1. KAZALO

1. KAZALO 12
2. UVOD 15
3. PREDMET IN PROBLEM 21
3.1. Ekspertni sistem za ocenjevanje treniranosti športnikov 23
3.1.1. Specialne psihične sposobnosti 23
3.1.2. Motivacija oz. dinamična komponenta osebnosti 24
3.1.3. Osebnostne lastnosti 25
3.2. AET model 30
3.2.1. Idealno nastopno stanje 32
3.2.2. Dejavniki idealnega nastopnega stanja 33
3.3. IZOF model 35
3.3.1. IZOF koncept 35
3.3.2. IZOF profil 36
4. TOPOLOŠKI PREGLED PODROČJA RAZISKAVE 37
4.1. Natančnejša opredelitev pojmov obravnavanih dimenzij in njihovega pomena 37
4.1.1. Samozavest in samopodoba 37
4.1.1.1. Pojmovanje samega sebe 38
4.1.1.2. Dinamični model samopodobe 39
4.1.1.3. Delovna samopodoba (working self –concept) 41
4.1.1.4. Delovna samopodoba in njena vsebina 43
4.1.1.5. Samopodoba in njena stabilnost 44
4.1.1.6. Vpliv delovne samopodobe 45
4.1.1.7. Intrapersonalni procesi pridobivanja informacij 46
4.1.1.8. Samopodoba in motivacija 47
4.1.1.9. Samopodoba in njena povezanost z interpersonalnimi procesi 48
4.1.1.10. Izbira oseb glede na situacijo 49
4.1.1.11. Vpliv spola na samopodobo 53
4.1.2. Koncentracija 56
4.1.2.1. Koncentracija kot kontrola pozornosti 56
4.1.2.2. Koncentracija in delovna učinkovitost 57
4.1.2.3. Metode in tehnike koncentracije 57
4.1.2.4. Uporabnost koncentracije v športu 58
4.1.3. Vizualizacija in imaginacija 59
4.1.3.1. Pojem vizualizacije 59
4.1.3.2. Metode in tehnike vizualizacije 60
4.1.4. Motivacija 61
4.1.4.1. Motivacijski dejavniki v športu 64
4.1.4.2. Osebnostni dejavniki 66
4.1.4.3. Socialni dejavniki 67
4.1.4.4. Dejavniki aktivnosti 68
4.1.4.5. Situacijski dejavniki 68
4.1.5. Aktivacija 69
4.1.5.1. Pojem aktivacije - vzburjenja 69
4.1.5.2. Stres in anksioznost 71

4.1.5.3. Aktivacija v športu 71
4.1.5.4. Aktivacija v odnosu na energetske zahteve in kompleksnost naloge 74
4.1.6. Pozitivna energija 75
4.1.6.1. Pojem razpoloženja 76
4.1.6.2. Fenomenologija razpoloženj 78
4.1.6.3. Psihodinamika razpoloženj 81
4.1.7. Nadzor misli 83
4.1.7.1. Obvladovanje stresa 83
4.1.7.2. Somatske tehnike 85
4.1.7.3. Kognitivne tehnike 86
4.2. Raziskave na ožjem problemskem področju predmeta proučevanja 87
5. DELOVNE HIPOTEZE 94
5.1. Razlike med fanti in dekleti (samo mlajši) 94
5.2. Razlike med fanti in dekleti (samo starejši) 95
5.3. Razlike med starejšimi in mlajšimi – fantje in dekleta 95
5.4. Razlike med starejšimi in mlajšimi (samo fantje) 95
5.5. Razlike med starejšimi in mlajšimi (samo dekleta) 96
6. METODOLOGIJA 97
6.1. Vzorec merjencev 97
6.2. Pripomočki in inštrumenti 98
6.2.1. Samozavest in samopodoba 99
6.2.1.1. Lestvica samozavesti 99
6.2.2. Koncentracija 99
6.2.2.1. Lestvica koncentracije 100
6.2.3. Vizualizacija 100
6.2.3.1. Lestvica vizualizacije 100
6.2.4. Motivacija 100
6.2.4.1. Lestvica motivacije 100
6.2.5. Kontrola aktivacije 101
6.2.5.1. Lestvica kontrole aktivacije 101
6.2.6. Pozitivna energija 102
6.2.6.1. Lestvica pozitivne energije 102
6.2.7. Nadzor misli 102
6.2.7.1. Lestvica nadzora misli 102
6.3. Organizacija testiranja in zbiranje podatkov 103
6.4. Metode obdelave podatkov 103
6.4.1. Ocenjevanje zanesljivosti merjenja 103
6.4.1.1. Metoda notranje konsistentnosti 104
6.4.1.2. Rezultati zanesljivosti merjenja - Alpha Cronbach-ov koeficient zanesljivosti 104
6.4.2. Testiranje normalnosti porazdelitve 106
6.4.3. Opisne statistike in enosmerna analiza variance 106
7. REZULTATI IN INTERPRETACIJA 108
7.1. Razlike med fanti in dekleti - samo mlajši 108
7.2. Razlike med fanti in dekleti – samo starejši 110
7.3. Razlike med mlajšimi in starejšimi (fantje in dekleta) 112
7.4. Razlike med mlajšimi in starejšimi (samo fantje) 114
7.5. Razlike med mlajšimi in starejšimi (samo dekleta) 117
8. RAZPRAVA 119

8.1. Razlike med mlajšimi – fantje in dekleta 119
8.2. Razlike med starejšimi – fantje in dekleta 120
8.3. Razlike med mlajšimi in starejšimi – fantje in dekleta 121
8.4. Razlike med mlajšimi in starejšimi - samo fantje 125
8.5. Razlike med mlajšimi in starejšimi - samo dekleta 126
8.6. Predlogi izboljšav 128
9. UPORABNOST REZULTATOV RAZISKAVE 131
10. ZAKLJUČKI 133
11. LITERATURA 136
12. VPRAŠALNIK – SKRAJŠANA VERZIJA 141

2. UVOD

V športni znanosti in praksi obstaja večna težnja po iskanju rešitev za najboljši možni nastop športnika. Upoštevati vse dimenzije in njihove povezave v samem transformacijskem procesu preoblikovanja športnika s ciljem, da bi dosegel maksimalen rezultat, je seveda nemogoče. Ni potrebno posebej povdarjati, da za dober tekmovalni nastop ne zadostuje dobra tehnična, taktična in kondicijska pripravljenost športnika. Že nekaj časa se velik pomen pripisuje področju psihološke priprave športnika oziroma ekipe, ki si prizadeva doseči kar najboljši rezultat. Ker je učinkovitost procesa športnega treniranja in tekmovanja v veliki meri odvisna tudi od psihičnih dimenzij, je danes področje psihologije športa in z njim povezani strokovnjaki nepogrešljivi del procesa športnega treniranja. Športni psihologi in drugi strokovnjaki tega področja uporabljajo metode dela, s katerimi lahko pripomorejo k optimalnejšemu nastopu športnika.
Glede na to, da je psihologija športa dokaj mlada znanstvena disciplina, se nam zdi smiselno v skrajšani obliki predstaviti zgodovinski pogled na razvoj športno-psihološkega znanja. Iz slednjega namreč izhaja tudi logika izbora ustreznega psihodiagnostičnega pripomočka uporabljenega v empiričnem delu pričujoče naloge.

V kolikor želimo opredeliti psihologijo športa v njenem bistvu, je poleg teoretičnega koncepta izjemnega pomena njena praktična uporabnost. Opredelitev psihologije športa mora zato upoštevati poleg razvojne stopnje psihološke znanosti na eni strani tudi razvojno stopnjo znanosti o športu.

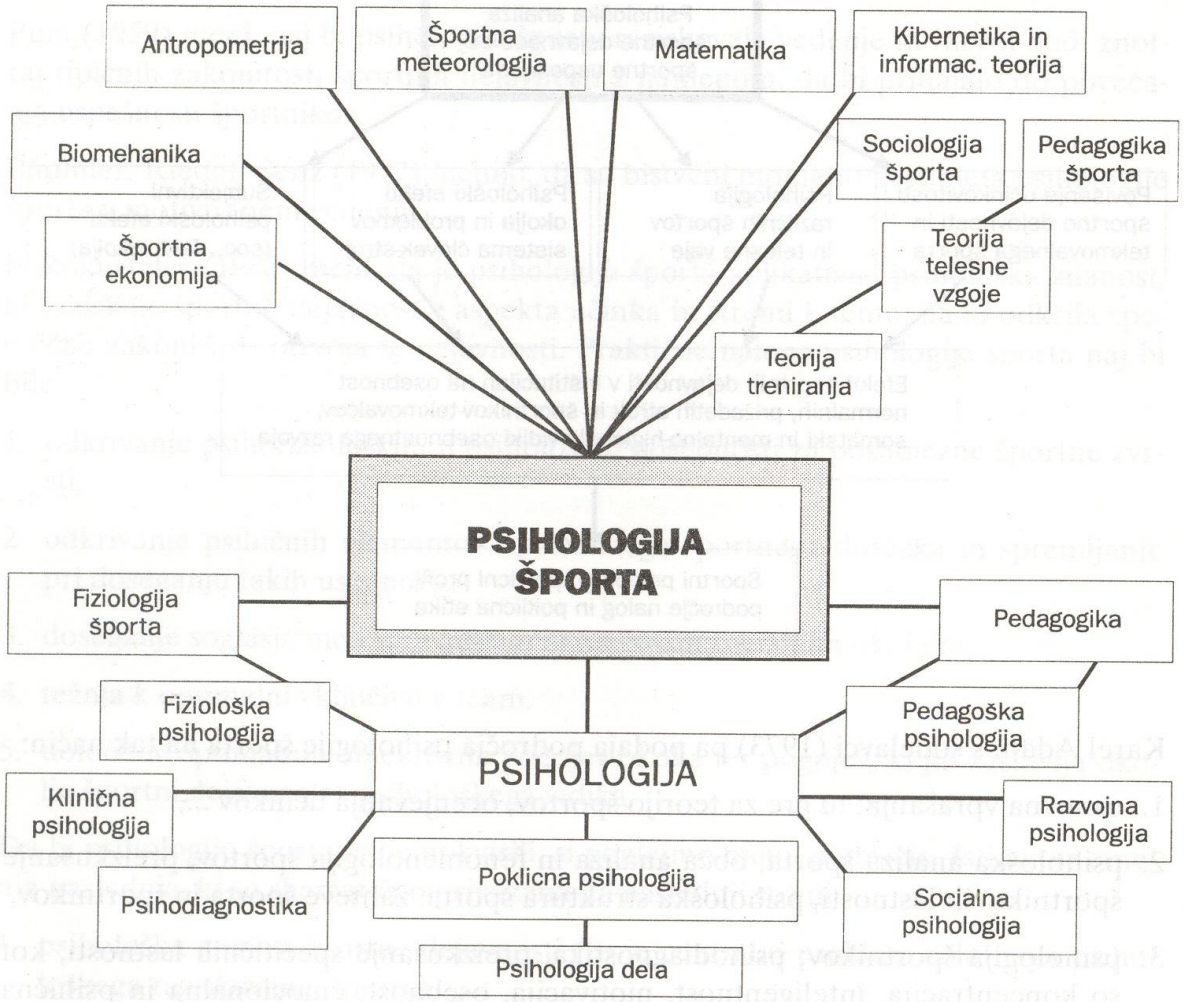
Rokusfalvy (1980; povzeto po: Tušak & Tušak, 1997) meni, da je psihologija športa aplikativna psihološka znanost, ki raziskuje športno dejavnost z vidika učinka in stremi k temu, da bi odkrila specifične zakonitosti razvoja te dejavnosti.

Praktične naloge psihologije športa naj bi bile:

- odkrivanje interakcije športnika z njegovim socialnim okoljem,
- ugotavljanje psihofizioloških in psiholoških posebnosti športnih zvrsti,
- uporaba psiholoških sredstev za izboljšanje športnih dosežkov,

- uporaba splošne in specifične psihodiagnostike in na njuni podlagi predlog izbora za specifične športne zvrsti,
- razčlemba psihološkega vprašanja odnosa socialnega okolja do športne dejavnosti (psihološki učinek tekmovanja, dinamika, interakcija, vpliv publike),
- ugotavljanje psiholoških odnosov objektivnega okolja do športne dejavnosti (klima, hrup, tehnična sredstva, športne poškodbe, nesreče) in izvajanje psiholoških raziskav učinkov športne dejavnosti.Tako kot na večini področij je tudi na področju športa neizogiben interdisciplinaren pristop.

Kako se psihologija športa navezuje na različne vede in kako se povezujejo določene znanstvene discipline je razvidno iz slikovnega prikaza št.1 , (Rokusfalvy, 1980; povzeto po: Tušak & Tušak, 1997).



Slikovni prikaz 1 : Povezanost psihologije športa z drugimi znanstvenimi disciplinami

Psihologija športa je razmeroma mlada znanstvena disciplina, čeprav njeni začetki segajo že v začetek dvajsetega stoletja. Razvoj omenjenega področja se je istočasno odvijal na dveh koncih sveta in sicer na zahodu v Severni Ameriki ter v državah Vzhodne Evrope. Na zahodu je zgodnja psihologija športa delovala pod okriljem športne znanosti in ne znotraj psihologije kot temeljne znanstvene discipline. Za Ameriko je bila značilna svobodna in razmeroma spontana raznolikost raziskovanja brez centralnega upravljanja, ki bi razvoj tega področja usmerjalo in vnaprej določevalo prednostna področja raziskovanja, kar se v nekoliko drugačni obliki kaže še danes. Najvidnejši predstavnik in za mnoge tudi oče psihologije športa v ZDA tedanjega časa, je bil Coleman Robert Griffith (Tušak & Tušak, 1997), ki je kot soustanovitelj prvega laboratorija psihologije športa v Severni Ameriki na Univerzi Illinois leta 1925 svoje raziskovalne napore usmerjal predvsem na področje psihomotoričnih spretnosti, učenja in osebnostnih lastnosti.

Po drugi strani pa lahko rečemo, da je bila v državah Vzhodne Evrope psihologija športa veliko bolj nadzorovana, vnaprej planirana in usmerjena in zato tudi enotnejša v pristopu, metodologiji, povezovanju raziskovalnih projektov, diktirani vsebini, kar je imelo za posledico hitrejši razvoj določenega področja psihologije športa.To kar je pomenil C. Griffith v ZDA, je v tedanji Sovjetski zvezi pomenil Peter Rudik (Tušak & Tušak, 1997), ki so ga privzeli za očeta sovjetske psihologije. Deloval je na področju merjenja inteligentnosti, psihomotorne aktivnosti in osebnosti.

