

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Kineziologija

**RAZMIŠLJANJE MED TENIŠKIM
DVOBOJEM**
DIPLOMSKO DELO

Avtor dela:
JAN JEREB

Mentorica:

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

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

Ljubljana, 2015

»Victory is always possible for the person who refuses to stop fighting.«
Napoleon Hill

ZAHVALA

Za pomoč in podporo pri študiju in pri nastajanju diplomske naloge se iskreno zahvaljujem mentorici, dr. Tanji Kajtna.

Hvala vsem, ki ste mi stali ob strani in me podpirali med študijem.

Ključne besede: razmišljanje, tenis, miselni proces, psihologija športa

Naslov: RAZMIŠLJANJE MED TENIŠKIM DVOBOJEM

Jan Jereb

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2015

Kineziologija

IZVLEČEK

Razmišljanje med teniškim dvobojem je eno najmanj raziskanih področjih. To tudi posledično zaradi dejstva, da je mišljenje velikokrat nezaveden, simboličen proces, ki se oddaljuje od empirične psihologije, za katero je znano, da se ukvarja samo z neposredno opazljivimi dejstvi (Pečjak, 1975).

Namen raziskovalnega dela je bil pridobiti boljši in jasnejši vpogled v razmišljanje, ki se pojavi med teniškim dvobojem. Cilj nam je bilo preveriti, kakšno je razmišljanje, ko igralec igra proti boljšemu tekmecu, če je pretekla zgodovina medsebojnih srečanj v prid igralca, kakšno je razmišljanje med trening tekmo in med uradno tekmo, preveriti razmišljanje pred tekmo, med njo in po njej, ter tudi preveriti misli glede na končni rezultat.

Udeleženci v raziskavi so bili štirje teniški igralci moškega spola (letnik rojstva 1997) iz Slovenije, uvrščeni med deset najboljših v kategoriji do 18 let na nacionalni lestvici TZS (Teniška zveza Slovenije). Vsak izmed igralcev je dobil liste z obrazci, na katere je pisal svoje misli, ki so bile kasneje obdelane s pomočjo deskriptivne statistike, analize variance in faktorske analize.

Z raziskavo smo ugotovili, da se pojavi več negativnih misli, ko igralec igra proti slabše postavljenemu igralcu. Poleg tega tudi, da je mišljenje bolj usmerjeno na rezultat, ko igralec igra proti slabšemu nasprotniku. Z raziskavo smo prišli do zaključkov, da ni mogoče statistično izpostaviti nobenih razlik v mišljenju glede na preteklo razmerje zmage vs. porazi. Ugotovili smo tudi, da se je pred uradno tekmo pojavilo več misli kot pa pred trening tekmo. Izpostaviti je treba tudi, da se je med uradno tekmo pojavilo več misli, ki so bile usmerjene na nasprotnika, in tudi več misli, ki so bile usmerjene na rezultat, ter da se pri porazu med tekmo pojavi več negativnih misli, kot pa če igralec doseže zmago.

Key words: thinking, tennis, mental process, sport psychology

Title: THINKING DURING TENNIS MATCH

Jan Jereb

Faculty of Sport, University of Ljubljana, 2015

Kinesiology

ABSTRACT

Thinking during a tennis match is one of the least researched areas. Consequently also due to the fact that it is often unconscious, symbolic thinking process which is moving away from empirical psychology, for which it is known that deals only with direct knowledge of the observable facts (Pečjak, 1975).

The purpose of the research was to obtain a better and clearer insight into the thinking that occurs during a tennis match. The objective was to verify what is thinking, when a player is playing against a better opponent, if there is a past history of mutual meetings in favor of the player, what is the thinking between the practice match and during the official match, check thinking before, during and after the match and also check out thoughts about the final result.

Participants in the study were four male tennis players (year of birth 1997) from Slovenia, ranked among the top ten in the category under 18 years on a national ranking of TZS (Tennis Association of Slovenia). Each of the players was given sheets with forms on which each separately wrote his thoughts, which were later treated by means of descriptive statistics, analysis of variance and factor analysis.

Through the research we have come to the conclusion where we could say that negative thoughts appear more often when facing a lower ranked player in the match. In addition, it is more a result-oriented way of thinking, when a player plays against lower ranked opponent. We have also come to the conclusion that there is no statistical power to highlight any differences of opinion in relation to the previous ratio of wins VS losses. Even more, we discovered that it was before the official game that raised more thoughts in contrast when playing a practice match. It is necessary to point out that during the official matches there are more thoughts which are directed at the opponent and furthermore, during an official match players thinking is more result and defeat-oriented. We have also found that in case of the defeat in the course of the game the player thinking is more negative oriented than when a player achieves a victory.

KAZALO

| | |
|---|----|
| 1 UVOD..... | 7 |
| 1.1 RAZMIŠLJANJE | 7 |
| 1.2 VRSTE MIŠLJENJA | 8 |
| 1.3 AVTOMATSKE MISLI..... | 9 |
| 1.4 VMESNA PREPRIČANJA | 10 |
| 1.5 TEMELJNA OZIROMA BAZIČNA PREPRIČANJA | 10 |
| 1.6 VZORCI MIŠLJENJA IN VEDENJA | 10 |
| 1.7 VPLIV RAZMIŠLJANJA..... | 11 |
| 1.8 NARAVA PROBLEMA – REŠEVANJE PROBLEMA | 12 |
| 1.9 PSIHOLOŠKE ZNAČILNOSTI MISELNEGA PROCESA V ŠPORTU | 14 |
| 1.10 POMEN MISELNIH PROCESOV V ŠPORTU..... | 16 |
| 1.11. SPREMINJANJE RAZMIŠLJANJA S POMOČJO POZITIVNEGA SAMOGOVORA | 16 |
| 1.12 SPREMINJANJE RAZMIŠLJANJA S POMOČJO AFIRMACIJ | 18 |
| 1.13. IRACIONALNO RAZMIŠLJANJE OB POJAVU ANKSIOZNOSTI... | 19 |
| 1.14 SPREMINJANJE PREPRIČANJ | 20 |
| 1.15 SPREMINJANJE MISLI S POMOČJO SOKRATSKIH VPRAŠANJ . | 20 |
| 1.15.1 VEDENJSKI POSKUSI..... | 21 |
| 1.15.2 KOGNITIVNI KONTNUUM | 21 |
| 1.15.3 RACIONALNO ČUSTVENO IGRANJE VLOG..... | 21 |
| 1.15.4 UPORABA DRUGIH KOT REFERENČNA TOČKA..... | 21 |
| 1.15.5 OBNAŠANJE »KOT DA« | 22 |
| 1.15.6 TERAPEVTOVO OSEBNOSTNO ODKRITJE | 22 |
| 1.16 KOGNITIVNO-VEDENJSKA TRIADA | 22 |
| 1.17. IDEALNO NASTOPNO STANJE – IGRANJE V »TRANSU« | 23 |
| 2 CILJI IN HIPOTEZE..... | 24 |
| 3 METODE DE LA..... | 25 |
| 4 REZULTATI..... | 26 |
| 5 RAZPRAVA..... | 30 |

| | |
|---|----|
| 5.1 RAZMIŠLJANJE JE BOLJ POZITIVNO, KO IGRALEC IGRA PROTI BOLJŠEMU NASPROTNIKU – HIPOTEZA 1 | 30 |
| 5.2 RAZMIŠLJANJE JE BOLJ POZITIVNO, ČE JE PRETEKLA ZGODOVINA MEDSEBOJNIH SREČANJ V PRID IGRALCA – HIPOTEZA 2..... | 32 |
| 5.3 RAZMIŠLJANJE SE RAZLIKUJE MED TRENING TEKMO IN URADNO TEKMO – HIPOTEZA 3 | 32 |
| 5.4 RAZMIŠLJANJE SE SPREMINJA PRED TEKMO, MED NJO IN PO NJEJ – HIPOTEZA 4 | 32 |
| 5.5 MED IZGUBLJENO TEKMO JE VEČ NEGATIVNEGA RAZMIŠLJANJA – HIPOTEZA 5 | 35 |
| 6 SKLEP..... | 36 |
| 7 VIRI | 38 |
| 8 PRILOGE | 39 |

1 UVOD

1.1 RAZMIŠLJANJE

Razmišljanje, mišljenje spada med najmanj znana in raziskana območja sistematične psihologije. Posledično, ker je mišljenje velikokrat nezaveden, simboličen proces, se oddaljuje od empirične psihologije, za katero je znano, da se ukvarja samo z neposredno opazljivimi dejstvi (Pečjak, 1975).

»V širšem smislu je mišljenje vsak psihični proces, ki poteka brez neposrednega predhodnega draženja npr.: spominjanje, predstavljanje, domišljanje. Med dražljajem in reakcijo se pojavlja časovni odlog, v katerem se odvija mišljenje, kar pa ne velja za občutenje in zaznavanje. A v ožjem smislu je mišljenje reševanje problemov s simboličnimi sredstvi, kar je zajeto v tretji definiciji angleške besede 'thinking' in definiciji besede 'reasoning'. Dostikrat pa z mišljenjem mislimo vsako reševanje problemov ne glede na sredstvo.« (Pečjak, 1975, str. 259)

Kajtna in Jeromen (2013) definirata mišljenje kot: »Zelo širok pojem, ki pomeni vsako kognitivno oziroma miselno manipulacijo z idejami, slikami, simboli, besedami, spomini. Je mentalna aktivnost, ki je povezana z izdelovanjem konceptov, reševanjem problemov, intelektualnim funkcioniranjem, ustvarjalnostjo, učenjem, spominom. Ne moremo ga vedno razbrati na podlagi vedenja. Odvisno je od izkušenj, znanja, sposobnosti in okolja.« (str. 92)

Kompare idr. (2004) pravijo, da je mišljenje kot nekakšno iskanje novih odnosov med različnimi informacijami. Te informacije naj bi posredovale zaznave, predstave ali pojmi. Se pravi, da govorimo o mišljenju takrat, ko se srečamo s situacijami, ki si jih želimo razumeti na nov, drugačen način. O mišljenju govorimo tudi takrat, ko se srečamo s situacijami in je za njihovo razumevanje potrebno preoblikovanje odnosov med informacijami.

Babšek (2009) pravi, da: »Mišljenje v širšem pomenu besede vključuje večje število spoznavnih procesov, kot so presojanje, odločanje, sklepanje, spominjanje, sanjarjenje, načrtovanje, ocenjevanje ...« (str. 76)

Kajtna in Jeromen (2013) menita, da med razmišljanjem oziroma mišljenjem in govorom obstaja močna korelacija. Misli si najlažje predstavljamo kot nekakšen ponotranjen govor oziroma tihi govor. Kot najboljši dokaz lahko izpostavimo majhne otroke, ki še nimajo razvitega tihega oziroma notranjega govora. Pri njih je značilno, da preden karkoli storijo, na primer vzamejo igračo, to misel na glas povedo. Z razvojem svojih namenov ne povedo več naglas, vendar ostanejo pri mislih, ki jih nadaljujejo v dejanja. Podobnega mnenja sta tudi Musek in Pečjak (2001), vendar izpostavita, da v redkih primerih si človek ne zna razložiti, kako je prišel do rešitve. V tem primeru težko govorimo o povezavi med mišljenjem in govorom.

Misli najenostavneje definiramo kot notranji govor, tihi govor. To pa zato, ker je močna povezava med govorom in mislijo (Kajtna in Jeromen, 2013).

Druga močna povezava je med mislimi, čustvi in dejanji. To povezavo lahko imenujemo kot kognitivno-vedenjska triada (Beck, 1995).

