

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

BOGDAN KOTNIK

DEJAVNIKI USPEHA SLOVENSКИH
VRHUNSKИH ŠPORTNIKOV NA
VELIKEM TEKMOVANJU

Doktorska disertacija

Ljubljana, december 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

BOGDAN KOTNIK

DEJAVNIKI USPEHA SLOVENSКИH
VRHUNSKИH ŠPORTNIKOV NA
VELIKEM TEKMOVANJU

Doktorska disertacija

Mentor: dr. Mojca Doupona Topič, izr. prof.

Somentor: dr. Matej Tušak, izr. prof.

Ljubljana, december 2009

Doktorska disertacija z naslovom: »DEJAVNIKI USPEHA SLOVENSКИH VРHUNSKИH ŠPORTNIKOV NA VELIKEM TEKMOVANJU«, je rezultat lastnega znanstvenoraziskovalnega dela avtorja mag. Bogdana Kotnika.

Lastoročni podpis:

ZAHVALA

*»S čistimi mislimi in neomamljenim umom
smo lahko v nenehnem dialogu s
kompetentnim živim ali pokojnim sogovornikom,
s pojavnimi oblikami družbenega in duševnega življenja,
s svojimi arhetipskimi usedlinami,
s planetarno zavestjo.«*

(Janez Rugelj)

**ZAHVALJUJEM SE VSEM MOJIM SOGOVORNIKOM, KI SO MI S
SVOJO MODROSTJO, Z OSEBNIM ZGLEDOM, S SPODBUDAMI IN Z
OMEJITVAMI POMAGALI NA MOJI POTI.**

ISKRENA HVALA!

"Dolžan ni samo, kar veleva mu stan, kar more, to mož je storiti dolžan."

(Simon Gregorčič)

DEJAVNIKI USPEHA SLOVENSКИH VRHUNSKИH ŠPORTNIKOV NA VELIKEM TEKMOVANJU

Strani 133, tabele 30, grafi 28, slike 2, viri 122

IZVLEČEK

Namen naloge je bil raziskati psihološke dejavnike slovenskih vrhunskih športnikov in njihov vpliv na rezultat na velikem tekmovanju – olimpijske igre (v nadaljevanju OI) v Pekingu. V vzorec smo zajeli člane slovenske olimpijske reprezentance, ki so sodelovali na OI v Pekingu leta 2008. Od skupno dvainšestdeset članov olimpijske reprezentance smo jih anketirali šestinpetdeset. Uporabili smo standardizirane anketne vprašalnike. Za socialno demografske podatke, oceno športnikovega zadovoljstva z nastopanjem in udeležbo v športu, iskanje vzrokov oz. atribucij uspeha na tekmovanju, športnikova pričakovanja samoučinkovitosti, športnikova pričakovanja rezultata oz. uspešnosti smo uporabili vprašalnik Tušak (1997). Uporabili smo tudi vprašalnike FPI 76 (Bele – Potočnik s sodelavci, 1984) za ugotavljanje osebnostnih lastnosti, vprašalnik CSAI-2 (Martens A., R. S. Vealey in D. Burton) za ugotavljanje tekmovalne anksioznosti, vprašalnik spoprijemanja s stresom CRI-Adult (Moos, 1990, v Mline, 1992), vprašalnik DRS II (Sinclair, Celina in Oliver, 2003) za ugotavljanje mere osebnostne čvrstosti, vprašalnik športnih orientacij SOQ (Gillova in Deeter, 1988) in vprašalnik samomotivacije (Dishman, Ickes in Morgan, 1980). Uspeh športnika na velikem tekmovanju smo skozi različne kriterije merili na osnovi doseženega rezultata na OI v Pekingu.

Rezultati raziskave v nekaterih psiholoških dejavnikih nakazujejo razlike med bolj in manj uspešnimi športniki na velikem tekmovanju. Razlike smo v psiholoških dejavnikih zaznali glede na spol (impulzivnost, maskulnost, anksioznost in samozavest). Z analizo psiholoških značilnosti smo definirali nekaj pomembnih dejavnikov, ki znatno pripomorejo k vrhunskemu športnemu rezultatu na velikem tekmovanju (kognitivna anksioznost, samozavest, orientacija k cilju, tekmovalnost in obveza), ki se ga z modeloma uspešnosti v naši raziskavi ne da napovedati.

Ključne besede: vrhunski šport, dejavniki uspeha, psihologija, regresijska analiza

SUCCESS FACTORS OF ELITE SLOVENE ATHLETES IN MAJOR COMPETITION

ABSTRACT

The goal of this thesis is to examine psychological factors in elite Slovene athletes and their influence on the result in major competition - The Beijing Olympic Games (hereinafter referred to as OG). The sample included members of the Slovenian Olympic team who participated at the Beijing 2008 OG. Fifty six members out of a total of sixty two were interviewed. A standardized survey questionnaire was used. The Tušak questionnaire (1997) was used for: social and demographic data, the estimation of the athlete's satisfaction with his or her performance and participation in sports, determining a cause or factor for success in the competition, the athlete's expectations of self-motivation, the athlete's expectations with respect to the result or success. The following questionnaires were also used: Questionnaire FPI 76 (Bele-Potočnik and co. 1984) for the assessment of personal qualities, Questionnaire CSAI - 2 (Martens A., R.S. Vealey and D. Burton) for assessing competitive state anxiety, Coping Response Inventory questionnaire CRI-Adult (Moos, 1990, in Mline, 1992), Questionnaire DRS II (Sinclair, Celina and Oliver, 2003) for the assessment of the stability of personality, Sports Orientation Questionnaire SOQ (Gill and Deeter, 1988), and Self-motivation Inventory questionnaire (Dishman, Ickes, and Morgan, 1980). The athlete's success in major competition was measured on the basis of the achieved result at the Beijing OG according to differing criteria.

The results of this research show differences in some psychological factors between successful and less successful athletes in major competition. Differences in psychological factors are also determined according to the athlete's gender (impulsiveness, masculinity, anxiety and self-confidence). Several important factors which significantly contribute to top sports results in major competition (cognitive anxiety, self-confidence, goalorientation, competitiveness and commitment) are defined through the analysis of psychological characteristics.

Key words: elite sports, success factor, psychology, regression analysis

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	11
1.1 Vrhunski športni dosežek	11
1.2 Olimpijske igre	14
1.2.1 Slovenci na olimpijskih igrah	16
1.2.2 Olimpijske igre v Pekingu 2008	19
2 USPEH V ŠPORTU	20
2.1 Dejavniki uspeha v športu	20
2.2 Psihološki dejavniki uspeha	24
2.2.1 Osebnost - struktura osebnosti	25
Nevrotičnost – nevroticizem (FPI-1)	30
Spontana agresivnost – impulzivnost (FPI-2)	33
Depresivnost (FPI-3)	34
Razdražljivost (FPI-4)	35
Družabnost (FPI-5)	35
Mirnost (FPI-6)	35
Dominantnost - reaktivna agresivnost (FPI-7)	36
Zavrtost (FPI-8)	37
Iskrenost (FPI-9)	37
Ekstra-introvertiranost (FPI-E)	38
Emocionalna labilnost (FPI-N)	40
Maskuliniteta (FPI-M)	41
2.2.2 Motivacija	43
Storilnostna motivacija v športu	47
Samomotivacija (športnikova notranja motivacija)	48
Športne orientacije	50
2.2.3 Kognitivna, somatska anksioznost ter samozavest	52

2.2.4 Stres in strategije spoprijemanja s stresom	58
2.2.5 Osebnostna čvrstost.....	62
2.3 Vrednotenje uspeha v športu	64
3 PREDMET IN PROBLEM	65
4 CILJI.....	66
5 HIPOTEZE.....	66
6 METODE	67
6.1 Vzorec merjencev	67
6.2 Vzorec spremenljivk	68
6.3 Metode zbiranja in obdelave podatkov	75
7 REZULTATI IN RAZPRAVA	76
7.1 Osnovne značilnosti porazdelitve spremenljivk.....	76
7.2 Razlike med športniki in športnicami ter bolj in manj uspešnimi.....	78
7.2.1 Struktura osebnosti	78
7.2.2 Zadovoljstvo.....	81
7.2.3 Pričakovanja samouspešnosti in rezultata	82
7.2.4 Vzroki ali atribucije uspeha na tekmovanju	82
7.2.5 Športne orientacije.....	83
7.2.6 Samomotivacija.....	84
7.2.7 Kognitivna, somatska anksioznost ter samozavest	85
7.2.8 Strategije spoprijemanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami	91
7.2.9 Osebnostna čvrstost.....	92
7.3 Regresijska modela uspešnosti.....	102
8 PREVERJANJE HIPOTEZ, KONČNA RAZPRAVA IN SKLEPI	112
9 VIRI.....	122

KAZALO SLIK, GRAFOV IN TABEL

SLIKE

Slika 1: Leon Štukelj, najuspešnejši slovenski olimpijec (Berlin, 1936).....	16
Slika 2: Spremembe predtekmovalne anksioznosti v času (Cox, 1994).....	55

GRAFI

Graf 1: Starost slovenskih športnikov na Ol v Pekingu	76
Graf 2: Leta ukvarjanja s športom	77
Graf 3: Struktura osebnosti – primerjava med spoloma.....	79
Graf 4: Tekmovalnost, winorientation in goalorientation (primerjava med spoloma).	84
Graf 5: Kognitivna, somatska anksioznost ter samozavest – primerjava med spoloma	86
Graf 6: Odnos samozavest – kognitivna anksioznost (primerjava med spoloma).....	88
Graf 7: Odnos samozavest – kognitivna anksioznost (vsi anketirani)	88
Graf 8: Odnos samozavest – somatska anksioznost (primerjava med spoloma)	89
Graf 9: Odnos samozavest – somatska anksioznost (vsi anketirani).....	90
Graf 10: Strategije soočanja s stresom (primerjava med spoloma)	91
Graf 11: Samozavest – ocena OKS.....	94
Graf 12: Maskulinitet – ocena OKS	94
Graf 13: Kognitivna anksioznost – ocena OKS.....	95
Graf 14: Somatska anksioznost - ocena OKS	95
Graf 15: Samozavest – samoocena uspešnosti	97
Graf 16: Maskulinitet – samoocena uspešnosti	97
Graf 17: Impulzivnost – samoocena uspešnosti	97
Graf 18: Kognitivna anksioznost – samoocena uspešnosti	97
Graf 19: Vpliv interakcije spola in samoocene uspešnosti na IZZIV	98
Graf 20: Vpliv interakcije spola in samoocene uspešnosti na DOMINANTNOST	99
Graf 21: Vpliv interakcije spola in samoocene uspešnosti na LOGANALIZA	100
Graf 22: Vpliv interakcije spola in samoocene uspešnosti na NEVROTIČNOST....	101
Graf 23: Faktorske uteži v rotiranem faktorskem prostoru.....	105
Graf 24: Ocena OKS - kognitivna anksioznost (čisti vpliv).....	106
Graf 25: Samoocena uspešnosti – samozavest športnika (čisti vpliv)	108
Graf 26: Samoocena uspešnosti – orientacija k cilj (čisti vpliv).....	108
Graf 27: Samoocena uspešnosti – obveza (čisti vpliv)	109
Graf 28: Samoocena uspešnosti – tekmovalnost (čisti vpliv).....	109

TABELE

Tabela 1:	Število kategoriziranih športnikov po kategorizaciji OKS v vsakem razredu	13
Tabela 2:	Seznam olimpijskih športnih panog - klasifikacija MOK.....	15
Tabela 3:	Udeležba ter uspešnost slovenskih športnikov na POI v samostojni Sloveniji	18
Tabela 4:	Pregled števila slovenskih športnikov po športnih panogah na OI Peking 2008	19
Tabela 5:	Kontinuum samodeterminiranosti (Deci in Ryan, 1991).....	49
Tabela 6:	Okrajšave, ki jih uporabljamo v raziskavi	74
Tabela 7:	Izobrazbena struktura športnikov in njihovih staršev	76
Tabela 8:	Povprečja in standardne deviacije pri spremenljivkah osebnostne strukture.....	78
Tabela 9:	Povprečja in standardne deviacije pri skorju zadovoljstva	81
Tabela 10:	Povprečja in standardne deviacije pri spremenljivkah zaznave in pričakovanih svoje uspešnosti	82
Tabela 11:	Povprečja in standardne deviacije pri spremenljivkah atribucij uspeha	82
Tabela 12:	Povprečja in standardne deviacije pri športnih orientacijah	83
Tabela 13:	Povprečja in standardne deviacije pri samomotivaciji.....	84
Tabela 14:	Povprečja in standardne deviacije pri spremenljivkah kognitivne, somatske anksioznosti ter samozavesti	85
Tabela 15:	Vpliv spola in samozavesti na kognitivno anksioznost.....	87
Tabela 16:	Povprečja in standardne deviacije pri spremenljivkah spoprijemanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami.....	91
Tabela 17:	Povprečja in standardne deviacije pri spremenljivkah osebnostne čvrstosti	92
Tabela 18:	Značilnosti in jakost vpliva spola in ocene uspešnosti OKS na paket proučevanih spremenljivk	93
Tabela 19:	Vpliv in značilnosti spola in o_oks na posamezne spremenljivke	94
Tabela 20:	Značilnosti in jakost vpliva spola in samoocene uspešnosti na paket proučevanih spremenljivk	95
Tabela 21:	Vpliv in značilnosti spola in samoocene uspešnosti na posamezne spremenljivke.....	96
Tabela 22:	Kendallov koeficient korelacije med različnimi ocenami uspešnosti	102
Tabela 23:	Distribucija ocen uspešnosti s strani OKS in samoocene	103
Tabela 24:	Ocene komunalitete za spremenljivke skale CRI.....	103
Tabela 25:	Lastne vrednosti in pojasnjena varianca.....	104
Tabela 26:	Faktorska matrika za spremenljivke CRI – pred in po rotaciji	104
Tabela 27:	Vpliv posameznih faktorjev v regresijskem modelu na oceno OKS	105
Tabela 28:	Testiranje značilnosti celotnega modela, kjer se za kriterij uspešnosti uporablja ocena OKS (o_oks).....	106
Tabela 29:	Vpliv posameznih faktorjev na samooceno uspešnosti	107
Tabela 30:	Testiranje značilnosti celotnega modela, kjer se za kriterij uspešnosti uporablja samoocena uspešnosti (o_sam)	107

1 UVOD

1.1 Vrhunski športni dosežek

Zaradi samouresničitev človeka in človeškega duha in zmogljivosti kot nenadomestljivi sestavini njegovega bivanja ter drugih dejavnikov je postajal šport v sosledju časa vse bolj sprofesionaliziran, kot so pred njim bile že druge oblike človekovega ustvarjanja in dela (Doupona in Petrovič, 2000). Vrhunski športni rezultat je vse teže doseči. Postal je izmuzljiv, čeprav so znanstveniki seznanjeni z vrsto dejavnikov, ki nanj vplivajo. »Vsak vrhunski rezultat je odvisen od prirojenih dispozicij, razvoja vsestranskih sposobnosti v razvojnem obdobju, pravočasne specializacije, sistematičnega treniranja, odnosa do izbranega športa in tudi do življenja nasploh pa tudi od posebnih okoliščin, ki v določenem trenutku in času omogočijo »integracijo« silnic za njegovo porajanje« (Zagorc, 2000). »Posamezne funkcije človeškega organizma so proučene do celičnega nivoja, pa vendar je prava umetnost zasnovati, ustvariti napredek športnika, izgraditi vsako posamezno enoto treninga, vključiti raznovrstnost toliko dejavnikov. Ob poznavanju spoznanj čim večjega števila strok, ki se dotikajo človekovega celostnega delovanja (biologije, fiziologije, psihologije, sociologije, filozofije itd.) je umetnost »izdelati« vrhunskega tekmovalca. Potrebna je velika mera znanja, sposobnosti in ustvarjalnosti pa tudi intuicije in zaupanja« (Zagorc in sodelavci, 1999).

»Osnovne zakonitosti vrhunškega športa so seveda znane in natančno opredeljene (kriteriji OKS - združenje športnih zvez), predvsem pa šport ni namenjen samemu sebi, temveč gledalcem in ljubiteljem športa, ob tem mora skrbeti za popularizacijo določene športne panoge in pritegniti čim večje število predvsem mladih ljudi, da se tudi oni začnejo ukvarjati s športom. Vsak vrhunski športni rezultat bi moral imeti za posledico ogromno povečanje zanimanja za določeno športno panogo ali disciplino« (Vilfan, 2002). Dokazano je, da je vrhunski športni rezultat kot osnovni produkt vrhunškega športa eden izmed vzrokov, da se veliko število otrok in mladine ukvarja z določeno športno panogo, saj so znani in priljubljeni vrhunski športniki njihovi idoli, ki jim želijo slediti (Bednarik, 1996). Dokazano je, da gledanje športa pospešuje

lastno športno udejstvovanje in obratno. Ravno pospeševanje množičnega športa je najpomembnejša funkcija vrhunškega športa (Šport v Sloveniji 92-96, 1997).

V raziskavi Jošta in sodelavcev (1999, v Kovač in sod., 2005) so anketiranci kot pomemben motiv za spremljanje športa navedli prav pomen športne panoge za promocijo Slovenije, narodno identiteto in predstavljanje države v mednarodnem prostoru. Petrovič in sodelavci (1996) pravijo, da kar 86% odraslih prebivalcev Slovenije meni, da je šport pomemben dejavnik promocije naše države v svetu, tako moški kot ženske pa so v raziskavi Šport v vlogi nacionalne identitete Slovencev izjavili, da so najbolj ponosni, da so prebivalci Slovenije ob odmevnem športnem rezultatu naših športnikov (Kovač s sod., 2004). Tudi Bednarik in Kline (1997) sta ugotovila, da kar 93,3% rednih TV gledalcev športnih dogodkov, 93,4% obiskovalcev športnih prireditev in 86,3% reprezentativnega vzorca odraslih prebivalcev meni, da šport prispeva k ugledu Slovenije. Starc (2002, v Kovač in sod., 2005) pravi, da si oblast v vlogi medijev športnike prilašča kot idealne pripadnike nacije. Njihovi uspehi niso le njihovi temveč uspehi Slovenije in slovenskega naroda. S tem je lahko uspešnost posameznega športnika prenesena na vsakega pripadnika zamišljene nacionalne skupnosti. Športniki postanejo objekti oziroma simboli, s katerimi se lahko identificirajo vsi drugi pripadniki zamišljene nacionalne skupnosti. Institucija športa dosežke vrhunskih športnikov prikazuje kot enkratne dogodke, ki postanejo zgodovina in del naroda. Uspehi so pogosto opisani kot zgodovinska zmaga, zgodovinski dosežek, zgodovinski uspeh ipd. in so zabeleženi v letnih almanahih, ki jih varujejo pred pozabo; so zgodovinski pomnik nacionalnega uspeha. Šport, še posebej pa vrhunski športni rezultat, je torej pomemben dejavnik promocije in tudi identifikacije naroda, države. Kolar (2005) pravi, da vrhunski šport pozitivno vpliva na širšo družbo, zato predstavlja javno dobrino.

V Sloveniji je športna dejavnost izjemno razširjena, množičnost pa je dobra podlaga za doseganje vrhunskosti. Strel s sod. (2004, v Kovač in sod., 2005) navaja, da je v Sloveniji več kot 80,000 otrok in mladih, ki so usmerjeni v trening vrhunškega športa. Po podatkih Poslovnega registra Slovenije naj bi bilo v Republiki Sloveniji registriranih 4678 športnih in rekreativnih društev. V Razvidu poklicnih športnikov na

Ministrstvu za šolstvo in šport je vpisanih približno 900 športnikov, ne moremo pa z gotovostjo reči, da je poklicnih športnikov samo toliko, saj morda nekateri poklicni športniki niso vpisani v razvid. Število kategoriziranih športnikov spremlja Olimpijski komite Slovenije, ki skupaj s Strokovnim svetom Republike Slovenije tudi določa kriterije za pridobitev statusa športnika. Prva kategorizacija v letu 2009 je pokazala (tabela 1) naslednje število kategoriziranih športnikov po razredih:

Tabela 1: Število kategoriziranih športnikov po kategorizaciji OKS v vsakem razredu.

SVETOVNI	MEDNARODNI	PERSPEKTIVNI	DRŽAVNI	MLADINSKI	SKUPAJ
52	483	259	1708	2018	4520

Toliko je torej kategoriziranih športnikov. Kateri športniki pa spadajo v kategorijo vrhunškega športnika? Vrhunskih športnikov je v odstotkih malo (1%), res pa je tudi, da vrhunstva ne moremo meriti z odstotki (Doupona in Petrovič, 2000). Logično je, da so vrhunski športniki tisti, ki se v tekmovalnem smislu ponašajo z odličnostjo. Indikator odličnosti pa so vsekakor dobre uvrstitve na največjih mednarodnih tekmovanjih (Vodeb, 2000). »Naziv vrhunškega športnika si pridobi državljan Republike Slovenija, ki doseže vrhunski športni dosežek mednarodne vrednosti« (Zakon o športu, 2000). Vrhunski športniki so športniki svetovnega, mednarodnega in perspektivnega razreda. Pojavlja pa se vprašanje, kako lahko ti mladi postanejo vrhunski športniki in dosežejo vrhunski športni dosežek. Ali je dovolj samo kvalitetno delo, ali pa je vrhunska kariera odvisna še od drugih dejavnikov, na katere sami ne morejo vplivati?

Znanost z ekspertnimi sistemi lahko že zelo natančno predvidi, kdo lahko v določenem športu uspe. Na vrhunskem nivoju je postalo jasno, da ni pomemben le motoričen talent, ampak so vrhunski športniki zelo specifične osebnosti. Prav to nam daje nove motive za raziskovanje, da bi odkrili še to tančico skrivnosti in lahko predvideli, kdo je dejansko sposoben doseči vrhunski športni rezultat in kakšni pogoji so za to potrebni.

1.2 Olimpijske igre

»Športna kultura je od človekovega nastanka do danes vsebina njegovega bivanja. Nikoli v zgodovini ni bilo vadbe telesa brez vadbe duha. Ravnovesje duha in telesa, skladnost lepega z dobrim, plemenitim, je bila že pri Grkih sinonim za zgled telesne in duševne popolnosti« (Petrovič in Doupona, 1996). Najlepši zgled so olimpijske igre (v nadaljevanju Ol) in olimpijska ideja, ki seže že v daljno antično Grčijo 1000 let pr.n.št. Igre so imele takrat kultni pomen v svetem kraju Olimpija in so se začele kot verska srečanja. Najprej je bila le ena tekma, ob svojem višku pa so igre trajale pet dni in so vključevale športe, kot sta npr. rokoborba in tekma vozov. Tekmovati in gledati so smeli le moški. Ženske so imele svoje tekmovanje v čast boginje Here. Pri antičnih tekmovanjih je bila zmaga veliko bolj pomembna, kot to predvideva olimpijska filozofija Pierra de Coubertina in novodobne olimpijske igre. Zmaga je bila nadvse pomembna, poraz pa je bil sramota za vso mestno državo. Sezname zmagovalcev so nam znani šele od leta 776 pr.n.št., vendar so proučevalci starega veka dokazali, da segajo igre daleč nazaj v drugo tisočletje pr.n.št. Leta 391 n.št. je rimski cesar Teodozij I. uradno prepovedal vsa poganska čaščenja, med njimi tudi olimpijske igre, kar je tedaj pomenilo konec olimpijskega gibanja. Največji pomen za ponovni vzpon in razvoj olimpizma ima leta 1863 v Parizu rojeni Pierre de Coubertin. Njegova ideja je bila ponovno obuditi "plemeniti in viteški" način urjenja telesa v obliki amaterskega športa, ki mora biti samemu sebi nagrada. Leta 1892 ja Pierre de Coubertin s somišljenikom predstavil idejo oživitve antičnih olimpijskih iger. Triindvajsetega junija 1894 je bil ustanovljen Mednarodni olimpijski komite (MOK). Prve olimpijske igre moderne dobe so se začele v Atenah leta 1896. Najprej je bilo udeleženih le 13 držav, kasneje z vsakimi naslednjimi igrami več. Najprej so izvajali le letne olimpijske igre; leta 1924 so bile organizirane prve zimske olimpijske igre v Chamonixu. Leta 1916 ni bilo olimpijskih iger zaradi prve svetovne vojne, leta 1940 in 1944 pa zaradi druge svetovne vojne. Vse do leta 1992 so bile letne in zimske olimpijske igre isto leto, nato pa so se odločili, da bodo letne in zimske olimpijske igre posebej na vsaki dve leti (<http://www.olympic.si/index.php?id=84>). Danes so olimpijske igre največji športni dogodek, kjer športniki tekmujejo v številnih športnih panogah, ki so se skozi zgodovino vključevale in se vključujejo še danes.

Osnovni kriteriji za olimpijske discipline

Olimpijska športna panoga oz. disciplina mora izpolnjevati naslednje kriterije: za poletne igre mora biti prisotna za moške v najmanj 75 državah in 4 kontinentih ter za ženske v najmanj 40 državah in 3 kontinentih, za zimske igre pa mora športna panoga biti prisotna v najmanj 25 državah in 3 kontinentih. Poleg tega mora biti disciplina mednarodno prepoznavna in utrjena tako v številkah kot geografsko ter je imela vsaj dvakrat organizirano svetovno ali kontinentalno prvenstvo. Športne panoge in discipline, kjer je nastop odvisen predvsem od mehanskega pogona, niso dovoljene (<http://www.olympic.si/index.php?id=1137>).

Tabela 2: Seznam olimpijskih športnih panog - klasifikacija MOK (Poročilo o projektu priprav in udeležbe slovenskih športnikov na igrah XXIX. OLIMPIJADE, 2008).

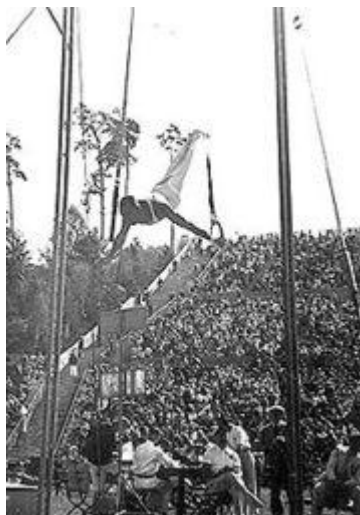
1. Atletika	14. Rokomet
2. Veslanje	15. Hokej na travi
3. Badminton	16. Judo
4. Baseball	17. Rokoborba: - prosti stil
5. Košarka	- grško rimski stil
6. Boks	18. Vodni športi: - plavanje
7. Kajakaštvo: - divje vode	- skoki v vodo
- mirne vode	- sinhronizirano plavanje
8. Kolesarstvo: - stezno	- vaterpolo
- cestno	19. Moderni pentatlon
- gorsko	20. Softball
- bmx	21. Taekwon-do
9. Konjenišтво	22. Tenis
10. Sabljanje	23. Namizni tenis
11. Nogomet	24. Strelstvo
12. Gimnastika: - športna gimnastika	25. Lokostrelstvo
- ritmična gimnastika	26. Triatlon
- trampolin	27. Jadranje
13. Težka atletika – dvigovanje uteži	28. Odbojka: - odbojka
	- odbojka na mivki

Olimpijski program je seznam športnih panog in disciplin, o katerih odloča MOK ter jih uvršča na program poletnih in zimskih olimpijskih iger. Na programu poletnih olimpijskih iger mora biti najmanj 15 športnih panog, medtem ko za zimske igre minimum ni določen.

1.2.1 Slovenci na olimpijskih igrah

Na poletnih olimpijskih igrah smo Slovenci nosilci kar šestintridesetih olimpijskih kolajn, 10 zlatih, 12 srebrnih in 14 bronastih, od tega so jih 15 športniki osvojili za samostojno državo.

Zgodovina slovenskega olimpijskega športa sega v leto 1912 na V. olimpijske igre v Stockholmu. **Rudolf CVETKO (1880-1977)** je kot prvi Slovenec, ki se je uvrstil v olimpijsko ekipo, v moštvenem tekmovanju s sabljo z avstrijsko ekipo osvojil srebro. Kasneje so bili Slovenci prisotni na skoraj vseh igrah. Po prvi svetovni vojni je bila Slovenija, vse do leta 1992, del jugoslovanske olimpijske reprezentance, v kateri so beležili izjemne olimpijske dosežke.



Slika 1: Leon Štukelj, najuspešnejši slovenski olimpijec (Berlin, 1936).

Novomeški pravnik Leon ŠTUKELJ (1898-1999), najuspešnejši slovenski olimpijec in prvi slovenski dobitnik zlate olimpijske kolajne, je leta 1924 v Parizu osvojil zlato na drogu in v telovadnem mnogoboju. Z odličji je nadaljeval na olimpijskih igrah v Amsterdamu leta 1928, kjer je na krogih osvojil zlato, v mnogoboju bron ter s sotekmovalci Jožetom Primožičem, Stanetom Dergancem, Borisom Gregorko, Antonom Malejem in Janezom Porento bron v ekipno mešani konkurenci. Srebro je na krogih osvojil še v Berlinu leta 1936. Umrl le 4 dni pred svojim 101. rojstnim

dnevom in je ob stoletnici OI moderne dobe kot najstarejši živeči olimpijonec na povabilo Mednarodnega olimpijskega komiteja (MOK) sodeloval na slovesni otvoritvi v Atlanti. Leon Štukelj, legenda svetovnega športa, je zapisan v zgodovini slovenskega športa kot tekmovalac z največ uspehi na velikih mednarodnih športnih tekmovanjih, soustanovitelj Olimpijskega komiteja Slovenije in podpisnik slovenske olimpijske listine ter ostaja ponos slovenskega naroda in vzor za športno in zdravo življenje. V Berlinu so prvič nastopile slovenske telovadke, ki so v ekipno mešani vrsti zasedle 4. mesto. Prvo bronasto kolajno pa so leta 1952 v Helsinkih dobile telovadke Sonja Rozman, Milica Rožman in Ada Smolnikar v skupinskem nastopu z obroči. V šestdesetih letih je izjemne uspehe v gimnastiki nadaljeval Miroslav CERAR (1939), znan kot najbolj eleganten in najboljši »konjenik« svoje tekmovalne dobe. V Tokiu leta 1964 je na konju z ročaji osvojil zlato kolajno in bronasto na drogu. Naslov olimpijskega zmagovalca je na konju obranil še v Ciudad de México leta 1968. Leta 1991 je bil odlikovan z olimpijskim redom in postal častni član Olimpijskega komiteja Slovenije, predsednik iniciativnega odbora za ustanovitev Olimpijskega komiteja Slovenije in bil kasneje izvoljen za podpredsednika slovenskega NOK. Od leta 1994 je predsednik Slovenske olimpijske akademije. V nadaljevanju so se začeli uspehi v jugoslovanskih moštvenih reprezentancah. Košarkaška, v kateri sta igrala Ivo Daneu in Aljoša Žorga, je leta 1968 osvojila srebro. Srebro je reprezentanca osvojila še leta 1976 z Vinkom Jelovcem in leta 1988 z Juretom Zdovcem. Nogometaši so s Srečkom Katancem in Markom Elsnerjem v Los Angelesu leta 1984 slavili bron, dan kasneje pa so olimpijsko zmagoslavje okusili še rokometaši z Rolandom Pušnikom, ki je štiri leta kasneje v Seulu z Iztokom Pucem in reprezentanco osvojil še bron. Uspeh sta dosegli še ženska rokometna reprezentanca, ki je z Alenko Cuderman leta 1984 osvojila zlato in ženska košarkaška, ki je s Polono Dornik in Stojno Vangelovsko leta 1988 osvojila srebro. Po koncu slovenskih olimpijskih uspehov v gimnastiki konec šestdesetih, so vodni športi sčasoma postali nova slovenska paradna disciplina. Leta 1964 so na XVIII. olimpijskih igrah Jadran Barut, Jože Berc, Alojz Colja, Boris Klavora, Lucijan Kleva, Marko Mandić in Vekoslav Skalac v osmercu končali na 4. mestu. V plavanju na 1500 m prosto je Borut Petrič leta 1980 v Moskvi s 5. mestom izenačil najboljšo slovensko uvrstitev v plavanju. Osem let kasneje na igrah v Seulu sta blejska veslača Sadik Mujkič in Bojan Prešeren v dvojcu brez krmarja osvojila

prvo veslaško bronasto kolajno. Izjemne uspehe smo Slovenci dosegali v devetdesetih letih 20. stoletja in na začetku 21. stoletja. Na XXV. olimpijadi v Barceloni so leta 1992 Iztok Čop in Denis Žvegelj v dvojcu brez krmarja ter Milan Janša, Jani Klemenčič, Sašo Mirjanič in Sadik Mujkič v četvercu brez krmarja osvojili prvi bronasti kolajni za samostojno slovensko olimpijsko delegacijo. V Atlanti leta 1996 je najbolj blestel Andraž Vehovar, v slalomu na divjih vodah s kajakom je osvojil srebrno kolajno. Vrhunec kariere sta z olimpijskim zlatom leta 2000 dosegla Iztok Čop in Luka Špik v dvojnem dvojcu na igrah v Sydneyju, v isti disciplini pa sta osvojila še srebro na olimpijadi v Atenah leta 2004. Na teh igrah je Vasilij Žbogar z bronom osvojil še prvo slovensko olimpijsko medaljo v jadranju. Od leta 1992 Slovenija začela nastopati kot samostojna država, so slovenski športniki beležili izjemne uspehe tudi drugje. Tako je na igrah v Atlanti leta 1996 Brigita Bukovec v teku na 100 m z ovirami, z zaostankom ene same stotinke sekunde, osvojila srebro, prvo slovensko kolajno v atletiki. Rajmond Debevec je z malokalibrsko puško 3 x 40 F pristreljal zlato v Sydneyju leta 2000. Naslednji podvig v atletiki je uspel Jolandi Čeplak z bronom v teku na 800 m v Atenah. Prav tako je na teh igrah Slovenija dobila prvo kolajno v judu, in sicer je Urška Žolnir v kategoriji do 63 kg osvojila bron.

Tabela 3: Udeležba ter uspešnost slovenskih športnikov na POI v samostojni Sloveniji (Poročilo o projektu priprav in udeležbe slovenskih športnikov na igrah XXIX. OLIMPIJADE, 2008).

	Barcelona 1992	Atlanta 1996	Sydney 2000	Atene 2004	Peking 2008	Skupaj
ŠT. SPORTNIKOV	35	37	74	79	62	287
ŠT. UVRSTITEV: 1.-3. m	2	2	2	4	5	15
ŠT. UVRSTITEV: 4.-8. m	3	6	5	6	7	27
ŠT. UVRSTITEV: 9.-16. m	12	7	9	18	11	57
ŠT. UVRSTITEV > 17. m	17	23	35	42	34	151
ŠT. UVRSTITEV V 1/3	14	15	13	17	17	76
ODSTOTEK UVRSTITEV v 1/3	41,18%	38,46%	24,07%	23,29%	27,42%	POVPREČNO 25,4%
ŠT. UVRSTITEV V 1/2	21	21	24	30	32	128
ODSTOTEK UVRSTITEV V 1/2	61,76%	53,85%	44,44%	41,10%	51,61%	POVPREČNO 50,55%
BREZ UVRSTITVE	0	1	3	3	6	12
ŠTEVILO NASTOPOV	34	39	54	73	62	262

1.2.2 Olimpijske igre v Pekingu 2008

Igre XXIX. Olimpijade so potekale od 8. do 24. avgusta 2008 v Pekingu in združile 11,249 športnikov iz 204 nacionalnih olimpijskih komitejev celega sveta, ki so se pomerili v 39 športnih panogah za 302 naslova olimpijskih prvakov. Za Slovenijo je nastopalo 62 športnikov – 41 moških in 21 žensk - v trinajstih športih (tabela 4). Slovensko zastavo na otvoritveni slovesnosti je nosila judoistka Urška Žolnir, ki je na olimpijskih igrah v Atenah 2004 osvojila bronasto medaljo.

Tabela 4: Pregled števila slovenskih športnikov po športnih panogah na OI Peking 2008 (Poročilo o projektu priprav in udeležbe slovenskih športnikov na igrah XXIX. OLIMPIJADE, 2008).

Šport	Moški	Ženske	Športniki skupaj
1. Atletika	10	7	17
2. Badminton	0	1	1
3. Jadranje	4	2	6
4. Judo	3	2	5
5. Kajak kanu na DV	1	0	1
6. Kajak kanu na MV	1	1	2
7. Cestno kolesarstvo	4	1	5
8. Gorsko kolesarstvo	0	1	1
9. Namizni tenis	1	0	1
10. Plavanje	5	5	10
11. Strelstvo	1	0	1
12. Športna gimnastika	1	1	2
13. Veslanje	10	0	10
SKUPAJ	41	21	62

Olimpijske igre v Pekingu 2008 so bile tudi najuspešnejše olimpijske igre v samostojni Sloveniji, saj so naši športniki domov prinesli kar pet medalj:

- zlata medalja; metalec kladiva Primož Kozmus
- srebrna medalja; plavalka Sara Isakovič v kategoriji 200 metrov prosto
- srebrna medalja; jadralec Vasilij Žbogar v razredu laser
- bronasta medalja; judoistka Lucija Polavder v kategoriji nad 78 kg
- bronasta medalja; strelec Rajmond Debevec v kategoriji malokalibrska puška v trojnem položaju na 50 m.

2 USPEH V ŠPORTU

2.1 Dejavniki uspeha v športu

V vrhunskem športu na končni rezultat na tekmovanju vpliva mnogo dejavnikov. Med dejavnike uspeha štejemo med drugim: tehnično, telesno, taktično in psihološko pripravo... Bolj kot poznamo vsakega od teh dejavnikov, bolj imamo proces, ki mu pravimo športno treniranje, pod kontrolo in večja je možnost za uspeh na tekmovanju.

S pomočjo systemske kibernetike s teorijo sistemov kot znanstveno metodološko osnovo poizkušajo znanstveniki najti rešitev za pridobivanje podatkov o stanju in razvoju človekovih lastnosti, značilnosti in sposobnosti. Ker je objektivna stvarnost prezapletena, da bi jo bilo mogoče v celoti dojeti, si je treba ustvariti lastno miselno sliko o predmetu proučevanja. Določiti je treba vse vidike obravnave ter sestavine in povezave objekta, ki so bistveni. Iz objekta kot dela objektivne stvarnosti (to je v našem primeru človek) se izpelje sistem, ki je poenostavljena slika objektivne stvarnosti (Mulej s sod., 1992). Tako dobimo dimenzije in njihove medsebojne povezave ki določajo človeka kot bio-psiho-socialno bitje (Kurelić s sod., 1979). Imenujemo jih **psihosomatični status**, o katerem Šturm in Strojnik (1994) pravita, da je zasnovan na močno zreduciranem sistemu človeka in sestavljen iz mer človekovih lastnosti, značilnosti in sposobnosti, ki so odraz kvantitativnega določanja. Avtorja sta jih hierarhično uredila v tri ravni (Lasan, 1996; Tušak in Tušak, 2003, v Valant, 2009), in sicer v potencialno, realizatorsko in mobilizatorsko. **Potencialna raven** se odraža v različni stopnji sposobnosti za opravljanje raznih motoričnih ali gibalnih nalog in je osnova za uspešnost v športnih dejavnostih. Vključuje: antropometrijske mere in sestavo telesa; motorično učinkovitost; funkcionalno zmogljivost; razsežnosti gibalnih struktur; razsežnosti zdravstvenega stanja. **Realizatorska raven** pomeni udejanjanje potencialnih razsežnosti. Vključuje: konativne lastnosti (značilnosti osebnosti, ki določajo način odzivanja v določenih situacijah in splošni vzorec vedenja); kognitivne sposobnosti (intelektualne sposobnosti, ki odločajo o učinkovitosti v operacijah z informacijami; sem spadajo sprejemanje, obdelava oziroma analiza in uporaba informacij ter sposobnost njihovega hranjenja v spominu);

psihosocialne lastnosti (sodelovanje z drugimi in v skupinah, sprejemanje vlog v življenju, dinamika skupin); socialni status (položaj posameznika v socializacijskem in institucionalnem sistemu ter posledično družbenem redu); mikrosocialni status (položaj posameznika v ožjem socialnem okolju, tj. v športni ekipi; mera položaja je oddaljenost posameznika od centra skupine, ta je lahko dejanski ali fiktiven). O dejavnosti in njeni učinkovitosti na koncu odloča **mobilizatorska raven**. Sem spadata motivacija (usmerjena in dinamična komponenta vedenja, ki uravnava vsak gib; brez nje so vse latentne sposobnosti posameznika ujete v njegovem telesu in se ne izražajo) in sistem vrednot (vrednostni sistem posameznika, ki se skozi razvoj oblikuje in spreminja; je najbolj kompleksen motivacijski cilj, za njegovo uresničitev si posameznik intenzivno prizadeva).