V začetku petdesetih let se je raziskovanje temeljiteje usmerilo v proučevanje osebnosti. Ob koncu petdesetih je hkrati naraščala želja , da bi se spoznanja splošne psihologije aplicirala na različna področja športa. Raziskovalce so zanimale čustvene reakcije športnikov, nekateri so se ukvarjali s problemom strahu in stresa pri športnikih.

Z razvojem uporabe matematično statističnih postopkov so se odprle nove možnosti raziskovanja, predvsem s širšo implementacijo multivariantnih metod. Ena izmed najbolj uporabnih je bila faktorska analiza, s katero so se mnogi lotili raziskovanja in ocenjevanja osebnosti kot funkcionalne celote, ki temelji na diferenciranih psihičnih procesih in osebnostnih lastnostih. Z uporabo statističnih metod so se nedvomno pojavile mnoge

prednosti v smislu enotnega sistema psihološke analize in psihološke interpretacije pri določanju psiholoških dimenzij.

Lahko rečemo, da se moderna doba psihologije športa začenja z znanstvenimi deli, ki so jih objavili Ogilvie inTutko (1966), Cratty (1968), Singer (1972) in še mnogi drugi.Veliko je bilo narejenih raziskav o povezanosti med osebnostnimi potezami in uspešnostjo v športu (športna personologija). V svojih prizadevanjih so raziskovalci skušali odkriti specifični osebnostni profil, ki bi ustrezal določeni športni panogi oziroma disciplini, ugotoviti zakonitosti, ki bi vrhunske športnike definirale kot zmagovalne osebnostne profile v odnosu do konkurentov, ki dosegajo slabše rezultate, pojasniti vpliv športne aktivnosti na osebnostne značilnosti (vedenje) športnika idr.

Vendar pa so se v povezavi z raziskovanjem omenjenih osebnostnih in drugih značilnosti športnikov pojavile mnoge dileme in problemi glede teoretičnih in metodoloških izhodišč. Nekatere raziskave so skušale najti povezavo med motoričnimi sposobnostmi in osebnostnimi spremenljivkami, kar se je izkazalo za popolnoma nesmiselno, ker sta že v osnovi bili ti dve razsežnosti medsebojno neprimerljivi človekovi lastnosti. Pogosto je prihajalo do zmotnih ugotovitev in interpretacij tudi zaradi dejstva, da so lahko iste oblike vedenja v športu bile stimulirane z različnimi spremenljivkami oziroma mehanizmi delovanja (in obratno), kar je pogosto oteževalo če že ne zamegljevalo vzročno povezanost dosežka in predikcijo rezultata.

Tancig (1987) opozarja, da so nekateri strokovnjaki znanstvenih panog na področju športa v želji, da bi se dokopali znanstvene resnice uporno iskali in izboljševali vsa metodološka orodja, ki bi jim omogočila ugodnejšo interpretacijo proučevanega pojava, vendar pa kljub temu niso mogli spremeniti dejstva objektivne stvarnosti. Tudi pristaši faktorskega prijema so ob nedvomnih prednostih te metode, ki jim je med drugim omogočala ugotavljanje povezanosti velikega števila spremenljivk, predvsem takih, s katerimi ne moremo operirati eksperimentalno, naleteli na številne težave. Eden glavnih problemov je bil ta, da so z različnimi faktorskimi metodami dobili različne faktorje ali pa različno število faktorjev, pa tudi izbira le teh je bila zelo subjektivna. Danes vemo, da je običajno ta metoda primernejša za deskripcijo, mnogo manj pa omogoča razlago pojavov.

Pred novo dilemo so se znašli športni psihologi tudi pri raziskavah osebnosti športnikov, ker so izhajali iz dispozicijskega pristopa k osebnosti in ne interaktivnega, kajti ugotovili so, da osebnostne spremenljivke pojasnijo zelo majhen delež vedenja v različnih situacijah. Zato so ameriški športni psihologi problem rešili tako, da so upoštevali osebnostne lastnosti v interakciji s specifičnimi situacijami kot determinantami vedenja.

Pomembna je tudi ugotovitev, da so za področje športa nekatere osebnostne poteze bolj bistvene od drugih. Torej mora biti poudarek raziskav na specifičnih osebnostnih potezah v interakciji s specifičnimi situacijami. Tem zahtevam naj bi sledile osebnostne in druge teorije ter pripadajoča diagnostična sredstva.

Na podlagi preteklih izkušenj so si športni psihologi edini, da za uspešno nadaljnje raziskovanje ne zadostuje poznavanje izoliranih faktorjev (kognitivnih, emocionalnih, motivacijskih, motorično vedenjskih), ki so nam dostopni z laboratorijskimi preiskavami športnikov, temveč poglobljeno vsestransko obravnavanje športnikov, ki je največkrat omogočeno šele na »terenu« (angl. field study). Seveda mora takšno delo sloneti na trdnih teoretičnih in empiričnih osnovah psihologije športa.

Tudi v pričujoči magistrski nalogi smo analizirali psihološki nastopni profil (izraz: »nastopni« bo v nadaljevanju uporabljen v smislu pred tekmovalnega oz. tekmovalnega nastopa) mladih teniških igralk in igralcev, ki upošteva športno specifično nastopno situacijo in njeno interakcijo s športno specifičnimi psihičnimi lastnostmi, trenutnimi razpoloženjskimi stanji in psihičnimi veščinami (spretnostmi) teniškega igralca na oblikovanje vedenja, doživljanja in čustvovanja v vseh sedmih razsežnostih uporabljenega psihološkega konstrukta (samozavest, koncentracija, vizualizacija, motivacija, kontrola aktivacije, pozitivna energija in nadzor misli).

Poleg teoretičnega in praktičnega prispevka pa naj bi bila vsebina naloge razumljena tudi kot klic »na pomoč« in povabilo k še tesnejšemu sodelovanju športnih psihologov s trenerji in športniki, športnim strokovnjakom pa kot apel, da si pridobijo in izpopolnijo vsebinska znanja s področja psihologije športa, da bodo lažje in uspešneje komunicirali s športnimi psihologi.Tako zgrajen, strokovno čvrst most, bo omogočil ustvarjalno moč in sinergijo obeh

znanstvenih disciplin, ki bosta predvsem z vidika humanizacije procesa športnega treniranja in tekmovanja ustvarila novo, višjo kvaliteto.

3. PREDMET IN PROBLEM

V svojem dvajset letnem vodenju procesa športnega treniranja in tekmovanja sem pri mladih teniških igralcih in igralkah opažal pogoste težave na vedenjsko motoričnem, čustvenem in kognitivnem področju, ki so se pričele nekako pri 13-ih letih in se velikokrat nadaljevale vse do polnoletnosti. Omenjene težave so bile še zlasti očitne v tekmovalnem obdobju in sicer tako pri fantih kakor tudi pri dekletih. Kazale so se predvsem v preveliki tremi pred in med nastopom, izgubi koncentracije pozornosti, nelogičnih odločitvah, zmedenosti, motnjah motorike, vegetativnih motnjah… Vsa ta nezaželena kognitivno emocionalna stanja so izražala čustveno labilnost (depresivnost, potrtost, slabo počutje, sanjarjenje), težave pri vzdrževanju optimalne motivacije, nekatere oblike instrumentalne agresivnosti (znašanje nad opremo, negativizem) in reaktivne agresivnosti (sovražnost, občutki krivde), negativna občutja predtekmovalne anksioznosti (pomanjkanje samozavesti, percepcija situacije kot ogrožujoča) ter nevrotičnost zaradi nezmožnosti obvladovanja stresa (pomanjkanje psihičnih spretnosti). Posledica tega je bila zmanjšana tekmovalna učinkovitost in pojav velikih razlik med potencialnimi zmožnostmi teniških igralk in igralcev ter njihovo dejansko realizacijo na tekmi (Gorjup, 1997).

Čeprav sem bil prepričan, da lahko takšno vedenje pripišemo zelo stresnim situacijam, ki so značilne za visoko storilnostna okolja in med katera zagotovo lahko uvrstimo tudi teniška tekmovanja, pa se mi je po drugi strani zdelo takšno problematično vedenje nekoliko čudno, kajti igralci v kategoriji 14 do 18 let bi že zaradi daljšega tekmovalnega staža in zrelejše osebnostne strukture morali bolje prenašati stresne obremenitve in psihične pritiske, ki so prisotni na tekmovanjih. Ker me moja dolgoletna izkušnja prepričuje in prisiljuje k prvi opciji, sem se odločil, da omenjeno »zdravorazumsko« dilemo znanstveno - raziskovalno razjasnim in empirično podprem.

V magistrski nalogi sem želel potrditi lastna opažanja in odgovoriti na temeljno vprašanje **:**
Kakšen je psihološki nastopni profil mladih slovenskih teniških igralk in igralcev glede na starost in spol in ali je možno v njegovih dimenzijah prepoznati razloge za opaženo neuspešno obvladovanje emocionalnih stanj v procesu treniranja in tekmovanja pri starejših?

Isto vprašanje bi lahko zastavili tudi nekoliko drugače: Ali mladi teniški igralci in igralke starosti 14 do 18 let doživljajo proces športnega treniranja in tekmovanja v tenisu kljub daljšemu tekmovalnem stažu enako stresno in anksiozno oz. pod enakimi psihičnimi pritiski kot mlajši igralci in igralke starosti 12 let ? Tako zastavljeno vprašanje praktično že definira predmet in problem magistrske naloge.

V kolikor bi nam z ustreznim psihodiagnostičnim instrumentom uspelo dokazati, da med teniškimi igralci in igralkami starosti 12 let ter starosti 14 do 18 let ni razlik v psihološkem nastopnem profilu oz. da so obstoječe razlike celo v prid mlajši skupini, bi s tem pravzaprav pritrdilno odgovorili na zgoraj zastavljeni vprašanji.

V začetku teoretskega uvoda smo se odločili za opis treh aktualnih modelov športnih psihologov za ugotavljanje psihološkega nastopnega profila športnikov in sicer :

- Ekspertni sistem za ocenjevanje treniranosti športnikov (Tušak, 1995b),
- AET model (Loehr, 1986) in
- IZOF model (Hanin, 1993).

V nadaljevanju smo predstavili Psihološki nastopni profil teniških igralcev, ki ga definira sedem sestavljenih psihičnih lastnosti: samozavest (SAMOZA), koncentracija (KONCEN), vizualizacija (VIZUAL), motivacija (MOTIV), kontrola aktivacije (KONAKTIV), pozitivna energija (POZENER) in nadzor misli (NADZORMI).

Omenjeni psihološki konstrukt smo v teoretskem uvodu razčlenili topološko, po posameznih dimenzijah in ga v empiričnem delu magistrske naloge tudi uporabili kot psihološki samoocenitveni instrument. Želja, da bi bralca sistematično seznanili s pojmi in raziskavami na širšem in ožjem problemskem področju obravnavanih psihičnih dimenzij, razpoloženjskih stanj in psihičnih veščin, je tudi razlog za takšno obliko teoretskega uvoda.

V empiričnem delu magistrskega dela smo skušali znanstveno potrditi naša predvidevanja v praksi tako, da smo odgovarjali na naslednji dve vprašanji :

1. Ali se psihološki nastopni profil v slovenskem teniškem prostoru razlikuje v določenih psihičnih lastnostih glede na starost in spol mladih teniških igralcev ? Odgovor na prvo vprašanje pa bi istočasno pomenil tudi odgovor na drugo zastavljeno vprašanje.

2. Ali lahko na podlagi rezultatov raziskave, dobljenih v dimenzijah psihološkega nastopnega profila znanstveno potrdimo izkustvena opažanja neuspešnega obvladovanja stresa in tekmovalne anksioznosti v kategorijah teniških igralk in igralcev starosti 14-18 let ? V magistrski nalogi je bil torej predmet raziskovanja psihološki nastopni profil teniških igralk in igralcev, katerega analiza naj bi potrdila naša dolgoletna opažanja problematičnega obvladovanja želenih in nezaželenih emocionalnih stanj teniških igralcev starosti 14 – 18 let.

3.1. Ekspertni sistem za ocenjevanje treniranosti športnikov

Tuškov ekspertni model (Tušak, 1995b), ki služi za ugotavljanje treniranosti športnikov predstavlja trenutno najbolj kompleksno in hkrati praktično uporabno baterijo testov pri nas.

Namen njegovega ekspertnega modela je poiskati tiste ključne psihične dimenzije, ki v največji meri določajo športnikovo uspešno nastopno stanje. Njegovo celotno področje psihičnih karakteristik predstavlja del bazičnih športnikovih dispozicij, ki so zajete v tri vsebinsko zaokrožene sklope :

- specialne psihične sposobnosti,
- motivacija oz. dinamična komponenta osebnosti in
- osebnostne lastnosti v ožjem pomenu besede.

3.1.1. Specialne psihične sposobnosti

Sem avtor uvršča prevodnost živčnega sistema, inteligentnost in sposobnost koncentracije. Hitrost športnikove reakcije definira prevodnost živčnega sistema.Poznamo enostavne in kompleksne reakcijske čase.

Enostavni reakcijski čas pomeni hitrost športnikove motorične reakcije glede na vizualni dražljaj, medtem ko kompleksni reakcijski čas ponazarja hitrost športnikove koordinirane motorične reakcije na set dražljajev v vizualnem polju. Inteligentnost loči med splošnim g-faktorjem in specifičnim s- faktorjem.Splošni g- faktor kaže, kako se športnik znajde v novih situacijah in predstavlja sposobnost reševanja problemov.

S-faktor pa imenujemo specifični perceptivno-spacialni faktor, ki vsebuje dva faktorja inteligentnosti nižjega reda in sicer perceptivni in prostorski oz. spacialni faktor, ki predstavlja sposobnost učinkovite in hitre prostorske percepcije dražljaja.

Sposobnost koncentracije in splošne psihične sposobnosti za dosežke, je sposobnost, ki je manj pod vplivom intelektualnih komponent in bolj odvisna od spodbud. Koncentracijo lahko definiramo tudi kot sposobnost, ki omogoča z naporom doseženo koordinacijo.

3.1.2. Motivacija oz. dinamična komponenta osebnosti

Motivacijske komponente so vsekakor zelo pomembne, vendar je njihova stabilnost manjša kot na primer pri sposobnostih. Veliko bolj so pod vplivom okolja oziroma pod vplivom socializacijskih in športno socializacijskih faktorjev (Tušak, 1997). Storilnostna motivacija predstavlja potrebo po dosežkih. Med faktorje storilnostne motivacije štejemo predvsem upanje na uspeh in strah pred neuspehom, nekateri avtorji sem uvrščajo tudi strah pred uspehom.