Na to, kako se obnašamo in počutimo, vplivajo tudi misli oz. način razmišljanja. Lahko rečemo, da razmišljanje deluje kot nekakšna samouresničujoča prerokba, se pravi, da se obnašamo v povezavi s tem, kako se na eni strani počutimo in na drugi kako razmišljamo (Kajtna in Jeromen, 2013). Potemtakem lahko s pozitivnimi mislimi obrnemo tekmo v naš prid, lahko pa z negativnimi mislimi obrnemo tekmo v prid nasprotnika. Prav zato je preučevanje misli tenisača ena od pomembnejših poti do spoznanja težav in posledično iskanja rešitev znotraj teniškega dvoboja.

Športnikovo razmišljanje je vedno osnovano na podlagi njegovih izkušenj ter vzajemno tudi vpliva nanje. Ne glede na to, ali si športnik predstavlja stvari nazorno ali abstraktno, vedno je pomembno, da vizualizirano pretvori tudi v akcijo. Ali je razmišljanje športnika pravilno ali ne, lahko vidimo le skozi športnikovo udejstvovanje. Tako sta razmišljanje kot akcija pogosto dve različni strani iste medalje (Schubert, 1994).

Zrelo razmišljanje športnika skupaj z vizualizirano pojavo in vsemi koncepti, ki pogojujejo slednje, dojemamo kot notranjo dejavnost posameznika, ki je ravno tako pomembna kot dejanska realnost, v kateri se športnik nahaja. To, da ima tudi mentalna priprava športnika svoje prednosti, je že poznano dejstvo. Pred pomembnim tekmami je dobro, da si športnik predstavlja potek tekme in njene posamezne dele kot nekakšen test, kako reagirati v t. i. kritičnih trenutkih. Predstavlja naj si tako prednosti kot šibke točke nasprotnika ali ekipe. Pri ekipnih športih predvsem tiste nasprotnike, ki bodo prihajali s športnikom v neposreden stik (Schubert, 1994).

1.2 VRSTE MIŠLJENJA

Poznamo različne vidike mišljenja. Glede na razvojno klasifikacijo oziroma glede na obdobja človekovega razvoja mišljenje največkrat delimo na konkretno in abstraktno. Za konkretno mišljenje so značilne predvsem zaznave in predstave, za abstraktno pa so značilni jezikovni simboli, ki označujejo splošne pojme. Glede na logično podlago ločimo induktivno mišljenje in deduktivno mišljenje. Če prehajamo iz posameznih spoznanj k splošnim sodbam, govorimo o induktivnem mišljenju, če pa prehajamo od splošnih spoznanj k posameznim primerom, govorimo o deduktivnem mišljenju. Če imamo vpliv objektivnih in subjektivnih dejavnikov, govorimo o A-mišljenju in o R-mišljenju. Za A-mišljenje je značilna domišljija, ko govorimo o R-mišljenju, pa mislimo na besede, kot so argumentiranje, presojanje in/ali obrazložitev. Omenim lahko še Guilfordovo šolo, za katero je bilo značilno, da je med proučevanjem ločila med konvergentnim in divergentnim mišljenjem. Za konvergentno mišljenje je značilno, da je usmerjeno k eni sami rešitvi, medtem ko

je za divergentno mišljenje značilno usmerjanje k različnim rešitvam in je tudi manj odvisno od šablon mišljenja (Pečjak, 1975).

Omembe vredno je tako imenovano ustvarjalno mišljenje. Ustvarjalno mišljenje lažje razvijejo ustvarjalni ljudje, za katere je značilen nekonformizem, se pravi za ljudi, ki se težko podredijo avtoriteti (nadrejenim). Značilne posledice ustvarjalnega mišljenja so redki, neponovljivi, izjemni dosežki. Značilnosti ustvarjalnega mišljenja sta na eni strani prožnost, kar pomeni zmožnost priti do številnih idej in rešitev, na drugi strani pa gibljivost. Z besedo gibljivost mislimo na zmožnost oziroma sposobnost spreminjanja končne rešitve, in to tako, da se končna rešitev dopolnjuje, razvija ali/in spremeni. Večinoma je ustvarjalno mišljenje odvisno od motivacije in od posameznikove osebnosti. Za ustvarjalno mišljenje je tudi značilna tako imenovana miselna transformacija oziroma »aha izkušnja«. Ustvarjalno mišljenje v večini primerov poteka v štirih fazah. Prva faza se imenuje priprava oziroma preparacija, za katero je značilno, da se mislec pripravi s proučitvijo na zastavljen problem. V drugi fazi, tako imenovani inkubacija, se oseba navidezno ne ukvarja s problemom. Temu sledi faza razsvetlitve (iluminacija) oziroma navdiha. Zadnja, četrta faza ustvarjalnega mišljenja se imenuje preveritev (verifikacija), za katero je značilno, da mislec ugotovi, ali je rešitev problema pravilna ali napačna (Musek in Pečjak, 2001).

1.3 AVTOMATSKE MISLI

Za avtomatske misli je značilno, da so hitre, prve, neposredne in gredo skozi naš um kot odgovor na določeno situacijo. So začetne reakcije razmišljanja, ki vplivajo tudi na čustva in reakcije. Problematične samodejne misli so tiste misli, za katere smatramo, da so negativne misli. Včasih lahko take misli ostanejo neopažene oziroma se jih v večini ne zavedamo. Naučiti se spreminjanja misli je eden od pomembnejših prvih korakov pri Kognitivno-vedenjski terapiji. Ne glede na to, kako so avtomatske misli površinske, je potrebna vaja, da se jih naučimo zaznati. Redno natančno spremljanje misli nam omogoča lažje prepoznavanje avtomatskih misli (Safion, 2015).

Primeri avtomatskih misli v tenisu:

- »On misli, da ne znam igrati tenisa.«
- »Ne bom zmagal tekme.«
- »Nimam občutka.«
- »Srce mi bo nehalo biti.«
- »Nič ne zadanem.«
- »Strgale se mi bodo strune.«
- »Grip mi drsi.«
- »Nimam timinga.«

1.4 VMESNA PREPRIČANJA

Vmesna prepričanja so prepričanja, ki so bolj globoko pod površino naše zavesti, vendar močno vplivajo na to, kako dojemamo samodejne misli. So zelo pomembni element za ohranjanje anksioznosti in pri ohranjanju depresije. Z odkrivanjem teh vrst prepričanj smo bližje končnemu napredku (Safion, 2015).

Kaj so vmesna prepričanja in bistvene značilnosti:

- pričakovanja in predpostavke o sebi, o odnosih in o situacijah okoli nas,
- pravila in smernice, ki jih sledimo,
- pozornostne prioritete in pristranskosti, ki vplivajo na to, kaj opazimo in česa ne,
- vplivajo na način, kako razmišljamo in se posledično tudi odzovemo na dano situacijo.

Primeri vmesnih prepričanj v tenisu:

»Ni dobro igrati napadalnega tenisa.«

»Če se ne trudim maksimalno, bom manj prizadet ob porazu.«

»Pričakuj nevarnost in jo boš srečal.«

1.5 TEMELJNA OZIROMA BAZIČNA PREPRIČANJA

Temeljna prepričanja so prepričanja, za katere je značilno, da so najgloblje v naši podzavesti (Safion, 2015).

Temeljna prepričanja predstavljajo so:

- podlaga za osebne vrednosti in osebno dožemanje,
- temeljni pogledi na sebe, druge in svet okoli nas,

Primeri temeljnih prepričanj v tenisu:

»Jaz sem slab.«

»Jaz sem nesposoben.«

»Če mi spodleti, sem ničvreden.«

1.6 VZORCI MIŠLJENJA IN VEDENJA

Znanstveni raziskovalci verjamejo, da se naše biološko-genetske predispozicije in naše življenjske izkušnje združijo in formirajo naša prepričanja, dožemanja, pravila, predpostavke in pričakovanja. Skozi čas in izkušnje razvijemo določene ponavljajoče se cikle in vzorce razmišljanja, čustvovanja in obnašanja, ki se lahko samo krepijo (Safion, 2015).

| | | |
|---|---|--|
| TEMELJNA OZ. BAZIČNA PREPRIČANJA | | Jaz sem nesposoben. |
| VMESNA PREPRIČANJA | 1. ODNOS: | Grozno je biti nesposoben. |
| | 2. PREDPOSTAVKE: (pozitivne) | Če se bom ekstremno potrudil, bom zmoget. |
| | (negativne) | Če ne bom delal trdo, mi ne bo uspelo. |
| | 3. PRAVILA: | Vedno se moram potruditi na vso moč. |
| AVTOMATSKE MISLI | | V vsem, kar počnem, bi moral biti dober. |
| | | Ne morem tega storiti. |
| | | To je preteško. |
| | | Nikoli se mi ne bo uspelo naučiti vsega. |

Slika 1. Hierarhija prepričanj in avtomatskih misli (Beck, 1995).

Na Sliki 1 so prikazani primeri temeljnih oz. bazičnih prepričanj, vmesna prepričanja in avtomatske misli ter njihova razporeditev.

1.7 VPLIV RAZMIŠLJANJA

Razmišljanje vpliva na to, kako deluje naše telo, na to, kako se počutimo, in tudi na to, kakšno je naše obnašanje. Imamo primere v praksi, ko zaradi slabih nastopov na tekmovanjih »trpi« kakovost naslednjega treninga po tekmi zaradi negativne, neprimerne miselne naravnosti. Ravno obratna je zgodba, ko dobremu nastopu na tekmi sledi izvrsten trening zaradi pozitivne atmosfere in velike zagnanosti (Kajtna in Jeromen, 2013).

Kajtna in Jeromen (2013) menita, da razmišljanje deluje kot nekakšna samouresničujoča prerokba, kar pomeni, da se najpogosteje obnašamo v skladu z našim razmišljanjem in počutjem.

Pozitivne misli nam omogočijo samodejno sprostitev, saj se s pomočjo pozitivnih misli počutimo bolj samozavestno. Koncentracijo je posledično lažje držati, saj je naš um bolj sproščen. Dvom vase in v svoje teniške sposobnosti pa se pojavi, ko izgubimo nadzor nad lastnimi mislimi. Ne glede na to, kako enostaven udarec želimo zadeti, če se nam prikrade misel »lahko zgrešim«, smo v velikih težavah. Temu pojavu lahko rečemo »moč predloga«. Lahko je naš največji sovražnik ali pa naš najdražji prijatelj. Vse je odvisno od tega, kako discipliniramo naše razmišljanje (Singleton, 1988).

Kako močno razmišljanje vpliva na kakovost treninga, lahko vidimo, če nas je pred treningom strah, kako zelo naporen bo trening, kako veliko energije bo treba vložiti v kakovosten trening in kako neizmerno veliko izčrpanost bomo doživeli ... Posledično bomo v mnogih primerih odvadili trening na veliko nižjem nivoju. Do tega pojava pride zato, ker se sami z negativnimi mislimi tako močno prepričamo v neuspeh, da se nam na koncu prav to zgodi v realnosti, nasprotno pa lahko s pozitivno miselno naravnostjo in razmišljanjem sprožimo dober nastop oziroma trening (Kajtna in Jeromen, 2013).

1.8 NARAVA PROBLEMA – REŠEVANJE PROBLEMA

Preden se lahko lotimo reševanja problemov, moramo najprej definirati, kaj dejansko pomeni reševanje problemov. Pečjak (1975) definira, da je v ožjem pomenu že samo mišljenje nekakšno reševanje problemov in da gre za iskanje novih odnosov med znanimi izkušnjami. Vsebine so lahko senzorne ali simbolne, poznamo pa tudi konkretne in abstraktne. Zavedati se je treba, da če je določena stvar znana oziroma rešljiva za širšo družbo, še ne pomeni, da posamezniku ne predstavlja problema. Ta je lahko definiran tudi kot neravnovesje v okolju, z njegovo rešitvijo pa vzpostavimo ravnovesje. Predvsem pa je pomembno, da posameznik subjektivno dojame določeno situacijo kot problem, ker drugače ga psihološko ne moremo definirati, poleg tega pa se je treba zavedati, da ko govorimo o problemu, se moramo koncentrirati na vsakega posameznika posebej, saj lahko določena situacija nekomu predstavlja problem, spet drugemu pa ne.

