svojih učencev (Kapus, 2002).

Poleg teorije, opisane v knjigah o plavanju, se osnov psihologije športa v plavanju trenerji učijo na vseh treh stopnjah za pridobitev naziva trener plavanja. Poleg treh tečajev, ki jih mora opraviti vsak, ki želi pridobiti najvišjo licenco v plavanju, so obvezni še najmanj trije moduli plavanja, pri katerih se v večini predava tudi o psihologiji. Odtod tudi ideja o tem diplomskem delu, kjer bomo preverili, koliko trenerji plavanja v Sloveniji dejansko uporabljajo metode psihologije športa.

1.2 STRES IN NJEGOVE POSLEDICE

Danes nam je vsem dobro znan stres in njegove posledice na naše telo. Doživljamo ga vsi in v vseh življenjskih obdobjih, le v različnih merah. Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor telesa na zunanje ali notranje dejavnike (Lužar, 2013).

Stres je del vsakdana pri športnikih. Eden od dejavnikov, ki ga povzročajo, je strah. Strahovi, ki so tipični pri športnikih, so:

-Strah pred porazom oziroma zmago. Vsi nekako razumemo strah pred porazom, saj v življenju stremimo k zmagam, k samopotrditvi in k boljši samopodobi, ki jo zmaga prinese. Strah pred zmago pa je zanimivejši (Tušak in Tušak, 2003). Kadar športnik izgublja, se nanj ne osredotoča veliko ljudi, zato se zaradi njihovega mnenja ne vznemirja. Ko pa športnik zmaguje, je vsem na očeh. Mediji, navijači in sotekmovalci izvajajo velik pritisk, iz katerega se lahko razvije strah pred zmago.

-Strah pred trenerjevo zavrnitvijo. Trener s svojim vedenjem vpliva na strah pri svojih plavalcih. Mnogi športniki razvijejo močan medosebni odnos s svojim trenerjem. V kolikor trener ob športnikovem neuspehu izvaja močne, negativne reakcije, to pri športniku zagotovo vzbuja strah in posledično stres (Tušak in Tušak, 2003).

-Strah pred agresivnostjo se pokaže pri strahu pred poškodovanjem nasprotnika na tekmi ali na treningu. Večinoma se pojavlja pri skupinskih ali borilnih športih, kjer se športnik raje izogne kontaktu, kakor da tvega poškodbo tekmeca (Tušak in Tušak, 2003).

-Strah pred bolečino je podoben strahu pred agresivnostjo, le da se tu športnik lahko boji lastne bolečine (Tušak in Tušak, 2003).

Poleg negativnega stresa, imenovanega distress, ki ga povečini vsi poznamo, pozna stroka tudi eustres, ki je predstavljen kot pozitiven stres. Pozitivni stres na nas deluje spodbujevalno. V kolikor se zna športnik s stresom dobro spoprijeti, mu lahko ta pomaga pri tekmovalnem nastopu (Kajtna in Jeromen, 2013). Eustres se kaže v mentalnih znakih, kakor so evforija, zanesenost, vznemirjenost in močna motiviranost. Športnik, ki je pod eustresom, je zmožen racionalnega razmišljanja, razumevanja, ljubezni, samozavesti ... Primer pozitivnega stresa vidimo v dobro pripravljenem športniku (Kajtna in Jeromen, 2013).

Na pojav distressa vplivajo različni dejavniki. Na veliko dejavnikov lahko vplivamo, na nekatere pa ne. Z rednim izvajanjem psiholoških vaj za relaksacije, koncentracije in vizualizacije se lahko športnik ustrezno pripravi na predvidljive stresorje, ki ga posledično pri nastopu ne ovirajo.

Stresorji so lahko fiziološki, kognitivni ali psihogeni. Med fiziološke stresorje štejemo pomanjkanje spanja, mraz, vročino, izčrpanost, bolečine in poškodbe. Kognitivni stresorji so dogodki, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete. Psihogeni stresorji pa so neprijetni,

ogrožajoči notranji dražljaji, lahko tudi realni dogodki, ki imajo neugodne posledice za športnika (Tušak in Tušak 1997).

Fizična vadba lahko povzroča stres in je istočasno tudi način, kako se lahko s stresom spoprimemo. V raziskavi, ki so jo naredili Lutz, Lochbaum, Lanin, Stinson in Brewer (2007), so primerjali količino stresa, ki so ga udeleženske občutile, in količino vadbe v času šestih tednov. Ugotovili so, da ne smemo podcenjevati regenerativne faze vadbe, saj se pri pomanjkanju le te, lahko hitro dvigne nivo stresa. Ob pomanjkanju regeneracije ali počitka po vadbi ali poškodbi se poveča možnost za nastanek psihičnega stresa in fizične poškodbe (Bartholomew, 2009).

1.2.1 Pretreniranost

Ko zanemarimo vse začetne znake stresa, lahko športnik preide v zadnjo fazo stresa, ki jo imenujemo pretreniranost. Prekomerna vadba in ignoriranje začetnih faz stresa lahko pustita fizične in psihične posledice na športniku. Pretreniranost je stanje, kjer športnik občuti občutljivost, poškodbe mišic, hormonsko neravnovesje, zmanjšano odpornost ... Vzrokov za pretreniranost je več, največkrat pa do nje pride zaradi pomanjkanja časa za regeneracijo in posledično prevelike količine treningov. Športnik lahko ali zaradi dobrih trenutnih rezultatov in želje po boljših ali pa zaradi slabših rezultatov ter posledično želje po boljših poveča količino ali intenzivnost treningov. Pri samem izvajanju treningov se pozablja na osnove, kakor je zadostna regeneracija (spanje in počitek) (Kajtna in Jeromen, 2013).

Pretreniranost poznamo v več fazah: Od začetnih faz, ki trajajo nekaj dni, pa vse do zadnje faze, ki lahko traja tudi celotno tekmovalno sezono (Kajtna in Jeromen, 2013). Cilj trenerja je, da ob pravem času ugotovi, ali je njegov športnik pretreniran. Znaki pretreniranosti so različni, poznamo pa fizične in psihične znake. Kajtna in Jeromen (2013) sta izpostavili, da raziskave ugotavljajo, da so psihološke spremenljivke boljši pokazatelji izčrpanosti od fizioloških. Pretreniranost lahko sumimo, kadar opazimo spremenjeno obnašanje športnika, čustveno nestabilnost, predvsem pa povečano depresivnost.

Žal za pretreniranost še nimamo neposrednih fizioloških testov, lahko pa s spremljanjem osnovnih fizioloških parametrov pripomoremo k psihološkim testom. Najbolj pogost test za pretreniranost je srčni utrip v mirovanju (merimo zjutraj), ki je praviloma za pretrenirane višji. Žal drugi fiziološki testi, razen merjenja srčnega utripa, niso relevantni za pretreniranost, saj se rezultati lahko hitro tolmačijo kot posledica drugih fizioloških procesov (Bresjanac in Rupnik, 2002).

Za preprečitev pretreniranosti je najboljša preventiva. Najbolje je poslušati lastno telo, obenem pa z rednim izpolnjevanjem dnevnika in s pogovori s trenerjem lahko športnik opazi spremembe pri plavalcu, kjer se lahko pojavijo psihološki znaki, ki kažejo na pretreniranost. S

prilagoditvijo treninga in z rednim spremljanjem srčnega utripa v mirovanju lahko omejimo in celo preprečimo pretreniranost. V kolikor vidimo, da je sami ne uspemo dovolj omejevati, poiščemo pomoč pri zdravniku (Ackland, 2003, v Kravanja, 2015).

1.3 NIVO AKTIVACIJE IN SPROŠČANJE

Aktivacija se lahko predstavi kot nivo napetosti. Lahko je previsoka, lahko pa prenizka. Športnik, ki je popolnoma sproščen, celo malo zaspan, zagotovo pa ne dovolj skoncentriran, ne bo dosegel dobrega rezultata na nastopu. Po drugi strani se prekomerna aktivacija kaže v tremi in živčnosti, ki v prekomerni meri prav tako ne vpliva ugodno na rezultat na nastopu. Med obema ekstremoma iščemo neko optimalno raven aktivacije za idealne in optimalne nastope na tekmovanjih (Kajtna in Jeromen, 2013).

V kolikor želimo dober nastop, moramo pozornost posvetiti tudi spreminjanju aktivacije. Pri višanju aktivacije trenerji velikokrat uporabljajo motivacijske govore in spodbude ali pa tudi groženje, odvisno od tega, kaj pri katerem športniku deluje. V poglavju Jeza in agresivnost smo že opisali, da slednji lahko koristita pri samem rezultatu. O etiki tu ne bomo razpravljali. Medtem ko se večina trenerjev trudi športnikom zvišati aktivacijo, se večina športnih psihologov trudi športnikom znižati aktivacijo. Tu gre predvsem za tremo, strah, stres ali tudi nemotiviranost. Športnik mora med kariero sam prepoznati svoj značilni odziv na previsoko aktivacijo in jo nadzorovati (Kajtna in Jeromen, 2013).

Za zniževanje aktivacije poznamo več tehnik sproščanja, ki jih uporabljajo športni psihologi, hkrati pa tudi trenerji, v kolikor so dovolj poučeni o psihologiji športa.

Sproščen športnik je velikokrat tisti, ki je na koncu zmagovalec. Kljub temu da sta si na prvi pogled naprežanje in sproščenost nasprotni, moramo vedeti, da imata fizično naprežanje in psihološka sproščenost veliko skupnega. S sproščenostjo med nastopom se uspe športnik bolje skoncentrirati na izvedbo nastopa, predvsem pa na kontrolo lastnega telesa. V kolikor bo športnik uporabljal energijo za stvari, ki pri samem tekmovalnem nastopu niso pomembne, ne bo konkurenčen tekmovalcem, ki so tam v borbi za isti naslov oziroma nagrado (Orlick, 1998).

1.4 RAZMIŠLJANJE IN POZITIVNI SAMOGOVOR

Ob ustrezni motivaciji in fizični ter psihološki pripravi športnik nima večjih težav, da doseže dober rezultat na tekmovanju. Ob vseh zgoraj naštetih lastnostih športnik razmišlja pozitivno in se ne obremenjuje z nepotrebnimi stvarmi. Njegovo razmišljanje je ozko usmerjeno na cilj, ki si ga je zadal. Naj bo to kratkoročen (zmaga na trenutni tekmi) ali dolgoročen (osvojitve prvega mesta v skupnem seštevku), se športnik v idealnih pogojih naj ne bi ukvarjal z ostalimi stvarmi.

Vendar kakor smo že opisali v poglavju Stres, lahko športnik kmalu podleže stresu in posledično strahu pred zmago ali porazom, kjer športnik ne bo več maksimalno psihološko pripravljen na tekmo.

Naše razmišljanje zagotovo vpliva na naša dejanja. Razmišljanje deluje v smislu samouresničujoče prerokbe, kar pomeni, da se vedemo tako, kakor razmišljamo in se počutimo. Razmišljanje deluje tako v negativno in kakor v pozitivno smer. Če bomo pred nastopom razmišljali negativno, se bomo po vsej verjetnosti odrezali slabo, če bomo pa pred tekmovanjem razmišljali pozitivno, se bomo toliko bolj verjetno odrezali dobro (Kajtna in Jeromen, 2013).