Faktor potrebe po doseganju uspeha z delom kaže pozitivno storilnostno motivacijo. Gre za potrebo po doseganju uspeha z lastnim trudom. Faktor potrebe po doseganju uspeha ne glede na vloženo delo pomeni storilnostno motivacijo, ki je značilna za mlade športnike, ki nimajo še večjih uspehov, pojavi pa se tudi pri uspešnih športnikih pretekle sezone, ki iznenada padejo v formi in ne morejo več priti v ospredje. Običajno predstavlja negativno storilnostno motivacijo.

Tekmovalna motivacija je oblika storilnostne motivacije, kjer je na eni strani težnja po uspehu na tekmovanju in na drugi težnja po preprečevanju neuspeha na tekmovanju. Prva je pozitivna

druga pa negativna storilnostna motivacija. Pozitivna tekmovalna motivacija je prevladujoča težnja po uspehu.

Negativna tekmovalna motivacija predstavlja željo po preprečitvi neuspeha na tekmovanju. Ciljne orientacije oz. perspektive so sestavni del motivacijskega procesa, ki predstavljajo dve perspektivi za definiranje uspeha: orientacija k sebi (angl.ego involvement) in orientacijo k nalogi (angl.task involvement).

Orientacija k nalogi pomeni osredotočenost na učenje, izboljšanje sposobnosti, športnik si prizadeva za popoln nastop, izboljšanje tehnike in učenje, tekmovanje mu je manj pomembno. Orientacija k sebi poudarja superiornost nad drugimi. Športnika zanima zmaga, oziroma čim boljša uvrstitev, njegov uspeh je v tem primeru definiran in odvisen od primerjave z drugimi.

3.1.3. Osebnostne lastnosti

Osebnostne lastnosti so relativno trajen oziroma stabilen način odgovora in reagiranja na neko situacijo zato predstavljajo nekako strukturne vidike osebnosti in jih Tušak (1995b) deli na specialne strukturne lastnosti, socialno psihološke lastnosti in tekmovalne lastnosti.

Specialne strukturne lastnosti delimo na maskulinost, negativni sklop strukturnih lastnosti in agresivnost. Maskulinost predstavlja tipično moške lastnosti športnika kot so telesno uveljavljanje, samozavet, podjetnost, zanesljivost, uravnovešenost razpoloženja, malo telesnih težav in psihosomatskih motenj.

Negativni sklop strukturnih lastnosti predstavlja tiste osebnostne lastnosti., ki negativno vplivajo na vedenje športnika in delujejo deaktivacijsko ter blokirajo športnikovo telesno aktivnost. Sem uvrščamo depresivnost, ki se kaže v neraspoloženju, labilnosti, potrtosti, potlačenosti, pesimizmu, slabem počutju, anksioznosti, osamljenosti, pomanjkanju koncentracije, občutkih manjvrednosti, zaskrbljenost in pa zavrtost, ki se kaže v plahosti, zmedenosti in zavrtosti pri kontaktiranju z drugimi, kot motenost pri navezovanju stikov, strah pred javnim nastopanjem in telesne težave (nemir, trepetanje, mehka kolena, zardevanje)

Agresivnost delimo na instrumentalno agresivnost in reaktivno agresivnost. Instrumentalna agresivnost je najbolj konstruktivna oblika agresivnosti. Instrumentalna agresivnost je lahko indirektna, ki predstavlja posredno obliko agresivnosti, kjer športnik sprošča svojo odvečno napetost preko socialno sprejemljivih kanalov. Včasih se odraža tudi v obliki znašanja nad opremo ali drugimi rekviziti, kar je še vedno bolje kot razvijanje občutkov krivde.

Instrumentalna agresivnost se kaže lahko tudi kot razdražljivost, ki se manifestira v nekoliko povečanem vzburjenju ob provokaciji. Negativizem pa je tretja oblika instrumentalne agresivnosti, ki se kaže predvsem v odnosu do avtoritet. Odraža neko trmasto vedenje športnika v konfliktnih situacijah, ki posledično vpliva na njegovo negativno komunikacijo z drugimi (starši, trener, sotekmovalci), kar pa vsekakor ni zaželjeno.

Reaktivna agresivnost izraža negativne oblike agresivnosti, kjer je agresivna reakcija nedovoljena in napačno usmerjena. Kaže se v obsojanju drugih igralcev, trenerja, sodnikov ali javnosti in je pogosto tudi sankcionirana. Takšno reaktivno agresivnost spremljajo negativna čustva, ki preprečijo možnost konstruktivnega odgovora in lahko povzročijo ekscesno vedenje. Reaktivno agresivnost delimo na posredno reaktivno agresivnost in neposredno reaktivno agresivnost.

Posredna reaktivna agresivnost vključuje sovražnost i sumničavost, kjer v obeh primerih prihaja do razvoja neproduktivnih agresivnih občutij in ne do pravega agresivnega vedenja.
V primeru neposredne reaktivne agresivnosti pa je agresivna reakcija direkten odgovor na neko provokacijo in je lahko obrnjena navzven ali pa navznoter. K neposredni reaktivni agresivnosti prištevamo fizično agresivnost, verbalno agresivnost in občutke krivde.

Socialno psihološke lastnosti določajo predvsem športnikov odnos do drugih, njegovo komunikacijo s sotekmovalci, trenerjem, starši in javnostjo. Med socialnopsihološke lastnosti spadajo dominantnost, družabnost in ekstravertiranost, od katerih je slednja najpomembnejša. Za dominantne športnike je značilna agresivnost v okviru družbeno dovoljenih oblik vedenja, zmožnost uveljavljati svoj interes in biti egocentričen.V očeh drugih znajo biti takšni športniki v netekmovalnih situacijah zoprni in nepriljubljeni.

Pri športnikih je bolj zaželjena družabnost kot pa nedružabnost. Ekstravertiranost je značilna za družabne osebe , ki imajo potrebe po kontaktiranju z drugimi, hitro sklepajo prijateljstva, so impulzivni in živahni, aktivni in podjetni, z lahkoto se približujejo k ciljem, radi imajo spremembe in zabavo.

Tekmovalne lastnosti se kažejo kot zelo pomembne pri ocenjevanju tekmovalne situacije in v predtekmovalnih in tekmovalnih situacijah, ko se je potrebno uspešno soočiti s stresom in napetostmi. Za uspešno nastopanje je največkrat nujno potrebna izredna mirnost in sproščenost ter popolna emocionalna stabilnost.V sklopu tekmovalnih lastnosti je najpomembnejša anksioznost, ki predstavlja negativna občutja in jo delimo na anksioznost kot osebnostno lastnost in na predtekmovalno anksioznost.

Anksioznost kot osebnostna lastnost predstavlja osebnostno dispozicijo na določene stresne dražljaje. Idealno je, če je športnik čim manj anksiozen in čim manj občutljiv na stres. Predtekmovalna anksioznost oz. predtekmovalna trema pa predstavlja kombinacijo poteze anksioznosti in vpliv različnih stresnih faktorjev, ki delujejo na športnika in ki se kažejo kot neravnovesne reakcije na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju. Poleg anksioznosti pa sta pomembni lastnosti tudi obvladovanje stresa in percepcija tekmovalne situacije.

Obvladovanje stresa je dimenzija, ki predstavlja ustrezno psihično pripravo na tekmovanja in posledično zmanjševanje predtekmovalne anksioznosti in odstranjevanje možnih izvorov stresa. Obvladovanje stresa se kaže v lastnostih emocionalne labilnosti, nevrotičnosti in mirnosti posameznika.

Emocionalna labilnost se kaže v labilnem razpoloženju, depresivnosti in potrtosti, slabem počutju, sanjarjenju, napetosti… Nevrotičnost se kaže v pogostih telesnih motnjah, vegetativnih težavah, motnjah motorike, občutku bolečin, motnjah spanja, napetosti, vremenski občutljivosti in močnem telesnem odzivanju na čustvena stanja. Mirnost oz. obvladanost pa vključuje samozaupanje, dobro voljo, optimizem in pripravljenost na hitro ukrepanje.

Percepcija tekmovalne situacije pomeni, kako tekmovalec ocenjuje tekmovalno situacijo, kajti od tega v precejšnji meri zavisi njegovo vedenje. Vključuje samozaupanje, ocenjevanje nasprotnika, vpliv ocene drugih in percepcijo pomembnosti tekmovanja. Samozaupanje kaže športnikovo oceno stopnje zaupanja, da lahko z lastnim delom doseže željeno oz. načrtovano. Ocenjevanje nasprotnika kaže stopnjo precenjevanja ali podcenjevanja nasprotnika. Vpliv ocene drugih kaže pripravljenost športnika na sprejemanje ocen trenerja ali pomembnih drugih.

Percepcija pomembnosti tekmovanja lahko nekomu pomaga pri mobilizaciji dodatne moči in energije, ki je potrebna za tekmovalni uspeh, lahko pa poudarjanje prevelikega pomena tekmovanja občutljivemu športniku še dodatno poveča stanje predtekmovalne anksioznosti. V ekspertnem modelu je postavljeno drevo kriterijev, iz katerega je razviden princip doprinosa posameznega vsebinskega sklopa k oceni kompleksnega psihodiagnostičnega statusa športnika.

Ekspertni model na osnovi surovih rezultatov izračuna vrednosti za posamezne lastnosti, za hierarhično višje vsebinske sklope in še globalno oceno. Za boljšo ponazoritev predstavljamo Tuškov ekspertni model s kriteriji in odločitvenimi pravili za panogo smučarski skoki – člani (Tušak, 1995a).

EKSPERTNI SISTEM ZA OCENJEVANJE TRENIRANOSTI ŠPORTNIKOV

Odločitveni model

	Ocena: Utež	Normalizatorji ≥ 4.0 odlično	≥ 3.5 zelo dobro	≥ 3.0 dobro	≥ 2.0 primerno
PSIHOLOGIJA	100.0				
SPOSOBNOSTI	35.0				
PREVODS	14.0				
ENOSTR	5.6				
dos.er	4.5	≤ 7	≤ 7.3	≤ 7.6	≤ 8.1
stabil.e	1.1	≤ 0	≤ 1	≤ 2	≤ 3
KOMPLEXR	8.4				
dos.kr	6.7	≤ 29	≤ 36	≤ 41	≤ 55
stabil.kr	1.7	≤ 8	≤ 10	≤ 13	≤ 18
INTELIG	10.5				
gfaktor	3.1	≥ 4	≥ 3.5	≥ 3	≥ 2
PERCSPAC	7.3				
dos.v.o.	5.9	≤ 33	≤ 37	≤ 41	≤ 62
stabil.v.o.	1.5	≤ 1	≤ 2	≤ 3	≤ 5
KONCENTR	10.5				
fvzpodbu	8.0	≥ 115	≥ 110	≥ 105	≥ 95
fkontrol	2.5	≤ 0.7	≤ 1	≤ 1.3	≤ 1.5
MOTIVACIJA	30.0				
STORMOT	12.0				
uspzdel	9.6	≥ 8	≥ 7	≥ 6	≥ 4
uspngdel	2.4	4–6	3–7	2–9	1–10
TEKMMOT	9.0				
pozitivn	7.2	≥ 75	≥ 72	≥ 68	≥ 55
negativn	1.8	37–42	33–45	30–48	23–80
CILJNAOR	9.0				
egoor	5.4	≥ 26	≥ 24	≥ 22	≥ 18
taskor	3.6	≥ 31	≥ 30	≥ 29	≥ 27
OSEBNOSTNE LASTNOSTI	35.0				
STRUKLAS	10.5				
maskulin	3.1	≥ 10	≥ 9	≥ 7	≥ 5
NEGATSKL	2.1				
depresiv	1.3	≤ 4	≤ 5	≤ 7	≤ 10
zavrtost	0.8	≤ 2	≤ 3	≤ 4	≤ 6
AGRESIVN	5.2				
INSTRUM	3.1				
indirekt	0.9	5–6	4–7	3–8	2–9
razdr	1.2	6–8	5–9	4–10	3–11
negativ	0.9	≤ 2	≤ 3	≤ 4	≤ 5
REAKTIVN	2.1				
POSREDNA	0.8				
sovraz	0.4	≤ 2	≤ 3	≤ 4	≤ 5
sumnic	0.4	≤ 2	≤ 3	≤ 5	≤ 8
NEPOSRED	1.3				
fizicna	0.4	3–4	2–5	1–6	0–8
verbalna	0.4	4–6	3–7	2–8	1–11
obckriv	0.5	≤ 2	≤ 3	≤ 5	≤ 7
SOCPSIHL	7.0				
dominant	1.4	≥ 8	≥ 6	≥ 4	≥ 2
druzabn	2.1	≥ 12	≥ 10	≥ 8	≥ 5
extraver	3.5	≥ 10	≥ 9	≥ 7	≥ 5
TEKMLAST	17.5				
ANKSIOZN	7.0				
ankoslas	2.1	≤ 32	≤ 37	≤ 43	≤ 54
tekmanks	4.9	≤ 30	≤ 36	≤ 43	≤ 54
OBVLSTR	7.0				
emoclab	2.8	≤ 3	≤ 5	≤ 7	≤ 10
nevrotic	2.1	≤ 3	≤ 5	≤ 7	≤ 10
mirnost	2.1	≥ 8	≥ 7	≥ 6	≥ 3
PERCTEKS	3.5				
samozaup	1.7	≥ 6	≥ 5	≥ 4	≥ 3
pomemtek	1.0	≥ 6	≥ 5	≥ 4	≥ 3
PERCDRUG	0.7				
ocennasp	0.4	3–4	2–5	2–5	1–6
vplocdr	0.3	3–4	2–5	2–5	1–6

Slikovni prikaz 2: Ekspertni sistem (Tušak , 1995a)

Rezultati

Primer X

	Rezultat:	Ocena
PSIHOLOGIJA		3.7 z.d.
├ SPOSOBNOSTI		3.3 dobro
│ ├ PREVODS		3.8 z.d.
│ │ ├ ENOSTR		3.2 dobro
│ │ │ ├ dos.er	7.6	3.0 dobro
│ │ │ └ stabil.e	0	4.0 odl.
│ │ └ KOMPLEXR		4.2 odl.
│ │ ├ dos.kr		3.9 z.d.
│ │ └ stabil.kr	4	5.0 odl.
│ ├ INTELIG		3.3 dobro
│ │ ├ gfaktor		3.7 z.d.
│ │ └ PERCSPAC		3.3 dobro
│ │ ├ dos.v.o.	39.2	3.2 dobro
│ │ └ stabil.v.o.	2	3.5 dobro
│ └ KONCENTR		2.6 prim.
│ ├ fvzpodbu	93	2.0 nepr.
│ └ fkontrol	0.2	4.8 odl.
├ MOTIVACIJA		4.2 odl.
│ ├ STORMOT		4.4 odl.
│ │ ├ uspzdel	9	4.5 odl.
│ │ └ uspngdel	6	4.0 odl.
│ ├ TEKMMOT		3.1 dobro
│ │ ├ pozitivn	67	2.9 prim.
│ │ └ negativn	34	3.6 z.d.
│ └ CILJNAOR		5.0 odl.
│ ├ egoor	30	5.0 odl.
│ └ taskor	34	5.0 odl.
└ OSEBNOSTNE LASTNOSTI		3.6 z.d.
├ STRUKLAS		3.1 dobro
│ ├ maskulin	7	3.0 prim.
│ ├ NEGATSKL		3.4 dobro
│ │ ├ depresiv	4	4.0 odl.
│ │ └ zavrtost	5	2.5 prim.
│ └ AGRESIVN		3.0 dobro
│ ├ INSTRUM		3.0 dobro
│ │ ├ indirekt	4	3.5 z.d.
│ │ ├ razdr	5	3.5 z.d.
│ │ └ negativ	5	2.0 prim.
│ └ REAKTIVN		3.0 dobro
│ ├ POSREDNA		3.1 dobro
│ │ ├ sovraz	4	3.0 prim.
│ │ └ sumnic	4	3.3 dobro
│ └ NEPOSRED		3.0 prim.
│ ├ fizicna	1	3.0 dobro
│ ├ verbalna	10	2.3 prim.
│ └ obckriv	3	3.5 dobro
├ SOCPSIHL		3.3 dobro
│ ├ dominant	4	3.0 prim.
│ ├ druzabn	10	3.5 dobro
│ └ extraver	8	3.3 dobro
└ TEKMLAST		4.0 odl.
├ ANKSIOZN		4.6 odl.
│ ├ ankoslas	24	4.8 odl.
│ └ tekmanks	24	4.5 odl.
├ OBVLSTR		3.7 z.d.
│ ├ emoclab	2	4.3 odl.
│ ├ nevrotic	4	3.8 z.d.
│ └ mirnost	6	3.0 prim.
└ PERCTEKS		3.6 z.d.
├ samozaup	7	4.5 odl.
├ pomemtek	3	2.0 prim.
└ PERCDRUG		3.8 z.d.
├ ocennasp	4	4.0 odl.
└ vplocdr	5	3.5 z.d.