Poznamo tri vrste reševanja problemov:

- s sistemom poskusov in napak
- z vpogledom
- s postopno analizo.

Pri sistemu poskusov in napak gre za osnovni način reševanja problemov. Do rešitve problema pridemo po čistem naključju. Značilen je za živali in majhne otroke ter za odrasle v regresiji. Za tako reševanje problemov ne moremo reči, da spada med mišljenje, saj je za mišljenje potrebno sklepanje, uvidevanje itd. Lahko bi rekli, da gre pri reševanju problemov po sistemu poskusov in napak za nekakšno predstopnjo mišljenja. Sama teorija poskusov in napak pa je izšla iz živalske psihologije preko eksperimentov z živalmi. Značilno za reševanje problemov po sistemu poskusov in napak je tudi, da še preden žival spozna, da je rešila problem, naredi odločilni gib (Pečjak, 1975).

Drugi način reševanja problemov je z vpogledom. Značilno za ta način reševanja problemov je, da nenadno pridemo do korektnega odgovora s pomočjo izkušenj. Pri ponovitvah ne pride do ponovnega poskušanja, rešitev se izpelje nemoteno, razen v primeru, kjer je posledica slaba motorična sposobnost. Preden je problem rešen motorično, je z vpogledom rešen mentalno. Koliko časa se porabi, da pride do vpogleda, je odvisno od zahtevnosti problema (Pečjak, 1975).

Kadar so problemi zahtevni, ni mogoče priti do rešitve samo z enim vpogledom, ampak je treba več vpogledov po postopku izključevanja in dopolnjevanja le-teh (Musek in Pečjak, 2001). Temu načinu reševanja problemov pravimo postopna analiza. Bližje ko je človek rešitvi problema, bolj razume samo naravo problema (Pečjak, 1975).

Pri reševanju problemov ločimo pojme, kot so miselna struktura, miselna operacija in miselna strategija. Za vsak problem je značilno začetno in končno stanje. V tem primeru je končno stanje rešitev problema, vendar da pridemo do rešitve, rabimo miselne operacije, ki transformirajo miselne strukture od začetka do konca. Zavedati se je treba, da do končne rešitve lahko vodi več poti. Za katero strategijo se bomo odločili, je odvisno od človekove osebnosti, izkušenj, miselnih sposobnosti, predvsem pa je pomembno, kakšna je struktura problema. V večini primerov je strategija po sistemu poskusov in napak manj učinkovita, razen v primeru, da pridemo »po sreči« do takojšnje rešitve. Veliko trdnejša in v večini primerov hitrejša strategija je reševanje problema z vpogledom. Imamo probleme, do katerih pripeljejo več poti. Nekatere poti pripeljejo do rešitve hitreje, druge spet počasneje, vendar obstajajo tudi tako imenovane »slepe« poti, ki ne vodijo nikamor. Če oseba naleti na slepo pot, se je treba vrniti korak ali dva oziroma v nekaterih primerih tudi na začetek problema in ponovno poskusiti z drugo strategijo (Musek in Pečjak, 2001).

Po Musku in Pečjaku (2001) je eden najpomembnejših vzrokov neučinkovitega reševanja problema pojav, imenovan blokiranje oziroma fiksacija problema. Do tega pojava privede konstantno isto reševanje problema in posledično pride do nezmožnosti prilagoditve strategije reševanja. Glavna vzroka za to, da pride do fiksacije mišljenja, sta prevelika izkušnja, pri čemer mislimo predvsem na znanja, navade in spretnosti, ter prepogosto ponavljanje same izkušnje. Drugi pomemben dejavnik po Musku in Pečjaku, ki vpliva na mišljenje, so čustva. Kadar smo čustveno napeti, nam to preprečuje vsakršno mišljenje, predvsem pa preprečuje ustvarjalno mišljenje. Močna čustva nas lahko pripeljejo do zavrnosti in neustreznih misli. Namesto da bi se posvetili bistvenim problemom in jih poskušali rešiti, premočna čustva izzovejo nepomembna vprašanja v glavi, ki nas lahko oddaljijo od dejanske rešitve samega problema in posledično lahko tudi odvzamejo pogum pri odločitvah ter še dodatno povečajo čustveno napetost.

Negotovost lahko predstavlja velik problem za športnike, vendar pa je ravno zaradi negotovosti šport zanimiv. Večina športnikov razmišlja po principu: razmišljaj o nečem, predvsem pa razmišljaj kako. Treba je poudariti, da negotovost ne spremlja samo rekreativnih športnikov oziroma začetnike, temveč se z

negotovostmi srečujejo tudi vrhunski športniki. Zagotovo pa se je tudi vsak izmed nas kdaj v življenju srečal z nerešenimi problemi (Schubert, 1994).

Če se dejanje zgodi linearno glede na položaj, ki je bil zaznan in je neodvisen od njegove kompleksnosti in strukture spodbud, potem imamo elementarni odziv. Če je treba rešiti zahteven problem, na primer, če se je treba odločiti za neko stvar, pa mora športnik najprej narediti miselno analizo (Schubert, 1994).

Skoraj nemogoče je ločiti odgovor na problem znotraj igre ter igralčevo iskanje informacij. Že samo iskanje rešitev znotraj tekme vključuje kontinuirano in aktivno iskanje s strani igralca, pri čemer ni bistvo procesiranje že znanih informacij, temveč aktivno selekcioniranje le-teh. Najvažnejše je, da igralec sam najde te koščke informacij (Schubert, 1994).

Najti odgovor na problem znotraj tekme je zelo težko z že znanimi načini reševanja oziroma z že obstoječim znanjem. Če problem obstaja, je najprej treba vključiti »možgane« in šele potem bo lahko problem rešen (Schubert, 1994).

Miselni proces dobrega športnika bo vključeval (Schubert, 1994):

- Analizo problema. Na začetku športnikove analize je pomembno, da se najprej razvije celovito skladiščenje motoričnih sposobnosti; oceno situacijskih spremenljivk, njihov vpliv in funkcijo, pa tudi odnose med njimi itd.
- Mentalno in praktično prestrukturiranje problema. Iskanje načelnih rešitev in pravil; prepoznavanje delnih nalog; uporaba preteklih izkušenj znotraj igre; duševna ocena mogoče rešitve in ukrep za rešitev problema itd.

Tipične značilnosti športnikov, ki se dobro odzivajo v težkih situacijah (Schubert, 1994):

- Dobro razvit periferni vid in občutek za igrišče kot tudi sposobnost zavestno regulirati in preusmerjati pozornost, kjer je v dani situaciji treba.
- Sposobnost dojetja optimalnega števila ključnih dražljajev, ki so nato kasneje združeni v koherentno enoto.
- Sposobnost mentalnega dojetja več mogočih različic poteka igre; poteze so pričakovane vnaprej in mentalno predelane.
- Pri reševanju taktičnih problemov hitro pridejo do glavnih rešitev. Vse vmesne komponente in vsi drugi nepomembni elementi so izpuščeni.
- Možnosti rešitve znotraj situacij so predvidene vnaprej.
- Možnost pomnjenja velikega števila taktičnih problemov in rešitev le-teh.
- Majhen vpliv nemira na zbranost med celo tekmo in predvsem v pomembnih trenutkih ter neobremenjenost z nasprotnikom.

1.9 PSIHOLOŠKE ZNAČILNOSTI MISELNEGA PROCESA V ŠPORTU

Problema se lahko lotimo na dva načina. Prva možnost je, da ga samo opazujemo z distance, druga možnost pa je, da bolj vključimo miselni proces v sam problem.

Opazovalci so tisti, ki hitro popravijo svoj pogled na stvari, ki se pojavijo enkrat in po naključju. Lahko rečemo, da če smo opazovalci, ostanemo na »površju« problema, medtem ko misleci gredo globlje v sam problem. Z razmišljanjem lahko gremo v ozadje problema in najdemo pomembne odnose in podobnosti med dvema ali več predmeti ter posledično lahko odkrijemo nove situacije in dogodke. Pomembno je, da ne ostanemo samo pri suhem zbiranju podatkov, temveč da poskušamo priti do skrivnosti njihovega nastanka. Če bomo dovolj vztrajni, lahko pridemo do zakonov, ki jim vladajo. V miselnem procesu ne izstopajo toliko konkretni zunanji dejavniki predmeta, temveč bolj njihova narava nasploh. Klub temu je treba te dejavnike razporediti, pozabiti na nepomembne in najti ter se posledično skoncentrirati na tiste, ki so pomembni (Schubert, 1994).

Športnik med odločanjem o svojem delovanju razmišlja. Vendar lahko miselni procesi nadomestijo trenutno fizično realnost. V tem primeru se poudarek pri razmišljanju spremeni iz miselnih procesov, ki spremljajo delovanje športnika, v tiste procese, ki realnost nadomestijo. Pa vendar je tudi pri miselnih procesih, ki kot posledico le-teh predvidevajo akcijo, pomembno, da športnik vzdržuje pozitiven pristop in si ne priznava šibkosti, čeprav se tako vsebina kot oblika miselnih procesov zelo razlikujeta v obeh primerih. Razmišljanje je vedno osnovano na podlagi izkušenj posameznika, vzajemno pa tudi vpliva na samo izkustvo. Najbolj zagotovo si lahko v mislih oblikujemo sliko, če sprva natančno opazujemo okolico, nato pa poskušamo razmišljati abstraktno. Ali je razmišljanje atleta pravilno ali ne, se lahko pokaže le na osnovi njegovega delovanja v fizičnem okolju. Razmišljanje in delovanje pa sta med seboj zelo povezana in prepletena ter pogosto eno (Schubert, 1994).

Razmišljanje in izvajanje gresta z roko v roko. Za tiste, ki imajo problem pri dojemanju le-tega, je zelo pomembno, da to mišljenje popravijo. Na splošno je v športu, predvsem pa pri igri tenisa, zelo pomembno, da so misli jasne, da lahko glede na situacijo reagiramo hitro in natančno. S poskusi je dokazano, da se hitrost in natančnost ne izključujeta, vendar je vseeno težko narediti športno akcijo hitro in natančno. Najboljši športniki ne izstopajo od drugih toliko zaradi tega, kako natančno je njihovo razmišljanje, temveč zato, ker njihovi miselni procesi delujejo hitreje (Schubert, 1994).

Nekateri športniki usmerijo večino svoje pozornosti na čim hitrejše sprejemanje in razvrščanje miselnih dražljajev. Te športniki doživljajo intenzivno vzbujanje miselnih centrov ter nizko vzbujanje motoričnih centrov. Imamo pa tudi športnike, ki se koncentrirajo predvsem na hitro in učinkovito motorično delovanje, pa se mentalno pripravijo počasneje. Res da so ti športniki hitri in polni energije v zvezi z motoričnem gibanjem, vendar pa so počasni pri predelavi miselnih dražljajev. Zavedati se je treba, da gre tu za dva ekstremna primera značilnosti športnikov in da je večina športnikov nekje vmes. Vendar pa je zelo pomembno, da smo seznanjeni s tema dvema ekstremoma, saj se lahko le tako pri načrtovanju treninga odločimo, ali bomo več pozornosti namenili motoričnem razvoju ali pa razvoju miselnih procesov in reakcij (Schubert, 1994).