Razmišljanja in psihičnega stanja pri športniku ne smemo zanemarjati. Raziskava (Cratty, 1983) je dokazala, da moramo pri športniku upoštevati veliko različnih miselnih stanj, ki jih športnik doživlja. Zagotovo pa je ta stanja izredno težko prepoznati in se z njimi spopasti. V kratkem času lahko športnik doživi več kratkih prebliskov misli. Znanstveniki ocenjujejo, da je teh prebliskov lahko tudi do osem na sekundo. Kar športnik misli pred nastopom, se lahko izraža v njegovem počutju in posledično na njegovem nastopu. Za športnika je izredno težko, da negativne misli prepozna in se z njimi spopade.

Na naše razmišljanje lahko z vajo tudi vplivamo. Najbolj uporabljena tehnika za spreminjanje našega razmišljanja je tehnika pozitivnega samogovora. Velikokrat ljudje to tehniko uporabljamo preden sploh ugotovimo, ali je to psihološka tehnika. Do nje pridemo nagonsko, ko sami sebe prepričujemo pred nekim izzivom. V kolikor pozitivni samogovor uporabljamo, si naprej zamislimo pozitivne misli in čustva, ki jih potrebujemo glede na dano situacijo. Z izkušnjami in s psihologovo pomočjo lahko izoblikujemo misli, ki nam bodo v trenutkih dvoma prinesle več samozavesti. V nasprotni smeri deluje negativni samogovor, proti kateremu se borimo s pozitivnim samogovorom. Cilj je, da športnik prepozna svoj negativni samogovor in ga na nek način prežene (Kajtna in Jeromen, 2013).

1.5 MOTIVACIJA

Kaj je tisto, kar nas žene h konstantnem treningu, kar nam da željo, da se vsakič odpravimo na trening, na delo, v šolo ...? V letu 1989 je potekala raziskava alpskih smučarjev vseh kategorij (povzeto po Tušak in Tušak, 2003), ki je iskala motive za smučanje anketirancev. Pri fantih poleg odgovora ostalo prednjači odgovor, da mu je smučanje preprosto všeč, pri dekletih pa je bil na prvem mestu odgovor, da rada smuča. Odgovori so izredno pozitivni, kar je za delavce v športu pomembno, da v današnjem času vzbudimo ljubezen do športa. Zdi se mi izredno žalostno, da bi mladina vztrajala v športu samo zaradi denarja ali kakršnekoli druge nagrade, brez lastne motivacije po zdravem načinu življenja, prijateljstva, sprostitve ali preprostega uživanja v športu, s katerim se ukvarja.

Motivacija izvira iz zavesti, vpliva pa na obnašanje. Obnašanje je lahko usmerjeno k (Tušak in Tušak, 2003):

- Iskanju užitka (hedonizem),
- zadovoljevanju lastnih potreb (egoizem),
- zadovoljevanju potreb drugih (altruizem),
- doseganju religioznih ciljev.

Poznamo notranjo in zunanjo motivacijo. Športniki, ki so notranje motivirani, se s športom ukvarjajo zaradi uživanja v športu, osebne izbire, pozitivnega občutka ob ukvarjanju z izbranim športom in samih pozitivnih učinkov. Športnik je najbolj notranje motiviran, kadar verjame, da je sam vzrok, da je vključen v šport. Športniki, ki so zunanje motivirani, pa v športu ostajajo zaradi določenih ciljev, nagrad ali pa celo v izogib nečemu nezaželenemu (kazni) (Kajtna in Jeromen, 2013).

Ko govorimo o psihološko dobro pripravljenem športniku, je primerna motivacija ena prvih stvari, za katero mora biti poskrbljeno. Trenerjeva dolžnost je, da poskrbi za samo okolje, kjer bodo različni tipi plavalcev našli motivacijo za treniranje. Trener samo z visokimi pričakovanji zelo težko vzdržuje visoko motivacijo plavalcev, zato je dolgoročno lažje razviti visok nivo notranje motivacije, kjer plavec trenira zaradi lastnih prepričanj in vrednot (Driska, Kamphof in Armentrout, 2012).

1.5.1 Teorije motivacije

-Kognitivne teorije motivacije. Predpostavljajo, da je vsako vedenje odvisno od neke ideje oziroma misli. Primer lahko predstavimo na dijaku v zadnjem letu srednje šole, ki se odloča za vpis na fakulteto. Če misli, da je dovolj sposoben, se bo na fakulteto vpisal, če misli, da ni, se na fakulteto ne bo vpisal. Slabost kognitivne teorije je ta, da z neupoštevanjem fenomena podzavesti zanemari velik del motivacije (Tušak in Tušak, 2003).

-Hedonistične teorije motivacije. Predstavljajo ugodje. Tu postane doseganje ugodja najpomembnejša stvar. Slabost teh teorij je ta, da so ugodje, bolečina in zadovoljstvo ter nezadovoljstvo precej subjektivni (Tušak in Tušak 2003).

-Instinktivistične teorije motivacije. Predstavljajo nagone. Gre bolj za prirojene kakor naučene vedenjske vzorce (Tušak in Tušak 2003)

-Teorije gona. Primarni fiziološki gon, kot je potreba po tekočini, predstavlja teorije gona. Iz teh primarnih fizioloških gonov izvajamo razvoj naučenih gibov (Tušak in Tušak 2003).

1.5.2 Postavljanje ciljev

Vsak športnik si mora v svoji karieri postaviti določen cilj, ki ga motivira ne samo za udeležbo treningov in tekem, ampak da je na treningih in posledično na tekmah tudi uspešen. Postavljanje ciljev je v procesu motivacije ena najpomembnejših aktivnosti (Tušak in Tušak, 2003).

Cilje si mora športnik skupaj s trenerjem postaviti realno, a vendar dovolj visoko, da jih prehitro ne doseže. Problem pri prenizko postavljenih ciljeh lahko nastane, ko si športnik zada dobro uvrstitev na neki tekmi, vendar ko jo doseže, motivacija upade. Veliko športnikov, npr. Sara Isakovič, je kmalu po dosegu življenjskega cilja, ki je v tem primeru osvojitve medalje na olimpijskih igrah, prenehalo z aktivno športno kariero. Ni rečeno, da je bil problem prenizko postavljen cilj, gotovo pa je, da v kolikor bi bil cilj večkratna osvojitve olimpijske medalje oziroma bi bil cilj postavljen višje, bi morda Sara ostala dlje v tekmovalnem plavanju.

Športnik si lahko postavi kratkoročne ali dolgoročne cilje. Dolgoročni cilj je po navadi en sam, recimo nastop na olimpijskih igrah, kratkoročnih ciljev pa si lahko postavimo več. Veliko je primerov, kjer si športnik postavi samo en, dolgoročen, težko dosegljiv cilj. S tem zanemarija cilje, ki bi jih lahko dosegel prej. S postavljanjem kratkoročnih, lažje dosegljivih ciljev si lahko športnik sproti ohranja ali krepi motivacijo za doseg dolgoročnega cilja. Stremeti k dolgoročnemu cilju je nujno, vendar ga je potrebno znati tudi umakniti iz trenutnega pogleda in se osredotočiti na stvar, ki se bo odvila v kratkem. Pozornost raje preusmerimo k dobri uvrstitvi na naslednje, manj pomembno tekmovanje (Orlick, 1998).

Športnik naj se loti postavljanja ciljev skupaj s svojim trenerjem, za mlajše športnike pa naj bodo spodnja vodila v pomoč (Martin in Hrycaiko, 1983, v Kajtna in Jeromen, 2013):

- Trenerjeva podpora pri postavljanju ciljev,
- nagrada in pohvala za zaželene oblike vedenje,

- načrtovanje strategije vadbe,
- postavljanje ciljev in povratna informacija v času treninga,
- sodelovanje otrok pri postavljanju vedenjskih pravil,
- izvajanje metod, ki bodo športnikom privlačne,
- primerna težavnost vadbe in spretnosti,
- aktivnost med vadbo,
- druženje z vrstniki kot največji izvor zabave.

1.6 VREDNOTE

Eno prvih vprašanj, ki si ga starši postavijo, ko vpišejo otroka k športu, je zagotovo, kaj bo moj otrok s tem pridobil. Žal se danes prevečkrat pozablja, da je šport eden najlažjih načinov za otrokovo normalno socializacijo, sprejemanje porazov in zmag ter vzgojo vrednot. Tudi če postavimo vso fizično komponento športa na stran, je šport izredno pomemben za otrokov normalen in zdrav psihološki razvoj.

Vrednote so generalne, relativno trajne kategorije z motivacijsko vrednostjo in imajo normativno in imperativno funkcijo (Tušak in Tušak, 2003). Vrednote so sestavni del nas in pomembno vplivajo na naše vedenje. Kljub temu da imajo motivacijsko vrednost, jih ne smemo zamenjati z motivi, saj predstavljajo motivacijske cilje najvišjega reda.

Vrednote se v športu pojavljajo kot (Tušak in Tušak, 2003):

- Razvojni šport,
- rekreativni šport,
- standardni šport,
- vrhunski šport.

V vrhunskem športu se pomen vrednot ne ceni dovolj. V želji za dobrim rezultatom športniki velikokrat zavestno ali podzavestno zavrejo vrednote. S povzročanjem poškodb, kršenjem pravil odrivajo vrednote v stran z izgovorom, da je v dobro zmage. Tekmovanje po teh merilih torej dovoljuje poškodbe, agresivnost in kršenje pravil v boju za zmago. Veliko športnikov poskuša svojo moralnost koordinirati na način, da loči dovoljeno in nedovoljeno agresivnost. Problem je v določitvi meje in kdaj se te meje držati (Tušak in Tušak, 2003).

Raziskava je pokazala, da so športniki, ki se s plavanjem ukvarjajo zaradi rekreacije ali tekmovanja, za zelo visoke motive navedli motive zdravje, dobrega počutja in športne udeležbe. Pri plavalcih tekmovalcih so bolj izraženi notranji in zunanji motivi, saj se le ti s plavanjem po navadi tudi precej več ukvarjajo kakor rekreativni plavalci (Dolinar, 2011)

Ali lahko torej pri športu govorimo o primerni vzgoji vrednot in morale ter zdravem sprejemanju porazov in zmag? Zagotovo, vendar velikokrat le do meje vrhunskega športa.

Vrhunski šport pa žal dokazuje, kaj smo ljudje sposobni narediti v bitki za slavo, denar ... Nenazadnje vsi vemo, da je vrhunski šport daleč od tega, da bi bil zdrav za človeški razvoj in splošno zdravje.

1.7 JEZA IN AGRESIVNOST

Že od nekdaj sta jeza in agresivnost prisotni v športu. Velik del športa je tekmovanje, velik del tekmovalnosti pa jeza in agresivnost. Občutki, ki jih športniki občutijo med tekmovanjem in po tekmovanju, se razlikujejo, zagotovo pa je že vsak športnik kdaj občutil jezo ter posledično postal agresiven. V kolikšni meri in kako je to pokazal, je odvisno od športnikove osebnosti, moral ter vrednot.