Slikovni prikaz 3: Rezultati primera X ekspertnega sistema

3.2. AET model

Ameriški športni psiholog Loehr (1986; povzeto po: Tušak & Tušak, 1997) predstavil AET program (angl. Athletic Exscellence Training). Kot športni psiholog je v svoji dolgoletni karieri terenskega dela (angl. field study) zbiral in zapisoval podatke o izkušnjah različnih športnikov, trenerjev in športnih psihologov. Tudi sam teniški igralec se je z vso svojo ustvarjalno energijo in močjo lažje vživljal v opise določenih situacij vrhunskih športnikov, njihovih psihičnih stanj, vedenja in reagiranja na treningih in tekmovanjih v specifičnih situacijah. Tako bogat nabor podatkov mu je ob dodanih lastnih pristopih in tehnikah omogočil zelo zanimive ugotovitve in izgradnjo AET modela.

Osnovna postavka njegovega modela je, da faktorji telesne priprave skupaj s tehnično taktičnimi sposobnostmi še ne zadostujejo za konsistentnost dobrega nastopa. Stalnost dobrega tekmovalnega nastopa je rezultat predhodne psihične konsistentnosti, ki jo lahko poimenujemo notranja konsistentnost. Posledično to vodi do zunanje konsistentnosti nastopa, ki ga lahko zaznamo kot kvalitetno realizacijo tehnično taktičnih elementov teniške igre oz. izbrane športne panoge. Notranja konsistentnost teniškega igralca predstavlja bistvo tekmovalnega uspeha, ki pa neizogibno zahteva proces oblikovanja in vzdrževanja stabilne notranje klime.

Stabilnost notranje klime športnika se kaže v psihični konsistentnosti nastopa in takrat govorimo o mentalni čvrstosti oziroma trdnosti igralca. Mentalna trdnost predstavlja psihično kvaliteto posameznika in ni prirojena lastnost, temveč se je moramo naučiti, tako, kot vsako drugo telesno spretnost. Pri vrhunskih tekmovalcih je bilo ugotovljeno, da je mentalna trdnost na tekmovalnem nastopu bila zelo stalna. To pomeni, da so tekmovalci bili sposobni obdržati dobro formo in stalno nadpovprečno izvedbo nastopa ne glede na pomembnost, težavnost, zahtevnost in neodločenost tekmovalne situacije. Ti športniki so dosegli visok nivo kontrole tekmovanja, ki pa ga ne smemo razumeti kot neko ekstremno naravno danost ali talentiranost, temveč kot sposobnost, ki so jo zgradili skozi leta tekmovalnih izkušenj do nastopne perfekcije.

Od sposobnosti vzdrževanja notranje mentalne klime, ki ji nekateri pravijo tudi optimalno stanje valovanja zavisi, na kako visokem kakovostnem nivoju bodo športniki uspeli realizirati in udejaniti njihovo potencialno tekmovalno uspešnost. V mnogih primerih vrhunskih

nastopov, ki so bili lahko rečemo brezhibni, so športniki v intervjujih poročali o svojem »sanjskem nastopu«, ki se jim je zdel tako enostaven, sproščujoč, energetsko nezahteven in

skrajno učinkovit. Še bolj znani so tudi primeri popolne blokade in nezmožnosti nastopanja, ko so športniki poročali o tem, kako nikakor niso mogli uloviti prave notranje nastopne klime. Refleksija notranje nastopne klime se zagotovo kaže v nivoju nastopa. Idealnega nastopnega stanja se športniki komajda zavedajo, zato je to njihova občutena izkušnja, ki pa jo je na kognitivni osnovi razmeroma težko verbalno opisati. Lahko rečemo, da posamezni športnik svoje idealno nastopno stanje zazna kot specifičen sklop občutkov in doživljanja oziroma specifičen emocionalno kognitivni kompleks.

Za tekmovanja so odločilni tisti elementi mentalne trdnosti, s pomočjo katerih lahko ustvarimo in vzdržujemo idealno izvedbo tekmovalnega nastopa. Mentalno trdnost je treba razumeti kot proces, ki je brezkončen in ki nikoli ne omogoča dokončne perfekcije temveč vedno znova ponuja nove izkušnje in izzive. Kritični trenutki v športnikovi karieri, ko ima probleme s poškodbami, izgorelostjo, upadom tekmovalne motivacije, slabimi uvrstitvami v tekmovalni sezoni, negotovostjo ali samopodobo, predstavljajo resnični preizkus mentalne trdnosti. In ravno tu se med vrhunskimi tekmovalci pokaže kdo je zares vrhunski.

3.2.1. Idealno nastopno stanje

Bistveni del Loehrovega AET programa je idealno nastopno stanje. Njegove ugotovitve glede športnikov v primerih dobrih nastopov so si zelo izenačene in v razlagi sila podobne. Pomembno se razlikujejo tudi psihična stanja, v primeru ko so športniki nastopali uspešno in kadar jim nastop na tekmovanju ni uspel. Nihanje v športnikovih nastopih na tekmovanjih je zagotovo odraz sprememb športnikove duševnosti. Zavedajoč se problema tega fenomena, se je Loehr (Loehr, 1986; povzeto po: Tušak & Tušak, 1997) zelo odločno in natančno lotil in sicer z obširno analizo odgovorov tristo športnikov iz triinštiridesetih športnih disciplin, ki so po spominu opisovali notranje občutke in stanja razpoloženj v primerih najboljših in najslabših nastopov. Četudi so bili športniki zbrani iz različnih športnih disciplin, pa je bil njihov opis motivacijskega, čustveno-kognitivnega in vedenjsko-motoričnega počutja popolnoma identičen tako za dober kakor tudi slab nastop.

Značilni občutki dobrega nastopanja so bili opisani kot nastopi s popolno sproščenostjo, ogromno energije,odsotnostjo anksioznosti in strahu, izzivom in užitkom v nastopanju, občutkom umirjenosti, mirnosti, avtomatizmom in brez razmišljanja. Nastop so doživljali pozitivno, čas je tekel počasi, imeli so občutek, da lahko naredijo karkoli. Značilno je bilo tudi visoko zaupanje vase, zavedali so se vsega okrog sebe… Svoje ugotovitve je avtor (Loehr, 1986; povzeto po: Tušak & Tušak, 1997) nato strnil:

- nivo izvedbe nastopa je direktna refleksija športnikovega notranjega počutja,
- dobro počutje omogoča dobro nastopanje,
- dobro nastopanje je naravna posledica prave vrste notranjih, občutkov,
- takšno dobro nastopanje, kot ga je športnik v tistem trenutku najbolj sposoben, omogoča prava emocionalna uravnoteženost,
- mentalna trdnost je sposobnost kreirati in ohranjati, vzdrževati ustrezno notranjo klimo ne glede na še tako moteče okoliščine,
- najpomembneje je kreirati notranjo klimo in vzdrževanje te klime.

Vedno, ko se vprašamo, kaj je bilo najprej ali dober nastop športnika ali pa idealna notranja klima, se pravzaprav sprašujemo ali je idealno nastopno stanje posledica dobrega tekmovalnega nastopa ali njegov vzrok. Loehr zavzema stališče, da najprej pride do ugodnega notranjega psihičnega stanja in šele nato sledi dober nastop.

3.2.2. Dejavniki idealnega nastopnega stanja

Idealna klima tekmovalnega nastopa se kaže v naslednjih dejavnikih :

- Telesna relaksacija: čeprav morda presenetljivo, je relaksacija bistvena za uspešen nastop. V primerih dobrih nastopov so športniki poročali o popolni telesni relaksaciji in umirjenosti, kjer ni strahu in anksioznosti. Bolj ko je športna zvrst komplicirana in zahteva izvajanje kompleksnih motoričnih programov, bolj je pomembna mišična sproščenost pred in med tekmovalnim nastopom,

- Umirjenost: je ena izmed osnovnih pogojev za uspešnost nastopa. Z njo dosežemo popolno koncentracijo in ustrezno aktivacijo oziroma stopnjo budnosti,
- Čas doživljamo kot sedanjost in nam ne beži, zato lahko zbrano izvedemo vse potrebno za uspešen nastop,
- Nizka anksioznost: športnikov nastop bo zagotovo najboljši, ko bo stopnja predtekmovalne in tekmovalne anksioznosti minimalna. V periodizaciji psihološke priprave mora biti trening tako moduliran, da športnike usposobi z naučenimi tehnikami prenašati in obvladovati težavne situacije, ki jih občutijo tudi najboljši,
- Napolnjenje z energijo: predhodno zaželjena umirjenost mora biti podprta z občutkom napolnjenosti z energijo. Energijska napolnjenost pa mora imeti izvor v želji, hotenju, pripravljenosti za nove izzive in dati vse od sebe na tekmovanju. Strah in napetost gotovo predstavljata negativno napolnjenost z energijo, ki je rušilna in destruktivna,
- Lahkotnost izvedbe: Lahkotnost izvedbe je nekako skupni imenovalec dobrega notranjega počutja in razpoloženja, ki omogoča gladko izvedbo kompleksnejših gibalnih struktur z neverjetno lahkotnostjo brez vsakršne prisotnosti napetosti,
- Avtomatizem: izvajanje gibalne aktivnosti mora potekati avtomatično, brez analize. Ustrezno izoblikovana procedura bo lahko sama vodila zahtevano aktivnost. Dejavniki, kot so koncentracija, budnost, samozaupanje in kontrola, sami po sebi vplivajo na idealno nastopno stanje,
- Pritisk: psihološki pritisk onemogoča kvaliteten nastop na tekmovanju slehernemu športniku, v kolikor se ga le ta ni sposoben otresti oziroma ga obvladati. Seveda je ta pritisk stvar individualnega doživljanja posameznika, ki situacijo zaznava kot bolj ali manj ogrožujočo glede na to, kakšen pomen ji pripisuje. Vsekakor je ustreznost stališč in pozitivno mišljenje lahko ustrezen odgovor na vse porajajoče se dvome, bojazni in negativne misli, ki so običajno produkt lastnih predstav zaradi povečanega pritiska prednastopnega stanja.

Avtorjev program treniranja idealnega nastopnega stanja pomaga športniku doseči emocionalni in kognitivni nadzor skozi različna mentalna stanja. Postopki in metode so oblikovani tako, da športniku pomagajo doseči potrebne psihološke pristope, s katerimi se lahko sooči v tekmovalnih situacijah v borbi proti stresu. Ozaveščanje občutkov in počutkov predtekmovalnega in tekmovalnega nastopnega doživljanja je vsekakor temeljni pogoj za nadaljnjo uspešnost programa treninga popolnosti.

3.3. IZOF model

Med najbolj zanimivimi sodobnimi modeli analize predtekmovalnih stanj je zagotovo Haninov IZOF model (Hanin,1993; povzeto po: Tušak & Tušak, 1997). Model IZOF (angl. Individual Zones of Optimal Functioning) predstavlja enega izmed zelo redkih sistematičnih pristopov k diagnosticiranju optimalnega predtekmovalnega stanja športnika v svetu.Avtor modela, ruski športni psiholog, je sistem spremljanja mentalnih stanj, ki pomembno vplivajo in napovedujejo športnikov uspeh razvil na osnovi dolgoletnega raziskovanja emocionalnih stanj v športu, posebej anksioznosti in stresa. Sistem temelji na samo-ocenjevanju in diagnosticiranju individualnih optimalnih meja emocij, ki jih športnik spoznava kot pomembne za njegov nastop in predstavljajo njegov zmagovalni vzorec ustrezne emocionalne klime. Sam model zahteva športnikovo aktivno sodelovanje, tako izdelani IZOF profil pa omogoča sistematično načrtovanje vrhunskega rezultata, lažjo kontrolo mentalnih stanj predtekmovalnih priprav in samega tekmovanja.

3.3.1. IZOF koncept

Izof koncept opredeljuje pojem posameznikovega območja optimalnega funkcioniranja. Individualnost profila je posledica posameznikovih izkušenj z nastopi, ki jih je športnik doživel. Prepoznavanje individualnih vzorcev emocij, ki so vplivali na nastop je osnova avtorjevega modela, ki temelji na predpostavki, da je idealno nastopno stanje v tesni povezavi z intenziteto posamezne emocije, ki se nahaja v določenem območju in ne v fiksno določeni točki (stanju). Optimalno funkcioniranje se od posameznika do posameznika razlikuje in predstavlja najustreznejši in najboljši trenutni nastop, ki ga športnik izvede v specifični gibalni aktivnosti pod specifičnimi pogoji.