Dejavnike uspeha in načine proučevanja uspešnosti v športu so raziskovali že drugi avtorji. Raziskovali so predvsem možnosti predvidevanja, usmerjanja in napovedovanja uspeha v športu. Te raziskave vsekakor predstavljajo osnove, saj so ti sistemi napovedovanja in usmerjanja oblikovani tako, da omogočajo boljše predvidevanje, kam koga usmeriti, da bi dosegel boljši športni rezultat, definirajo pa tudi dejavnike, ki vplivajo na dosego rezultata.

Baladin, Bludov in Plahtienko (1987, v Zadražnik, 1998) so se ukvarjali s problemom napovedovanja v športu. Oblikovali so pravila za ocenjevanje nekaterih dejavnikov uspešnosti športnika v morfološkem, motoričnem in psiho-socialnem prostoru. Vsako izmed lastnosti, sposobnosti in znanj so razdelili v devet razredov. Na osnovi rezultata v določeni spremenljivki so igralca uvrstili v ustrezen razred, kar je pomenilo, da so spremenljivko ocenili z oceno od 1 do 9. Seštevek ocen je pomenil skupno oceno igralčevega potenciala. Ta način vrednotenja potencialne uspešnosti je imel dve pomanjkljivosti. Eksperti so vse sposobnosti, lastnosti in znanja pri igralcu ugotavljali le z opisnimi ocenami, npr.: igralec je emocionalno zelo stabilen; igralec je emocionalno stabilen; igralec kaže znake emocionalne labilnosti. Druga pomanjkljivost je bila, da so imele ocene teh lastnosti, sposobnosti in znanj v končni oceni enake deleže.

Jošt, Dežman in Pustovrh (1992, v Zadražnik 1998) so opisali znanstveno-teoretična izhodišča uspešnosti v športu in glavne dejavnike, ki so z njo povezani. V prvem delu so prikazali vsebinske in metodološke vidike izgradnje ekspertnega sistema, v drugem delu pa so izdelali odločitvena drevesa uspešnosti smučarjev skakalcev, smučarjev tekačev in košarkarjev. Pustovrh (1994) je v doktorski nalogi s stopenjsko regresijsko analizo in ekspertnim modeliranjem ovrednotil potencialno in tekmovalno uspešnost smučarjev tekačev. Ugotovil je visoko skladnost med postopkoma vrednotenja tekmovalne uspešnosti; povezanost med oceno potencialne uspešnosti, dobljeno z ekspertnim sistemom (NDN), in tekmovalno uspešnostjo je bila statistično značilna in nižja kot pri regresijski analizi.

Šibila (1995) je v doktorski nalogi z ekspertnim modeliranjem oblikoval informacijski sistem iskanja nadarjenih rokometašev in spremljanje njihovega razvoja. Ovrednotil ter uredil je informacije o uspešnosti v rokometu. Bonova (1998) je za vrednotenje potencialne uspešnosti mladih rokometašev uporabila odločitveni sistem SPEX. Potrdila je uporabnost metod za raziskovanje omenjenega področja in ocenila to kot pomembno, saj je s pomočjo te metode mogoče povezati načrtnost, učinkovitost in sistematičnost procesa treniranja.

Filipčič (1996) je v doktorski disertaciji ovrednotil tekmovalno in potencialno uspešnost mladih teniških igralcev. S stopenjsko regresijsko analizo in odločitvenim sistemom ND je izdelal model potencialne uspešnosti glede na njihove motorične, morfološke in funkcionalne razsežnosti. Povezanost ocen potencialne in tekmovalne uspešnosti je bila pri obeh metodah statistično značilna in srednje visoka. Potrdil je uporabnost odločitvene metode za raziskovanje področja uspešnosti igralcev tenisa.

Erčulj (1996) je ovrednotil potencialno in tekmovalno uspešnost mladih košarkaric. Uporabil je metodo ekspertnega sistema ND. Ekspertna ocena potencialne uspešnosti je bila statistično pomembno povezana tako z oceno uspešnosti igranja na turnirju ($r = 0,53$) kot tudi z oceno uspešnosti igranja v celotni sezoni ($r = 0,59$). Ugotovil je, da uspešnejše igralke ponavadi dobijo tudi višjo oceno potencialne

uspešnosti; s tako zasnovanim sistemom spremenljivk je uspešno ločil boljše od slabših igralcev.

Zadražnik (1998) - ki je raziskoval potencialno uspešnost odbojkarjev - ugotavlja, da je povezanost ocen potencialne uspešnosti, dobljenih v morfološko-motoričnem in psihološkem prostoru (dobljenih z odločitveno in ekspertno metodo), visoka.

Dolenc (1996) je z ekspertno metodo (ND) ovrednotila potencialno uspešnost mlajših deklic v alpskem smučanju. Povezanost ocen je neznačilna. Tudi Lešnik (1996) je na podlagi 8 morfoloških, 20 motoričnih in 20 psiholoških dimenzij ovrednotil potencialno uspešnost mlajših dečkov, ki so trenirali alpsko smučanje. S pomočjo metode ekspertnega sistema (ND) je oblikoval t.i. reducirani model potencialne uspešnosti mladih tekmovalcev. Dobil je statistično značilno povezanost med ocenami potencialne in tekmovalne uspešnosti.

Tušak (1995) je izdelal ekspertni model psiholoških lastnosti in sposobnosti smučarja skakalca. Predstavil je vpliv nekaterih osebnostnih lastnosti, motivacije in drugih sposobnosti na uspešnost smučarja skakalca.

Bednarik in Tušak (2001) pravita, da je psihosomatični status definiran kot multidimenzionalen. Spmembe psihosomatičnega statusa, pa naj se kažejo v takem ali drugačnem rezultatu, so torej odvisne od poznavanja in obvladovanja čim večjega števila dejavnikov. Pravita, da posamezne dejavnike lahko proučujemo skupaj ali posebej in spoznanja povezujemo v logične celote. Večina značilnosti psihičnega statusa športnikov je v tesni povezanosti z družbeno-kulturno-zgodovinskim razvojem. Veliki narodi imajo izjemno veliko prednost pri oblikovanju osebnosti svojih športnikov. Zaradi specifičnosti v psihičnem statusu slovenskih športnikov morajo biti sistemski pristopi k vzpodbujanju in razvoju športa pri nas zasnovani nekoliko bolj specifično in predvsem precej individualno v določenih športnih panogah, saj ob izjemno majhni bazi mladih športnikov lahko že majhna napaka postane usodna (v smislu doseganja uspešnosti) za celo desetletje.

2.2 Psihološki dejavniki uspeha

V športu je bilo narejenih mnogo raziskav, ki so iskale dejavnike vrhunškega dosežka. Največ so raziskovali fiziološke in morfološke aspekte, motorične sposobnosti in nivo splošne in specialne telesne pripravljenosti. Raziskave s področja psihologije športa se osredotočajo na raziskovanje športnikove osebnosti, motivacije, nekaterih sposobnosti ter emocionalnih stanj. Predmet psihologije osebnosti je integralna organizacija psihičnih in z njimi povezanih pojavov, ki so prisotni v celostnem sklopu posameznikove osebnosti. Osebnost je kompleksna, zapletena in dinamična. Cilj psihologije osebnosti naj bi bilo spoznanje celostnega delovanja osebnosti s psiholoških vidikov. Ta psihološki vidik pa bi moral biti nujno povezan tudi z drugimi pogledi in pristopi. Po najrazličnejših analizah in pristranskih pogledih se moramo vedno znova vračati k pravi celovitosti in enotnosti (Tušak, 1997).

Psihološke dejavnike in njihov vpliv na športni rezultat sta med prvimi odkrivala Coleman R. Griffith (Združene države Amerike) in Peter Rudik (Sovjetska zveza). Znanje psihologije sta uporabljala za pomoč pri delu s športniki in za spoznavanje osebnostnih značilnosti športnikov. Zelo prepričljiv dokaz o obstoju specifične osebnosti športnikov je podal Ogilvie (1968). Ugotovil je, da imajo športniki, posebno vrhunski, edinstven in prav določen osebnostni profil. Že leta 1987 je tudi Lazarevič opredelil nekatere pomembne determinante obnašanja in uspešnosti v športu: emocionalna stabilnost, ekstravertnost, sociabilnost, dominantnost, integrativne funkcije, mentalna ostrina, orientacija na dosežek (Tušak in Tušak, 2003), kontrolirana agresivnost, samozaupanje, vztrajnost, sociabilnost (Tušak in sodelavci, 2002), ostali pa so raziskovali celo paleto značilnosti, ki vplivajo na dosežek v posameznem športu in na iskanje razlik med bolj in manj uspešnimi športniki.

Vse te raziskave kažejo na določene razlike med bolj in manj uspešnimi športniki, na razlike med športniki in športnicami, med tistimi, ki so vključeni bolj in tistimi ki so vključeni manj, na razlike med posameznimi športniki različnih športnih panog. Zaznavamo torej oblikovanje **specifičnih osebnosti športnikov**, ki jih je potrebno še bolj detajlno analizirati.

2.2.1 Osebnost - struktura osebnosti

Že v starih časih so ljudje povezovali telesne lastnosti z duševnimi in vedenjskimi. Tako so npr. sklepali, da se bodo pri osebah, ki po videzu spominjajo na neko žival, pojavile tudi lastnosti, ki ustrezajo tej živali. Seveda so takšna razmišljanja in predstave vse prej kot utemeljene, vendar pa se težko odpovemo prepričanju, da obstajajo povezave med telesnimi in drugimi osebnostnimi značilnostmi (Musek in Pečjak, 2001).

Doživljanje osebnosti je zelo kompleksno. Ljudje sebe in drugih ne doživljamo kot samo živa bitja, predstavnike svoje vrste, pač pa veliko širše. Doživljamo se kot osebnosti, ki jih sestavljajo mnogotere lastnosti in značilnosti. Vsak človek je sam zase in za druge sklop telesnih in duševnih značilnosti. Osebnost predstavlja relativno trajno in edinstveno celoto duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti (Tušak, 1997). Musek (1993) pravi, da ima osebnost svojo identiteto, ki je relativno stabilna in dosledna. Čeprav se osebnost spreminja, vseeno ohranja nekatere značilne poteze, po katerih ljudi oz. osebnosti prepoznamo še po dolgem času.

Tušak s sodelavci (2002) piše, da so osebnostne lastnosti tiste trajne značilnosti posameznika, po katerih se ljudje razlikujemo med seboj. Med osebnostne lastnosti spadajo npr. inteligentnost, živahnost, marljivost, pa tudi spol in starost, barva las in oči, telesna teža in višina itd. Število osebnostnih lastnosti je praktično neomejeno. Te lastnosti se pri vsakem posamezniku združujejo v značilen vzorec, ki je enkraten in neponovljiv, **v njegovo osebnost.**

Musek (1993) navaja pet sklopov, ki po mnenju psihologov najpomembneje določajo osebnost:

- **Trajnost in spremenljivost.** V procesu razvoja posameznikova osebnost ohranja relativno trajnost in identiteto, zaradi katere jo sploh lahko pojmuje in prepoznamo.

- **Individualnost in splošnost.** Individualnost osebnosti je edinstvena, neponovljiva in nezamenljiva kakovost. Individualnost osebnosti je tudi človekova splošna, "generična poteza".
- **Sestavljenost in celovitost.** Osebnost je sistem, ki je navznoter kompleksen in razčlenjen, vendar deluje kot celota.
- **Določenost in avtonomnost.** Osebnost je podvržena sistemskim in vzročnim zakonitostim, a je hkrati tudi izvor človekovega lastnega svobodnega in namernega delovanja.
- **Objektivnost in subjektivnost.** Osebnost združuje objektivne in subjektivne vidike dejavnosti.

Tušak (1997) pravi, da k boljšemu spoznavanju osebnosti pripomore raziskovanje njene strukture. Relativno trajne in stabilne osebnostne značilnosti imenujemo tudi osebnostne lastnosti oz. poteze. Prav te poteze so na neki način strukturne enote osebnosti. Nekatere osebnostne lastnosti so bolj splošne in kompleksne (npr. inteligentnost), druge bolj specifične in konkretne (npr. barva las, delavnost ipd.). Strukturno pa določajo tudi odnosi med potezami. Osebnostnih lastnosti je toliko, da jih je smiselno razvrstiti v nekaj glavnih skupin. Posamezne skupine so si med seboj podobne in hkrati različne. V psihologiji osebnosti je znana delitev osebnostne strukture na naslednja področja:

1. *Temperament* zajema predvsem načine in kakovost obnašanja.
2. *Značaj ali karakter* zajema predvsem voljne in etično moralne značilnosti vedenja in doživljanja.
3. *Dinamične poteze* zajemajo motivacijske značilnosti, motive, želje, interese, stališča, predsodke, vrednote ipd.
4. *Sposobnosti* vključuje različne zmožnosti, spretnosti, kapacitete, dispozicije za dosežke, storilnost na različnih področjih ipd.
5. *Konstitucija* zajema telesne značilnosti posameznika (Tušak, 1997).

»Osebnost v psihološkem smislu lahko razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja, kar vključuje intelektualne sposobnosti,

zaznavno-motorične sposobnosti, človekovo čustvovanje in komunikacijo ter odnose, njegove značajske lastnosti in navade, temperament in še bi lahko naštevali. Še posebno pomemben je dinamični vidik, ki vključuje človekova stališča, motivacijo in vrednote, preko katerih ljudje spreminjamo sebe in okolico. Ne smemo pozabiti, da osebnost vključuje tudi človekov značilen telesni videz in njegovo obnašanje, v procesu zaznavanja samega sebe pa igra izjemno vlogo njegova samopodoba, ki predstavlja filter v njegovi komunikaciji z okoljem« (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Tušak in Tušak (2002) pravita, da je osebnost športnika v osnovi emocionalno zdrava, dobro organizirana in integrirana. Gre za osebo, za katero sta v veliki meri značilna samozaupanje in samozavest, ki ima visoko kapaciteto za uspeh v stresnih situacijah. Dobro kontrolira svoje emocije in vedenje, tako da lahko zavestno pripelje svoj organizem v optimalno stanje aktivacije. Ima visok nivo aspiracij in to išče tudi pri drugih. Izraža težnjo po dominantnosti, je svobodna in kontrolirana, izraža naravno agresivnost. Pri njej je izražena tudi težnja za organiziranim in strukturiranim življenjem ter težnja po visokem socialnem statusu.

Tušak, Marinšek in Tušak (2009) navajajo podatke iz drugih raziskav in povzemajo, da so športniki nekoliko drugačni od drugih ljudi – imajo specifičen psihološki profil v primerjavi z nešportniki. Športniki so praviloma:

- bolj ekstravertirani oz. odprti navzven v komunikaciji z okoljem,
- bolj storilnostno usmerjeni (imajo višjo potrebo po doseganju uspeha v življenju),
- imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji, ne zadovoljijo se z mirnim življenjem, pač pa stalno hlepijo po nečem novem, razburljivem,
- so bolj agresivni, a se hkrati znajo tudi bolje obvladati, saj so čustveno bolj stabilni,
- imajo večjo frustracijsko toleranco in lažje »prenašajo« neprijetne dražljaje in bolečino,
- bolj zaupajo vase, imajo boljšo samopodobo in so zato bolj aktivni,
- se znajo bolj učinkovito soočiti s stresnimi dogodki in napetostmi (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Leta (1982) Eysenck, Nias in Cox zapišejo, da obstaja potreba po klasifikaciji specifičnih športnih skupin, saj so ugotovili razlike v psihološkem profilu med športniki in športnicami ter med športniki individualnih in skupinskih športov. Tudi Butt (1997) ugotavlja, da so športniki praviloma bolj ekstravertirani, bolj čustveno stabilni, z višjo izraženo potrebo po storilnosti. Tušak, Marinšek in Tušak (2009) pišejo, da so praviloma športnice v primerjavi s športniki bolj nevrotične in se težje učinkovito obvladujejo, saj so manj čustveno stabilne. Pogosteje jih mučijo depresivna in anksiozna počutja, so precej manj agresivne in dominantne ter bolj plahe in negotove pri odločanju. Največkrat jim primanjkuje aktivnosti ter samozavesti, zato so tudi manj tekmovalne. Po drugi strani pa so športnice bolj obzirne in tolerantne ter razumevajoče. Večji poudarek dajejo prijateljskim odnosom, dobra komunikacija jim je izredno pomembna.

Tudi nivo vključenosti v šport rezultira v oblikovanje specifične osebnosti, saj imajo posebej vrhunski športniki bolj specifičen osebnostni profil kot tisti, ki se z športom ukvarjajo zgolj rekreativno in amatersko. Eysenck je s sod. (1982) ugotovil, da so ekstravertiranost in nekateri aspekti iskanja dražljajev povezani z nivojem vključenosti v šport in kvaliteto nastopanja. Gre za to, da ekstravertirani ljudje zaradi konstantno inherentno nižjega nivoja vzburjenja bolj ustrezajo večji senzorni stimulaciji, ki je značilna za šport, hkrati pa tudi omogočajo večjo torelanco za bolečino, ki je pogosto prisotna. Povezanost z uspešnostjo so našli tudi za psihotocizem, ki v osnovi vključuje tudi agresivnost (Tušak, 1997).

Rezultati Davisove in Mogka (1994, v Tušak, 1997) niso popolnoma skladni z Eysenckovimi ugotovitvami. Predvsem je šlo za zanimivo ugotovitev, da je samo storilnostna tendenca povezana z uspešnostjo, sicer pa je pričakovanemu psihološkemu profilu vrhunškega športnika najbolj ustrezala skupina rekreativnih športnikov. Težko je iskati razloge za take rezultate. Morda gre za to, da je omenjeni profil povezan bolj z zanimanjem za šport kot pa z dejansko uspešnostjo v športu, lahko pa so v ozadju rekreativcev motivi, ki niso ravno skladni s tem, čemur naj bi bila namenjena rekreacije, pač pa so bolj odsev nekaterih nezadovoljenih teženj.

Tanja in Maks Tušak (2002) povzemata principe proučevanja osebnosti v športu in pravita, da Cattelova teorija predpostavlja trimodaliteto strukturo osebnosti, ki jo sestavljajo sposobnosti oziroma kognitivne poteze, poteze temperamenta in motivacijske poteze. Eysenak (1981) pa je oblikoval hierarhično teorijo osebnosti, kjer je identificiral tri glavne tipe oziroma dimenzije: ekstravertnost – introvertnost, nevroticizem in psihoticizem. V športni psihologiji osebnosti pa naj bi se razvila dva tabora in sicer psihologi, ki verjamejo, da lahko natančno napovedo nastop športnikov s pomočjo rezultatov, do katerih so prišli z vprašalnikom osebnosti in psihologi, ki pri napovedovanju rezultatov v športu rezultatom na osebnostnih testih ne pripisujejo velike vrednosti. Avtorja pravita, da se zdi najboljša srednja pot, ki nakazuje, da ob pravilni in korektni izvedbi raziskav opazimo majhno, a pomembno povezavo med osebnostnimi lastnostmi in športnim nastopom. Pri tem pa moramo upoštevati še druge dejavnike (npr. okolje), saj je struktura osebnosti le eden, čeprav ne nepomemben faktor, ki prispeva k športnemu uspehu.

Pri nas se za merjenje strukture osebnosti mnogokrat uporablja Freiburški osebnostni vprašalnik FPI. Avtorji vprašalnika so Jochen Fahrenberg, Herbert Selg in Rainer Hampel. Obsega osebnostne dimenzije ter omogoča primerjavo posameznikov z »normalnozdravega« in »kliničnega« področja. Vprašalnik je omejen predvsem na odkrivanje psihične in vegetativne labilnosti, agresivnosti in ekstravertnosti. Pomembno je, da anketiranci znajo brati, razumeti in odgovoriti na obsežen niz postavk. Posamezne postavke v vprašalniku so bile na osnovi faktorskih in drugih analiz uvrščene v osebnostni inventar FPI in pripadajo devetim osebnostnim dimenzijam (lestvice FPI-1 do FPI-9) ter trem dodatnim lestvicam (FPI- E, FPI- N in FPI- M). Osebnostne dimenzije, ki jih vprašalnik meri, so nevrotičnost, spontana agresivnost, depresivnost, razdražljivost, družabnost, obvladanost, reaktivna agresivnost, zavrtost in odkritost. Tri dodatne lestvice so ekstravertiranost, emocionalna labilnost in maskuliniteta in jih sestavljajo postavke iz osnovnih lestvic. Pri vsaki lestvici je opisan samo po en pol oziroma visoka vrednost testa, drugi pol oziroma nizka vrednost testa je navedenemu ravno nasprotna (Bele-Potočnik, Hruševar in Tušak, 1984).

Nevrotičnost – nevroticizem (FPI-1)

Znanstvena proučevanja te dimenzije segajo v 19. stoletje, ko so raziskovalci začeli sistematično raziskovati medosebne razlike v osebnosti in emocijah. Lastnost so poimenovali psihastenija, anksioznost, represija-senzitizacija ali nevroticizem, torej glede na njen negativni pol, nekateri pa so poudarjali tudi drugi pol dimenzije, zato tudi poimenovanja, kot so prožnost jaza, emocionalni nadzor in emocionalna stabilnost (Watson, 2001, v Avsec 2007). Posamezniki, pri katerih je nevroticizem močno izražen, so anksiozni, ranljivi, nagnjeni k doživljanju krivde, primanjkuje jim samozaupanja. So tudi slabe volje, jezni in hitro frustrirani. Rugelj (2000) pravi, da je ekstremna oblika nevroze (patološko stanje) funkcionalno živčna bolezen brez organskega izvida. Razlikuje dve vrsti psihogenih funkcionalnih nevrotičnih stanj. Prvo, situacijsko nevrozo, sprožijo močna čustvena vzburjenja (ob prometni nesreči npr.) ali pa takšna, ki se pogosto ponavljajo in človek nima možnosti, da bi jih razumsko kritično predelal. Druga pa je izraz kroničnega gonskega konflikta med primarnimi nagonskimi težnjami (zahteva po neposredni utehi) in sekundarnimi moralno socialnimi zavorami. Nevroza se izraža v številnih simptomih, ki so za posameznika boleči (strahovi, preganjavice, fiksne ideje, občutek manjvrednosti). Zaradi nevroze se človek odziva na okolje mnogo slabše, kot bi se lahko in ne razvije svojih potencialov.

Nevroticizem vključuje tako anksiozno kot razdražljivo negativno emocionalnost, ki je prepoznana že v zgodnjem otroštvu. Anksiozna komponenta je usmerjena navznoter in vključuje nagnjenost posameznika k anksioznosti, žalosti, pomanjkanju občutja varnosti in občutju krivde. V nasprotju pa se razdražljiva negativna emocionalnost nanaša na navzven usmerjeno sovražnost, jezo, ljubosumje, frustriranost, razdražljivost (Caspi in dr., 2005; Peabody in Deraad, 2002; Saucier in Goldberg, 2001, v Avsec 2007). Watson in sodelavci (1994) so predstavili hierarhični strukturni model nevroticizma. Predvidevajo enajst značilnosti oseb z visoko izraženim nevroticizmom: nagnjenost k pogostim in intenzivnim obdobjem negativnih emocij (anksioznost, depresivnost, jeza, krivda), nesproščenost (sram in občutja

inferiornosti), preobčutljivost na stres, emocionalno labilnost, nezadovoljstvo s seboj, negativno ocenjevanje dogodkov, pritožbe zaradi zdravstvenih problemov.

Druga temeljna dimenzija osebnosti je čustvena stabilnost (nenevroticizem) – čustvena labilnost (nevroticizem). Za čustveno stabilne osebe je značilna uravnoteženost, mirnost, dobro razpoloženje, obvladanost, hladnokrvnost, samozaupanje, gotovost in osredotočenost, za labilne osebe pa zaskrbljenost, tesnoba, napetost, nesproščenost, nerazpoloženost, razdražljivost in občutja krivde. Glavne poteze, ki sestavljajo to dimenzijo, so samospoštovanje, srečnost - ti sta višji pri stabilnih osebah; tesnoba, obsedenost z različnimi bojznimi (obsesivnost), odvisnost, hipohondričnost in občutja krivde - te so višje pri labilnih osebah (Musek in Pečjak, 2001). Nevroticizem se torej šteje za izjemno nezaželeno lastnost in je v veliki meri dedno pogojen. McCrae in Costa (1986, v Avsec, 2007) pravita, da je visoka stopnja nevroticizma povezana s pasivnimi in neučinkovitimi načini spoprijemanja s stresom, z razmišljanjem o željah, s samoobtoževanjem, z begom, izogibanjem, usmerjenostjo na emocije. Nevroticizem naj bi bil zelo povezan s psihopatologijo, in sicer bolj kot katerakoli druga osebnostna lastnost. Povezanost med anksioznostjo in nevroticizmom pa je tako visoka, da nekateri avtorji menijo, da gre pri anksioznih motnjah zgolj za ekstremno obliko nevroticizma (Watson, 1999). Nevroticizem se je pokazal tudi kot zaščitni faktor antisocialnega vedenja. Antisocialni posamezniki pa kažejo nižjo stopnjo avtonomnega kortikalnega vzburjenja in reaktivnosti (Hare, 1978, v Avsec, 2007).

Na lestvici FPI visoka vrednost nevrotičnosti označuje telesne in vegetativne nadloge (krvni obtok, dihalna, prebavila) in psihosomatske (motnje spanja, utrujenost, občutljivost, razdražljivost, nemirnost) motnje, motnje motorike, (ne)občutenje bolečin in močno telesno odzivnost na čustvena stanja. Nizka vrednost kaže na malo telesnih nadlog ali splošnih psihosomatskih motenj, neznatno telesno odzivnost na čustvena stanja in neznatno doživljanje pomembnosti telesne regulacije. Nevrotičnost je neodvisna od starosti, šolske izobrazbe in velikosti kraja bivanja. Nanjo vpliva spol, saj imajo ženske izrazito višje vrednosti. Pozitivno korelira ($r > 0,40$) z depresivnostjo, zavrtostjo in razdražljivostjo (Bele-Potočnik idr., 1984).

AGRESIVNOST - SPONTANA AGRESIVNOST – IMPULZIVNOST

Agresivnost je eden najbolj nejasnih in protislovnih pojmov, ki jih uporabljamo v psihologiji. Različni avtorji jo pojmujejo kot instinkt, nagon, izvor energije, čustvo, način prisile, navado, reakcijo na frustracijo itd. Kadar se nanaša na trenutno reakcijo, navadno uporabljamo izraz »agresija«, medtem ko »agresivnost« pomeni trajno značilnost posameznika, kakorkoli že imenujemo njen izvor (Lamovec in Rojnik, 1978). O agresivnosti je pisal tudi psihoanalitik Freud, ki jo je sprva razlagal kot premagovanje odpora pri doseganju spolnega cilja, kasneje pa je pisal o posebnem nagonu smrti. Musek in Pečjak (2001) pravita, da je pogostejša razlaga agresivnosti s frustracijo. Agresivnost naj bi bila ena najbolj pogostih in prvotnih reakcij na ovire pri doseganju osebnih ciljev, zato je tem hujša, čim večja je ovira in pomembnejši je cilj. Drugače pa je motivirana instrumentalna agresivnost, katere cilj ni poškodba druge osebe, pač pa koristen cilj, npr. denar. Avtorja pravita, da se agresivno vedenje pojavi zgodaj v življenju in ga modelno učenje pomembno oblikuje. Velik vpliv na agresivnost ima družina. Če otrok doživlja veliko frustracij in če so starši zanj model agresivnega vedenja, postane tudi sam agresiven. Avtoritarna družina naj bi spodbujala zlasti skupinsko agresivnost, razpuščena pa individualno. Poleg fizične agresivnosti razlikujemo še besedno ter posredno agresivnost (spletkarjenje). Izjemoma pa se agresivnost lahko usmeri tudi proti samemu sebi, skrajni primer je samomor. Agresivnost naj bi bilo mogoče zmanjšati z nadomestnimi dejavnostmi, npr. nekaterimi športi ali z delom (Musek in Pečjak, 2001). Agresivnost Fromm (1975) – eden vodilnih raziskovalcev agresivnosti - deli glede na njeno razdiralno oz. ustvarjalno vlogo. Tako razlikuje negativno (maligno) in pozitivno (benigno) agresivnost. Pozitivno (benigno) agresivnost nadalje deli na psevdoagresivnost in obrambno agresivnost. K prvi prištevamo nehotno, igrivo in samopotrditveno agresivnost, k drugi pa konformistično in instrumentalno. Nehotna agresivnost je tista, ki nastane slučajno in povzroča škodo, ki je posameznik ni nameraval. Igrivo agresivnost najdemo pri borilnih veščinah in športih (preizkus spretnosti). Samopotrditvena agresivnost pa predstavlja odločno usmerjenost k cilju in ne vključuje sovražnosti. K obrambni agresivnosti uvršča Fromm konformistično in instrumentalno agresivnost. Tudi Tušak, Marinšek in Tušak (2009) pravijo, da vsaki agresivnosti seveda ne smemo dati negativnega prizvoka. Agresivnost je normalna

reakcija na določene težave in prepreke, posebno v športu pa neredko pomaga doseči cilj. Poudariti pa je potrebno, da je agresivnost v športu in življenju koristna zgolj takrat, kadar je v mejah socialno dovoljenega in kadar ima človek nad njo absoluten nadzor. Tako tudi Jurak, Strel in Tušak (2002) poudarjajo pomembnost pozitivnih oblik agresivnosti, povezanih s samoohranitvijo in samopotrjevanjem. Sodobna pojmovanja agresivnosti vključujejo tri komponente:

- 1) **dispozicijsko**, ki jo sestavljajo človekove vrojene reakcijske tendence,
- 2) **ekscitatorno komponento**, ki vsebuje reakcije vzburjenja in pripravlja posameznika na določeno motorično aktivnost, kakršno oseba potrebuje za spopad (to komponento spremljajo miselni procesi),
- 3) **izkustveno komponento emocionalnega vedenja**, ki vsebuje oceno emocionalne reakcije kot posledice ekscitacije in je modifikator oz. korektor, kontrolira preproste in osnovne naučene odzive posameznika na povečano aktivacijo (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Spontana agresivnost – impulzivnost (FPI-2)

Za osebe z visoko vrednostjo FPI 2 (spontana agresivnost) so značilna spontana agresivna dejanja (telesna, verbalna, fantazijska) nad predmeti, živalmi in tudi ljudmi (tako z nedolžnimi kot grobimi objestnostmi, z napadi ali trpinčenjem – včasih celo z užitek). Navaja se impulzivnost in neobvladanost, nemir, potrebo po spremembah, željo (lakoto) po doživljanju, škodoželjnost in zadovoljstvo nad otročjimi potegavščinami (**slika emocionalne nezrelosti**). Nizka vrednost pogojuje neznatno spontano nagnjenje k agresivnosti, samoobvladanje, stanovitno in vestno vedenje. Lastnost je neodvisna od izobrazbe, velikosti kraja bivanja in spola, nanjo pa vpliva starost. Mlajši imajo višje vrednosti FPI 2. Visoke vrednosti se povezujejo z visokimi vrednostmi odkritosti, depresivnosti in razdražljivosti. Kadar to dimenzijo poimenuje kot »agresivnost«, s tem še ni rečeno, da visoke vrednosti pomenijo manifestno agresijo. Zaradi relativno tesne povezanosti te lestvice z lestvico odkritosti je v visoki vrednosti lestvice FPI-2 lahko izražena pripravljenost priznavanja osebnih slabosti, afektov in še posebej tudi agresivnih teženj (Bele-Potočnik idr., 1984).

Depresivnost (FPI-3)

Nekateri avtorji obravnavajo depresivnost kot izrazito patološki pojav, spet drugi pa o depresiji govorijo kot zgolj o značilnosti, o tipu temperamenta, ki je relativno normalen, konstitucijsko utemeljen osebnostni tip. Za depresivno osebnost so značilna depresivna občutja, misli in vedenje. V posameznikovem doživljanju samega sebe prevladujeta prepričanje o lastni neustreznosti, ničvrednosti in nizko samospoštovanje. Je zaskrbljen, pesimističen, obremenjen z občutki krivde, do drugih pa kritičen in negativističen (Avsec, 2007). Hauck (1986) pravi, da obstajajo trije vzroki depresije. **Samoobtoževanje**, ki se kaže kot nenehno kritiziranje - če se oseba sovraži in se ima za najslabšo pod soncem, **samopomilovanje** in **pomilovanjem drugih**. Depresija in depresivnost v psihiatričnem smislu sta motnji razpoloženja oziroma čustvovanja. Sama beseda depresija je latinskega izvora. Depressio pomeni znižanje (glagol), deprimere pa torej znižati ali tlačiti, depresija naj bi torej pomenila »znižanje« razpoloženja. Slovenska beseda, ki najbolje označuje depresijo, bi lahko bila potrtoost ali pobitost (Ziherl, 1997). Lokar in Kocmur (1996) pišeta, da je depresija »sistemska« bolezen, ki se vselej kaže z več znaki (»sindrom depresije«) in nikoli samo z enim (recimo »depresivnostjo«). Pravita, da je depresivnost (bolezenska žalost) le eden od bolezenskih znakov. Depresivnost opisuje nerazpoloženost (potrtoost, pesimizem, slabo voljo, tudi razdražljivost, čemernost), strah pred nedoločeno nevarnostjo, osamljenost, pomanjkanje koncentracije, občutek manjvrednosti. Neodvisna je od starosti, izobrazbe, velikosti kraja bivanja in tudi od spola in se povezuje z nevrotičnostjo, spontano agresivnostjo, razdražljivostjo, zavrtostjo in odkritostjo.

V testu FPI se visoka vrednost depresivnosti kaže v nerazpoloženju, potrtoosti, potlačeni, pesimizmu, strahu, občutku nedoločene grozeče nevarnosti, občutku osamljenosti, pomanjkanju koncentracije, občutku manjvrednosti, lahke razdražljivosti in neprijetne prizadetosti. Nizka vrednost pa se kaže v uravnovešenem razpoloženju, dobrem emocionalnem odnosu, sposobnosti koncentracije, zaupanju vase. Vrednost depresivnosti je neodvisna od starosti, šolske izobrazbe, velikosti kraja bivanja in tudi od spola. Depresivnost je povezana z visokimi vrednostmi nevrotičnosti, spontane agresivnosti, razdražljivosti, zavrtosti in odkritosti (Bele-Potočnik idr., 1984).

Razdražljivost (FPI-4)

Razdražljivost se kaže tudi v hitrem vzburjenju ob provokaciji. Čeprav gre za nekoliko nevrotično reagiranje, pa vendar raziskave kažejo (Tušak, 1995, v Oman, 2004), da imajo prav vsi športniki povečano razdražljivost. Razdražljive osebe so vzdražljive, imajo nizko frustracijsko toleranco že pri vsakdanjih težavah, so nepotrpežljive, nemirne in hitro pobesnijo ter postanejo agresivne z nepremišljenimi izjavami. Vzkipljive so v afektu, se težko zadržijo in so togotne. Nizka vrednost odraža neznatno impulzivnost in spontanost. Lastnost ni odvisna od spola, starosti, izobrazbe in velikosti kraja bivanja. Visoke vrednosti so povezane z visokimi vrednostmi depresivnosti, spontane agresivnosti, nevrotičnosti, reaktivne agresivnosti in odkritosti (Bele-Potočnik idr., 1984).

Družabnost (FPI-5)

Oman (2004) pravi, da so družabni ljudje živahni, prijetni, imajo močno potrebo po stikih z ljudmi, hitro sklepajo prijateljstva in imajo širok krog znancev, radi govorijo in znajo komunicirati. Nedružabni pa so vase zaprti, samosvoji in ne najdejo pristopa do drugih. Znajo biti posebej problematični, ko se znajdejo v konfliktih, ko ne najdejo poti do uspeha, ko jim »ne gre«. Visoka vrednost FPI 5 opisuje osebe s potrebo in prizadevanji po stikih z ljudmi, ki so družabni, hitro sklepajo prijateljstva in imajo širok krog znancev. Zanje je značilna zgovornost, živahnost, podjetnost, aktivnost... Nizka vrednost izraža neznatno potrebo po stikih in zadržanost. Družabnost ni odvisna od spola, starosti, izobrazbe in velikosti kraja bivanja. Negativno korelira z zavrtostjo (Bele-Potočnik idr., 1984).

Mirnost (FPI-6)

Mirnost vključuje samozaupanje, dobro prenašanje obremenitev in frustracij, dobro voljo, optimizem in pripravljenost na hitro ukrepanje. Visoka vrednost v testu FPI se kaže v samozaupanju, optimizmu, vztrajnosti, dobri volji, ... Nizka vrednost se kaže v razdražljivosti, zaskrbljenosti. Osebe z visoko vrednostjo ni lahko razburiti, prenese obremenitve in pretrese. Je dobre volje, zaupljiva, optimistična, zmožna dejanj, rada hitro ukrepa. Mirnost ni odvisna od starosti, izobrazbe, velikosti kraja bivanja. Nanjo pa vpliva spol, moški imajo višje srednje vrednosti. Je negativno povezana z zavrtostjo (Bele-Potočnik idr., 1984).

Dominantnost - reaktivna agresivnost (FPI-7)

Kajtna (2006) pravi, da naj bi se poteza dominantnosti kazala predvsem v socialnih situacijah, kaže na to, koliko se posameznik upa postaviti zoper opozicijo. Dominantne osebe so samozavestne, tekmovalne, uporne in agresivne, takšni naj bi bili tudi vrhunski športniki. Oman (2004) povzema druge avtorje (Bruner, 1969; Singer, 1969; Kane, 1970; Lazarevič, 1981), ki pravijo, da so pri športnikih identificirali dispozicijo dominantnosti. Faktorska analiza naj bi pokazala, da to dimenzijo sestavljajo težnja po dokazovanju, ostrost, nagnjenost k tekmovanju, kontrolirana in tekmovalna agresivnost, nekonvencionalnost, neodvisnost, samopotrjevanje in samozaupanje. Pri športnikih se dominantnost izraža tudi kot neobčutljivost za socialne probleme, nagnjenost k hvaljenju. Potrebno je poudariti tudi, da tukaj ne gre samo za potrditev in dominacijo nad drugim športnikom ali svojo okolico, pač pa tudi za dominacijo in kontrolo nad seboj. Avtor pravi, da o reaktivni agresivnosti govorimo takrat, kadar je agresivnost odgovor na neko provokacijo. Izraža negativne oblike agresivnosti, kjer je agresivna reakcija nedovoljena in napačno kanalizirana. Spremlja jo obsojanje drugih tekmovalcev, trenerja, sodnikov ali javnosti, zelo pogosto pa ji sledi ustrezna sankcija (disciplinska, odvzem točk, denarna sankcija itd...). Značilno za reaktivno agresivnost je, da jo spremljajo močna negativna čustva, ki zavrejo konstruktiven odgovor in lahko povzročijo ekscesno vedenje.

Osebe z visoko vrednostjo FPI 7 (dominantnost) izkazujejo reaktivno agresivna telesna, verbalna, fantazijska dejanja, uveljavljanje lastnih interesov, egocentričen pogled na svet, sumničavost. Nagnjene so k avtoritarno konformističnemu mišljenju. Nizka vrednost kaže na obzirnost, zmernost in toleranco. Reaktivna agresivnost ni odvisna od starosti in velikosti kraja bivanja. Moški in osebe z osnovnošolsko izobrazbo dosegajo višje srednje vrednosti. Pozitivno korelira z razdražljivostjo (Bele-Potočnik idr., 1984).

Zavrtost (FPI-8)

Zavrtost opisuje plahost, zmedenost in zavrtost pri kontaktiranju z drugimi, lahko tudi motenost pri navezovanju stikov, strah pred javnim nastopanjem in telesne težave (nemir, trepetanje, mehka kolena, zardevanje itd...), neučinkovita dejavnost, negotovost pri odločanju, nesposobnost uveljavljanja sebe. Vsi ti simptomi so še močnejše prisotni, kadar je športnik pod pritiskom javnosti, trenerja ali lastnih pričakovanj. Športnik naj bi bil čim manj zavrt (Oman, 2004).

Zavrtost opisuje plahost, zadržanost pri komuniciranju z drugimi, včasih motenost ali celo nesposobnost navezovanja stikov. Zavrte osebe imajo strah pred javnim nastopanjem in s tem povezane telesne težave. So slabo dejavne, negotove pri odločanju, bojzljive, močno razdražljive, če jih kdo opazuje. Nizka vrednost zavrtosti kaže na neprisiljenost, gotovost vase, samozavest, neznatno telesno napetost, pripravljenost na delovanje. Zavrtost ni odvisna od starosti, izobrazbe in velikosti kraja bivanja, odvisna pa je od spola, saj ženske dosegajo višje srednje vrednosti. Visoke vrednosti FPI 8 so povezane z visokimi vrednostmi depresivnosti in nevrotičnosti ter nizkimi vrednostmi družabnosti in obvladanosti (Bele-Potočnik idr., 1984).

Iskrenost (FPI-9)

Visoka vrednot FPI 9 (odprtost – odkritost) pomeni priznavanje manjših slabosti in napak, ki jih ima vsakdo, samokritičnost, včasih brezskrbnost. Nizka vrednost nagiba k nekritičnosti oz. disimulaciji majhnih napak in slabosti. Takšni osebi manjka odkritosti in samokritičnosti.