Agresivnost je širok pojem, ki se pojavlja na vseh področjih življenja: od vojn pa vse do športa. V športu lahko agresivnost omejimo s postavljenimi pravili, v kolikor pa se teh pravil tudi držimo, se pokaže naša sposobnost nadzorovanja agresije (Kajtna in Jeromen, 2013).

Agresivnost so avtorji opredeljevali tudi kot vedenje, ki se povezuje s čustvom jeze (Tušak in Tušak, 2003, v Kajtna in Jeromen 2013). V športu se lahko agresivnost pojavi tudi kot pozitivna. V športu agresijo delimo na rekreativno in instrumentalno agresivnost. Reaktivna agresivnost predstavlja namerno aktivnost, kjer športnik skuša posamezniku ali skupini škodovati. Gre za čustven odgovor, ki ga v tistem trenutku dojemamo kot sovražnega. Tu gre za najbolj klasično pojmovanje agresivnosti, ki ni usmerjena v doseg cilja, ampak izključno v škodovanje posamezniku ali skupini. Na drugi strani pa je agresivnost v borilnih športih večinoma usmerjena v doseg cilja. Brez agresivnosti se v borilnih športih ne dosega vidnejših rezultatov, saj tu ne gre za poniževanje nasprotnika, ampak gre za dokazovanje moči, znanja, spretnosti in sposobnosti (Kajtna in Jeromen, 2013).

Agresije ne zaznavamo samo pri odraslih športnikih, ampak se pojavlja tudi pri otrocih. Otroci se po navadi takega vedenja naučijo doma, pri svojih starših. Če so starši tisti, ki so agresivni do ostalih in do okolja, jih otrok preprosto kopira. Otroci vidijo v starših zgled, pri katerem se hitro učijo. Kaj kmalu se lahko zgodi, da če bodo otrokovi starši na tekmi agresivni do trenerja in ostalih, se bo tudi otrok podobno odzval v prihodnjih situacijah. Cratty (1983) tudi pravi, da je zelo pomembno, na kakšen način starši zatirajo agresijo pri otrocih. Če so starši sami agresivni pri zatiranju agresije pri svojih otrocih, dolgoročno niso najbolj uspešni. Če pa starši na pozitiven, razumen način zatrejo pojave agresije pri svojih otrocih, lahko otrok odraste v razumnega, manj agresivnega športnika.

1.8 SKUPINA IN DELOVANJE SKUPINE

Skupina je množica posameznikov. Na začetku poti se trener največkrat sreča s skupino. Po navadi je to skupina otrok, ki jo trenira. Značilnosti skupine so: Določeno število oseb, ki je

lahko tudi zelo veliko; med člani obstaja oblika povezanosti; člani imajo drug na drugega vpliv (Rot, 1983, v Kajtna in Tušak, 2007).

Pri skupini je izredno pomembna skupinska dinamika. Skupina lahko ali spodbuja posameznika ali ga pa celo zavira. V ekipnih športih je skupinska dinamika redno raziskovana (sociometrična preizkušnja), medtem ko se v individualnih športih to velikokrat zanemarja.

Skupinska dinamika ni pomembna le pri kolektivnih športih, pač pa tudi pri individualnih športih. Poznavanje problema skupinske dinamike povečuje uspešnost strokovnega dela in zmanjšuje možnost trenerjevih napak in težav pri delu. Poznavanje narave športnih skupin, zakonov njihovega nastajanja, delovanja in razpadanja, interakcije med člani in skupino so pomembni elementi pri programiranju tekmovalnih dosežkov. Pri izjemnih naporih na treningih in tekmovanjih, ki zahtevajo od posameznika največ telesne in duševne moči, imajo skupina in skupinski odnosi pogosto zelo pomembno vlogo, če ne celo odločilno. V teoriji in praksi je znano, da notranje trdno povezana skupina pomembno vpliva na posameznika. Vpliva mu samozaupanje in ga podpira, da je na tekmi sposoben preseči samega sebe (Petrovič in Doupona, 1996).

Uspešnost skupine lahko dosežemo na več načinov, za začetek pa mora biti trener dober vodja skupine. Vodja je lahko instrumentalni, delovni ali ekspertni in je običajno član z največ znanja, izkušnjami ali spodobnostmi, ter ekspresivni, socialno-emocionalni vodja, ki skrbi za klimo v skupini in znižuje napetost v njej (Tušak in Tušak, 2003).

1.9 TRENER

Trener je oseba, s katero vrhunski športnik preživi veliko časa v dnevu. Trener mora biti avtoritativna oseba, ki je športniku za zgled. Področja, ki jih mora trener pokrivati, so (Tušak in Tušak, 2003):

- Planiranje treninga,
- izvajanje treninga,
- kontrola uspešnosti treninga,
- vsestranska skrb za varovanca,
- svetovanje in pomoč svojim varovancem,
- trenerjeva vloga na tekmovanju.

V odnosu trenerja do športnika lahko z razvojem identificiramo več faz. V začetni fazi praviloma tekmovalci trenerja spoštujejo in mu zaupajo. Seveda je trenerjeva naloga, da vzpostavi avtoriteto in se trudi za spoštljiv odnos s tekomovalcem. V drugi fazi pa zaradi navezanosti pri delu in skupaj preživetega časa prihaja do tesnejšega odnosa. V tretji fazi je ta odnos ogrožen, ko poskuša tekmovalec zaradi vse večjega znanja nasvete in naloge prilagoditi po svoje. Ta faza je toliko bolj konfliktna, kolikor bolj je športnik istočasno neuspešen v športu.

Skozi to fazo trener in športnik vzpostavita partnerski odnos, kjer tekmovalec raje posluša trenerja kot osebo z več informacijami in znanjem v treniranju (Tušak in Tušak 2003).

Trener s stališča športnikov ali vodja skupine. Vodenje ima tri glavne pomene: kot označba položaja, karakteristika osebe in kot kategorija vedenja (Senica, 1999, v Kajtna in Tušak, 2007). Kot vodja ima trener nad vadečimi moč, ki jo delimo na (Kajtna in Tušak, 2007):

- Moč nagrajevanja. Kot vodja, lahko športnike pozitivno vzpodbudi za želeno vedenje.
- Moč prisiljevanja in kaznovanja. Enako kot nagrajevanje, vendar lahko vodja nezaželeno vedenje kaznuje.
- Moč legitimnosti. Kompleksna moč, katere osnova je vrednota. Kaj lahko, kaj ne smeš, vzbujanje in vzgoja morale in vrednot.
- Referenčna moč. Moč dobrega odnosa. Tu gre za vzor, ki ga trener predstavlja športniku. Seveda se mora tudi trener vesti vzorno.
- Moč ekspertnosti. Tu gre za sprejemanje znanja in ekspertnosti trenerja. Če je trener ekspert na svojem področju, kar redno dokazuje s pravnimi odločitvami, ga športnik sprejme kot eksperta.
- Moč informiranosti. Tu trener s prikazovanjem pravih in smiselnih informacij prepriča športnika v neko mišljenje

Driska, Kamphoff in Armentrout (2012) so ugotovili, da trener igra eno od glavnih vlog pri plavalčevem dobrem psihološkem stanju. Raziskava dokazuje, da težje, kot je okolje, v katerem plavalec trenira, bolj psihološko močen je. Okolje, v katerem plavalec trenira, pa neposredno ustvarja njegov trener. Trener skozi športnikovo kariero precej vpliva že v času, ko je plavalec otrok. Oblikuje se odnos trenerja in športnika oziroma trenerja in otroka, kjer se mora trener zavedati, da otrok na trening prinaša veliko vedenjskih vzorcev, ki jih je posredno prinesel od staršev ali družbe. Trener se mora tega dobro zavedati in pozitivne vzorce spodbujati, negativne pa zavreti (Bergerone, Cei, Ceridono in Formica, 1985).

1.9.1 Stili vodenja trenerjev

Trener pred svojimi športniki nastopa v nekem stilu vodenja. K stilu vodenja najbolj pripomorejo osebne lastnosti trenerja. Pri trenerjih prevladujeta dva glavna, skrajna načina vodenja:

-Avtokratično vodenje. Trener bazira na ukazih, prepovedih, zahtevah, ubogljivosti. Vedenje nagraduje ali kaznuje. Trener je tisti, ki vodi skupino, se zanjo odloča, skupina pa brezpogojno sledi ukazom trenerja.

-Demokratično vodenje. Trener v odločitve vključuje skupino, jih upošteva, on pa deluje kot koordinator odločanja (Kajtna in Tušak, 2007).

Redki so primeri trenerjev, ki so strogo samo avtokratični ali samo demokratični. Večinoma se trenerji na podlagi svojih osebnostnih lastnosti obnašajo bolj avtokratično ali bolj demokratično. Raziskava (Pur, 2005, v Kajtna in Tušak, 2007), ki je preiskovala prevladujoče stile vodenja med trenerji individualnih in ekipnih športov, je pokazala, da so trenerji ekipnih športov bolj ukazovalni, manj demokratični in manj sodelujejo s svojimi športniki kot trenerji individualnih športov.

Samopercepcija trenerjev, glede lastnega stila vodenja, se razlikuje glede na percepcijo njihovih športnikov. V individualnem športu so trenerji bolj demokratični kot sami mislijo, v ekipnem športu pa so trenerji bolj strogi, kot se vidijo sami (Suhadolc, 2009).

1.10 MOTORIČNO UČENJE IN PREDSTAVLJANJE

Športnik ima omejeno število tekmovalnih nastopov, na katerih se mora odrezati dobro. Na treningih se lahko na te tekmovalne nastope pripravlja s simulacijami ali pa preprosto s predstavljanjem. Predstavljanje je izkušnja, ki je podobna pravi čudni izkušnji, toda nastane brez običajnega zunanjšega dražljaja (Williams, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2013). Glede na dosedanje izkušnje in spomine si lahko športnik večkrat predstavlja celoten nastop in se s tem psihološko pripravi na razne stresorje, ki se bodo pojavili na tekmovanju. Poleg same psihološke priprave na nastop si s predstavljanjem tudi pomagamo pri motoričnem učenju.

Predstavljanje določenega dražljaja ima v primerjavi z resničnim dražljajem vključene enake nevrone in zaradi tega se naše mišice in centralni živčni sistem odzivajo enako (Marks, 1977, v Kajtna in Jeromen, 2013). Zato trenerji lahko uporabljajo te tehnike pri samem učenju gibanja. Trener nov gib ali vajo predstavi športniku, ta jo izvede in jo s predstavljanjem utrdi v spominu. S predstavljanjem pravih gibov lahko športnik zmanjša število nepravilno opravljenih gibov, kar na dolgi rok pomeni prej naučeno pravilno tehniko.

Kajtna in Jeromen (2013) trdita, da mentalni trening ne more nadomestiti pravega treninga, vendar je zagotovo boljši kot nič. Pri predstavljanju gibanja delujejo možganski valovi zelo podobno kot pri dejanskem izvajanju gibanja. Žal se dogaja, da športnik pride na tekmovanje popolnoma prestrašen zaradi veliko dejavnikov, ki bi jih lahko predvidel že vnaprej. Te dejavnike bi moral športnik skupaj s trenerjem predvideti že prej in se nanje pripraviti. Najlažje s predstavljanjem. Če se športnik dovolj osredotoči, se lahko pri predstavljanju postavi v dvorano polno ljudi in si poleg sebe lahko predstavlja tekmovalce, do katerih čuti spoštovanje ... Na ta način bo na tekmo prišel že z izkušnjami takšnega stanja in se bo lahko skoncentrirano lotil tekmovalnega nastopa (Orlick, 1998).