Podobno kot Loehr-ov AET model je tudi Hanyn-ov IZOF model nastal na osnovi praktičnega dela na terenu ob pogovorih s športniki in trenerji različnih športov in podprt z raziskavami o anksioznosti. Model temelji na multi- dimenzionalnosti predtekmovalnih stanj, katerega integralna komponenta mentalnega stanja in procesa nastopanja je tekmovalna anksioznost.

Oblikovno časovno kontekstualni model raziskovanja mentalnih stanj je obravnavan v kognitivni, čustveni, motivacijski, telesno somatski in vedenjsko motorični komponenti glede na njihovo funkcijo časovne orientacije vnaprej določenega nastopa, ki ga lahko definiramo intragrupno, interpersonalno ali individualno.

Rezultati raziskav potrjujejo obstoj individualnih optimalnih krivulj stanja anksioznosti, da so uspešni nastopi povezani z anksioznimi območji, da je odklon od teh con vzrok za poslabšanje nastopa športnika in da je relacija anksioznost-nastop zelo specifična glede na vrsto naloge. Za sistematičen opis tekmovalnih emocij in mentalnih stanj avtor navaja pet medsebojno odvisnih komponent: oblika, vsebina, kvantiteta, časovna komponenta in kontekst.

3.3.2. IZOF profil

Osnovo za identificiranje avtorjevega IZOF profila predstavlja IZOF model. Profil sestoji iz informacij o kvaliteti in kvantiteti posameznih indikatorjev čustvenih stanj. Profil omogoča prepoznavanje indikatorjev emocij, ki učinkujejo produktivno oziroma destruktivno. Tako pozitivne emocije (sproščen, prijeten, brezskrben) kakor tudi negativne (napet, jezen, divji) lahko delujejo ugodno oz. neugodno na nastop in omogočajo dober nastop ali pa povzročajo tekmovalni kolaps. IZOF profil je tabelarična in grafična ponazoritev sistematičnega pregleda individualnih predtekmovalnih športnikovih stanj in zahteva aktivno sodelovanje psihologa in športnika.

Najlažje profil izdelamo s pomočjo analize individualnih vzorcev pozitivnih in negativnih učinkov posameznih emocionalnih stanj dobrih in slabih nastopov. Njegova izdelava poteka v naslednjih korakih: razvoj ranga individualnega nastopa, identifikacija emocij v zvezi z nastopom v situacijah uspeha oz. neuspeha in validacija profila.
Pri razvoju ranga individualnega nastopa je potrebno kvalitativno oz. kvantitativno opredeliti nastop in ovrednotiti pogostost doseganja posameznega rezultata v sezoni ali pripravljalnem obdobju. Športnik mora definirati z besedami, kako se je počutil in kako dober je bil njegov

nastop z uporabo posameznih kategorij (odličen, povprečen, slab itd.), kar na nek način pomeni rekonstrukcijo dogodka in dosežka na tekmi.

Identifikacija emocij od športnika zahteva najprej priklic v spomin njegovih najuspešnejših nastopov. Med indikatorji pozitivnih stanj izbere pet tistih, za katere ocenjuje da determinirajo njegov uspešen nastop. Nato sledi še izbira petih takšnih, ki tudi pozitivno vplivajo na nastop. V nadaljevanju sledi priklic spominov na najslabše nastope. Podobno identificira pet pozitivnih in pet indikatorjev negativnih stanj, za katere je prepričan, da so razlog za njegov slab nastop.

Tako zbranim indikatorjem emocionalnih stanj je potrebno določiti še intenziteto, kar zahteva od športnika ponoven priklic situacij in dogodkov v primeru najuspešnejših nastopov, ko za vse emocije določi njihov rang pozitivnega vpliva na nastop ter priklic v primeru slabih nastopov, ko določi za vse emocije rang njihovega negativnega vpliva na nastop. Ocenjevanje intenzitete poteka s pomočjo Borgove lestvice, ki se razprostira na nelinearnem kontinuumu od 0 do 10 in še več.

Vrednotenje IZOF profila kot zadnji korak pri avtorjevi izdelavi pomeni stalno preverjanje, spreminjanje in dopolnjevanje že ugotovljenih vzorcev emocionalnih stanj na naslednjih nastopih v procesu športnega treniranja in tekmovanja. Izdelani IZOF profil predstavlja standard za analizo športnikove zmagovalne emocionalne klime. Uporabnost modela se kaže v večjem procentu nadpovprečnih oz. odličnih nastopov in v lažji analizi vzrokov za slab nastop.

4. TOPOLOŠKI PREGLED PODROČJA RAZISKAVE

4.1. Natančnejša opredelitev pojmov obravnavanih dimenzij in njihovega pomena

4.1.1. Samozavest in samopodoba

Samozavest ali samozaupanje kaže športnikovo oceno stopnje zaupanja, da lahko z lastnim delom doseže želeno oziroma tisto, kar je načrtoval. Visoko samozaupanje je nujno potrebno

za odločnost nastopanja. Seveda je samozaupanje precej pod vplivom preteklih izkušenj s podobnimi tekmovanji oz. nastopi. Športniki imajo največkrat probleme s premajhnim samozaupanjem. Kadar je samozaupanje izrazito nerealno, je lahko škodljivo tudi, če je visoko. Samozaupanje na športnem področju ne pomeni nujno tudi samozaupanja na nekaterih drugih področjih. Zgodi se lahko, da športnikom, ki sicer močno zaupajo vase v nekih življenjskih situacijah, zmanjkuje samozaupanja v tekmovalni situaciji.

4.1.1.1. Pojmovanje samega sebe

Pojmovanje samega sebe je eden izmed pomembnih vidikov čustvenega področja. To je osebna ocena svoje vrednosti, ki temelji na tem, kar sami mislimo o sebi in o tem, kar menimo, da drugi mislijo o nas. Pozitivna ocena samega sebe se razvija v skladu z izkušnjami uspešnega delovanja v okolju.

Potrebno je omeniti, da pojem sebe opravlja več funkcij. Omogoča nam klasifikacijo, to je kognitivni nadzor, ki spodbuja takšen odziv na situacijo, ki je skladen s pojmom sebe. Druga pomembna funkcija je samoocena, na kateri temeljijo naše odločitve glede prihodnosti. Sposobnost samoocenjevanja je hkrati tudi temelj vse človekove samodejavnosti.Tretja funkcija pojma sebe se nanaša na selektivnost zaznavanja. Vsi težimo k temu, da zaznamo predvsem tisto, kar se sklada z našim pojmom sebe, ostale dražljaje pa zanemarimo. Pojem sebe deluje kot zavesa ali filter, katerega prepustnost je rezultat specifične življenjske poti posameznika in narave okolja, v katerem biva.

Pojem sebe je torej razmeroma trajna, dinamična in ocenjevalna kognitivna struktura, ki jo posameznik razvije v soodvisnosti s psihološkim okoljem. Sestavljena je iz tega, kar mislimo, da smo, kar bi želeli biti (idealni jaz) in kar domnevamo, da drugi mislijo o nas. Dostopna je zavesti in jo izražamo z verbalnimi simboli.

V razvojnem smislu se pred pojmom sebe formira samopodoba (angl. self image), ki je bolj prvinska, doživljajska, celostna in deluje na predstavnem nivoju. Zelo velik del samopodobe zavzema telesna podoba (angl. body image); ta vključuje dve komponenti : telesno shemo, ki izvira iz telesnih občutkov in položajev delov telesa, ter vrednostno oceno lastnega telesa, tako glede zmogljivosti, kot glede estetskih atributov.

Med pojmom sebe in samopodobo lahko nastopi neskladje, ki ga Rogers (1961) označuje kot stanje nekongruentnosti. Samopodoba ni v celoti dostopna zavesti, saj vsebuje številne arhaične elemente, ki se lahko izrazijo le v sanjah, transu, umetniških stvaritvah in nekaterih projekcijskih tehnikah.

Samopodoba se ohranja vse življenje in predstavlja » občuteni jaz «, medtem ko je pojem sebe takoimenovani konceptualizirani jaz (Lamovec, 1994). Samopodoba kot tudi še zgodnejši občutki sebe (jedernega sebe, intersubjektivnega sebe), ki so še manj dostopni verbalizaciji, ostajajo asociativno povezani s pojmom sebe in v tem smislu predstavljajo njegov sestavni del. Prekinitev teh povezav zaradi prekomerne aktivnosti obrambnih mehanizmov ima za posledico obubožanje pojma sebe, ki ne dobiva več vitalnih spodbud in ostaja na čisto konceptualni ravni. Lahko rečemo, da samopodoba predstavlja obseg, v katerem se kažeta zadovoljstvo in samozaupanje, ki sta precej odvisna od posameznikovih čisto osebnih izkušenj.

Podoba o samem sebi se kaže tudi v ravni aspiracije. Osebnostna struktura športnika, izkušenost in uspešnost v športni dejavnosti in odnos drugih do njega zelo vplivajo na razvoj pojmovanja samega sebe. Športniku moramo dati čim več priložnosti za uspeh, da razvije pozitivno in realistično sliko o samem sebi. Samo s stalnim doživljanjem uspeha lahko ohranimo samozaupanje in samopodobo na ustrezni ravni, ki omogoča doseganje dobrih nastopov in posledično dobrih rezultatov. Nenehna graja lahko povsem onesposobi športnika. Dogaja se, da zelo nadarjeni športniki ne dosegajo rezultatov, ki bi odražali njihove resnične sposobnosti.

4.1.1.2. Dinamični model samopodobe

Zelo nazoren in praktično uporaben je dinamični model samopodobe Markusove, ki dopolnjuje Shavelsonov hierarhični in multifaktorski model samopodobe (Markus & Wurf, 1987). V modelu je poudarjena pomembnost ocen, katere si posameznik pripisuje sam sebi in imajo nekatere predstave o sebi globalen, druge pa periferni značaj. Za trenutno samopodobo so pomembne predstave sebe v preteklosti, sedanjosti ali prihodnosti. Značilnosti posameznikovega jaza, ki so v določeni situaciji najpomembnejše, lahko opredelimo kot

delovno samopodobo (trenutno aktivni del reprezentacij samopodobe). Zanimive so raziskave na področju stabilnosti samopodobe ob izzivalnih informacijah, ugotovljanja podfunkcij samopodobe, s katerimi pridobivamo informacije, strukture neodvisnega in soodvisnega jaza ter povezanosti samopodobe s spolom. Več o teh bom spregovoril v naslednjih poglavjih nekoliko kasneje.

Avtorica dinamičnega modela meni, da posameznik s poudarjanjem pomembnosti ocen samega sebe na podlagi predstav, ki jih ima o sebi, daje tem predstavam prednost, oziroma so zanj središčne, druge pa imajo bolj periferen, obroben značaj. Te razlike med obema se pojavijo zaradi razlik med delovno samopodobo v določeni situaciji in različnimi neaktivnimi samopodobami v danem trenutku, saj vse predstave, ki jih imamo o sebi, niso dejavne istočasno.

Markus (1977) označuje samopodobo z angleškim izrazom self-schema. Poimenujemo ga lahko kot shema sebstva ter uvrstimo med kognitivne sheme (mentalna struktura, ki vsebuje splošne predstave in znanje o ljudeh, o socialnih vlogah, o dogodkih, svetu, vedenju v določenih situacijah).

Sistem njenega modela samopodobe je sklop predstav, ki jih imamo o sebi, o svojih posebnih zmožnostih, dosežkih in ciljih, o svoji zunanjosti in značilnih načinih odzivanja (temperamentu). Sheme sebstva izvirajo iz preteklih izkušenj, ki organizirajo in vodijo procesiranje informacij in so vsebovane v posameznikovih socialnih izkušnjah.

Samopodobo sestavljajo kognitivne posplošitve, ki jih izdelamo o samem sebi na različnih vedenjskih področjih, so produkt preteklih izkušenj primarne in sekundarne socializacije in organizirajo ter vodijo proces predelave informacij na področju socialnih izkušenj posameznika v sedanjosti.

Narava shem je dvojna, hkrati so struktura in proces. Samopodobo lahko definiramo kot psihični konstrukt, znotraj katerega posameznikov jaz nenehno vzpostavlja in ohranja interakcije med emocionalnim in kognitivnijm (intrapersonalne interakcije) ter med individualnim in družbenim (interpersonalne interakcije).

Raziskave kažejo, da posameznik uporablja sheme sebe za ovrednotenje lastnosti in vedenja drugih ljudi (Markus, 1977). Te zatem interpretira glede na lastnosti, za katere verjame, da jih sam poseduje. Kajti v splet pojmovanj, predstav, ocen in prepričanj o samem sebi ne zaidejo vse informacije, ki se nanašajo na posameznika, ampak le tiste, ki se uspejo prebiti skozi kognitivni filter–področje, ki je opredeljeno z dvema procesoma: selekcija informacij in predelava informacij.

Kognitivni filter omogoča posamezniku, da dojema sebe in svet na bolj organiziran in strukturiran način ter je podoba, ki si jo posameznik ustvari o samem sebi, splet cele množice različnih kognitivnih shem: poklicno sebstvo, delovno sebstvo, družinsko sebstvo, sebstvo zakonskega partnerja, sebstvo staršev (Kobal, 2000).

Markus in Kunda (1986) ugotavljata tudi, da posameznik išče konsistentnost in stabilnost ter se aktivno upira vsem informacijam, ki niso v skladu z njegovo predstavo o sebi. Pri samospoštovanju zagovarjata enak procesni pristop: to je variabilno mnenje o sebi, ki večinoma odraža temeljno vrednotenje sebe, vendar upošteva manjše odklone od te osnove, kot funkcijo spreminjanja vlog, pričakovanj, akcij in drugih situacijskih značilnosti, kar odpira polemiko o dvojni naravi samopodobe.

4.1.1.3. Delovna samopodoba (working self –concept)

Ko govorimo o delovni ali trenutni samopodobi (angl. working self – concept), se moramo zavedati pomena časovne dimenzije preteklih, sedanjih in prihodnjih podob sebe. Delovanje konstrukta delovne samopodobe lahko primerjamo z računalniškim čipom, , v katerega so vtisnjene vse selekcionirane in predelane informacije posameznikovega notranjega in zunanjega, družbenega sveta. Ker bi množica vseh informacij še zlasti v primeru hkratnega delovanja povzročala zmedo, je nujna nekakšna shema, po kateri lahko predelane informacije laže formirajo pojme o samem sebi. Ta shema naj bi bila sestavljena iz množice dinamičnih struktur in dinamičnih zastopstev, med katerimi so pomembna zlasti pojmovanja, predstave, sodbe, ocene in prepričanja o samem sebi, pravila in standardi, po katerih se posameznik ravna, vloge, ki jih igra, sheme, ki si jih ustvari o sebi in možni jazi, s katerimi usmerja svoje ravnanje. Dinamične kognitivne strukture spredajo interakcijske mreže iz emocionalno kognitivnega sistema posameznika na področju medosebnih odnosov in jih tako prepletene

vmeščajo na celovito področje družbenih odnosov. Vtisnjevanje refleksij družbenega okolja v čipe različnih dinamičnih struktur in od tu njihova povratna informacija nazaj v družbeno okolje je proces imenovan delovna samopodoba.

