

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

**MATEJ DREVENŠEK**

**Ljubljana, 2015**

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športna vzgoja

# SAMOOČENA PSIHOLOŠKIH ZNAČILNOSTI MLADIH TENIŠKIH IGRALCEV

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

izr. prof. dr. Aleš Filipčič, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA:

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

Avtor dela:

Matej Drevenšek

Ljubljana, 2015

## **ZAHVALA**

Zahvalil bi se rad mentorju dr. Alešu Filipčiču, saj mi je pomagal, me usmerjal in bil vedno na razpolago, ko sem ga potreboval. Prav tako bi se zahvalil organizatorjem turnirja, ki so mi omogočili anketiranje igralcev tenisa.

Rad bi se zahvalil tudi mojim staršem, bratu in puncu, saj so me podpirali na vseh področjih in mi stali ob strani vsa leta.

**Ključne besede:** mladi igralci, tenis, psihološke značilnosti, samoocena

## **SAMOOCENA PSIHOLOŠKIH ZNAČILNOSTI MLADIH TENIŠKIH IGRALCEV**

**Avtor:** Matej Drevenšek

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2015**

Število strani: 35

Število tabel: 8

Število virov: 15

### **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti, kakšna je samoocena psiholoških značilnosti mladih teniških igralcev, kakšna so bila pričakovanja pred tekmo ter kako so zadovoljni s svojo igro. Zanimala nas je njihova borbenost, odločnost, zbranost, vztrajnost, mirnost, pripravljenost in pozitivnost. Poleg tega nas je zanimalo, ali obstajajo razlike med spoloma v izbranih psiholoških značilnostih ter med predvidevanjem izida tekme in psihološkimi značilnostmi.

Pri diplomski nalogi smo si pomagali z anketnim vprašalnikom, ki je vseboval 34 vprašanj. Anketiranih je bilo 64 igralcev tenisa po odigrani tekmi na turnirju.

Podatki so bili obdelani s pomočjo statističnega programa SPSS in z računalniškim programom Microsoft Office Excel 2013. Za preverjanje hipotez je bila uporabljena analiza variance s pomočjo testa ANOVA. Stopnjo verjetnosti smo ugotavljali na ravni 5 % tveganja.

Ugotovili smo, da se samoocene psiholoških značilnosti med spoloma v povprečju ne razlikujejo (0,09 točk več so imele ženske) pojavljajo se le minimalne razlike pri določenih značilnostih. Pri povezanosti rezultata tekme ter samoocene so razlike velike. Večje število točk so dosegli tisti, ki so zmagali. Prav tako smo ugotovili, da se razlike pojavljajo tudi med samooceno anketiranih, ki so med seboj drugače predvideli rezultat tekme. Tudi tukaj so zbrali največje število točk tisti, ki so pričakovali zmago.

Ugotovili smo, da lahko potrdimo prvo hipotezo, saj ne obstajajo razlike med spoloma ter samooceno izbranih psiholoških značilnostih. Drugo hipotezo pa smo ovrgli, kajti razlike med predvidevanjem izida tekme ter samooceno izbranih psiholoških značilnostih obstajajo.

**Key words:** young players, tennis, psychological characteristics, self-evaluation

## **THE SELF-EVALUATION OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF YOUNG TENNIS PLAYERS**

**Author:** Matej Drevenšek

**The Faculty of Sports, University of Ljubljana 2015**

Number of pages: 35

Number of tables: 8

Number of sources: 15

### **ABSTRACT**

The purpose of this thesis was to find out the self-evaluation of psychological characteristics of young tennis players, what their expectations before a game are and how content they are with their game. We were interested in the following characteristics: fighting spirit, determination, concentration, perseverance, calmness, readiness and positivity. Furthermore, we were interested if inequalities in said psychological characteristics exist between genders, and whether there are differences in end-game result expectations and psychological characteristics.

In the existent thesis, we have used a questionnaire, containing 34 questions. 64 tennis players have filled in the questionnaire, having just finished a game on a tournament.

The data were analysed using an SPSS statistics programme and Microsoft Office Excel 2013. A variance analysis was used for the verification of our hypotheses, using the ANOVO test. The degree of probability was calculated on a 5% risk basis.

We have found that the self-evaluations of psychological characteristics between genders do not, on average, differentiate (women had 0,09 points more). Small differences occur only in specific characteristics. However, there is a big discrepancy in the correlation between end-game result anticipations and self-evaluation. The subjects, who won the match, also achieved more points. We have also found that differences occur in subject self-evaluations where the end result was anticipated differently. The most points achieved, in this aspect too, were by the players expecting to win.

We have established that we can confirm our first hypothesis since there are no gender-based differences regarding the self-evaluation of selected psychological characteristics. The second hypothesis was refuted because inequalities in anticipating the end-game result of a match and the self-evaluation of selected psychological characteristics do exist.

## KAZALO

1	UVOD .....	8
1.1	IDEALNO NASTOPNO STANJE .....	9
1.2	PSIHOLOŠKA PRIPRAVA .....	11
1.2.1	Psihološka priprava pred tekmo .....	11
1.2.2	Psihološka priprava med tekmo .....	12
1.2.3	Psihološka priprava (analiza) po tekmi.....	12
1.3	PSIHOLOŠKE ZNAČILNOSTI IGRALCEV TENISA .....	13
1.3.1	Vizualizacija .....	13
1.3.2	Motivacija .....	14
1.3.3	Samozaupanje .....	16
1.3.4	Osredotočenost .....	16
1.3.5	Borbenost .....	17
1.3.6	Odločnost .....	18
1.3.7	Obvladanje čustev .....	18
1.3.7.1	Anksioznost.....	18
1.3.7.2	Stres.....	19
1.3.7.3	Zakrčenost .....	20
1.3.7.4	Agresivnost v športu .....	20
1.4	VLOGA SPOLA V TENISU .....	20
1.5	CILJI IN HIPOTEZE.....	22
2	METODE DELA .....	23
3	REZULTATI IN RAZPRAVA.....	24
4	SKLEP .....	35
5	VIRI .....	37

## KAZALO TABEL

Tabela 1 <i>Lastnosti povezane z motivacijo</i> .....	15
Tabela 2 <i>Razlike v obnašanju med športnikom, ki vase zaupa in takšnim, ki samozaupanja nima</i> .....	16
Tabela 3 <i>Vrste motečih dejavnikov</i> .....	17
Tabela 4 <i>Leta treniranja tenisa</i> .....	24
Tabela 5 <i>Zadovoljstvo z igro na tekmi</i> .....	24
Tabela 6 <i>Razlike med samooceno ter rezultatom tekme</i> .....	25
Tabela 7 <i>Razlike v samooceni psiholoških značilnosti med spoloma</i> .....	26
Tabela 8 <i>Samoocena psiholoških značilnosti in predvidevanje izida tekme</i> .....	30

# 1 UVOD

Tenis sodi med aciklične polistrukturane športne panoge, kjer ne moremo vnaprej predvideti okoliščin in pogojev. Igra se ga lahko na različnih površinah in podlagah, igralci pa imajo na voljo več kot 20 različnih udarcev. Prav tako je specifičen način štetja, s katerim se pri drugih športih ne srečamo. Igralno polje je omejeno v nasprotju s časom, saj lahko teniški dvoboj traja tudi do več ur. To zahteva od igralcev pripravljenost na več področjih: kondicijskem, motoričnem in psihosocialnem (Filipčič, 2002).

Je individualen šport, kjer se ne moremo zanesti na soigralca, temveč le sami na sebe. Izjema so tekme dvojic (Šarić, 2013), ki pa jih v diplomski nalogi ne bomo podrobno obravnavali. V njej se bomo osredotočili predvsem na analizo psiholoških dejavnikov posameznega igralca.

Ukvarjanje s tenisom se je pokazalo kot prednost v vseh starostnih obdobjih, zato je tenis šport za vse življenje. Nekatero psihološke in psihosocialne prednosti tenisa: povečuje vitalnost, optimizem in samozavest, znižuje raven depresije, jeze, zmedenosti in napetosti v primerjavi z ostalimi športniki in osebami, ki se ne ukvarjajo s športom. Gradi osebnosti in obvladanje napak, izboljšuje reakcijski čas (kateri se z leti slabša), vzdržuje kognitivne funkcije, zmanjšuje tveganje demence. Je nevtralen glede na spol, spodbuja pozitiven vpliv staršev (primarna vloga, podpora) in igra predstavlja užitek, zabavo (Crespo, Reid in Quinn, 2006).

Teniški igralec med tekmo sprejme približno 800 odločitev ali več, da pa so te odločitve učinkovite, pa mora biti igralec motiviran za svojo najboljšo igro. Igralci morajo te odločitve opraviti trezno in ostati mirni, kljub zunanjim dejavnikom, kot so nepredvidljivo vreme, slabe odločitve sodnikov, glasni gledalci, itd. Da igralci napredujejo psihološko, morajo psihološke vaje izvajati pod tekmovalnimi pogoji vsak dan, enako kot ostale. Igralec tenisa ne more postati psihološko stabilen čez noč, ampak so za to potrebna leta vadbe (Crespo idr., 2006).

Povezava med psihologijo in ostalimi značilnostmi zglada površinska, vendar temu ni tako. Če pogledamo bolj podrobno, vidimo, da ima vsaka taktična odločitev oziroma odziv vedno psihološko povezavo. Pri treniranju psiholoških sposobnosti (npr. borbenost) se pojavi prepletenost med psihološkim, fizičnim ter tehničnim treningom (Crespo idr., 2006).

Igro tenisa štejemo med psihološko zelo zahtevne igre, ker (Kač, 2004):

- je individualna igra,
- svetovanje »coaching« ni dovoljen,
- je veliko število hitrih odločitev,
- je veliko časa za razmišljanje,
- ni možnosti menjave in prekinitve,
- sezona traja celo leto,
- so različne podlage, žoge in podnebja.

Igralčeve psihološke sposobnosti so pri igranju tenisa zelo pomembne. Zaradi pomembnosti psihološke pripravljenosti postane psihološki trening bistven element v pripravi športnika (Girod, 2009).



Poudarek na psihološkem treningu pri večini trenerjev ni tako velik, kot je na teniški igri, kondicijski pripravljenosti, vajah za moč, itd., po drugi strani pa vaje za psihološki trening niso tako specifično prilagojene. Razlika se pojavi pri večini prvakov, ki te vaje uporabljajo na enaki ravni, kot na primer tehnično-taktični trening, in na osnovi tega dosegajo boljše rezultate. Namen psihološkega treninga je uriti um. Govorimo lahko o splošni in specifični psihološki pripravljenosti (Girod, 2009).

Psihološki trening poteka v več fazah (Crespo idr., 2006):

- presoja in določanje ciljev,
- predpriprava na trening, tekmo,
- uporaba med tekmo,
- ocena in vrednotenje tekme.

Psihološke značilnosti in psihološka trdnost se skozi različna starostna obdobja razlikujeta ter dopolnjujeta. V diplomski nalogi smo se osredotočili na starostno skupino otrok starih od 13 do 16 let. Pri tej starostni skupini imajo psihološke spretnosti še posebej veliko vlogo, saj je to obdobje pubertete, ki na vsakega posameznika vpliva drugače. S sledenjem pravil ter načel razvijajo razumno obnašanje, kar pa se lahko hitro spremeni, saj imajo v tem starostnem obdobju na razvoj posameznikove identitete veliko vlogo vrstniki, okolje, družba in razvoj (Crespo idr., 2006).

Nekatere osnovne psihološke značilnosti igralcev tenisa starih 14-16 let (Crespo idr., 2006):

- učijo se iz napak ter iščejo rešitve kako odreagirati in poiskati rešitve v težkih situacijah,
- prepoznajo kdaj se nahajajo v idealnem nastopnem stanju (IPS),
- seznanjeni so z vajami dihalnih tehnik, katere znajo tudi izvajati,
- razumejo, da so napake del učenja,
- učijo se različnih tehnik koncentracij na igrišču in izven njega,
- pri zmagi in porazu ločijo med trudom in sposobnostjo.

## 1.1 IDEALNO NASTOPNO STANJE

Idealno nastopno stanje je najpomembnejši koncept znotraj AET (trening programa popolnosti). Podaja ga James E. Loehr, vendar ni avtor AET. Ugotovitve športnikov različnih disciplin so si v primeru dobrih nastopov dokaj podobne, prav tako pa so si te ugotovitve podobne tudi v primeru slabših nastopov. Športnik nekaj časa nastopa dobro, nato pa zaradi razlik, ki nastanejo v duševnosti, začne nastopati slabše. Loehr je poskušal prav te spremembe razjasniti s pomočjo odgovorov športnikov v zvezi z notranjimi psihičnimi izkušnjami (Tušak in Tušak, 2003).

V primeru dobrih nastopov so bili športniki popolnoma sproščeni, polni energije, občutili niso nobenega strahu in anksioznosti, temveč so v tekmi uživali in se počutili umirjene. Vse je potekalo avtomatsko, pomeni, da niso rabili razmišljati o tem, kaj naj storijo. Čas jim je tekel počasi, tako da so imeli dovolj časa za izvedbo, obenem pa so čutili, da lahko naredijo kar koli. Njihova osredotočenost nastopa je bila preprosta, zaupanje vase pa visoko. Presenetljivo je

to, da so športniki včasih vnaprej vedeli, kaj se bo ugodilo. Loehr trdi, da je idealno nastopno stanje posledica primerne ugodnega notranjega stanja (Tušak in Tušak, 2003).