Martens (1997, v Kajtna in Jeromen, 2013) definira učenje kot relativno trajno izboljšanje neke sposobnosti, ki je posledica strukturirane vadbe. Pri psihomotoričnem učenju gre za kompleksno zaporedje dejavnosti, ki jih izvajamo na bolj ali manj stalen način.

1.11 NAMEN IN PROBLEM DELA

Namen diplomskega dela je ugotoviti, v kolikšni meri trenerji plavanja uporabljajo psihologijo športa s svojimi plavalci. Zavedamo se pomembnosti dobre psihološke pripravljenosti plavalcev in vrhunskih športnikov, vendar se po našem mnenju za enkrat posveča premalo pozornosti sistematični psihološki pripravi vsakega posameznega plavalca. Psihološke priprave trenerji v glavnem uporabljajo podzavestno, vendar bi z več znanja in s sistematičnim pristopom lahko precej bolje vplivali na svoje plavalce.

Menimo, da je psihološka priprava pri individualnih športih še toliko pomembnejša, kajti na tekmovanju si kot športnik sam, ne da bi se lahko zanašal še na koga drugega. Pogost, dober, pravilen in fizičen trening še ne predstavlja zagotovila za uspeh, saj nam lahko medtem trema moti koncentracijo in pri tem izgubljam motivacijo. Pri zmagah večine individualnih športov danes odločajo desetinke ali celo stotinke. Če se vse ne izide, kakor je treba, smo hitro izgubili nekaj časa in s tem dobro uvrstitev. Zatorej moramo pri športniku trenirati vse segmente, vključno s psihologijo športa.

Ker menimo, da je potrebno z osnovami psihologije športa začeti že tudi pri mlajših kategorijah, so v raziskavo vključeni tudi trenerji in trenerke mlajših selekcij.

1.12 CILJI

Cilj diplomskega dela je:

- 1: Ugotoviti, koliko trenerji plavanja uporabljajo psihologijo športa.
- 2: Ugotoviti razliko med uporabo psihologije športa med trenerji velikih klubov in trenerji manjših klubov.
- 3: Ugotoviti razliko med uporabo psihologije športa med diplomanti Fakultete za šport in ostalimi.

1.13 HIPOTEZE

H1: Trenerji plavanja večjih klubov uporabljajo več tehnik psihologije športa kakor trenerji manjših klubov.

H2: V večjih klubih trenerji uporabljajo več psiholoških tehnik.

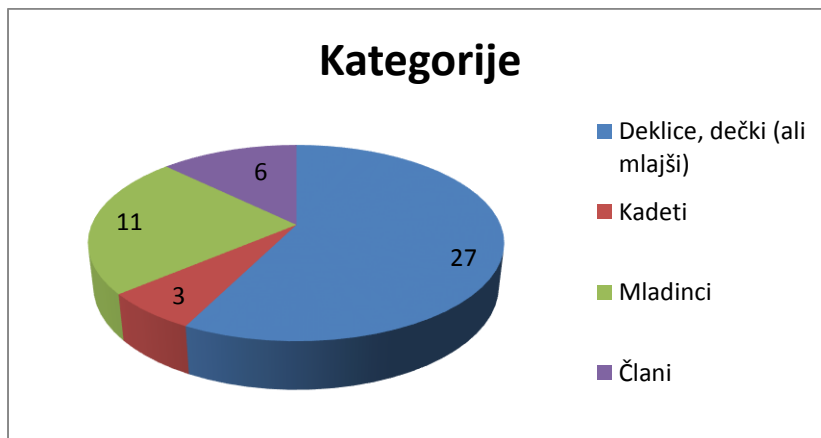
H3: Diplomanti Fakultete za šport pogosteje uporabljajo tehnike psihologije športa.

1. METODE DE LA

2.1 PREIZKUŠANCI

Diplomsko delo obravnava 47 plavalnih trenerjev, ki prihajajo iz 23 različnih klubov ali društev. Aritmetična sredina starosti našega vzorca je 37.89, standardni odklon pa 11.93.

Spodaj na grafu je prikazano razmerje med anketiranimi trenerji glede na kategorijo, v kateri nastopa največji delež njihovih plavalcev.



Slika 1. Razmerje med trenerji glede na kategorijo, ki jo trenutno trenirajo.

Slika 1 prikazuje delež anketiranih trenerjev, kjer je najbolj zastopana kategorija dečkov in deklic (ali mlajših). Glede na statistiko prijav poletnih državnih prvenstev leta 2015 je v kategoriji članov, mladincev in kadetov nastopalo 348 plavalcev, v kategoriji dečkov in deklic 232 in v kategoriji mlajših dečkov in deklic 252. Če združimo kategoriji mlajših dečkov in deklic z dečki in deklicami, kakor smo naredili v našem vprašalniku, je to razmerje 584 (dečki in deklice ali mlajši) proti 348 (kadeti, mladinci in člani). Razmerje na državnih prvenstvih je 59 odstotkov v korist dečkov in deklic ter mlajših dečkov in deklic, pri naši raziskavi pa je razmerje rešenih anket 75 odstotkov v korist dečkov in deklic (ali mlajših).



Slika 2. Razmerje anketiranih trenerjev glede na treniranje članskih reprezentanc v zadnjih 5 letih.

Slika 2 nam nazorno kaže, kakšen je naš vzorec trenerjev glede na izkušnje s treniranjem članskih reprezentanc. Tu lahko vidimo, da je kader, ki smo ga zajeli v vprašalniku, dokaj neizkušen na področju treniranja članov. Kot merilo vzorca za izkušnost in pravilno uporabo psihologije športa smo določili kader, ki je v zadnjih 5 letih treniral člane. Žal jih ni veliko, vendar je glede na slovensko število plavalcev, ki plavajo v kategoriji članov, naš vzorec še zadovoljiv.

2.2 PRIPOMOČKI

V raziskavi smo uporabili vprašalnik, ki smo ga sestavili po področjih uporabe psihologije športa. V sam vprašalnik so bila vključena tudi vprašanja iz vprašalnika za merjenje strukture osebnosti (BFQ), natančneje L lestvica (lie scale).

S tem vprašalnikom merimo pet faktorjev osebnosti. Vprašalnik je bil razvit v Italiji, medtem ko je v Sloveniji izšel leta 1997. Iz vprašalnika BFQ smo v naš vprašalnik vključili 12 postavk L lestvice za preverjanje iskrenosti anketiranca. Lestvico tvorijo postavke, ki se opirajo na socialno zelo zaželeno vedenja oziroma odgovore. Visok rezultat na tej lestvici kaže na prekomerno prikazovanje pozitivne podobe o sebi, medtem ko nizki rezultati kažejo, da ima posameznik težnjo, da prikazuje sebe preveč negativno (Bucik, Boben, Hruševar in Bobek, 1997).

Vprašalnik BFQ se lahko uporabi individualno ali skupinsko, uporablja pa se v psihološki praksi v šolah, podjetjih in zdravstvu. Cronbachov koeficient alfa znaša za L lestvico 0,80 (Bucik idr., 1997).

2.3 POSTOPEK

Vprašalnik smo razdelili med plavalne trenerje različnih kategorij. Pred izpolnjevanjem vprašalnika smo anketirancem obrazložili sam vprašalnik in jim bili ves čas izpolnjevanja vprašalnika na voljo za vprašanja. Največ vprašanj oziroma dvomov se je pokazalo na vprašanjih L lestvice.

Po samem postopku pridobivanja izpolnjenih vprašalnikov smo rezultate analizirali v programih Microsoft Excell in Windows SPSS Statistics. V programu SPSS Statistics smo uporabili T test za neodvisne vzorce in primerjali aritmetične sredine vzorcev.

2. REZULTATI IN RAZPRAVA

3.1 RAZLIKA V UPORABI PSIHLOGIJE ŠPORTA MED TRENERJI MANJŠIH KLUBOV IN TRENERJI VELIKIH KLUBOV

Tu smo najprej razvrstili klube po velikosti. Kriterij izbire je bilo število prijavljenih plavalcev na zadnjem državnem prvenstvu.

Tabela 1

Razmerje med številom večjih in manjših klubov zajetih v raziskavo.

Tip kluba ali društva:	Število vprašalnikov, zajetih v raziskavo:
Manjši klub	23
Večji klub	24

Razmerje odgovorov med manjšimi in večjimi klubi bom predstavil glede na področja vprašalnika, ki je bil sestavljen večinoma po praktičnih vsebinah psihologije športa. Področja smo razvrstili padajoče po številu vprašanj, ki so zastopala vsebino na vprašalniku. Vzorec pri primerjavi je zajemal 47 trenerjev. 23 teh trenerjev zastopajo manjši klub, medtem ko 24 trenerjev pa večji klub.

3.1.1 Stres

Tabela 2

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje stresa.

	Velikost kluba	M	SD	t	p(t)
Zmanjševanje treme s pogovorom.	Manjši	4,26	1,01	-,59	,56
	Velik	4,42	,78		
Trema je dobra za rezultat.	Manjši	3,48	1,04	,21	,84
	Velik	3,42	1,02		
Ne zmanjšujem stresa.	Manjši	2,48	,99	-,55	,58
	Velik	2,67	1,31		
Zmanjševanje stresa posamezno.	Manjši	4,57	,59	1,39	,17
	Velik	4,29	,75		
Zmanjševanje stresa s sproščanjem.	Manjši	3,22	1,20	,46	,66
	Velik	3,04	1,43		
Zmanjševanje stresa s pogovorom.	Manjši	4,44	,73	1,54	,13
	Velik	4,08	,83		
Zmanjševanje stresa sami.	Manjši	2,61	,78	-0,6	,95
	Velik	2,63	1,06		

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

Zgornji rezultati, ki smo jih pridobili iz programa SPSS Statistics, nam pokažejo, da so si rezultati velikih in manjših klubov precej podobni. Razlika za področje stresa med tema dvema skupinama ni statistično pomembna.

Vseeno pa rezultate pogledjmo podrobneje. Trenerji manjših klubov manj uporabljajo zmanjševanje treme s pogovorom, ampak se več ukvarjajo z zmanjševanjem stresa, bolj uporabljajo zmanjševanja stresa s posameznimi plavalci, manj uporabljajo tehnike sproščanja pri zmanjševanju stresa in s statistično največjo razliko bolj uporabljajo pogovor pri zmanjševanju stresa. Kljub trudu trenerjev so dokazali (O'Rourke, Smith, Smoll in Cumming, 2014), da je pri mlajših plavalcih za zmanjševanje stresa zelo smiselno vključiti starše plavalcev, saj so precej bolj učinkoviti v primerjavi s trenerjem. Pravilna kombinacija staršev in trenerja bi bila zelo smiselna.