Na odkritost ne vplivajo izobrazba in velikost kraja bivanja. Vplivata pa nanjo starost in spol: mlajše osebe, predvsem mlajši moški, imajo nižje srednje vrednosti FPI 9. Visoke vrednost pozitivno korelirajo s spontano agresivnostjo, depresivnostjo in razdražljivostjo (Bele-Potočnik idr., 1984).

Ekstra-introvertiranost (FPI-E)

Jung je v splošnem opredelil ekstravertiranost kot usmeritev psihične energije v zunanji svet, introvertnost pa kot usmeritev psihične energije v globine svoje psihe (vase).

Avsec (2007) pravi, da se posamezniki razlikujemo glede na našo aktivno vključenost v svet okoli nas. Ekstravertirani posamezniki so družabni, ekspresivni, energični, dominantni, medtem ko so introvertirani posamezniki tihi, zavrti, submisivni.

Goldberg (1990) je opredelil pozitivni pol ekstravertnosti (ognjevitost, družabnost, igrivost, ekspresivnost, spontanost, neprisiljenost, energičnost, zgovornost, živahnost, pogum, samozavest, odkritost, humor, ambicioznost, optimizem). Vzvišenost, zadržanost, molčečnost, plahost, neagresivnost, pasivnost, počasnost in pesimizem je opredelil kot indikatorje introvertnosti. Musek in Pečjak (2001) pa poudarjata, da večina ljudi ne spada med tipične ekstraverte ali introverte temveč nekam vmes.

Dimenzijo introvertnost - ekstravertnost sestavljajo poteze, kot so aktivnost (živahnost), družabnost (zgovornost), impulzivnost, nagnjenost k tveganju, čustvena izraznost (te so višje pri ekstravertnih osebah in nižje pri introvertnih); nagnjenost k razmišljanju in čut odgovornosti pa sta višja pri introvertih in nižja pri ekstravertnih osebah (Hans-Jürgen Eysenck, v Musek in Pečjak, 2001).

Costa in McCrae (1992, v Avsec, 2007) menita, da je ekstravertiranost sestavljena iz šestih primarnih potez ali facet. Tri od njih so zelo podobne tistim iz zgodnejših modelov ekstravertnosti, in sicer asertivnost, aktivnost in iskanje vznburjenja. Sociabilnost sta razdelila na dva, med seboj močno povezana faktorja (toplino – občutje naklonjenosti do drugih in gregarnost – želja po družbi drugih ljudi) ter dodala faceto pozitivne emocije.

Watson in Clark (1997, v Avsec, 2007) pa sta predlagala shematičen sistem ekstravertiranosti, ki vključuje šest facet oziroma primarnih faktorjev, ki se vsaka deli na dve poddimenziji:

- 1. družabnost (toplina, gregarnost),**
- 2. pozitivna emocionalnost (veselje, entuziazem),**
- 3. energija (živahnost, aktivnost),**
- 4. vplivnost-moč (ekshibicionizem, dominantnost),**
- 5. tveganje (spremembe, iskanje vzburjenja),**
- 6. ambicioznost (storilnostna motivacija, vztrajnost).**

Lestvico sestavljajo postavke iz petih lestvic FPI, predvsem iz FPI-5 in FPI-2. Visoka vrednost označuje družabnost (potrebo in iskanje stikov z ljudmi, sposobnost njihovega vzpostavljanja, hitro sklepanje prijateljstev), živahnost (neprisiljenost, impulzivnost, zgovornost, oseba ima rada spremembe in zabavo), aktivnost in vzburljivost (podjetnost, oseba vodi, usmerja, doseže svoje, je razdražljiva, včasih neobvladana). Nizka vrednost kaže na nedružabnost, mir, zadržanost, slabo podjetnost, izogibanje vzbujanja pozornosti (Bele-Potočnik idr., 1984).

Ekstravertiranost je neodvisna od spola, izobrazbe in velikosti kraja bivanja. Nanjo pa ima vpliv starost; mlajši dosegajo višje srednje vrednosti. Vrednosti FPI-E in FPI-N so med seboj statistično in empirično neodvisne. FPI-E in FPI-M pa sta zaradi dvojnosti vrednotenja postavk računsko odvisni (Bele-Potočnik idr., 1984).

Emocionalna labilnost (FPI-N)

Za čustveno stabilne osebe je značilna uravnoteženost, mirnost, dobro razpoloženje, obvladanost, hladnokrvnost, samozaupanje, gotovost in osredotočenost; za labilne osebe so značilni zaskrbljenost, tesnoba, napetost, nesproščenost, nerazpoloženost, razdražljivost in občutja krivde. Glavne poteze, ki sestavljajo to dimenzijo, so samospoštovanje, srečnost - ti sta višji pri stabilnih osebah; tesnoba, obsedenost z raznimi bojznimi (obsesivnost), odvisnost, hipohondričnost in občutja krivde - te so višje pri labilnih osebah (Hans-Jürgen Eysenck; v Musek in Pečjak, 2001). Tušak in sodelavci (2002) pravijo, da se čustvena stabilnost nanaša na vidike osebnosti, ki se povezujejo s sposobnostjo kontroliranja lastnih čustev, s sposobnostjo ohranjanja »mirne krvi« in ravnovesja, z odsotnostjo negativnih čustvenih stanj ter z odsotnostjo skrbi. Osebe, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, dajejo videz stabilnih, potrpežljivih, sproščenih, zadovoljnih, vedrih, mirnih, tihih ljudi, ki dobro prenašajo stres. Z druge strani pa imamo osebe, ki dosegajo nizek rezultat in se zdijo nestabilne, nepotrpežljive, napete, nezadovoljne, anksiozne, živčne, nemirne in zlahka podležejo stresu. Oman (2004) pravi, da športno tekmovanje in doseganje ciljev vedno spremljajo določeni pritiski. Od športnika se zahteva, da se prilagaja kompleksnim dinamičnim zahtevam športa, da je stabilen in ima visoko stopnjo emocionalne samokontrole v stresnih situacijah. Avtor pravi, da gre za bipolarno dimenzijo, kjer emocionalno stabilni športniki izražajo zrelost, samokontrolo, realnost, optimizem, mirnost in visoko stopnjo frustracijske tolerance. Na drugi strani kontinuuma se nahajajo emocionalno labilne osebe, za katere je značilen nizek nivo odpornosti na frustracije, nezrelost, nestabilnost, nagnjenost k impulzivnemu reagiranju...

Lestvico FPI-N za ugotavljanje emocionalne labilnosti sestavljajo postavke iz štirih lestvic FPI, predvsem iz FPI-3 in FPI-4. Emocionalno labilni so tisti, ki so nerazpoloženi (labilno, pretežno depresivno razpoloženi, potrti, slabe volje), vzdražljivi (hitro prizadeti, vzkipljivi, občutljivi, čemerni, se hitro razjezijo), tuhtajo (izgubijo se v mislih, so raztreseni, sanjarijo, skrbijo) in imajo motnje v kontaktiranju (pogosto občutijo, da jih drugi ne razumejo in jih nepravilno obravnavajo). Nizka

vrednost se kaže v uravnovešenem stabilnem razpoloženju, gotovosti vase, sposobnosti koncentracije, nemotenem emocionalnem odnosu z drugimi. Lastnost ni odvisna od starosti, izobrazbe, velikosti kraja bivanja in tudi od spola. Vrednosti FPI-N in FPI-E so med seboj statistično in empirično neodvisne. Računsko so neodvisne tudi od vrednosti FPI-N in FPI-M, vendar pa so empirično izrazito odvisne: ob visokih vrednosti FPI-N lahko pričakujemo nizke vrednosti FPI-M (Bele-Potočnik idr., 1984).

Maskuliniteta (FPI-M)

Prva avtorja, ki sta operacionalizirala dimenzijo maskulinitet-femininitet, sta bila Terman in Miles (1936, v Avsec 2007). Najprej sta identificirala osebne lastnosti, po katerih se moški in ženske razlikujejo med seboj: lastnosti, ki so značilne za moške, sta poimenovala maskuline, lastnosti, značilne za ženske, pa feminine. Menila sta, da je dimenzija maskulinitet-femininitet bistvena komponenta osebnosti, zato sta jo vključila v osebni vprašalnik. Tako so enodimenzionalno bipolarno lestvico za merjenje maskulinitet in femininitet kmalu po odkritju vključili v večino večdimenzionalnih osebnostnih vprašalnikov (Helgeson, 1994).

Večdimenzionalni konstrukt maskulinitet in femininitet bi lahko označili kot skupek fizičnih lastnosti, interesov in osebnostnih lastnosti, za katere družba meni, da so bolj značilne ali bolj primerne za en spol kot za drugega. Pri merjenju maskulinitet in femininitet so se raziskovalci usmerili predvsem na komponento osebnostnih lastnosti. Vsebinska analiza je pokazala, da maskuline lastnosti odražajo agentnost ali instrumentalnost, torej temeljno usmerjenost posameznika k sebi, feminine lastnosti pa komunost oziroma ekspresivnost, torej temeljno usmerjenost posameznika k drugim. V prvih opredelitvah sta se ti dve orientaciji med seboj izključevali in posameznik je lahko imel izražene ali maskuline ali feminine lastnosti. Kasnejši pogledi na to problematiko pa predvidevajo neodvisnost maskulinitet in femininitet in s tem možnost androgine strukture posameznika, ki ima poudarjeno usmerjenost k drugim kot tudi k sebi (Avsec, 2007).

Ena od najbolj radikalnih raziskovalk maskulinosti in femininosti je bila zagotovo Bem (1974; Bem 1975). Predlagala je nov psihološki konstrukt androginiteti kot spojitev maskulinosti in femininosti; maskulinitet in femininitet je obravnavala kot različna pola iste dimenzije, psihično zdravje pa definirala pri posameznikih, za katere je značilna androgina spolna orientacija. Spolno tipizirani posamezniki (feminini ali maskulini) so namreč v njenih raziskavah izražali relativno rigidno obnašanje. Avsec (2007) piše, da nobena od komponent spolnih stereotipov ni izključno značilna za en spol, kljub temu pa so maskuline oblike bolj značilne za moške, feminine pa za ženske. Za moške naj bi bila bolj značilna agentnost (agresivnost, ambicioznost, dominantnost, voditeljsko vedenje, neodvisnost, samozadostnost, individualizem), za ženske pa komunost (skrb za druge, vdanost, želja po umirjanju napetosti in negativnih čustev, pripravljenost pomagati, prijaznost, sočutnost, ljubezen do otrok, nežnost). Tako maskuline kot feminine lastnosti so pozitivne, dokler niso pretirane – ekstremne. Kaj če so maskuline in feminine lastnosti pretirano izražene? Avtorji pišejo (Avsec, 2000) da so negativni vidiki stereotipnih moških lastnosti egoizem, diktatorstvo, sovražnost (usmerjenost k sebi, pri čemer so drugi izključeni), negativni vidiki ženskih stereotipnih ženskih lastnosti pa jokavost, odvisnost od drugih, omahljivost (usmerjenost k drugim, pri čemer je jaz izključen). Kadar maskulina orientacija ni uravnotežena s feminino (in obratno), se pojavijo negativne posledice tako za psihično kot tudi fizično zdravje. Valant (2009) pravi, da vojaki (kot tudi športniki) dosegajo višje vrednosti na lestvici maskulinosti, kar pomeni, da se radi aktivno uveljavljajo, da so samozavestni, podjetni, zanesljivi, njihovo razpoloženje je uravnovešeno. Lestvico maskulinosti v vprašalniku FPI sestavljajo postavke iz sedmih lestvic FPI, predvsem iz FPI-1 in FPI-8. Visoke vrednosti lestvice predstavljajo aktivno (včasih tudi telesno) uveljavljanje (samozavest, podjetnost, zanesljivost), uravnovešenost razpoloženja in malo telesnih težav. Nizka vrednost kaže na razdražljivost, potrto razpoloženje, malo zanesljivosti, malo zaupanja vase, telesne nadloge in splošne psihosomatske motnje. Maskuliniteta ni odvisna od starosti, izobrazbe in velikosti kraja bivanja, pač pa od spola (moški dosega višje srednje vrednosti). FPI-M je računsko neodvisna od FPI-N in računsko odvisna od FPI-E. Obstaja pa empirična povezanost FPI-M in FPI-N, in sicer gre za negativno korelacijo (Bele-Potočnik idr., 1984).

2.2.2 Motivacija

Naše obnašanje je motivirano. Ne pojavlja se kar samo od sebe, ima svoje vzroke in cilje. Z motivacijo mislimo na vse tisto, kar nas spodbuja in usmerja. V psihologiji govorimo o motivaciji takrat, ko imamo v mislih dejavnike, silnice in gibala našega delovanja. To so npr. potrebe, nagoni, želje, motivi, cilji, vrednote, ideali, interesi, volja. V vsakem trenutku deluje na nas več takšnih silnic in gibal – če smo budni ali če spimo, če se gibljemo ali če smo pri miru (Musek in Pečjak, 2001).

Motivi in mehanizmi, ki vodijo naše obnašanje, so precej zapleteni. Nekateri, značilni za vse nas, so vrojeni in podobni živalskim. Imenujemo jih *instinkte*. Ostali so veliko bolj zapleteni, v odvisnosti od okolja se razvijajo in spreminjajo. Njihov vpliv na človekovo osebnost je veliko težje določljiv, njegovo vedenje pa precej manj predvidljivo. Motivi spravljajo v tek vso našo osebnost, naše vedenje in delovanje. Osebnostne dimenzije in poteze so samo stabilni vidiki uresničevanja naših ciljev in motivov. Zato se osebnost na določen način začne pri dinamiki oz. motivaciji (Tušak, 1997). Museku (1985) predstavlja motiv vse tiste organizmične dejavnike in dispozicije, ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja. Horga (1993) piše, da Hilgard in Atkinson delita motive na **organske** (kisik, hrana, voda...), osnovne **neorganske motive** (aktivnost, raziskovanje...) in **izvedbene motive** (izvirajo iz osnovnih motivov; izvirajo iz procesov učenja).

Psihologija motivacije si zastavlja nekatera osnovna vprašanja, na katera so raziskovalci skušali odgovoriti. Znanstvena razlaga motivacije izvira iz treh glavnih smeri raziskovanja:

- kot eksperimentalna psihologija, ki išče skupne zakonitosti in sistematično raziskuje pojave z eksperimentalno situacijo,
- kot psihologija osebnosti, ki obravnava motivacijske dejavnosti v okviru celote, človekove osebnosti,
- kot smer psihologije (psihologija motivacije), ki povezuje motivacijske procese z družbenimi procesi (Tušak, 1997).

Raziskovalci so že zelo zgodaj želeli odkriti motivacijske faktorje oz. temeljne dimenzije. R. Cattell (1957) je ugotovil, da lahko govorimo o več komponentah motivacije. Najpomembnejše so:

1. **alfa faktor** - predstavlja hotenjsko, necenzurirano in neposredno izražanje motiviranosti ("to hočem" ne glede na okoliščine),
2. **beta faktor** - predstavlja zrelo in prilagojeno izražanje motiviranosti in interesa (komponenta ega),
3. **gama faktor** - komponenta superega, saj zajema interese in motive skozi očala obveznosti ("to me mora zanimati"),
4. **delta faktor** - komponenta fizioloških znakov motivacije,
5. **epsilon faktor** - povezan s potlačenimi interesi in motivi.

Cattell je določil še dva sekundarna faktorja motivacije: **integrirano komponento interesov** (predvsem beta in gama faktor) ter **neintegrirano komponento interesov** (alfa, epsilon in delta faktor). Kasneje je izoliral vrojene motive, ki jih je imenoval *erge*, in pridobljene motive oz. *sentimente*.

V raziskovanju motivacije je teorij motivacije skoraj toliko, kot je njenih raziskovalcev. Vsak si je motivacijo razlagal po svoje, čeprav so velikokrat prihajali do podobnih zaključkov. Tušak in Tušak (1994) sta poizkušala v grobem ločiti štiri tipe motivacijskih teorij:

- instinktivistične teorije,
- hedonistične teorije,
- teorije gona in
- kognitivne teorije.

B. Weiner (1980) navaja dva glavna pristopa k raziskovanju motivacije: eksperimentalnega in kliničnega. Sedem glavnih teoretičnih pristopov je klasificiral v tri večje teoretične koncepte:

1. **Teorije redukcije oz. zadovoljevanja potreb** (Freudova psihoanalitična teorija npr.)

2. Teorije pričakovanja in vrednosti (expectancy-value) - funkcija pričakovanja doseganja cilja in incentivne vrednosti cilja. Sem spada Lewinova teorija polja, Atkinsonova teorija storilnostne motivacije in Rotterjeva teorija socialnega učenja.

3. Teorije samoobvladovanja in rasti (atribucijska teorija in teoretični modeli motivacije, humanistična psihologija).

Ford (1992) je poizkušal predstaviti širok pogled na teorije motivacije in je v ta namen razdelil pojmovanja motivacije na 32 kategorij oz. teorij. V razdelitev je vključil:

- teorije motivacije zgodnjega obdobja 20. stoletja (psihoanalitična teorija, teorija gona, teorija polja),
- klasične teorije delovne motivacije (teorije enakosti oz. "equity", dvofaktorska teorija, teorije pričakovanja),
- novejša teorije, ki nekoliko izgubljajo na vplivu (teorija socialnega učenja, atribucijska teorija, teorije pričakovanje-vrednost),
- najsodobnejše teorije in pristopi, ki jim pomembnost in popularnost še vedno narašča (teorija postavljanja ciljev, socialno kognitivne teorije, samodeterminacijske teorije idr.),
- manj znane teorije, ki bi zaslužile več pozornosti (teorija optimalne izkušnje, idiografska teorija ciljnega soglasja in teorija osebne investicije).

Čeprav se psihoanalitične teorije zdijo že precej daleč, pa se zadnja leta pojavljajo raziskovalci (Vodeb, 2001), ki tudi športno udejstvovanje in motivacijo v športu vidijo skozi prizmo načela ugodja in kot posledico libidinalnih procesov in nezavednega. V zadnjih petnajstih oz. dvajsetih letih pa je šel razvoj predvsem iz atribucijske teorije v različne podsmeri, v vsakem primeru pa so **pristopi kognitivni**; v zadnjih letih kombinirani kognitivni pristop s socialnimi vplivi. Takoimenovani **socialno kognitivni pristop** je izrazito usmerjen na delovanje človekovih kognitivnih procesov v socialnem okolju. Klasificirali bi ga lahko k Weinerjevi tretji kategoriji ali pa dodali novo - sodobna pojmovanja motivacije, ki pravzaprav težijo k integraciji vseh pristopov (Tušak, 1997). Človekova motivacija in storilnostno vedenje naj bi bila posledica kognitivnih oz. miselnih procesov znotraj socialnega konteksta. Prav misli naj bi bile tiste, ki vodijo motivirane akcije. Danes poznamo kar nekaj kognitivnih

pristopov oz. še bolj socialno kognitivnih pristopov k človekovi motivaciji. Vse pa proučujejo različne miselne procese, ki naj bi bili determinante človekove akcije in vedenja. Pri socialno kognitivnih teorijah torej gre za razumevanje posameznikovih kognicij o njegovih kapacitetah za učinkovito akcijo za doseganje nekega cilja. Čeprav je koncept samoučinkovitosti samo eden izmed številnih motivacijskih konstruktov socialno kognitivne teorije, pa ga razumemo kot najbolj odločujoč proces v posameznikovi samoregulaciji. Teorija ne zanika pomena pričakovanj v zvezi s povezavo med določenim vedenjem in rezultatom aktivnosti, vendar pa so ključna vseeno pričakovanja samoučinkovitosti. Teorija opredeljuje pet najpomembnejših kognitivnih sposobnosti: generativne simbolizacije, predvidevanja, simbolične komunikacije, evaluativne samoregulacije in reflektivna samozavedanja (Tušak, 1997). Začetek socialno kognitivnega pristopa najverjetneje predstavljajo odkritja B. Weinerjeve (1972), ki je ugotovila, da ljudje z močno in ljudje s šibko motivacijo različno razmišljajo o uspehu in porazu. Misli oz. atribucije (v kontekstu socialnih sprememb) naj bi bile ključne spremenljivke v procesu motivacije. Tušak (1997) pravi, da tako večina nadaljnjih modelov izhaja iz atribucijske teorije, saj predpostavljajo, da so atribucije najpomembnejši kognitivni dogodki pri razumevanju storilnostnega vedenja. Vsi pristopi zajemajo raziskovanje povezave med miselnimi procesi in akcijo, vendar pa se razlikujejo v viru motivacije, ki je enkrat ciljna perspektiva, drugič želja po informaciji, vrednotenje ciljev, zadovoljstvo itd. Kognitivne procese, ki jih vključujejo različni pristopi, lahko razdelimo v dve skupini:

- misli o sebi (kompetentnost, kontrola, zaupanje) in
- misli o namenih oz. namerah, ciljnih, vrednotah in pomenu oz. smislu.

Socialno kognitivni pristop motivacijo pojmuje kot dinamični proces kognitivnih, afektivnih in vrednostnih spremenljivk, ki delujejo kot mediatorji izbire in doseganja storilnostnih ciljev. Zgrajen je okoli pričakovanj in vrednosti, ki jih posameznik pridaja določenim ciljem oz. aktivnostim (Tušak, 1997).

V športnem kontekstu so nastale glavne tri mini-teorije:

- **teorija samoučinkovitosti** - self-efficacy. O njej je pisal Bandura (1986, 1977). Piše o samoučinkovitosti kot prepričanju posameznika, da je potrebno opraviti neko aktivnost, da bi ga to pripeljalo do želenega rezultata (Feltz, 1992, v Tušak, 1997).

- **teorija zaznane kompetentnosti** (Harter, 1980).

Teorija je skušala razložiti, zakaj se posamezniki čutijo spodbujene za ukvarjanje z obvladanjem spretnosti v storilnostnih nalogah (Tušak, 1997).

- **teorija različnih ciljnih perspektiv** (Nicholls, 1984; Dweck, 1986, 1988 in drugi).

Gre se za identifikacijo različnih ciljev posameznikovih akcij. Neko konkretno vedenje morda ni toliko posledica različno izražene oz. visoke motivacije, pač pa bolj posledica različnih percepcij odgovarjajočih ciljev. Posameznikova investicija truda, sposobnosti in časa v neki aktivnosti je posledica njegovih storilnostnih ciljev v omenjeni aktivnosti (Tušak, 1997).

Storilnostna motivacija v športu

Tušak (1997) piše, da visoko storilnostno motivirani športniki izbirajo cilje, ki predstavljajo izziv, hkrati pa so dosegljivi. Takšni športniki niso avanturisti in imajo raje naloge, kjer so rezultati neposredno odvisni od dela in sposobnosti, ne pa od sreče ali naključja. Bolj jih zanimata sama storilnost in delo kot pa nagrade, ki so rezultat dela. Stalno pa potrebujejo »feedback«, povratno informacijo o svoji uspešnosti in o svojih prizadevanjih za dosego cilja. Taka povratna informacija mora biti stalna, objektivna, pozitivna in konkretna.

Poznamo več vrst storilnostne motivacije:

- *pozitivna in negativna storilnostna motivacija* (pozitivna - želja za dosežkom; negativna - težnja po izogibanju kazni oz. neuspehu in posledicam),
- *intrinzična in ekstrinzična storilnostna motivacija* (intrinzična izhaja iz notranjega zanimanja - vedno pozitivna; ekstrinzična (zunanja) - pozitivna ali negativna,
- *splošna in specifična tekmovalna* (splošna se nanaša na splošno orientiranost v športu, specifična tekmovalna pa na samo orientacijo na tekmovanju).

Samomotivacija (športnikova notranja motivacija)

Musek in Pečjak (2001) pravita, da nas lahko motivirajo tako notranje kot zunanje spodbude. Pravita, da govorimo o notranji in zunanji motivaciji: notranje smo motivirani tedaj, ko naredimo nekaj iz veselja, zato ker nam je všeč; zunanje pa smo motivirani zaradi zunanjih spodbud, nagrade, denarja, pohvale. Notranja motivacija za spoznavanje in vedenje se nanaša na opravljanje neke aktivnosti zaradi zadovoljstva, ki ga človek občuti, ko raziskuje, se uči in poskuša narediti nekaj novega. Notranjo motivacijo za doseganje lahko definiramo kot opravljanje neke aktivnosti zaradi užitka, ki ga prinaša doseganje nekega športnega cilja oz. ustvarjanje nečesa (novega). Intrinzična (notranja) motivacija za doživljanje stimulacije se povezuje z biološkimi koncepti osebnosti in motivacije.

Deci in Ryan (1991) opredeljujeta motivacijo kot zunanjo (ekstrinzično) in notranjo (intrinzično) motivacijo, pri čemer notranja motivacija pomeni delati nekaj zaradi aktivnosti same in zadovoljstva, ki izhaja iz tega. Takšni športniki so zadovoljni zaradi stvari, ki se jih učijo in naučijo v športu. Zadovoljni so tudi zaradi napredovanja in izboljševanja svojih sposobnosti. Musek in Pečjak (2001) pravita tudi, da sta naše učenje in delo bolj kakovostna, če smo zanju notranje motivirani in da ni prav nič presenetljivo, če najdemo izjemno visoko notranjo motiviranost pri vrhunskih ustvarjalcih. Zunanja motivacija je bolj povezana z zunanjimi razlogi motivacije (nagrade, socialni status, popularnost). Takšni športniki imajo večjo težnjo po zmagovanju in demonstriranju svojih sposobnosti pred drugimi športniki (Deci in Ryan, 1985) in želijo biti najboljši. Tušak, Marinšek in Tušak (2009) pa opozarjajo, da je v zadnjem času zelo pereč problem tako imenovani »burn out« učinek, pri katerem gre za nekakšno »izgorelost« preveč vnetih mladih športnikov, ki kar naenkrat izgubijo vsakršno željo po športu. Pravijo, da na razvoj intrinzične motivacije, ki jo imamo v športu raje, saj omogoča motiviranje športnika tudi takrat, ko ne dosega vrhunskih rezultatov, vplivajo v veliki meri vrednote v družini. Thomas in Tennant, (1978; v Tušak, Marinšek in Tušak, 2009) pravita, da je otrok, ki je notranje motiviran, vztrajnejši, nastopa na višjem, kvalitetnejšem nivoju in dokonča več nalog kot tisti, ki je pretežno ali pa povsem zunanje motiviran.

Tabela 5: Kontinuum samodeterminiranosti (Deci in Ryan, 1991).

Amotivacija		Ekstrinzična motivacija		Intrinzična motivacija - znati - dosegati - izkusiti
<i>Odsotnost regulacije</i>	<i>Zunanja regulacija</i>	<i>Introjecirana regulacija</i>	<i>Identificirana regulacija</i>	<i>regulacija za zadovoljstvo v aktivnosti</i>
negativna -	Samodeterminacija			pozitivna +

Multidimenzionalna perspektiva motivacije vključuje 7 vrst motivacije (tri intrinzične, tri ekstrinzične motivacije in amotivacijo). Deci in Ryan (1985) vpeljeta tudi pojem amotivacije, ki predstavlja stanje podobno naučeni nemoči. Amotiviran športnik ni niti intrinzično niti ekstrinzično motiviran, pač pa je popolnoma nemotiviran, saj v svojem vedenju ne zaznava več lastne kontrole. Zanj je npr. dober nastop na tekmovanju posledica ugodnih vremenskih razmer, sreče ali napake nasprotnika, ne pa lastnega dela (Tušak, 1997). Najnižje na samodeterminacijskem kontinuumu (tabela 5) je eksternalna (zunanja) regulacija. Gre za motivacijski proces, ki je usmerjen preko zunanjega ojačanja, kot sta nagrajevanje in kaznovanje. Sledi introjecirana regulacija, ko postanejo zunanje silnice ponotranjene in športnik sam pritiska nase. Športnik bi se npr. počutil krivega, če ne bi treniral. Najbolj samodeterminirana med zunanjo motivacijo je identifikacijska (poistovetena) regulacija, ko športnik ocenjuje in sodi neko vedenje kot zanj pomembno, zato trenira. Najbolj samodeterminirana pa je intrinzična motivacija, kjer tudi razlikujemo med tremi vrstami: notranja motivacija za spoznavanje, notranja motivacija za doseganje in notranja motivacija za doživljanje stimulacije (Vallerand in sod., 1993; v Tušak, 1997).

Športne orientacije

Nicholls (1984) pravi, da je športnikov osnovni cilj prikazati visok nivo sposobnosti oz. izogniti se demonstriranju slabšega nivoja sposobnosti. Razlike v specifičnih ciljih so osnovane na različnih konceptih sposobnosti - ki niso samo osnova zaznane uspešnosti, pač pa tudi pomembno povezane s ciljnimi orientacijami. Razvoj delovnih in ego ciljev je neposredni rezultat pojavljajoče zmožnosti diferenciranja sposobnosti od truda, ki se razvije okoli dvanajstega leta (Nicholls, 1984).

Raziskovanje **ciljnih orientacij** kaže na vpliv le-teh na uspeh v športu. Tako Tušak (1997) pravi, da je - kadar je športnik ego-orientiran - dimenzija uspešnost/neuspešnost odvisna od socialne primerjave. Če pa je športnik orientiran na nalogo, je uspešnost posledica kvalitete športnikovega obvladovanja naloge oz. nastopa.

Ciljne orientacije so odvisne od posameznikove ocene lastnih sposobnosti in ocene uspeha v tekmovalni situaciji (Nicholls, 1984). Govorimo lahko predvsem o dveh ciljnih perspektivah oziroma perspektivah definiranja uspeha: orientacija k sebi (ego involvement) in orientacija k nalogi (task involvement). Vrhunski športniki naj bi imeli visoko razviti obe ciljni orientaciji. Ena bo iz njega naredila tekmovalca, ki je sposoben najti dodatno motivacijo takrat, ko je potrebno dober dosežek spremeniti v odličnega oziroma najboljšega, druga pa bo vzdrževala njegovo motivacijo na ta način, da bo stremel tudi k izvedbi čim boljšega nastopa (Tušak in Faganel, 2004). Športniki, ki imajo visoko izraženo task orientacijo, si ne glede na višino samozavesti izbirajo visoke in izzivalne cilje, v delo vložijo maksimalen trud, vztrajajo, ko so soočeni s težavami. Pri njih je visoko izražen pomen težnje po popolnem nastopu, osredotočenost na tehniko in učenje. Športnik s tako orientacijo stremi po popolnosti nastopa in je zadovoljen tem bolj, ko se mu približa (Duda in Hall, 2001; Nicholls, 1984, 1992; Schunk, 1995, v Tušak in Faganel, 2004). Ego orientacija izraža superiornost nad drugimi. Športnik demonstrira lastne sposobnosti preko socialnega primerjanja. Ta orientacija je izrazito tekmovalna, saj športnik doseže cilj takrat, ko zmaga oziroma doseže čim boljšo uvrstitev. Zaznana kompetenca športnika oziroma

uspeh je v tem primeru definiran z rezultati drugih in odvisen od športnikove primerjave z drugimi. V vrhunskem športu, kjer je prisotna največja tekmovalnost, se ego orientacija najbolj razvije. Tekmovalna atmosfera torej pozitivno vpliva na njen razvoj, zato prav s poudarjanjem zmage in pomena rezultata ter zagotovitvijo tekmovalja lahko spremenimo športnikovo orientacijo (Magyar in Feltz, 2003, v Tušak in Faganel, 2004).

Nicholls (1980) pravi, da obstaja povezanost med ciljnimi orientacijami in športnikovim vedenjem v specifični situaciji. Poudarjanje ciljev, ki so posledica orientacije k nalogi, bo vodilo do maksimalne motivacije in bo povzročilo, da športnik samega sebe začne zaznavati kot kompetentnega. Športniki, ki so k nalogi usmerjeni, bodo ne glede na zaznani nivo kompetentnosti vlagali maksimalen napor, izbirali izzivalne cilje, nastopali na nivoju, ki je blizu lastnim omejitvam oz. potencialom in dolgo vztrajali v neki storilnostni situaciji. Tisti, ki pa so usmerjeni k sebi, pa bodo, če sebe ocenjujejo kot nizko kompetentne, pogosteje izbirali aktivnosti, ki so prelahke oz. pretežke, ne bodo vlagali dovolj napora v aktivnost, značilno bo pomanjkanje vztrajnosti in slabši nastop. Kadar pa bo ocenjeni nivo lastnih sposobnosti dovolj visok, se omenjena nezaželjena vedenja ne bodo pojavila.

Raziskave kažejo tudi, da specifična »športna socializacija« pripomore k razvoju ego orientacije. Način socializacije je tisti, ki tudi usmerja športne orientacije športnika; Duda (1989) pa ugotavlja, da se z večjo stopnjo vključenosti v šport povečujeta tako ego kot task orientacija, čeprav je pri bolj vključenih športnikih, ki tekmujejo na višji stopnji, ego orientacija izrazitejša (White in Duda, 1994). Nicholls dodaja, da prav tekmovalna atmosfera razvija ego ciljno orientacijo; tem športnikom pa ravno superiornost nad drugimi športniki postane glavni cilj in merilo uspeha. Avtorji pravijo, da tudi spol pomembno vpliva na ciljne orientacije. Tako Duda (1986) ugotavlja, da je pri moških bolj značilna ego orientacija – so bolj tekmovalni kot ženske in jih bolj motivira razkazovanje lastnih sposobnosti. Tušak in Tušak (2001) pravita, da je videti, da slovenske uspešne športnike prisotnost tekmovalne situacije motivira bolj kot manj uspešne športnike in da je orientacija k zmagi pri uspešnejših športnikih bolj izražena.

2.2.3 Kognitivna, somatska anksioznost ter samozavest

Skozi zgodovino so raziskovalci različno interpretirali anksioznost. Freud je anksioznost opredelil kot specifično stanje nezadovoljstva, ki ga je pripisoval potlačenju seksualnega vzburjenja. Neoanalitični avtorji so proučevali predvsem tiste vrste anksioznosti, ki so posledica neustreznega procesa socializacije. Behavioristični avtorji pojmujejo anksioznost kot naučeno stanje napetosti, ki izvira iz prirojene težnje po izogibanju bolečini. Eksistencialistično usmerjeni avtorji so poudarjali predvsem eksistencialno anksioznost kot reakcijo na bivanjsko ogroženost. Predstavniki aktivacijskih teorij pa upoštevajo stanje fiziološkega vzburjenja, introspektivne izjave osebe in hkrati opazujejo vedenje osebe. Kvaliteta emocionalnega doživljanja je odvisna od kompleksnega odnosa med fiziološkim vzburjenjem na eni strani ter zaznavnim in kognitivnim na drugi. Nobeno fiziološko merilo namreč ni zadostno merilo anksioznosti, upoštevati je treba tudi posameznikovo doživljanje. Pristop, ki ga uporabljajo zagovorniki aktivacijskih teorij, je zelo razširjen, saj združuje fiziološke in psihološke elemente v celoto in tako omogoča celostno obravnavanje emocij, česar tradicionalne teorije niso bile zmožne.

Anksioznost, pravi Lamovec (1999), je izjemno pomemben dejavnik v športu, vendar pa jo je potrebno ločiti od vzburjenja, strahu in stresa. Anksioznost ima z vzburjenjem sicer nekaj skupnega, vendar pa vsebuje tudi doživljajske komponente. Vsaka močna situacija povzroči vzburjenje, vendar pa le ogrožujoča povzroči anksioznost.

Spielberger (1972, v Trampuž, 2002) je natančno opredelil nekatere pojme, ki se pojavljajo v zvezi z anksioznostjo in opisal anksioznost kot proces s časovnim zaporedjem dogodkov, v katerem je stres prikazan kot stimulus:

stres → ogroženost → reakcija stanja anksioznosti

Spielberger (1966, v Trampuž, 2002) pravi, da je za anksiozna stanja značilno subjektivno, zavestno čustvo strahu in tenzije, ki ga spremlja povečana vzbujenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema. Pojav anksioznosti je psihično in tudi telesno občuten kot neugodno, nelagodno stanje. Psihološka definicija je, da so to napadi nedoločenih in nerazumnih bojazni in tesnob, ki se pojavljajo dokaj nepričakovano, nerazumljivo, večinoma brez otipljivega zunanega povoda. Mnogi ljudje takšne občutke doživljajo kot skrajno neprijetne. Pojavljajo se na vseh ravneh človekovega življenja, torej občutkom tesnobe, anksioznosti ne ubeži nihče od nas.

Tancig in Čuk (1983) opredeljujeta anksioznost na treh nivojih:

- fiziološkem (somatska anksioznost) – nezmožnost sprostitve, poveča se hitrost in utrip srca, motnje v prebavnem sistemu, moteno prehranjevanje in spanje,
- doživljajskem (kognitivna anksioznost) – zaskrbljenost, občutek negotovosti, bojazni, utesnjenosti, nemoči, utrujenosti, slabša koncentracija,
- vedenjskem – telesna drža, gibanje, mimika.

Morris in Liebert (Martens, Vealey in Burton, 1990) sta prva menila, da anksioznost vključuje tako kognitivno (skrbi) kot tudi čustveno komponento (vzburjenje). Tudi nadaljnje raziskave so potrdile komponente anksioznosti, ki so bile predhodno definirane kot kognitivna in somatska anksioznost. Kognitivna anksioznost predstavlja kognitivno (mentalno) komponento anksioznosti, ki jo povzroča (sproža) negativno pričakovanje uspeha oz. negativno samovrednotenje. Tako pravi Trampuž (2002), da ločimo med stanjem anksioznosti, ki je reakcija oziroma dejanski odziv organizma na stresorje, in potezo anksioznosti, ki pa je splošna predispozicija posameznika, da zaznava določene situacije kot ogrožujoče in nanje odgovarja z različno stopnjo stanja anksioznosti.

FIZIOLOŠKA PODLAGA ANKSIOZNOSTI

Anksioznost vpliva na človekovo telo in njegovo funkcioniranje ter na doživljanje sebe in tekmovanja. Povečuje se napetost v mišicah. Posameznik je videti napet in rigid. Značilen je hladen pot, predvsem na dlaneh in čelu. Izločanje znoja se meri indirektno, preko prevodnosti kože (elektrodermalna reakcija). Za kardiovaskularni sistem je značilna tahikardija (povečano hitrost in jakost srčnega utripa, z občutki tesnobe in stiskanja pri srcu). Krvni pritisk, predvsem sistolični, je povečan, na periferiji pride do vazokonstrikcije. Krčenje perifernih žil se odraža v hladnih udih, širjenje žil v centralnih predelih pa se kaže v rdečici gornjega dela prsnega koša in vratu. Za respiratorni sistem je značilno kratko, plitvo dihanje. Čas vdiha prevladuje nad časom izdiha, izdih je nepopoln in sunkovit. Motnje se pojavljajo tudi v prebavnem sistemu. Zmanjša se izločanje žlez (suha usta), pojavi se težnja po bruhanju in prebavne motnje. Appetit se povsem izgubi, lahko pa se pretirano poveča kot nadomestno sredstvo zmanjšanja napetosti. Genitalni sistem je neodziven. Povečana je raven kortikalnega vzburjenja, ki jo merimo z elektroencefalogramom (EEG). Prevladuje beta ritem, ki je značilen za povečano stopnjo aktivacije, malo pa je alfa ritma, ki je značilen za sproščeno stanje. Na doživljajski ravni se kaže kot nezmožnost sprostitev ter psihični nemir. Kot smo že omenili, za odgovor organizma na stres skrbi simpatični del avtonomnega živčnega sistema. V kontroli emocionalnih stanj in zato tudi anksioznosti igra ključno vlogo hipotalamus v centralnih možganih. Hipotalamus je uravnavni center, ki povezuje in usmerja procese za vzdrževanje ravnovesja v organizmu. Na organizem in s tem na efektorje deluje preko endokrinega sistema in sicer – v primeru stresa – preko izločanja »stresnih« hormonov adrenalina in kortizola, ki ju izločajo nadledvične žleze. Izločanje teh hormonov pripravi organizem na višji energetski »output« (Trampuž, 2002).

Bistveno vlogo igra tudi retikularna formacija, ki opredeljuje stopnjo budnosti in limbični sistem, ki daje emotivni naboj našim dejavnostim. Vse to, poleg zavestnih odločitev, kisika in toplote vpliva na hipotalamus, ki nato preko adenohipofize, nevrohipofize in vitalnih centrov v podaljšani hrbtenjači vpliva na stopnjo vzburjenosti simpatika in parasimpatika. Povečana vzburjenost simpatika pripravi srčno-žilni

sistem na telesni napor in preko njega procese termoregulacije (znojenje) ter mehanizme za vzdrževanje stalnosti volumna in elektrolitske sestave telesnih tekočin (Bravničar – Lasan, 1996).