Idealna nastopna klima se kaže v (Tušak in Tušak, 2003):

- telesni relaksaciji

Večina meni, da mora obstajati pozitivna trema, strah in anksioznost. Ugotovitve kažejo ravno obratno in sicer, da so v primeru dobrih nastopov, športniki poročali o popolni relaksaciji.

- umirjenosti

Umirjenost je ena izmed predpostavk, ki je lahko prav tako pogosto narobe razumljena. Tudi tukaj je za odličen rezultat potrebna popolna mirnost, brez napetosti in neobremenjenost s časom.

- nizki anksioznosti

Najboljši nastopi se zgodijo takrat, ko športniki ne občutijo anksioznosti, saj že majhna zmanjšuje uspešnost. Športniki občutijo pristisk, vendar so naučeni kako ga obvladati in se mu zoperstaviti.

- napolnjenosti z energijo

Izvirati mora iz želje po uživanju in ukvarjanju s športno aktivnostjo. Več kot je pozitivne energije, boljši je športnik, prav tako pa je manj napet in anksiozen.

- lahkotni izvedbi

Športniki se zavedajo, da jim gre bolje, ko potekajo stvari lahkotno in ne na silo. To velikokrat trenerji zanemarjajo in grešijo, ko svojim varovancem pravijo, da naj včasih poskusijo tudi kaj na silo.

- avtomatizmu

Vse se mora odvijati avtomatsko, brez razmišljanja. Na idealno nastopno stanje, sami po sebi dovolj vplivajo dejavniki kot so koncentracija, budnost, samozaupanje in kontrola.

- pritisku

Športniki dobro delujejo pod pritiskom zato ker so ga sposobni obvladati oziroma eliminirati. Situacija na treningih in tekmah je enaka, le interpretacija športnika je različna in vsa ta razlika obstaja samo v športnikovi glavi. Prav zaradi tega je pomembno pozitivno mišljenje.

Med najbolj znanimi modeli predtekmovalnih stanj je tudi Haninov IZOF model. Predstavlja enega izmed zelo redkih pristopov k diagnosticiranju optimalnega predtekmovalnega stanja športnika. Ta temelji na samoocenjevanju in diagnosticiranju individualnih optimalnih meja emocij. Prav te pa športnik zaznava kot pomembne, prav tako pa je pomembno, da izločimo slučaj dobrega rezultata in uveljavimo pristop k načrtovanju vrhunškega rezultata. Prav tako ustrezna izdelava tega profila omogoča lažjo kontrolo psiholoških stanj. Vrednost modela povečuje stabilnost dobrega rezultata in zmanjšuje odstotek, kjer športnik odpove ali povprečno nastopi. Razlikuje med pozitivnimi in negativnimiemocijami (indikatorji) (Tušak in Tušak, 2003).

Opis izkušnje idealnega nastopa dobimo tako, da psiholog športnika vpraša o osebnih izkušnjah, kako je bilo, ko je nastopil idealno, kakšen je bil najboljši trenutek, ki ga je doživel od kar tekmuje. Poleg športnika samega so mu velikokrat v pomoč izkušnje drugih športnikov, ki so uresničili svoj cilj ter ljudje, ki so se z najboljšimi pogovarjali o tem, kaj je potrebno za uspeh v športu (Kajtna in Jeromen, 2007).

Najbolj osnovna definicija idealnega nastopnega stanja pravi, da se najboljši nastop pojavi, ko se med nastopom združita pravo stanje emocij in psihološko stanje. Krane in Williams (2006) sta zapisala idealno stanje med umom in telesom, ki je sestavljeno iz sledečega: a) občutek visoke samozavesti in uspeha, b) biti poln energije in hkrati sproščen, c) imeti občutek kontrole, d) biti popolnoma osredotočen, e) imeti dober fokus na točno naslednjo nalogo, f) imeti pozitiven odnos in misli na tekmo ter sebe in g) biti odločen in predan. Splošno je znano, da idealno nastopno stanje ni enostavno in ni enodimenzionalno stanje, ki ga je lahko nadzirati oziroma vzpostaviti (Van de Braam, 2014).

Mihaly Csikszentmihalyi je preučeval isto stvar in sicer s terminoma »in the zone« ter »flow«. Stanje »flow« je nekakšno psihološko stanje, v katerem se igralec počuti nepremagljivega, vse mu gre kot po maslu, vse cilje, ki si jih zastavi, enostavno doseže, počuti se sproščenega, je osredotočen na "tu in sedaj". Torej za tako imenovano "flow" stanje je potrebno, da je igralec popolnoma skoncentriran na sedanost in točno določen trenutek ter nalogo, se ne ozira na preteklost ali prihodnost, kar pomeni, da mora biti igralec osredotočen na točno določeno točko in ne razmišlja, kako in kaj naprej (Van de Braam, 2014).

Vsak športnik, ki želi idealno nastopati se mora naučiti določenih psihičnih spretnosti: imaginacije, postavljanja ciljev, strategije nadzora misli in aktivacije, izdelave idealnega tekmovalnega načrta, razvoja strategije za spoprijemanje z neuspehom ter izdelave psihične priprave na nastop (Kajtna in Jeromen, 2007).

## **1.2 PSIHOLOŠKA PRIPRAVA**

Dobra psihološka pripravljenost igralcev tenisa ne zajema samo časa, ko je igralec dejansko na igrišču, ampak tudi čas pred tekmo in po njej. Vsak del priprave je zelo pomemben in zato morajo biti igralci kot tudi trenerji pozorni prav na vsakega, saj se med seboj povezujejo in sestavljajo. Torej poznamo psihološko pripravljenost pred tekmo, psihološko pripravljenost med tekmo in psihološko pripravljenost po tekmi.

### **1.2.1 Psihološka priprava pred tekmo**

Igra se začne še pred njenim realnim začetkom. Ko se igralec tenisa pripravlja na turnir, mora preveriti poleg torbe in ostale opreme tudi miselna izhodišča, nivo motivacije, soočiti se mora s stresom, prav tako aktivirati notranja izhodišča (samozaupanje, osredotočenost, umirjanje, borbenost, ... S pomočjo vizualizacije se v naprej živi v vse pogoje, v katerih se je zmožen znajti (Girod, 2009).

Včasih lahko igralec tenisa občuti negativna notranja stanja kot so dvom, živčnost in panika. Če so ta močna in pogosta se lahko vzpostavi povezava med negativnimi stanji igralca in tekmo. Znajdemo se lahko v procesu, ko nezavedno negativno vplivamo na dvoboj. V veliko primerih gre za negativno samo-pogojevanje. Podzavestno se oblikujejo dvom, strah,

podcenjevanje, živčnost, občutek manjvrednosti. Najdragocenejša notranja stanja, katera hitro opazimo so: samozaupanje, umirjenost, odločnost, borbenost (Girod, 2009).

### 1.2.2 Psihološka priprava med tekmo

Od trenutka, ko igralec stopi na igrišče in udari prvo žogo pri ogrevanju, vstopi v nepovraten proces. Rezultat je odvisen od njegove telesne, tehnične, taktične in psihološke sposobnosti. Ko se tekma začne, ni časa za izboljšanje udarcev, ni časa, da se fizično bolje pripravimo ter da razvijemo nove taktične avtomatizme. To je trenutek, ko moramo aktivirati notranje vire in preprečiti odtekanje energije (Girod, 2009).

Doseči popolno praznino v glavi je praktično nemogoče. Ker ne moremo misliti na dve stvari hkrati, ob razmišljanju o pozitivnih stvareh za negativne ni prostora. Imamo tri zaznavne oziroma čutne notranje kanale (Girod, 2009):

- vidni (sanje, vizualizacija, filmi),
- slušni (slišati zvoke, notranji dialog),
- kinestetični kanal (dogajanja na koži, mišicah, užitek, mraz, ...).

Kadar so vsi ti kanali pozitivni, je vse v redu. Naključja tekem, zunanji dogodki, nepričakovani pripetljaji pa lahko povzročijo, da je kateri od kanalov negativen. Igralci se intuitivno ali s treningom naučijo menjati program in preskočiti na pozitivnega (npr., ko gledamo film in nam kanal ni všeč). Dobro je ugotoviti, za kateri notranji čutni kanal gre, in ga po identificiranju usmeriti k enemu od pozitivnih (Girod, 2009).

Telo potrebuje psihološki vidik, da ve kako delovati, pravzaprav je to odsev duha posameznika. Imamo pet črk: glava, hoja, pogled, roke, glas in tri naglase: negativni, nevtralni in pozitivni naglas. Že z opazovanjem govorice telesa, se lahko opazi kdo bo zmagal. Oba uporabljata enako abecedo (hoja,roke,..), razlika pa je v naglasu. Tekmec ni edini, ki to opazi, pač pa ta sporočila sprejema tudi igralec sam. Če se pojavi negativnost, duh potegne telo navzdol, tudi telo pa potegne duha, tako da je to začaran krog (Girod, 2009).

Videz je nadaljevanje govorice telesa, je razstavna vitrina igralčeve osebnosti, odnosa do sebe ter drugih. Videz pripada notranji, kinestetični dimenziji, ki služi za udobno počutje. Oprema ima dekorativno in funkcionalno vlogo, razmerje je odvisno od posameznika (Girod, 2009).

### 1.2.3 Psihološka priprava (analiza) po tekmi

V teniški tekmi obstajata samo dve možnosti, zmaga ali pa poraz. Tudi po tekmi se igralci tenisa še vedno borijo. Soočiti se z občutkom zmage, poraza, čas da pridejo k sebi, da ponovno vzpostavijo normalno stanje. Glavna težava je, da igralci po tekmi ne znajo obrniti »lista v knjigi« (če ne bi zgrešil voleja, če ne bi počile strune,...). Po tekmi je bistveno jo umestiti, postaviti na pravo mesto, ali pa jo pustiti za seboj. Dvoboj je zaključen, preteklost (Girod, 2009).

Interpretacija rezultata je zelo pomembna. Po končani tekmi je najpomembneje, da najhitreje umirimo in nevtraliziramo njeno pomembnost, jo razelektrimo. Preprečimo, da se preteklost

ne prilepi na sedanost ali celo prihodnost. Poznamo dve prepričanji, ki umirita psihološko stanje in mu zmanjšata naboj (Girod, 2009).

Po porazu: najslabše je prepričanje, da od tekme nimaš nič, da si se boril za nič, samo zmaga ima veljavo. Porazi prinesejo več za prihodnost kot zagotovljene zmage, saj so bogate izkušnje. Igralec rezultata ne more več spremeniti, lahko pa spremeni svoje aktivnosti (Girod, 2009).

Po zmagi: najslabše je prepričanje, da ste prispeli in je konec poti, temveč se turnir in sezona nadaljujeta. Zmaga ne sme biti sama po sebi cilj, sicer je to lahko zadnja dobljena zmaga. Ne spati na lovorikah (Girod, 2009).

Analiza nastopa nam da celosten vpogled v to kako treniramo in nastopamo. Delamo jo lahko sami, vendar je bolje, če jo delamo skupaj s trenerjem. Naredimo jo po tekmovanju, ko so vtisi še sveži. V primeru, da imamo naslednji dan novo tekmo, je analizo smiselno narediti pred njo, da se vtisi ne pomešajo. Potem, ko se čustva umirijo, po analizi nastopa pristopimo bolj umirjeno in logično kar je eden glavnih namenov analize. Na podlagi povratnih informacij oblikujemo nadaljnje delovanje (npr. ugotovimo preveliko živčnost, tako za naslednjič vemo, da se je potrebno bolj umiriti in narediti kakšno vajo) (Kajtna in Jeromen, 2007).

Z analizo lahko vidimo, če smo dosegli svoje cilje ali ne. Ugotovimo kaj je bilo pozitivnega in kaj negativnega. Analiza vsebuje tehniko, taktiko in psihološke vidike igre (Kajtna in Jeromen, 2007)

Čas po tekmi je vedno tudi čas pred naslednjo tekmo. Je možnost, da napredujemo in je čas za pripravo. Izoblikujemo načine za izboljšanje igre na vseh področjih, ki so potrebni. Za ponovno motivacijo se je potrebno povezati s svojimi dolgoročnimi in srednjeročnimi cilji, na to se s pomočjo analiz oblikujejo še kratkoročni (Girod, 2009).

### **1.3 PSIHOLOŠKE ZNAČILNOSTI IGRALCEV TENISA**

Posameznikove psihološke značilnosti so ključne za doseganje dobrega rezultata. Ker se povezujejo z ostalimi sposobnostmi, jih razvijamo za uporabo v vseh treh zgoraj omenjenih delih tekmovanja. Te značilnosti so lahko uporabljene pri vsakdanjem življenju in ne samo pri tenisu. Največja razlika med zmagovalci in ostalimi igralci je, da so v ključnih momentih sposobni aktivirati potrebne psihološke značilnosti v danem trenutku.