Statistične razlike so zelo majhne, vendar nam aritmetična sredina pokaže, koliko se trenerji sploh ukvarjajo z vsako vsebino. Največji delež ukvarjanja je pri zmanjševanju stresa z vsakim plavalcem posamezno. Delež trenerjev manjših klubov je tu višji kakor delež trenerjev velikih klubov.

Rezultati so pokazali, da se trenerji precej zavedajo pomembnosti zmanjševanja stresa, kar sovpada z rezultati, ki v raziskavi pokažejo, da se trenerji precej zavedajo pozitivnih lastnosti psihično močnega plavalca, vendar so prišli do zaključka, da je obvezna preventiva, kajti zmanjševanje stresa, ko je že prisoten, ni tako učinkovito, kakor če do njega sploh ne pride (Driska, Kamphof in Armentrout, 2012).

3.1.2 Nivo aktivacije

Tabela 3

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje aktivacije.

	Velikost kluba	M	SD	t	p(t)																																																			
Dvig motivacije z govorom.	Manjši	4,61	,66	,85	,40																																																			
	Velik	4,42	,88			Kontroliranje aktivacije.	Manjši	2,61	,94	-,70	,49	Velik	2,83	1,24	Ohranjam visok nivo aktivacije.	Manjši	4,26	,62	,80	,43	Velik	4,08	,88	Redno uporabljам tehnike sproščanja.	Manjši	2,87	1,06	,52	,60	Velik	2,71	1,04	Globoko sproščanje, avtogeni trening.	Manjši	2,73	1,32	,37	,71	Velik	2,58	1,35	Uporaba dihalnih vaj pri sproščanju.	Manjši	3,52	1,28	,91	,37	Velik	3,13	1,68	Uporaba postopnega mišičnega sproščanja.	Manjši	2,78	1,17	,56	,58
Kontroliranje aktivacije.	Manjši	2,61	,94	-,70	,49																																																			
	Velik	2,83	1,24			Ohranjam visok nivo aktivacije.	Manjši	4,26	,62	,80	,43	Velik	4,08	,88	Redno uporabljам tehnike sproščanja.	Manjši	2,87	1,06	,52	,60	Velik	2,71	1,04	Globoko sproščanje, avtogeni trening.	Manjši	2,73	1,32	,37	,71	Velik	2,58	1,35	Uporaba dihalnih vaj pri sproščanju.	Manjši	3,52	1,28	,91	,37	Velik	3,13	1,68	Uporaba postopnega mišičnega sproščanja.	Manjši	2,78	1,17	,56	,58	Velik	2,58	1,28						
Ohranjam visok nivo aktivacije.	Manjši	4,26	,62	,80	,43																																																			
	Velik	4,08	,88			Redno uporabljам tehnike sproščanja.	Manjši	2,87	1,06	,52	,60	Velik	2,71	1,04	Globoko sproščanje, avtogeni trening.	Manjši	2,73	1,32	,37	,71	Velik	2,58	1,35	Uporaba dihalnih vaj pri sproščanju.	Manjši	3,52	1,28	,91	,37	Velik	3,13	1,68	Uporaba postopnega mišičnega sproščanja.	Manjši	2,78	1,17	,56	,58	Velik	2,58	1,28															
Redno uporabljам tehnike sproščanja.	Manjši	2,87	1,06	,52	,60																																																			
	Velik	2,71	1,04			Globoko sproščanje, avtogeni trening.	Manjši	2,73	1,32	,37	,71	Velik	2,58	1,35	Uporaba dihalnih vaj pri sproščanju.	Manjši	3,52	1,28	,91	,37	Velik	3,13	1,68	Uporaba postopnega mišičnega sproščanja.	Manjši	2,78	1,17	,56	,58	Velik	2,58	1,28																								
Globoko sproščanje, avtogeni trening.	Manjši	2,73	1,32	,37	,71																																																			
	Velik	2,58	1,35			Uporaba dihalnih vaj pri sproščanju.	Manjši	3,52	1,28	,91	,37	Velik	3,13	1,68	Uporaba postopnega mišičnega sproščanja.	Manjši	2,78	1,17	,56	,58	Velik	2,58	1,28																																	
Uporaba dihalnih vaj pri sproščanju.	Manjši	3,52	1,28	,91	,37																																																			
	Velik	3,13	1,68			Uporaba postopnega mišičnega sproščanja.	Manjši	2,78	1,17	,56	,58	Velik	2,58	1,28																																										
Uporaba postopnega mišičnega sproščanja.	Manjši	2,78	1,17	,56	,58																																																			
	Velik	2,58	1,28																																																					

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

Glede na rezultate aritmetičnih sredin lahko tudi tu vidimo, da so razlike med trenerji velikih in manjših klubov majhne. Izpostavil bi temo dviga motivacije z govorom, ki je pokazala, da trenerji pogosto uporabljajo govor za dvig motivacije pri plavalcih. Glede na te rezultate bi lahko trdili, da trenerji veliko pomagajo pri motivaciji svojih plavalcev. Za razliko so Driska in ostali (2012) ugotovili, da v Ameriki trenerji po večinoma usmerjajo plavalce k samostojnemu iskanju razlogov za motivacijo. Pravijo, da plavanje kot tako ni zanimivo in da ga je nemogoče narediti zanimivega, zato je odgovornost na plavalcih samih, da si poiščejo razlog, zaradi katerega vztrajajo in so ob tem dobri.

Naslednji zanimiv rezultat je vzniknil pri vprašanju ohranjanja nivoja aktivacije. Tu so trenerji manjših klubov odgovarjali z višjimi rezultati. Tu je zanimivo dejstvo, da so na podobno

vprašanje, ali kontrolirajo nivo aktivacije, odgovarjali z odgovorom občasno. Kontrolirajo jo torej občasno, vseeno pa jo radi ohranjajo na visokem nivoju.

Pri tehnikah sproščanja so trenerji najvišje odgovarjali pri uporabi dihalnih vaj pri sproščanju, potem pa postopoma vedno manj pri uporabi ostalih vsebin pri sproščanju. Zanimiv je tudi rezultat pri vprašanju, ali redno uporabljajo tehnike sproščanja, kar pomeni, da se občasno dejansko ukvarjajo s tehnikami sproščanja.

3.1.3 Razmišljanje

Tabela 4

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje razmišljanja.

	Velikost kluba	M	SD	t	p(t)
Spreminjanje misli.	Manjši	3,00	1,24	-,24	,80
	Velik	3,08	1,10		
Tehnika predstavljanja, nastop.	Manjši	3,14	1,13	-,31	,76
	Velik	3,26	1,51		
Tehnika predstavljanja, učenje novih vsebin.	Manjši	3,65	1,40	,61	,54
	Velik	3,42	1,25		
Pogosto uporabljam tehniko predstavljanja.	Manjši	3,44	,90	,48	,63
	Velik	3,29	1,12		
Spreminjanje misli pred nastopom.	Manjši	4,48	,79	,60	,56
	Velik	4,33	,87		
Tehnika predstavljanja, tik pred nastopom.	Manjši	2,72	1,16	,76	,45
	Velik	2,48	1,04		

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

Pri vsebini razmišljanja ni statistično pomembne razlike med trenerji klubov. Najvišje razmerje odgovorov se je pokazalo pri spreminjanju misli tik pred nastopom pri vprašalnikih manjših klubov. Pri velikih klubih je bil rezultat podoben, kar pomeni, da oboji trenerji precej uporabljajo spreminjanje misli tik pred nastopom. Driska in ostali (2012) so ugotovili, da v kolikor plavalec že ima izkušnje iz morebitnih problematičnih situacij, bo lažje in s precej višjo samozavestjo premagal naslednje izzive. Tu je glaven seveda trener, ki se v ključnih situacijah mora vključiti.

Na drugi strani so pri tehniki predstavljanja vrednosti odgovorov nižje. Tehnike predstavljanja več uporabljajo trenerji manjših klubov, z izjemo pri uporabi tehnike predstavljanja pred nastopom.

Do podobnih dognanj so prišli v raziskavi, kjer so na Novi Zelandiji ugotavljali, koliko se športni trenerji ukvarjajo s psihologijo športa. Tehnika predstavljanja je bila po rezultatih precej manj uporabljena kakor motivacija in postavljanje ciljev (Sullivan in Hodge, 1991). Pri isti raziskavi so ugotovili, da so trenerji na prvo mesto, glede pomembnosti psiholoških značilnosti pri njihovih športnikih, postavili pozitivno razmišljanje.

3.1.4 Jeza in agresivnost

Tabela 5

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje jeze in agresivnosti.

	Velikost kluba	M	SD	t	p(t)
Zatiranje jeze.	Manjši	3,30	1,43	-,169	,87
	Velik	3,37	1,44		
Optimalen nivo agresivnosti.	Manjši	3,22	1,24	-,623	,54
	Velik	3,43	1,12		
Jeza pripomore k rezultatu.	Manjši	1,78	,95	-,918	,36
	Velik	2,04	,98		

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

Statistično pomembne razlike tudi tu ni. Večjih razlik v odgovorih ni. Trenerji velikih in manjših klubov občasno uporabljajo zatiranje jeze in se obenem občasno ukvarjajo z nivojem agresije pri svojih plavalcih. Oboji so mnenja, da jeza ne pripomore k rezultatu.

Malo drugače so ugotovili pri raziskavi, kjer so športni trenerji po pomembnosti razvrstili jezo v zgornjo tretjino. Po njihovem mnenju je primeren nivo jeze in agresivnosti precej koristen. Zelo podobno so v isti raziskavi odgovarjali tudi športniki. Res pa je, da so v tej raziskavi sodelovali trenerji več športnih panog, tudi kolektivnih športov (Sullivan in Hodge, 1991). Med športniki borilnih veščin, plavalci in najstniki, ki se ne ukvarjajo s športom, so v raziskavi v Iranu ugotovili, da plavalci najmanj uporabljajo jezo, kljub temu da so športniki borilnih veščin dosegli višje rezultate pri kontroliranju jeze (Ziaee, Lotfian, Amini, Mansournia in Memari, 2012).

3.1.5 Postavljanje ciljev, analiza tekem, športni dnevnik

Tabela 6

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje postavljanja ciljev, analize tekem in športnega dnevnika.

	Velikost kluba	M	SD	t	p (t)
Redni kratkoročni cilji.	Manjši	4,00	1,24	,13	0,90
	Velik	3,96	1,04		
Športni dnevnik.	Manjši	1,83	1,07	-,41	0,68
	Velik	1,96	1,12		
Redni dolgoročni cilji.	Manjši	3,74	1,1	,32	0,75
	Velik	3,62	1,34		
Redne analize tekem.	Manjši	3,87	1,33	-,40	,69
	Velik	4,00	,89		
Analiza tekme.	Manjši	4,65	,65	,49	0,63
	Velik	4,54	,88		

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

Kot pri ostalih vsebinah je tudi pri teh rezultat podoben. Trenerji velikih in manjših klubov približno enako uporabljajo psihološke vsebine. Trenerji so postavljanje ciljev postavili kar visoko, kar pomeni, da se zavedajo pomembnosti le tega. Za primerjavo so v raziskavi med trenerji večjih klubov v Angliji ugotovili, da so postavljanje ciljev in prav tako izvedba ter nadzor ključnega pomena za uspeh v športu (Lang, 2010).