Delovna samopodoba je del sistema samopodobe, in vsebuje vse tiste značilnosti posameznikovega jaza, ki so v določenih okoliščinah najpomembnejše. Ima začasno strukturo, ki vsebuje vse predstave o samem sebi, ki jih določajo trenutni socialni dogodki in posameznikovo motivacijsko stanje. Predstave nihajo v strukturi in funkciji ter se gibljejo v različnih stopnjah. Nekatere predstave se pojavijo avtomatično kot odgovor na trenutno opažen situacijski dražljaj. Mnoge ostale predstave pa so stimulirane ali pridobljene kot odgovor na motive ali cilje, ki si jih posameznik želi izpolniti ali doseči. To so tisti želeni ideali oziroma mogoči vidiki samopodobe, ki predstavljajo nekaj, kar bi posameznik rad bil ali pa se boji biti.

Ti vidiki delujejo kakor spodbude za vedenje nekako klešejo podobe prihodnje samopodobe v želenih ali neželenih končnih stanjih. Ena od njenih funkcij je tudi ta, da oblikujejo vrednostni in interpretativni kontekst za trenutni pogled na sebe. V odnosih med realnim in idealnim sebe uvrščamo tudi neželeni sebe (Ogilvie, 1987), kjer sta realni in idealni sebe nasprotna pola. Avtor v raziskavah ugotavlja, da je življenjsko zadovoljstvo bolj kot od ocenjenih distanc med realnim in idealnim sebe opredeljeno s subjektivno distanco od nezaželenih vplivov in okoliščin.

Emocionalno kognitivni sistem je ločen kot en del posameznika, samopodoba pa je en vidik tega sistema, medtem ko je delovna samopodoba določena konfiguracija predstav, zarisanih v samopodobi, ki uravnava posameznikove akcije in reakcije. Zato je posameznikovo vedenje upravljano s poudarkom na dinamičnih strukturah. Dinamične strukture, ki so aktivne v delovni samopodobi (sheme sebstva, standardi, strategije, različne vloge in možni jazi), predstavljajo osnovo, na podlagi katere posameznik začenja akcije, so pa tudi osnova za opazovanje, presojanje in vrednotenje teh akcij. Tako sta Markus in Wurf (1987) vsaj deloma ovrgla dosedanje kognitivno pojmovanje samopodobe, ki zanemarja povratni vpliv emocij na kognitivne procese, čeprav ne zmanjšujeta pomena spoznavnega vidika samopodobe.

4.1.1.4. Delovna samopodoba in njena vsebina

Vsebina delovne samopodobe je odvisna od tega, kar se je zgodilo pred tem ali kar je bilo izzvano kot rezultat izkušenj oz. situacij in je bilo povzročeno v določeni socialni situaciji v določenem času.

Delovna samopodoba je trenutna struktura elementov samopodobe, organizirana v postavitvi, ki jo določajo socialni dogodki. Dodajajo se nove samopodobe, obstajajo pa tudi take, ki so aktivne v razmišljanjih in spominu. Zaradi spreminjanja vsebine delovne samopodobe je prilagodljivost samopodobe njena značilnost. Samopodoba postane aktivna v delovnem spominu, ko se sprožijo pomembni za posameznika bistveni dogodki ali pa so usklajeni s posameznikovimi odgovori na dogodke ali situacije.

Spremembe v samospoštovanju pa posameznik ne sprejema pasivno. Aktivirane negativne samopodobe posameznika vzpodbudijo k ponovni aktivaciji in dvigu splošne samopodobe z različnimi pogledi: shema sebe kot obzirna, kontrolirana in socialno spretna. Spreminjajoči se sebe vpliva na trenutni dvig ali padec samospoštovanja. Spremembe v delovni samopodobi so pomembne in kažejo posledice pri posamezniku v razpoloženju, v trenutnem samospoštovanju ter takojšnjih mislih in akcijah. To se pokaže v reorganizaciji razmišljanja in občutenja posameznika. Vse vedenjske reakcije so povzročene s spremembami v delovni samopodobi. Posamezniki težijo k pozitivnemu čustvenemu položaju o sebi, pozitivni samopodobi (težnja po samospoštovanju).

Prav tako je pomemben motiv samoaktualizacije, ki ga omenja Maslow (Markus & Wurf, 1987) : želja po spremembi oziroma izboljšanju sebe, želja po rasti, razvoju in izpolnjevanju potencialov, ki jih posameznik ima. Različni motivi posameznika v povezavi s socialnim okoljem določajo vsebino delovne samopodobe, ki je trenutni aktivni del samega sebe v povezavi s socialnim okoljem. Markus in Wurf (1987) navajata, da posamezniki razvijejo shematične prezentacije sebe, kakršni bi želeli biti, kakršni se bojijo biti, kakršni pričakujejo, da bodo postali in kakršni nočejo biti. Mogoči vidiki samopodobe pa so sheme, ki delujejo kot motivatorji, saj so osnova za cilje, za katere delamo.

4.1.1.5. Samopodoba in njena stabilnost

Glede stabilnosti samopodobe bi lahko rekli, da je po eni strani stabilna struktura, po drugi strani pa variabilna struktura, ki se je sposobna prilagajati situaciji. Že preje omenjena avtorja označujeta samopodobo kot stabilen niz vrednostnih standardov, toda tudi dokaj variabilno sliko osebe v različnih trenutkih. Dvojna narava je raziskana v empiričnem delu, kjer ugotavljajta, da ljudje preverjajo lastno sampodobo s sprejemanjem informacij, ki ustrezajo njihovemu pogledu na sebe in s pridobivanjem ustrezno prilagojenih informacij v socialnem okolju.

Zanimivi so tudi preizkusi stabilnosti samopodobe ob srečanju z izzivalnimi informacijami (Markus & Kunda, 1986). Raziskave kažejo, da imajo ljudje velik razpon kompleksnih struktur, ki se lahko aktivirajo in ustvarjalno kombinirajo. Samopodoba ni enotna struktura, ampak posplošeno povprečje različnih vtisov in razmišljanj. Znotraj samopodobe najdemo veliko različnih samopodob: dobri sebe, slabi sebe, upajoči sebe, prestrašeni sebe, ne – jaz, idealni sebe, možni sebe, moral bi sebe. Rezultati kažejo stabilnost in prilagodljivost samopodobe, ki se odziva na trenutne izzivajoče dogodke. Samopodoba njihovih preizkušancev je dokaj stabilna.

Dejstvo, da med raziskovanimi skupinami niso našli razlik pripisujejo temu, da se jedro samopodobe ali sheme sebe, ki je kritično za samoopredeljevanje, ne spreminja tako enostavno. Ko pa se samopodoba spremeni, si posameznik prizadeva uveljaviti novo samopodobo. Samopodoba, ki je relativno odporna na poglede drugih, pa se pod vplivom eksperimentalnih manipulacij z informacijami spreminja in je zato prilagodljiva ter spremenljiva. Izsledki raziskav tudi kažejo, da imajo variacije vsebine delovne samopodobe močne posledice za trenutno samospoštovanje, razpoloženje ter za trenutna razmišljanja in aktivnosti. Vpliv je zelo močan na samovrednotenje, presojanje, spomin in vedenje s splošno dostopnostjo posameznikovih razmišljanj, stališč in prepričanj.

Če je samopodoba močna in stabilna potem posamezniki ne izkazujejo zaskrbljenosti, jeze, anksioznosti, krivde, težav in ovir. Ker je njihova samopodoba dokaj prilagodljiva socialnemu okolju, so njihove reakcije skupne. Proučevani so bili tudi posamezni primeri spreminjanja

samopodobe. Osebe usklajujejo samopodobo v skladu z odgovori in informacijami, ki se pojavljajo v okolju.

Prilagodljivost se ne kaže samo v delovni samopodobi, ampak se spreminja tudi vsebina samopodobe (v določenem obsegu). Markus in Wurf (1987) predvidevata, da se samopodoba spreminja v vsakem trenutku, v odvisnosti od okoliščin, ki se pojavljajo v socialnem okolju. Občutljive in nezaželene spremembe lahko v veliki meri spremenijo samopodobo in povzročijo izgradnjo nove samopodobe. Če se pojavi ponavljajoča situacija, ki zahteva aktiviranje samopodobe, se pojavi spreminjanje bistva samopodobe in lahko predvidevamo spremembo le te.

Zato na samopodobo ne moremo gledati kot na monolitno strukturo, ampak kot na skupek samopodob. Na podlagi teh posameznih delov samopodobe osebe gradijo delovno samopodobo, ki vključuje bistvo samopodobe v trenutni situaciji. Podobno stališče zagovarjajo tudi simbolični interakcionisti (Mead, 1934; povzeto po: Markus & Kunda, 1986), ko opredeljujejo splošno samopodobo, ki se pogaja s trenutno primernimi deli samopodobe. Ko postavimo osebo v določeno socialno okolje, odkrivamo kako samopodoba, četudi z upiranjem izzivom, varira glede na socialno situacijo in kako je odvisna od socialnega konteksta ter se tako manifestira na določen način.

Banaji (1994) govori o samopodobi v socialnem kontekstu in pravi, da socialno primerjanje in strategije interakcij v socialnem okolju nudijo možnosti za spoznavanje sebe, za razvoj samopodobe in izboljšanje sebe. Pomembni sta dve vrsti strategij: želja po interakciji z ljudmi, ki jih vidijo na enak način, kot vidijo sebe sami, ali ustvarjanje okolja, ki se sklada z lastno samopodobo (predvsem z iskanjem ljudi, s katerimi vstopajo v interakcije ter si zapomnijo interpretacije, ki se skladajo z njihovo samopodobo). Motivi, ki vodijo posameznika, pa imajo svoje korenine v tendenci po iskanju prijaznosti in izogibanju bolečini ter potrebi po izboljšanju sebe (približevanju idealnemu jazu).

4.1.1.6. Vpliv delovne samopodobe

Vpliv delovne samopodobe v vedenju opazimo na intrapersonalnem nivoju (bistvene informacije, obvladovanje čustev in motivacijski procesi) in na interpersonalnem nivoju

(socialno zaznavanje, socialno primerjanje ter navezovanje socialnih stikov).Izidi intrapersonalnega in interpersonalnega vedenja se kažejo v trenutnem motivacijskem položaju in socialnih pogojih za prihodnje aktivnosti. Samopodoba ima torej več funkcij, ki se soočajo z obdajajočimi informacijami. Težje pa je ugotoviti, katere so te funkcije in koliko jih je, saj jih v realnosti ni mogoče ločiti med seboj.

Med raziskavami, ki izhajajo iz omenjene predpostavke je smiselno omeniti Greenwaldovo študijo o totalitarnem egu (Kobal, 2000). Avtor govori o treh podfunkcijah samopodobe, s katerimi posameznikov jaz selekcionira in rekonstruira informacije tako, da ohranjajo njegovo pozitivno samovrednotenje:

- osredotočenost na jaz,
- uspešnost jaza in,
- kognitivni konformizem.

Osredotočenost na jaz je funkcija, s pomočjo katere posameznik, ki je v skupini, shrani več informacij, ki se nanašajo na tisto, kar je povedal sam, kot pa informacij, ki se nanašajo na tisto, kar so povedali drugi. Ko se spominja določenega dogodka, se mu zdi, da je sam povedal največ.

Uspešnost jaza pa zajema kategorijo procesnih funkcij, ki posamezniku omogočajo, da se bolj spominja tistih nalog, za katere mu je rečeno, da jih je rešil uspešno, kot pa nalog, ki naj bi jih rešil neuspešno, ter da zasluge za skupinski uspeh pripisuje sebi, za neuspeh pa skupini. Kognitivni konformizem se nanaša na tiste funkcije kognitivne sheme samopodobe, s katerimi posameznik hitreje in lažje izbere ter uskladišči v spomin tiste informacije, ki se bolj prilegajo njegovi že vzpostavljeni kognitivni strukturi. Vendar pa mora posameznik selekcionirane informacije ustrezno predelati. Najprej razvrsti pomensko sorodna sporočila v posamezne kategorije, nato jih oblikuje v ustrezne samopredstave in samoopise , na koncu pa jih presoja. Tako nastajajo različne kognitivne sheme ali možna sebstva.

4.1.1.7. Intrapersonalni procesi pridobivanja informacij

Markus (1977) poudarja pomen selekcije informacij, njihove predelave, oblikovanja novih izkušenj in usmerjanja posameznikovih dejanj. Posameznik ponavadi združi v svojo

samopodobo predvsem tiste informacije, ki zajemajo elemente pozitivnega samovrednotenja. Najprej izbere sebi najprimernejše, nato jih ustrezno potvori oz. rekonstruira in tako predelane združi v samopodobo. Vloga shem sebe pri procesiranju informacij o sebi je preizkušena pri členjenju shem sebe v številnih empiričnih zapiskih. Ti vsebujejo vedenjske vzorce iz preteklosti in zagotavljajo osnovo za zaupljive predikcije vedenja na dimenzijah shem sebe in tako ustvarjajo posameznike odporne na informacije, ki so nasprotne shemam sebe.

Ena najpomembnejših intrapersonalnih funkcij samopodobe je uravnavanje čustev. Izstopa poudarjanje pozornosti na pomembne informacije o posamezniku, kar usmerja posameznikova čustva. Za vsakega človeka je značilno, da zavrača informacije, ki ustvarjajo negativne čustvene položaje. To se sklada s posameznikovimi pogledi na sebe (ki so običajno pozitivni) in s predstavitvijo sebe kadar koli je mogoče. Če pa se zgodi, da posamezniki dobijo informacije, ki porušijo njihovo samopodobo, se spremeni tudi čustveni položaj. Razumljivejša izbira je ponovna akcija, ki vzpostavi v delovni samopodobi predstave, ki preverjajo obstoječe informacije ali pa povezovanje s tistimi, ki zagotavljajo podporo obstoječim pogledom na posameznika. Stabilnost samopodobe zagotavlja eno od poti za uravnavanje čustev. Posameznik išče in vrednoti informacije ter načine, da jih vključi v predstave o sebi. Stabilnost samopodobe pa se kaže v zmožnosti, da posameznik odgovarja na informacije, ki izzivajo, rušijo njihov pogled na sebe. Zato je struktura samopodobe bistvena za pozitivni čustveni položaj in obratno, pozitivni čustveni položaj pomembno vpliva na strukturo samopodobe.