#### **1.3.1 Vizualizacija**

Imaginacija je izkušnja, so občutki, ki so produkt spomina. Je več kot vizualizacija, kjer so za tekmovalca pomembni poleg vizualnih in slušnih občutkov tudi kinestetična. Gre za občutek gibanja, občutenje položaja telesa. Vaditi jo moramo redno in pravilno. Pri športnikih je pomembno samozavedanje, kaj občuti pri nastopu, obvladovanje stresa, pozornost, koncentracija in samozavest (Kajtna in Jeromen, 2007).

Zavzema prednostno mesto med vsemi tehnikami psihološke priprave pred tekmo. Gre za prepoznavanje in pripravljanje poti. To nam omogoči, da med tekmo varčujemo s psihološko energijo. Lahko nam tudi omogoči, da predčasno rešimo probleme, še preden se pojavijo. Da učinkovito izvedemo vizualizacijo, si pomagamo z različnimi oporami: miselni ekran – 100-

odstotno v glavi, papirnati ekran – list papirja (igrišče), ki nudi zunanjo oporo (50 % v glavi), resnični ekran – nahajanje na teniškem igrišču (25 % v glavi). Vizualizacija lahko poteka preko treh kanalov: preko lastne perspektive, tekmečeve in z očmi objektivnega gledalca. Vizualizacija se lahko izvrši neprostovoljno (Girod, 2009).

Med tekmo nam vizualizacija služi iz dveh razlogov; da obdržimo rdečo nit, ki smo jo oblikovali pred tekmo in da poiščemo rešitve za taktične težave, ki jih pred tekmo nismo predvideli. Pri tem smo omejeni na čas 25 sekund med točkami in 90 sekund pri menjavi strani igrišča, tako da to poteka v pospešeni obliki. Imamo vizualizacijo tik pred odigrano točko, med dvema odigranima in med menjavo strani (Girod, 2009).

### 1.3.2 Motivacija

Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja (Fuoss in Troppmann, 1981, v Tušak in Tušak, 2003).

- Motivacija se povezuje z notranjimi pogoji in procesi, ki jih ne moremo neposredno opazovati (samo posredno preko vedenja).
- Rezultat motivacije je vedno aktivnost.
- Človekovo vedenje je usmerjeno k doseganju ciljev (cilji ne kontrolirajo vedenja, ampak mu dajo smer, so človeku neka vidna opora).
- Ko je ena potreba zadovoljena, se pojavijo druge (nikoli končana veriga).

Športnik si mora postaviti hierarhijo ciljev, ki jih želi doseči v življenju, kajti športu se je potrebno popolnoma posvetiti. Vzpostavi se dilema med športom in na drugi strani običajnim življenjem najstnika, polnim različnih interesov in prostega časa (Tušak, 2001).

Pojem motivacija je eden najpogosteje uporabljenih pojmov, a mnogi ga sploh ne razumejo. Pojavljajo se nekatere tipične napake. Prva napaka se zgodi takrat, kadar trenerji izvajajo čustveno nabite govore, da »motivirajo« športnike tik pred tekmovanjem. Zelo verjetno je, da so ti govori koristni in da mu pomagajo, vendar nikakor ne gre za motiviranje. Zmotno razmišljanje se pojavlja tudi takrat, kadar s povišanim, močnim in intenzivnim glasom želijo dvigniti aktivacijo. Prav tako tukaj ne gre za motiviranje, pač pa le dvignejo agresivnost. Najpogostejša napaka pa je, kadar želijo tik preden se vse začne, odkriti neko ključno besedo ali neko stvar, kar bi omogočilo višje dosežke (Tušak, 2001).

Motivacija namreč ne nastane trenutno, pač pa je proces, ki zahteva sistematičnost in določen čas. O motivaciji začeti razmišljati tik pred tekmo, je ogromna napaka. Motivacija je dinamični proces, ki usmerja športnikovo vedenje k nekim ciljem. Povečuje njegovo vztrajnost, intenzivnost in potrebno energijo za doseg željenih ciljev. Športnik je motiviran takrat, ko ima natančno in konkretno določene cilje. Motivov posameznika je lahko več in so različni (Tušak, 2001).

Je tisto, kar nas spodbuja, da delujemo, trenutek našega delovanja, nekaj, kar nam omogoči, da premagamo ovire in sledimo cilju. Ni možna brez cilja. Če je ta dovolj mikaven, se bo motivacija pojavila sama: dovolj velika moč pozitivnih sil, ki bodo izničile negativne, katere odvrčajo od cilja. Poznamo nekaj vprašanj, s katerimi si lahko pomagamo pri samo motivaciji

(kje sem, kaj želim, ali je moj cilj odvisen samo od mene, ali je cilj dosegljiv, kakšne težave/koristi imam, če je cilj dosežen oziroma ni, itd.) (Girod, 2009).

Cilje postavljamo v vrstnem redu: v zvezi s kariero, v zvezi s sezono, v zvezi s turnirji in na koncu za posamezno tekmo. Velik pomen je prav tako v pravih in napačnih besedah. Že ena preprosta beseda lahko deluje kot močan spodbujevalec ali pa ravno nasprotno – močan zaviralec. Štiri glavne osi motivacije so: potreba, želja, dolžnost, zmožnost. Odvisno je od posameznika, katera os mu bolj leži (Girod, 2009).

V zadnjih 40 letih pojasnjevanja vloge motivacije v športu so razvili 4 glavne teorije (Crespo idr., 2006):

- Teorija potrebe po dosežku (doseči uspeh in se izogniti neuspehu).
- Teorija avtorstva (pripisovanje zmagi in porazu).
- Teorija notranje in zunanje motivacije (zunanja motivacija – nagrade, lahko postane bolj pomembna, lahko pa tudi poveča notranjo motivacijo).
- Socialno-kognitivna teorija (pričakovanja in vrednotenja posameznika) - 3 teorije:
  - Teorija samo učinkovitosti.
  - Teorija dožemanja uspešnosti.
  - Teorija perspektive cilja.

Lastnosti, povezane z motivacijo (Crespo idr., 2006):

Tabela 1

*Lastnosti povezane z motivacijo (Crespo idr., 2006)*

<i>Lastnost</i>	<i>Opis</i>	<i>Kako jo lahko spodbudimo</i>
<b>Zavezanost</b>	Je več kot dati 100%, predanost cilju v dobrih in slabih obdobjih	Pretekle dobre izkušnje, obkoljenost s predanimi osebami
<b>Vztrajnost</b>	Pripravljenost vztrajanja in prizadevanja za dosego cilja, kljub oviram ali soočanju z neuspehom	Na treningih prikazati in poudariti idejo boja in borca
<b>100% trud</b>	Največja intenzivnost sledenja cilju	Vnesti in pomagati razumeti principe treninga kot so: brez dvojnih odbojev, igrati najboljši možen udarec, itd.
<b>Tekmovalnost</b>	Prizadevanje k zadovoljstvu s primerjavo standardov ter prisotnostjo drugih	Trenerji in starši morajo gojiti pravo ravnovesje med tekmovalnostjo in sodelovanjem na začetku otrokovega razvoja, da jim tenis postane izziv in zabava hkrati.

### 1.3.3 Samozaupanje

Samozavest je eden izmed najpomembnejših športnikovih subjektivnih dejavnikov. Je športnikovo prepričanje in občutek prepričanosti v uspeh. Raziskave so pokazale, da se vrhunski športniki od manj vrhunskih ločijo prav po samozavesti. V znanju in pripravljenosti ni razlik. Lastne predstave so kombinacija objektivnih izkušenj in subjektivne interpretacije (Tušak, 2001).

Positivni govor ima zelo pomembno vlogo pri gradnji samozaupanja. Tisti športnik, ki ve česa je zmožen in ima dosegljive cilje, se bo očitno drugače obnašal, kot je to predstavljeno v spodnji tabeli (Kajtna in Jeromel 2007):

Tabela 2

*Razlike v obnašanju med športnikom, ki vase zaupa in takšnim, ki samozaupanja nima (Kajtna in Jeromel 2007)*

ŠPORTNIK, KI ZAUPA VASE	ŠPORTNIK, KI NE ZAUPA VSE
Hiter, natančen, zbran, se dobro odziva na stres, postavlja si visoke in izzivajoče cilje, se zaveda, da je uspešen in pozna svoje prednosti in pomanjkljivosti.	V dvomih, anksiozen, pogostejša pretirana trema, manj vztrajen, večkrat okleva in naredi med nastopom tudi več napak.

Ključno vlogo pri samozaupanju, imata izbor tekmovalj in izbira ciljev. Potrebna je sistematičnost od koraka do koraka, od nižjih k višjim ciljem (Tušak, 2001).

Odsotnost samozaupanja lahko najboljšega igralca na svetu spremeni v povprečnega, medtem ko prisotnost samozaupanja lahko katerega koli igralca na svetu naredi v odličnega. Torej, to je specifično notranje stanje, ki nam omogoči do skrajnosti izkoristiti in uporabiti svoj potencial ali pa to mejo celo preseči. Deluje preko treh osnovnih mehanizmov (Girod, 2009):

- Prvi mehanizem (*zbiranje*) – predstavlja verižno reakcijo, ko odpremo naše pretekle uspešne izkušnje. Rast v nas same in v naše sposobnosti, za to pa potrebujemo oprijemljive dokaze.
- Drugi mehanizem (*proces samo sprožitve*) - lahko se pojavi takoj za tem, ko smo občutili uspeh, ko nas preplavijo tako močna čustva, da ustvarijo super-stanje samozaupanja, prepričanja vase. V nekaterih primerih je tak izbruh lahko povezan z negativno izkušnjo.
- Tretji mehanizem (*proces osnovnega pozitivnega razmišljanja*) - brezpogojno in resnično zaupanje vase, ki ne potrebuje potrdil in dokazov, da se izrazi. Stalna, neuničljiva vera v vase.

### 1.3.4 Osredotočenost

Koncentracijo lahko razumemo kot osredotočenost na nek dogodek, idejo ali predmet. V športu jo lahko ponazorimo kot žaromet v naši glavi saj smo mi tisti, ki ta žarek usmerimo v



tisto kar nas zanima. V popolni koncentraciji je športnik osredotočen samo na eno stvar, vse druge misli pa izključi (Tušak, 2001).

Koncentracija je spretnost sestavljena iz več elementov (Crespo idr., 2006).

- Selektivnost (sposobnost ločiti kaj je pomembno in kaj ni ter to avtomatizirati)
- Trajanje (ohraniti pozornost skozi čas)
- Kapaciteta (količino informacij, ki jih igralec lahko procesira, večina hkrati)
- Jasnost (urejenost pozornosti)
- Širina (spekter pozornosti)

Osredotočenost med tekmo poteka, ko je žogica v igri (pozornost na žogici, zvoku, ko se odbije in, ko jo udarimo) in med točkami (osredotočeni na dihanje, strune loparja, besede ali stavke, ki si jih ponavljamo). Nemogoče je biti 100 %-skoncetriran celotno tekmo in tega se moramo zavedati. Pojavi se lahko več vrst motečih dejavnikov (Crespo idr., 2006):

Tabela 3

*Vrste motečih dejavnikov (Crespo idr., 2006)*

<b>Zunanji moteči dejavniki</b>	<b>Notranji moteči dejavniki</b>	<b>Osebni moteči dejavniki</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dolgčas</li> <li>▪ Apatija</li> <li>▪ Jeza</li> <li>▪ Hitenje</li> <li>▪ Hrup</li> <li>▪ Gibanje gledalcev</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Razmišljanje o preteklih in prihodnjih dogodkih</li> <li>▪ Pomanjkanje zaupanja</li> <li>▪ Prekomeren stres, strah pred neuspehom</li> <li>▪ Zakrčenost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nezadostno uživanje hrane, premalo počitka, spanca</li> <li>▪ Slaba hidracija</li> <li>▪ Slaba telesna pripravljenost</li> </ul>

### 1.3.5 Borbenost

Borbenost v tenisu pogosto določa zmagovalca tekme. Njen pomen se poveča, kadar igralec izgublja ali pa se bori za obstoj v ključnih točkah. Pomeni da se borimo za vsako žogo, vztrajamo kljub podrejenemu položaju ali pa tudi, ko imamo neulovljivo prednost. Borbenost pokaže pravi karakter igralca in včasih pomeni več kot zmaga. Je neko zadovoljstvo, ki se lahko kaže v trenutku, ko si izgubljal, kjer si pokazal svojo zagnanost in željo ali pa v primeru, da vodiš in ne podcenjuješ tekmeca ter pristopiš k igri z željo po vsaki točki. Biti borben pomeni, da se ne predamo in poskušamo vsako žogico vrniti v igrišče, od igralca pa zahteva poleg psihološke tudi zelo dobro fizično pripravljenost.

Je nekakšno kanaliziranje razburjenosti v pravilno smer. Da to dosežemo, gre za samo-programiranje. Predstavljamo si tekmeca in ga povežemo z neko sliko (borcem v filmu, tigrom) ter gesto (stisnjena pest). To gesto je treba razsodno uporabljati. Po vsaki točki je to pretirano in nekoristno, prihrani se jo za pomembne pridobljene in priborjene točke. Uporabi se jo tudi v težkih trenutkih, z namenom ponovne vzpostavitve borbenosti (Girod, 2009).