Trenerji obeh klubov prav tako izvajajo analize tekem, le te pa izvajajo tudi dokaj redno, kar je spodbudno glede na ugotovitve zgoraj omenjene raziskave, kjer je del nadzora tudi analiza nastopov.

Pri teh rezultatih je zanimiv podatek, koliko trenerji spodbujajo pisanje dnevnika. Po zgornjih rezultatih športniki bolj malo pišejo dnevnike. Minimalno tu prednjačijo veliki klubi, ki imajo s tem verjetno več izkušenj zaradi starejših uspešnejših plavalcev v klubu, obenem pa je treba tudi poudariti, da več kot polovica trenerjev, ki je rešila ta vprašalnik, trenira kategorijo dečki in deklice ali mlajše. Pri teh letih je pisanje športnega dnevnika za plavalce še v ozadju.

3.1.6 Delovanje skupine

Tabela 7

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje delovanja skupine.

	Velikost kluba	M	SD	t	p(t)
Vzpostavljam skupinski duh.	Manjši	4,61	,50	1,54	,13
	Velik	4,30	,86		
Dober skupinski duh, dober trening.	Manjši	5,00	,00	3,12	0,00
	Velik	4,63	,58		
Dober skupinski duh, dobri rezultati.	Manjši	4,83	,39	1,49	,14
	Velik	4,61	,58		

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

Pri vsebini glede delovanja skupine pa so glede na ostali del vprašalnika presenetljivi rezultati. Za začetek so aritmetične sredine odgovorov zelo visoke, kar pomeni, da velik del anketiranih trenerjev daje veliko pozornosti na dobre odnose v skupini. Da bi dokazali, če so pri tem uspešni, bi potrebovali razširiti raziskavo še na njihove plavalce, vendar je to zaenkrat dovolj.

Za športnikovo predanost športu je zagotovo skupina zelo pomemben faktor. Raziskava med 523 plavalci v Italiji potrjuje zadnjo izjavo. Potrdili so, da sta za športnikov obstanek v plavanju zelo pomembna trener in skupina, s katerima mora biti plavalec v dobrem odnosu. V nasprotnem primeru sta ta dva faktorja tudi zelo pomembna pri prekinitvi športnikove športne poti (Santi, Bruton, Pietrantonio in Mellalieu, 2014).

Kljub temu da je plavanje individualen šport, so odnosi v skupini pomembni, ne samo pri samem treningu, ampak tudi na tekmovanjih, ki po navadi trajajo cel dan ali celo več dni. Pri vprašanju, ali dober skupinski duh pomeni dobre pogoje za trening, so vsi anketiranci, ki smo jih razvrstili v skupino manjši klub, odgovarjali z zelo pomembno. Glede na rezultate T-testa je tu razlika večja, torej se pri tem vprašanju veliki klubi razlikujejo od manjših. Dober skupinski duh ohranja dobre pogoje za trening in omogoča dobre rezultate. Dobro poznavanje skupinske dinamike je izredno pomembno pri načrtovanju in izvajanju treningov (Petrovič in Doupona, 1996), kar glede na naš rezultat pomeni, da so naši trenerji s tem dobro seznanjeni, torej naj bi na tem področju delali dobro.

Prav tako lahko naše rezultate potrdi raziskava, kjer so ugotavljali povezavo med uspehom in skupinsko dinamiko ter odnosi v skupini. V posameznih in skupinskih športnih panogah so ugotovili, da boljša, kot je skupinska dinamika, boljša bo skupinska kohezivnost in tudi uspeh na tekmovanjih (Carron, Colman, Wheeler in Stevens, 2002).

Pri vprašanjih glede ohranjanja dobrega skupinskega duha in za ohranjanje dobrih pogojev za trening se je pokazala statistično pomembna razlika aritmetičnih sredin obeh skupin. In le ta dokaže, da manjši klubi v tem primeru uporabljajo več vsebin delovanja skupine v primerjavi s trenerji velikih klubov.

3.1.7 Trener

Tabela 8

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje trenerja.

	Velikost kluba	M	SD	t	p(t)
Konflikti, pogovor.	Manjši	4,85	,49	1,64	,11
	Velik	4,42	1,10		
Športnik se sam aktivira.	Manjši	2,22	,85	-,56	,58
	Velik	2,39	1,23		
Konflikte zatrem.	Manjši	2,91	1,31	0,98	,04
	Velik	2,88	1,36		
Prilagajanje plavalcem.	Manjši	3,26	1,18	,80	,43
	Velik	3,00	1,06		
Velik vpliv na motivacijo.	Manjši	4,09	,67	,84	,41
	Velik	3,92	,72		
Posvečam se staršem.	Manjši	3,96	,93	2,06	,05
	Velik	3,33	1,13		

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

Na področje trenerja smo uvrstili ostala vprašanja, ki so ostala nerazvrščena. Če pogledamo z druge perspektive, so vsa vprašanja na vprašalniku primerna za področje trenerja, vendar se ta malo težje uvrščajo še kam drugam oziroma jih je nesmiselno razvrščati v skupine po 2 vprašanja.

V tej skupini imamo dve vprašanji, ki sta glede na statistične kriterije T-testa statistično pomembni. Prvo sprašuje, ali trener zatrem konflikte takoj na začetku samega konflikta. Tu so se trenerji manjših klubov najbolj približali odgovoru občasno, medtem ko so se trenerji velikih klubov razvrstili malo nižje.

Pri vprašanju, ali trener konflikte zatrem, razlika statistično ni pomembna, medtem ko je razlika pri vprašanju, ali se posvečate staršem, statistično pomembna. V Ameriki so v določeni raziskavi med 238 plavalci, starimi med 9 in 14 leti, ugotovili, da je v primerjavi med motivacijo trenerja in motivacijo staršev slednja veliko bolj učinkovita. Če združimo strani staršev in

trenerja, za kateri predpostavljamo, da obe postopata pravilno, je to najbolj učinkovit način za psihološko stimulacijo otrok (O'Rourke, Smith, Smoll in Cumming, 2014).

Hipotezo H1, na podlagi vprašanja s področja delovanja skupine in dveh vprašanj s področja trenerja, zavračamo, saj smo dokazali, da manjši klubi uporabljajo več vsebin psihologije športa.

V smislu prakse je rezultat vprašanja popolnoma logičen, saj imajo manjši klubi povprečno manj otrok, praviloma se tudi bolj borijo za rezultate, otroke in nove plavalce, torej mora biti njihov kontakt s starši toliko bolj pogost.

Pri ostalih vprašanjih so bili veliki in manjši klubi skoraj soglasni, da imajo trenerji velik vpliv na motivacijo svojih plavalcev, prav tako pa se veliki in manjši klubi občasno prilagajajo svojim plavalcem. Pri vprašanjih glede prilagajanja plavalcem in ali plavalce pustim, da se aktivirajo sami, lahko ocenimo, kakšen tip trenerja je anketiranec glede na rezultate pa so trenerji manjših klubov bolj demokratični, trenerji večjih klubov pa bolj avtokratični.

V primerjavi z raziskavo v Novi Zelandiji smo dobili podobne rezultate. Tudi Sullivan in Hodge (1991) sta ugotovila, da se športni trenerji zavedajo pomembnosti psihologije športa in jo precej uporabljajo. Priznali so tudi, da jim primanjkuje znanja pri naprednejših tehnikah, kakor smo ugotovili tudi pri nas z nizkimi vrednostmi odgovorov pri naprednejših tehnikah psihologije športa.

V primerjavi med trenerji velikih in manjših klubov trenerji najmanj uporabljajo spodbujanje jeze zaradi rezultata in redno izpolnjevanje športnega dnevnika. Najbolj pa se trenerji strinjajo, da dober skupinski duh ohranja dobre pogoje za trening, medtem ko pozitiven skupinski duh pripomore k rezultatom in k reševanju konfliktov s pogovorom. Glede na raziskavo (Leonard in Block, 2014) in statističen izračun bi morali manjši klubi v Ameriki vsaki dve leti vzgojiti plavalca, ki bi se uvrstil v reprezentanco mlajše kategorije, medtem ko bi morali večji klubi vsako leto vzgojiti vsaj 2 plavalca, ki bi se uvrstila v reprezentanco mlajših kategorij.

3.2 RAZLIKA MED UPORABO PSIHLOGIJE ŠPORTA PRI DIPLOMATIH FAKULTETE ZA ŠPORT IN OSTALIMI

V tej primerjavi smo poenotili skupino diplomantov Fakultete za šport, diplomantov športnega treniranja, diplomantov športne vzgoje ali diplomantov kineziologije in ostale, ki trenirajo plavalce v klubih, vendar imajo drugačno izobrazbo. V skupini 1 so diplomanti FŠ, v skupini 2 pa ostali.

V raziskavi je sodelovalo 21 diplomantov Fakultete za šport in 26 trenerjev, ki niso diplomanti FŠ.

V spodnjih tabelah so napisani rezultati iz programa SPSS Statistics, in sicer za primerjavo med odgovorjenimi vprašanji za skupino diplomantov Fakultete za šport in ostalimi, ki niso diplomirali na Fakulteti za šport. Skupino 1 zastopajo diplomanti FŠ, skupino 2 ostali.

3.2.1 Stres

Tabela 9

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje stresa.

	Skupina	M	SD	t	p(t)
Tremo zmanjšujem s pogovorom.	Diplomanti FŠ	4,38	0,92	0,28	0,78
	Ostali	4,31	0,88		
Trema pomaga pri rezultatu.	Diplomanti FŠ	3,48	0,81	0,18	0,86
	Ostali	3,42	1,17		
Stres pomaga pri rezultatu.	Diplomanti FŠ	2,76	1,3	1	0,32
	Ostali	2,42	1,03		
Stres zmanjšujem posamezno.	Diplomanti FŠ	4,24	0,7	-1,73	0,91
	Ostali	4,58	0,64		
Stres zmanjšujem z vajami sproščanja.	Diplomanti FŠ	2,86	1,15	-1,28	0,21
	Ostali	3,35	1,41		
Stres zmanjšujem s pogovorom.	Diplomanti FŠ	4,24	0,83	-0,13	0,9
	Ostali	4,27	0,78		
Stres zmanjšujejo plavalci med seboj.	Diplomanti FŠ	3,00	0,89	2,73	0,01
	Ostali	2,31	0,84		

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

Na področju stresa se statistično pomembna razlika pojavi pri enem vprašanju. Razlika je nastala med skupinama pri vprašanju, ali si stres zmanjšujejo plavalci med seboj. Statistično

pomembnejša razlika kaže v prid študentom FŠ. Diplomanti FŠ prav tako dajejo občasno več samostojnosti svojim plavalcem.

S pregledom ostalih rezultatov lahko pridemo do zaključka, da se tako diplomanti FŠ kakor ostali zavedajo problematičnosti distresa, vendar razen pogovora manj uporabljajo tehnike za zmanjševanje stresa. Oboji se strinjajo, da lahko trema negativno vpliva na rezultat in oboji jo zmanjšujejo s pogovorom.

3.2.2 Nivo aktivacije

Tabela 10

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje aktivacije.