Športniki naj bi upoštevali in se držali načrta, ki so si ga zadali pred tekmo, vendar je zelo pomembno, da se znajo prilagoditi nepričakovanim spremembam med tekmo. Seveda je dobro, da se športniki držijo svojih hipotez, miselnih oziroma duševnih slik ter načrtov. Če pogledamo bolj abstraktno, nam lahko misli le redko omogočijo iti skozi stene, najpogosteje moramo upoštevati ista vrata in prehode. Vendar naši miselni procesi vseeno rabijo prostor, tako da se nam ni treba vedno držati istih shem. Zato je zelo pomembno, da je športnikovo mišljenje ustvarjalno, saj mu ravno ustvarjalno mišljenje omogoča boljše prilagajanje nepričakovanim akcijam, ki se pojavijo med tekmo (Schubert, 1994).

1.10 POMEN MISELNIH PROCESOV V ŠPORTU

Razmišljanje je splošni odraz realnosti, je v naravnem razmerju z dejanji, deluje z mentalnim modelom realnosti, poleg tega pa razmišljanje tudi nekakšno predvidevanje prihodnosti (Schubert, 1994).

Razmišljanje omogoča športnikom pridobiti bolj celovito in natančno sliko njihovega okolja. To jim omogoča, da gredo izven meja prostora in časa. Lahko bi rekli, da razmišljanje presega meje neposrednega in takojšnjega doživetja, ter da presega tudi kaj dojemamo in kaj si predstavljamo. Poleg tega razmišljanje odpira nove poti in obzorja doživetja stvari (Schubert, 1994).

Schubert (1994) pravi, da nas razmišljanje oddaljuje od realnosti, ob tem pa z razmišljanjem prodiramo globlje v realnost. V bistvu nam je cilj izvedeti, kaj je dejansko za tem, kar vidimo.

Schubert (1994) meni, da je jezik neposredna resničnost misli. Pravi, da so besede nekakšna vozila splošne refleksije realnosti.

1.11. SPREMINJANJE RAZMIŠLJANJA S POMOČJO POZITIVNEGA SAMOGOVORA

Za spreminjanje razmišljanja imamo na razpolago več vrst tehnik. Kajtna in Jeromen (2013) menita, da med najuporabnejše tehnike spada tehnika pozitivnega samogovora. Za to tehniko je značilno, da si vnaprej pripravimo stavke za določene težke oziroma kritične situacije v tekmi, ki nam izzovejo pozitivno razmišljanje, pozitivna čustva, povečajo samozavest v danem trenutku in nam posredno tudi povečajo možnost dobrega nastopa.

Kajtna in Jeromen (2013) predlagata, da ko se bojimo konkurence, ne uporabimo stavka, »kaj pa, če mi ne bo uspelo«, temveč stavek »dal bom vse od sebe«. Tako razmišljamo namerno. S tem ko si nekaj rečemo, vplivamo na razmišljanje, na naše počutje in posledično tudi na naše lastno delovanje.

Kajtna in Jeromen (2013) nadalje menita, da na razmišljanje posameznika zelo vplivajo tudi izkušnje. Pri spreminjanju razmišljanja moramo biti previdni in vzeti v zakup posameznikovo nagnjenost pri sprejemanju novega ter njegov namen za spremembo. Šele potem ko se ugotovi oziroma dokaže, da je določen način razmišljanja napačen, lahko iščemo nove konkretnejše načine razmišljanja.

| POZITIVNI SAMOGOVOR | NEGATIVNI SAMOGOVOR |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - izzovemo pozitivne misli - izzovemo pozitivna čustva - izzovemo samozaupanje - povečamo možnosti za dober rezultat | <ul style="list-style-type: none"> - dopovedujemo si, da nismo v redu - dopovedujemo si, da nečesa ne zmoremo - izzovemo negativna čustva - izzovemo slabo voljo - izzovemo jezo - vpliva na slabo samopodobo - poslabša možnosti dobrega rezultata |

Slika 2. Glavne razlike med pozitivnim in negativnim samogovorom (Kajtna in Jeromen, 2013).

Uporaba pozitivnega samogovora ni povsem enostavna. Pomagajo nam naslednji koraki (Kajtna in Jeromen, 2013):

1. Identifikacija negativnih misli. Če nam je cilj spremeniti svoje misli, je treba najprej prepoznati negativen samogovor oziroma notranji dialog. To pa zato, da če se ta negativni notranji dialog kasneje ponovno pojavi, ga znamo prepoznati in spremeniti v pozitivni samogovor.

Imamo tri načine identifikacije notranjega dialoga oziroma samogovora:

- *s preišljevanjem* – tako da razmišljamo o tem in se poskušamo spomniti, v katerem trenutku so se te misli pojavile, o čem so bile, ali se ponavljajo in če so podobne oziroma iste ...,
- *s predstavljanjem* – tako da si poskušamo predstavljati določeno situacijo na tekmi oziroma na treningu, tako da jo ponovno ustvarimo v mislih in smo predvsem skoncentrirani na misli, ki se pojavijo ob podoživljanju,
- *z zapisovanjem* – tako da negativno misel v trenutku, ko se je zavemo, zapišemo na list papirja.

2. Ustavljanje negativnih misli. Najenostavnejše t. i. miselni tok, ki se izraža z negativnimi mislimi, prekinemo tako, da poiščemo ključno besedo ali sliko, oziroma z dotikom.

Vrste ustavljalcev (Barborič idr., 2011, v Kajtna in Jeromen, 2013):

- verbalen (besede, kot so: stop, nehaj, prekini, dovolj ...),
- vizualen (del opreme, rdeča luč, znak stop ...),
- fizičen (tlesk prstov, močan izdih, stisk pesti ...),
- nevtralna vsebina (npr. štetje od 1 do 100, opazovanje okolice ...),
- predstave o nastopu ali izvedbi.

3. Spreminjanje negativnih misli v pozitivne. Bistvo je, da uničujoče, negativne misli spreobrnemo v pozitivne, take, ki nas spodbujajo in ženejo naprej. Pri spreminjanju misli je zelo pomembno, da si ne delamo nerealnih utvar o končnih rezultatih, ampak se osredotočamo na tisto, kar uspemo nadzorovati, in konkretno na našo dejavnost. Smiselna misel v tem primeru je lahko »danes bom še posebej pozoren na dober start/ udarec/ tempo ...«

Kajtna in Jeromen (2013) menita, da je pri spreminjanju negativnih misli v pozitivne prisotna velika mera individualnosti. Bistvo je, da v obrnjene misli verjameš. Ni v redu, če negativno misel, kot je »ne morem premagati nasprotnika«, spremenite v »lahko ga premagam«, čeprav veste, da je nasprotnik bistveno boljši od vas, saj tej pozitivni misli ne boste verjeli. Tako misel je po mnenju Kajtne in Jeromen (2013) bolje oblikovati v »res ga ne morem, vendar pa se lahko potrudim in prikažem odlično igro ter preverim, kako daleč sem od njega«. Pri zadnjem primeru se opazi, da pri spreminjanju misli ne gre vedno za en stavek, ampak je lahko obrnjena misel tudi kot daljši sklop razmišljanja.

Pozitivno razmišljanje pomeni tudi prevzemanje odgovornosti za lastne aktivnosti, iniciativnost, kontrolo nad samim seboj, predvsem pa nas lahko pozitivno mišljenje premakne iz položaja »žrtve« v aktivni položaj, kjer držimo niti v svojih rokah in odločamo o naši usodi (Kajtna in Jeromen, 2013).

1.12 SPREMINJANJE RAZMIŠLJANJA S POMOČJO AFIRMACIJ

Ena od najpomembnejših stvari v tenisu je samozavest. Ne glede na to, ali gre za rekreativnega teniškega igralca ali za vrhunškega profesionalnega igralca, med igro tenisa se vedno pojavijo dvomi. Najboljši vrhunski profesionalni teniški igralci presežejo dvome tako, da se naučijo kontrolirati mišljenje, in s pozitivnim razmišljanjem. Kot že rečeno, se tudi rekreativci oziroma manj dobri igralci soočajo z dvomi, a na srečo se lahko tehnike soočanja z dvomi nauči prav vsak (Taylor, 2015).

Eden od načinov soočanja z dvomi so afirmacije. Tako kot je treba veliko konstantno delati, da dosežemo hipertrofijo mišice, je treba veliko delati, da okrepimo tako imenovano »samozavestno mišico«. Kaj so teniške afirmacije? Gre za sklop pozitivnih osebnih fraz, s katerimi treniramo pozitivno mišljenje. Lahko se zgodi, da določenim afirmacijam na začetku ne verjameš, vendar je dokazano, da če določene fraze ponavljaš dovolj dolgo, boš sčasoma vanje tudi verjel. Za najboljše rezultate je treba ponavljati teniške afirmacije na glas pred spanjem, zjutraj, ko vstaneš. Določene afirmacije se lahko uporablja tudi pred tekmami in med njimi (Taylor, 2015).

Pomembno je, da igralci razmišljajo, kot da so sami svoj trener. Kako si igralec med tekmo podaja navodila, posredno oziroma neposredno lahko vpliva tudi na samozavest. Imamo dva načina podajanja navodil. Prvi je samouničujoč in čustven način. Če zgrešiš udarec, lahko rečeš: »Ne morem zadeti voleja«. Ta

izjava izzove čustva, in sicer jezo in frustracije. Če razmišljaš, kot da si sam svoj trener, pa si lahko podaš inštrukcije za korekcijo napake, ki se je pojavila, na način: »Naredil sem prevelik zamah pri voleju, vendar če naslednjič samo blokiram, ga lahko zadanem«. Ta način igralcu omogoči, da pridobi informacije, ki mu omogočajo, da lahko igra bolje in da se počuti bolj samozavestno in sproščeno (Taylor, 2015).

S temi tehnikami lahko igralec iz svojega največjega sovražnika preide v svojega največjega zaveznika. Z malo časa in truda ta novi pozitivni način razmišljanja ne le omogoči boljše igranje tenisa, ampak nas tudi pripravi, da posledično lahko bolj uživamo v sami igri tenisa (Taylor, 2015).

Primer teniških afirmacij:

- Jaz rad igram tenis.
- Jaz sem dober teniški igralec.
- Jaz vedno razmišljam in govorim pozitivno.
- Jaz sem samozavesten, sproščen in fokusiran, ko igram tenis.
- Jaz uživam, ko igram tenis.
- Jaz rad igram tenis.
- Sproščen sem.

1.13. IRACIONALNO RAZMIŠLJANJE OB POJAVU ANKSIOZNOSTI

Pospešeno bitje srce, tresenje v kolenih, plitko in hitro dihanje, napete mišice ter občutek vrtoglavice in omedlevice. V umu se pojavljajo negativne misli in koncentracija pade. To vse so znaki, da se je pojavila anksioznost. Ne glede na nivo igralca, sposobnost soočanja in prehajanja anksioznosti bo določila, kako dobro bo lahko določen igralec sposoben odigrati tekmo. Načinov, kako se soočiti z anksioznostjo, je več. Lahko s progresivno relaksacijo, z dihanjem, s kontradiktornim razmišljanjem in tudi s smehom (Taylor, 2015).

Izpostavil bi rad kontradiktorno razmišljanje. Primer anksioznosti je tudi iracionalno razmišljanje. Anksioznim igralcem je v navadi, da razmišljajo zunaj realnih okvirjev. Dostikrat se v tenisu pojavijo izjave, kot so, »on servira 300 kilometrov na uro« ali »celo tekmo še nisem zadel enega udarca«. Če želimo zmanjšati anksioznost, je treba dokazati, da te izjave niso pravilne oziroma realne. To dosežemo tako, da igralcu damo primer, da tudi denimo Ivo Karlović ne servira tako hitro in da je ravno pred časom zadel dober passing udarec z bekendom. Ko to naredimo, v večini primerov anksiozni igralci zaznajo pri sebi absurden način razmišljanja, kar jih sprosti in jim posledično omogoči boljše igranje tenisa (Taylor, 2015).