### 1.3.6 Odločnost

Odločnost je neločljiva spremenljivka motivacije, je dejanje v trenutku in je ne moremo enačiti z motiviranostjo. Veliko je takih, ki so motivirani, manj pa je takih, ki so poleg tega tudi odločni. Motivacija se meri z besedami, odločnost pa z dejanji – točko za točko, udarec za udarcem, žogico za žogico. Biti odločen ne pomeni, odločiti se za neko dejanje, temveč to dejanje izvršiti. Je telesna in moralna obveza vsakega posameznika v njegovi glavi. Vse mora biti usmerjeno k realizaciji cilja, ki si ga zastavimo (Girod, 2009).

Biti odločen pomeni biti »lačen« žogic, točk in tekem. Odločnost se je pokazala tudi v primerih, ko je igralce zaradi poškodbe prešinila misel, da bodo mogoče morali končati svojo kariero. Takrat občutijo nov zagon, novo motivacijo, novo odločnost. Takšnih primerov je veliko, saj so poškodbe del športa (Girod, 2009).

### 1.3.7 Obvladanje čustev

Vloga čustev je med samo igro zelo pomembna, saj lahko vplivajo na igro igralca in posledično na izid tekme. Bolj kot zna igralec kontrolirati svoja čustva, bolj je lahko uspešen. Če jih zna obvladovati tudi v težkih situacijah, in ne dopusti, da bi ga slaba igra oziroma slab udarec vrgel s tira in tako povzročil slabo voljo, ima večje možnosti za dobro odigrano tekmo ter zmago. Pri igralcih se lahko pojavi anksioznost, stres, zakrčenost in agresivnost. Da bi se temu izognili oziroma to omilili, pa je pomembna umirjenost, psihološko preklapljanje ter vizualizacija.

#### 1.3.7.1 Anksioznost

Anksioznost in stres sta prisotna pri vseh ljudeh, vendar v različnih razmerjih. Pri nekaterih več, pri drugih manj, vendar sta kljub temu del našega življenja. Anksioznost je del evolucije, tako pri ljudeh kot živalih. Pojavi se v situacijah, kjer začutimo potencialno nevarnost, ki je lahko realna ali pa navidezna. Človeško telo lahko pripravi na borbo ali na beg od problema oziroma nevarnosti. V primeru povečanja anksioznosti se lahko poslabša nastop oziroma igra, saj le-ta vodi do mišične zakrčenosti. Ker teniški uspeh temelji predvsem na mišični koordinaciji, se lahko ob rahlem povečanju anksioznosti poruši. Ta se kaže kot mišična napetost, ki povzroči »težke« noge, rezultat tega pa so počasne reakcije in slabo delo rok ter togost. Mišična napetost lahko vodi tudi do hitrega in plitvega dihanja, kar pomeni, da se bomo hitreje utrudili. Če je tekma stresna, napeta in dolga, lahko zaradi mišične napetosti porabimo zelo veliko energije. Zaradi tega smo lahko preutrujeni in se zlomimo pri ključnih točkah. Anksioznost lahko kontroliramo. Za to obstaja več tehnik, ena izmed njih pa je, da se naučimo posebne tehnike dihanja in tako zmanjšamo njen vpliv (Peden, 2009).

Anksioznost je univerzalen pojav. Na nas lahko vpliva, vendar je odvisno od situacije kako, zato je lahko tudi koristno čustvo. V športu nas lahko motivira in naredimo stvari, ki jih sicer ne bi. Pomembno je, da razumemo njen vpliv, ki ga ima na naše telo in um. Poleg tega pa je pomembno tudi naše obnašanje. Torej obstaja zapleteno in spreminjajoče prepletanje med temi tremi sistemi (somatski, kognitivni, vedenjski), ki opredeljujejo naše počutje, misli in kaj počnemo, ko smo zaskrbljeni (Peden, 2010).

### 1.3.7.2 Stres

Stres je nespecifičen odgovor telesa na potrebo ali zahtevo, katera omejuje posameznikovo prilagoditev. Pojem stresa vključuje področje dražljaja, stresorje ter posameznikovo reakcijo na stres. Od posameznika je odvisno, ali situacijo prepozna kot ogrožajočo ali pa ne, vse je odvisno od izkušenj in znanj, kako takšen položaj obvladati. Povzročitelji stresa so stresorji, ki najpogosteje izvirajo iz okolja v ožjem in širšem pomenu besede in jih obstaja več vrst (Tušak, 2001):

- fiziološki: pomanjkanje spanja, bolečina, vročina, mraz, izčrpanost, utrujenost...
- kognitivni: kognitivni dogodki ali operacije, ki presegajo raven povprečne delovne kapacitete,
- psihogeni: neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji (anticipirani ali realni dogodki).

Zaradi neuspešnega soočanja s stresnimi situacijami športniki trpijo zaradi najrazličnejših strahov. Športniki o svojih strahovih ne govorijo veliko, prav tako se ne zavedajo, česa se pravzaprav bojijo. Tipični strahovi pri športnikih (Tušak in Tušak, 2003):

- strah pred porazom oziroma zmago

Strah pred porazom je razumljiv, saj pomeni zmanjšanje samopodobe in znižanje samozaupanja. To je strah pred izgubo. Bolj zanimiv je strah pred zmago, saj naenkrat spremeni športnikov položaj. Močan vir psihičnih obremenitev povzroča pričakovanje javnosti do stalnih ponovitev dobrih rezultatov.

- strah pred trenerjevo zavrnitvijo

Večina športnikov šteje trenerja med pomembne osebe. Trener z zahtevami predstavlja vir dodatne motivacije. Če je ta odnos močno obremenjen lahko povzroči negativne občutke strahu pri zavrnitvi.

- strah pred agresivnostjo

Velja bolj za druge športe, kjer se kaže kot strah, da poškoduješ nasprotnika.

- strah pred bolečino

Športniki imajo različno visoko toleranco. Pri nekaterih je tovrsten strah zelo prisoten, medtem, ko ga drugi sploh ne poznajo.

Upravljanje stresa je zelo pomembno. Nenadni stres (napaka sodnika, nesramno obnašanje gledalcev) je trenuten in oster, poznamo pa tudi stres pričakovanja, ki se lahko pojavi celo več dni prej in je močnejši ter trajnejši. Prepoznamo ga kot vozec v trebuhu, cmok v grlu, dihalne blokade, nespečnost, itd. Stresni mehanizem delimo na 5 stopenj. Tik pred tekmo je stres pozitiven, saj omogoča hitro aktivacijo organizma (Girod, 2009).

Običajno stres izgine takoj, ko se dvoboj začne, a se lahko pod vplivom presenečenja ali pritiska kljub temu pojavi tudi med tekmo. Prav tako je naravno, da se pojavi v odločilnih točkah. Ko je premočan, je negativen, moti in zavira naše delovanje. Moramo ga znati nadzirati, v ta namen je nekaj učinkovitih orodij (osredotočenost na samega sebe, ostati v sedanjosti, peti pesem, smeh,...) (Girod, 2009).

### 1.3.7.3 Zakrčenost

Profesionalci niso imuni na negativne samodejne misli, somatsko vzburjenje, napetost, ... V različnih športih imajo za zakrčenost različne izraze. Tako v golfu temu rečejo »yips«, v drugih športih »jitters«, v tenisu pa »choking« oziroma zakrčenost, ki se po navadi pojavi pri pomembnih situacijah (Peden, 2010).

Zakrčenost opredeljujemo kot zniževanje zmogljivosti pod pritiskom okoliščin, ko igralcu v ključnih trenutkih tekme ne uspe najboljše igrati. Nastane takrat, ko je igralec preplavljen z mislimi in čustvi namesto, da bi bila koncentracija usmerjena na pomembne naloge (Young, 2011).

Nekateri igralci na ključne točke odreagirajo samozavestno, drugi pa čutijo prevelik pritisk (anksioznost) in je večja verjetnost, da se bodo »zadušili«. Igralec začne čutiti pritisk takrat, ko gre »pred sebe« s predvidevanjem, kaj se lahko zgodi: "če dobim točko, bom v prednosti enega seta in brejka, tako samo odserviram za zmago"; ali pa: "kaj, če izgubim to igro, vse se bo podaljšalo v tretji set". Ta »kaj, če« je velikokrat vzrok za »choking«, ko igralci dajo prevelik pomen zmagi (Young, 2011).

### 1.3.7.4 Agresivnost v športu

Agresivnost je osebna poteza, ki vpliva na konsistentnost življenja. Agresivna oseba razvije sovražna občutja do okolja, saj se počuti ogroženo in frustrirano. Že misel na frustrirano situacijo lahko sproži agresivno vedenje (Tušak in Tušak, 2003).

Kurt Goldstein (1939, v Tušak in Tušak, 2003) je poimenoval agresivnost kot eno od značilnosti za ustvarjanje ravnovesja med posameznikom in okoljem. Poudarja, da pri »normalni« osebi frustracija ne vodi vedno v agresivnost, ker na drugi strani vedno obstaja še frustracijska toleranca (prenašati določeno stopnjo frustracije).

Agresivnost v športu delimo na pozitivno in negativno. Pozitivna agresivnost je kadar so športniki agresivni zato, da bi dosegli nek cilj na način, ki ga dovoljuje športna panoga. Te agresivnosti ne spremljajo čustva, napetost ali zadovoljstvo ob sproščanju. Pri negativni agresiji pa so vpletena čustva in pogosta želja po maščevanju ter poškodovanju nasprotnika (Kajtna in Jeromen, 2007).

## 1.4 VLOGA SPOLA V TENISU

Eden od kriterijev za razlikovanje osebnosti športnikov je spol. Ženske so praviloma (Tušak in Tušak, 2003):

- bolj nevrotične,
- manj mirne oz. sposobne obvladanja,
- manj dominantne (bolj potrpežljive in razumevajoče),
- bolj zavrte (plahe, več strahov, negotovost pri odločanju),

- čustveno bolj nestabilne,
- izražajo manj moškosti,
- manj tekmovalne.

Sčasoma prihaja do enakovrednosti med spoloma tudi v športu. Zato so si tudi kriteriji merjenja učinkovitosti vedno bolj podobni (Tušak in Tušak, 2003).

Večina ljudi je mnenja, da so moški bolj agresivni. Študije prav to potrjujejo, da so moški bolj agresivni od žensk in te razlike se skozi življenje samo še povečujejo. Avtorji ne zavračajo vloge bioloških dejavnikov (vpliv hormonov, ki povzroči močnejše vzbujenje moškimi), vendar bolj poudarjajo učenje socialnih vlog v zvezi s spolom (kultura – moški se mora braniti, ženske pa imajo prepoved pretepanja). Moški so naravno bolj agresivni, kar jim pri športu ustreza, ženske pa se počutijo neprijetno, ko so jezne, ker so naučene, da je za njih jeza nesprejemljiva. Čeprav jo občutijo enako kot moški, odreagirajo le takrat, ko se ji to dovoljuje (Tušak in Tušak, 2003).

Športniki raje tekmujejo kot športnice, motivira jih razkazovanje sposobnosti in zmagovanje (White in Duda, 1994, v Tušak in Tušak, 2003), zato vlagajo več koncentracije v tekmovalnost. Analiza variance je tudi pokazala, da ni pomembne razlike med spoloma glede osredotočenosti na nastop, negativne nastopne orientacije in redukcije stresnih dogodkov pred tekmovalnostjo.

Glede osebnostnih razlik med moškimi in ženskami moramo vedeti, da je zlasti, ko govorimo o vrhunskem športu, precej naravna misel, da vrhunski šport pripisujemo v večji meri moškimi. Po naravi so moški agresivnejši, bolj borbeni, dominantnejši kot ženske. Te karakteristike so nujno potrebne za uspešnost v vrhunskem športu. V zadnjem času ženske dokazujejo enakost med spoloma, kar je zelo pozitivno. Po drugi strani pa tako prihaja do nasprotovanja naravnim danostim in lastnostim (Tušak in Tušak, 2001).

Po mnenju žensk je atribut za dobro predstavo trud, medtem ko je po mnenju moških na prvem mestu sposobnost. Zanimivo je, da so se v teniških raziskavah (Houston in drugi, 1997, v Crespo idr., 2006) pokazale razlike med spoloma pri tekmovalnosti, saj naj bi bila le-ta večja pri ženskah. Podatek je presenetljiv, saj so moški tisti, ki veljajo za takšne, sodeč po rezultatih raziskav (Tušak in Tušak, 2001), kjer pa podatki niso eksplicitni za tenis.

Kljub vsem razlikam pa je med spoloma še vedno več podobnosti. To pomeni, da imata kultura in socializacija večjo vlogo v izoblikovanju vedenjskih vzorcev kot pa biološke značilnosti (Crespo idr., 2006).