Tušak (2004) pravi, da se neprijetni občutki, nelagodje, napadi bojazni in tesnob pogosteje pojavljajo pred samim tekmovanjem. **Predtekmovalna anksioznost** – predstavlja več obdobij oziroma faz napetosti (tenzij) od trenutka, ko tekmovalec izve za datum pomembnega tekmovanja in vse do dneva tekme. Ugotovljeno je bilo, da je predtekmovalna kognitivna anksioznost že na začetku na visokem nivoju in taka ostane vse do tekmovanja. Nasprotno somatska anksioznost ostane na relativno nizki stopnji vse do 24 ur pred tekmovanjem, ko se aktivacija strmo poveča (slika 2).

¹Slika 2:

Spremembe predtekmovalne anksioznosti v času.

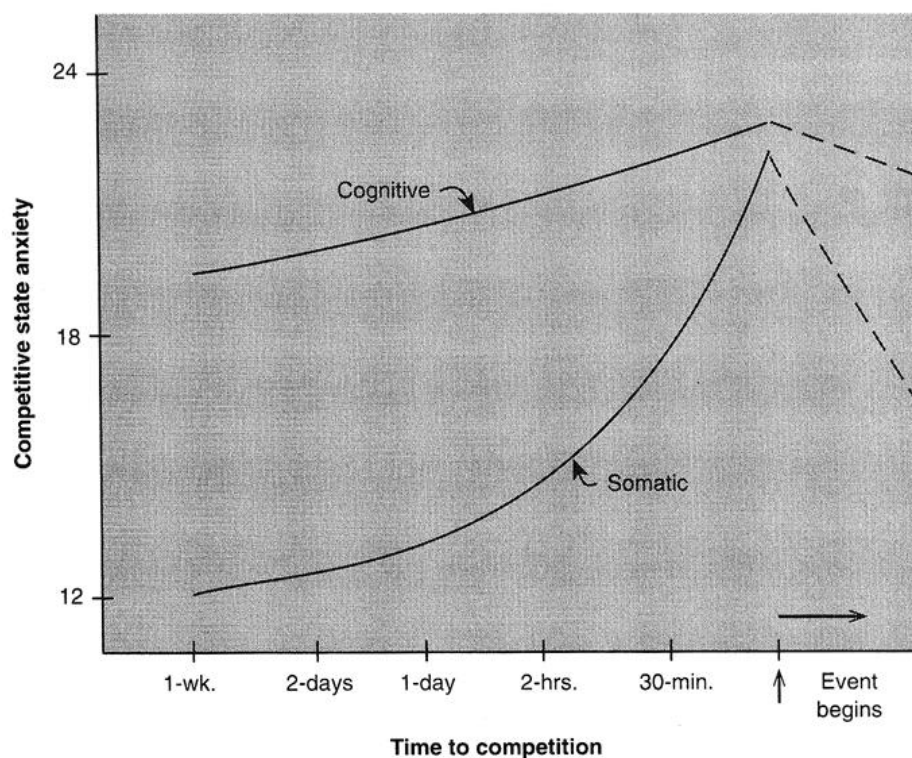
LEGENDA:

Competitive state anxiety – stanje predtekmovalne anksioznosti,

Time to competition – čas do tekmovanja,

Cognitive – kognitivna anksioznost,

Somatic – somatska anksioznost.



¹ Povzeto po: Cox, 1994; str. 107

Za razumevanje anksioznosti, ki se pojavlja v športno tekmovalnih situacijah, je Martens (1975) sistem tekmovanja opisal s štirimi elementi:

1. OBJEKTIVNA TEKMOVALNA SITUACIJA – sem spadajo motorične naloge, fizično okolje in nagrade.
2. SUBJEKTIVNA TEKMOVALNA SITUACIJA – posameznikovo zaznavanje oziroma sprejemanje in ocenjevanje objektivne tekmovalne situacije. Odvisna je od posameznikovih osebnostnih dispozicij, sposobnosti, stališč, itd.
3. REAKCIJA TEKMOVALCA – odgovor posameznika na objektivno tekmovalno situacijo. Le-ta se vrši na treh ravneh – na fiziološkem (pospešeno bitje srca, potne dlani), na psihološkem (merimo s psihološkimi testi) in na vedenjskem nivoju (verbalnem, motoričnem).
4. POSLEDICA – ocenjuje se uspešnost aktivnosti, ki predstavlja posameznikov odgovor.

SAMUZAVEST ŠPORTNIKA

Kaj samozavest sploh je in kakšna je razlika med optimalno samozavestnimi, tistimi, ki so premalo samozavestni in tistimi, ki so preveč samozavestni? V Slovarju slovenskega knjižnega jezika piše, da je samozavest prepričanost o svoji sposobnosti, znanju in moči; Tušak in Faganel (2004) pa pravita, da samozavest predstavlja tudi realno ocenjevanje in pričakovanje lastnih možnosti za uspeh v določeni situaciji. Samozavest je akumulacija izkušenj, ki daje realna in specifična pričakovanja o nalogi, ki se bo zgodila.

Kotnik (2008), ki je raziskoval športno identiteto odbojgarskih reprezentantov različnih držav, pravi, da so uspešnejši športniki njegove raziskave (bolj kot manj uspešni) prepričani, da so se prav skozi šport naučili biti bolj samozavestni; dosejajo pa tudi

višje vrednosti samoocen uspešnosti in bolj verjamejo vase kot manj uspešni. Martens (1987) pravi, da je samozavest izražanje človekovih notranjih vrednot, meja samozavesti pa je zaupanje v neko svojo sposobnost, da ta postane odločujoča. Mnogo športnikov pač misli, da je samozavest že to, če verjameš, da boš zmagal. V Ameriki je splošno mišljenje v športu, da moraš vedno misliti, da boš zmagal. Če misliš drugače, misliš kot poraženec in si ali pa boš vedno poraženec. To pogosto vodi v preveliko samozavest. Prava samozavest je, da športnik realno oceni možnosti za uspeh. Samozavest je akumulacija izkušenj, ki daje realna in specifična pričakovanja o tekmovanju, ki se bo zgodilo. Je pokazatelj športnikove osebnosti, ki jo bodo drugi zlahka prepoznali. Samozavest ni, kar športniki upajo, da se bo zgodilo, ampak kaj realno pričakujejo. Matrens (1987) tako opisuje OPTIMALNO, PREMAJHNO IN NAPAČNO samozavest:

OPTIMALNA SAMOZAVEST

Optimalno samozavestni so tisti športniki, ki ne povečujejo svojega znanja. Sposobnosti, šport in sebe v tem športu razumejo in se počutijo uspešne, hkrati pa poznajo svojo zgornjo mejo sposobnosti in si ne zadajajo previsokih ciljev. Ta vrsta samozavesti je nujno potrebna za vitalno osebnost športnika, vendar sama po sebi ne zagotavlja uspeha. Da lahko dobro delujejo, morajo biti tudi fizično sposobni. Imeti samozavest brez sposobnosti pomeni imeti »napačno samozavest« ali biti preveč samozavesten. Nekateri športniki so prepričani, da jim samozavest daje imunost za napake. Mislijo, da jih ne morejo storiti, a se motijo. Daje jim močno orožje za boj proti napakam. Ko je samozavest zdrava, so ti športniki sposobni popravljati te napake in se jih ne bojijo.

PREMAJHNA SAMOZAVEST (PLAŠNOST, SKROMNOST)

Dovolj samozavestni se ne bojijo poraza in se zavedajo, da je to sestavni del športa. Za premalo samozavestne to ne velja. Oni se bojijo in so ujetniki svojih lastnih negativnih misli. Vidijo se kot poraženci in to tudi postanejo. Ti športniki dvomijo vase. Ko ti športniki razmišljajo o nastopu, mislijo, da jim ne bo uspelo in

to se potem v resnici zgodi. Prepričani so, da jim ne bo uspelo, ne glede na to, koliko trenirajo, zato ponavadi nehajo trenirati. Ravno tako kot lahko športniki mislijo slabo in se jim to potem res zgodi, pa lahko tudi mislimo dobro in se nam bo to zgodilo. Zgodilo se bo, če bodo pričakovanja realna.

NAPAČNA SAMOZAVEST (PREVEČ SAMOZAVESTNI ŠPORTNIKI)

Če pravimo, da je nekdo preveč samozavesten, menimo, da je napačno samozavesten in da se preveč ceni. Je sposoben manj, kot sam misli, da je. Sta dve obliki napačne samozavesti. V prvem primeru športnik zares misli, da je boljši, kot v resnici je. Druga oblika pa je, ko so nekateri samozavestni samo na zunaj, da bi to pokazali drugim. Razlika med samozavestnimi in preveč samozavestnimi je ta, da samozavestni realno pričakujejo in mislijo o sebi. Preveč samozavestni športniki se preveč cenijo in ne vidijo oziroma nočejo videti svojih napak ter ne sprejmejo odgovornosti za njih. Pomembno je, da naši športniki pozitivno mislijo, vendar to ni dovolj. Zvest je dobra, ko je naučena in ne ukradena od napačnega upanja. Do samozavesti, ki je prava, se pride z delom, ko dosežemo rezultate in si nato realno lahko zastavimo realne cilje, ki jih spet z delom lahko uresničimo. Zato je prav misliti, da bomo zmagali, vendar le, če je to realno (Martens, 1987).

Za preučevanje stanja kognitivne, somatske anksioznosti ter samozavesti je Martens (1990) razvil vprašalnik »Competitive State Anxiety Inventory-2« (CSAI-2), ki raziskuje omenjena **stanja** v odnosu do tekmovanj.

2.2.4 Stres in strategije spoprijemanja s stresom

Z zdravstvenega vidika z besedo stres označujemo telesne simptome, ki jih povzroči povečana napetost (Tušak 1997). Masten, Dimec, Tušak, Tušak in Tkavc (2008) pravijo, da je stres neizogibna posledica človekovega odnosa z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu mora posameznik prilagoditi. Vizek - Vidovič

(1990) pa poudarja, da se intenzivna in dolgotrajna izpostavljenost pritiskom iz okolja manifestira v nizu psiholoških in socialnih motenj.

Vse življenje se srečujemo z ovirami, težavami in problemi, ki jih moramo reševati in premagovati. Uspešno premagovanje pomeni življenjsko spodbudo in je znak osebne zrelosti. Neuspešen izid soočanja s težavami pa lahko pomeni hudo duševno obremenitev, v skrajnem primeru celo pravi življenjski zlom, npr. takrat ko obupamo v hudi življenjski stiski ali krizi. Soočanje s težavami in stresom je tem bolj uspešno, čim bolj je usmerjeno k premagovanju problema in k temu, da bi dosegli zastavljeni cilj. Neuspešno pa je, kadar vse preveč prevlada čustvena napetost in se usmerimo k neposredni razbremenitvi te napetosti (strahu, krivde, jeze) ne glede na prvoten cilj. Tedaj je soočanje usmerjeno k čustvovanju in po pravilu le malo prispeva k dobri rešitvi problema, v katerem smo se znašli. Pogosto nam nekonstruktivne emocionalne reakcije, npr. agresivni izbruhi, težave samo še povečajo. Med konstruktivnimi načini soočanja z ovirami je predvsem povečana aktivnost, ki lahko privede do neposredne odstranitve ali premostitve ovire (Musek in Pečjak, 2001).

Med prvimi raziskovalci, ki so obravnavali obrambne in realistične strategije v okviru pojma spoprijemanja s stresom, je bil Weinstock (1976). Avtor je ugotovil, da je razvoj nekaterih obrambnih mehanizmov tesno povezan z družinskimi pogoji v zgodnjem in poznem otroštvu ter adolescenci, pri realističnih strategijah pa takih povezav ni našel. Zaključil je, da so morda bolj odvisne od stopnje kognitivne razvitosti. Dodamo lahko, da so verjetno tudi bolj odvisne od situacije kot pa od neke relativno trajne dispozicije, ki bi tvorila osnovo za osebne lastnosti (Lamovec, 1994). Lamovčeva (1994) poudarja, da je tako v teoretičnem kot tudi v metodološkem smislu pionirsko delo na področju spoprijemanja s stresom napravila Norma Haan. Ego procese deli v tri vrste: SPOPRIJEMANJE, OBRAMBA, FRAGMENTACIJA.

Procesi spoprijemanja so torej ena od treh možnih modalnosti, generičnih procesov, ki jih ljudje uporabljajo za reševanje življenjskih problemov. Spoprijemanje, defenzivnost in fragmentacija so organizirani hierarhično. Posameznik se bo spoprijemal, če more, se bo branil, če se mora in podlegel fragmentaciji, če je v to

prisiljen. Organizacijsko delo ego procesov opisuje avtorica s pojmom asimilacije in akomodacije. Nanašata se na funkciji ega, ki neprestano absorbira in integrira doživetja z že obstoječimi shemami ali konstrukti (asimilacija) ter konstruira specifične odgovore nanje (akomodacija). Najustreznejša oblika je spoprijemanje, vendar morajo biti zanj ugodni pogoji. Obrambne reakcije varujejo posameznika pred fragmentacijo, ki nastopa v skrajnih situacijah. Defenzivni procesi nastopijo takrat, ko:

- 1) OKOLJE NASPROTUJE POSAMEZNIKOVIM CILJEM
- 2) OKOLJE NE NUDI USTREZNE OPORE
- 3) POSAMEZNIK UPORABLJA VEČ AKOMODACIJE KOT ASIMILACIJE
- 4) POSAMEZNIK PRETIRANO VZTRAJA PRI ASIMILACIJSKIH AKTIVNOSTIH, NAMESTO DA BI UPORABIL TUDI AKOMODACIJO (Lamovec, 1994).

Fragmentacija je umik k privatnim načinom asimilacije in nastopi kot akomodacija na stres. Akomodacije, ki bi bile potrebne, niso le onstran njegovih zmožnosti, temveč so v nasprotju z njegovim dojetjem sveta. Fragmentacija je lahko le trenutna reakcija zmedenosti ali pa je trajnejša (Lamovec, 1994).

Billings in Moos (1984) sta izdvojila tri vrste strategij spoprijemanja s stresom:

- Strategije, usmerjene na ocene – s pomočjo logične analize na novo definirati osebni pomen situacije;
- Strategije, usmerjene na problem – poizkušajo spremeniti oz. zmanjšati izvor stresa z delovanjem na stvarne situacije;
- Strategije, usmerjene na emocije – poizkušajo obvladati emocije oziroma ustvariti čustveno ravnotežje (Billings in Moos, 1984, v Lamovec, 1994).

Za obrambo pred temi škodljivimi vplivi ima telo na razpolago dva mehanizma – sintokso in katatokso. Prvi deluje pomirjevalno in ustvarja stanje pasivne tolerance, ki omogoča miroljubno koeksistenco z agresorjem. Drugi mehanizem proti agresorju sproži borbo. Vse povzročitelje, ki sprožajo mehanizem sintokse ali katatokse, je Hans Selye imenoval stresorje. Poznamo več vrst stresorjev. Najpogosteje govorimo o fizioloških in psihogenih oziroma kognitivnih stresorjih. Fiziološke predstavljajo

bolečina, izčrpanost, utrujenost, pomanjkanje spanja, močan, ponavljajoč hrup, telesne poškodbe. Kognitivni stresorji so kognitivni dogodki ali operacije, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete. Psihogeni stresorji so torej neprijetni, ogrožujoči notranji dražljaji. Lahko so tudi anticipirani ali realni dogodki, ki imajo neugodne posledice za posameznika. Stresorji imajo najpogostejši izvor v faktorjih okolja, tako v ožjem kot tudi v širšem pomenu besede. Torej gre za faktorje socialnega okolja, tako situacijske kot psihološke. (Tušak, 2001).

Musek in Pečjak (2001) pravita, da je veliko nekonstruktivnih načinov soočanja s stresom. Verjetno je najbolj nekonstruktivno slepo agresivno in destruktivno obnašanje. Nekonstruktivno je tudi nezrelo, otročje obnašanje, ki ga označujemo kot regresivno (ihota, metanje po tleh...). Tudi beg pred oviro, prehitra vdaja, pasivno čakanje in podobni odzivi so navadno neučinkoviti.

Športniki se v svojih tekmovalnih karierah srečujejo z najrazličnejšimi stresnimi situacijami, pritiski ter strahovi, ki so objektivni, resnični ali pa zgolj posledica posameznikovih lastnih pričakovanj oziroma pričakovanj njegove okolice. Najbolj so stresu izpostavljeni ljudje, ki si zastavljajo visoke cilje in zahteve, oziroma jim takšne zahteve postavljajo drugi. Primer takih so vrhunski športniki.

Tušak (2001) navaja naslednje strahove pri športnikih:

1) **Strah pred porazom.** Poraz pomeni neuspešnost pri realizaciji lastnih ciljev, zmanjšanje pozitivne samopodobe, športniku se zniža samozaupanje. Strah pred porazom je na nek način strah pred spremembo statusa, izgubo določenih ugodnosti (menjava trenerja, konec pogodbe...).

2) **Strah pred zmago.** Zmaga športniku naenkrat spremeni položaj, zanj se začne novo življenje. Naenkrat je vanj usmerjena energija množice tekmovalcev, ki ga hočejo premagati. Na drugi strani pa navijači in javnost pričakujejo stalne ponovitve rezultatov in predstavljajo močan vir psihičnih obremenitev. Silva (1980) trdi, da športniki doživljajo manj strahu pred uspehom kot športnice.

3) Mnogi uspešni športniki razvijejo zelo intenziven medosebni odnos s trenerjem. Način, kako se trener vede do svojih športnikov po tekmovanju, v veliki meri pogojuje **stopnjo športnikovega strahu pred zavrnitvijo**. Trener z zahtevami po maksimalnem trudu predstavlja vir športnikove dodatne motivacije in s tem omogoča razširiti njegove meje dosežkov. Če pa ta odnos premočno obremeni, lahko povzroči pri športniku močne negativne občutke strahu pred zavrnitvijo.

4) **Strah pred agresivnostjo** se običajno kaže kot strah pred možnostjo, da na treningu ali tekmi poškoduješ nasprotnika, ali da kdo drug poškoduje tebe.

5) **Strah pred bolečino** je prisoten kot objektivni strah pri vzdržljivostnih športih in pri športih, kjer prihaja do medsebojnega kontakta. Gre za to, da se športnik zaveda, da bo moral trpeti za dober rezultat.

Bolj ko menimo, da so stvari, ki se nam dogajajo, odvisne od nas samih (notranji nadzor), tem bolj uspešno se spopademo s stresom. Manj uspešni smo, če menimo, da so odvisne od drugih, od sreče, naključja ... (zunanji nadzor). Nasploh je obvladovanje obremenitev uspešnejše, če jih zaznamo kot izziv, ki nas spodbuja k premagovanju. Takrat je tudi bolj verjetno, da se bomo na obremenitve odzvali konstruktivno. Manj konstruktivno in uspešno bo naše soočenje z njimi, če bomo videli v njih le grožnjo, škodo ali pretečo izgubo, ki se ji ni mogoče izogniti (Musek in Pečjak, 2001).

2.2.5 Osebnostna čvrstost

Eden od indikatorjev psihološkega zdravja je **osebnostna čvrstost** - znana kot najbolj »optimalna« osebnostna značilnost. Avtorica pojma osebnostna čvrstost je Suzanne Kobasa (1979). Avtorica pravi, da v teoretičnem smislu osebnostna čvrstost vključuje več vidikov. Eden od njih je osebna angažiranost, ki predstavlja nasprotje odtujenosti od sebe in od dela in se izraža v navdušenju in užitku pri delu ter občutku smiselnosti in in izpolnjenosti življenja. Druga komponenta je občutek varnosti

(zaupanje v družbo in svojo socialno varnost). Tretja značilnost se nanaša na odsotnost občutkov nemoči. Četrta značilnost je stopnja internalnosti (nadzor nad življenjem imajo v lastnih rokah) oziroma eksternalnosti (nadzor pripisujejo zunanjim dejavnikom). Nadaljnja sestavina je kognitivna strukturiranost (iskanje informacije in načrtovanje, v nasprotju z nenačrtovanostjo in predajanjem nepredvidljivosti). Osebnostno čvrste osebe imajo torej občutek smiselnosti svojih dejanj in življenja nasploh ter ne doživljajo sprememb kot breme ampak kot normalno sestavino življenja, saj se ne čutijo zlahka ogrožene. Prepričane so, da lahko vplivajo na to, kar se jim v življenju zgodi (Kobasa, 1979, v Lamovec 1994). V stresnih situacijah je osebnostna čvrstost izjemno pomembna za uspešno delovanje.

Musek in Pečjak (2001) pravita, da nekateri ljudje veliko uspešneje obvladujejo svoje probleme in težave kot drugi. Nekateri se uspešneje spopadajo s frustracijami, konflikti ali stresi kot drugi. Gre za razliko v odpornosti proti frustracijam (frustracijska toleranca) in v osebni čvrstosti. Frustracijska odpornost in osebna čvrstost pomenita pomembno osebnostno podlago našega spopadanja s problemi. Frustracijska toleranca je odvisna tudi od čustvene stabilnosti (nevroticizma). Razlikujemo torej lahko med osebami, ki dobro prenašajo razmeroma hude obremenitve (z malo negativnimi posledicami), in osebami, ki jih že manjše obremenitve precej prizadenejo. Torej bi lahko razlikovali med posamezniki glede na njihovo osebnostno čvrstost: pri prvi skupini oseb (veliko stresa, malo posledic) je ta velika, pri drugi skupini (malo stresa, veliko posledic) pa majhna. Ugotovili so, da je osebna čvrstost tem večja, čim bolj se posameznik loteva življenjskih nalog in ovir aktivno in angažirano, čim bolj jih jemlje kot izziv in ne kot neobvladljivo prepreko (izzvanost) in čim bolj je prepričan, da lahko sam nadzoruje dogodke in svoje življenje (Musek in Pečjak, 2001).

2.3 Vrednotenje uspeha v športu

Vrednotenje posameznega športnega uspeha v absolutnem merilu je nehvaležna naloga, s katero se je spopadlo malo raziskovalcev. Rezultate v različnih športih, ki se razlikujejo v množičnosti, sistemih tekmovanja, v načinih merjenja rezultatov ipd., je namreč zelo težko dati na skupno lestvico in najti imenovalca, ki bi objektivno ovrednotil posamezni rezultat. Da bi sploh vedeli, kdo naj ocenjuje vrhunski športni rezultat, se moramo vprašati tudi, ali ocenjevati relativno ali absolutno vrednost posameznega rezultata, komu je rezultat pravzaprav namenjen, kaj je končni cilj vrhunškega športnega rezultata, kdo je njegov porabnik...

Splošna javnost kot davkoplačevalec zagotovi temeljne pogoje za produkcijo vrhunškega rezultata. Splošna javnost je tudi njegov porabnik (aktivno ukvarjanje, spremljanje v medijih), zato je pomembno, kako ovrednoti vrhunske rezultate. Strokovna javnost vrhunske rezultate ustvarja, novinarji pa preko medijske pozornosti poskušajo oblikovati javno mnenje o vrednosti posameznega športnega rezultata. Sponzorji so prav tako porabniki vrhunškega športnega rezultata, ki ga uporabijo za promocijo svojih produktov, hkrati pa s sponzorskimi sredstvi pripomorejo k ustvarjanju rezultatov. Kot porabniki vrhunskih rezultatov so seveda odvisni od medijev, preko katerih tržijo svoje izdelke in storitve, zato je za njih ključnega pomena medijska pozornost, ki jo ima določena športna panoga in določen športni rezultat (Kovač in sodelavci, 2005).

Kdo (kaj) bi torej lahko bil(o) merilo, ki bi ovrednotilo športni rezultat na OI:

- Olimpijski komite Slovenije (odbor za vrhunski šport) kot najvišji strokovni organ v državi, ki je prvi porabnik vrhunškega športnega dosežka na OI, saj s tem neposredno promovira svojo inštitucijo in zagotavlja sredstva za svoje delovanje;
- novinarji, ki prek medijske pozornosti oblikujejo javno mnenje o določenem rezultatu in rezultatu pravzaprav podelijo končno vrednost, ki jo opazijo tudi sponzorji;
- športniki sami, ki najlažje ocenijo svoj rezultat in zadovoljstvo z njim;
- merilo absolutne uspešnosti prav gotovo predstavlja neposredna uvrstitev na tekmovanju samem ...

3 PREDMET IN PROBLEM

Razvoj vrhunškega športa povzroča premikanje meja sposobnosti in dosežkov navzgor; oblikovanje specifične športne osebnosti kar kliče po raziskovanju psiholoških dejavnikov, ki omogočajo doseganje vrhunskih dosežkov. Tušak (1997) pravi, da si **strukturo osebnosti** lahko predstavljamo kot celoto, ki jo sestavljajo številne značilnosti, ki so na nek način strukturne enote osebnosti in tudi dejavniki uspeha v športu. **Motivacija** je ena od značilnosti, ki naj bi znatno prispevala k uspehu. V najširšem smislu predstavlja usmerjeno in dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme in narekuje smer našega ravnanja in doživljanja. Raziskovanje **ciljnih orientacij** kaže na vpliv le-teh na uspeh v športu. Kadar je športnik ego-orientiran, je dimenzija uspešnost/neuspešnost odvisna od socialne primerjave (Tušak, 1997), če pa je športnik orientiran na nalogo, je uspešnost posledica kvalitete športnikovega obvladovanja naloge oz. nastopa. Trampuž (2002) pravi, da je tudi **anksioznost** pomemben dejavnik uspeha v športu. Pojavi se zaradi psihičnih pritiskov na športnika, pokaže pa kot vpliv situacije oziroma okolja nanj. Splošna psihološka definicija anksioznosti je, da so to napadi nedoločenih in nerazumnih bojazni in tesnob. Na končni rezultat vpliva tudi **stres – kako ga športnik doživlja in kako se z njim sooča**. Z zdravstvenega vidika z besedo stres označujemo telesne simptome, ki jih povzroči povečana napetost (Tušak 1997). Strokovnjaki so ugotovili (Vizek - Vidovič, 1990), da se intenzivna in dolgotrajna izpostavljenost pritiskom iz okolja manifestira v nizu psiholoških in socialnih motenj. Eden od indikatorjev psihološkega zdravja je **osebnostna čvrstost**. V stresnih situacijah je izjemo pomembna za uspešno delovanje...

Predmet te raziskave je proučevanje psiholoških dejavnikov in njihovega vpliva na športni rezultat slovenskih vrhunskih športnikov in športnic na velikem tekmovanju. Predmet raziskave je tudi primerjava teh dejavnikov med uspešnimi in manj uspešnimi športniki in med športniki in športnicami. Problem raziskave je določitev vplivov posameznih psiholoških dejavnikov na uspeh slovenskih vrhunskih športnikov in športnic na velikem tekmovanju. Ali bi s pomočjo teh dejavnikov uspeh na velikem tekmovanju dejansko lahko napovedali?

4 CILJI

Cilji in hipoteze so skladni z izhodišči naloge in namenom:

- 1) Raziskati psihološke značilnosti slovenskih vrhunskih športnikov na velikem tekmovanju.
- 2) Poiskati razlike v psiholoških dejavnikih na velikem tekmovanju glede na spol.
- 3) Poiskati razlike v psiholoških dejavnikih med bolj in manj uspešnimi slovenskimi vrhunskimi športniki in športnicami na velikem tekmovanju.
- 4) Ugotoviti, ali lahko na osnovi psiholoških dejavnikov dejansko napovemo uspešnost športnikov na OI.

5 HIPOTEZE

H1: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo v osebni strukturi.

H2: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo v stopnji tekmovalne anksioznosti.

H3: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo v stilih soočenja s stresom.

H4: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo v osebni čvrstosti.

H5: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo v ciljnih orientacijah.

H6: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo v samomotivaciji.

H7: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo tudi v nekaterih drugih psiholoških dejavnikih.

H8: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo v osebni strukturi.

H9: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo v stopnji tekmovalne anksioznosti.

H10: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo v stilih soočanja s stresom.

H11: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo v osebni čvrstosti.

H12: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo v ciljnih orientacijah.

H13: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo v samomotivaciji.

H14: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo tudi v nekaterih drugih psiholoških dejavnikih.

H15: Ugotovimo lahko vpliv posameznih psiholoških dejavnikov na uspeh slovenskih vrhunskih športnikov na velikem tekmovanju.

H16: Na osnovi psiholoških dejavnikov lahko napovemo uspešnost športnikov na olimpijskih igrah.

6 METODE

6.1 Vzorec merjencev

Populacijo merjencev predstavljajo člani slovenske olimpijske reprezentance, ki so sodelovali na OI v Pekingu leta 2008. Od skupno dvainšestdeset članov olimpijske reprezentance smo uspeli anketirati šestinpetdeset športnikov; ostali se anketiranja zaradi priprav niso udeležili in tako predstavljajo »manjkajoče subjekte populacije«. Testiranje je dne 21. 07. 2008 v Ljubljani vodil psiholog dr. Matej Tušak.

6.2 Vzorec spremenljivk

Anketni vprašalniki

V prvem anketnem vprašalniku (Tušak, 1997) so poskusne osebe v prvem delu izpolnjevale podatke: kraj bivanja, lastna izobrazba in izobrazba staršev, športna panoga, v kateri tekmuje, leta ukvarjanja s športom in datum rojstva.

Drugi del prvega vprašalnika se nanaša na 5-stopenjsko oceno (1 - zelo nezadovoljen, 2 – nezadovoljen, 3 – srednje, 4 – zadovoljen in 5 - zelo zadovoljen) športnikovega **zadovoljstva** s finančno in organizacijsko podporo OKS in panožne zveze, z nastopanjem in udeležbo v športu, s kvaliteto nastopov, z rezultati na tekmovanjih, s treniranjem, trenerjem in možnostmi za trening. Skupni skor zadovoljstva je povprečje skorov zadovoljstva s posameznimi komponentami. Zanesljivost skupnega skora zadovoljstva po metodi interne konsistentnosti (α) je 0,73.

Tretji del prvega anketnega vprašalnika se nanaša na iskanje **vzrokov oz. atribucij uspeha** na tekmovanju. Gre za pomen **vloženega truda** in **sposobnosti** za doseganje rezultata, kar merimo z vprašanji na 5-stopenjski lestvici (1 - zelo malo, v zelo majhni meri; 2 – malo; 3 – srednje; 4 – veliko; 5 - zelo veliko, v zelo veliki meri). Vloženi trud za doseganje rezultata merimo s tremi vprašanji oz. njihovo povprečno vrednostjo, zanesljivost (koeficient interne konsistentnosti) $\alpha = 0,75$:

1. "V kolikšni meri je tvoj dosežek na tekmovanju posledica vloženega napora?"
2. "Kako močno se trudiš na tekmovanju?"
3. "Koliko napora vložiš v tekmovanje?"

Zaznavo sposobnosti kot razloga za uspešnost na tekmovanju merimo z vprašanjem: "V kolikšni meri je tvoj dosežek na tekmovanju posledica tvojih sposobnosti".

Četrty del prvega vprašalnika se nanaša na športnikova **pričakovanja samoučinkovitosti**, ki jo merimo z dvema vprašanjema oz. srednjo vrednostjo:

1. "Kako dobro v svojem športu misliš, da tekmuješ?"

2. "Kako dober si v svojem športu?"

Športnik odgovarja po 5-stopenjski lestvici (1 - zelo slabo, zelo slab; 2 – slabo, slab; 3 – srednje; 4 – dobro, dober; 5 - zelo dobro, zelo dober). Oceno samoučinkovitosti predstavlja povprečna ocena obeh trditvev, zanesljivost (α) znaša 0,77.

Peti del prvega vprašalnika se nanaša na športnikova **pričakovanja rezultata oz. uspešnosti** (trenutne in bodoče uspešnosti ter oceno pričakovane uspešnosti na OI v Pekingu). Na vprašanja so poskusne osebe odgovarjale s pomočjo 5-stopenjske lestvice: 1 - zelo malo; 2 – malo; 3 – srednje; 4 – kar; 5 – zelo močno). Skupni skor uspešnosti predstavlja povprečna ocena vseh treh pričakovanj rezultata oz. uspešnosti. Zanesljivost po metodi interne konsistentnosti $\alpha = 0,70$.

FPI

Za proučevanje osebnostne strukture anketiranih smo uporabili Freiburški osebnostni vprašalnik FPI 76 - s šestinsedemdesetimi trditvami. Anketiranci na trditve odgovarjajo z DA ali NE. Trditve se nanašajo na vedenje, stališča, stanja in znake telesnega počutja. Avtorji vprašalnika so J. Fahrenberg, H. Selg in R. Hampel. Z dovoljenjem založbe Dr. C. J. Hogrefe je bil prirejen in prvič izdan leta 1980. Pripravili so ga dr. Maks Tušak, Živana Bele-Potočnik in Brigita Hruševar. FPI je multidimenzionalni vprašalnik osebnosti, ki vključuje naslednje dimenzije: **nevrotičnost, agresivnost, depresivnost, razdražljivost, družabnost, mirnost, dominantnost, zavrtost, odprtost - odkritost**; vključuje še tri dodatne lestvice in sicer **ekstra-introvertiranost, emocionalno labilnost in maskuliniteto**. Predvsem gre za evalvacijo normalnih osebnostnih potez.

CSAI-2

Za proučevanje **kognitivne, stanje somatske anksioznosti in stanje samozavesti** športnika na tekmovanju smo uporabili **Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)**, avtorjev Martens A, R.S. Vealey in D. Burton. Vsebuje sedemindvajset trditvev. Merjenec odgovarja na osnovi 4-stopenjske lestvice. Samozavest predstavlja stanje samozavesti v obdobju tik pred tekmo, stanje somatske anksioznosti predstavlja

fiziološke odzive anksioznosti. Stanje kognitivne anksioznosti predstavlja tekmovalčevo stanje na razumskem, psihološkem nivoju v trenutkih tik pred štartom.

CRI SKALA- 2.DEL

Za ugotavljanje strategij spoprijemanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami smo uporabili vprašalnik spoprijemanja s stresom CRI-Adult. Avtor vprašalnika je Rudolf H. Moos (Moos, 1990; v Masten idr., 2008). Pri drugem delu vprašalnika (48 postavk) gre za ocenjevanje načina spoprijemanja s stresom. Vprašalnik CRI - 2.del ima osem podlestvnic, vsako podlestvico pa sestavlja 6 postavk. Udeleženci na 4-stopenjski lestvici (0 - nikoli, NE; 1 - DA enkrat ali dvakrat; 2 – DA včasih; 3 – DA zelo pogosto) odgovarjajo na postavke, kako pogosto uporabljajo posamezne strategije. Za vsako dimenzijo je minimalno število točk 0, maksimalno pa 18. Dimenzije vprašalnika so: **Logična analiza (LA), Pozitivna ocena (PO), Iskanje podpore (IP) ali vodila, Reševanje problema z akcijo (RP)** na eni strani (ocenjujejo način spoprijemanja usmerjen »k problemu«), ter **Kognitivnem izogibanju (KI), Sprejemanju ali resignacijo (S), Iskanju alternativnih nadomestil (IAN), Emocionalnemu izlitju oziroma izpraznjenju (EI)** na drugi strani (ocenjujejo način spoprijemanja usmerjen »od problema«). Logična analiza (LA) meri kognitivno prizadevanje razumeti tako stresor kot poskus, da bi se mentalno pripravili na stresor ter njegove posledice. Pozitivna ocena (PO) vključuje prizadevanje razlage in ponovnega oblikovanja problema na pozitiven način ob hkratnem sprejemanju realnosti situacije. Iskanje podpore (IP) vsebuje vedenjske poskuse iskanja informacij, vodenja in opore. Reševanje problema (RP) vključuje vedenjska prizadevanja, da bi nekaj naredili in se neposredno ukvarjali s problemom. Kognitivno izogibanje (KI) meri kognitivna prizadevanja, da bi se izognili realističnemu razmišljanju o problemu. Sprejemanje (S) zajema kognitivne poskuse odzivanja na problem s sprejetjem. Iskanje alternativnih nadomestil (IAN) vključuje vedenjske poskuse vključevanja v nove dejavnosti in ustvarjanja novih virov zadovoljitve. Emocionalno izlitje oziroma izpraznjenje (EI) pa zajema vedenjska prizadevanja, da bi sprostili napetost s sproščanjem negativnih emocij. Prve štiri strategije predstavljajo strategije približevanja (usmerjene na problem), zadnje štiri pa strategije izogibanja (usmerjene na emocije). Kognitivne strategije so: Logična analiza, Pozitivna ocena, Kognitivno

izogibanje ter Sprejemanje. Vedenjske strategije pa so: Iskanje podpore, Reševanje problema, Iskanje alternativnih nadomestil ter Emocionalno izlitje.

DRS II

Za ugotavljanje mere osebnostne čvrstosti smo uporabili vprašalnik DRS II. (Sinclair, Celina in Oliver, 2003). Vprašalnik ima 18 postavk, na katere udeleženci odgovarjajo na 5-stopenjski lestvici, kjer pomeni 1 - povsem napačno; 2 – v glavnem napačno; 3 – ne vem, nekje vmes; 4 – v glavnem resnično; 5 povsem resnično. Je skala samoporočanja. DRS II dimenzije čvrstosti so **kontrola, obveza in izziv**. Konstruktna veljavnost je bila potrjena. Koeficienti notranje konsistentnosti (Cronbach alfa) za celotno mero lestvice znaša 0,85, za posamezne podlestvice so **Nadzor** ($\alpha = 0,79$) - splošni občutki samoučinkovitosti in prepričanje, da je nekdo sposoben vplivati na situacije; **Nemoč** ($\alpha = 0,93$) - občutki nemoči in vdanost v usodo; **Zavzetost** ($\alpha = 0,79$) – biti zavzet in popolnoma zaseden z življenjskimi aktivnostmi; **Odtujenost** ($\alpha = 0,88$) – občutek nepomembnosti in izolacije; **Izziv** ($\alpha = 0,77$) – tendenca videti stresne situacije bolj kot izziv in ne kot grožnja; **Rigidnost** ($\alpha = 0,66$) – pomanjkanje fleksibilnosti in odpor do sprememb. Pozitivne dimenzije (nadzor, zavzetost, izziv) kažejo na višjo stopnjo odpornosti na bojni stres. So neposredno povezane z višjo ravni osebne čvrstosti. Negativne dimenzije (nemoč, odtujenost, rigidnost) kažejo na večjo ranljivost v odnosu do stresa. Pri teh dimenzijah so nižje vrednosti povezane z osebno čvrstostjo.

VPRAŠALNIK ŠPORTNIH ORIENTACIJ (SOQ)

Za ugotavljanje športnih orientacij smo uporabili vprašalnik športnih orientacij (Sport Orientation Questionnaire (SOQ) – oblika B. Avtorja vprašalnika sta Gill in Deeter (1988). Vprašalnik vključuje 25 trditev, na katere poizkusna oseba odgovarja na 5-stopenjski lestvici (1 – močno, zelo se strinjam; 2 – delno se strinjam; 3 – niti eno, niti drugo; 4 – delno se ne strinjam; 5 – močno, sploh se ne strinjam) in meri:

- **tekmovalnost** (13 trditev) (npr. "Sem rojen tekmovalec"; "Poskušam narediti vse, kar je v mojih močeh, da bi zmagal")

- **orientacijo k zmagi** (6 trditev) v medosebnem tekmovanju v športu (npr. "Zmagovanje je pomembno" ali "Sovražim izgubljanje")
- **orientacijo k cilju** (6 trditev), ki vključuje težnjo po doseganju osebnih ciljev v športu (npr. "Kadar tekmujem, si postavljam cilje"; "Zame je pomembno, da je moj nastop tako dober, kot so moje sposobnosti").

Zanesljivost vprašalnika po metodi notranje konsistentnosti (α) po navedbah avtorjev znaša 0,81 za orientacijo k cilju, 0,86 za orientacijo k zmagi in 0,94 za tekmovalnost. Test-retest metoda pa $r = 0,89$ za tekmovalnost, $r = 0,82$ za orientacijo k zmagi in $r = 0,73$ za orientacijo k cilju. Veljavnost avtorja dokazujeta z rezultati, ki kažejo razlike med študenti športnih in nešportnih razredov ter med športniki in nešportniki. Kot najbolj diskriminantna lestvica se pojavlja tekmovalnost. SOQ je koreliral tudi s testom Work and Family Orientation Questionnaire. Avtorja ne navajata norm za različne skupine, navajata pa neke orientacijske vrednosti, dobljene na dveh visokošolskih vzorcih in srednješkolskem vzorcu (Tušak, 1997).

VPRAŠALNIK SAMOMOTIVACIJE (SELF-MOTIVATION INVENTORY)

Vprašalnik samomotivacije (Dishman, Ickes in Morgan, 1980) vključuje 40 trditev, ki skupaj merijo *samomotivacijo oz. športnikovo notranjo motivacijo*. Na trditve poskusna oseba odgovarja s pomočjo 5-stopenjske lestvice (1 – zelo različno od mene, sploh ni tako; 2 – nekoliko različno od mene, delno ni tako; 3 – niti različno niti podobno meni, nekaj srednjega; 4 – nekoliko podobno meni, delno je tako; 5 – zelo podobno meni, popolnoma tako je). Avtorji poročajo o koeficientu zanesljivosti alfa med 0,86 in 0,91. Test-retest metoda pa je dala koeficient $r = 0,92$. Rezultati lestvice tudi korelirajo s privrženostjo p.o. različnim programom treniranja oz. ukvarjanja s športno aktivnostjo.