1.14 SPREMINJANJE PREPRIČANJ

Nekatera prepričanja lahko dokaj hitro spremenimo, vendar je v večini primerov treba veliko časa in truda, da se prepričanje o določeni stvari spremeni. Športni psiholog mora najprej preveriti, ali dano prepričanje škodi športniku in ali se je treba skoncentrirati na dan problem. To naredi tako, da postavi športniku vprašanje, koliko verjame v dano destruktivno prepričanje, in sicer na lestvici od 0 % do 100 %. V večini primerov ni mogoče, niti ni treba, da pacient verjame 0 % v določeno destruktivno prepričanje. Torej je trenutek, kdaj je delo športnega psihologa zaključeno, odvisen od njegove presoje. Na splošno je delo končano, ko športnik verjame v disfunkcionalno prepričanje približno manj kot 30 %. Poleg tega mora biti športnik pripravljen spremeniti to disfunkcionalno prepričanje z novim, bolj funkcionalnim prepričanjem, čeprav ga še vedno malo veže na ostanek starega prepričanja. Pomembno za športnika je, da si zapisuje in ocenjuje po odstotkih, koliko verjame v staro disfunkcionalno prepričanje in koliko v novo bolj funkcionalno prepričanje (Beck, 1995).

Primer starega disfunkcionalnega prepričanja: »Če ne dosegam visokih uspehov, sem poraženec.« (55 %)

Primer novega bolj funkcionalnega prepričanja: »Poraženec sem le v primeru, da mi spodleti v vsem, kar se lotim.« (80 %)

Za domačo nalogo naj bi pacient vsakodnevno ocenjeval, kako močno verjame v prepričanja.

Poznamo več strategij za spreminjanje prepričanj. Nekatero strategijo je mogoče uporabiti tudi pri spreminjanju avtomatskih misli.

Primeri strategij za spreminjanje disfunkcionalnih prepričanj (Beck, 1995):

- Sokratsko spraševanje.
- Vedenjski poskusi.
- Kognitivni kontinuum.
- Racionalno čustveno igranje vlog.
- Uporaba drugih kot referenčne točke.
- Obnašanje »kot da«.
- Terapevtovo osebno odkritje.

1.15 SPREMINJANJE MISLI S POMOČJO SOKRATSKIH VPRAŠANJ

Terapevt uporabi sokratska vprašanja v okvirju specifičnih situacij, da pomaga pacientu oceniti vmesna prepričanja. Terapevt oceni, da bo s standardnimi

vprašani o preverjanju dokazov in ocenjevanju dokazov manj učinkovit, kot pa če pacient razvije alternativne vidike. Njegova vprašanja so veliko prepričljivejša in manj podobna, kot pa ko terapevt poskuša pacientu pomagati oceniti bolj voljna spoznanja na ravni avtomatskih misli. Na koncu terapije terapevt pacientu dodeli domačo nalogo, s katero nadaljuje dnevno refleksijo disfunkcionalne domneve in novega prepričanja (Beck, 1995).

1.15.1 VEDENJSKI POSKUSI

Terapevt najprej predlaga pacientu vedenjske poskuse za testiranje prepričanj. Če terapevt zazna pacientovo obotavljanje, ga bo vprašal, kakšne misli oziroma praktične težave bi ga lahko ovirale pri poskusu. Terapevt poskuša zaznati, ali je pri pacientu v preteklosti prišlo do kakšnega omalovaževanja s strani drugih. Če je do tega prišlo, se s pacientom pogovori o tem, kako se soočiti z danim problemom, če bi se ta morda pojavil v prihodnosti. Terapevt tudi lahko vpraša pacienta, da mu opiše oziroma pove svojo interpretacijo pojma omalovaževanje, s čimer si zagotovi, da pacient ne bi zaznaval obnašanja drugih kot omalovaževanje, ko tako obnašanje ni namerno (Beck, 1995).

1.15.2 KOGNITIVNI KONTINUUM

Tehnika kognitivnega kontinuuma je najuporabnejša, ko je pri pacientu zaznati ekstremno bipolarni način razmišljanja. Bistvo terapevta je, da nauči tehniko, s katero si lahko pomaga, če se ponovno pojavi »vse ali nič« razmišljanje (Beck, 1995).

1.15.3 RACIONALNO ČUSTVENO IGRANJE VLOG

To tehniko terapevt večino uporabi v primerih, ko predhodne opisane tehnike ne delujejo. Predvsem je uporabna, kadar pacient trdi, da razumsko ve, da je prepričanje disfunkcionalno, vendar na čustveni ravni še vedno verjame v pravilnost prepričanja. Terapevt in pacient igrata vlogi, in sicer terapevt predstavlja racionalni del uma, pacient pa čustveni, ki še vedno verjame disfunkcionalnemu prepričanju. Nato vlogi zamenjata. V obeh primerih tako terapevt kot pacient igrata vlogo pacienta in vedno se izražata v prvi osebi ednine (»Jaz«) (Beck, 1995).

1.15.4 UPORABA DRUGIH KOT REFERENČNA TOČKA

Ko pacienti vzamejo v zakup prepričanja drugih ljudi, to velikokrat povzroči odtujitev od njihovih disfunkcionalnih prepričanj. Pacienti kmalu uvidijo neskladnost med tem, kar menijo, da je resnično in da velja zanje, ter tem, kaj bolj objektivno menijo, da je res za druge ljudi (Beck, 1995).

1.15.5 OBNAŠANJE »KOT DA«

To tehniko se uporablja, ko ni treba spremeniti celotnega prepričanja. Dostikrat so potrebne le male spremembe v disfunkcionalnem prepričanju, da je cilj dosežen (Beck, 1995).

1.15.6 TERAPEVTOVO OSEBNOSTNO ODKRITJE

V nekaterih primerih pomaga pacientu osebnostno odkritje terapevta. S pomočjo osebnostnega odkritja terapevta lahko pacient svoje težave in prepričanja vidi drugače. Seveda mora biti terapevtovo osebnostno odkritje pristno in ustrezno (Beck, 1995).

1.16 KOGNITIVNO-VEDENJSKA TRIADA



Slika 3. Interakcija kognicij, čustev in vedenja (Anić, 2015)

Močna povezava je med mislimi, čustvi in dejanji. To povezavo lahko imenujemo kognitivno-vedenjska triada. Kaj mislimo oziroma kako si predstavljamo določeno situacijo, vpliva na čustva, telesne reakcije in posledično na naše akcije. Zato je pomembno, da znamo zaznati negativne avtomatične misli, saj te posledično tudi negativno vplivajo na naše vedenje, ter jih spreobrniti v bolj funkcionalne misli (Beck, 1995). Z mislimi ne vplivamo samo na delovanje telesa, ampak tudi na čustva in posledično na naše razpoloženje (Phillips, 2001). Da bomo lažje razumeli to povezavo, je treba razložiti pojem čustev. Po Musku in Pečjaku (2001) so čustva duševni procesi, ki so lahko samo pozitivni oziroma samo negativni. Ne poznamo vmesnih čustev. Čustva ločimo na enostavna in kompleksna; za slednje je značilno, da so sestavljena iz več osnovnih čustev. Osnovna pozitivna čustva so na primer veselje in ljubezen, negativna čustva pa so strah, jeza in žalost. Pomembno je, da poznamo tudi nekatere osnovne bipolarne dvojice čustev, kot so: veselje – žalost, ljubezen – sovraštvo, upanje – obup. Čustva so v triadi zelo pomemben faktor, saj usmerjajo odločitve in jih spodbujajo ter imajo varovalni namen. Znanstveniki, ki so raziskovali čustva, so ugotovili tri temeljne sestavine (Musek in Pečjak, 2001):

- vrednostno (primer: pozitivna in negativna čustva),

- jakostno (primer: bolj ali manj veseli, žalostni ...),
- aktivnostno (primer: nekatera čustva spodbujajo delovanje, nekatera pa ga zavirajo).

Glede na jakost, globino in trajanje čustev ločimo dve vrsti stanja: afekti in razpoloženja. Na eni strani so afekti kot intenzivna, kratka čustvena stanja (npr. bes), na drugi pa imamo čustvena stanja, za katere je značilno, da so pa manj intenzivna in predvsem dolgotrajnejša in jih imenujemo razpoloženja. Ločimo čustva tudi glede na globino. Na primer čustva, kot sta ljubezen in obup, nas globoko prevzamejo in vplivajo na naše obnašanje. Tudi manj intenzivna, pa vendar dolgotrajna čustvena stanja, vplivajo na naše obnašanje. Veliko vsakdanjih odločitev in dejanj se posledično zgodi zaradi različnih razpoloženjskih čustvenih stanj (Musek in Pečjak, 2001).

Musek in Pečjak (2001) menita, da je način čustvovanja zelo individualna lastnost. Predvsem zanimiva ugotovitev je, da je za bolj ekstrovertne in družabne ljudi značilno večje nihanje čustev, medtem ko naj bi bile osebe bolj introvertne narave in bolj zadržane, razpoloženjsko stabilnejše.

Treba se je zavedati, da se čustveno stanje, ko igramo dobro in ko igramo slabo, razlikuje. To nam bo omogočalo biti pozornejši na svoje čustveno stanje med tekmo. Bistvo za doseganje visokega nivoja igre je doseči idealno čustveno stanje. Kakšno je to idealno čustveno stanje in kako ga bomo dosegli, je vprašanje zelo individualnega postopka, zato je pomembno, da si to stanje zgradimo sami. S tem se bistveno pripomore k optimalnemu dosežku. Znano je, da spremembe na čustvenem področju in spremembe na biokemičnem področju gredo z roko v roki. Spremembe na biokemičnem področju pa lahko neposredno vplivajo na naše stanje zavesti. Iz zgoraj navedenega lahko razberemo, da je dejansko odlična igra odraz čustvene stabilnosti in ne ravno obratno (Loehr, 1997).

1.17. IDEALNO NASTOPNO STANJE – IGRANJE V »TRANSU«

Ko je igralec v optimalnem psihofizičnem stanju, je sposoben zadevati nemogoče udarce celo tekmo. Ko se to pojavi, pride do močnega zlitja uma, razpoloženja in gibov v optimalno celoto. Telo igralca je sposobno harmonično povezati gibe na način, da delujejo, kot bi bili odigrani lahkotno oziroma brez truda. Igralcu se vse dogaja kot v nekakšnem počasnem posnetku, bolj čisto vidi žogo, občutek ima, da lahko odigra vsak udarec in da ne more zgrešiti. Poleg tega je maksimalno fokusiran na vsak udarec posebej, čeprav za to dejanje ni prisotne nobene zavestne koncentracije (Mackenzeie in Denlinger, 1991).

Haninov IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning) model je eden izmed bolj znanih modelov idealnega psihofizičnega stanja. Pomembno je poudariti, da je idealno tekmovalno oziroma nastopno stanje določeno specifično emocionalno stanje in ne točno določena točka. To stanje je specifično za vsakega posameznika posebej (Tušak in Tušak, 2003).

2 CILJI IN HIPOTEZE

Cilj 1: Preveriti razmišljanje, ko igralec igra proti boljšemu nasprotniku.

Cilj 2: Preveriti razmišljanje, če je pretekla zgodovina medsebojnih srečanj v prid igralca.

Cilj 3: Preveriti razmišljanje med trening tekmo in uradno tekmo.

Cilj 4: Preveriti razmišljanje pred tekmo, med njo in po njej.