Razlike med moškimi in ženskami se kažejo tudi v notranjih in zunanjih dejavnikih motivacije. Ženske svoje uspehe pripisujejo vzrokom izven sebe (sreča), za neuspehe pa jih iščejo kar pri sebi. Moški svoje uspehe pripisujejo notranjim dejavnikom. Prav tako naj bi razvili višjo raven motivacije kot ženske, imeli večjo težnjo po izzivu in zmagi ter manjšo anksioznost (Kač, 2004).

Raziskava smučarjev in smučark iz leta 1989 je sicer pokazala, da obstajajo razlike v motivaciji med moškimi in ženskami (mladinci in mlajši), vendar le-te niso izrazite (Tušak in Tušak, 2003).

O razlikah med spoloma je pisala tudi Milič (2009), vendar se je osredotočala na razlike v agresivnosti med moškim in ženskim spolom v namiznem tenisu. Tam so lahko izkustveno potrdili, da so tudi v tem primeru razlike precej opazne, saj so se omejili predvsem na trenutek, ko se je športnik ali športnica veselil oz. veselila dosežene točke. Če je pri tem moški zarjovel, je to bilo čisto normalno, če pa se je enako odzvala ženska, so se vsi zmrdovali, saj naj bi bilo to popolnoma nespodobno. Ženske naj bi bile tišje in bolj zadržane, prav tako so reakcije, kot

je tolčenje z loparjem po mizi, brcanje žogice ipd., veliko bolj prisotne pri moških kot pri ženskah, kar pa še enkrat potrjuje mnenje družbe, da je tako ravnanje primernejše za moške kot za ženske (Milič, 2009).

## 1.5 CILJI IN HIPOTEZE

V raziskavi smo želeli ugotoviti, kakšna je samoocena psiholoških značilnosti mladih teniških igralcev, kakšna so bila pričakovanja pred tekmo ter kako so zadovoljni s svojo igro. Zanimala nas je njihova borbenost, odločnost, zbranost, vztrajnost, mirnost, pripravljenost, pozitivnost.

Glede na predmet in problem, so cilji diplomskega dela naslednji:

- ugotoviti, ali obstajajo razlike v izbranih psiholoških značilnostih med spoloma,
- ugotoviti, ali obstajajo razlike med samooceno v izbranih psiholoških značilnostih in rezultatom tekme,
- ugotoviti, ali obstajajo razlike med predvidevanjem izida tekme in izbranimi psihološkimi značilnostmi.

Glede na cilje smo postavili naslednje hipoteze:

- H1: Razlike v samooceni v izbranih psiholoških značilnostih med spoloma ne obstajajo.
- H2: Razlike v samooceni psiholoških značilnostih in predvidevanjem izida tekme med tistimi, ki zmago pričakujejo, tistimi, ki ničesar ne pričakujejo od tekme in tistimi, ki ne pričakujejo zmage, ne obstajajo.

## 2 METODE DELA

### a) Preizkušanci

Vzorec predstavljajo igralci in igralk, stari med 13 in 16 let. Skupaj je bilo anketiranih 64 igralcev in igralk, od tega 32 žensk povprečno starih 14,4 leta s standardnim odklonom 1,01 in 32 moških povprečno starih 14,8 s standardnim odklonom ,75.

### b) Pripomočki

V raziskavi je bil uporabljen anketni vprašalnik, ki zajema 34 spremenljivk. Vprašalnik je sestavljen iz vprašanj zaprtega in odprtega tipa. Vprašalnik zajema vprašanja o psiholoških značilnostih (borbenost, odločnost, zbranost, vztrajnost, mirnost, pripravljenost, pozitivnost).

### c) Postopek

Anketne vprašalnike sem razdelil igralcem in igralkam na turnirjih. Preizkušanci so imeli na začetku vprašalnika napisana vsa potrebna navodila za izpolnjevanje le tega. Vprašalnike so reševali takoj po končani tekmi. Podatke, ki smo jih dobili iz anonimnega anketnega vprašalnika, smo obdelali s pomočjo osnovnih statističnih metod. Uporabljen je bil tabelarični prikaz frekvenčnih distribucij. Z analizo variance (ANOVA) smo preverili, ali obstajajo statistično značilne razlike med spremenljivkami. Hipoteze smo sprejemali oziroma zavračali s 5 % stopnjo tveganja ( $p \leq 0,05$ ).

### 3 REZULTATI IN RAZPRAVA

S pomočjo anketnega vprašalnika, ki smo ga izvedli na 64 igralcih in igralkah tenisa na turnirju ter na podlagi ciljev, ki smo si jih zastavili v diplomskem delu, smo dobili rezultate, ki jih bomo predstavili v nadaljevanju. Rezultati so prikazani s tabelami. Analiza rezultatov vsebuje dva dela. Prvi je analiza rezultatov anketnega vprašalnika, drugi pa je preverjanje zastavljenih hipotez.

Tabela 4

#### *Leta treniranja tenisa*

<b>Kako dolgo treniraš tenis?</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<i>Število anketirancev</i>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<i>Odstotek anketirancev (%)</i>	<b>3,13</b>	<b>9,38</b>	<b>12,5</b>	<b>20,31</b>	<b>15,63</b>	<b>25</b>	<b>6,25</b>	<b>6,25</b>	<b>1,56</b>

Iz zgornje tabele lahko vidimo, koliko časa se anketiranci že ukvarjajo s tenisom. Najdlje se s tenisom ukvarja ena oseba, in to kar 11 let. Najmanj let (3) trenirata dve osebi, kar pa je zelo malo za takšno starost. Največ (25 %) jih trenira tenis 8 let. Vidimo, da se število let ukvarjanja s tenisom med anketiranci zelo razlikuje. To sicer ni popolnoma pričakovano, saj niso med njimi tolikšne razlike v letih. Najbolj pogosto igralci v tej starostni skupini trenirajo od 6 do 8 let.

Tabela 5

#### *Zadovoljstvo z igro na tekmi*

<b>Kako si bil zadovoljen/na s svojo igro na današnji tekmi</b>	<b>1/7</b>	<b>2/7</b>	<b>3/7</b>	<b>4/7</b>	<b>5/7</b>	<b>6/7</b>	<b>7/7</b>
<i>Število anketirancev</i>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>10</b>
<i>Odstotek anketirancev (%)</i>	<b>4,69</b>	<b>6,25</b>	<b>7,81</b>	<b>21,88</b>	<b>10,94</b>	<b>32,81</b>	<b>15,63</b>

Tabela nam prikazuje, kako zadovoljni so bili tekmovalci s svojo igro. V anketnem vprašalniku so morali svoje zadovoljstvo označiti s pomočjo 7-stopenjske lestvice: 1 – zelo nezadovoljen/na, 2 – nezadovoljen/na, 3 – delno nezadovoljen/na, 4 – delno zadovoljen/na, delno nezadovoljen/na, 5 – delno zadovoljen/na, 6 – zadovoljen/na in 7 – zelo zadovoljen/na.

Iz tabele je razvidno, da je bilo s svojo igro zelo zadovoljnih le 16 % anketiranih. Največ igralcev (33 %) je označilo, da so bili s svojo igro zadovoljni. Zelo nezadovoljni s svojo predstavo so bili trije in vsi trije so tekmo tudi izgubili. Podatek, da so bili igralci v večini vsaj delno zadovoljni s svojo igro je dober, saj ni popolnoma odvisna od rezultata. Včasih je tekmeč enostavno predober in vzrok ni samo igralčeva predstava. Glede na to, da so bili le trije, ki so bili zelo nezadovoljni s svojo igro, lahko sklepamo, da so na anketo odgovarjali realno in niso dopustili, da bi jim poraz oziroma čustva spremenil pogled na igro.



Tabela 6

*Razlike med samooceno ter rezultatom tekme*

	Rezultat	N	Povprečje	SD	F	Sig (F)
<b>Skupni seštevek psiholoških značilnosti</b>	Zmagal	32	86,81	8,90	39,70	,00
	Izgubil	32	71,41	10,59		

Legenda: N – število odgovorov; SD – standardni odklon; F – vrednost F- koeficienta, Sig (F) – statistična značilnost (F)

Število točk smo dodelili tako, da je bil 100 % vrednoten s 4 točkami, 75 % s 3 točkami, 50 % z 2 točkami, 25 % z 1 točko in 0 % z nič točkami. Pri trditvah, kjer je odgovor z nižjim odstotkom pomenil boljšo psihološko značilnost posameznika, smo vrednotili obratno (0 % - 4 točke... 100 % - nič točk).

Iz zgornje tabele lahko razberemo, da prihaja do velikih razlik v samooceni med tistimi, ki so zmagali in tistimi, ki so dvoboj izgubili. To je nekako pričakovano, saj je rezultat tekme posledica teh psiholoških značilnosti, ki pa v veliki meri določijo zmagovalca in poraženca. Torej, če je igralec manj borben, teče za manj žogam, ima posledično že procentualno manjšo možnost glede števila točk, ki jih lahko dobi. S tem si tudi zmanjša možnosti za zmago, le te pa si lahko zmanjša tudi v primeru živčnosti in nesproščenosti, saj ga ti dve psihološki lastnosti lahko pripeljeta do slabše igre in v tistem trenutku ni zmožen pokazati tistega kar zna.

Vzroki za živčnost pa so lahko zelo različni, od slabe priprave (če se zaveda, da se ni pripravil kakor bi se lahko), prevelikega obremenjevanja z nasprotnikom ter njegovim rankingom, nazadnje odigrane tekme (slaba izkušnja s tem istim igralcem). Pri vsem tem ima pomembno vlogo psihološka priprava, kjer posamezniku lahko pomaga tudi trener sam. V velikih primerih, je on tista oseba, ki daje igralcu občutek samozavesti ter samozaupanja, ga spodbuja in mu nudi oporo. Že samo s pohvalo ali pa pogovorom lahko spremeni občutke in odstrani strahove, ki jih ima igralec. Ena glavnih psiholoških značilnosti, ki ima vpliv na rezultat, je motivacija. Manj motivirani, nimajo pred sabo istega cilja kakor ga ima nekdo, ki je zelo motiviran. Tudi tukaj je pomembna vloga trenerja, vendar ne samo na tekmi temveč že v pripravljalnem obdobju, skozi celo sezono. Z napotki, vajami in pogovorom mu svetuje ter mu pomaga, dvigne motivacijo na najvišji nivo kar se da. Tukaj pa je tanka meja med tem ali trener dejansko igralcu z besedami pomaga in ga zna v pravih trenutkih z motivirati ali pa preprosto v najbolj ključnih trenutkih »odpove«. Če igralec trenerju popolnoma zaupa, je uspeh lažje dosegljiv, s tem pa se tudi kaže kakšen odnos imata.

Podobne ugotovitve so dobili tudi v raziskavi (Mrnjec, 2003), v kateri so podatki pokazali, da so prav tako psihične lastnosti tiste, ki ločijo boljše od slabših igralcev.

Če je večina psiholoških značilnostih slabo razvitih ali v potrebnem trenutku neaktiviranih, ni veliko možnosti, da bo rezultat v igralčevo prid. Na uspeh v veliki meri vpliva poleg dobre telesne priprave tudi dobra psihološka priprava. Tisti, ki je sposoben igrati dobro pod pritiskom, ne podleže napakam in ne dopusti komur koli, da bi zmotil njegov ritem in pot do uspeha, je pravi igralec. Takšen je prepričan v svoj uspeh, verjame vase in v svoje sposobnosti in zmožnosti, je zbran in pripravljen narediti in pokazati vse za dosego cilja. Obratno pa je pri tistih igralcih, ki so dvoboj izgubili. Če ne verjame v svojo pripravljenost, da je dovolj močan, da zdrži tekmo in da lahko premaga tekmeča, mu tudi dobre misli in spodbudne besede ne bodo pomagale prav veliko.

Poleg zgoraj omenjenega cilja smo v raziskavi želeli ugotoviti, ali obstajajo razlike med spoloma v samooceni izbranih psiholoških značilnosti in ali obstajajo razlike v samooceni psiholoških značilnosti in predvidevanja izida tekme.

H1: Razlike v samooceni izbranih psiholoških značilnosti med spoloma ne obstajajo.