Merjenci so bili predhodno seznanjeni s potekom vseh meritev in namenom raziskave.

USPEH ŠPORTNIKA NA VELIKEM TEKMOVANJU

Uspeh športnikov na velikem tekmovanju smo merili na osnovi doseženega rezultata na Ol v Pekingu.

a) Uporabili smo 5-stopenjsko kriterijsko lestvico uspešnosti, ki jo je v zaključnem poročilu o IGRAH XXIX. OLIMPIJADE opredelil Olimpijski komite Slovenije. Za oceno so uporabili naslednje osnove: uvrstitev v finalno fazo tekmovanja (faza boja za medaljo); ponovitev rezultata, na podlagi katerega je bil športnik imenovan za potnika na Ol; uvrstitev v 1/3 oz. v 1/2 uvrščeni; uvrstitev do 16. mesta. Na podlagi teh osnov so bili rezultati športnikov razvrščeni v pet razredov uspešnosti (5 - odličen, 4 - uspešen, 3 - dober, 2 - zadovoljiv, 1 - neuspešen). Razvrstitev je opravila strokovna služba OKS za vrhunski šport. Ocene so predali odboru za vrhunski šport (dvanajst članov), ki je preveril razvrstitve vseh športnikov v razrede uspešnosti. Ocene so uskladili z ocenami panožnih športnih zvez. S sprejemanjem ocen so se morali strinjati vsi člani odbora. Na koncu je ocene uspešnosti dokončno sprejel in potrdil še IO OKS. **Gre za kvalitativno oceno uspešnosti strokovnega organa.**

b) Vsi športniki, ki so tekmovali na Ol in smo jih zajeli v raziskavo, so se po končanih igrah opredelili in sami ocenili svoj nastop na Ol v Pekingu. kot: 1 - neuspešen, 2 - zadovoljiv, 3 – dober, 4 – uspešen, 5 – odličen. **Gre za samooceno uspešnosti.**

c) Oceno uspešnosti je predstavljalo doseženo mesto. **Absolutna ocena uspešnosti glede na mesto.**

d) Športnike so z ocenami (1 - neuspešen, 2 - zadovoljiv, 3 – dober, 4 – uspešen, 5 – odličen) ocenili akreditirani novinarji tiskanih medijev (13 novinarjev), ki so poročali z Olimpijskih iger v Pekingu 2008. Za vsakega športnika smo izračunali povprečno vrednost ocen vseh anketiranih novinarjev. **Gre za medijsko oceno uspešnosti.**

Ker z nobenim od teh kriterijev ne ocenimo rezultata posameznega športnika popolnoma objektivno glede na vse kriterije, smo za poskus določanja skupnega kriterija uspešnosti uporabili faktorsko analizo (metodi glavnih osi in največjega verjetja).

Tabela 6: Okrajšave, ki jih uporabljamo v raziskavi.

OKRAJŠAVA:	POJEM:	OKRAJŠAVA:	POJEM:
FPI4	Razdražljivost	p	Značilnost
FPI3	Depresivnost	St.dev.	Standardna deviacija
FPI2	Spontana agresivnost	M.	Povprečen rezultat
FPI1	Nevrotičnost	J.	Jakost vpliva
FPI6	Mirnost	η^2_{part}	Parcialna eta kvadrat
FPI7	Dominantnost		
FPI8	Zavrtost		
FPI9	Odprtost		
FPIE	Ekstravertiranost		
FPIN	Emocionalna labilnost		
FPI5	Družabnost		
FPIM	Maskulinitet		
koganks	Kognitivna anksioznost		
somanks	Somatska anksioznost		
samozavest	Samozavest		
loganaliza	Logična analiza		
pozocena	Pozitivna ocena		
iskpodpore	Iskanje podpore		
resproblema	Reševanje problema		
kogizogibanje	Kognitivno izogibanje		
sprejemanje	Sprejemanje		
altzadovoljitve	Alternativne zadovoljitve		
custsprostitev	Čustvena sprostitev		
CRIF1	Prvi faktor CRI - aktivno soočenje		
CRIF2	Drugi faktor CRI - pasivno soočenje		
tekmovalnost	Tekmovalnost		
winorientation	Orientacija k zmagi		
goalorientation	Orientacija k cilju		
nadzor	Nadzor		
nemoč	Nemoč		
zavzetost	Zavzetost		
odtujenost	Odtujenost		
izziv	Izziv		
rigidnost	Rigidnost		
kontrola	Kontrola (preračunana)		
obveza	Obveza (preračunana)		
izziv2	Izziv (preračunan)		
zadovoljstvo	Zadovoljstvo		
effort	Effort		
ability	Ability		
zaznavausp	Zaznava uspešnosti		
pricusp	Pričakovanje uspešnosti		
SMI	Samomotivacija		

6.3 Metode zbiranja in obdelave podatkov

Podatke smo zbrali z metodo anketiranja. Obdelani so bili s statističnim paketom SPSS 16.0:

- osnovna statistika porazdelitve spremenljivk je bila izračunana s proceduro DESCRIPTIVES in FREQUENCIES;

- normalnost testirana s testom Shapiro-Wilk;

- povezava med ordinalnimi spremenljivkami je bila izračunana s pomočjo Kendallovega tau b (τ_b), med intervalnimi spremenljivkami pa s pomočjo Pearsonovega korelacijskega koeficienta;

- za ugotavljanje vplivov psiholoških dejavnikov na uspešnost na OI smo uporabili ordinalno regresijsko analizo;

- za poskus določanja skupnega kriterija uspešnosti smo uporabili faktorsko analizo (metodi glavnih osi in največjega verjetja);

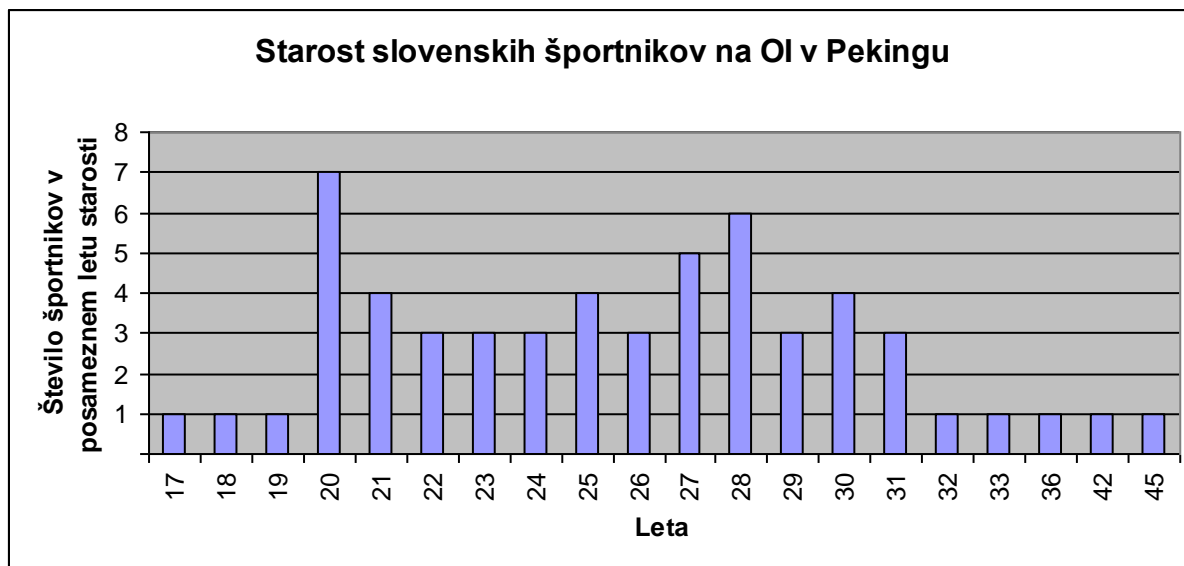
- za ugotavljanje razlik v proučevanih psiholoških dejavnikih - med športniki in športnicami in med uspešnimi in manj uspešnim športniki - smo uporabili multiplo analizo variance (MANOVA), kot post-hoc pa tudi analizo variance (ANOVA).

Pri vseh analizah smo navedli tudi statistične značilnosti (p) vseh testnih statistik, kljub temu da smo računali parametre populacije. Te (p) vrednosti nam služijo zgolj v deskriptivne namene, ne pa kot mera značilnosti pri zaključevanju z vzorca na populacijo. Čeprav proučujemo populacijo in ne vzorca, kot glavno omejitev raziskave štejemo majhno število anketiranih v odnosu do števila dimenzij, ki jih proučujemo; ob izbiri drugačne populacije vrhunskih športnikov bi tako lahko dobili nekoliko drugačne rezultate.

7 REZULTATI IN RAZPRAVA

7.1 Osnovne značilnosti porazdelitve spremenljivk

Graf 1: Starost slovenskih športnikov na OI v Peking.



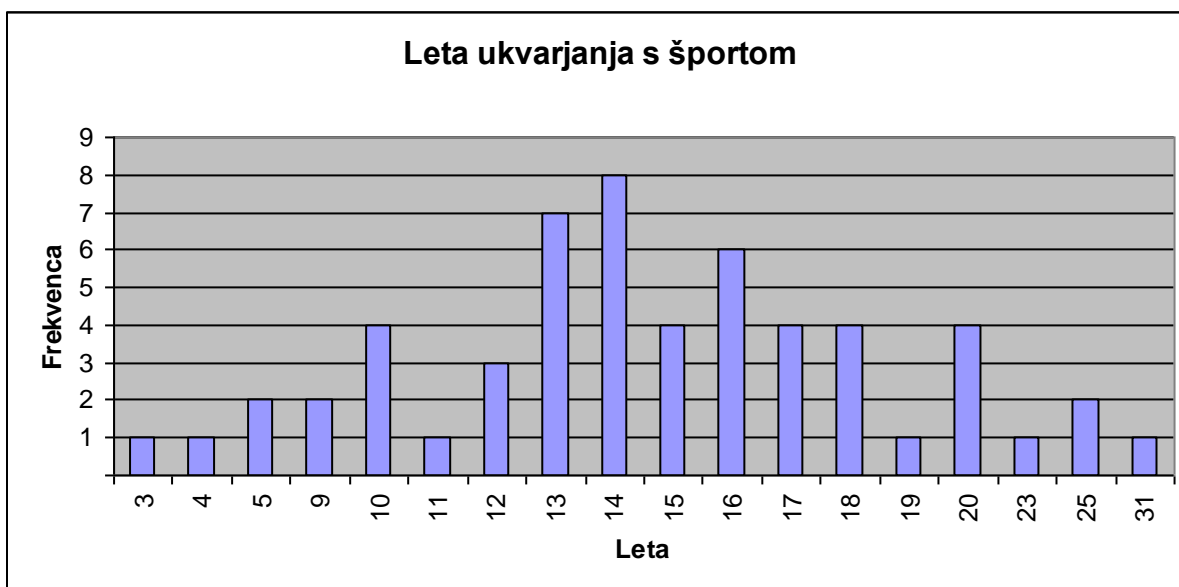
Kot kaže graf 1, je bilo največ slovenskih športnikov, ki so sodelovali na OI v Peking, starih 20 let in sicer kar sedem (12,5%). Šest (10,7%) športnikov je bilo starih 28 let. Povprečna starost slovenskih športnikov na OI v Peking je bila $25,96 \pm 5,45$ let. Najstarejši športnik je štel 45, najmlajši pa 17 let. Med anketiranimi športniki je bilo 37 moških in 19 žensk (čeprav je od slovenskih športnikov na OI v Peking tekmovalo 41 moških in 21 žensk; nekateri so zaradi zadržanosti na testiranju manjkali). Povprečna starost moških predstavnikov te raziskave je $26,76 \pm 5,77$ let, povprečna starost ženskih predstavnic pa je bila $24,42 \pm 4,51$ let.

Tabela 7: Izobrazbena struktura športnikov in njihovih staršev.

Stopnja izobrazbe	Športniki	%	Očetje	%	Matere	%
OSNOVNA SOLA	2	3,6	1	1,8	5	8,9
POKLICNA SOLA	5	8,9	10	17,9	7	12,5
SREDNJA SOLA	42	75,0	25	44,6	25	44,6
VISJA SOLA	1	1,8	7	12,5	6	10,7
VISOKA SOLA	6	10,7	13	23,2	13	23,2
Skupaj:	56	100,0	56	100,0	56	100,0

Kot kaže tabela 7, ima 42 slovenskih športnikov, ki so sodelovali na OI v Pekingu, zaključeno srednjo šolo; šest jim ima zaključeno fakulteto. 87,5% športnikov ima zaključeno srednjo šolo ali manj, ostalih 12,5% ima zaključeno višjo ali visoko šolo. Večina njihovih očetov (64,3%) ima zaključeno srednjo šolo ali manj, 12,5% jih je končalo višjo šolo, visoko pa 23,2%. Tudi njihove matere so povprečju končale srednjo šolo. 66,1% mater ima končano srednjo šolo ali manj; 10,7% jih ima končano višjo, 23,2% pa visoko šolo. Povprečna ocena izobrazbe športnikov znaša $3,07 \pm 0,83$, očetov $3,38 \pm 1,09$ in mater $3,27 \pm 1,21$. Ugotavljamo, da so športniki v povprečju manj izobraženi kot njihovi starši.

Graf 2: Leta ukvarjanja s športom.



Največ slovenskih športnikov, ki so sodelovali na OI v Pekingu (graf 2), se s športom ukvarja 13 (12,5%), 14 (14,3%) ali 16 (10,7%) let. Povprečno se slovenski športniki, ki so sodelovali na OI v Pekingu, s športom ukvarjajo $14,71 \pm 5,06$ let. Anketirani moški se s športom v povprečju ukvarjajo $15,08 \pm 5,70$ let, kar je v povprečju več kot anketirane ženske, ki se s športom v povprečju ukvarjajo $14,00 \pm 3,50$ let.

7.2 Razlike med športniki in športnicami ter bolj in manj uspešnimi

7.2.1 Struktura osebnosti

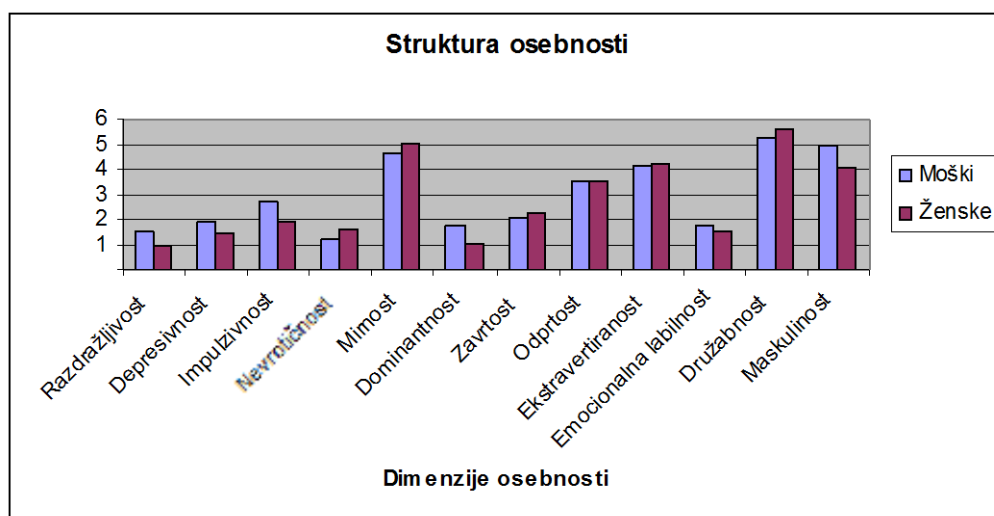
Tabela 8: Povprečja in standardne deviacije pri spremenljivkah osebnostne strukture.

Spremenljivke:	Skupaj		Moški		Ženske		Razlike (spol)	
	M.	St.dev.	M.	St.dev.	M.	St.dev.	F.	p
razdražljivost	1,32	1,36	1,49	1,28	1,00	1,49	1,617	0,209
depresivnost	1,79	1,57	1,95	1,65	1,47	1,39	1,140	0,290
impulzivnost	2,45	1,56	2,73	1,63	1,89	1,29	3,778	0,057
nevrotičnost	1,34	1,34	1,22	1,34	1,58	1,35	0,920	0,342
mirnost	4,77	1,50	4,62	1,52	5,05	1,47	1,035	0,313
dominantnost	1,50	1,65	1,73	1,68	1,05	1,54	2,155	0,148
zavrtost	2,11	1,30	2,05	1,39	2,21	1,13	0,178	0,674
odprtost	3,52	1,63	3,51	1,77	3,53	1,35	0,001	0,978
ekstravertiranost	4,20	2,09	4,16	2,15	4,26	2,02	0,029	0,866
emocionalna labilnost	1,68	1,63	1,76	1,71	1,53	1,50	0,247	0,621
družabnost	5,36	1,71	5,24	1,79	5,58	1,57	0,479	0,492
maskulnost	4,70	1,26	5,00	1,18	4,11	1,24	6,976	0,011

Kot ugotavljajo nekateri sodobni avtorji, med vrhunskimi športniki na najvišjem nivoju ni velikih razlik - test značilnosti (p) bi pokazal razlike zgolj v **impulzivnosti** in **maskulnosti** - se pa v povprečjih spremenljivk športniki in športnice med seboj razlikujejo. Kot kaže tabela 8, so anketirani športniki te raziskave v primerjavi s športnicami v povprečju nekoliko bolj **razdražljivi** (moški $1,49 \pm 1,28$; ženske $1,00 \pm 1,49$), **depresivni** (moški $1,95 \pm 1,65$; ženske $1,47 \pm 1,39$), **impulzivni** (moški $2,73 \pm 1,63$; ženske $1,89 \pm 1,29$), **dominantni** (moški $1,73 \pm 1,68$; ženske $1,05 \pm 1,55$) in **maskulini** (moški $5,00 \pm 1,18$; ženske $4,11 \pm 1,24$). So tudi bolj **emocionalno labilni** (moški $1,76 \pm 1,71$; ženske $1,53 \pm 1,50$), vendar so razlike te spremenljivke manj izražene. Butt (1997) navaja da so športniki praviloma bolj ekstravertirani in bolj čustveno stabilni; naši podatki pokažejo obratno, vendar razlike niso značilne. Pri športnicah je **nevrotičnost** v povprečju bolj izražena (ženske $1,58 \pm 1,35$; moški $1,22 \pm 1,34$); so tudi bolj **mirne** (ženske $5,05 \pm 1,47$; moški $4,62 \pm 1,52$), **zavrti** (ženske $2,21 \pm 1,13$; moški $2,05 \pm 1,39$), **iskrene** (ženske $3,53 \pm 1,35$; moški $3,51 \pm 1,77$), **ekstravertirane** (ženske $4,26 \pm 2,02$; moški $4,16 \pm 2,15$) in **družabne** (ženske $5,58 \pm 1,57$; moški $5,24 \pm 1,79$), čeprav razlike niso velike.

Kot kažeta graf 3 in tabela 8, so za športnike, ki so tekmovali na OI v Pekingu, značilne nekatere lastnosti (mirnost, ekstravertiranost, družabnost, maskulinitet). V vseh teh dimenzijah dosegajo **športniki višje vrednosti**, kot so povprečne vrednosti navedene v priročniku FPI 76 (Bele-Potočnik idr., 1984): mirnost (M = 3,74), ekstravertiranost (M = 3,26), družabnost (M = 3,63), maskulinitet (M = 3,27). Pri nevrotičnosti (M = 2,80), razdražljivosti (M = 3,48), depresivnosti (M = 3,25), dominantnosti (M = 2,26), iskrenosti (3,89), zavrtosti (M = 3,26) in emocionalni labilnosti (M = 3,30) pa dosegajo anketirani **športniki nižje vrednosti**, kot je za splošno populacijo navedeno v omenjenem priročniku. Rezultati niso enaki rezultatom Tušak (1999, v Tušak in Bednarik, 2001), kjer je avtor dobil pri primerjavi košarkarjev (do 20 let) z nešportniki višje vrednosti v razdražljivosti, dominantnosti, ekstravertiranosti in čustveni labilnosti prav pri športnikih. Rezultati se mogoče razlikujejo, ker so omenjeni športniki še mlajši. Prav tako Tušak (1999, v Tušak in Bednarik, 2001) pravi, da so slovenski vrhunski skakalci v primerjavi s kontrolno skupino nešportnikov bolj družabni, maskulini, ekstravertirani, dominantni in manj čustveno labilni. Rezultati so identični našim, razlikujejo se zgolj v dominantnosti, kjer naši anketiranci dosegajo nižje vrednosti, kot so vrednosti, navedene v omenjenem priročniku FPI. Rezultati se ujemajo tudi z rezultati Tušak, Burnik in Robič (2001), ki pravijo, da se vrhunski potapljači od rekreativnih športnikih razlikujejo v dimenzijah mirnosti in ekstravertnosti, kjer dosegajo potapljači višje vrednost.

Graf 3: Struktura osebnosti – primerjava med spoloma.



Tušak, Marinšek in Tušak (2009) pišejo, da so ženske v primerjavi z moškimi praviloma bolj nevrotične in se težje učinkovito obvladujejo, saj so manj čustveno stabilne. Povprečja v naši raziskavi potrjujejo njihove ugotovitve, čeprav razlike v nevrotičnosti (ob predpostavki, da gre za naključni vzorec iz populacije) niso značilne. Kolar in Strel (2004) ugotavljata, da dečki (10, 12 in 14 letni) s starostjo postajajo bolj čustveno stabilni in manj nervotični. Tušak, Marinšek in Tušak (2009) tudi pišejo, da so športnice po drugi strani bolj obzirne in tolerantne ter razumevajoče. Večji poudarek dajejo prijateljskim odnosom, dobra komunikacija jim je izredno pomembna. Trditve potrjuje tudi naša raziskava, saj športnice dosegajo nekoliko višja povprečja pri dimenzijah mirnost, odprtost, ekstravertiranost in družabnost. Omenjeni avtorji pišejo tudi, da so ženske v primerjavi z moškimi praviloma precej manj agresivne in dominantne ter bolj plahe in negotove pri odločanju. Rezultati naše raziskave potrjujejo njihove ugotovitve, saj so ravno pri impulzivnosti, dominantnosti in maskulinosti, ki sta izrazito moški lastnosti, športniki dosegli značilno (ob predpostavki, da je to naključni vzorec) višja povprečja. Kajtna (2006) pravi, da naj bi se poteza dominantnosti kazala predvsem v socialnih situacijah, kaže na to, koliko se posameznik upa postaviti zoper opozicijo. Dominantne osebe so samozavestne, tekmovalne, uporne in agresivne, takšni naj bi bili tudi vrhunski športniki. Oman (2004) povzema druge avtorje (Bruner, 1969; Singer, 1969; Kane, 1970; Lazarevič, 1981), ki pravijo, da so pri športnikih identificirali dispozicijo dominantnosti. Faktorska analiza naj bi pokazala, da to dimenzijo sestavljajo težnja po dokazovanju, ostrost, nagnjenost k tekmovalstvu, kontrolirana in tekmovalna agresivnost, nekonvencionalnost, neodvisnost, samopotrjevanje in samozaupanje. Tušak in Burnik (2001) navajata podatke iz drugih raziskav, da so športniki nekoliko drugačni od drugih ljudi – imajo specifičen psihološki profil v primerjavi z nešportniki. Športniki so praviloma: bolj ekstravertirani oz. odprti navzven v komunikaciji z okoljem, bolj storilnostno usmerjeni (imajo višjo potrebo po doseganju uspeha v življenju), bolj agresivni, a se hkrati znajo tudi bolje obvladati, saj so čustveno bolj stabilni, imajo večjo frustracijsko toleranco in lažje »prenašajo« bolečino, bolj zaupajo vase, imajo boljšo samopodobo in so zato bolj aktivni, se znajo bolj učinkovito soočiti s stresnimi dogodki in napetostmi (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

7.2.2 Zadovoljstvo

Tušak (1997) piše, da je zadovoljstvo izrazito povezano z intrinzično motivacijo, z motivi uživanja, Deci in Ryan (1991) pa pravita, da je za mlajše športnike bolj značilna notranja motivacija, ki pa pri starejših vrhunskih športnikih zaradi nagrad postaja vedno bolj ekstrinzična.

Tabela 9: Povprečja in standardne deviacije pri skoru zadovoljstva.

Spremenljivke:	Skupaj		Moški		Ženske		Razlike (spol)	
	M.	St.dev.	M.	St.dev.	M.	St.dev.	F.	p
zadovoljstvo	3,83	0,38	3,81	0,40	3,86	0,33	0,157	0,694

Kot kaže tabela 9, se v skupnem skoru **zadovoljstva** (vključuje zadovoljstvo s finančno in organizacijsko podporo OKS in panožne zveze, zadovoljstvo s kvaliteto nastopov, rezultati, udejstvovanjem v športu, trenerjem, razmerami in možnostmi za trening) športnice od športnikov le malo razlikujejo. Športnice dosegajo nekoliko višjo povprečno vrednost odgovorov. **Skupni skor zadovoljstva** pri športnikih znaša $3,81 \pm 0,40$, pri športnicah pa $3,86 \pm 0,33$. Test značilnosti, ob predpostavki, da gre za naključni vzorec, ni pokazal razlik v proučevanih faktorjih zadovoljstva.

Pri posameznih trditvah športnice dosegajo nekoliko višja poprečja od športnikov pri odgovorih na vprašanja: kako si zadovoljen **s finančno in organizacijsko podporo OKS** (športniki $3,00 \pm 1,08$; športnice $3,47 \pm 0,70$), kako si zadovoljen **s kvaliteto in izvedbo svojih nastopov** (športniki $3,946 \pm 0,664$; športnice $4,10 \pm 0,49$), kako si zadovoljen **s svojimi trenutnimi rezultati na tekmovanjih** (športniki $4,05 \pm 0,70$; športnice $4,10 \pm 0,66$) in kako si zadovoljen **s finančno in organizacijsko podporo panožne zveze** (športniki $2,95 \pm 1,03$; športnice $3,05 \pm 0,85$).

Športniki dosegajo nekoliko višja povprečja pri odgovorih na vprašanja: **kako si zadovoljen s svojim udejstvovanjem v športu** (športniki $4,43 \pm 0,60$; športnice $4,26 \pm 0,65$), **kako si zadovoljen s svojim trenerjem** (športniki $4,40 \pm 0,80$; športnice $4,37 \pm 0,76$) in **kako si zadovoljen z razmerami in možnostmi za trening** (športniki $3,92 \pm 0,86$; športnice $3,63 \pm 0,89$).

7.2.3 Pričakovanja samouspešnosti in rezultata

Tabela 10: Povprečja in standardne deviacije pri spremenljivkah zaznave in pričakovanjih svoje uspešnosti.

Spremenljivke:	Skupaj		Moški		Ženske		Razlike (spol)	
	M.	St.dev.	M.	St.dev.	M.	St.dev.	F.	p
zaznavausp	4,30	0,50	4,31	0,45	4,29	0,61	,022	0,882
pricusp	4,36	0,56	4,32	0,61	4,44	0,46	,602	0,441

Športniki dosegajo nekoliko višje povprečne vrednosti v skupni **zaznavi svoje uspešnosti** (tabela 10), ki zajema trditve – kako dobro v svojem športu misliš, da tekmuješ, kako dober si v svojem športu in kako uspešen si trenutno v športu. Povprečje športnikov znaša $4,31 \pm 0,45$, medtem ko povprečje pri športnicah znaša $4,29 \pm 0,61$. Pri **pričakovanju uspešnosti v prihodnosti**, ki zajema trditvi – kako uspešen boš v prihodnosti in kako uspešen bo tvoj rezultat na OI v Pekingu - pa dosegajo športnice nekoliko višje povprečje in sicer $4,44 \pm 0,46$; povprečje športnikov je $4,31 \pm 0,61$. Razlike niso značilne. Tušak (1997) pravi, da dosegajo mladi športniki večja trenutna pričakovanja uspešnosti kot starejši vrhunski športniki.

7.2.4 Vzroki ali atribucije uspeha na tekmovanju

Tabela 11: Povprečja in standardne deviacije pri spremenljivkah atribucij uspeha.

Spremenljivke:	Skupaj		Moški		Ženske		Razlike (spol)	
	M.	St.dev.	M.	St.dev.	M.	St.dev.	F.	p
effort	4,66	0,38	4,63	0,41	4,72	0,34	0,665	0,418
ability	4,25	0,69	4,35	0,72	4,05	0,62	2,383	0,128

Pri atribucijah uspeha (tabela 11) dosegajo športniki v povprečju nižje vrednosti kot športnice pri spremenljivki, ki kaže na njihovo mnenje, da je njihov uspeh posledica njihovega **truda** (effort). Skupni skor effort je povprečna vrednost posameznih trditev – v kolikšni meri je tvoj dosežek na tekmovanju posledica vloženega napora, kako močno se trudiš na tekmovanjih in koliko napora vložiš v tekmovanje. Športniki dosegajo povprečno vrednost odgovorov $4,63 \pm 0,41$, športnice pa $4,72 \pm 0,34$. Pri

spremenljivki ability – v kolikšni meri je tvoj uspeh na tekmovanjih posledica tvojih **sposobnosti** - športniki dosegajo višje povprečje ($4,35 \pm 0,72$) v primerjavi s športnicami ($4,05 \pm 0,62$). Podobne rezultate je dobil tudi Tušak (1997) in potrdil, da tako vrhunski kot mladi športniki dajejo večji pomen atributom vloženega napora oz. truda kot pa samim sposobnostim. V naši raziskavi je skupno povprečje anketiranih športnikov za **atribut truda** $4,66 \pm 0,38$, za **atribut sposobnosti** pa $4,25 \pm 0,69$.

7.2.5 Športne orientacije

Gill (1988) poudarja, da je tekmovalnost temeljna storilnostna orientacija v tekmovalnem športu. Odvisna je od posameznikove vključenosti v šport. Analiza te spremenljivke v naši raziskavi je pokazala veliko tekmovalnost vseh anketiranih (tabela 12). Tušak (1997), ki je prav tako raziskoval tekmovalnost športnikov z vprašalnikom SOQ, ugotavlja, da ni razlik med mladimi in vrhunskimi športniki v tekmovalnosti. Vsi dosegajo visoke vrednosti, kakor dosegajo visoke vrednosti tudi anketiranci naše raziskave.

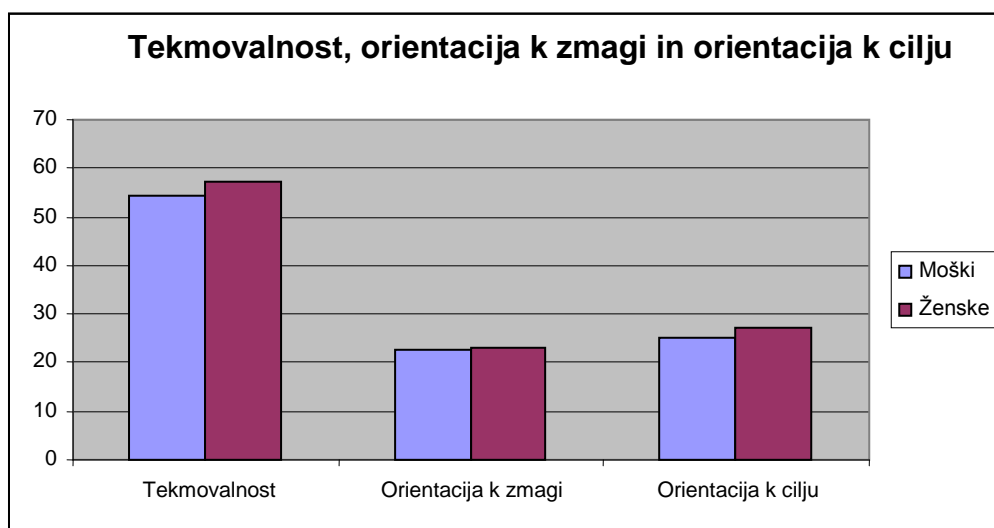
Tabela 12: Povprečja in standardne deviacije pri športnih orientacijah.

Spremenljivke:	Skupaj		Moški		Ženske		Razlike (spol)	
	M.	St.dev.	M.	St.dev.	M.	St.dev.	F.	p
tekmovalnost	55,20	11,83	54,16	13,83	57,21	6,24	0,831	0,366
orientacija k zmagi	22,77	5,21	22,54	5,94	23,21	3,44	0,205	0,653
orientacija k cilju	25,84	5,53	25,11	6,51	27,26	2,31	1,942	0,169

Analiza športnih orientacij kaže (tabela 12), da so športniki (športniki in športnice skupaj) nekoliko bolj orientirani k ciljem ($M = 25,84 \pm 5,53$) kot k zmagi ($M = 22,77 \pm 5,20$). Rezultati pokažejo tudi visoko vrednost tekmovalnosti ($M = 55,20 \pm 11,83$). Športniki so nekoliko manj tekmovalni od športnic, saj dosegajo nižje povprečje odgovorov pri spremenljivki **tekmovalnost** in sicer $54,16 \pm 13,82$; anketirane športnice dosegajo povprečje $57,21 \pm 6,24$. Anketirane športnice so v povprečju nekoliko bolj **orientirane k zmagi** kot anketirani športniki. Povprečje športnikov znaša $22,54 \pm 5,94$, povprečje športnic pa $23,21 \pm 3,44$. Pri **orientaciji k cilju** dosegajo anketirani športniki v povprečju nižje vrednosti odgovorov. Športniki

dosegajo povprečje $25,11 \pm 6,51$, medtem ko dosegajo športnice povprečje $27,26 \pm 2,31$. Rezultati (Tušak, 1997) pravijo, da so mladi športniki bolj orientirani k ciljem, delu in izvedbi, starejši vrhunski športniki pa so bolj orientirani k zmagovanju, kar je tudi razumljivo, saj se od vrhunskih športnikov pričakujejo zmage in tako se športnikovo orientacijo usmerja v to smer.

Graf 4: Tekmovalnost, orientacija k zmagi in orientacija k cilju (primerjava med spoloma).



Tako tudi Kotnik (2008) navaja, da je prav motiv zmagovanja izražen kot najbolj ključen med motivi za ukvarjanje s športom pri najuspešnejših odbojgarskih reprezentantih.

7.2.6 Samomotivacija

Tabela 13: Povprečja in standardne deviacije pri samomotivaciji.

Spremenljivke:	Skupaj		Moški		Ženske		Razlike (spol)	
	M.	St.dev.	M.	St.dev.	M.	St.dev.	F.	p
SMI	155,07	20,25	154,46	21,75	156,26	17,46	0,098	0,756

Tušak (1997) piše, da vrhunski športniki dosegaajo značilno višje vrednosti v oceni samomotivacije v primerjavi z mladimi športniki, čeprav se njegove ugotovitve ne ujemajo s trditvami Wankel in Kreisel (1985), ki pravita, da so vrhunski športniki

običajno motivirani od zunaj, samomotivacija pa vključuje izrazite notranje pobude. Povprečne vrednosti **samomotivacije oziroma športnikove notranje motivacije** (tabela 13) v naši raziskavi kažejo, da so športnice nekoliko bolj notranje motivirane kot športniki. Športnice dosegajo višje povprečje in sicer $156,26 \pm 17,46$, medtem ko dosegajo športniki povprečje $154,46 \pm 21,75$, vendar pa glede na standardne deviacije razlike niso velike.

7.2.7 Kognitivna, somatska anksioznost ter samozavest

Spielberger (1966, v Makovec, Kugovnik, Bednarik in Tušak, 2002) pravi, da je za anksiozna stanja značilno subjektivno, zavestno perceptivno čustvo strahu in tenzije, ki jo spremlja povečana vzburjenost avtonomnega živčevja. Trampuž (2002) pravi, da je tudi anksioznost pomemben dejavnik uspeha v športu. Pojavi se zaradi psihičnih pritiskov na športnika, pokaže pa kot vpliv situacije oziroma okolja nanj. Občutki tesnobe in anksioznosti so pogost spremljevalec vrhunskih športnikov. Omenjena stanja se raztezajo od blagih, neprijetnih občutkov nemoči in se stopnjujejo do popolne paraliziranosti pred tekmo.

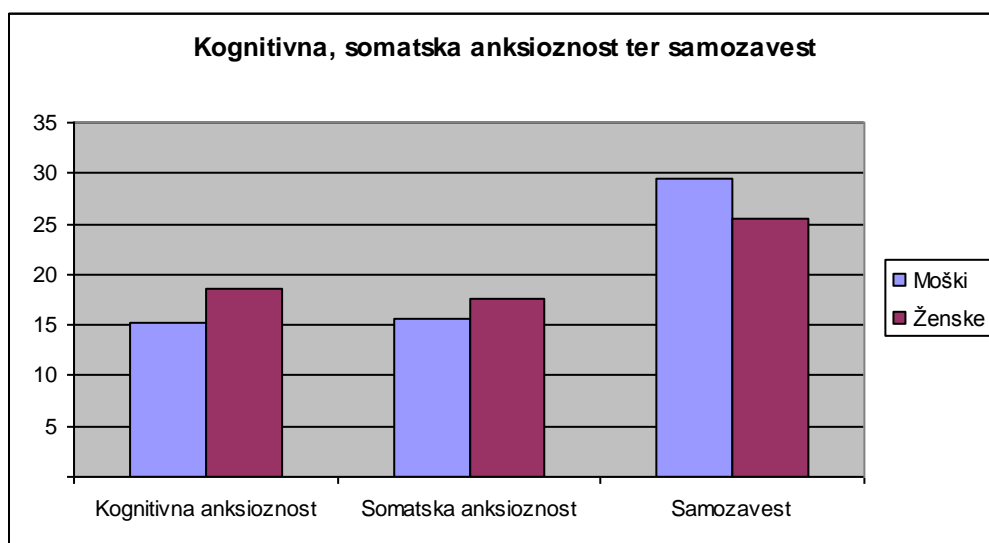
Tabela 14: Povprečja in standardne deviacije pri spremenljivkah kognitivne, somatske anksioznosti ter samozavesti.

Spremenljivke:	Skupaj		Moški		Ženske		Razlike (spol)	
	M.	St.dev.	M.	St.dev.	M.	St.dev.	F.	p
kognitivna anksioznost	16,43	4,95	15,32	4,28	18,58	5,55	5,911	0,018
somatska anksioznost	16,21	4,02	15,54	3,99	17,53	3,84	3,190	0,080
samozavest	28,07	4,73	29,43	4,22	25,42	4,65	10,593	0,002

Rezultati naše raziskave kažejo, da tako v stopnji **somatske** kot tudi v stopnji **kognitivne anksioznosti** (tabela 14) dosegajo športnice višja povprečja kot športniki (značilnost razlik v kognitivni anksioznosti bi pokazal tudi test značilnosti - p). Športnice dosegajo povprečno oceno **kognitivne anksioznosti** $18,58 \pm 5,55$, športniki pa $15,32 \pm 4,28$. Pri **somatski anksioznosti** dosegajo športnice povprečje $17,53 \pm 3,84$; povprečje športnikov znaša $15,54 \pm 3,99$. Ogilvie (1968, v Trampuž, 2002)

je ugotovil, da so športniki emocionalno bolj stabilni ter imajo nižjo raven poteze anksioznosti in večjo odpornost na emocionalne strese. V športu se anksioznost pojavi zaradi psihičnih pritiskov na športnika. Pokaže se kot vpliv situacije oziroma okolja na posameznika. Na kakšen način in kako uspešno se s temi občutki oziroma stanji spopadajo, neposredno vpliva na uspešnost pri doseganju zastavljenih ciljev – pri športnikih – uspešnost na tekmovanjih. Tako lahko trdimo, da je obvladovanje predtekmovalnih in tekmovalnih stanj eden od dejavnikov uspeha v športu (Trampuž, 2002). V športu se kognitivna anksioznost največkrat manifestira kot negativno pričakovanje nastopa oz. tekmovanja (Martens in drugi, 1990). Somatska anksioznost pa se nanaša na fiziološki vidik anksioznosti, ki se razvije neposredno iz avtonomnega vzburjenja. Kaže se v hitrejšem bitju srca, plitkem dihanju, potnih rokah, napetih mišicah, zvijanju v trebuhu... (Martens in drugi, 1990). Tušak, Marinšek in Tušak (2009) pišejo, da ženskam največkrat primanjkuje aktivnosti ter samozavesti, zato so tudi manj tekmovalne in bolj podvržen anksioznim počutjem. Tušak tudi (2004) piše, da so raziskave po svetu potrdile, da se vrhunski športniki od nekoliko manj vrhunskih športnikov ločijo po stopnji samozavesti, medtem ko v znanju in pripravljenosti niso našli razlik. Rezultati naše raziskave kažejo na višjo **samozavest** pri športnikih, ki dosegajo povprečje odgovorov $29,43 \pm 4,22$. Povprečna ocena samozavesti pri športnicah znaša $25,42 \pm 4,65$ (značilnost razlik v samozavesti bi pokazal tudi test značilnosti - p).