Cilj 5: Preveriti misli glede na končni rezultat.

Hipoteza 1: Razmišljanje je bolj pozitivno, ko igralec igra proti boljšemu nasprotniku.

Hipoteza 2: Razmišljanje je bolj pozitivno, če je pretekla zgodovina medsebojnih srečanj v prid igralca.

Hipoteza 3: Razmišljanje se razlikuje med trening tekmo in uradno tekmo.

Hipoteza 4: Razmišljanje se spreminja pred tekmo, med njo in po njej.

Hipoteza 5: Med izgubljeno tekmo je več negativnega razmišljanja.

3 METODE DE LA

- a) **Udeleženci:** Štirje teniški igralci moškega spola (letnik rojstva 1997) iz Slovenije, uvrščeni med deset najboljših v kategoriji do 18 let na nacionalni lestvici TZS (Teniška zveza Slovenije).
- b) **Pripomočki:** V raziskavi je bil uporabljen lastno sestavljen obrazec, v katerega so igralci pisali svoje misli (Priloga).
- c) **Postopek:** Udeleženci so dobili liste z obrazci. Ob prejemu obrazcev so bili igralci seznanjeni z vsebino in pomenom obrazcev. Misli so pisali pred tekmo v okviru dveh ur, med tekmo in po njej v okviru dveh ur. Dobljene misli oziroma rezultati izpolnjenih obrazcev so bili najprej razporejeni v obliki tabel v programu Excel. Po tem so bili rezultati podrobneje obdelani s programom SPSS z deskriptivno statistiko, analizo variance in faktorsko analizo.

4 REZULTATI

Tabela 1

Misli tekmovalca proti boljšemu oziroma slabšemu tekmovalcu po TZS (TENIŠKA ZVEZA SLOVENIJE) lestvici

| NASPROTNIK PO LESTVICAH: | BOLJŠI | | SLABŠI | | t | p(t) | p (Mann - Whitney U test) |
|---------------------------------|--------|------|--------|------|-------|------|---------------------------|
| | M | SD | M | SD | | | |
| število misli pred tekmo | 2,53 | 0,99 | 2,73 | 0,96 | -0,56 | 0,58 | 0,39 |
| število misli med tekmo | 6,60 | 2,47 | 8,73 | 4,82 | -1,53 | 0,14 | 0,20 |
| število misli po tekmi | 2,80 | 0,86 | 2,80 | 1,21 | 0,00 | 1,00 | 0,84 |
| pozitivne misli | 6,00 | 2,36 | 7,20 | 3,88 | -1,02 | 0,31 | 0,37 |
| negativne misli | 4,00 | 2,20 | 5,33 | 2,47 | -1,56 | 0,13 | 0,10 |
| misli, usmerjene na nasprotnika | 2,13 | 1,77 | 1,87 | 1,13 | 0,49 | 0,63 | 0,94 |
| misli, usmerjene nase | 9,93 | 2,84 | 11,07 | 4,46 | -0,83 | 0,41 | 0,51 |
| misli, usmerjene na igro | 5,27 | 3,41 | 5,27 | 2,37 | 0,00 | 1,00 | 0,87 |
| misli, usmerjene na rezultat | 1,93 | 1,39 | 3,20 | 1,74 | -2,20 | 0,04 | 0,05 |

Legenda. M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; p(t) – statistična pomembnost t statistike;

V Tabeli 1 so prikazani število misli in različne vrste misli glede na pozicijo nasprotnika na TZS lestvici. Lahko bi rekli, da se pojavi več negativnih misli, ko tekmovalec igra proti slabše postavljenemu igralcu. Poleg tega je iz tabele razvidno, da je mišljenje bolj usmerjeno na rezultat, ko igralec igra proti slabšemu nasprotniku.

Tabela 2

Misli tekmovalcev proti nasprotnikom glede na razmerje pretekle zmage VS porazi

| REZMERJE PRETEKLE ZMAGE VS PORAZI: | POZITIVNO | | NEGATIVNO | | t | p(t) | p (Mann - Whitney U test) |
|------------------------------------|-----------|------|-----------|------|-------|------|---------------------------|
| | M | SD | M | SD | | | |
| število misli pred tekmo | 2,50 | 0,82 | 2,40 | 0,97 | 0,28 | 0,78 | 0,90 |
| število misli med tekmo | 7,63 | 4,32 | 7,70 | 3,77 | -0,05 | 0,96 | 0,90 |
| število misli po tekmi | 2,56 | 0,89 | 2,80 | 1,03 | -0,62 | 0,54 | 0,66 |
| pozitivne misli | 6,50 | 3,60 | 6,60 | 3,24 | -0,07 | 0,94 | 0,90 |
| negativne misli | 4,38 | 2,50 | 4,30 | 2,11 | 0,08 | 0,94 | 0,70 |
| misli, usmerjene na nasprotnika | 1,75 | 1,13 | 1,90 | 1,52 | -0,29 | 0,78 | 0,90 |
| misli, usmerjene nase | 10,56 | 4,10 | 9,80 | 3,39 | 0,49 | 0,63 | 0,62 |
| misli, usmerjene na igro | 5,25 | 3,38 | 4,70 | 1,64 | 0,56 | 0,58 | 0,94 |
| misli, usmerjene na rezultat | 2,38 | 1,71 | 3,20 | 1,81 | -1,17 | 0,25 | 0,29 |

Legenda. M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; p(t) – statistična pomembnost t statistike;

V Tabeli 2 so prikazani število misli in različne vrste misli glede na to, ali so imeli tekmovalci z nasprotniki pozitivno razmerje oziroma negativno razmerje zmage vs. porazi. Iz tabele je razvidno, da ni mogoče statistično izpostaviti nobenih razlik v mišljenju glede na preteklo razmerje zmage vs. porazi.

Tabela 3
Misli tekmovalcev glede na tip tekme

| TIP TEKME | URADNA TEKMA | | TRENING TEKMA | | t | p(t) | p (Mann - Whitney U test) |
|-------------------------------------|--------------|------|---------------|------|-------|------|---------------------------|
| | M | SD | M | SD | | | |
| število misli pred tekmo | 2,86 | 0,99 | 2,00 | 0,53 | 2,33 | 0,03 | 0,02 |
| število misli med tekmo | 7,59 | 3,91 | 7,88 | 4,19 | -0,17 | 0,86 | 0,91 |
| število misli po tekmi | 2,82 | 1,14 | 2,75 | 0,71 | 0,20 | 0,85 | 0,91 |
| pozitivne misli | 6,68 | 2,70 | 6,38 | 4,57 | 0,18 | 0,86 | 0,76 |
| negativne misli | 5,05 | 2,46 | 3,63 | 2,00 | 1,46 | 0,15 | 0,12 |
| misli, usmerjene na tekmeča | 2,36 | 1,33 | 1,00 | 1,41 | 2,45 | 0,02 | 0,01 |
| misli, usmerjene nase | 10,23 | 3,96 | 11,25 | 3,06 | -0,66 | 0,52 | 0,39 |
| misli, usmerjene na igro | 4,86 | 2,73 | 6,38 | 3,20 | -1,28 | 0,21 | 0,26 |
| misli, usmerjene na rezultat | 2,91 | 1,44 | 1,63 | 2,00 | 1,94 | 0,06 | 0,02 |

Legenda. M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; p(t) – statistična pomembnost t statistike;

V Tabeli 3 so prikazani število misli in različne vrste misli glede na to, ali so tekmovalci igrali uradno tekmo ali pa so igrali trening tekmo. Iz tabele je razvidno, da se je pred uradno tekmo pojavilo več misli kot pa pred trening tekmo. Izpostaviti je treba tudi, da se je med uradno tekmo pojavilo več misli, ki so bile usmerjene na nasprotnika, poleg tega se je med uradno tekmo pojavilo tudi več misli, ki so bile usmerjene na rezultat.

Tabela 4

Misli glede na končni rezultat

| KONČNI REZULTAT | ZMAGA | | PORAZ | | t | p(t) | p (Mann - Whitney U test) |
|---------------------------------|-------|------|-------|------|-------|------|---------------------------|
| | M | SD | M | SD | | | |
| število misli pred tekmo | 2,72 | 0,96 | 2,50 | 1,00 | 0,61 | 0,55 | 0,66 |
| število misli med tekmo | 7,44 | 3,42 | 8,00 | 4,71 | -0,38 | 0,71 | 0,95 |
| število misli po tekmi | 2,67 | 1,03 | 3,00 | 1,04 | -0,86 | 0,39 | 0,42 |
| pozitivne misli | 7,11 | 3,27 | 5,83 | 3,10 | 1,07 | 0,29 | 0,13 |
| negativne misli | 3,67 | 1,53 | 6,17 | 2,72 | -2,89 | 0,01 | 0,01 |
| misli, usmerjene na nasprotnika | 1,83 | 1,20 | 2,25 | 1,82 | -0,76 | 0,45 | 0,66 |
| misli, usmerjene nase | 10,56 | 3,73 | 10,42 | 3,87 | 0,10 | 0,92 | 0,76 |
| misli, usmerjene na igro | 5,11 | 3,08 | 5,50 | 2,68 | -0,36 | 0,72 | 0,76 |
| misli, usmerjene na rezultat | 2,22 | 1,63 | 3,08 | 1,68 | -1,40 | 0,17 | 0,18 |

Legenda. M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; p(t) – statistična pomembnost t statistike;

V Tabeli 4 so prikazani število misli in različne vrste misli glede na končni rezultat. Iz tabele je razvidno, da se pri porazu med tekmo pojavi več negativnih misli kot pa če igralec doseže zmago.

5 RAZPRAVA

5.1 RAZMIŠLJANJE JE BOLJ POZITIVNO, KO IGRALEC IGRA PROTI BOLJŠEMU NASPROTNIKU – HIPOTEZA 1

Najprej je treba definirati, kaj sem mislil s tem »boljši nasprotnik«. Kot boljšega nasprotnika smo opredelili tistega, ki ima boljšo pozicijo na nacionalni teniški lestvici in ne glede na samo subjektivno mnenje igralca o tem, ali je nasprotnik bolj kakovosten ali manj. To se nam zdi pomembno, saj pri nekaterih igralcih realna slika, s tem mislimo na pozicijo nasprotnika, in subjektivno mnenje o tem, kdo je boljši, dostikrat ne gresta povsem z roko v roki.

Če izhajam iz rezultatov, lahko potrdim Hipotezo 1 pri vseh štirih igralcih. Manj je negativnih misli, ko je nasprotnik slabši, torej po analogiji več pozitivnih misli. Kar je precej logično, saj ko igraš proti boljšemu nasprotniku, nimaš toliko izgubiti kot pa v igri proti slabšemu nasprotniku. Seveda pa, če gledamo objektivno samo na zmago in poraz, lahko proti vsakemu nasprotniku isto izgubiš ali pridobiš, pri čemer mislim predvsem na končni rezultat. To velja, če primerjamo dve tekmi, ki se igrata na turnirjih istega nivoja in v istem kolu turnirja, saj tudi to posredno vpliva na razmišljanje posameznika. Poleg tega si sami v glavi naredimo določeno zgodbo s pomočjo misli, izkušenj, trenutnega nivoja same igre, ki še dodatno vpliva na naše subjektivno razumevanje pomembnosti tekme. Pri večini igralcev se zazna več nervoze oz. strahu, ko igrajo proti slabšim igralcem. Igralec št. 1 dobesedno poudari, da je nervozen in da ima slab občutek v trebuhu, medtem ko si igralec št. 4 govori oziroma misli, da naj bo čim bolj sproščen, kar kaže, da gre za nekakšen občutek tesnobe pred tekmo. Vidno iz misli je tudi, da si igralci poskušajo znižati pritisk oziroma povišati samozavest, ko igrajo proti slabšemu nasprotniku, tako da si omenijo pozitivno razmerje zmag proti nasprotniku. Pri večini igralcev, ko so igrali proti boljšemu nasprotniku, sem zaznal tudi pozitivne vzklike, kot so »ajde«, »gremo«, »imaš to«, kot da se dodatno motivirajo pred »bojem« med tekmo. Med dodatnim intervjujem z igralci sem ugotovil, da pride do teh pozitivnih vzklikov zaradi vedenja, da morajo odigrati na visokem nivoju v primeru, če hočejo priti do zmage, ker drugače tako ali tako nimajo veliko možnosti za samo zmago. Igralec št. 4 je pred tekmo, na kateri je igral proti boljšemu nasprotniku, napisal, da je dovolj že naredil in da naj poskuša biti čim bolj sproščen. Tudi igralec št. 3 je napisal pred tekmo, da ne čuti pritiska, ker je nasprotnik favorit. Tako razmišljanje zelo pomaga igralcem, da se bolj sprostijo, kar jim omogoča, da lažje dosežejo svoj najvišji nivo igre.