Tabela 7

*Razlike v samooceni psiholoških značilnosti med spoloma*

<b>Psihološka značilnost</b>	<b>Spol</b>	<b>N</b>	<b>Povprečje</b>	<b>SD</b>	<b>F</b>	<b>Sig (F)</b>
T1: Tekel/la sem za vsako žogo.	M	32	3,22	,91	0,22	0,64
	Ž	32	3,31	,69		
T2: Ko se je pojavila priložnost, sem jo vsakič izkoristil/a.	M	32	3,03	,93	5,07	0,03
	Ž	32	2,53	,84		
T3: Razmišljal/a sem le o igri.	M	32	2,97	1,12	1,06	0,31
	Ž	32	2,76	,44		
T4. Bil/a sem sproščen/a.	M	32	2,47	,98	0,69	0,41
	Ž	32	2,69	1,12		
T5. Vedel/a sem, kaj naj igram.	M	32	3,09	,89	0,02	0,89
	Ž	32	3,13	,87		
T6. Nikoli nisem obupal/a.	M	32	3,03	1,03	0,01	0,91
	Ž	32	3,00	1,11		
T7. Spodbujal/a sem se.	M	32	3,03	1,00	0,85	0,36
	Ž	32	2,81	0,90		
T8. Dal/a sem vse od sebe.	M	32	3,22	0,94	0,16	0,69
	Ž	32	3,13	0,94		
T9. Velikokrat sem šel/la na mrežo.	M	32	1,56	1,13	0,01	0,91
	Ž	32	1,59	0,95		
T10. Nisem se ukvarjal/a s prejšnjimi ali prihodnjimi tekmami.	M	32	3,00	1,24	1,95	0,17
	Ž	32	2,53	1,44		
T11. Preklinjal/a sem (naglas ali po tihem).	M	32	3,03	1,18	0,05	0,83
	Ž	32	3,09	1,12		
T12. Ko ni šlo po načrtih, sem našel/la nove možnosti.	M	32	2,53	1,08	0,06	0,81
	Ž	32	2,47	0,95		
T13. Tudi ko ni šlo, sem vztrajal/a.	M	32	3,03	1,00	0,00	1,00
	Ž	32	3,03	0,78		
T14. Pohvalil/a sem se za dobro potezo.	M	32	2,88	1,01	0,25	0,62
	Ž	32	3,00	0,98		
T15. Vsakič sem poskusil/a dobiti točko.	M	32	3,13	1,04	5,77	0,02
	Ž	32	3,63	0,55		
T16. Tekmecu nisem dovolil/a prevzemanja pobude.	M	32	2,81	1,09	0,37	0,55
	Ž	32	2,65	0,97		

T17. Razmišljal/a sem o nasprotnikovem/činem rankingu.	M	32	3,06	1,24	2,56	0,11
	Ž	32	3,47	0,72		
T18. Jezil/a sem se na sodnika/co ali tekmecca/co.	M	32	3,19	1,23	4,88	0,03
	Ž	32	3,72	0,58		
T19. Držal/a sem se navodil, ki jih je dal trener.	M	32	2,38	1,29	0,09	0,76
	Ž	32	2,47	1,16		
T20. Nobene točke ali gema nisem predal/a.	M	32	3,25	1,05	0,58	0,45
	Ž	32	3,06	0,91		
T21. Pokazal/a sem dobro igro.	M	32	2,81	1,20	1,29	0,26
	Ž	32	2,47	1,22		
T22. Bil/a sem zelo borben/a.	M	32	2,97	1,09	0,00	1,00
	Ž	32	2,97	0,97		
T23. Poskušal/a sem pokazati vse, kar znam.	M	32	3,13	0,98	0,07	0,80
	Ž	32	3,19	0,97		
T24. Nič me ni motilo.	M	32	2,34	1,33	0,37	0,54
	Ž	32	2,53	1,11		
T25. Bil/a sem živčen/na.	M	32	2,06	1,32	0,23	0,64
	Ž	32	2,22	1,31		
T26. Počutil/a sem se pripravljenega/o za tekmo.	M	32	2,81	1,06	0,00	1,00
	Ž	32	2,81	1,12		
T27. Verjel/a sem, da lahko zmagam.	M	32	2,84	1,11	0,10	0,75
	Ž	32	2,94	1,22		
T28. Moje napake me niso jezile.	M	32	2,19	1,31	0,49	0,49
	Ž	32	1,97	1,20		
<b>Skupni seštevek psiholoških značilnosti</b>	<b>M</b>	<b>32</b>	<b>79,06</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,98</b>
	<b>Ž</b>	<b>32</b>	<b>79,16</b>	<b>2,13</b>		

Legenda: N – število odgovorov; SD – standardni odklon; F – vrednost F-koeficienta, Sig (F) – statistična značilnost (F)

Tabela 7 nam prikazuje rezultate spremenljivk glede na spol anketirancev. Skupno je bilo anketiranih 64 igralcev, od tega 32 moških ter 32 žensk. Za ugotavljanje statistično pomembnih razlik med spoloma smo naredili analizo variance. S pomočjo testa ANOVA smo dobili vrednosti F in sig (F), standardni odklon in povprečje. Pri teh trditvah smo razlike določali glede na vrednost Sig (F). Vrednosti manjše od 5% (0,05) tveganja, kažejo na to, da razlike med spoloma obstajajo. V primeru, da je vrednost Sig (F) večja od 0,05 pa razlik med spoloma ni.

Število točk smo dodelili tako, da je odgovor 100% bil vrednoten s 4 točkami, 75% s 3 točkami, 50% z 2 točkama, 25 z 1 točko in 0% z 0 točkami. Pri trditvah kjer pa je odgovor z nižjim odstotkom pomenil boljšo psihološko značilnost posameznika, smo vrednotili obratno (0% - 4 točke...100% - 0 točk).

Pri trditvi 2 »Ko se je pojavila priložnost, sem jo vsakič izkoristil/a«, sta se kazali odločnost in motivacija igralcev. Tukaj je prišlo do večjih razlik med spoloma. Girod (2009) navaja, da biti odločen pomeni biti »lačen« žogic, točk, tekem« in se meri z dejanji (točko po točko, udarec za udarcem, žogico za žogico). Prav zaradi tega lahko sklepamo, da so moški bili bolj odločni, ker so pri tej trditvi zbrali višje povprečje točk (3,03). Ženske so zbrale nekoliko manj točk in

sicer 2,53. Odločnost je neločljiva spremenljivka motivacije, zaradi česar sklepamo, da so imeli moški zaradi višjega povprečja tudi višjo raven motivacije. To potrди predpostavko, ki jo navajata Tušak in Tušak (2003), kjer piše, da naj bi moški razvili višjo raven motivacije kot ženske. Motivacija, je prav tako povezana s cilji. Hierarhija ciljev, poteka tudi v sami igri. Posameznik, mora imeti kristalno jasno zastavljene cilje, kateri morajo biti tudi realni in dosegljivi. Ko se igralcu pojavi priložnost, in le te ne izkoristi lahko pride do frustracije. Po zaporednih zamujenih priložnostih, pa je možnost izkoristka naslednje priložnosti iz vidika strahu in nezaupanja vase, manjša. Nikjer sicer nisem zasledil, da bi kdo navajal, da so značilne razlike v odločnosti med ženskami in moškimi. Mislim, da je faktor odločnosti zelo težko meriti, oziroma določiti kriterije po katerih bi ga ocenjevali. Mislim, da so največje razlike v primerih, ko se znajdeti na igrišču neenakovredna igralca oziroma igralec, ki je popolnoma samozavesten in verjame sam vase ter na drugi strani popolno nasprotje. V tem primeru, bi bil igralec, ki bi se svojega nasprotnika »ustrasil«, manj odločen pri izvedbi močnih udarcev in napadih. Čeprav je morda po znanju in sposobnostih boljši, tega zaradi ne prepričanja ne bo dokazal.

Tako lahko na podlagi vrednosti sig (F), ki je manjša od 0,05 lahko trdimo, da razlike med spoloma obstajajo.

Pri trditvi 15 »Vsakič sem poskusil/a dobiti točko«, nas je zanimala borbenost, ki v tenisu pogosto določa zmagovalca tekme. Njen pomen se poveča, kadar igralec izgublja ali pa se bori za obstoj v ključnih točkah. Borbenost pokaže pravi karakter igralca in včasih pomeni več kot zmaga. Tukaj so se med spoloma pojavile večje razlike v samooceni. Višje povprečje so imele ženske in sicer 3,63 točke, kar nas je zelo presenetilo. Takšnega rezultata nismo pričakovali, saj tudi Tušak in Tušak (2001) navajata, da so moški tisti, ki naj bi bili bolj borbeni. Borbenost je takšna lastnost, ki se glede na spol ne bi smela razlikovati. Želja po vsaki točki in miselnost za vsako žogico bi morala držati za vsakega igralca, ne glede na spol, stil igre ali kaj drugega. Borbenost lahko pri vsaki osebi oblikujemo in jo razvijamo. Nekateri so borbeni že po naravi, vendar pa lahko željo po borbi s pravimi cilji in motivacijo razvijemo pri vseh. Začeti je potrebno že od začetka in jo kasneje spodbujati. Res pa je, da so pri ostalih trditvah v povezavi z borbenostjo (T6, T8, T20, T22), moški zbrali minimalno večje povprečno število točk ali pa enako. Tako da bi lahko rekli, da so jo trenerji s tega vidika dobro privzgojili, ustvarili nek borben duh in odstranili željo po predaji. Pomembno je, da se obema spoloma posveča enako. Ker pa je dokazano, da so ženske po naravi manj borbene, bi se moral njim bolj posvetiti. Glede na to, da ni bilo razlik pri večini bi lahko sklepali, da to nalogo trenerji že opravljajo.

Trditev 18: Pri tej trditvi »Jezil/a sem se na sodnika/co ali tekmeca/co«, smo preverjali agresivnost igralcev, ki je pokazala, da so se pojavile razlike med spoloma. Ženske so zbrale večje povprečje od moških, prav tako pa so pri tej trditvi zbrale tudi največje povprečje med vsemi trditvami in sicer 3,72 točk. Ta podatek je zelo vzpodbuden, saj je največje možno povprečje doseženih točk bilo 4. V športu je zelo pomembno obvladanje čustev. Ženske so bile tako manj agresivne od moških. Dobljeni podatki, pri tej psihološki značilnosti, so bolj kot ne pričakovani, saj moški veljajo za nekoliko bolj agresivnejše od žensk, tako navaja Tušak in Tušak (2003). Pravi, da študije to potrjujejo in da se to skozi življenje samo še povečuje. Velik delež ima pri tem kultura, ki od moškega to pričakuje, na drugi strani pa to za žensko ne bi bilo primerno in sprejemljivo. Do te razlike deloma prihaja tudi zaradi razlik v bioloških dejavnikih, predvsem zaradi vpliva hormonov.

Je pa res, da moramo pri tem vprašanju biti pazljivi. Pri reagiranju na jezo z agresijo, lahko naletimo na 2 različni posledici. V večini primerov se pojavlja, ko igralčeva igra začne padati in se rušiti. Iz situacije v situacijo je slabše, posledično več agresije in zmaga se vedno bolj oddaljuje. V tem primeru se je potrebno vprašati, kaj je igralca tako razjezilo, da je postal bolj agresiven, ter svojo jezo kazal tudi navzven (preklinjanje, udarjanje z loparjem..). Povod za to, so verjetno neuspešno dosežene točke oziroma oddaljenost od željenega cilja, ki si ga je posameznik zastavil. V tem primeru je težko pomagati, saj je posameznik tisti, ki se lahko kontrolira in se na določene stvari ne odzove tako impulzivno. Tukaj pa se posamezniki razlikujejo tudi zaradi temperamenta ter osebnosti. Nekdo, ki je že po naravi bolj miren, ga bo redko katera situacija vrgla tako iz tira, da se bo njegova agresivnost kazala kot negativna, na drugi strani pa je za nekoga, ki je hitre jeze, lahko že najmanjša napaka, tista, ki sproži takšen odziv. Agresiven odziv na neko stvar je lahko tudi pozitiven. Torej igralec vztraja in je napadalen, se ne preda ampak »grize« in se bori. Nasprotniku namesto z jezo ter besedami, dvoboj otežuje zaradi načina igranja, v katerega usmeri vso svojo agresivnost. Ta svojo živčnost spremeni v pozitivno agresijo, jo usmeri v samo moč udarca, hitrost reagiranja, pozornost in tako postane bolj primerna kot negativna. To lahko nekomu pomaga in ga na tak način sprosti. S tem lahko pozabi na stvar, ki ga je jezila in dvoboj nadaljuje zbrano. Glede na to, da je potrebno otroke učiti tudi obnašanja na igrišču, ima mogoče tukaj tudi dokaj pomembno vlogo trener. Ta je v prvi vrsti tisti, ki pove kaj je sprejemljivo in kaj ne, zato negativne agresije pri otrocih tudi ne spodbujamo.

Pri trditvah T13 »Tudi ko ni šlo, sem vztrajal/a«, T22 »Bil/a sem zelo borben/a«, T26 »Počutil/a sem se pripravljenega/o za tekmo« je bilo povprečje med moškimi in ženskami povsem enako. Pri prvi trditvi je bilo povprečje 3,03 točke, pri drugi 2,97 ter pri tretji 2,81. Pri teh trditvah smo ugotavljali vztrajnost, borbenost ter pripravljenost na tekmo. T izenačenost med spoloma, je nek pokazatelj, kako bi morali biti. Razlik ne bi smelo biti, še posebej ne pri tej starostni stopnji, če bi že bile, pa bi bil vzrok za to karakter posameznika, ne zgolj spol. Primerjave ki smo jih delali z raziskavami iz literature, mogoče niso čisto relevantne, saj razlike med spoloma, ki smo jih opisovali v uvodu veljajo bolj kot ne za odrasle ljudi oziroma psihološko dokončno izoblikovane, kar pa naši anketiranci še niso. Le-ti so še v fazi izoblikovanja osebnosti in razvoja, zato se tudi ne kažejo razlike med njimi, saj so v teh letih, ko jim je glavna stvar prikazati čim boljše igro in zabava ob igranju. Zato se tako moški kot ženske spodbujajo in v težkih situacijah vztrajajo in se borijo. Ker v ospredju ni le zmaga, lahko tako bolj razmišljajo o tehniki udarcev in sami igri. Tudi tukaj je pomembno kakšen pritisk ustvari trener na igralca. Če pričakuje od njega le zmago in mu ni pomembno kako igra (ali je izvedel pravilno tehniko udarca, se je boril, popravil napake..) temveč je v ospredju le rezultat, bo igralec pod veliko večjim pritiskom, kot bi bil v situaciji, kjer bi bilo važno sodelovanje in sama igra. Že tako ali tako si ljudje sami ustvarjamo pritisk po nepotrebnem. Ker pa so to otroci in se s pritiskom še ne znajo v tolikšni meri soočiti pa je velika napaka trenerjev, da ta njegov pritisk le še povečajo. Je pa res, da nekateri, še ne čutijo takšnega pritiska, ker ne vidijo take pomembnosti in se ne ukvarjajo s tolikimi problemi, kot si jih znamo včasih ustvariti odrasli. Ker se tukaj osebnosti še razvijajo, imajo zato veliko prostora, da jim pomagamo k usvojitvi boljših sposobnosti.