Graf 5: Kognitivna, somatska anksioznost ter samozavest – primerjava med spoloma.



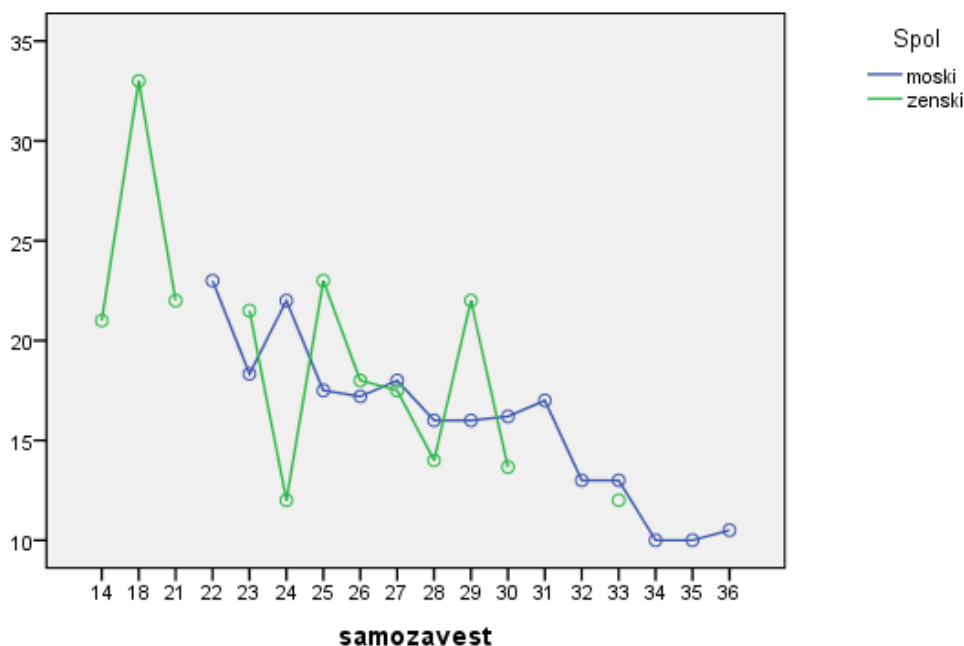
Kot vidimo iz tabele 14, obstajajo razlike (značilne ob predpostavki, da gre za vzorec iz hipotetične populacije) med športniki in športnicami tako v kognitivni anksioznosti kot samozavesti. Tudi pri somatski anksioznosti so razlike blizu značilnim. Kaj o odnosu anksioznost-samozavest pravijo drugi avtorji?

Tušak in Faganel (2004) povzemata druge avtorje, ki opisujejo pomemben odnos med samozavestjo športnika ter stopnjo anksioznosti. Tako Hardy, Jones in Gould (1996) ugotavljajo, da samozavest predstavlja ščit, ki ga vrhunski športniki uporabijo pred ogrožujočimi interpretacijami simptomov. Hanton, Mellalieu in Hall (2003) pravijo, da imajo vsi dejavniki, ki so pod kontrolo športnika, olajševalni učinek, medtem ko imajo dejavniki zunaj športnikove kontrole ogrožajoč vpliv na športnikov tekmovalni nastop. Športnikova samozavest tako narekuje način spoprijemanja s stresnimi situacijami. Samozavest vpliva na odnos med intenziteto predtekmovalnih simptomov in usmerjenostjo interpretacij športnega nastopa. Hardy (1990) piše, da v pogojih visoke fiziološke vzburjenosti povišana kognitivna anksioznost oslabi optimalen tekmovalni nastop. Samozavest modelira vpliv kognitivne anksioznosti in psihološkega vzburjenja na tekmovalni nastop. Natančneje, samozavest poveča verjetnost, da bodo bolj anksiozni športniki lažje doživljali intenzivnejša vzburjenja pred tekmovanjem. Samozavest vpliva na bolj anksiozne športnike tako, da le ti zmorejo prenesti intenzivnejše vzburjenje brez upada kvalitete nastopa (Hardy, 1990). Visoko anksiozni in samozavestni športniki lahko še vedno uspešno nastopijo, medtem ko anksiozni in manj samozavestni športniki utrpijo slabši tekmovalni nastop (Tušak in Faganel, 2004). Ker se v naši raziskavi športniki in športnice značilno razlikujejo v stopnji samozavesti in kognitivne anksioznosti, smo preverili odnos kognitivna anksioznost – samozavest.

Tabela 15: Vpliv spola in samozavesti na kognitivno anksioznost.

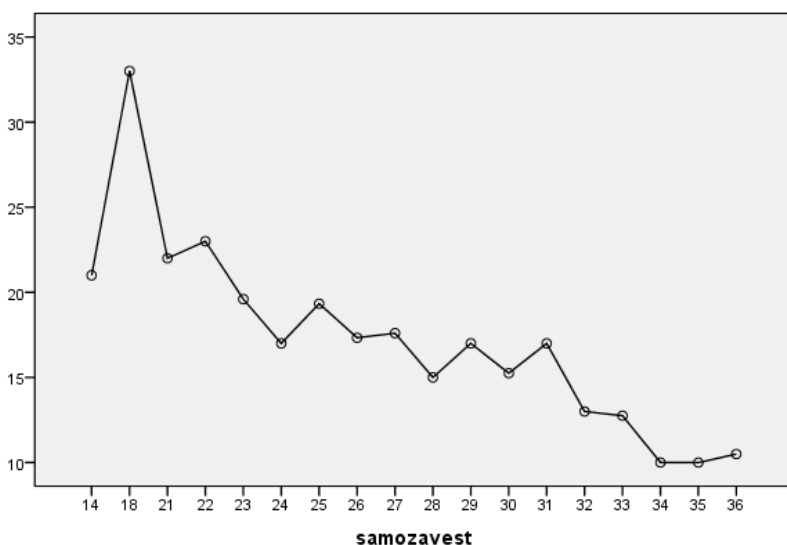
	F	p	η^2_{part}
celoten model	3,281	,001	,746
spol	,002	,962	,000
samozavest	3,947	,001	,698
spol * samozavest	1,352	,259	,272

Graf 6: Odnos samozavest – kognitivna anksioznost (primerjava med spoloma).



Iz grafa 6 vidimo, da se tako pri športnikih kot tudi pri športnicah naše raziskave pokaže tendenca, da tisti z višjo izraženo samozavestjo dosegajo nižje povprečne vrednosti kognitivne anksioznosti. Tako imajo samozavestni športniki od svoje samozavesti dvojno korist, saj imajo že v osnovi manj težav z anksioznostjo, kot pravijo navedbe omenjenih avtorjev, pa se s simptomi anksioznosti tudi lažje soočajo, saj bolj zaupajo vase in svoje sposobnosti. Odnos samozavesti in anksioznosti se še bolj nazorno vidi, če ga pogledamo za vse anketirane skupaj (graf 7).

Graf 7: Odnos samozavest – kognitivna anksioznost (vsi anketirani).

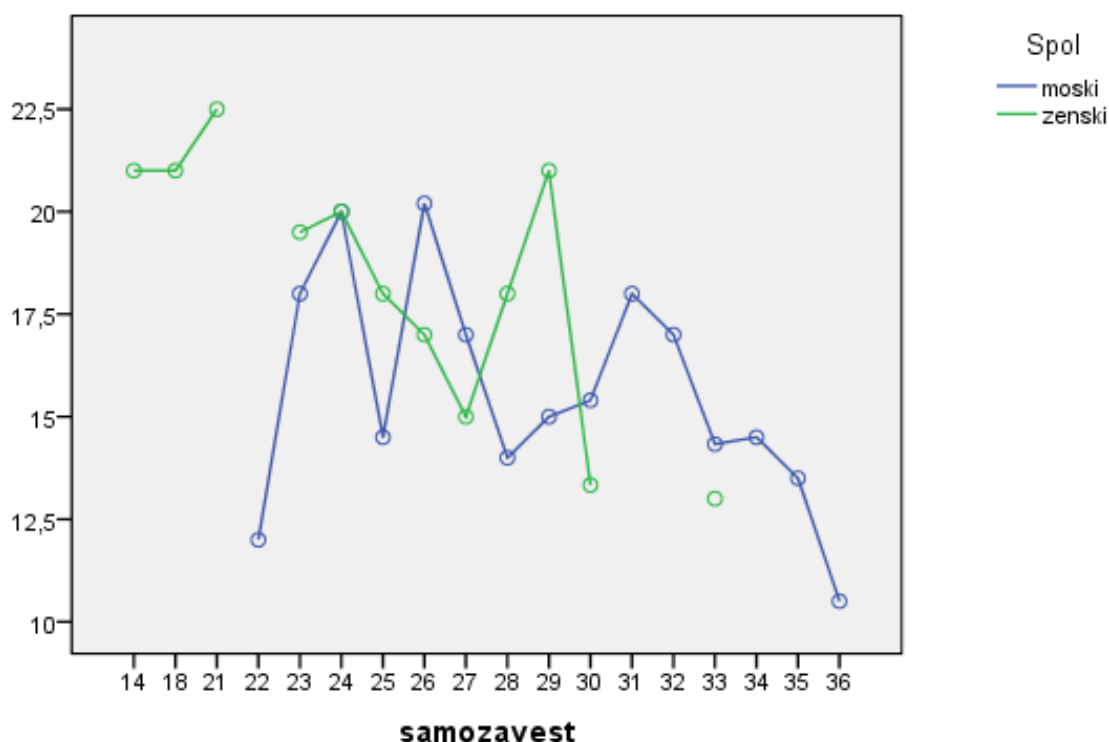


Nekatere raziskave (Burns, 1979) so opisovale tudi odnos med samopodobo in anksioznostjo. Rezultati kažejo na obratnosorazmerno povezavo med tema dvema lastnostima; čim bolj se posameznik spoštuje, tem nižja je njegova stopnja anksioznosti. In obratno - manj se človek ceni in čuti sposobnega, uspešnega in vrednega, bolj je tesnoben in anksiozen (Lamovec, 1994).

Hanton in Connaughton (2002, v Tušak in Faganel, 2004) v svojih kvalitativnih raziskavah pišeta, da tekmovalna anksioznost pred samim nastopom narašča najhitreje in se kaže na naslednje načine:

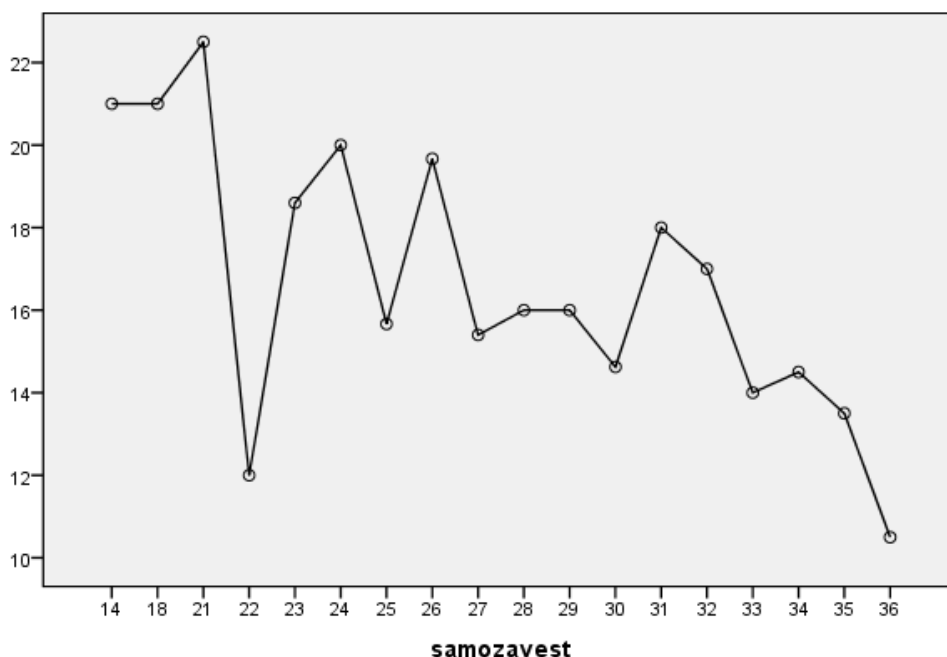
- pojav negativnih misli (nizka samozavest vodi do negativnih misli, kar rezultira v slabšem tekmovalnem nastopu);
- splošno negativno počutje (s pojavom negativnih misli se pojavi tudi splošno negativno počutje);
- pojav negativnih občutij v zvezi s tekmovanjem.

Graf 8: Odnos samozavest – somatska anksioznost (primerjava med spoloma).



Čeprav tako samozavest ($p = 0,097$; $\eta^2_{\text{part}} = 0,502$) kot tudi spol ($p = 0,595$; $\eta^2_{\text{part}} = 0,010$) ne vplivata značilno na somatsko anksioznost, pa je iz grafov 8 in 9 moč razbrati tendenco, da so pri anketiranih te raziskave tudi povprečni rezultati somatske anksioznosti (kot je to pri kognitivni anksioznosti) pri večjih vrednostih samozavesti manjši. Če upoštevamo podatke (Cox, 1994), pa se somatska anksioznost bolj izrazi šele 24 ur pred tekmovanjem, medtem ko je stopnja kognitivne anksioznosti visoka že nekaj tednov prej (slika 2).

Graf 9: Odnos samozavest – somatska anksioznost (vsi anketirani).



Hanton in Connaughton (2002, v Tušak in Faganel, 2004) tudi navajata, da se pri samozavestnih športnikih javljajo tri oblike mišljenja:

- intenzivnejši občutki pozitivnih misli in predstav, ki se nanašajo na prihajajoče tekmovanje (visoka samozavest poveča intenzivnost pozitivnih misli, športnik ima občutek, da lahko lastne misli in občutja nadzira in usmerja in s tem usmerja tudi lasten tekmovalni nastop);
- pozitivni občutki, povezani s prihajajočo tekmo (pozitivna čustvena stanja pred tekmovanjem);
- porast misli, povezanih s tekmovanjem in nastopom (vse te misli in skrbi imajo na športnika pozitiven vpliv, saj športnik zaupa vase in v svoje sposobnosti).

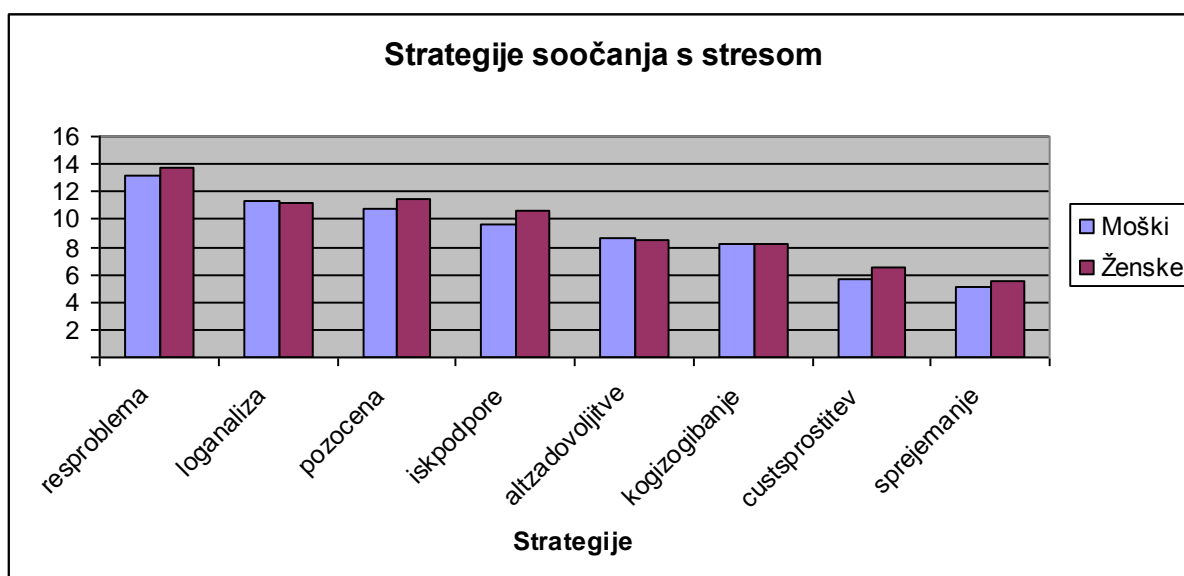
7.2.8 Strategije spoprijemanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami

Tabela 16: Povprečja in standardne deviacije pri spremenljivkah spoprijemanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami.

Spremenljivke:	Skupaj		Moški		Ženske		Razlike (spol)	
	M.	St.dev.	M.	St.dev.	M.	St.dev.	F.	p
loganaliza	11,30	2,67	11,35	2,63	11,21	2,82	0,034	0,854
pozocena	10,95	3,01	10,70	3,06	11,42	2,93	0,710	0,403
iskpodpore	9,91	3,01	9,57	2,69	10,58	3,53	1,428	0,237
resproblema	13,38	3,31	13,22	3,22	13,68	3,54	0,247	0,621
kogizogibanje	8,21	3,69	8,22	3,65	8,21	3,85	0,000	0,996
sprejemanje	5,21	3,01	5,08	2,56	5,47	3,81	0,210	0,649
altzadovoljitve	8,55	3,39	8,59	3,39	8,47	3,50	0,016	0,901
custsprostitev	5,98	3,25	5,73	3,50	6,47	2,72	0,654	0,422

Kot kažeta tabela 16 in graf 10, anketirani (športniki in športnice skupaj) za reševanje stresnih življenjskih okoliščin najbolj uporabljajo strategije **reševanje problema** (M = 13,37), **logično analizo** (M = 11,30), **pozitivno oceno** (M = 10,95) in **iskanje opore** (M = 9,91). Najman uporabljajo strategije **sprejemanja problema** (M = 5,21), **čustvene sprostitev – emocionalno izlitje** (M = 5,98), **kognitivnega izogibanja** (M = 8,21) ter **alternativne zadovoljitve** (M = 8,55).

Graf 10: Strategije soočanja s stresom (primerjava med spoloma).



Športniki dosegajo nekoliko višja povprečja pri strategijah **logična analiza** (moški 11,35±2,63; ženske 11,21±2,82), **kognitivno izogibanje** (moški 8,22±3,65; ženske 8,21±3,85) in **alternativne zadovoljitve** (moški 8,59±3,39; ženske 8,47±3,50). Športnice dosegajo višja povprečja pri strategijah **pozitivna ocena** (ženske 1,58±1,35; moški 1,22±1,34), **iskanje podpore** (ženske 10,58±3,53; moški 9,57±2,69), **reševanje problema** (ženske 13,68±3,54; moški 13,22±3,22), **sprejemanje** (ženske 5,47±3,81; moški 5,08±2,56) in **čustvena sprostitvev** (ženske 6,47±2,72; moški 5,73±3,50).

7.2.9 Osebnostna čvrstost

Tabela 17: Povprečja in standardne deviacije pri spremenljivkah osebnostne čvrstosti.

Spremenljivke:	Skupaj		Moški		Ženske		Razlike (spol)	
	M.	St.dev.	M.	St.dev.	M.	St.dev.	F.	p
nadzor	12,59	1,63	12,68	1,63	12,42	1,64	0,304	0,584
nemoč	5,00	1,97	4,78	1,72	5,42	2,39	1,318	0,256
zavzetost	10,43	1,58	10,27	1,54	10,74	1,66	1,093	0,300
odtujenost	4,93	1,81	4,84	1,95	5,11	1,52	0,271	0,605
izziv	11,68	1,87	11,73	1,71	11,58	2,19	0,080	0,778
rigidnost	9,25	2,65	9,08	2,89	9,58	2,14	0,438	0,511

Kot kaže tabela 17, pri anketiranih športnikih (športniki in športnice skupaj) kazalci osebnostne čvrstosti kažejo nekoliko višjo odpornost na stres pri poddimenzijah **nadzor** (M = 12,59) in **izziv** (M = 11,68), nekoliko manjšo odpornost pa pri poddimenziji **zavzetost** (M = 10,43). Večja ranljivost na stres se kaže v poddimenzijah **odtujenost** (M = 4,93) in **nemoč** (M = 5,00). Podobne rezultate navajajo Tušak idr. (2008) pri različnih pripadnikih slovenske vojske (vojaki, podčastniki in častniki skupaj). Rezultati pa so pokazali, da imajo vojaki in podčastniki nekoliko več občutkov nemoči ter vdanosti v usodo kot častniki - ki so po činu najvišje rangirani, kar se pri bolj uspešnih športnikih v primerjavi z manj uspešnimi v naši raziskavi ni pokazalo za značilno.

Pri vseh treh negativnih lestvicah osebnostne čvrstosti (tabela 17) in sicer **nemoči**, **odtujenosti** in **rigidnosti** dosegajo športnice višja povprečja kot športniki. Pri **nemoči** dosegajo športnice povprečno oceno $5,42 \pm 2,39$, medtem ko dosegajo športniki $4,78 \pm 1,72$. Pri **odtujenosti** dosegajo športnice povprečno oceno $5,10 \pm 1,52$, športniki pa $4,84 \pm 1,95$. Povprečna ocena **rigidnosti** znaša pri športnicah $9,58 \pm 2,14$, pri športnikih pa $9,08 \pm 2,89$. Edina pozitivna lestvica, kjer športnice dosegajo višje vrednosti povprečij, je **zavzetost** (športnice $10,74 \pm 1,66$; športniki $10,27 \pm 1,54$). Športniki dosegajo višja povprečja odgovorov pri spremenljivkah **nadzor** in **izziv**. Povprečje njihovih odgovorov pri spremenljivki **nadzor** znaša $12,68 \pm 1,63$; športnice dosegajo povprečje $12,42 \pm 1,64$. Pri spremenljivki **izziv** dosegajo športniki povprečje $11,73 \pm 1,71$, medtem ko dosegajo športnice povprečje $11,58 \pm 2,19$.

Tabela 18: Značilnosti in jakost vpliva spola in ocene uspešnosti OKS na paket proučevanih spremenljivk.

Vpliv		Testna statistika	F	Hipoteza df	Napaka df	p	η^2_{part}
spol	Pillai-Bartlettova sled	,882	2,277 ^a	36,000	11,000	,073	,882
	Wilksova Λ	,118	2,277 ^a	36,000	11,000	,073	,882
	Hotellingov T^2	7,454	2,277 ^a	36,000	11,000	,073	,882
	Royeva največja Λ	7,454	2,277 ^a	36,000	11,000	,073	,882
o_oks	Pillai-Bartlettova sled	2,401	,584	144,000	56,000	,994	,600
	Wilksova Λ	,020	,538	144,000	46,491	,997	,624
	Hotellingov T^2	7,310	,482	144,000	38,000	,999	,646
	Royeva največja Λ	3,389	1,318 ^b	36,000	14,000	,296	,772
spol * o_oks	Pillai-Bartlettova sled	2,437	,606	144,000	56,000	,991	,609
	Wilksova Λ	,017	,576	144,000	46,491	,993	,639
	Hotellingov T^2	7,903	,521	144,000	38,000	,997	,664
	Royeva največja Λ	3,030	1,178 ^b	36,000	14,000	,384	,752

Da bi preverili jakost vpliva spola in ocene uspešnosti OKS na cel blok proučevanih spremenljivk, smo naredili multivariatno analizo variance (MANOVA). Kot vidimo v tabeli 18, ima **spol** - če ga proučujemo skupaj z oceno OKS - na blok proučevanih spremenljivk velik (0,882) in skoraj značilen vpliv (0,073). Vpliv **ocene OKS** na blok proučevanih spremenljivk je manjši in ni značilen. Podobno pa je tudi pri interakciji med obema faktorjema.

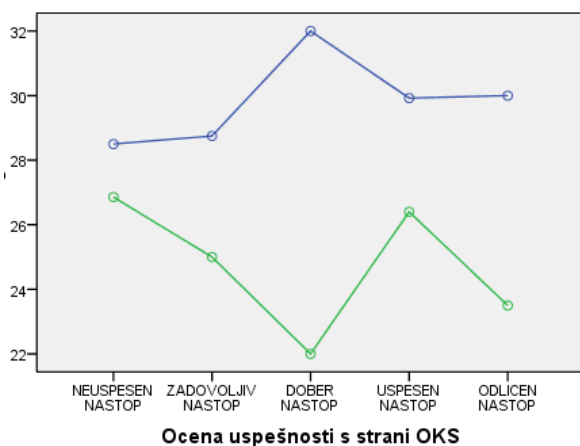
V tabeli 19 lahko vidimo, da spol - če ga proučujemo skupaj z oceno OKS - značilno vpliva na **somatsko anksioznost – somanks** (0,045) - jakost vpliva je 0,085. Spol značilno vpliva tudi na **samozavest** (0,001) - jakost vpliva znaša 0,202. Blizu značilnega vpliva sta tudi **kognitivna anksioznost – koganks** (0,052) - jakost vpliva znaša 0,070 in **maskulnost** (0,069) z jakostjo vpliva 0,070.

Tabela 19: Vpliv in značilnosti spola in o_oks na posamezne spremenljivke

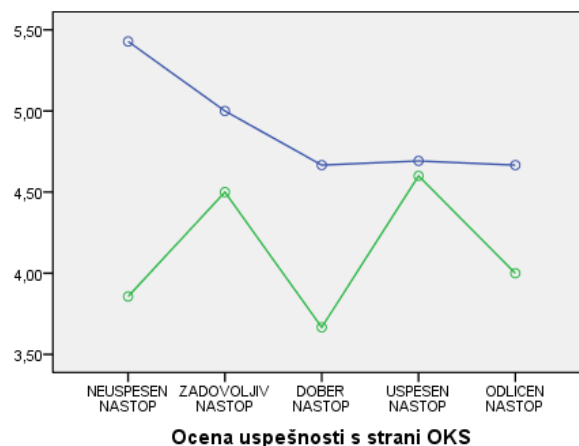
Odv. sprem.:	Celoten model		Spol		o_oks		Int. spol in o_oks	
	p	η^2_{part}	p	η^2_{part}	p	η^2_{part}	p	η^2_{part}
maskulnost	,298	,194	,069	,070	,902	,022	,550	,063
koganks	,381	,177	,052	,080	,655	,051	,897	,023
somanks	,504	,155	,045	,085	,577	,060	,618	,055
samozavest	,127	,245	,001	,202	,957	,014	,372	,087

Odnose med **posameznimi spremenljivkami** (na katere ima spol značilen vpliv) in **oceno OKS** lahko vidimo v spodnjih grafih:

Graf 11: Samozavest – ocena OKS



Graf 12: Maskulnost – ocena OKS

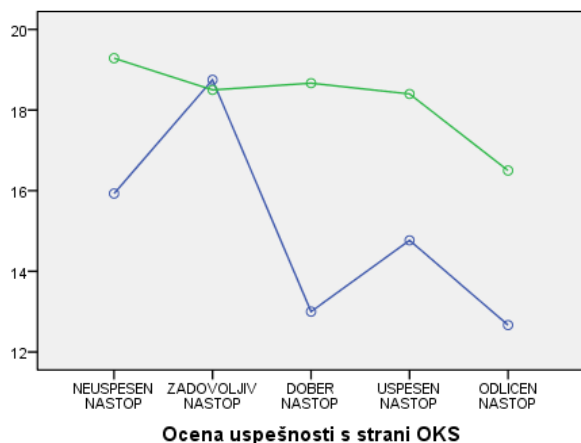


(moški _____; ženske _____)

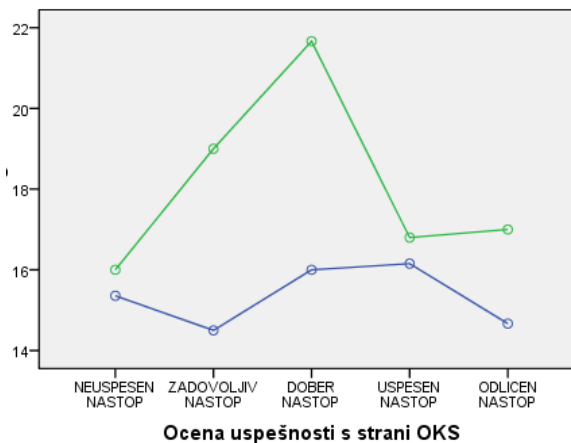
Krivulja samozavesti v odnosu do ocene OKS (graf 11) se pri športnikih giba izrazito višje - ob predpostavki, da gre za naključni vzorec iz populacije, je tudi povprečje za športnike ($M = 29,43 \pm 4,22$) značilno višje kot pri športnicah ($M = 25,42 \pm 4,65$). Enako velja tudi za maskulnost (graf 12) – pri športnikih znaša povprečna vrednost $5,00 \pm 1,18$; pri športnicah pa $4,10 \pm 1,24$.

Pri kognitivni anksioznosti (športniki $M = 15,32 \pm 4,28$; športnice $M = 18,58 \pm 5,55$) in somatski anksioznosti (športniki $M = 15,54 \pm 3,99$; športnice $M = 17,53 \pm 3,83$) športniki dosegajo nižja povprečja kot športnice (graf 13 in graf 14).

Graf 13: Kognitivna ank. – O_OKS



Graf 14: Somatska ank. – O_OKS



(moški _____; ženske _____)

Kot kaže tabela 20, ima spol - če ga proučujemo skupaj s samooceno uspešnosti - velik (0,945) in značilen (0,003) vpliv na blok proučevanih spremenljivk. Vpliv samoocene uspešnosti je na blok proučevanih spremenljivk manjši in nima značilnega vpliva. Podobne vrednosti vpliva vidimo tudi pri interakciji med obema faktorjema.

Tabela 20: Značilnosti in jakost vpliva spola in samoocene uspešnosti na paket proučevanih spremenljivk.

Vpliv	Testna statistika	F	Hipoteza df	Napaka df	p	η^2_{part}	
spol	Pillai-Bartlettova sled	,945	5,284 ^a	36,000	11,000	,003	,945
	Wilksova Λ	,055	5,284 ^a	36,000	11,000	,003	,945
	Hotellingov T^2	17,295	5,284 ^a	36,000	11,000	,003	,945
	Royeva največja Λ	17,295	5,284 ^a	36,000	11,000	,003	,945
o_sam	Pillai-Bartlettova sled	2,765	,870	144,000	56,000	,746	,691
	Wilksova Λ	,003	1,097	144,000	46,491	,365	,771
	Hotellingov T^2	24,192	1,596	144,000	38,000	,047	,858
	Royeva največja Λ	18,992	7,386 ^b	36,000	14,000	,000	,950
spol * o_sam	Pillai-Bartlettova sled	2,590	,715	144,000	56,000	,942	,648
	Wilksova Λ	,007	,818	144,000	46,491	,815	,715
	Hotellingov T^2	14,462	,954	144,000	38,000	,592	,783
	Royeva največja Λ	9,664	3,758 ^b	36,000	14,000	,005	,906

Tabela 21: Vpliv in značilnosti spola in samoocene uspešnosti na posamezne spremenljivke.

Odv.spr.	Celoten model		Spol		o_sam		Int. Spol in o_sam	
	p	η^2_{part}	p	η^2_{part}	p	η^2_{part}	p	η^2_{part}
impulzivnost	,499	,156	,039	,089	,647	,052	,574	,060
nevrotičnost	,284	,198	,300	,023	,955	,014	,066	,171
dominantnost	,134	,242	,189	,037	,786	,036	,044	,188
maskulinnost	,267	,202	,018	,115	,584	,059	,736	,042
koganks	,047	,293	,035	,093	,164	,129	,209	,118
samozavest	,119	,249	,008	,143	,774	,037	,803	,034
loganaliza	,252	,206	,643	,005	,585	,059	,050	,183
pozocena	,089	,263	,616	,006	,075	,166	,148	,134
altzadovoljitve	,273	,200	,764	,002	,059	,176	,305	,098
izziv	,234	,210	,642	,005	,680	,048	,042	,190

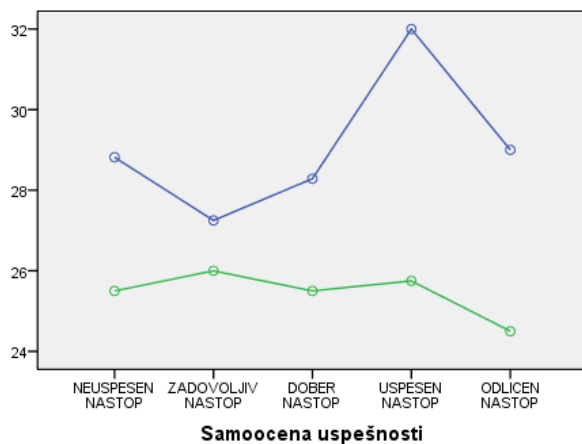
Kot kaže tabela 21, če pogledamo skupen vpliv spola in samoocene (o_sam) na proučevane spremenljivke, vidimo, da imata značilen (0,047) in močan (0,293) vpliv na **kognitivno anksioznost – koganks**.

Če pogledamo vpliv samoocene (o_sam) in njen vpliv na posamezne spremenljivke, ugotovimo, da je blizu značilnemu vplivu (0,059) na **altzadovoljitve** (alternativne zadovoljitve); jakost vpliva znaša 0,179. Tudi vpliv na **pozocena** (pozitivna ocena) je relativno močan (0,166) in skoraj značilen (0,075).

Kot kaže tabela 21, spol značilno vpliva na štiri proučevane spremenljivke in sicer na **impulzivnost** (0,039), ki dosega jakost vpliva 0,089; **maskulinnost** (0,018) z jakostjo vpliva 0,115; **kognitivno anksioznost – koganks** (0,035) z jakostjo vpliva 0,093 in **samozavest** (0,008) z jakostjo vpliva 0,143.

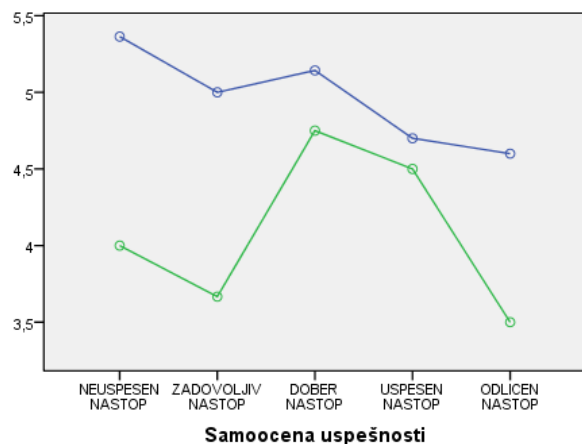
Odnose med **posameznimi spremenljivkami** (na katere ima spol značilen vpliv) in **samooceno uspešnosti** lahko vidimo v spodnjih grafih:

Graf 15: Samozavest – samoocena



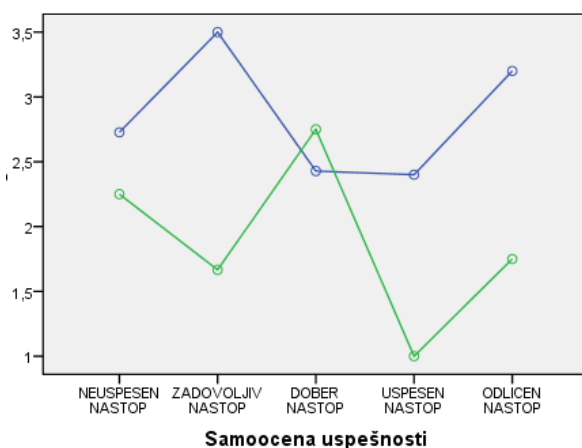
(moški _____; ženske _____)

Graf 16: Maskulinitet – samoocena



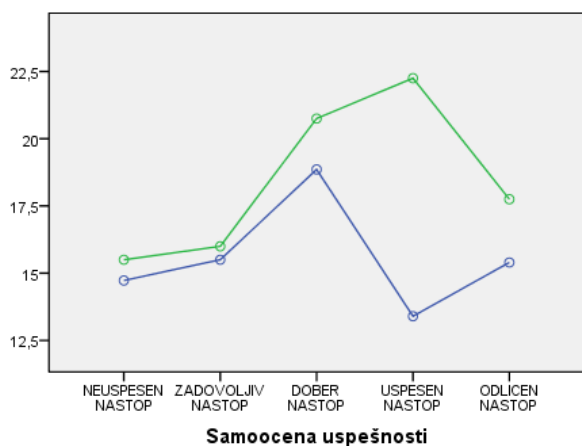
Graf 15 kaže na odnos med samooceno uspešnosti in samozavestjo pri športnikih in športnicah. Interakcija se ni izkazala za značilno, značilna (če predpostavljamo, da imamo naključen vzorec) pa je razlika v povprečjih, ki smo jih navedli že pri grafih v odnosu samozavesti do ocene OKS (graf 11). Enako velja tudi za maskulinitet (graf 16) in kognitivno anksioznost (graf 18). Razlika je skoraj značilna tudi med povprečji pri spremenljivki impulzivnosti (športniki $M = 2,73 \pm 1,63$; športnice $1,89 \pm 1,29$; $p = 0,571$); gibanje povprečnih vrednosti impulzivnosti pri različnih samoocenah uspešnosti vidimo v grafu 17.

Graf 17: Impulzivnost – samoocena



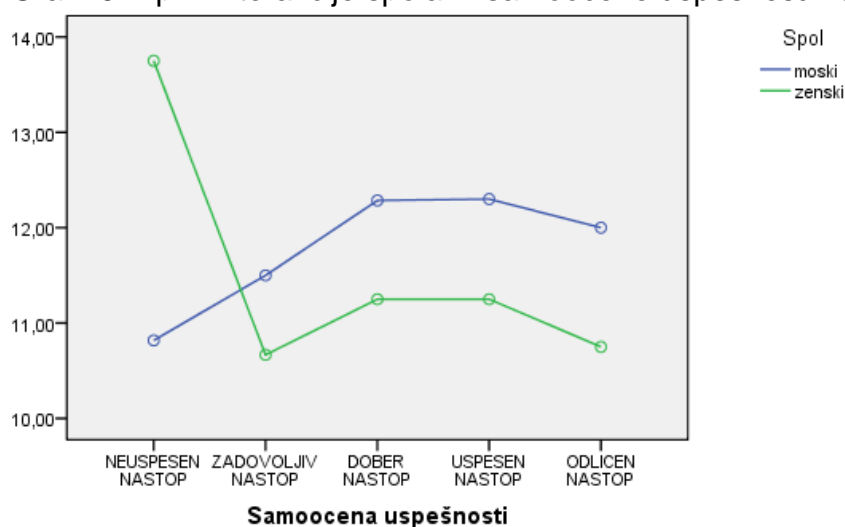
(moški _____; ženske _____)

Graf 18: Kognitivna ank. – samoocena



Interakcija med spolom in samooceno (o_sam) značilno vpliva (tabela 21) na **dominantnost** ($p = 0,044$) z jakostjo vpliva 0,188, **logično analizo** pri spoprijemanju s stresnimi življenjskimi okoliščinami – loganali ($p = 0,050$) z jakostjo vpliva 0,183 in na **izziv** ($p = 0,042$) z jakostjo vpliva 0,190. Interakcija ima skoraj značilen vpliv na **nevrotičnost** ($p = 0,066$), z jakostjo vpliva 0,171. Kot kaže graf 19, se športniki in športnice glede na samooceno uspešnosti pri merah osebnostne čvrstosti razlikujejo v odpornosti na stres pri poddimenziji **IZZIV**, ki pomeni videti stresne situacije bolj kot izziv in ne kot grožnjo.

Graf 19: Vpliv interakcije spola in samoocene uspešnosti na IZZIV.