4.1.1.8. Samopodoba in motivacija

Pomembno je, kaj posameznika motivira k akcijam. Različne naloge (cilji), ki si jih posamezniki zastavljajo, nemalokat tudi kontrolirajo vedenje posameznika. Nutin (1984; povzeto po: Markus & Wurf, 1987) poroča, da se včasih nezavedni motivi spremenijo v zelo osebne in konkretne akcije in načrte in govorita o želeni samopodobi. Nurius (1986; povzeto po: Markus & Wurf, 1987) definira možni sebe kot del samopodobe, zaznane ali zaželene.

To pa povzroča individualne motive, ki se kažejo kot kognitivna komponenta motivacije. Možni sebe so slike, ki jih ima posameznik, ko uresničuje določene naloge. To so osebne kvalitete, ki posamezniku omogočajo usmerjanje njegovega vedenja. Možni sebe prikazujejo

posameznikovo sedanjo podobo in omogočajo učinkovito in vztrajno doseganje rezultatov. Zaželeni sebe kažejo na to, kar posamezniki želijo biti in kar mislijo, da v resnici lahko so. Možni zaželeni sebe lahko usmerja posameznikovo vedenje prek aktiviranja kognitivnih struktur, ki zajemajo različne informacije kot tudi preko aktiviranja ustreznih standardov vedenja.

Cantor in Kihlstrom (1986; povzeto po: Markus & Wurf, 1987) razlagata pomembnost samopodobe pri življenjskih nalogah in pri težavah, ki jih posameznik opazi v določenih časovnih obdobjih. Posameznikov individualni idejni konstrukt življenja je pomembno določen z njegovim poznavanjem samega sebe. Določeno nalogo posameznik izvede s strategijami, ki si jih zastavi. To pomeni, da je podoba o sebi splet množice različnih kognitivnih shem: poklicnega sebstva, delovnega sebstva, sebstva zakonskega partnerja, sebstva staršev. Ugotavljata, da posamezniki sodijo življenjske naloge precej različno, zasnovano na njihovem samopoznavanju. Življenjske naloge zaznavajo kot zahtevnejše in imajo za njih dobro izdelane načrte, ki so povezani z zaznano stopnjo nagrade in možnim stresom.

4.1.1.9. Samopodoba in njena povezanost z interpersonalnimi procesi

Samopodoba zagotavlja pomembne razlage posameznikovih socialnih izkušenj in uravnava njegov prispevek pri teh izkušnjah. Velika večina vedenja je včasih zavedna, včasih pa popolnoma nezavedna pod vplivom različnih delov samopodobe. Samopodoba vpliva na socialno zaznavanje, na izbiro situacij in interakcij z različnimi ljudmi, na različne strategije pri oblikovanju in razlagi interakcij z drugimi ljudmi, na reakcije ob informacijah z drugimi ljudmi, ki se ne ujemajo z njihovo samopodobo. Na ta način razrešujeta tudi odnos med posameznikom in družbo. S predpostavko o delovnem sebstvu kot o psihičnem konstruktu, ki s svojim delovanjem vtiskuje družbeno okolje v čipe različnih dinamičnih zastopstev samopodobe, nato pa jih vrača nazaj v družbo, radikalno zavrneta klasično misel o individualnem značaju kognitivnega. Tako opozorita na velik pomen vpliva situacije na vedenje posameznika, v situaciji vidita tudi tisto determinanto, ki odloča o celotnem vedenju posameznika (Kobal, 2000).

Pomembnost napredovanja na področju interpersonalnih odnosov je ena od izpolnjujočih človekovih nalog. Pri tem sta bistveni kreativno delo in ljubezen. Ljudje imajo v socialni hierarhiji, ki je dokaj stabilna, položaj. Posameznikov interes je lahko v nasprotju s tistim v okolju. V tem primeru se pojavijo zveze pri razvoju posameznikove osebnosti. Danes gledamo na človekovo osebnost kot osnovno človekovo pravico in univerzalno človekovo potrebo. Konflikt med posameznikom in družbo pa je v zgodovini pojmovan kot nekaj negativnega.

Glede socialnega zaznavanja lahko rečemo, da ljudje v splošnem sodimo ostale po tem, koliko so pomembni za nas same. Večjo pomembnost kot pripisujemo ljudem, bolj pomembne se nam zdijo informacije, ki jih dajejo, bolje si jih zapomnimo, se nanje bolje zanesemo in iz njih strnemo veljavnejše sklepe, ki pomembno oblikujejo načrte za v prihodnje. Ljudje uporabljamo samopodobo kot kriterij za presojanje ostalih in sicer kadar so le ti bolj osredotočeni na sebe kot na drugega in takrat, ko imamo veliko informacij o nas samih toda zelo malo o drugih. Pri učinkih socialnega zaznavanja so pomembni kognitivni in motivacijski faktorji: ljudje smo naklonjeni tistim, ki jih opažamo kot podobne. Pri zaznavi podobnosti-različnosti drugih ljudi obstajajo določeni pogoji:

- ko določene značilnosti drugih pripišemo lastnim potezam
- ko opazimo osebe kot zelo enkratne
- ko je visoka stopnje podobnosti zaželena ali ko smo motivirani, da zaznavamo druge bolje, negativno samopodobo drugih zaznavamo kot slabo počutje in ne kot stalno značilnost.

4.1.1.10. Izbira oseb glede na situacijo

Poznavanje situacij, lastne samopodobe in individualnih ciljev pomembno določajo izbiro situacij, ki jih posameznik izbira. Lord (1982; povzeto po: Markus & Wurf, 1987) ugotavlja, da podobne samopodobe in podobno zaznavanje situacij zagotavljajo vedenje, ki bo konsistentno v različnih situacijah. Samopodoba in naloge, ki si jih zastavljamo, določajo tudi vedenje in medosebne odnose. Cantor (1984; povzeto po: Markus & Wurf, 1987) ugotavlja, da izbira medsebojnih interakcij temelji na primernosti partnerja za različne aktivnosti in na oceni ugodnosti v različnih situacijah (ljudje, ki občutijo različno stopnjo ugodja v različnih situacijah, so tudi zahtevnejši pri izbiri ljudi, s katerimi komunicirajo). Medsebojna

povezanost samopodob je kritični faktor pri zaznavanju zadovoljstva. Zadovoljstvo je odvisno od medsebojnega prilagajanja drug drugemu oziroma od tega, v kolikšni meri zaznavamo drug drugega kot zaželenega.

Za uresničevanje svojih motivov ljudje uporabljajo različne strategije in taktike, da bi si v medsebojnih stikih oblikovali osebne identitete pri publiki. Identiteta je slika sebe, ki jo poskuša posameznik pošiljati drugim osebam (velja za kognitvno in emocionalno strukturo sebe). Situacijska identiteta je zmes osebe, občinstva in situacije. Pomembni sta torej oseba in situacija (ponotranjeni okvirji skupine). Različno občinstvo pričakuje različne cilje ali motive v socialnih interakcijah. Nepoznano občinstvo si želi odobritev in pozornost, poznano občinstvo pa predvidljivost in doslednost v vedenju ter iskanje znakov za doseganje želene in idealne samopodobe.

V odvisnosti od ciljev in občinstva posameznik poskuša zgraditi različne identitete z uporabo različnih tehnik s pomočjo katerih ustvarja vtise (zavedno ali nezavedno). Učinkovita uporaba zavestnih tehnik ustvarjanja vtisov se opira na posameznikovo stopnjo samozavedanja, nezavedne tehnike ustvarjanja vtisov pa razumemo kot avtomatizirane reakcije. Posameznikova vloga v določeni situaciji je odvisna od reakcij drugih in od njegovega lastnega vedenja (učinkovita povratna informacija o samopodobi posameznika).

Povratna informacija je lahko skladna ali pa neskladna s posameznikovo sedanjo ali želeno samopodobo. Skladnost povratnih informacij, čustvena moč in pomembnost osebe, ki te informacije daje, ter cilji in povezanost oseb določajo posameznikove kognitivne, emocionalne in vedenjske reakcije. Povratne informacije, ki se skladajo s posameznikovo samopodobo, so tiste, ki vodijo k samoafirmaciji in imajo pozitivne čustvene zaključke. V kolikor povratne informacije niso skladne s samopodobo, lahko posameznik miselno predela neskladnost ter poizkuša ponovno s povratnimi informacijami, ki jih je dobil. Pri tem zadnjem pa lahko posameznikova samopodoba ostane nespremenjena ali pa se spremeni (Markus & Wurf, 1987). Kognitivne strategije, s katerimi obvladujemo nesoglasne povratne informacije, vključujejo selektivno pozornost, selektiven spomin in selektivne interpretacije. Tako lahko posameznik zavrne te informacije kot nepomembne ali kot neustrezne.

Mnogi raziskovalci poudarjajo vedno večji pomen vloge posameznikove samopodobe v medosebnih odnosih :

- narava medsebojnega odnosa ima ključno vlogo pri izboru strategij, ki jih posameznik uporabi,
- cilji, ki jih ima v teh medsebojnih odnosih, vplivajo na vedenje do ljudi, s katerimi stopa v socialne interakcije,
- pomembno vlogo na reakcije ima tako tisti, ki ustvarja vtise pri publiki kot tudi tisti, ki zaznava socialno situacijo,
- na socialno interakcijo ima enak vpliv kot dejanska tudi želena ali možna samopodoba.

Poleg navedenega na strukturo samopodobe in s tem na poročanje o sebi vpliva tudi kultura. V individualističnih kulturah je verjetnost, da bo posameznik poročal o zasebnem sebe, o svojih lastnostih, stanjih ali vedenju, precej večja kot v kolektivističnih kulturah, kjer je večja verjetnost poročanja o kolektivnem sebe, o sebe v relaciji do družine, sodelavcev ali družbe. Za individualistične kulture je značilen neodvisni sebe, za kolektivistične pa soodvisni sebe. Pomembnost teh konstruktov za kognicijo, emocije in motivacijo je bila v številnih raziskavah, ki jih navajajo določeni avtorji dokazana (Markus, Crane, Bernstein & Siladi, 1982). Govorijo o dveh modelih samopodobe, ki izhajata iz dveh velikih kultur. Glavna razlika pa je v dejavni vlogi oseb v samopodobi posameznika.

Markus in sodelavci (Markus et al., 1982) trdijo, da je za neodvisni sebe značilna enotnost, stabilnost, koherentnost, trdne meje in neodvisnost od socialnega konteksta. Elementi, ki sestavljajo neodvisni jaz so:

- notranje sposobnosti, misli in čustva,
- težnja k enkratnosti in izražanju lastnega jaza,
- realiziranje notranjih lastnosti in uresničevanje lastnih ciljev,
- direktnost v komunikaciji.

Referenčna točka za razmišljanje o sebi pri posameznikih z neodvisnim jazom so njihove lastne sposobnosti, značilnosti i cilji, ne pa misli, čustva in akcije drugih. Osebe z visoko razvitim neodvisnim jazom povečujejo samospoštovanje z izražanjem sebe in potrjevanjem lastnih značilnosti. V zahodni kulturi obstaja boj za neodvisnost sebe.

V tej kulturi je neodvisnost konstrukt posameznikovega vedenja, ki je organiziran na osnovi mnenj, ki jih človek naredi bolj z lastnimi razmišljanji, občutji in akcijami kot pa na osnovi razmišljanj, občutij in akcij drugih. Človeka opisujejo kot ločenega, individualista, egocentrika, avtonomnega in samoobvladljivega posameznika, ki v socialnih situacijah poskuša najti najboljši način, da prikaže notranje značilnosti sebe.

Po vseh teh opisih lahko predvidevamo, da je za posameznika z neodvisno samopodobo značilen posesivni individualizem, po katerem človek verjame, da je » lastnik samega sebe « svoje osebnosti in svojih sposobnosti, s katerimi svobodno razpolaga. Drugi ljudje so pomembni zato, da afirmirajo in potrjujejo notranjost jaza. Ljudje so motivirani, da se prilagajajo pomembnim ostalim in postanejo del interpersonalnih odnosov: drug drugemu postavljajo nekakšne standarde, s katerih prepoznavajo svoje mesto v družbi in vrednotijo svojo samopodobo. Za osebe s soodvisnim sebe avtorji poudarjajoajo značilno fleksibilnost in variabilnost s poudarkom na :

- zunanjih značilnostih, kot so statusi, vloge, medosebni odnosi,
- težnji po pripadnosti in harmoničnosti medosebnih odnosov,
- zavzemanju ustreznega mesta v družbi in primerni aktivnosti,
- indirektnosti v komunikaciji in »branju misli drugih«.

Posameznik z močnim soodvisnim jazom razmišlja o sebi in o drugih v smislu medsebojne prepletenosti. Označuje jih trenutna situacija. Izvor samospoštovanja pa predstavljajo harmonični medosebni odnosi in sposobnost prilagajanja različnim situacijam. Te osebe so odvisne od relacij z drugimi in od vsebinskih faktorjev samopodobe. Označujejo jih kot sociocentrične, holistične, kolektivne in skupinske, konstitutivne, kontekstualne ter povezane.
Zveza med osebo in ostalimi je mnogo tesnejša. Mnoge nezahodne kulture so zgrajene na povezanosti osnovnih elementov, na povezavi sebe in drugih, osebe in situacije: gre za kulture, ki spodbujajo konformnost, občutja pripadnosti skupini, sodelovanje, ubogljivost.
Osebe z medsebojno odvisno samopodobo imajo svoje lastne cilje, ki jih želijo doseči, in svoja lastna pravila in vrednote, vendar pa so mnogo manj pomembni, kot so cilji, pravila in vrednote skupine, ki ji pripadajo.Meja med njihovo lastno samopodobo in podobo drugih je močno zabrisana.

Avtorji navajajo, da imajo ljudje različnih kultur različne konstrukte sebe, drugih in odvisnosti oziroma neodvisnosti od drugih. To pa določa naravo posameznikovih izkušenj, vključujoč kognicijo, emocije in motivacijo. V azijski kulturi večinoma ločujejo podobe individualnosti, ki obstajajo v osnovnih medsebojnih odnosih. Poudarjajo prilagajanje in harmonično neodvisnost. Tudi v ameriški kulturi ne predvidevajo vrednot odprte in odkrite povezanosti med ljudmi, ampak težijo k neodvisni predstavitvi sebe z razmišljanji in prikazom enkratnih notranjih značilnosti. T.i. » zahodni pogled « pa kaže posameznika kot neodvisnega, samoobvladljivega in avtonomnega, ki vsebuje enkratno konfiguracijo notrnjih značilnosti (značaj, sposobnosti, motivi in vrednote) ter se vede na osnovi sklepov, ki jih naredi na podlagi osebnostnih značilnosti. Pomembnost samopodobe in povezanosti z drugimi je zelo pomembna v odvisnosti od kulture, ki ji pripadajo. Neodvisni jaz je močno izražen v japonski in tudi v vseh ostalih azijskih kulturah. Takšne lastnosti pa najdemo tudi v afriški in mnogih južnoevropskih kulturah.Tako imenovani zasebni jaz, ki predstavlja človekovo zavedanje o lastnih notranjih močeh, kot so sanje, razmišljanja in čutenja, ki jih ostali direktno ne poznamo, ker jih človek ne deli z drugimi. Javni jaz pa prepoznamo v odnosih z drugimi ljudmi in s socialnimi skupinami, kar je prav tako močno zaznamovano s kulturo.