Če pogledamo povprečje skupnega seštevka samoocen, so si moški in ženske zelo blizu, saj so z minimalno razliko (0,09 točke) ženske dosegle nekoliko več točk. Pričakovali smo, da ne bo razlik, v primeru, da bi le-te bile, pa smo pričakovali, da bi več točk zbrali moški, saj veljajo za bolj borbene in tekmovalne.

Podobne rezultate so dobili v raziskavah (Crespo idr., 2006), v katerih so potrdili, da obstajajo določene majhne razlike, vendar se je pokazalo, da je med spoloma več podobnosti kot razlik. To lahko pomeni, da imata kultura in socializacija večjo vlogo kot pa biološke značilnosti v izoblikovanju vedenjskih vzorcev.

Upošteva vse trditve in tudi končen seštevek psiholoških značilnosti, lahko sklepamo, da razlik med spoloma v samooceni psiholoških značilnosti ni, zato lahko prvo hipotezo potrdimo.

H2: Razlike v samooceni psiholoških značilnostih in predvidevanjem izida tekme med tistimi, ki zmago pričakujejo, tistimi, ki ničesar ne pričakujejo od tekme in tistimi ki ne pričakujejo zmage, ne obstajajo.

Tabela 8

*Samoocena psiholoških značilnosti in predvidevanje izida tekme*

<b>Psihološka značilnost</b>	<b>Pričakovanje</b>	<b>N</b>	<b>Povprečje</b>	<b>SD</b>	<b>F</b>	<b>Sig (F)</b>
Tekel/la sem za vsako žogo.	Zmaga	28	3,43	0,88	1,68	0,20
	Ničesar	26	3,23	0,71		
	Poraz	10	2,90	0,74		
Ko se je pojavila priložnost, sem jo vsakič izkoristil/a.	Zmaga	28	2,86	0,93	0,22	0,81
	Ničesar	26	2,69	0,93		
	Poraz	10	2,80	0,92		
Razmišljal/a sem le o igri.	Zmaga	28	3,14	0,71	3,57	0,03
	Ničesar	26	2,73	0,96		
	Poraz	10	2,40	0,70		
Bil/a sem sproščen/a.	Zmaga	28	2,68	0,94	2,61	0,08
	Ničesar	26	2,73	1,08		
	Poraz	10	1,90	1,10		
Vedel/a sem, kaj naj igram.	Zmaga	28	3,07	1,02	0,56	0,58
	Ničesar	26	3,23	0,76		
	Poraz	10	2,90	0,74		
Nikoli nisem obupal/a.	Zmaga	28	3,21	0,88	1,71	0,19
	Ničesar	26	3,00	1,10		
	Poraz	10	2,50	1,35		
Spodbujal/a sem se.	Zmaga	28	3,00	0,82	1,18	0,31
	Ničesar	26	3,00	0,85		
	Poraz	10	2,50	1,43		
Dal/a sem vse od sebe.	Zmaga	28	3,25	1,08	2,34	0,11
	Ničesar	26	3,31	0,62		
	Poraz	10	2,60	1,07		
Velikokrat sem šel/la na mrežo.	Zmaga	28	1,75	1,11	1,11	0,34
	Ničesar	26	1,35	0,94		
	Poraz	10	1,70	1,06		
Nisem se ukvarjal/a s prejšnjimi ali prihodnjimi tekmami.	Zmaga	28	2,79	1,29	0,09	0,92
	Ničesar	26	2,81	1,33		
	Poraz	10	2,60	1,71		

Preklinjal/a sem (naglas ali potihem).	Zmaga	28	3,14	1,27	0,17	0,84
	Ničesar	26	2,96	1,11		
	Poraz	10	3,10	0,88		
Ko ni šlo po načrtih, sem našel/la nove možnosti.	Zmaga	28	2,89	0,92	4,24	0,02
	Ničesar	26	2,23	0,95		
	Poraz	10	2,10	1,10		
Tudi ko ni šlo, sem vztrajal/a.	Zmaga	28	3,11	0,92	0,22	0,80
	Ničesar	26	3,00	0,89		
	Poraz	10	2,90	0,88		
Pohvalil/a sem se za dobro potezo.	Zmaga	28	3,11	1,10	1,36	0,27
	Ničesar	26	2,69	0,88		
	Poraz	10	3,10	0,88		
Vsakič sem poskusil/a dobiti točko.	Zmaga	28	3,43	0,92	0,13	0,88
	Ničesar	26	3,31	0,88		
	Poraz	10	3,40	0,70		
Tekmecu nisem dovolil/a prevzemanja pobude.	Zmaga	28	3,25	0,97	7,86	0,00
	Ničesar	26	2,27	0,92		
	Poraz	10	2,50	0,85		
Razmišljal/a sem o nasprotnikovem/činem rankingu.	Zmaga	28	3,25	1,27	0,32	0,73
	Ničesar	26	3,19	0,90		
	Poraz	10	3,50	0,53		
Jezil/a sem se na sodnika/co ali tekmece/co.	Zmaga	28	3,39	1,17	0,37	0,70
	Ničesar	26	3,42	0,95		
	Poraz	10	3,70	0,48		
Držal/a sem se navodil, ki jih je dal trener.	Zmaga	28	2,61	1,42	0,57	0,57
	Ničesar	26	2,27	1,15		
	Poraz	10	2,30	0,67		
Nobene točke ali gema nisem predal/a.	Zmaga	28	3,39	0,88	1,51	0,23
	Ničesar	26	3,00	1,06		
	Poraz	10	2,90	0,99		
Pokazal/a sem dobro igro.	Zmaga	28	2,96	1,20	1,88	0,16
	Ničesar	26	2,35	1,23		
	Poraz	10	2,50	1,08		
Bil/a sem zelo borben/a.	Zmaga	28	3,04	1,00	0,11	0,90
	Ničesar	26	2,92	1,13		
	Poraz	10	2,90	0,88		
Poskušal/a sem pokazati vse, kar znam.	Zmaga	28	3,29	0,94	0,46	0,64
	Ničesar	26	3,04	1,04		
	Poraz	10	3,10	0,88		
Nič me ni motilo.	Zmaga	28	2,89	1,10	4,35	0,02
	Ničesar	26	1,96	1,18		
	Poraz	10	2,40	1,26		
Bil/a sem živčen/na.	Zmaga	28	2,32	1,44	1,13	0,33
	Ničesar	26	1,85	1,22		
	Poraz	10	2,40	1,07		

Počutil/a sem se pripravljenega/o za tekmo.	Zmaga	28	3,14	1,08	2,45	0,10
	Ničesar	26	2,58	1,10		
	Poraz	10	2,50	0,85		
Verjel/a sem, da lahko zmagam.	Zmaga	28	3,54	0,79	14,61	0,00
	Ničesar	26	2,65	1,09		
	Poraz	10	1,70	1,06		
Moje napake me niso jezile.	Zmaga	28	2,64	1,06	6,66	0,00
	Ničesar	26	1,50	1,30		
	Poraz	10	2,00	0,94		
<b>Skupni seštevek psiholoških značilnosti</b>	<b>Zmaga</b>	<b>28</b>	<b>84,57</b>	<b>11,02</b>	<b>5,56</b>	<b>0,01</b>
	<b>Ničesar</b>	<b>26</b>	<b>75,27</b>	<b>12,16</b>		
	<b>Poraz</b>	<b>10</b>	<b>73,80</b>	<b>11,81</b>		

Legenda: Zmaga – Zmaga, Ničesar – Ničesar nisem pričakoval/a, Poraz – Nisem pričakoval/a da bom zmagal, N – število odgovorov; SD – standardni odklon; F – vrednost F- koeficienta, Sig (F) – statistična značilnost (F)

Tabela 8 prikazuje rezultate spremenljivk glede na pričakovanja anketirancev pred tekmo. Skupno je bilo anketiranih 64 igralcev, od tega 28, ki so zmago pričakovali, 26 takšnih, ki od tekme niso ničesar pričakovali in 10, ki niso pričakovali, da bi lahko zmagali. Da bi ugotovili statistično pomembne razlike med spoloma, smo naredili analizo variance. S pomočjo testa ANOVA smo dobili vrednosti F in sig (F), standardni odklon in povprečje.

Če pogledamo povprečje seštevka psiholoških značilnosti, se pričakovanje razpleta tekme razlikuje. Gledano na posamezno vprašanje, so tisti, ki so napovedali zmago, dosegali tudi večini največ točk. Razlike oziroma vrednosti Sig (F), ki so manjše od 5 % tveganja, so se pojavile pri šestih trditvah (od skupaj 28-ih) in tudi pri skupnem povprečju vseh značilnosti.

Prvič so se pojavile pri trditvi: »Razmišljal/a sem le o igri«, kjer so nekako pričakovano najmanj točk dosegli tisti, ki so pričakovali poraz. Kot navajajo Crespo idr. (2006) je nemogoče biti 100 % skoncentriran celotno tekmo. Pojavi se lahko več vrst motečih dejavnikov, ki pa so jih najboljše obvladovali tisti, ki so zmago pričakovali. Športnik mora v sami igri razmišljati samo o tem, kaj in kako bo odigral, na katere stvari mora paziti, kaj bo popravil od prejšnje točke,...Ne sme se obremenjevati z nepotrebni stvarmi, ki za trenuten dvoboj nimajo velikega pomena. Osredotočenost samo na dvoboj je zelo pomembna, saj ob vsakem padcu fokusa, lahko tekme pridoma le to izkoristi. Povprečje igralcev, ki so pričakovali, da bodo zmagali je dokaj visok, kar kaže, da jim je dobro uspelo osredotočiti misli samo na igro. Igralcem se pri teh letih dogaja zelo veliko. Zelo pomembno je, da so sposobni to pustiti izven igrišča. Sodeč po rezultatih tudi ta koncentracija doda svoj delež k ustvarjeni razliki v mišljenju. Kot smo že omenili, se lahko rezultat tekme pri posamezniku psihološko ustvari že pred samim vstopom na igrišče. Če v samo igro vstopimo s pričakovanjem po neuspehu ter z mislijo o porazu, potem uspeha ali zmage ne moremo pričakovati. Sami sebi smo največja ovira in s takimi mislimi si že pred začetkom zagotovimo neuspeh. Posledično smo v igri manj odločni, osredotočeni in samozavestni.

Podobne razlike so se pojavile pri trditvi, da anketirancev ni nič motilo, vendar so za razliko od prejšnje trditve, najmanjše povprečje števila točk dosegli tisti, ki od tekme niso ničesar pričakovali. Ker se obe trditvi nanašata na enako značilnost, so tudi tukaj podobni vzroki za neuspeh. Športnika lahko motijo različni dejavniki in sicer zunanji (jeza, hrup, gledalci), notranji (pomanjkanje zaupanja, stres, strah) in osebni (nezadostna pripravljenost, premalo spanca), kot navajajo Crespo idr (2006). Naloga njega je, da razloči katere stvari so zanj pomembne,



ostale pa ne upošteva ali pa jih omili. Razlike med tem, ali v igro vstopimo s pričakovanjem po porazu, ali pa, da od te tekme ne pričakujemo ničesar, so majhne. Pri porazu gre za predajo že pred samo tekmo, medtem, ko se igralec v tekmo, kjer od nje ne pričakuje ničesar, spusti z majhnim upanjem oziroma se prepusti temu, kar bo. Glede na to, da ima tako razmišljanje, verjetnost uspeha ni zagotovljena, saj tako brezskrbno v igro ne moremo vstopiti.