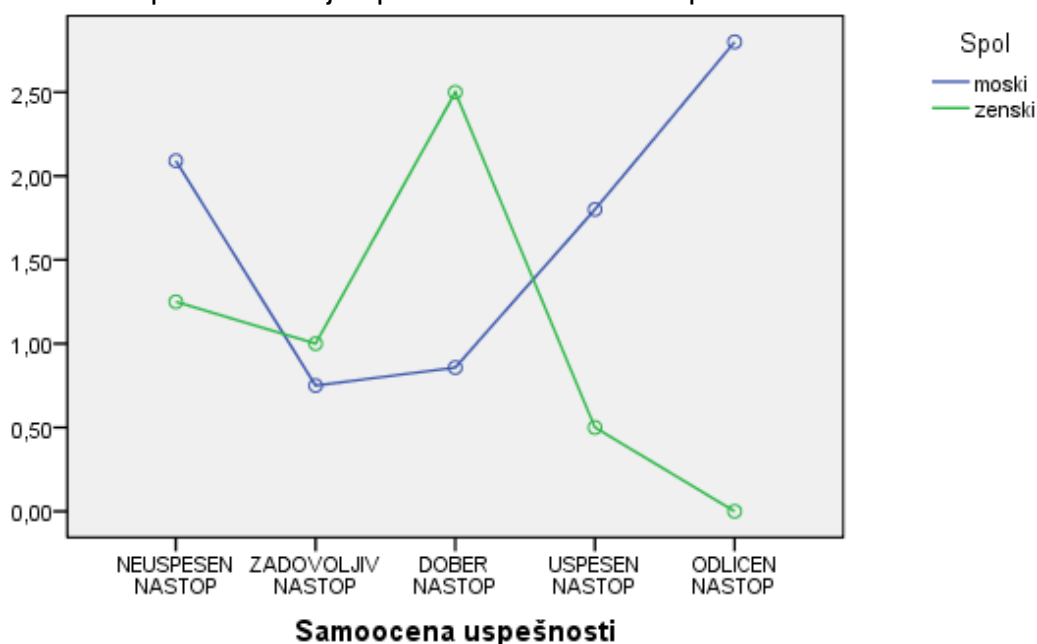


Krivulja glede na uspešnost pri športnikih pri dimenziji IZZIV (graf 19) z višjo samooceno uspešnosti raste, pri športnicah pa je pri oceni NEUSPEŠEN NASTOP visoka (verjetno zaradi nizke frekvence; v tej oceni so namreč le štiri športnice v primerjavi z enajstimi športniki v tem razredu), pri vseh nadaljnjih ocenah pa je nižja in nekako vzporedna z vredostmi IZZIV pri moških, ki dosegajo skozi ves nadaljnji razpon samoocen nekoliko višje povprečne vrednosti dimenzije IZZIV.

Kot kaže graf 20, se športniki in športnice glede na samooceno uspešnosti razlikujejo v strukturi osebnosti pri poddimenziji **DOMINANTNOST**. Pri športnikih je nekoliko višja vrednost dominantnosti pri oceni nastopa NEUSPEŠEN NASTOP (nato pada), kasneje je tendenca ocen v smeri večje dominantnosti pri športnikih z višjo samooceno uspešnosti. Tudi pri športnicah se graf obnaša podobno, vendar gre pri ocenah USPEŠEN NASTOP IN ODLIČEN NASTOP krivulja v smeri nižje samoocene

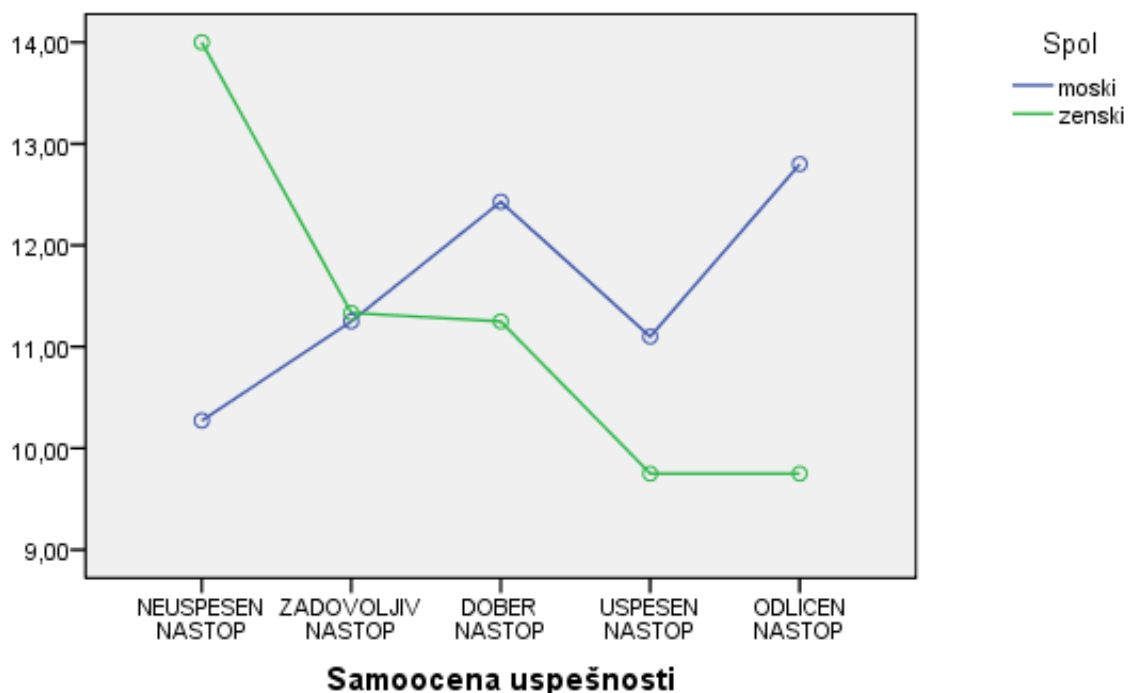
uspešnosti. Avtorji (Thakur in Thakur, 1980, v Tušak in Burnik, 2001) opisujejo dominantnost (kaže se v reaktivnih telesnih, verbalnih in fantazijskih agresivnih dejanjih in konformističnem mišljenju) kot značilno dimenzijo športnikov, v naši raziskavi pa se pokaže, da se krivulji glede na samooceno uspešnosti med vrhunskimi športniki in športnicami razlikujeta. Čeprav je pri obeh spolih pri nižjih ocenah uspešnosti zaznati padec vrednosti in vzpon, pa je **pri športnikih nakazana tendenca večje dominantnosti pri boljših samoocenah uspešnosti, pri športnicah pa je zaznati ravno obratno tendenco (graf 20).**

Graf 20: Vpliv interakcije spola in samoocene uspešnosti na DOMINANTNOST.



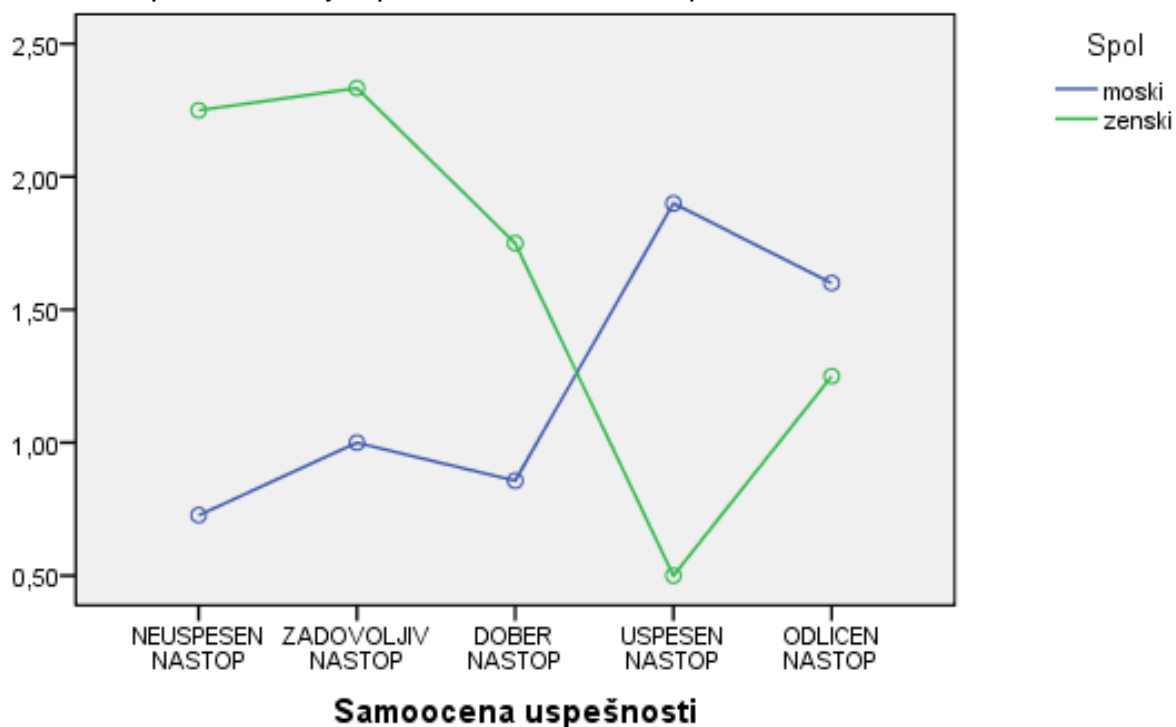
Športniki in športnice se glede na samooceno uspešnosti pri načinu soočanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami razlikujejo v podzvrsti **logična analiza**. Iz grafa 21 je razvidno, da je pri športnikih z višjo samooceno uspešnosti logična analiza bolj značilen način soočanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami kot pri športnikih z nižjo samooceno uspešnosti. Pri športnicah je zaznati ravno obratno tendenco. Mogoče lahko to pojasnimo z rezultati drugih spremenljivk, ki kažejo, da so športnice bolj čustvene, nevrotične in s splošno znano tezo, da so moški bolj racionalna bitja in manj podvrženi čustvenim odzivom. Vsekakor je iz grafa 21 vidno, da je športnikom z višjo samooceno uspešnosti logična analiza bolj pomemben način pri soočanju s stresom kot športnikom z nižjo samooceno uspešnosti; pri športnicah pa je obratno.

Graf 21: Vpliv interakcije spola in samoocene uspešnosti na LOGIČNA ANALIZA



Kot kaže graf 22, se športniki in športnice glede na samooceno uspešnosti razlikujejo v strukturi osebnosti pri poddimenziji **NEVROTIČNOST**. Športniki z nižjimi samoocenami uspešnosti – NESUPEŠEN IN ZADOVOLJIV NASTOP - dosegajo nižje povprečne vrednosti nevrotičnosti; pri višjih samoocenah uspešnosti pa je nevrotičnost višja, razen pri oceni ODLIČEN NASTOP, kjer zopet malo pade in se približa povprečni oceni nevrotičnosti pri športnicah, pri katerih pa je zaznati tendenco, da dosegajo tiste z manj izraženo nevrotičnostjo višje vrednosti samoocene. Ženske v povprečju na splošno dosegajo višje vrednosti pri dimenziji nevrotičnost (Bele-Potočnik idr., 1984), športniki na splošno pa dosegajo nižje vrednosti od povprečne populacije, ki se s športom ne ukvarja. Graf 22 bi si lahko razložili kot dodaten dokaz, da so nižje vrednosti nevrotičnosti pomemben dejavnik za dober športni rezultat, saj športnice, ki (tudi v naši raziskavi) veljajo za bolj nevrotične, dosegajo boljše samoocene uspešnosti pri manjši vrednosti nevrotičnosti. V povprečju izjemno nizke vrednosti pri športnikih pa nakazujejo tendenco (višje vrednosti pri boljših samoocenah uspešnosti), da nekoliko nevroticizma (notranjega konflikta) vendarle pozitivno prispeva k dobremu športnemu rezultatu.

Graf 22: Vpliv interakcije spola in samoocene uspešnosti na NEVROTIČNOST.



Če povzamemo ugotovitve interakcij spola in samoocene uspešnosti pri posameznih spremenljivkah, lahko iz grafov 19, 20, 21 in 22 pri proučevanju čistih vplivov vidimo, da so uspešnejše (samoocena uspešnosti) tiste športnice z manj izraženo nevrotičnostjo (graf 22), ki manj uporabljajo logično analizo (graf 21) za spoprijemanje s stresnimi življenjskimi okoliščinami in so manj dominantne (graf 20). Grafi 12, 13, 14, 16, 17 nakazujejo tendenco, da so uspešnejše športnice tudi manj anksiozne ter nekoliko manj maskuline in impulzivne.

Za športnike se pri proučevanju čistih vplivov nakazuje tendenca, da dosegajo boljše samoocene uspešnosti tisti z bolj izraženo nevrotičnostjo (graf 22), ki je v povprečju zelo nizka, ki bolj uporabljajo logično analizo za soočanje s stresnimi življenjskimi okoliščinami (graf 21), so bolj dominantni (graf 20) in tisti, ki stresne situacije vidijo bolj kot izziv in ne kot grožnjo (graf 19), kar je pri višjih ocenah uspešnosti zaznati tudi pri športnicah. Iz grafov 15, 16, 17 in 18 je razbrati tudi tendenca, da dosegajo višjo samooceno uspešnosti tisti, ki so manj impulzivni, manj anksiozni, manj maskulini ter bolj samozavestni; višjo oceno OKS pa manj anksiozni, manj maskulini in bolj samozavestni (grafi 11, 12, 13 in 14).

7.3 Regresijska modela uspešnosti

Tabela 22: Kendallov koeficient korelacije med različnimi ocenami uspešnosti.

		o_oks	o_sam	o_p_n	MESTO	o_m
o_oks	Koeficient korelacije	1,000	,577**	,815**	-,627**	,713**
	Sig.	.	,000	,000	,000	,000
	N	56	56	56	52	56
o_sam	Koeficient korelacije	,577**	1,000	,608**	-,311**	,425**
	Sig.	,000	.	,000	,003	,000
	N	56	56	56	52	56
o_p_n	Koeficient korelacije	,815**	,608**	1,000	-,698**	,742**
	Sig.	,000	,000	.	,000	,000
	N	56	56	56	52	56
MESTO	Koeficient korelacije	-,627**	-,311**	-,698**	1,000	-,908**
	Sig.	,000	,003	,000	.	,000
	N	52	52	52	52	52
o_m	Koeficient korelacije	,713**	,425**	,742**	-,908**	1,000
	Sig.	,000	,000	,000	,000	.
	N	56	56	56	52	56

** Korelacija je značilna ($p < 0,001$)

Uspeh športnikov smo na osnovi različnih kriterijev merili na osnovi doseženega rezultata na OI v Pekingu. Povprečna ocena OKS (o_oks) za vse športnike znaša $2,64 \pm 1,48$, povprečna samoocena uspešnosti športnikov (o_sam) $2,91 \pm 1,46$, povprečna ocena novinarjev (o_p_n) $2,68 \pm 1,12$, povprečna ocena uspešnosti glede na mesto (o_mesto) pa $2,73 \pm 1,24$. Kot vidimo v tabeli 22, dosega ocena OKS (o_oks) izjemno visoko korelacijo s povprečno oceno novinarjev (o_p_n) in sicer 0,815, z dejanskim mestom, ki ga je športnik dosegel (MESTO) 0,627, in z oceno mesta (o_m) 0,713. Nižjo korelacijo dosega ocena OKS (o_oks) le s športnikovo samooceno (o_sam) 0,577, zaradi česar smo v regresijski model kot oceno uspešnosti vstavili prav **oceno OKS (o_oks)** in **samooceno (o_sam)** in pri interpretaciji rezultatov upoštevali vsako posebej.

Športniki in športnice se v **oceni OKS** ne razlikujejo bistveno, saj znaša povprečje ocen za športnike $2,65 \pm 1,490$, za športnice pa $2,63 \pm 1,50$. Pri **samooceni uspešnosti** pa dosegajo športnice višje povprečne vrednosti in sicer $3,05 \pm 1,47$; športniki dosegajo povprečje $2,84 \pm 1,46$. Porazdelitev samoocen uspešnosti (od 1 do 5) in ocen uspešnosti s strani OKS (od 1 do 5) prikazuje tabela 23.

Tabela 23: Distribucija ocen uspešnosti športnikov s strani OKS in distribucija samoocen uspešnosti.

Ocena uspešnosti s strani OKS	N	%	Samoocena uspešnosti	N	%
NEUSPESEN NASTOP	21	37,5%	NEUSPESEN NASTOP	15	26,8%
ZADOVOLJIV NASTOP	6	10,7%	ZADOVOLJIV NASTOP	7	12,5%
DOBER NASTOP	6	10,7%	DOBER NASTOP	11	19,6%
USPESEN NASTOP	18	32,1%	USPESEN NASTOP	14	25,0%
ODLICEN NASTOP	5	8,9%	ODLICEN NASTOP	9	16,1%

Zaradi omejitve v številu dimenzij, ki jih lahko damo v regresijski model, v odnosu do števila anketirancev, smo prvotni nabor dimenzij skrčili. Med lestvicami FPI smo upoštevali le podlestvice FPIE (ekstravertiranost), FPIN (emocionalna labilnost) in FPIM (maskuliniteta), med dimenzijami osebnostne čvrstosti pa dimenzije kontrola, obveza in izziv2. Vključili smo še spremenljivke koganks (kognitivna anksioznost), somanks (somatska anksioznost), samozavest, tekmovalnost, winorientation (orientacija k zmagi) in goalorientation (orientacija k cilju). Dimenzije spoprijemanja s stresnimi življenjskimi situacijami smo faktorizirali. Kot kaže tabela 24, so med spremenljivkami strategij spoprijemanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami - na skali CRI - z drugimi spremenljivkami najbolj povezane spremenljivke loganaliza - logična analiza (0,592), iskpodpore – iskanje podpore (0,552), resproblema – reševanje problema (0,728), kogizogibanje – kognitivno izogibanje (0,608) in sprejemanje (0,529). Najmanj so s spremenljivkami tega sklopa povezane spremenljivke pozocena – pozitivna ocena (0,402), altzadovoljitve – alternativne zadovoljitve (0,425) in custsprostitutev – čustvena sprostitutev (0,354).

Tabela 24: Ocene komunalitete za spremenljivke skale CRI.

Spremenljivka:	R2	Po ekstrakciji
loganaliza	,554	<u>,592</u>
pozocena	,473	<u>,402</u>
iskpodpore	,556	<u>,552</u>
resproblema	,599	<u>,728</u>
kogizogibanje	,486	<u>,608</u>
sprejemanje	,452	<u>,529</u>
altzadovoljitve	,477	<u>,425</u>
custsprostitutev	,418	<u>,354</u>

Pri sklopu trditev, ki zajemajo strategije spoprijemanja z stresnimi življenjskimi okoliščinami - skala CRI (tabela 25), nam je faktorska analiza po Kaiserjevem kriteriju dala dva faktorja, ki skupaj pojasnita 52,378% variance. Prvi faktor pojasnjuje 32,470% variance, drugi faktor pa 19,909%. Po rotaciji se faktorja bolj izenačita. Prvi faktor pokrije 31,828 % variance, drugi faktor pa 20,550%.

Tabela 25: Lastne vrednosti in pojasnjena varianca.

Faktor	Začetne lastne vrednosti			Po ekstrakciji			Po rotaciji		
	Lastna vrednost	% Variance	Kumulat. %	Lastna vrednost	% Variance	Kumulat. %	Lastna vrednost	% Variance	Kumulat. %
1	3,180	39,745	39,745	2,598	32,470	32,470	2,546	31,828	31,828
2	1,911	23,882	63,626	1,593	19,909	52,378	1,644	20,550	52,378

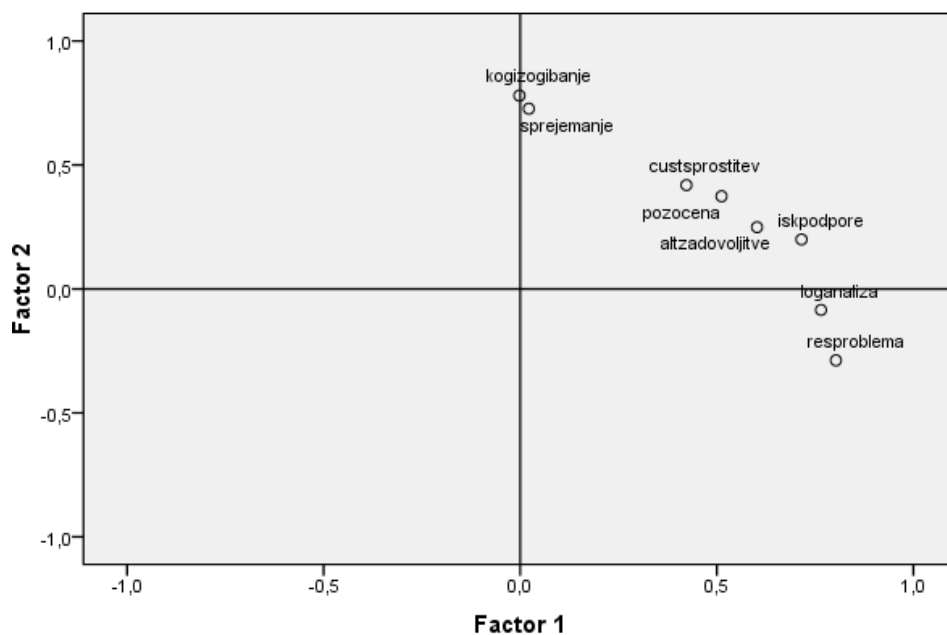
Tabela 26: Faktorska matrika za spremenljivke CRI – pred in po rotaciji.

	Faktorja pred rotacijo		Faktorja po rotaciji	
	1	2	1	2
loganaliza	,757	-,141	,765	-,085
pozocena	,538	,335	,512	,374
iskpodpore	,728	,146	,715	,200
resproblema	,779	-,347	,803	-,288
kogizogibanje	,056	,778	-,002	,780
sprejemanje	,076	,723	,022	,727
altzadovoljitve	,619	,204	,602	,249
custsprostitev	,453	,386	,423	,419

Kot kaže tabela 26, **prvi faktor** najbolj pojasnijo spremenljivke **loganaliza** (logična analiza), **iskpodpore** (iskanje podpore) **in resproblema** (reševanje problema). Loganaliza (logična analiza) ima korelacijo s prvim faktorjem 0,765, korelacija iskpodpore (iskanje podpore) s prvim faktorjem znaša 0,715, resproblema (reševanje problema) pa ima korelacijo s prvim faktorjem 0,803. Prvi faktor tako povzema **aktivno soočanje**, kakor tudi poimenujemo prvi faktor. Prvi faktor pojasni 31,828% variance.

Drugi faktor, ki pojasni 20,550% variance, najbolj opredeljujeta spremenljivki **kogizogibanje** (kognitivno izogibanje), ki ima korelacijo s prvim faktorjem 0,780, ter **sprejemanje**, ki ima s prvim faktorjem korelacijo 0,727. Drugi faktor smo poimenovali **pasivno soočenje**.

Graf 23: Faktorske uteži v rotiranem faktorskem prostoru.



REGRESIJSKI MODEL S KRITERIJEM USPEŠNOSTI – OCENA OKS

Tabela 27: Vpliv posameznih faktorjev v regresijskem modelu na oceno OKS.

Prediktor	Regr. Koef.	St. napaka	Wald	p	95% interval zaupanja	
					Spodnja meja	Zgornja meja
CRIF1	-,262	,336	,609	,435	-,920	,396
CRIF2	-,272	,356	,581	,446	-,970	,427
kontrola	,085	,121	,496	,481	-,152	,323
obveza	-,115	,153	,562	,454	-,415	,185
izziv2	-,074	,121	,379	,538	-,311	,162
fpie	-,092	,143	,409	,523	-,373	,189
fpim	-,242	,314	,594	,441	-,859	,374
fpin	,029	,223	,017	,896	-,408	,466
SMI	-,012	,017	,481	,488	-,046	,022
koganks	-,225	,092	5,926	,015	-,406	-,044
somanks	,126	,094	1,775	,183	-,059	,310
samozavest	,012	,106	,013	,910	-,195	,219
TEKMOVALNOST	,061	,058	1,086	,297	-,054	,175
Winorientation	-,049	,098	,254	,614	-,241	,142
Goalorientation	-,206	,117	3,085	,079	-,435	,024
[spol=1,00]	-,677	,870	,605	,436	-2,383	1,029
[spol=2,00]	0 ^a					

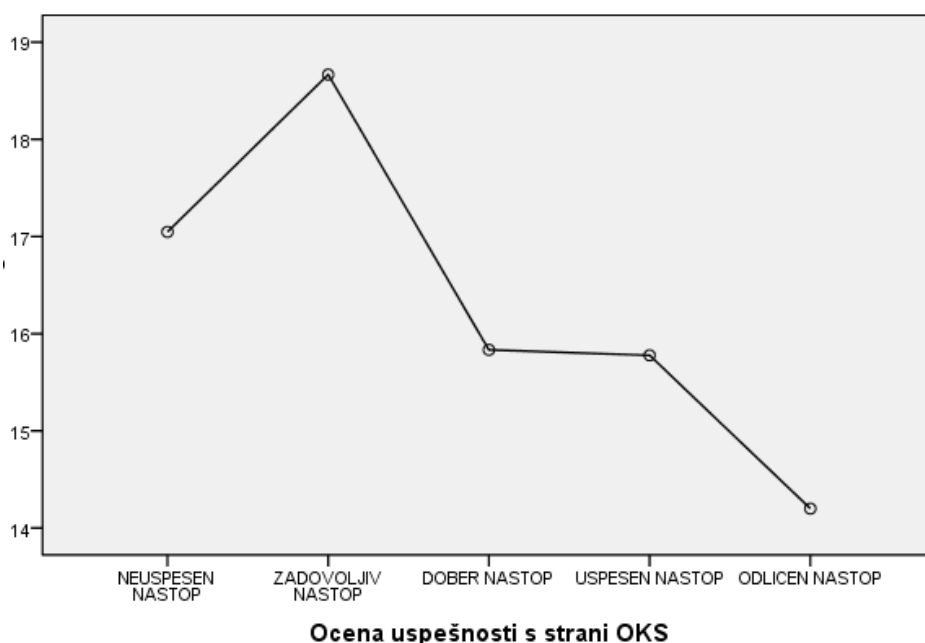
Posamezne dimenzije smo vstavili v regresijski model in ugotovili, da celoten model ni značilen (tabela 28).

Tabela 28: Testiranje značilnosti celotnega modela, kjer se za kriterij uspešnosti uporablja ocena OKS (o_oks).

Model	-2LL	χ^2	df	p	Cox in Snell	
Samo presečišče	159,819				Nagelkerke	,242
Skupaj	145,354	14,465	16	,564	McFadden	,091

Tabela 27 kaže, da ima izmed proučevanih spremenljivk velik (-0,225) in značilen (0,015) vpliv na oceno uspešnosti OKS **kognitivna anksioznost**. Regresijski koeficient ima negativen predznak, kar pomeni, da imajo športniki z višjo oceno kognitivne anksioznosti ob izenačenih ostalih prediktorjih nižjo pričakovano oceno OKS, kar se ujema s trditvami drugih avtorjev, ki pravijo, da anksioznost negativno vpliva na uspeh.

Graf 24: Ocena OKS - kognitivna anksioznost (čisti vpliv).



Kot vidimo v grafu 24, se pri anketiranih športnikih naše raziskave iz čistega vpliva kognitivne anksioznosti na oceno OKS jasno vidi padajoči trend – športniki z bolj izraženo kognitivno anksioznostjo dosegajo nižjo pričakovano oceno OKS.

REGRESIJSKI MODEL S KRITERIJEM USPEŠNOSTI – SAMOOCENA USPEŠNOSTI

Tabela 29: Vpliv posameznih faktorjev na samooceno uspešnosti.

Prediktor	Regr. Koef.	St. napaka	Wald	p	95% interval zaupanja	
					Spodnja meja	Zgornja meja
CRIF1	,053	,323	,027	,871	-,580	,685
CRIF2	,056	,343	,026	,871	-,617	,728
Kontrola	,020	,118	,029	,864	-,212	,252
Obveza	-,293	,150	3,804	,051	-,588	,001
Izziv2	-,045	,118	,145	,703	-,276	,186
Fpie	,000	,137	,000	,999	-,268	,268
Fpim	-,182	,292	,388	,533	-,754	,390
Fpin	-,064	,214	,089	,765	-,483	,355
SMI	,001	,017	,007	,935	-,032	,034
Koganks	,068	,086	,637	,425	-,100	,236
Somanks	,103	,092	1,257	,262	-,077	,284
Samozavest	,279	,111	6,354	,012	,062	,496
TEKMOVALNOST	,105	,060	3,048	,081	-,013	,224
Winorientation	-,144	,097	2,194	,139	-,335	,047
Goalorientation	-,240	,117	4,226	,040	-,469	-,011
[spol=1,00]	-1,151	,821	1,969	,161	-2,760	,457
[spol=2,00]	0 ^a					

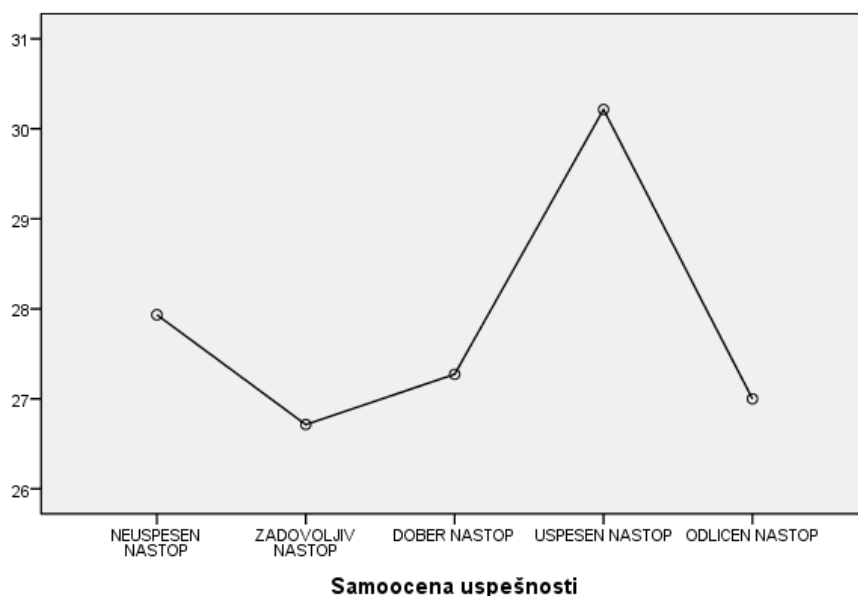
Posamezne dimenzije smo vstavili v regresijski model in ugotovili, da celotni model ni značilen (tabela 30).

Tabela 30: Testiranje značilnosti celotnega modela, kjer se za kriterij uspešnosti uporablja samoocena uspešnosti (o_sam).

Model	-2LL	χ^2	df	p	Cox in Snell	,288
Samo presečišče	176,158				Nagelkerke	,301
Skupaj	157,115	19,042	16	,266	McFadden	,108

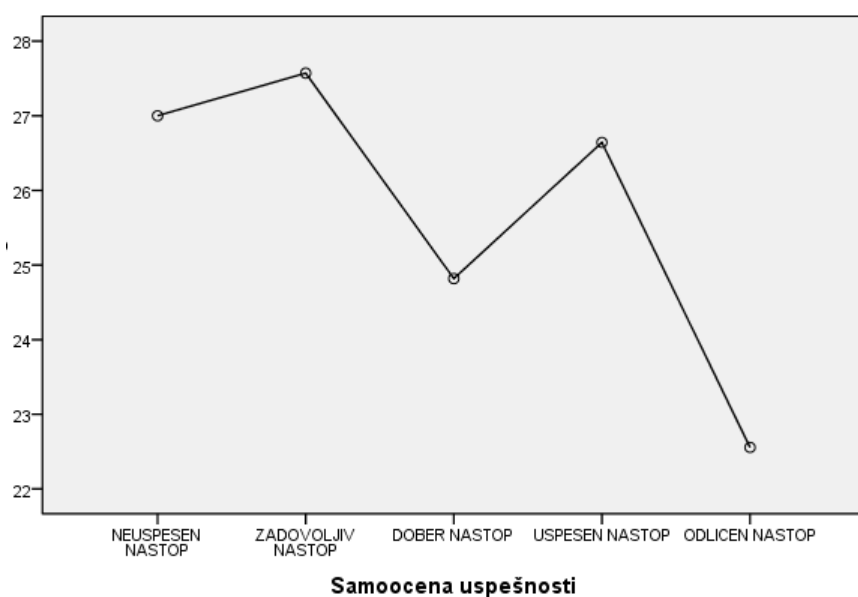
Tabela 29 kaže, da ima izmed proučevanih dimenzij velik (0,279) in značilen (0,012) vpliv na samooceno uspešnosti (o_sam) **samozavest športnika**. Regresijski koeficient ima pozitiven predznak, kar pomeni, da imajo športniki z višjo oceno samozavesti ob izenačenih ostalih prediktorjih višjo pričakovano samooceno (o_sam). Graf 25 kaže čisti vpliv samozavesti na samooceno športnika.

Graf 25: Samoocena uspešnosti – samozavest športnika (čisti vpliv).



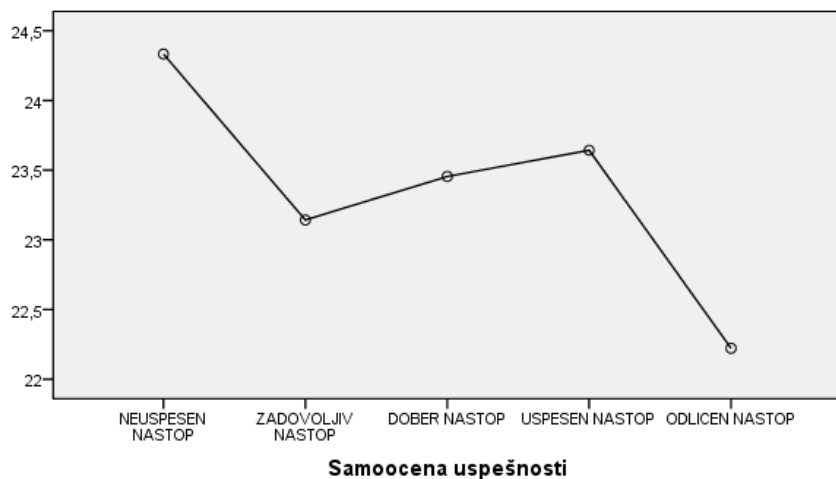
Velik (-0,240) in značilen (0,040) vpliv na samooceno uspešnosti ima tudi **orientacija k cilju (goalorientation)**. Regresijski koeficient ima negativen predznak (tabela 29), kar pomeni, da imajo športniki z višjo oceno orientacije k cilju (goalorientation) ob izenačenih ostalih prediktorjih nižjo pričakovano samooceno uspešnosti (o-sam). Tudi pri čistem vplivu (graf 26) se jasno vidi; športniki z višjo vrednostjo golorientation (orientacija k cilju) dosegajo nižjo pričakovano samooceno uspešnosti.

Graf 26: Samoocena uspešnosti – orientacija k cilju (čisti vpliv).



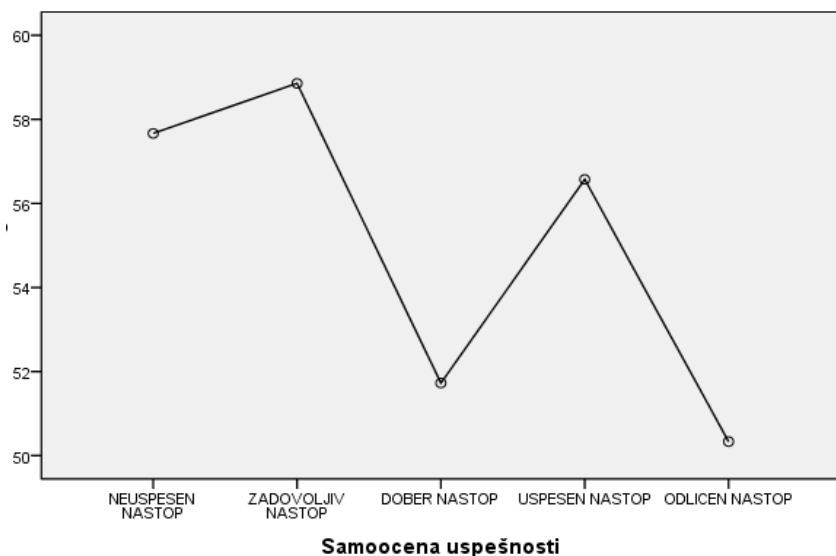
Blizu značilnemu vplivu sta tudi spremenljivki **obveza** (graf 27) in **tekmovalnost** (graf 28). **Obveza** skoraj značilno (0,051) vpliva na samooceno uspešnosti (o_sam), regresijski koeficient (-0,293) pa ima negativen predznak (tabela 29), kar pomeni, da imajo športniki z višjo oceno obveza ob izenačenih ostalih prediktorjih nižjo pričakovano samooceno uspešnosti (o_sam).

Graf 27: Samoocena uspešnosti – obveza (čisti vpliv).



Regresijski koeficient pri dimenziji **tekmovalnost** znaša 0,105 in ima pozitiven predznak (tabela 29), kar pomeni, da imajo športniki z višjo oceno tekmovalnosti ob izenačenih ostalih prediktorjih višjo pričakovano samooceno uspešnosti (o_sam). Značilnost vpliva znaša 0,081.

Graf 28: Samoocena uspešnosti – tekmovalnost (čisti vpliv).



Kot je razvidno iz grafa 24 in tabele 27, kognitivna anksioznost značilno vpliva na pričakovano oceno uspešnosti OKS; športniki z bolj izraženo kognitivno anksioznostjo dosegajo nižjo pričakovano oceno OKS. Značilen vpliv na samooceno uspešnosti pa ima samozavest (graf 25) in (skoraj značilnega) tekmovalnost (graf 28); korelacijska koeficienta sta v obeh primerih pozitivna, kar pomeni, da pri bolj samozavestnih in bolj tekmovalnih športnikih lahko pričakujemo boljše samooceno uspešnosti. Tudi Hardy (1990) piše, da bo v pogojih visoke fiziološke vzburjenosti povišana kognitivna anksioznost oslabila optimalen tekmovalni nastop. Samozavest modelira vpliv kognitivne anksioznosti in psihološkega vzburjenja na tekmovalni nastop. Natančneje, samozavest poveča verjetnost, da bodo bolj anksiozni športniki lažje doživljali intenzivnejša vzburjena pred tekmovanjem. Samozavest vpliva na bolj anksiozne športnike tako, da le ti zmorejo prenesti intenzivnejše vzburjenje brez upada kvalitete nastopa (Hardy, 1990). Kajtna, Tušak in Tušak (2002) pa pišejo, da je za športnika njegova tekmovalnost izjemnega pomena in je nujna za doseg vrhunškega rezultata. Avtorji pravijo, da naj bi bili bolj vrhunski športniki bolj tekmovalni, kar potrjujejo rezultati naše raziskave, v kateri športniki z višjo oceno tekmovalnosti ob izenačenih ostalih prediktorjih dosegajo višjo pričakovano samooceno uspešnosti (o_{sam}). V skladu s to ugotovitvijo bi lahko pričakovali, da bo tudi orientacija k zmagi značilno vplivala na pričakovano uspešnost, saj orientacija k zmagi predstavlja glavni cilj superiornosti nad drugimi in je izrazito tekmovalna – športnik doseže cilj takrat, ko zmaga. Značilen vpliv orientacije k zmagi se v naši raziskavi ni pokazal, pokazal pa se je značilen vpliv orientacije k cilju na pričakovano samooceno uspešnosti. Korelacijski koeficient je negativen, kar pomeni, da dosegajo športniki z višjo oceno orientacije k cilju (goalorientation) ob izenačenih ostalih prediktorjih nižjo pričakovano samooceno uspešnosti (o_{sam}). Orientacija k cilju omogoča športniku vzdrževati motivacijo za izpolnjevanje cilja, ki pa ni nujno na vsaki tekmi tudi zmaga ampak morda preizkus taktike, tehnike ipd. Orientacija k ciljem namreč zaznamuje osredotočenost na učenje, izboljšanje sposobnosti in izziv ob soočenju z novimi zahtevami aktivnosti (Kajtna, Tušak in Tušak, 2002). Rezultati naše raziskave se nagibajo k dejstvu, da je proces učenja pri vrhunskih športnikih že v veliki meri zaključen in je njihova ključna orientacija usmerjena k tekmovalnosti in doseganju vrhunškega športnega rezultata, ki je kot tak potrditev športnikom in

njihovim trenerjem, sponzorjem in drugim pa tržni produkt za promoviranje svoje dejavnosti. Skoraj značilen vpliv na samooceno uspešnosti (o_sam) ima tudi dimenzija osebnostne čvrstosti – obveza (graf 27). Športniki z višjo oceno obveza ob izenačenih ostalih prediktorjih dosegajo nižjo pričakovano samooceno uspešnosti. Ker je dimenzija obveza sestavljena iz dveh podlestvic (zavzetosti in odtujenosti), je logičen zaključek, da športniku šport ne sme biti obveza, s katero bi bil v vsej biti zavzet, niti kot osebnost ne sme biti odtujen, temveč mora biti športnik uravnotežena in integrirana osebnost, ki s svojimi naravnimi danostmi in pripravljenostjo za delo, izzive in rezultate mirno izpolnjuje naloge na poti svojega vrhunskega športnega udejstvovanja.