Zavedati se je treba, da je vsaka tekma po svoje nova zgodba. Predvsem zaradi specifičnega štetja in ker pri tenisu ne poznamo remijev, torej imamo na koncu vedno po enega zmagovalca in poraženca, poleg tega tekma ni omejena s časom in lahko traja od slabe ure pa tudi do več ur. Znotraj teniškega dvoboja imamo ogromno vzponov in padcev, ogromno bolj in manj pomembnih točk v igri oziroma bolj in manj stresnih situacij. Zato je posledično tudi razmišljanje dostikrat bolj odvisno predvsem od same situacije znotraj teniškega dvoboja kot pa od tega, ali

igralec igra proti nasprotniku, ki je boljše oziroma slabše postavljen na teniški lestvici. Zanimiva je teza Schuberta (1994), s katero se sam tudi strinjam, tj. da je pomembno, da športnik med tekmo vzdržuje pozitiven pristop in si ne priznava šibkosti. Če poznamo zakonitosti kognitivno-vedenjske triade (Beck, 1995), namreč vemo, da lahko vsaka potencirana negativna misel spremeni potek dogajanja, saj razmišljanje lahko deluje kot nekakšna samouresničujoča prerokba (Kajtna in Jeromen, 2013). Glede na to, da so v večini primerov slabši igralci manj konstantni pri udarcih, sem s pomočjo njihovih misli zaznal, da igrajo bolj zadržano kot pa proti boljšemu nasprotniku. Igralec št. 4 je napisal misel, ki potrjuje to tezo: »Drži žogo v igrišču, saj bo vsakem primeru on naredil napako.« Seveda lahko rečemo, da gre za pozitivno misel v smislu, da igralec zaupa v svojo odločitev, in tudi taktično ni napačna odločitev, vendar je po mojem mnenju ta misel kljub pozitivni nastrojenosti napačna. To pa zato, ker v tem primeru da igralec preveliko kontrolo nasprotniku in lahko pride do hitrega obrata poteka tekme, če naenkrat postane slabši igralec bolj konstanten. Po mojem mnenju bi bilo bolj korektno razmišljanje na primer: »Drži konstantno žogo v igrišču in se skoncentriraj na dobro delo nog.« Seveda je to, kako posameznik spremeni misli, zelo individualna stvar, s čimer se strinjata tudi Kajtna in Jeromen, ki menita, da je prisotna velika mera individualnosti pri spreminjanju negativnih misli v pozitivne. Bistvo je, da v obrnjene misli verjameš. Vendar je zelo pomembno, kot tudi pravita Kajtna in Jeromen, da si ne delamo nerealne utvare o končnih rezultatih, ampak se koncentriramo na tisto, kar uspemo nadzorovati, in konkretno na našo dejavnost.

Res je mogoče zaznati več pozitivnih vzklikov med tekmo proti boljšemu nasprotniku, vendar je samo razmišljanje manj optimistično oziroma v nekaterih primerih proti koncu tekme tudi pesimistično. Ko igralec igra proti slabšemu nasprotniku, je zaznati veliko več negativnih vzklikov in tudi kletvic, vendar je samo splošno razmišljanje bolj optimistično; menim, da tudi zato, ker imajo v večini primerov igralci pozitivno razmerje zmag in porazov. Ta teza pa je že primernejša za Hipotezo 2. Sam se moram strinjati s Schubertom (1994), ki pravi, da je na splošno za šport, predvsem pa pri igri tenisa, zelo pomembno, da so misli pozitivne in predvsem jasne, da lahko glede na situacijo reagiramo hitro in natančno.

Takoj po tekmi so misli bolj v vseh primerih odvisne od tega, ali igralec izgubi ali zmaga. Kar je seveda logično, saj noben igralec ne želi izgubiti, zato so tudi posledično pozitivne misli takoj po zmagi in negativne takoj po porazu. V zakup je treba vzeti, da so igralci pisali misli do dveh ur po tekmi in ne več. V večini primerov bi se namreč razmišljanje zelo spremenilo, saj poznamo rek, ki potrjuje pravilo, da »čas zaceli rane«. Če je igralec dosegel zmago proti boljše postavljenemu nasprotniku, opazimo bolj ponosno mišljenje, medtem ko če je igralec zmagal proti slabšemu nasprotniku, v večini primerov zaznam, da so si »oddahnili« oziroma je bilo zaznati občutek olajšanja.

5.2 RAZMIŠLJANJE JE BOLJ POZITIVNO, ČE JE PRETEKLA ZGODOVINA MEDSEBOJNIH SREČANJ V PRID IGRALCA – HIPOTEZA 2

Hipoteze 2, da je razmišljanje bolj pozitivno, če je pretekla zgodovina medsebojnih srečanj v prid igralca, s statistično analizo ni bilo mogoče potrditi. Sam sem prišel s podrobnejšo analizo do zanimivih spoznanj, in sicer da je veliko več negativnih misli, če igralec igra proti nasprotniku, s katerim ima pozitivno razmerje zmage vs. porazi, vendar je samo razmišljanje optimistično. Medtem ko je pri igralcu z negativnim razmerjem zmage vs. porazi proti nasprotniku zaznati presenetljivo več pozitivnih misli in spodbudnih besed, samo razmišljanje pa je manj optimistično oziroma v nekaterih primerih celo pesimistično. Ko igraš proti nasprotniku, s katerim imaš pozitivno razmerje zmage vs. porazi, čutiš večji pritisk po zmagi, saj veljaš za favorita, v nasprotnem primeru pa imaš občutek, da nimaš toliko izgubiti, če igraš proti favoritu. Seveda pa imaš tudi občutek, da če hočeš »presenetiti« favorita, moraš odigrati res odličen tenis, ker v nasprotnem primeru bo tako ali tako sledil poraz. Zato menim, da ko igralec igra proti favoritu, je prisotnih še več pozitivnih vzklikov, saj hoče spremeniti moment zmag sebi v prid, za kar pa je potrebna še dodatna količina pozitivne energije.

5.3 RAZMIŠLJANJE SE RAZLIKUJE MED TRENING TEKMO IN URADNO TEKMO – HIPOTEZA 3

Med trening tekmo in uradno tekmo se razmišljanje razlikuje, zato lahko potrdimo Hipotezo 3. Pri uradni tekmi je zaznati, da so tekmovalci bolj zunanje usmerjeni, se pravi na rezultat, medtem ko so igralci med trening tekmo bolj usmerjeni na tehniko in kakovost igre. Iz analize podatkov sem prišel do ugotovitve, da se razlikuje število misli pred tekmo, če primerjamo uradno in trening tekmo. Pred uradno tekmo prisotno več misli kot pa pred trening tekmo. Več misli pred uradno tekmo je verjetno posledica višje treme, kar povzroči anksioznost in posledično več misli. Zaznati pa je tudi, da so misli med uradno tekmo bolj usmerjene na nasprotnika kot pa pri trening tekmi.

5.4 RAZMIŠLJANJE SE SPREMINJA PRED TEKMO, MED NJO IN PO NJEJ – HIPOTEZA 4

Z analizami obrazcev z mislimi igralcev sem prišel do zaključka, da se razmišljanje spreminja pred tekmo, med njo in po njej, s čimer potrjujem Hipotezo 4. Najprej je treba poudariti, da je bilo mišljenje pred tekmo in po njej omejeno na območje dveh ur. To je zelo pomembno, saj se lahko igralčevo razmišljanje glede na časovni razmik po tekmi drastično spremeni, kar velja tudi za razmišljanje pred tekmo.

Prišel sem do splošne ugotovitve, da si pred tekmo igralci predvsem naredijo nekakšno psihično pripravo za kasnejšo tekmo. Psihična priprava je sestavljena iz analize preteklih izkušenj in napotkov za samo tekmo. Napotek je na primer, da gre igralec čez taktično pripravo, ki si jo je zamislil sam oziroma s trenerjem. Zelo je pomembno, da so ti taktični napotki jasni in kratki. Predvsem je imeti dobro kakšno alternativo plana. Dobro je, da ima igralec taktični plan A, s katerim začne tekmo, in da ima pripravljen še plan B oziroma tudi C, če eden od prvih taktičnih planov ne deluje. Koliko variacij taktičnih planov ima določen igralec, je tudi odvisno od same kakovosti igralca oziroma koliko vrst udarcev ima na voljo v svoji igri. Vsi igralci, ki sem jih analiziral, so dokaj skopi glede taktičnih planov pred tekmo. Igralec 1 in igralec 2 sta si v večini primerov zadala plan, da bosta igrala na šibkejšo stran nasprotnika, v tem primeru na igralčev backhand. Poleg igranja na šibkejšo stran nasprotnika so si igralci št. 1, št. 2 in št. 4 zadali plan, da igrajo na napako nasprotnika, medtem ko si igralec št. 3 ni zadal nobenega taktičnega plana pred tekmami. To nam pokaže, da je njihovo taktično znanje na dosti nizkem nivoju in da bodo morali v prihodnje s trenerji več časa nameniti taktični pripravi, če bodo hoteli biti konkurenčnejši v nadaljnji karieri. Tik pred tekmo je zaznati par motivacijskih vzklikov oz. spodbudnih besed. To, kako se pripravi igralec »in the right frame of mind«, se dosti razlikuje od posameznika do posameznika. Zelo je pomembno, da si vsak posameznik najde svoj način oziroma svoje rituale pred tekmo, s katerimi bo svoje telo in duha pripravil na najvišjo raven pripravljenosti. »Ključ do igralčeve duševne moči je v njegovih odgovorih na probleme.« (Loehr, 1997, str. 52)

Med tekmo gre predvsem za soočanje in reševanje različnih vrst problemov, kot so: nasprotnik, veter, različna podlaga, slaba podlaga, vročina/mraz, senca, sonce, slaba razsvetljava itd. Zato so tudi same misli povezane z reševanjem nastalih problemov znotraj tekme. Tisti igralec, ki bo sposoben med tekmo bolj »trezno« razmišljati oziroma misliti bolj objektivno, hitro in natančno, bo imel več možnosti za končno zmago. Problem objektivnega razmišljanja med tekmo je, da se zaradi vzponov in padcev med tekmo prikradejo različna čustva, ki omamijo naše možgane z velikokrat neracionalnimi mislimi. Zaradi negativnih čustev, ki nastopijo med tekmo, pride posledično neposredno tudi do negativnih misli, ki nam otežujejo igranje dobrega tenisa. Loehr (1997) meni, da je ključ do igralčeve duševne moči v njegovih odgovorih na probleme, s katerimi se bo soočal med tekmo. Pravi, da ko igralec tekmuje, gre za nekakšno duševno tveganje in da lahko tekmo primerjamo s predstavo o lastni vrednosti, ki pa je konstantno na preizkušnji. S tem se seveda tudi sam strinjam, saj menim, da je glavna razlika med slabimi in dobrimi tekmovalci predvsem v nadzoru čustev in spopadanju z mentalnimi preprekami, ki se pojavijo med tekmo.