Različno so anketiranci odgovarjali tudi na trditev »Ali ste našli nove možnosti, ko ni šlo vse po načrtih«. Tisti, ki so napovedali zmago, so tudi te največkrat našli. To pomeni, kako odločni in željni so uspeha tisti, ki so prepričani v zmago že pred tekmo. Da se borijo prav za vsako točko in ne pustijo, da bi jih kar koli zmedlo in odvrnilo od njihovega cilja – zmage. Da bi ga uresničili, so morali v primeru, ko se jim je začel rušiti prvotni plan, hitro odreagirati in poskusiti čim bolje rešiti nastalo situacijo. To je lažje uresničiti, ko sta želja in zaupanje zelo velika. To lahko povežemo s trditvijo, ali so se držali trenerjevih navodil. Ker so se tudi tukaj najbolje odrezali tisti ki so pričakovali zmago, so najverjetneje na treningih skupaj s trenerji obdelali tudi to. Ker je igralec tenisa med igro sam na igrišču in je trener na tribuni, je povečini prepuščen samemu sebi, zato je pomembno dobro načrtovanje s trenerjem. Če igralec med igro ne upošteva dogovorjenega, se mu igra lahko poruši. Možnost, da najde boljše rešitve kot so bile načrtovane, je majhna, poleg vsega je manj časa, kot sta ga imela s trenerjem v pripravih. Zato je boljše za igralca, da se navodil drži, saj so boljše pripravljena, kot tista, ki jih je igralec razvil med igro. V primeru, da manj upoštevaš trenerja, sam težje najdeš nove možnosti, ko igra ne steče, kot je bila planirana.

Zelo velike razlike so bile tudi pri trditvi: «Nasprotniku nisem dovolil/a prevzemanja pobude». Kot smo že omenili, Girod (2009) navaja, da je odločnost neločljiva spremenljivka motivacije. Meri se z dejanji. Vse mora biti usmerjeno k realizaciji cilja, ki si ga zastavimo. Na podlagi tega je ta trditev najmanj držala za tiste, ki od tekme niso ničesar pričakovali. Če imaš zagnanost in željo po uspehu, si odločen dobiti vsako točko in tekmeču ne dovoliš, da bi prevzel pobudo in določal potek igre. Tako pa v primeru, da od tekme ne pričakuješ ničesar, ne čutiš nuje po uspehu in se tako manj osredotočaš ciljem, saj v nobenem primeru ne občutiš razočaranja. Če nisi ti tisti, ki odločaš o poteku tekme in to prepustiš nasprotniku, je on tisti, ki določa o usodi obeh. V primeru, da izgubiš in si igral celo tekmo pod taktirko drugega, po koncu tekme občutiš veliko razočaranje, za kar pa ni nujno kriviti le sebe. Enako bi se lahko zgodilo v obratni situaciji, kjer bi večkratno prevzemanje pobude lahko ravno tako pomenilo poraz. To da se igralec ni odločil in ni bil pripravljen tvegati in pokazati svojih sposobnosti, poraz postane še veliko težji in bolj grenek.

Razlike so se prav tako pokazale pri jezi nad lastnimi napakami. Napake so prav najmanj jezile tiste, ki so pričakovali zmago, vendar tudi oni gledano na ostale psihološke značilnosti niso pri tem vprašanju zbrali visokega povprečja, oziroma se niso visoko samo ocenili. Ogromna razlika se je pokazala pri tistih, ki od tekme ničesar niso pričakovali. Vzrok je lahko tudi v tem, da so bili ti športniki med seboj že na papirju zelo izenačeni. Napaka nas najbolj jezi takrat, ko vemo, da bi pomenila veliko razliko. Če proti veliko boljšemu tekmeču naredimo kakšno napako, vemo, da nas ni veliko stala in bi tekmeč zmagal kljub temu. Pri teh primerih pa so lahko imele napake odločilno vlogo. Vendar, ko je napaka storjena, nima smisla ostajati pri njej z mislimi, ampak je potrebno tekmo nadaljevati in napako pozabiti. Obvladati taka čustva je težko, a vendar to moramo privzgojiti in je pomembno, da imajo to značilnost športniki že pri teh letih.

Največje razlike so se pokazale pri trditvi »Verjel/a sem, da lahko zmagam.« Rezultat je povezan s predvidevanjem, saj so tisti, ki so pričakovali zmago, vanjo tudi verjeli in obratno.

Tušak (2001) navaja, da je samozavest eden izmed najpomembnejših športnikovih subjektivnih dejavnikov. Izredno pomembna je prepričanost v uspeh. Raziskave so pokazale, da se vrhunski športniki od manj vrhunskih ločijo prav po samozavesti, da v znanju in pripravljenosti ni razlik. Dobljeni rezultati to potrjujejo, saj so največ točk zbrali tisti, ki so v zmago verjeli in jo pričakovali. Pri porazu gre za predajo že pred samo tekmo medtem, ko se igralec v tekmo, kjer od nje ne pričakuje ničesar, spusti z majhnim upanjem, oziroma se prepusti temu, kar bo. V takšnih primerih verjetnost uspeha ni zagotovljena, saj tako brezskrbno v igro ne moremo vstopiti. Za uspeh je potrebna želja, zaupanje v svoje sposobnosti, borbenost, odločnost in samozavest, saj je brez tega uspeh težko uresničljiv. Tako so, pričakovano skoraj vsi, ki so predvidevali svojo zmago, odgovorili s 100 %.

Opažene so zelo velike in je velik primanjkljaj pri obeh, z izjemo tistih, ki so zmago pričakovali že pred samim začetkom. Tudi pri njih se da to še izboljšati, za to pa je potrebno vzpodbujanje. Očitno je potrebno dati več poudarka tistim, ki že pred začetkom pričakujejo poraz in tistim, ki se ne opredelijo in od tekme ničesar ne pričakujejo. Kot omenjeno je to v veliki meri samozavest, sledijo pa ji ostale psihološke značilnosti.

S tega vidika hipotezo H2, ki pravi, da razlike v samooceni psiholoških značilnosti in predvidevanja izida tekme ne obstajajo, na podlagi dobljenih podatkov lahko ovržemo.

## 4 SKLEP

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti, kakšna je samoocena psiholoških značilnosti mladih teniških igralcev, kakšna so bila pričakovanja pred tekmo ter kako so zadovoljni s svojo igro. Zanimala nas je njihova borbenost, odločnost, zbranost, vztrajnost, mirnost, pripravljenost, pozitivnost. Poleg tega nas je zanimalo, ali obstajajo razlike med spoloma v izbranih psiholoških značilnostih ter med predvidevanjem izida tekme in psihološkimi značilnostmi.

Pri diplomski nalogi smo si pomagali z anketnim vprašalnikom, ki je vseboval 34 vprašanj. Anketiranih je bilo 64 igralcev tenisa po odigrani tekmi na turnirju. Rezultate smo obdelali s pomočjo statističnega programa SPSS, kjer smo izračunali frekvenca in izdelali tabele.

S pomočjo zastavljenih ciljev smo ugotovili, da se samoocene psiholoških značilnosti med spoloma v povprečju ne razlikujejo, pojavljajo se le minimalne razlike pri določenih značilnostih. Te razlike v skupnem pregledu ne ločijo moških od žensk, saj so imele ženske višje povprečje za 0,09 točke. Zato smo govorili, da razlike ne obstajajo.

Anketiranci so se v povprečju ocenili visoko, če sklepamo po številu povprečnih točk, ki so jih dosegli. Njihovi rezultati so se v večini gibali okoli številke 3, od možnih 4 točk. Najboljše so se odrezali pri vprašanjih o borbenosti, vložnem trudu in želji po vsaki točki. Najmanjše povprečno število točk pa so zbrali pri vprašanjih, povezanih s sproščenostjo, živčnostjo in jezo zaradi lastnih napak.

Pri povezanosti rezultata tekme ter samoocene, so razlike velike. Večje število točk so dosegli tisti, ki so zmagali. To je nekako pričakovano, saj je rezultat tekme posledica psiholoških značilnosti, le-te pa v veliki meri določijo zmagovalca in poraženca.

Velike razlike smo dobili tudi pri preverjanju povezanosti med psihološkimi značilnostmi in predvidevanjem rezultata tekme. Največje razlike so se pokazale pri trditvi »Verjel/a sem, da lahko zmagam.« Rezultat je zelo povezan s predvidevanjem, saj so tisti, ki so pričakovali zmago, vanjo tudi verjeli in obratno. Samozavest je ena izmed najpomembnejših športnikovih subjektivnih dejavnikov. Izredno pomembna je prepričanost v uspeh. Raziskave so pokazale, da se vrhunski športniki od manj vrhunskih ločijo prav po samozavesti, da v znanju in pripravljenosti ni razlik. Dobljeni rezultati to potrjujejo, saj so največ točk zbrali tisti, ki so v zmago verjeli in so jo pričakovali.

Zanimalo nas je tudi zadovoljstvo posameznika z odigrano tekmo, kjer so bili podatki zelo raznoliki. Največ anketirancev je bilo takšnih, ki so bili s svojo igro zadovoljni, sledili so jim tisti, ki so bili z igro delno zadovoljni oz. delno nezadovoljni, zelo zadovoljni, delno nezadovoljni, nezadovoljni ter z le 4 % zelo nezadovoljni. Po teh rezultatih, lahko sklepamo, da so bili anketiranci pri ocenjevanju do sebe dokaj kritični.

Vsak igralec pred tekmo nekaj pričakuje, oziroma si zamišlja izid tekme. Takšnih, ki so pričakovali, da bodo zmagali, je bilo največ in sicer 28 igralcev. Od tekme ni ničesar pričakovalo podobno število anketirancev. Z mislijo »nisem pričakoval, da bom zmagal« pa je šlo v samo tekmo 10 igralcev. Odstotek tistih, ki so pričakovali zmago, bi moral biti višji od dobljenega, saj to pomembno vpliva na rezultat. S tem bi tudi delež prepričanih v poraz padel, prav tako pa tudi tistih, ki se niso opredelili.

S pomočjo ciljev smo določili hipoteze, ki smo jih v raziskavi želeli preveriti. Prvo hipotezo smo potrdili, saj razlik med spoloma ter izbranimi psihološkimi značilnostmi ni. Drugo hipotezo smo s pomočjo pridobljenih podatkov ovrgli, saj razlike med predvidevanjem izida ter psihološkimi značilnostmi obstajajo in to zelo velike.

Da bi bila ocena psiholoških sposobnosti še bolj natančna oziroma, da bi bili podatki bolj objektivni, bi lahko vključili še trenerjevo oceno športnikovih značilnosti. Kajti igralec ali igralka, lahko sebe oceni kot zelo borbeno osebo, nobene točke ne preda, se med igro ne vede agresivno, itd. Ker pa gre pri tem za subjektivno mnenje, lahko da temu ni tako in ima športnik preveč ali premalo kritično mnenje o sebi. Tudi trenerjevo mnenje je subjektivno, vendar bi s povezavo obeh mnenj, našli neke najbolj realne podatke. Res pa je, da na vse trditve tudi trener ne bi mogel odgovoriti, saj se vse lastnosti ne odražajo navzven. On pa je tisti, ki športnika najboljše pozna v danih situacijah.

Ker igralci pri teh letih, še nimajo velike ekipe dodatnih strokovnjakov iz različnih področij, je posebej pomembno za trenerja, da ima osnovna znanja na vseh področjih, ki so za tenis pomembna. Tako je trener v bistvu psiholog, to da vzgaja in oblikuje športnika v največji meri poleg staršev pa je tako ali tako njegova najpomembnejša vloga.

V diplomskem delu smo želeli prikazati pomen psiholoških značilnosti mladih teniških igralcev. Psihološki del je v tenisu zelo pomemben faktor, še posebej v tem starostnem obdobju (13-16 let), saj je to obdobje pubertete, ki na vsakega posameznika drugače vpliva.

## 5 VIRI

- Crespo, M., Reid, M. in Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200 + practical drills and the latest research*. London, The International Tennis Federation.
- Filipčič, A. (2002). *Tenis - treniranje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Girod, A. (2009). *Tenis – trening mentalne moči*. Ljubljana, Garbo-Unigue d.o.o.
- Kač, S. (2004). *Razlike v motivaciji uspešnih šestnajstletnih in osemnajstletnih igralk in igralcev tenisa ter njen vpliv na uspešnost*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo: Utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Ljubljana: samozaložba, 2007.
- Milič, M. (2009). *Psihološki dejavniki v namiznoteniški igri in tehnike izboljšave le teh*. (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno 20.8. 2015 iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22057490MilicMartina.pdf>.
- Mrnjec, S. (2003). *Vpliv psiholoških značilnosti na tekmovalno uspešnost v teniški igri*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Peden, A. (2009). Breathing to Manage Anxiety in Tennis. *ITF – Coaching and Sport Science Review*, 16 (49), 17–18. Pridobljeno 30.6.2015 iz <http://www.tenniscoach.com/media/114016/114016.pdf>.
- Peden, A. (2010). How anxiety affects performance. *ITF – Coaching and sports science review*, 17 (52), 9–11. Pridobljeno 25.6.2015 iz <http://www.itftennis.com/media/114067/114067.pdf>.
- Šarić, I. (2013). *Sve je moguće*. Zagreb, Bomis d.o.o.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Van de Braam, M. (2014). Being good mentally: What does it mean? *ITF - Coaching and Sport Science Review* 62(22), 9 – 11. Pridobljeno 30.6.2015 iz <http://www.tenniscoach.com/media/176908/176908.pdf>.

Young, J. (2011). 'Choking' revisited: A refreshing perspective on pressure. *ITF – Coaching and sports sciencereview*, 59(53), 14-15. Pridobljeno 29.6.2015 iz <http://www.tenniscoach.com/media/114078/114078.pdf>.