		M	SD	t	p(t)
Dvig motivacije z govorom.	Diplomanti FŠ	4,52	0,68	0,1	0,92
	Ostali	4,5	0,86		
Ne spreminjam nivoja aktivacije.	Diplomanti FŠ	2,81	1,25	0,48	0,63
	Ostali	2,65	0,98		
Ohranjam visok nivo aktivacije.	Diplomanti FŠ	4,14	0,73	-0,22	0,83
	Ostali	4,19	0,8		
Tehnika sproščanja, redno.	Diplomanti FŠ	2,62	0,92	-1	0,33
	Ostali	2,92	1,13		
Sproščanje, dihalne vaje.	Diplomanti FŠ	3,05	1,5	-1,12	0,27
	Ostali	3,54	1,48		
Sproščanje, postopno mišično sproščanje.	Diplomanti FŠ	2,67	1,11	-0,71	0,94
	Ostali	2,69	1,32		
Sproščanje, avtogeni trening.	Diplomanti FŠ	2,48	1,29	-0,83	0,41
	Ostali	2,8	1,35		

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

Na področju nivoja aktivacije je zanimiv rezultat pri dvigovanju motivacije z govorom. Obe skupini sta tu odgovarjali visoko, kar pomeni, da se trenerji zavedajo pomena motivacije in ga poskušajo dvigniti, ko je to potrebno.

Na drugi strani pa so precej nizke vrednosti odgovorov pri naprednejših tehnikah sproščanja, in sicer pri sproščanju z avtogenim treningom ter pri postopnem mišičnem sproščanju.

3.2.3 Razmišljanje

Tabela 11

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje razmišljanja.

		M	SD	t	p(t)
Spreminjanje misli pred nastopom.	Diplomanti FŠ	3,19	1,25	0,78	0,44
	Ostali	2,92	1,09		
Tehnika predstavljanja, nastop.	Diplomanti FŠ	3,1	1,37	-0,49	0,63
	Ostali	3,29	1,3		
Tehnika predstavljanja, novi tehnični elementi.	Diplomanti FŠ	3,19	1,21	-1,63	0,11
	Ostali	3,81	1,36		
Tehnika predstavljanja, pogosto.	Diplomanti FŠ	3,38	0,92	0,12	0,91
	Ostali	3,35	1,09		
Spreminjanje misli iz neg. v poz.	Diplomanti FŠ	4,43	0,75	0,18	0,86
	Ostali	4,38	0,9		
Tehnika predstavljanja, tik pred nastopom.	Diplomanti FŠ	2,52	1,12	-0,43	0,67
	Ostali	2,67	1,09		

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

Statistično pomembne razlike se tudi na tem področju niso pojavile. Omembe vredne so vrednosti odgovorov pri vprašanju spreminjanja misli iz negativnih v pozitivne. Precej nizko pa so odgovarjali pri vprašanju glede uporabe tehnike predstavljanja tik pred nastopom. Ob rezultatih drugih dveh vprašanj o tehniki predstavljanja lahko predpostavljamo, da se trenerji zavedajo pomena tehnike predstavljanja, vendar je ne uporabljajo tik pred samim nastopom.

3.2.4 Jeza in agresivnost

Tabela 12

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje jeze in agresivnosti.

		M	SD	t	p(t)
Jeza zatrem.	Diplomanti FŠ	2,95	1,43	-1,72	0,09
	Ostali	3,65	1,35		
Optimalen nivo agresivnosti, dober rezultat.	Diplomanti FŠ	3,8	1,06	2,54	0,02
	Ostali	2,96	1,15		
Jeza spodbujam za dober rezultat.	Diplomanti FŠ	2,3	0,98	2,53	0,02
	Ostali	1,62	0,85		

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

Statistično pomembne razlike so tu nastale pri dveh vprašanjih. Prvo od teh je spraševalo, ali pomeni optimalen nivo agresivnosti dober rezultat. Tu so diplomanti FŠ odgovarjali z odgovori nekje med občasno in da. Za primerjavo so ostali trenerji odgovorili nekoliko nižje.

Pri drugi statistično pomembnejši razliki je vprašanje spraševalo, ali trener spodbuja jezo za dober rezultat. Tu so diplomanti FŠ odgovarjali bližje odgovoru občasno kakor ostali trenerji, ki so se bolj približali odgovoru ne.

Tu nam rezultati povedo, da se diplomanti FŠ v primerjavi z ostalimi bolj zavedajo, da lahko pri posameznikih tudi jeza ali agresivnost spodbudi športnika in tako omogoči boljši rezultat.

Skupaj z rezultatom na področju stresa lahko potrdimo hipotezo H3. Torej diplomanti Fakultete za Šport pri vprašanjih, kjer so nastale statistično pomembne razlike, bolj uporabljajo tehnike psihologije športa.

Nasprotno kot naša raziskava Gotsch (2003) ni ugotovil večjih statistično pomembnih razlik pri uporabi tehnik psihologije športa med trenerji atletike, ki so diplomirani športni trenerji ali pa le certificirani trenerji atletike s strani zveze.

3.2.5 Postavljanje ciljev, analiza tekem, športni dnevnik

Tabela 13

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje postavljanja ciljev, analize tekem in športnega dnevnika.

		M	SD	t	p(t)
Redni kratkoročni cilji.	Diplomanti FŠ	4,05	0,92	0,37	0,71
	Ostali	3,92	1,29		
Plavalni dnevnik, redno.	Diplomanti FŠ	2	1,14	0,6	0,55
	Ostali	1,81	1,06		
Dolgoročni cilji, redno.	Diplomanti FŠ	3,9	1,18	1,14	0,26
	Ostali	3,5	1,24		
Redna analiza po tekmah.	Diplomanti FŠ	3,9	1,18	-0,17	0,86
	Ostali	3,96	1,08		
Analiza tekme je pomembna.	Diplomanti FŠ	4,48	0,98	-0,96	0,35
	Ostali	4,69	0,55		

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

Podobno kakor pri primerjavi med velikimi in manjšimi klubi so trenerji z nizko vrednostjo odgovorov dokazali, da malo njihovih športnik piše športni dnevnik, vendar pa visoko postavljajo pomembnost analiz tekem in postavljanja ciljev. Še največja, vendar statistično nepomembna razlika, je nastala pri vprašanju, ali njihovi športniki redno postavljajo dolgoročne cilje. Tu je skupina diplomantov FŠ odgovorila z višjo vrednostjo.

3.2.6 Delovanje skupine

Tabela 14

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje delovanja skupine.

		M	SD	t	p(t)
Dober skupinski duh, posvetim veliko časa.	Diplomanti FŠ	4,43	0,75	-0,16	0,88
	Ostali	4,46	0,71		
Pozitiven skupinski duh, dober trening.	Diplomanti FŠ	4,81	0,4	0,01	0,99
	Ostali	4,81	0,49		
Dober skupinski duh, dobri rezultati.	Diplomanti FŠ	4,7	0,47	-0,2	0,84
	Ostali	4,73	0,53		

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

Pri teh rezultatih bi izpostavili aritmetično sredino vprašanja, ali dober skupinski duh pomeni dobre pogoje za trening, kjer so trenerji obeh skupin odgovorili podobno kakor v raziskavi med velikimi in manjšimi klubi. Obe skupini sta odgovorili enako, kar je precej blizu odgovoru 5, torej da. Trenerji obeh skupin se zavedajo, kaj pomeni dober skupinski duh in tega ohranjajo na visokem nivoju. Slednje dokazuje rezultat na vprašanje, ali vzpostavljanju skupinskega duha posvetijo veliko časa, kjer so trenerji obeh skupin odgovorili v povprečju precej visoko. Prav tako so podobni rezultati, ki so nastali pri primerjavi med velikimi in manjšimi klubi.

Tu so nam rezultati pokazali, da se diplomanti FŠ in ostali trenerji precej zavedajo pomembnosti psihologije športa, prav tako pa lažje vsebine tudi precej uporabljajo. Nižji rezultati pri zahtevnejših vsebinah nam lahko povedo, da teh vsebin ne poznajo dovolj dobro, kar sovpada z raziskavo med trenerji atletike v Ameriki. V raziskavi so dokazali, da se trenerji atletike zavedajo, da je znanje psihologije športa zelo pomembno, žal pa jih veliko ne izkoristi znanja ki jim ga na raznih izobraževanjih ponuja Atletska zveza (Scherzer in Williams, 2008).

3.2.7 Trener

Tabela 15

Prikaz posameznih vprašanj iz vprašalnika za področje trenerja.

		M	SD	t	p(t)
Konflikte rešujem s pogovorom.	Diplomanti FŠ	4,52	1,08	-0,65	0,52
	Ostali	4,69	0,68		
Športniki si sami dvignejo aktivacijo.	Diplomanti FŠ	2,48	1,21	1,02	0,32
	Ostali	2,16	0,9		
Konflikte zatrem.	Diplomanti FŠ	3,38	1,28	2,38	0,21
	Ostali	2,5	1,24		
Prilagajam se plavalcem.	Diplomanti FŠ	3,14	1,01	0,08	0,93
	Ostali	3,12	1,21		
Motivacija, imam velik vpliv.	Diplomanti FŠ	4,1	0,77	0,85	0,4
	Ostali	3,92	0,63		
Staršem se zelo posvečam.	Diplomanti FŠ	3,62	1,07	-0,11	0,91
	Ostali	3,65	1,09		

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

Rezultati so pokazali, da trenerji konflikte pogosto rešujejo s pogovorom in jih občasno tudi zatremo takoj na začetku konflikta. Pri slednjem so višje odgovarjali diplomanti FŠ, kar skupaj z zgornjimi rezultati nakazuje bolj avtokratičen stil vodenja diplomantov FŠ.

Kar se tiče ostalih vprašanj, žal ni nikjer drugje statistično pomembnejše razlike, kar je pa zelo vzpodbudno, saj to pomeni, da tudi trenerji, ki niso diplomanti Fakultete za šport, z izobraževanjem vseeno dobijo veliko znanja iz psihologije športa (če predpostavljamo, da so diplomanti FŠ merilo za optimalno usposobljene delavce v športu).

Majhne razlike, ki so se pojavile med skupinama diplomantov FŠ in ostalih, potrjuje raziskava, kjer so raziskovali razlike zadovoljstva pri delu med diplomanti športne fakultete in udeleženci krajših tečajev v Turčiji. Odkrili so, da so sicer diplomanti športnih fakultet manj zadovoljni s svojimi pozicijami kot športni trenerji, vendar so bile razlike med skupinama izredno majhne (Sunay, 2005).

Od vseh skupnih vprašanj smo v raziskavi dobili najnižje vrednosti odgovorov za vprašanja glede spodbujanja jeze, rednega izpolnjevanja plavalnega dnevnika in samostojnega dvigovanja motivacije pri plavalcih.

Najvišje vrednosti odgovorov pa smo dobili pri temi skupinskega duha, natančneje pri vprašanju, ali pozitiven skupinski duh pomeni dobre pogoje za trening in ali dober skupinski duh pomeni več možnosti za dober rezultat. Druga v vrsti je bila tema o analizi tekme, kjer so z visoko vrednostjo trenerji odgovorili, da je analiza tekme pomembna.