Po koncu tekme gre predvsem za misli, ki so usmerjene v analizo same tekme. Pri igralcih je takoj po končni zmagi zaznati olajšanje in ponos. Kasnejše misli so navezane na analizo tekme, kasneje še plani in »obljube« za naslednjo tekmo. Obljube so na primer, kaj bo igralec v naslednji tekmi moral narediti, česar mu v minuli tekmi ni uspelo realizirati. Po porazu so večinoma prisotne misli nezadovoljstva, kar je seveda logično pričakovati, vendar je jakost nezadovoljstva odvisna od mnogih faktorjev, na primer, ali je poraz prišel proti favoriziranem

nasprotniku ali slabšemu nasprotniku, ali je igralec prikazal dobro ali slabo igro itd. Intenzivnost nezadovoljstva pa je tudi odvisna od vsakega posameznika, kako dojema poraze pa je zelo odvisna od domače vzgoje ter od vzgoje trenerjev, s katerimi je tekmovalec sodeloval v preteklosti. Zato je pomembno, da v zgodnjih letih otroci dobijo pravilne informacije glede sprejemanja poraza in zmage. Pomembno je zavedanje, da je tenis le igra ter da zmaga ali poraz v tenisu ne vplivata na to, ali je igralec dobra ali slaba oseba v realnem življenju.

| KATEGORIJA MISLI: | PRIMERI MISLI: |
|-------------------|--|
| MISLI PRED TEKMO | <ul style="list-style-type: none"> - »težko bo igrati, ker je pol igrišča v senci, druga pa na soncu« - »slab občutek v trebuhu« - »čim več se mora gibati po igrišču« - »ajde, samo energija« - »maš to« |
| MISLI MED TEKMO | <ul style="list-style-type: none"> - »kva sem zategnen, no« - »prekratka žoga« - »pazi na višino« - »bodi bolj aktiven« - »preveč se obremenjujem s srečo« |
| MISLI PO TEKMI | <ul style="list-style-type: none"> - »izgubil sem zaradi slabega mišljenja« - »lahko bi bilo bolje« - »z igro sem zadovoljen« - »ajde, zmaga je pomembna« - »bravo!!« |

Slika 4. Primeri misli po kategorijah

Na sliki 4 so prikazane kategorije misli. Poleg kategorij so nekateri primeri misli, ki so jih igralci pisali na liste z obrazcem.

5.5 MED IZGUBLJENO TEKMO JE VEČ NEGATIVNEGA RAZMIŠLJANJA – HIPOTEZA 5

Pri porazu se med tekmo pojavi več negativnih misli kot po zmagi, zato lahko Hipotezo 5 potrdim. Po mnenju Kajtna in Jeromen (2013), da razmišljanje deluje kot nekakšna samouresničujoča prerokba, bi lahko slepo sklepali, da če bomo razmišljali pozitivno, bomo vedno prišli do zmage. Seveda je ta teza preveč optimistična in to ne drži popolnoma, a kljub vsemu iz rezultatov lahko vidimo, da pozitivno razmišljanje vodi k večjemu odstotku uspešnosti končnega rezultata, s čimer pridemo do ugotovitve, da je pozitivna nastrojenost ena izmed boljših vodil za zmago.

6 SKLEP

Pri izdelavi diplomskega dela je bila bistvena težava pridobiti zadostno število igralcev istega letnika rojstva (1997), ki so bili pripravljene sodelovati pri diplomskem projektu. Ugotovili smo, da so imeli težave pri pisanju misli predvsem tisti igralci, ki še nikoli niso sodelovali s športnim psihologom. Tukaj je predvsem prišlo do problema zaupanja svojih misli neznani osebi. Glavni problem med tistimi tekmovalci, ki pa so bili pripravljene pisati misli, je bilo samo pisanje misli, ki se pojavljajo med tekmo. Ko so igralci stari sedemnajst oziroma osemnajst let, imajo za sabo že odigranih ogromno tekem. Med tekmami, točno določeno med samimi odmori, si igralci nezavedno oziroma zavedno ustvarijo individualne rituale, s katerimi dosežejo optimalen nivo igre. Mnogi so imeli probleme z rušenjem ritualov in posledično so prikazali slabši nivo igre. Zato smo morali s takimi igralci prekiniti sodelovanje. Nekateri igralci so zaradi pisanja misli začeli preveč razmišljati in jih je to še dodatno oddaljilo od fokusa na igro, posledično pa niso bili sposobni igrati neobremenjeno. Imeli pa smo tudi igralce, ki jim je pisanje misli pomagalo pri tekmovanju. Po kasnejših intervjujih z njimi smo dobili odgovor, da so imeli, medtem ko so si na list papirja pisali misli, občutek večje kontrole nad svojim obnašanjem in tudi posledično večje kontrole nad obvladovanjem svojih misli med tekmo. Dejanske besede po pogovoru z igralcem, ki je znotraj vzorca diplomske naloge, so bile: »Ko si napišem negativne misli na list papirja in ko se zavem, kakšne stvari razmišljam, mi je veliko lažje dejansko dojeti, da gre za iracionalno oziroma negativno razmišljanje. S pisanjem misli tudi lažje ustavim tok negativnega razmišljanja. Občutek imam, da ko napišem negativne misli na list papirja, je kot da bi se misli zakoreninile na papirju, kar mi posledično omogoči, da lahko naprej lažje bolj pozitivno in optimistično razmišljam.«

Zanimiv je bil tudi različen odziv trenerjev tekmovalcev. Noben od trenerjev ni imel izrazitega negativnega odnosa do tega, da bi njihovi varovanci sodelovali pri takšnem projektu. Nekateri trenerji so dvomili v smisel pisanja misli, kar lahko kaže na neizobraženost trenerja oziroma njegovo neodprtost do novih metod treninga. Spet drugi trenerji so bili zelo zainteresirani za sodelovanje. Ugotovili smo, da so vsi trenerji, ki so bili pripravljene sodelovati pri projektu, v preteklosti že sodelovali s športnim psihologom. Iz tega je razvidno, da je sodelovanje s psihologom zelo pomembno ne samo za igralce, ampak tudi za njihove trenerje.

Raziskave so nam omogočile pridobiti pomembne informacije in posledično odgovore na hipoteze, ki smo jih zastavili na začetku diplomskega projekta. Ker je šlo za kvalitativni tip naloge, bi lahko potrdili, da je razmišljanje bolj pozitivno, ko igralec igra proti boljšemu nasprotniku (Hipoteza 1). Prišli smo do zanimivih rezultatov, da razmišljanje ni bolj pozitivno, če je pretekla zgodovina medsebojnih srečanj v prid igralca (Hipoteza 2). S pomočjo raziskav smo lahko tudi potrdili Hipotezo 3 in Hipotezo 4, se pravi, da se razmišljanje razlikuje med uradno tekmo in trening tekmo ter da se razmišljanje spreminja pred tekmo, med njo in po njej.

Do rezultatov diplomske naloge moramo biti kritični in previdni pri posploševanju ugotovitev na druge tekmovalce, saj se moramo zavedati, da je razmišljanje posameznika zelo individualno in da nisem upošteval vzel vseh faktorjev, ki lahko

bistveno vplivajo na misli posameznika. Razmišljanje se lahko spreminja tudi odvisno od tega, v katerem trenajžnem procesu je igralec. Zagotovo bo na primer igralec, ko je v pripravljalnem obdobju in dela s trenerjem na tehniki udarcev, posledično tudi več razmišljal o sami tehniki. Ogromen faktor, ki ga nismo upoštevali, je tudi, če je igralec pretreniran ali pa je preobremenjen z drugimi zunanjimi dejavniki (npr. šola). Iz tega je razvidno, da ima raziskava še ogromno možnosti za razširitev in poglobitev, kar je seveda primerno za magisterijski oziroma doktorski projekt.

Končna ugotovitev je, da je razmišljanje med teniškim dvobojem zelo individualno, specifično glede na posameznika in da je zelo težko delati splošne ugotovitve, ki bi prišle prav širši populaciji. Zavedati pa se je treba, da je razmišljanje med dvobojem eden najpomembnejših razlogov, ki ločijo kakovost tekmovalcev. Zato menim, da sodelovanje s športnim psihologom ni le dobra izbira, temveč nuja za uspešno profesionalno pot teniškega tekmovalca.

7 VIRI

- Anić, N. (2015). *Vedenjsko-kognitivna terapija depresije*. Pridobljeno iz <http://www.pb-begunje.si/gradiva/Anic1351439339166.pdf>.
- Babšek, B. (2009). *Osnove psihologije – Skrivnosti sveta v nas*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Kajtna, T. in Jaromen, T. (2013). *Šport z bistro glavo – utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Ljubljana: samozal.
- Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogša, I., Jaušovec N. in Curk, J. (2004). *Psihologija: spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.
- Loehr, J. E. (1997). *Tenis v glavi – Do uspeha po duševni poti*. Maribor: Rotis.
- Mackenzie, M. M. in Denlinger, K. (1991). *Tennis – The Mind Game*. New York: Dell Publishing a division of Bantama Doubleday Dell Publishing Group.
- Musek, J. in Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Pečjak, V. (1977). *Psihologija spoznavanja*. Ljubljana: DZS.
- Phillips, M. (2001). *Čustvena odličnost – Praktični vodnik samospoznavanja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Safion, R. (2015). *Automatic thoughts, intermediate and core beliefs*. Pridobljeno iz <http://www.robertsafion.com/documents/automaticandcore.pdf>.
- Schubert, F. (1994). *Psychology from start to finish*. Toronto: Sport Books Publisher.
- Singleton, S. (1988). *Intelligent Tennis – A Sensible Approach To Playing Your Best Tennis... Consistently*. White Hall: Betterway Publications, Inc.
- Taylor, J. (2015). *Tennis*. Pridobljeno iz <http://www.drjimtaylor.com/3.0/writing/articles-2/popular-articles-2/tennis/>.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

8 PRILOGE

RAZMIŠLJANJE MED TENIŠKIM DVOBOJEM

IME IN PRIIMEK: FJL

DATUM:

URADNA / TRENING TEKMA (obkroži)

BOLJŠA / SLABŠA POZICIJA NASPROTNIKA NA LESTVICI (obkroži)

POZITIVNO / NEGATIVNO RAZMERJE ZMAGE-PORAZI (obkroži) prvi dvoboj

ZMAGA / PORAZ (na koncu tekme obkroži)

MISLI PRED TEKMO:

- trema
- nervoza
- težko bo igrati, ker je pol igrišča v senci, pol pa na soncu

MISLI MED TEKMO:

Simple igra. Koncentriram se na dihanje, sproščeno igraj. Hitra roha pri forhendu. Na žogo pejt bolj alacno. Ajde ne čakaj žoge, slopej notr. Samo pozitivno. **ODLOČNO!!** Čim bolj ga mitegn. Pa lahko lahko en gem pred koncem zvijem glečn. **PIZDA MATERINA NO.** Ajde potajtas do konca!! **CRACON!**

MISLI PO TEKMI:

Kretensko obnašanje. Proti koncu drugja seta, pa do konca telune bolj pametna igra. Pon telune sem se preveč smiln sam seb. Najboljšiga trenerja imam (dejtvo). Čez celo teluno sem misln, da je nasprotnik slab igratec, pa sploh ni bil!!