Drugi avtorji so tudi ugotovili, da naj bi bili uspešnejši športniki bolj usmerjeni v večje iskanje dražljajev in senzorne simulacije (Cratty, 1989), bolj ekstravertirani, imeli naj bi večjo frustracijsko toleranco in bolečino kot neuspešni športniki (Havelka in Lazarević, 1981). Eysenck je s sodelavci (1982) ugotovil, da so ekstravertiranost in nekateri aspekti iskanja dražljajev povezani z nivojem vključenosti v šport in kvaliteto nastopanja. Povezanost z uspešnostjo so našli tudi za psihotocizem, ki v osnovi vključuje tudi agresivnost (Tušak, 1997). Rezultati Davisove in Mogka (1994, v Tušak, 1997) pa kažejo, da je samo storilnostna tendenca povezana z uspešnostjo, sicer pa je pričakovanemu psihološkemu profilu vrhunskega športnika najbolj ustrezala skupina rekreativnih športnikov. Omenjeni profil je morda bolj povezan z zanimanjem za šport kot z dejansko uspešnostjo v športu, lahko pa so v ozadju rekreativcev motivi, ki niso ravno skladni s tem, čemur naj bi bila namenjena rekreacija. Nekatero (prej opisano) osebnostno lastnost naših anketirancev se ujema z raziskavami drugih avtorjev in imajo na oceni uspešnosti (o_sam in o_OKS) značilen vpliv, pri ostalih dimenzijah pa naš model ne zaznava značilnega vpliva na posamezna kriterija; **tudi celotna modela nista značilna**. Pri obeh regresijskih modelih (tabela 27 in tabela 29) vidimo, da kadar gledamo hkraten vpliv celotnega bloka psiholoških spremenljivk (in spola) in kadar ta vpliv ocenjujemo na osnovi statistične značilnosti vpliva ob predpostavki, da je vzorec športnikov naključno izbran iz (hipotetične) populacije, **na osnovi psiholoških dejavnikov ne moremo napovedovati uspešnosti športnikov na velikem tekmovanju**.

8 PREVERJANJE HIPOTEZ, KONČNA RAZPRAVA IN SKLEPI

Namen raziskave je bil proučevanje psiholoških dejavnikov in njihovega vpliva na športni rezultat slovenskih vrhunskih športnikov in športnic na velikem tekmovanju. Namen raziskave je bil tudi primerjava teh dejavnikov med uspešnimi in manj uspešnimi športniki in med športniki in športnicami. Analiza spremenljivk je pokazala, da se anketirani športniki od športnic nekoliko razlikujejo v strukturi osebnosti; v dveh FPI dimenzijah (od skupno devetih dimenzij in treh dodatnih dimenzij) in sicer v **SPONTANI AGRESIVNOSTI** in **MASKULINOSTI** pa se izrazito razlikujejo.

Hipoteza **H1: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo v osebnostni strukturi**, je zato **potrjena**.

Analiza tekmovalne anksioznosti in samozavesti je pokazala, da se slovenski vrhunski športniki od slovenskih vrhunskih športnic značilno razlikujejo tako v stopnji kognitivne kot tudi somatske tekmovalne anksioznosti ter samozavesti.

H2: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo v stopnji tekmovalne anksioznosti, je zato **potrjena**.

Tudi analiza ostalih spremenljivk med anketiranimi slovenskimi vrhunskimi športniki in športnicami je pokazala razlike (vendar ne izrazite) zato hipoteze:

H3: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo v stilih soočenja s stresom;

H4: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo v osebnostni čvrstosti;

H5: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo v ciljnih orientacijah;

H6: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo v samomotivaciji;

H7: Slovenski vrhunski športniki se od slovenskih vrhunskih športnic razlikujejo tudi v nekaterih drugih psiholoških dejavnikih, **z določenim zadržkom potrdimo**.

Uspešnejši slovenski športniki se od manj uspešnih slovenskih športnikov nekoliko razlikujejo v proučevanih dimenzijah, vendar testi značilnosti niso pokazali značilnih razlik. Ker operiramo s populacijo in ne z vzorcem, hipoteze:

H8: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo v osebni strukturi;

H9: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo v stopnji tekmovalne anksioznosti;

H10: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo v stilih soočanja s stresom;

H11: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo v osebni čvrstosti;

H12: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo v ciljnih orientacijah;

H13: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo v samomotivaciji;

H14: Uspešnejši slovenski vrhunski športniki se od manj uspešnih razlikujejo tudi v nekaterih drugih psiholoških dejavnikih, kljub vsemu **z določenim zadržkom potrdimo.**

Ker smo z regresijsko analizo pri obeh kriterijih uspešnosti (ob predpostavki, da operiramo z vzorcem), dobili določene vplive (nekatero značilne) posameznih spremenljivk na proučevno uspešnost, lahko hipotezo H15 - ugotovimo lahko vpliv posameznih psiholoških dejavnikov na uspeh slovenskih vrhunskih športnikov na velikem tekmovanju - **z določenim zadržkom potrdimo.**

Hipoteze H16: Na osnovi psiholoških dejavnikov lahko napovemo uspešnost športnikov na olimpijskih igrah, **ne sprejmemo**, vsaj kadar gledamo hkraten vpliv celotnega bloka psiholoških spremenljivk (in spola) in kadar ta vpliv ocenjujemo na osnovi statistične značilnosti vpliva ob predpostavki, da je vzorec športnikov naključno izbran iz (hipotetične) populacije.

KONČNA RAZPRAVA IN SKLEPI

Tušak in Tušak (2002) pravita, da je osebnost športnika v osnovi emocionalno zdrava, dobro organizirana in integrirana. Gre za osebo, za katero sta v veliki meri značilna samozaupanje ter samozavest in ima visoko kapaciteto za uspeh v stresnih situacijah. Dobro kontrolira svoje emocije in vedenje, tako da lahko zavestno pripelje svoj organizem v optimalno stanje aktivacije. Izraža težnjo po dominantnosti, je svobodna in kontrolirana, izraža naravno agresivnost.

V nalogi smo ugotovili, da so za športnike, ki so tekmovali na OI v Pekingu, značilne nekatere omenjene lastnosti (mirnost, ekstravertiranost, iskrenost, družabnost), ki se na tem (najvišjem) nivoju v veliki meri med športniki in športnicami ne razlikujejo. Športnice in športniki se v veliki meri ne razlikujejo niti v izjemno nizkih vrednostih nevrotičnosti, razdražljivosti, depresivnosti, dominantnosti, zavrtosti in emocionalni labilnosti. Razlike so bolj izražene le v **impulzivnosti** in **maskulinosti**, kjer dosegajo višje (značilne - če bi anketirance obravnavali kot slučajni vzorec iz hipotetične populacije) vrednosti moški, kar potrjuje raziskave drugih avtorjev. Tudi pri ostalih proučevanih dimenzijah: zadovoljstvu, zaznavi in pričakovanjih uspešnosti, vzrokih oziroma atribucijah uspeha, strategijah spoprijemanj s stresnimi življenjskimi okoliščinami, osebnostni čvrstosti, samomotivaciji in športnih orientacijah **razlike niso posebno izražene**. Razlike so bolj (značilno - če bi anketirance obravnavali kot slučajni vzorec iz hipotetične populacije) izražene le pri dimenzijah **kognitivne anksioznosti** (športnice dosegajo višje vrednosti) in **samozavesti** (športniki dosegajo višje vrednosti). Razlike so izražene tudi pri **somatski anksioznosti** (športnice dosegajo višje vrednosti), kjer pa so razlike (če bi jih obravnavali kot slučajni vzorec iz hipotetične populacije) blizu značilnim.

Če bi kljub manjšim razlikam med športniki in športnicami (ki doživljajo v športu skoraj identično zadovoljstvo) poizkušali opisati značilnosti enih in drugih in jih med sabo primerjali, bi ugotovili, da so **športniki v primerjavi s športnicami bolj samozavestni**, večji poudarek dajejo svojim **sposobnostim (ability)** kot trudu (effort), so nekoliko bolj **dominantni, maskulini, razdražljivi, impulzivni**. Pri merah

osebnostne čvrstosti sta zanje bolj značilna **nadzor** (splošni občutki samoučinkovitosti in prepričanja, da so sposobni vplivati na situacijo) in **izziv** (tendanca videti stresne situacije bolj kot izziv in ne kot grožnja). Pri načinih soočanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami pa bolj kot športnice uporabljajo **logično analizo** (meri kognitivno prizadevanje razumeti tako stresor kot poskus, da bi se mentalno pripravili na stresor in njegove posledice) - kot način spoprijemanja, usmerjen k problemu - in **kognitivno izogibanje** (meri kognitivna prizadevanja, da bi se izognili realističnemu razmišljanju o problemu) in **alternativne zadovoljitve** (vključuje vedenjske poskuse vključevanja v nove dejavnosti in ustvarjanja novih virov zadovoljitve) - kot način spoprijemanja, usmerjen od problema.

Športnice v primerjavi s športniki pri atribucijah uspeha dajejo večji poudarek na **trud (effort)**, kot sposobnosti (ability), in so **bolj notranje motivirane**. So **bolj tekmovalne in bolj orientirane tako na zmago kot tudi na cilje**. Športnice so **bolj družabne, ekstravertirane in iskrene**. Po drugi strani pa je pri športnicah v primerjavi s športniki nekoliko bolj izražena **nevrotičnost**, so tudi bolj **zavrt** ter dosegajo **višje vrednosti kognitivne in somatske anksioznosti in manjšo samozavest**. Tudi Tušak (1999, v Tušak in Bednarik, 2001) piše, da so atletinje (v primerjavi z atleti) bolj anksiozne, zavrt, nevrotične in manj maskuline, kar potrjuje naše ugotovitve. Ne ujemajo pa se rezultati Tušaka (1999) in naše raziskave pri dimenziji notranje motivacije, saj je omenjeni avtor ugotovil večjo notranjo motiviranost moških v primerjavi z ženskami, mi pa opažamo ravno obratno tendenco. Športnice naše raziskave dosegajo višja povprečja tudi pri vseh negativnih dimenzijah osebnostne čvrstosti in sicer **nemoči** (občutki nemoči in vdanost v usodo), **odtujenosti** (občutku nepomembnosti in izolacije) in **rigidnosti** (pomanjkanje fleksibilnosti in odpor do sprememb). Pri pozitivnih dimenzijah pa dosegajo športnice višjo vrednost le pri **zavzetosti** (biti zavzet in popolnoma zaseden z življenjskimi aktivnostmi), kar se sklada z njihovimi višjimi vrednostmi pri spremenljivki **effort** - svoj uspeh pripisujejo bolj svojemu trudu kot svojim sposobnostim. Pri načinih spoprijemanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami, usmerjenimi k problemu športnice v primerjavi s športniki dosegajo višje vrednosti pri dimenziji **pozitivna ocena** (vključuje prizadevanje razlage in ponovnega oblikovanja

problema na pozitiven način ob hkratnem sprejemanju realnosti situacije), **reševanje problema** (vključuje vedenjska prizadevanja, da bi nekaj naredili in se neposredno ukvarjali s problemom) in **iskanju opore** (vsebuje vedenjske poskuse iskanja informacij, vodenja in opore). Pri načinih spoprijemanj s stresnimi življenjskimi okoliščinami, usmerjenimi od problema, pa športnice v primerjavi s športniki dosegajo višja povprečja pri dimenzijah **sprejemanje ali resignacija** (zajema kognitivne poskuse odzivanja na problem s sprejetjem) in **čustvena sprostitvev** (zajema vedenjska prizadevanja, da bi sprostili napetost s sproščanjem negativnih emocij).

Multivariatna analiza variance (MANOVA) je pokazala značilen vpliv spola na cel blok proučevanih spremenljivk, če spol proučujemo skupaj s samooceno uspešnosti. Ob predpostavki, da je to naključni vzorec iz hipotetične populacije, pa ima spol velik in značilen vpliv na **spontano agresivnost** ($p = 0,39$; $\eta^2_{\text{part}} = 0,089$), **maskulinitet** ($p = 0,018$; $\eta^2_{\text{part}} = 0,115$), **kognitivno anksioznost** ($p = 0,035$; $\eta^2_{\text{part}} = 0,093$) in **samozavest** ($p = 0,008$; $\eta^2_{\text{part}} = 0,143$). Značilna je tudi **interakcija med spolom in samooceno uspešnosti na posamezne spremenljivke**, pri čemer je pri spremenljivki **logična analiza** pri športnikih z višjo samooceno uspešnosti ta način soočanja s stresom bolj značilen kot pri športnikih z nižjo samooceno uspešnosti. Pri športnicah je zaznati ravno obratno tendenco. Pri spremenljivki **dominantnost** je pri športnikih nekoliko višja vrednost dominantnosti pri oceni nastopa z NEUSPEŠEN NASTOP (pri oceni zadovoljiv nastop nekoliko pade), kasneje je tendenca ocen v smeri večje dominantnosti pri športnikih z višjo samooceno uspešnosti. Tudi pri športnicah se graf obnaša podobno, vendar gre pri ocenah USPEŠEN NASTOP IN ODLIČEN NASTOP krivulja dominantnosti v smeri nižje samoocene uspešnosti. Tendenco je, da je pri športnikih z višjo samooceno uspešnosti **logična analiza** bolj pomemben način soočanja z stresnimi življenjskimi okoliščinami kot pri športnikih z nižjo samooceno uspešnosti. Pri športnicah je zaznati ravno obratno tendenco. Pri športnikih je zaznati tendenco, da tisti z nižjimi samoocenami uspešnosti dosegajo nižje povprečne vrednosti **nevrotičnosti**, tisti z višjimi samoocenami uspešnosti pa višjo. Razen pri oceni ODLIČEN NASTOP, ko povprečna vrednost zopet malo pade in se približa povprečni oceni nevrotičnosti pri športnicah, pri katerih pa je zaznati tendenco, da dosegajo tiste z manj izraženo nevrotičnostjo višje vrednosti

samoocene. Multipla analiza variance (MANOVA) ni zaznala značilnega vpliva spola na cel blok proučevanih spremenljivk, če spol proučujemo skupaj z oceno uspešnosti OKS. Za značilnega (ob predpostavki, da proučujemo vzorec iz hipotetične populacije) pa se je izkazal vpliv spola na samozavest ($p = 0,001$; $\eta^2_{\text{part}} = 0,202$) in somatsko anksioznost ($p = 0,045$; $\eta^2_{\text{part}} = 0,085$). Blizu značilnemu vplivu je vpliv spola na maskulinitet (p = 0,069; $\eta^2_{\text{part}} = 0,070$) in kognitivno anksioznost ($p = 0,052$; $\eta^2_{\text{part}} = 0,080$).

Preverjanje osebnostnih lastnosti je vedno potekalo preko osebnostnih testov, čeprav številni avtorji menijo, da je malo verjetno, da bi lahko s pomočjo le-teh konstantno in zanesljivo razlikovali manj in bolj uspešne športnike. Pri vrhunskih športnikih pa lahko opazimo večjo heterogenost v osebnostnih lastnostih kot pri manj uspešnih (Cox, 1994).

Uspešnejši slovenski športniki v naši raziskavi se od manj uspešnih slovenskih športnikov nekoliko razlikujejo v proučevanih dimenzijah, vendar testi značilnosti niso pokazali značilnih razlik. Pri regresijski analizi pa smo pri obeh kriterijih uspešnosti (ob predpostavki, da operiramo s slučajnim vzorcem iz hipotetične populacije) dobili določene značilne vplive posameznih spremenljivk na proučevano uspešnost. Izkazalo se je, da **kognitivna anksioznost** značilno ($p = 0,015$) vpliva na pričakovano uspešnost ocene OKS, blizu značilnemu vplivu pa je orientacija k cilju - **goalorientation** ($p = 0,079$). Na pričakovano samooceno uspešnosti imata značilen vpliv **samozavest** ($p = 0,012$) in orientacija k cilju - **goalorientation** ($p = 0,040$), skoraj značilen vpliv pa **obveza** ($p = 0,051$) in **tekmovalnost** ($p = 0,081$).

Kot smo ugotovili že na drugem mestu (graf 7 in graf 9), je **stopnja anksioznosti** ključno povezana s **stopnjo samozavesti** in sicer so tisti športniki, ki dosegajo visoke vrednosti samozavesti, dosegli nizke vrednosti kognitivne anksioznosti. Rezultati naše raziskave pritrjujejo avtorjem (Tušak, 2004), ki pravijo, da od bolj samozavestnih športnikov lahko pričakujemo boljše rezultate (tabela 29) in prav tako avtorjem (Trampuž, 2002), ki pravijo, da je za dosego boljšega športnega dosežka pomembna nižja stopnja kognitivne anksioznosti (tabela 27). Trampuž (2002) pravi,

da je anksioznost pomembno povezana z uspešnostjo na tekmovalstvu v kajaku in kanuju na divjih vodah. Bolj je bila izražena povezava med samozavestjo, stanjem in potezo kognitivne anksioznosti in dejavniki uspešnosti. Prav tako se kažejo tendence v korelaciji stanja somatske anksioznosti z uspešnostjo. Manj pa je bila izražena povezava uspešnosti s potezo somatske anksioznosti in motnjami koncentracije. Pri uspešnejših športniki so tudi ugotovili manjši nivo predtekmovalne anksioznosti in stresa (Jones in Hardy, 1997). Spielberger (1966, v Kajtna, Tušak in Tušak, 2002) pravi, da anksioznost negativno vpliva na izvedbo kakršnekoli naloge in je idealno, če je športnik čim manj anksiozen, čim manj občutljiv na stres, saj bo rezultat takšnih predispozicij ugodno predtekmovalno stanje z malo treme.

Čeprav **orientacija k zmagi (winorientation)** v regresijskem modelu ne kaže značilnega vpliva na samooceno uspešnosti, pa je iz tabele 29 zaznati, da na samooceno uspešnosti vpliva **orientacija k cilju (goalorientation)** in sicer je zaznati negativno korelacijo. Magyar in Feltz (2003, v Tušak in Faganel, 2004) pravita, da se zaradi največje tekmovalnosti v vrhunskem športu ego orientacija, ki je usmerjena k premagovanju nasprotnika (torej k zmagi), najbolj razvije. Avtorja tudi pravita, da s poudarjanjem zmage in rezultata ter zagotovitvijo tekmovalnosti lahko vplivamo na to vrsto ciljne orientacije. Tudi Kajtna, Tušak in Tušak (2002) pravijo, da je tekmovalnost nujna za doseganje vrhunskih rezultatov in da naj bi bili bolj vrhunski športniki bolj tekmovalni. Nicholls (1980) pa poudarja pomembnost orientacije k nalogi, ki vodi do maksimalne motivacije in povzroči, da športnik sam sebe začne zaznavati kot kompetentnega. Avtor pravi, da bodo tisti, ki so usmerjeni k nalogi, bolj motivirani, vlagali bodo maksimalen napor in si postavljali izzivalne cilje. Nastopali bodo na nivoju, ki je blizu njihovim omejitvam. Pripravljeni bodo vztrajati. Rezultati naše raziskave kažejo, da imajo športniki z višjo oceno **orientacije k cilju** ob izenačenih ostalih prediktorjih nižjo pričakovano samooceno uspešnosti (o_{sam}); rezultati prav tako kažejo, da dosegajo vsi športniki skupaj višje vrednosti orientacije k zmagi ($M = 13,59 \pm 5,52$) kot orientacije k nalogi ($M = 10,52 \pm 5,95$), dosegajo pa vsi visoke vrednosti **tekmovalnosti** ($M = 23,70 \pm 12,90$), ki dosega skoraj značilen vpliv (0,081) na pričakovano samooceno uspešnosti (regresijski koeficient je pozitiven in znaša

0,105). Vplivu tekmovalnosti na uspešnost v športu tudi drugi avtorji (Tušak, 2001; White in Duda, 1994) pripisujejo velik pomen.

Rezultati naše raziskave torej potrjujejo raziskave drugih avtorjev, razlikujejo se zgolj v **negativni korelaciji orientacije k cilju (goalorientation) in pričakovane samoocene uspešnosti**. Skoraj značilen (0,051) vpliv na samooceno uspešnosti (o_sam) ima tudi dimenzija osebnostne čvrstosti - **obveza** (regresijski koeficient znaša -0,293 in ima **negativen predznak**, kar pomeni, da imajo športniki z višjo oceno obveza ob izenačenih ostalih prediktorjih nižjo pričakovano samooceno uspešnosti). Dimenzija osebnostne čvrstosti – obveza - je sestavljena iz dveh podlestvic in sicer zavzetosti in odtujenosti. **Zavzetost** pomeni biti zavzet in popolnoma zaseden z življenjskimi aktivnostmi, **odtujenost** pa predstavlja občutek nepomembnosti in izolacije. Rezultati nas napeljujejo na misel, da športniku šport ne sme biti obveza, s katero bi bil v celoti zavzet, niti pa kot osebnost ne sme biti odtujen, temveč mora biti uravnotežena in integrirana osebnost, kot sta to leta 2002 zapisala Tušak in Tušak.

V nalogi smo spoznali določene psihološke značilnosti športnikov in športnic, ki tekmujejo na najvišjem nivoju (olimpijskih igrah). Ugotovili smo, da se na najvišjem nivoju športniki od športnic le malo razlikujejo, razlike pa so izražene predvsem pri impulzivnosti, maskulinosti, kognitivni in somatski anksioznosti ter samozavesti. Majhne razlike v psiholoških značilnosti med športniki in športnicami ne dokazujejo, da le-te niso pomembne, kakor tudi majhen vpliv psiholoških značilnosti na uspešnost v naši raziskavi ne dokazuje, da te niso pomembne za uspešnost v športu. Zelo verjetno gre za to, da so te značilnosti izjemno pomembne, vendar se je njihov pomen v veliki meri »izčrpal« že v selekcioniranju. Na velika tekmovanja se namreč lahko uvrstijo samo tisti, ki imajo ustrezno osebnostno strukturo in psihološko pripravljenost. Tudi iz teorije je znano, da regresija na strogo selekcioniranih populacijah tipično ne more pokazati pomembnosti dejavnikov, ki so sicer pomembni v športu nasploh. Nekatere od dimenzij (kognitivna anksioznost, samozavest, orientacija k cilju) so se kljub temu izkazale za značilne (tekmovalnost in obveza pa kažeta tendenco k značilnemu vplivu) tudi pri analizah pričakovanih uspešnosti in

sicer so bolj tekmovalni športniki in športniki z višjo samozavestjo in manjšo stopnjo kognitivne anksioznosti lahko na OI pričakovali boljši dosežek, kar so pred nami ugotovili že drugi avtorji (Kajtna, Tušak in Tušak, 2002). Negativna korelacija med dimenzijama samoocena uspešnosti in goalorientation se je pojavila kot novost naše raziskave, prav tako značilen in negativen vpliv dimenzije obveza na pričakovano samooceno uspešnosti.

V nalogi smo obravnavali dimenzije, ki zajemajo osebnosti športnika, stres in načine soočanja s stresom ter motivacijo. Dejavniki, ki smo jih zaznali kot ključne, bodo lahko v praksi obravnavani na znane načine psihične priprave športnikov. Rok Petrovič (1999) jo je razdelil na splošno psihično pripravo, psihično pripravo na določen nastop in psihično pripravo tik pred nastopom; Tušak (2001) jo deli na osnovno (bazično ali splošno) in posebno (specialno) psihično pripravo.

Delo s športniki si lahko strokovni delavci, predvsem pa psihologi olajšajo z različnimi znanimi tehnikami npr. **relaksacije** (dihalne tehnike, avtogeni trening, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije, hipnoza, samosugestija), **aktivacije**, **koncentracije** (meditacija, joga), ter tehnikami **vizualizacije in senzorizacije**. Znane so tudi kognitivne tehnike soočanja s stresom, kot so **zavedanje negativnega samogovora, zaustavljanje misli in tehniki razumnega razmišljanja ter pametni govor - vcepitev stresa**. S področja klinične psihologije je med tehnikami zmanjševanja strahu in posledic anksioznosti najbolj znana **metoda sistematične desenzitizacije**, kjer se športnika postopno uvaja v stresne situacije večje jakosti strahu. Tehnika se uporablja skupaj z različnimi tehnikami sproščanja. Dobrodošle so tudi tehnike pozitivnih sugestij (na primer: USPELO TI BO, TI TO ZMOREŠ), ki so vedno dobrodošle; paziti je potrebno le, da so realne (Tušak in Faganel, 2004).

Tušak (2001) navaja, da se športnika na olimpijske igre ali druga tekmovanja pripravlja na prav poseben – izjemno skrben način, ki pa se začne s poznavanjem športnikovega predtekmovalnega stanja (sledi trening psiholoških tehnik), ki nam služi v nadaljnjih najpogosteje uporabljenih postopkih, tehnikah in procedurah:

1. Izdelava strategije vedenja pred OI in med njimi.
2. Izdelava in izbor ključnih dražljajev ali »sider« za evociranje zaželenih predtekmovalnih stanj (uporaba pogojnega refleksa pred nastopom na OI).
3. Tehnike relaksacije.
4. Tehnike za izboljšanje koncentracije tik pred nastopom.
5. Tehnike vizualizacije in sensorizacije olimpijskega nastopa.
6. Tehnike kognitivnega prepričevanja in samoprepričevanja ali tako imenovane tehnike samogovora, ki poudarjajo športnikovo učinkovito soočanje s težavami in problemi v nastopu na OI.
7. Tehnike kontrole pozitivnega mišljenja (športnik se prepričuje in si govori, da bo na OI zmožgal narediti svoj najboljši nastop optimalno).
8. Hipnoza ali posthipnotične sugestije, v katerih se poudarja samozavest in športnikovo prepričanje v uspešen nastop na OI (Tušak, 2001).

Ugotovili smo torej, da so športniki specifične osebnosti in potrebujejo tudi specifične pogoje za svoj razvoj ter dosego športne vrhunskosti ter osebne sreče. Glavna vprašanja, ki si jih moramo v prihodnosti postaviti so, koliko trenerji, psihologi in športni delavci na samozavest, samopodobo ter stopnjo anksioznosti še lahko vplivamo (in kako), saj velikokrat športnika dobimo že kot izdelano osebnost z manj možnostmi za napredek, kot če bi ga dobili v zgodnejših fazah razvoja. Kaj lahko naredi družina (v povezavi s psihologom), ki je z otrokom v njegovih najbolj občutljivih (izgradnih) letih, da bo otrokovo samozavest boljša, da ne bo doživil tesnobe in notranjih strahov in bo tako imel boljše možnosti za dober športni rezultat in tudi za polno in srečno življenje med in tudi po športni karieri.

9 VIRI

Alderman, R.B. in Wood, N.L. (1976). An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 1, 169-176.

Ames, C. in Ames, R. (1984). Goal structures and motivation. *The elementary School Journal*, 85, 39-52.

Atkinson, J.W. (1964) *An introduction to motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.

Atkinson, J.W. in Birch, D. (1974). The dynamics of achievement oriented activity. V J.W. Atkinson & J.O. Raynor (Eds.), *Motivation and achievement* (271-325). Washington, DC: Winston.

Baladin V.I., Bludov J.M. in Plahtienko V.A. (1987). Prognoziranje u sportu. *Savremeni trening*, 18, 17-42.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Battison, T. (1999). *Premagujem stres*. Ljubljana: DZS.

Bednarik, J. (1996). Športni trening kot proizvodnja vrhunskega športnega rezultata. Ljubljana: Šport, 44 (2-3), 10-11.

Bednarik, J. in Kline, M. (1997). Gibalna dejavnost in nekatere značilnosti TV gledalcev in obiskovalcev športnih prireditev – dogodkov. V B. Sila (Ur.), *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike*. 25-51.

Bednarik, J. in Tušak, M. (2001). Šport, motivacija in osebnost. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Bela knjiga o športu. (2007). Bruselj: Komisija evropske skupnosti.

Bele-Potočnik, Ž., Hruševar, B. in Tušak, M. (1984). *FPI Freiburški osebnostni vprašalnik, Priročnik - dopolnjena oblika*. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva, d. o. o.

Bon, M. (1998). Povezanost izbranih morfoloških in motoričnih razsežnosti mladih rokometašev z uspešnostjo v rokometni igri. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Burns, R. B. (1979). The self concept in theory, measurement, development and behaviour. London and New York: Longman.

Butt, D.S. (1987). Psychology of sport: The behavior, motivation, personality and performance of athletes. New York: Van Nostrand Reinhold.

Cattell, R.B. (1957). Personality and motivation: Structure and measurement. New York: Harour Brace & World.

Cox, H. R. (1994). Sport Psychology: Concepts and aplication; third edition. USA: Win.C. Brown Comuncations, Inc.

Cratty, B.J. (1989). Psychology in contemporary sport. Englewood Cliffs, NJ: Prentice –Hall.

Davis, C. in Mogk, J.P. (1994). Some Personality Interest and Exellence in Sport. IJSP, 25, 131-143.

Deci, E.L. in Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.

Deci, E.L., Vallerand, R.J., Pelletier, L.G. in Ryan, R.M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26, 325-346.

Dolenc, M. (1996). Vrednotenje modela uspešnosti mlajših deklic v alpskem smučanju. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Doupona, M. in Petrovič, K. (2000). Šport in družba. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Duda, J.L. in Alison, M.T. (1982). Cross-cultural analysis in exercise and sport psychology: A void in the field. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 114-131.

Duda, J.L. (1989). Goal Perspectives, Participation and Persistence in Sport. *IJSP*, 20, 42-56.

Dweck, C.S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.

Dweck, C.S. in Leggett, E.L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.

Elliot, E.S. in Dweck, C.S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and social Psychology*, 54, 5-12.

Eysenck, H.J. (1981). A model for personality. Heidelberg: Springer-Verlag.

Eysenck, H.J., Nias, D. K. B. in Cox, D. N. (1982). Advances in Behavioral research/therapy. *Sport and personality*, 4, 1-59.

Erčulj F. (1996). Ovrednotenje modela ekspertnega sistema potencialne in tekmovalne uspešnosti mladih košarkaric. Magistrsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Filipčič A. (1996). Evalvacija tekmovalne in potencialne uspešnosti mladih teniških igralcev. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Ford, M.E. (1992). *Motivating Humans: Goal, Emotions, and Personal Agency Beliefs*. Sage Publications, Inc.

Fromm, E. (1975). *Anatomija ljudske agresivnosti*. Zagreb: Naprijed.

Gill, D.L. in Deeter, T.E. (1988). Development of the Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 191-202.

Gill, D.L. in Dzewaltowski, D.A. (1988). Competitive orientations among intercollegiate athletes: Is winning the only thing? *The sport Psychologist*, 2, 212-221.

Hanton, S., Mellalieu, S. D. in Hall, R. (2003). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 477-495.

Hanton, S. in Cannaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance: A qualitative inquiry. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 87-97.

Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. V G. Jones and L. Hardy (Ur.), *Stress and performance in sport* (str. 81-106). Wiley: Chichester, UK.

Hardy, L., Jones, G. in Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Wiley: Chichester, UK.

Hauck, P. (1986). Depresija. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Havleka, N. in Lazarević, L. (1981). Sport i ličnost. Beograd: Sportska knjiga.

Hayashi, C. T. in Weiss, M.R. (1994). A Cross-Cultural Analysis of Achievement Motivation in Anglo-American and Japanese Marathon Runners, *IJSP*, 25, 187-202.

Helgeson, V. S. (1994). Prototypes and dimensions of masculinity and femininity. *Sex Roles*, 31, 653-682.

Horga, S. (1993). Psihologija sporta. Zagreb: Fakulteta za fizičku kulturu.

Jošt B., Dežman B. in Pustovrh J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo FŠ.

Jurak, G., Strel, J. in Tušak, M. (2004). Analiza povezav med nekaterimi motoričnimi sposobnostmi in agresivnostjo učencev, starih 11, 13, 15 in 17 let. V M. Kovač, G. Starc in M. Bučar Pajek (Ur.), *Analiza nekaterih povezav gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti z drugimi razsežnostmi psihosomatskega statusa slovenskih otrok in mladine* (str. 99-123). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kajtna, T., Tušak, M. in Tušak, M. (2002). Razlike v psihološkem profilu bolj uspešnih in manj uspešnih športnikov. V M. Tušak in J. Bednarik (Ur.), *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji* (str. 71-85). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kajtna, T. (2006). Psihološki profil vodilnih slovenskih športnih delavcev. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 37, 1–11.

Kolar, E. in Strel, J. (2004). Analiza povezav med nekaterimi gibalnimi sposobnostmi in strukturo osebnosti učencev, starih 10, 12, in 14 let. V M. Kovač, G. Starc in M. Bučar Pajek (Ur.), *Analiza nekaterih povezav gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti z drugimi razsežnostmi psihosomatskega statusa slovenskih otrok in mladine* (str. 124-143). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kolar, E. (2005). Model vrednotenja športnih panog v republiki Sloveniji z vidika vrhunškega športnega rezultata. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kotnik, B. (2008). Športna identiteta odbojkarjev (medkulturna primerjava). Magistrsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kovač, M., Doupona, M., Bednarik, J., Jurak, G., Brenk, M., Starc, G., Majerič, M., in Kolar, E. (2004). Šport v vlogi nacionalne identitete Slovencev. Raziskovalno poročilo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kovač, M., Kolar, E., Bednarik, J. in Doupona, M. (2005). Vpliv vrhunskih rezultatov na razvoj športa, nacionalno identifikacijo in prepoznavnost Slovenije v Evropi in svetu. V M. Kovač, G. Starc in M. Doupona (Ur.), *Šport in nacionalna identifikacija Slovencev* (202-219). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kurelić, N., Momirović, K., Mrakovič, M. in Šturm, J. (1979). *Struktura motoričkih sposobnosti i njihove relacije s ostalim dimenzijama ličnosti*. Zagreb: Kineziologija 9: 1- 2, 5-25.

Lamovec, T. in Rojnik, A. (1978). Agresivnost. Ljubljana: DDU UNIVERZUM.

Lamovec, T. (1981). Novejše razlage anksioznosti. *Anthropos*, 11 (2/3), 19-16.

Lamovec, T. (1994). Psihodiagnostika osebnosti 2. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Lamovec, T. (1994). Psihodiagnostika osebnosti 1. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Lasan, M. (1996). *Fiziologija športa- harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Lešnik, B. (1996). Vrednotenje modela uspešnosti mlajših dečkov v alpskem smučanju. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Makovec, U., Kugovnik, O., Bednarik, J. in Tušak, M. (2001). Analiza razlik nekaterih dinamičnih vidikov osebnosti med mlajšimi in vrhunskimi športniki. V M. Tušak in J. Bednarik (Ur.), *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji* (str. 86-102). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Maehr, M.L. in Kleiber, D.A. (1987). *Advances in motivation and achievement*. Vol.5: Enhancing motivation. Greenwich, CT: JAI.

Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Human kinetics publisher, 151-169.

Martens, R., Vealey R.S. in Burton D. (1990): *Competitive Anxiety in Sport*. USA, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

Masten, R., Dimec, T., Tušak, M., Tušak, M. in Tkavc, S. (2008). Stres in zdravje v slovenski vojski. V M. Tušak, R. Masten, S. Tkavc in M. Tušak (Ur.), *Človeški viri v Slovenski vojski* (str. 140-156). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Masten, R., Korenjak, J., Tušak, M., Tušak, M. in Tkavc, S. (2008). Stres in izgorelost ter športno-rekreativna dejavnost pri vojakih, podčastnikih in častnikih Slovenske vojske. V M. Tušak, R. Masten, S. Tkavc in M. Tušak (Ur.), *Človeški viri v Slovenski vojski* (str. 109-139). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Mulej, M., Zeeuw, G., Espejo, R., Flood, R.L., Jackson, M.C., Kajzer, Š., Mingers, J., Rafolt, B., Suojanen, W. W., Thornton, P. in Uršič, D. (1992). *Teorije sistemov*. Maribor: Ekonomsko-poslovna fakulteta.

Musek, J. (1988). *Teorije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Musek, J. (1993). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy d.o.o.

Musek, J., Pečjak, V. (1995). *Psihologija*. Ljubljana: Educy d.o.o.

Musek, J. in Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy d.o.o.

Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.

Oman, M. (2004). *Osebnostne lastnosti in vrednote nogometašev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

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

Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B. in Doupona, M. (1996). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Petrovič, R. (1999). *Psihična priprava na nastop*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Poročilo o projektu priprav in udeležbe slovenskih športnikov na igrah XXIX. OLIMPIJADE. (2008). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije združenje športnih zvez.

Pustovrh J. (1994). *Evalvacija tekmovalne uspešnosti mladih smučarjev tekačev na osnovi stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Rugelj, J. (2000). Pot samouresničevanja. Ljubljana: Samozaložba. Slovensko društvo terapevtov za alkoholizem, druge odvisnosti in pomoč ljudem v stiski.

Sabadin, A. (2002). Psihologija dela za študente 3. letnika psihologije. Interno gradivo pri predmetu Psihologija dela in organizacije I. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Silva, J.M. in Weinberg, R.S. (1984). Psychological Foundations of sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

Šibila, M. (1995). Oblikovanje in ovrednotenje informacijskega sistema za iskanje nadarjenih rokometašev in spremljanje njihovega razvoja. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šport v Sloveniji 92-96. (1997). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Šturm, J. in Strojnik, V. (1994). *Uvod v antropološko kineziologijo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tancig, S. in Čuk M. (1984). Umerjanje in priredba testa športno tekmovalne anksioznosti (sport competition anxiety test) avtorja R. Martens-a, II. faza. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.

Trampuž, M. (2002). Anksioznost v povezavi z uspešnostjo v kajaku na divjih vodah. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tušak M. (1995). Ekspertni model psihičnih značilnosti smučarskega skakalca. (V: Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja). Ljubljana: Fakulteta za šport, 1995, 320-351.

Tušak, M. (1995). Analiza predtekmovalnega stanja. Psihološka obzorja, Vol 4., št.4, DPS Ljubljana, 19-32.

Tušak M. (1997). Razvoj motivacijskega sistema pri športnikih. Doktorska disertacija, Ljubljana: Filozofska fakulteta - oddelek za psihologijo.

Tušak, M. in Tušak, M. (1997). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut fakultete za šport.

Tušak, M. (2001). Psihologija športa mladih. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Tušak, M., Bednarik, J. in Šajber-Pincolič, D. (2001). Motivacija plavalk in plavalcev od 11. do 16. leta. V J. Bednarik in M. Tušak (Ur.), Šport, motivacija in osebnos (str. 70 – 130). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tušak, M. in Bednarik, J. (2001). Osebnost športnika. V J. Bednarik in M. Tušak (Ur.), Šport, motivacija in osebnos (str. 180 – 187). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tušak, M., Burnik, S. in Robič, B. (2001). Osebnostne lastnosti potapljačev. V J. Bednarik in M. Tušak (Ur.), Šport, motivacija in osebnost (str. 188 – 200). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tušak, M. in Burnik, S. (2001). Osebnost alpinistov. V J. Bednarik in M. Tušak (Ur.), Šport, motivacija in osebnos (str. 201 – 218). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tušak, M., Tušak, M. in Barborič, K. (2002). Razvoj in dejavniki športne identitete in uspešnost v športu. V M. Tušak in J. Bednarik (Ur.), Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji (str. 249-256). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tušak, T. in Tušak, M. (2002). Osebnost športnika. V M. Tušak in J. Bednarik (Ur.), Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji (str. 9-16). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tušak, M. in Faganel, M. (2004). Jaz-športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). Družina in športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Valant, A. (2009). Analiza povezanosti osebnostnih lastnosti in gibalnih sposobnosti pri vojakih Slovenske vojske v bojni enosti. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vilfan, P. (21.09.2002). Strel ni vrhunski športnik. Ekipa, VII, str.12.

Vizek, V. (1990). Stres u radu. Zagreb: Radna zajednica republičke konfederacije saveza socialističke omladine Hrvatske.

Vodeb, R. (2000). Ideološke paradigme v športu. Trbovlje: FIT.

Vodeb, R. (2001). Šport skozi psihoanalizo. Trbovlje: FIT.

Wankel, L. in Kreisel, P. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51-64.

Watson, D., Clark, L.A. in Harkness, A. R. (1994). Structures of personality and their relevance to psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 18-31.

Weiner, B. (1972). *Theories of motivation: From mechanism to cognition*. Chicago: Rand McNally.

Weiner, B. (1980). *Human Motivation*. Holt, Rinehart and Winston, N.Y.: Holt, Rinehart & Winston.

Weinstock, A.R. (1976). Family environment and the development of defense and coping mechanisms. *Pers. Soc. Psychol.*, 5,1, 67 – 75.

White, S.A. in Duda, J.L. (1994). The Relationship of Gender, Level of Sport Involvement, and Participation Motivation to Task and Ego Orientation. IJSP, 25, 4-18.

Zagorc, M., Zaletel, P., Škofič-Novak, D., Tušak, M. in Golja, A. (1999). Vsestranska priprava plesalcev. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Zagorc, M. (2000). Družabni in športni ples. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.

Zadražnik, M. (1998). Tekmovalna uspešnost in psihosomatični potencial kakovostnih mladih odbojkarjev. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Zakon o športu. (2000). Ljubljana: Zavod za šport Slovenije in Ministrstvo za šolstvo in šport.

Ziherl, S. in Kores, B. (1997). Depresije. Ljubljana: Klinični center, Psihiatrična klinika.

Olimpijske igre (2008). Olimpijski komite Slovenije združenje športnih zvez. Pridobljeno 20.04.2009, iz <http://www.olympic.si/index.php?id=84>

Olimpijske igre (2008). Olimpijski komite Slovenije združenje športnih zvez. Pridobljeno 20.04.2009, iz <http://www.olympic.si/index.php?id=1137>