3. SKLEP

Danes je nedopustno, da športni trener ne uporablja ali celo zavrača psihologijo športa. Ljudje smo skozi leta izkušenj prišli do spoznanj, ki preprosto držijo. S psihologijo športa ali psihologijo na splošno se vsak posameznik veliko ukvarja, le da ni nujno, da ve, da je to psihologija. Kolikokrat smo sami sebi rekli, saj bo šlo oziroma se spodbujali na kakšen drugačen način. Psihologija športa pride k športniku precej naravno in praktično sama od sebe, brez kakršnegakoli treninga. Če pa želiš kakršnokoli vsebino izboljšati, moraš to prepoznati, se o njej izobraziti in seveda redno vaditi.

Vsak trener, tudi trener najmlajših kategorij, mora poznati osnove psihologije športa, da bo te vsebine nadgrajeval pri otrocih in da ne bo delal napak, s katerimi lahko kasneje otroku otežimo začetek tekmovanj.

Pri tej diplomski nalogi smo iskali znanje pri trenerjih plavanja. Naš cilj je bil, da ugotovimo, koliko in s kakšnimi vsebinami se trenerji plavanja ukvarjajo in kako prenašajo znanje na otroke oziroma plavalce. Prva primerjava, ki smo jo naredili, je bila med trenerji velikih in manjših klubov. Predpostavljali smo, da trenerji velikih klubov več uporabljajo vsebine psihologije športa, kar bi bilo logično, saj ti trenerji prihajajo iz klubov z izkušnjami, kjer starejši, boljši in izkušenejši trenerji prenašajo znanje mlajšim. Temu primerno smo tudi postavili hipotezo 1.

Rezultati, ki smo jih pridobili, so presenetljivi. Hipotezo 1 lahko zavrnamo, saj smo ugotovili, ne le da trenerji velikih klubov ne uporabljajo več vsebin psihologije športa kakor trenerji manjših klubov, ampak da trenerji manjših klubov uporabljajo celo več vsebin psihologije športa. Po eni strani je rezultat presenetljiv, če pa pogledamo z druge strani, da se manjši klubi toliko bolj borijo s publiciteto, rezultati in plavalci, torej se morajo načeloma bolj truditi, je čisto logično, da so z večjim trudom prišli do uspeha. Vsaj do teoretičnega pri psihologiji športa.

Hkrati nas razveseljuje dejstvo, da razlika med skupinama pri večini vprašanj ni velika. Torej je znanje psihologije športa lahko istočasno visoko ali pa nizko pri trenerjih velikih in manjših klubih. Glede na rezultate vprašalnika težko trdimo, ali je znanje trenerjev na področju psihologije športa visoko, saj je kljub veliki uporabi določenih vsebin tudi precej nizka vrednost uporabe vsebin, ki jih ne preberemo na prvih straneh knjig psihologije športa. S to ugotovitvijo lahko zavrnamo hipotezo 2, saj so bile razlike med skupinama v povprečju izredno majhne.

Zadnja primerjava in istočasno zadnja hipoteza, ki smo jo postavili, hipoteza 3, pa je obstala. Hipotezo lahko sicer z majhno razliko potrdimo. Primerjava med diplomanti Fakultete za šport in ostalimi je bila zelo zanimiva, saj lahko diplomante FŠ zagotovo štejemo kot optimalno izobražene trenerje oziroma delavce v športu. Rezultat naše raziskave je dokazal, da se diplomanti FŠ več ukvarjajo s psihologijo športa, vendar le pri treh vprašanjih. Vsa ostala vprašanja so bila statistično nezanimiva, kar pomeni, da ni bilo dovolj razlike v odgovorih.

Naši rezultati so pokazali izredno majhne razlike pri obeh raziskavah. To dejstvo je zelo pozitivno, saj pomeni, da je večina vzorca trenerjev približno enako izobražena v uporabi psihologije športa in da rezultati trenerjev uspešnejših klubov oziroma diplomiranih športnih delavcev ne odstopajo preveč glede na ostale. Dejstvo je razveseljivo, saj pomeni, da so tudi trenerji v manjših klubih in športno neizobraženi trenerji dobro izobraženi v psihologiji športa.

Pomanjkljivost naše raziskave bi se lahko pojavila v odkritosti odgovorov na izpoljenih vprašalnikih. V našo raziskavo nismo vključili testa za preverjanje resničnosti odgovorov trenerjev. S tem smo prepuščeni golemu zaupanju v odkritost trenerjev. Tema je po našem mnenju vredna nadaljnje, vendar tudi obširnejše raziskave na način, s katerim bi lahko plavalne trenerje preverili v praksi ali pa z raziskavo še njihove športnike. V obširnejši raziskavi bi lahko zajeli tudi vzorec iz tujine ali pa bi v Sloveniji pridobili rešene vprašalnike vseh uspešnejših trenerjev in z njimi primerjali ostale.

4. VIRI

- Bartholomew, B.J. (2009). *The effects of Stress on physical activity and exercise*. Journal of sport & exercise psychology, 31, 13-16. Pridobljeno iz: <http://web.a.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=3dcba304-bb0f-4956-b688-7a44021fad2%40sessionmgr4004&vid=2&hid=4201>
- Bergerone, C., Cei. A., Ceridono. D., Formica. F. (1985). *Motivations in the trainer-child relationship*. International Journal of Sport Psychology, 16(2), 150-157. Pridobljeno iz: <http://web.a.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/detail/detail?sid=04ecd8d6-f599-4b4a-ba1c-e0dc6617612b%40sessionmgr4004&vid=0&hid=4201&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=SPH173083&db=s3h>
- Bucik, V., Boben, D., Hruševar Bobek, B., (december 1997). *Vprašalnik za merjenje strukture osebnosti po modelu "Velikih pet" –BFQ*. Psihološka obzorja, 6(4), 5-35.
- Bresjanac, M. in Rupnik, M. (2002). *Patofiziologija s temelji fiziologije*. Ljubljana: Inštitut za patološko fiziologijo
- Carron, A., V., Codman, M., M., Wheeler, J. in Stevens, D. (2002). *Cohesion and performance in sport: A meta analysis*. Journal of Sport & exercise psychology, 24, 168-188. Pridobljeno iz: <http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/1088.pdf>
- Cratty, J., B. (1983). *Psychology in contemporary sport*. United states of America, New York: Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs
- Dolar, S. (2011). *Analiza motivov za ukvarjanje z organiziranim rekreativnim ali tekmovalnim plavanjem v Ljubljani*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za Šport
- Driska, A.P., Kamphoff, C., Armentrout S. M., (2012). *Elite swimming coaches' perception of mental toughness*. The Sport Psychologist, 26, 186-206. Pridobljeno iz: <http://web.a.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/detail/detail?vid=2&sid=260db388-c4af-4c86-b03f-9c52a6fa3082%40sessionmgr4004&hid=4204&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=77369916&db=s3h>
- Gallucci, N., T. (2008). *Sport psychology*. United States of America: Psychology Press
- Gotsch, K. L. (2002), *Attitudes of certified athletic trainers concerning formal sport psychology education*. Kinesiology Publications. Pridobljeno iz:

<http://web.b.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/detail/detail?sid=1408517f-96b7-4bb5-b447-9efc50d60066%40sessionmgr112&vid=0&hid=128&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=s3h&AN=SPHS-994364>

Jeromen, T. in Kajtna, T. (2013). *Šport z bistro glavo*. Ljubljana: Samozaložba.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kapus, V. (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Kravanja, N. (2015). *Povezava med pretreniranostjo in napredkom v plavanju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Lang, M. (2010). *Surveillance and conformity in cometic youth swimming*. Sport, Education and Society, 15:1, 19-37. Pridobljeno iz:
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13573320903461152#.VuHMmpzhBpg>

Leonard, J. in Block, K. (2014). *How does your club team stack up?*. ASCA Newsletter, 9, 18. Pridobljeno iz: <http://web.b.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/detail/detail?sid=5fdc0ff1-79be-4df7-a649-b68d2985d9d3%40sessionmgr198&vid=0&hid=118&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=s3h&AN=98924512>

Orlick, T. (1998). *Mentalni trening za sportaše*. Zagreb: Nacionalna i sveučilišna knjižnica, Zagreb

O'Rourke, D., J., Smith, R., R., Smoll, F., L. in Cumming, S., P. (2014). *Relations of Parent- and Coach-initiated Motivational Climates to Young Athletes' Self-Esteem, Performance Anxiety and Autonomous Motivation: Who Is More Influential?*. Journal of Applied Sport Psychology, 26, 4. Pridobljeno iz: <http://www.tandfonline-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/full/10.1080/10413200.2014.907838>

Petrovič, K. in Doupona, M. (1996). *Sociologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Santi, G., Bruton, A., Pietrantonio, L. in Mellalieu, S. (2014). *Sport commitment and participation in masters swimmers: The influence of coach and teammates*. European Journal of Sport Science, 14(8), 852-860. Pridobljeno iz: <http://web.b.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/detail/detail?sid=45d0525a-1d04-4496-9871-4d0a37517f7c%40sessionmgr113&vid=0&hid=109&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=98970480&db=a9h>

Scherzer, C. B. in Williams, J. M. (2008). *Bringing Sport Psychology Into the Athletic training room*. Athletic Therapy Today, 13(3), 15-18. Pridobljeno iz: <http://web.b.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/detail/detail?sid=3d94c9fa->

41c2-46cc-9961-

2da6bc95f6ac%40sessionmgr120&vid=0&hid=128&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2Z
Q%3d%3d#AN=32160600&db=s3h

Suhadolc, M. (2009). *Primerjava odnosa trener športnik v ekipnem in individualnem športu*.
Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za Šport

Sullivan, J. in Hodge, K. (1991). *A survey of coaches and athletes about sport psychology in
New Zealand*. *The sport Psychologist*, 5(2), 140-151. Pridobljeno iz:
[http://web.b.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/detail/detail?sid=d63a93de-
328a-4b0b-92ea-
3a8eb8d8cd95%40sessionmgr112&vid=0&hid=128&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2Z
Q%3d%3d#AN=20735266&db=s3h](http://web.b.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/detail/detail?sid=d63a93de-328a-4b0b-92ea-3a8eb8d8cd95%40sessionmgr112&vid=0&hid=128&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=20735266&db=s3h)

Sunay, H. (2005). *The job satisfaction of sports trainers in Turkey*. *International journal of
applied sports sciences*, 17(1), 18-29.

Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske
fakultete.

Ziaee, V., Lotfian, S., Amini, H., Mansournia, M. in Memari, M. (2012). *Anger in Adolescent Boy
Athletes: A Comparison among Judo, Karate, Swimming and non Athletes*. *Iranian
Journal of Pediatrics*, 22(1), 9-14. Pridobljeno iz:
[http://web.b.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/detail/detail?sid=cb90b329-
1f24-4e58-a39a-
8070244de43e%40sessionmgr102&vid=0&hid=109&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2Z
Q%3d%3d#AN=75215188&db=a9h](http://web.b.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/detail/detail?sid=cb90b329-1f24-4e58-a39a-8070244de43e%40sessionmgr102&vid=0&hid=109&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=75215188&db=a9h)