Obstaja dvom glede univerzalne pomembnosti samospoštovanja, mnogi so mnenja, da je v zahodnih kulturah samo po sebi umevno, da so posamezniki motivirani za pozitivno gledanje na sebe. Avtorji govorijo o tem, da je samospoštovanje »zahodni fenomen«; izraz samospoštovanje lahko nadomešča samozadovoljstvo ali odraža uresničitev izpolnjenih kulturno zaupanih nalog. Osnova samospoštovanja je neodvisni sebe, ki sloni na sposobnostih, značilnostih osebnosti in dosežkih. Pri pripadnikih kolektivističnih kultur pa gre za soodvisni jaz, kjer obstaja želja po sodelovanju, pripadnosti in vključevanju v socialne odnose.

4.1.1.11. Vpliv spola na samopodobo

Spolne razlike pomembno definirajo različnost konstruktov sebe. Markus (1977) ugotavlja, da v kolikor posameznik na določenem področju nima izkušenj, običajno za to področje nima razvite sheme: v teh dimenzijah je neshematičen. Za shematično procesiranje informacij se predpostavlja kvalitativno in kvantitativno drugačno procesiranje informacij in sicer pod vplivom aktivacije shem. Shematični posamezniki so tisti, ki so razvili jaz shemo na

določenem področju vedenja, predelujejo informacije povezane s tem področjem relativno brez težav, dobro predvidevajo svoje lastno vedenje na tem področju in so odporni na informacije, ki niso v skladu z njihovo shemo. Nekatera področja vedenja in mišljenja so izrazitejša in osrednja, zato v bistvu vsak posameznik razvije vse temeljne sheme s temi področji. Eno od takih področij je vsekakor spol.

Študije (Markus et al., 1982) kažejo, da obstajajo razlike v samopodobi med posamezniki , kjer so poudarjene poteze moškosti, poteze ženskosti ter nizko androgine ali visoko androgine poteze osebnosti. Posamezniki, ki posedujejo sheme ženskosti, si zapomnijo več ženskih kot moških značilnosti, izkazujejo več ženskih kvalitet, potrebujejo krajši čas za sodbo o teh značlnostih in so zanesljivejši pri teh presojah. Ti posamezniki so v preteklosti izkazovali več ženskih kot moških potez. Podobne rezultate najdemo tudi pri posameznikih, ki izkazujejo bolj sheme moškosti. Posamezniki, ki so opaženi kot androgini, pa prikličejo v spomin v enaki meri moške in ženske poteze osebnosti. Sheme ženskosti vključujejo stereotipe, kot so toplina, prijaznost in razumevanje, ter imajo vpliv na posameznikovo samopodobo. Androgini ljudje pa so ashematični , saj nimajo izdelanih posebnih kognitivnih struktur za moškost in ženskost oziroma so te sheme enakovredne. Tudi Musek (1993c) opozarja na pojav t.i. psihološke androginije, ki v sodobnem razvitem svetu pomeni nekakšno razblinjanje strogih in izrazitih spolnih vlog in spolnih shem.

Nekatere raziskave (Markus et al., 1982) ugotavljajo, da različna socializacija dečkov in deklic vpliva na posameznikov jaz: za moške je značilnejši neodvisni sebe, za ženske pa soodvisni. Dečke naj bi spodbujali k neodvisnemu načinu mišljenja, čutenja in vedenja, deklice pa k odvisnemu. Markus in Wurf (1987) ugotavljata, da posameznikov jaz vpliva na kognicijo, motivacijo, emocije in vedenje ter zato lahko sklepamo, da proučevanje teh variacij v jazu lahko pomaga pri razlagi razlik med spoloma. Sheme samopodobe nam sugerirajo različne možne razlike organizacij spoznanj o spolu med štirimi skupinami. Spolne sheme, ki so močno izražene (sheme ženskosti ali moškosti), imajo večjo mrežo relevantnih razmišljanj, ki jih preizkušamo ob različnih aktivnostih. To se odraža v presečiščih različnih razmišljanj. Te sheme sebe nakazujejo, da tisti s shemo ženskosti (in tudi močno androgine osebe) prej zaznavajo ženske signale pri procesiranju informacij. Pri osebah z visoko androgino samopodobo predvidevamo, da se moške in ženske lastnosti povezujejo s samopodobo. Pri teh osebah ni ostre meje v samopodobi glede na spol.

V eni izmed študij so izvedli raziskavo s pomočjo vprašalnika BSRI (angl. Bem Sex-Role Inventory), kjer so poskušali sistematično ugotavljati razlike v razmišljanjih med osebami, ki so jih spoznali kot osebe z moškimi, ženskimi ali androginimi značilnostmi. Posameznike lahko glede na spolno shemo razporedimo vzdolž kontinuuma od spolno shematičnih, katerim so zelo pomembne asociacije v zvezi s spolnimi vlogami, do spolno ashematičnih (androginih), za katere so spol in spolne vloge nepomembne. Celokupni rezultati raziskav ne potrjujejo zamisli, da sheme sebe (moškosti, ženskosti, androginosti) v celoti določajo informacije, ki so vezane samo na spol. Moške sheme počasneje odobravajo ženske znake. Verjetno imajo določena razumevanja do ženskosti, vendar ne v takšni meri, da bi bile popolnoma razumljene. Androgini posamezniki ne diferencirajo v procesiranju ženskih in moških spolnih znakov. Zmorejo enakovreden priklic tako ženskih kot tudi moških značilnosti in so enako zanesljivi pri reprodukciji značilnosti obeh spolov in jih izgovarjajo z enakim časom latence (Markus et al., 1982).

Obstajajo razlike v stopnji androginosti. Posamezniki z visoko stopnjo androginosti pojmujejo spol kot pomemben, vendar na enak način odgovarjajo na ženske in moške znake. Posamezniki z moško shemo in visoko androgini posamezniki imajo podobno sestavljene sheme, vendar pa raziskovalci ugotavljajo, da je vedenje precej različno. Oboji so asertivni, vendar visoko androgini posamezniki vsebujejo v svojih shemah tudi značilnosti, kot sta razumevanje in sočutnost. Te ostale značilnosti pa lahko spremenijo vedenjske možnosti, ki sledijo razmišljanju, ali je posameznik asertiven ali ne. Ker imajo androgini posamezniki moške in ženske sheme, lahko v določeni situaciji izbirajo način reagiranja (glede na okoliščine in naravo situacije).

Multipli pogled na sheme sebe avtorji v svojih raziskavah asocirajo tudi z višjo stopnjo samospoštovanja, ki je značilna za visoko androgine posameznike. Posamezniki z nizko stopnjo androginosti pa so opaženi kot ashematični glede na spol. Osebe z visoko stopnjo androginosti so zaznane kot tiste, ki so pomembno osredotočene na moške in ženske vidike njihove samopodobe. Rezultati teh raziskav kažejo, da so pomembne razlike med posamezniki o tem, kako so spolno relevantna spoznanja organizirana v spominu in kako so vključena v posameznikovo samopodobo.

Frable (1997) opisuje identiteto kot poseben psihološki odnos do posebnih socialnih kategorij. Ljudje tako ustvarjajo in posredujejo svojo spolno, rasno in etnično identiteto. To kaže na človekove multiple socialne identitete, ki odražajo trenutni kontekst in socialnozgodovinski pogled. Funkcije identitete pa kažejo na posameznikovo samospoštovanje, prilagajanje in dobro počutje.

4.1.2. Koncentracija

Ko govorimo o kontroli pozornosti, pravzaprav mislimo na koncentracijo pozornosti. V literaturi sta koncentracija in pozornost včasih celo zamenljiva ali mišljena kot isti pojem, vendar pa moramo omeniti, da je pozornost pravzaprav širši pojem, koncentracijo pa predstavlja intenziteta osredotočenosti te pozornosti.

Koncentracijo bi v grobem lahko opredelili kot usmerjeno pozornost. Tako kot za vse druge dejavnosti je koncentracija pozornosti temeljni pogoj za uspešno izvedbo motorične naloge bodisi na treningu ali tekmovanju.

Koncentracija je disciplinirana organizacija pozornosti, usmerjena v dojemanje in oblikovanje zaznavnih in miselnih vsebin (Lindemann, 1974). Koncentracija terja vnaprej ustrezno zrelost, vajo, energijo, zavestno zoževanje polja pozornosti ter še druge lastnosti in sposobnosti.

Zlasti pomembna je koncentracija kot zoženje območja pozornosti pri vseh oblikah poglobitve. Nideffer (1979; povzeto po: Tancig, 1987) razlikuje glede na obseg ozko in široko koncentracijo. Isti avtor predlaga tudi drugo razdelitev koncentracije na internalno in eksternalno. Internalna koncentracija definira kot osredotočenost na lastna občutja, čustva in misli. Pri eksternalni koncentraciji pa je ključnega pomena osredotočenost na subjekt ali dogodek v okolju (zunanjem svetu). Koncentracija se spreminja tudi glede na trajanje.

4.1.2.1. Koncentracija kot kontrola pozornosti

Koncentracija je pravzaprav proces, ki na željeno meče svetlobne snope, polne energije, vse ostalo okrog pa potaplja v temo. Govorimo o koncentraciji pozornosti.V popolni koncentraciji

je športnik osredotočen na eno samo stvar, vse ostale misli so izključene. Prihodnosti in preteklosti ni, je samo sedanjost in on-a. Včasih smo pozorni na več predmetov ali dogodkov hkrati. Takrat pravimo, da prihaja do razdelitve pozornosti. Kadar pa selimo določeno intenziteto pozornosti s predmeta na predmet, govorimo o procesu prestavljanja pozornosti.

To prestavljanje pozornosti pa ne pomeni raztresenost, pač pa morajo ti premiki biti podrejeni športnikovi volji. Kdor ne zmore prestaviti pozornosti dovolj hitro in učinkovito, ker ga je prejšnji predmet ali dogodek priklenil nase, ni sposoben vzpostaviti dovolj visoke koncentracije pozornosti na naslednji dogodek.

4.1.2.2. Koncentracija in delovna učinkovitost

Pomembna parametra sta tudi stalnost in intenziteta pozornosti. Oba sta v medsebojni soodvisnosti. Čim večja je intenziteta pozornosti, krajše obdobje lahko na takem nivoju ostaja. Visoka koncentracija pozornosti je povezana z ogromno porabo mentalne energije. Bolje telesno pripravljeni športniki lažje dlje časa vztrajajo v visoki koncentraciji in imajo navadno tudi boljše sposobnosti menjavanja obdobij koncentracije in sprostitev.

Koncentracija je povezana tudi z močnimi občutki duševne napetosti. Za obnovo ravnovesnega stanja po fazi intenzivne koncentracije sta za okrevanje (angl. recovery) nujna telesna in psihična sprostitev.

Seveda ne drži trditev, da obstajajo igralci, ki zmorejo ostati koncentrirani zelo dolgo, npr. pol ure ali celo vso tekmo. Ti igralci so samo zelo vešči v izmenjavanju stanj intenzivne kratkotrajne koncentracije in stanj relaksacije. Na ta način znajo učinkovito varčevati mentalno energijo in tako ostajajo učinkoviti cel nastop oz. skozi vso tekmo. Premiki pozornosti morajo biti hoteni in aktivno usmerjeni.

4.1.2.3. Metode in tehnike koncentracije

Obstajajo metode in postopki za izboljšanje koncentracije pozornosti. Seveda je potrebno kot ostale veščine v športu tudi koncentracijo trenirati. Največkrat poteka urjenje koncentracije mentalno preko tehnik predstavljanja. Mnoge tehnike globlje koncentracije izhajajo iz

vzhodnih kultur, kot na primer različne meditacije, kontemplacije, posebne vaje počasnega gibanja idr.

Številne vaje koncentracije, ki izhajajo iz joge so npr. štetje vdihov in izdihov. Koncentracijo lahko izurimo tudi z vajo koncentracije na predmet (Bloom, 1991). Metodo koncentracije z vajami počasnega gibanja, ki je namenjena športnikom različnih športnih panog sta oblikovala Syer in Connolly (1984), katero lahko izboljšamo na več načinov in sicer z oblikovanjem močnejšega vzorca dejavnosti, to pomeni oblikovanje nekakšnih ritualov, z ojačanjem privlačnosti objektov ali akcij, na katere se želimo osredotočiti in da se sprijaznimo z distraktorji, ki jih na treningih lahko simuliramo kot v tekmovalni situaciji ali pa do njih zavzamemo pozitivno stališče.

4.1.2.4. Uporabnost koncentracije v športu

S pravilno načrtovanimi tehničnimi in taktičnimi treningi lahko teniški igralec bistveno izboljša koncentracijo. Skupaj s trenerjem mora odkriti situacije, v katerih se stereotipno dekoncentrira. Tako ugotovljena stanja izgube koncentracije je potrebno skrbno analizirati. Sledi sestava in izbor vaj, ki običajno terjajo daljše in bolj intenzivne periode koncentracije kot v tekmovalni situaciji (Gorjup, 1993).

Pri modulaciji in periodizaciji procesa teniškega treniranja vnašamo takšne vsebine motoričnih nalog, ki pripomorejo k izboljšanju spretnosti in sposobnosti, nujno potrebnih za njihovo kakovostnejšo izvedbo. Podoben izbor fizičnih in mentalnih vaj je potrebno uvrstiti v trening, da izboljšamo koncentracijo in posredno nastop igralca. Zelo pomembno je da ugotovimo smer preusmerjanja pozornosti. Včasih nas zmotijo dejavniki neposrednega okolja v času nastopanja, lahko pa so tudi naše misli orientirane v preteklost ali prihodnost, ki delujejo kot distraktorji.

V ta namen si lahko za lažje in boljše osredotočenje na želeno situacijo ali predmet pomagamo z oblikovanjem močnejšega vzorca dejavnosti. Takšni vzorci naj bi dolgoročno predstavljali osebne specifične rituale, s katerimi se ubranimo distraktorjev. Takšni vzorci namenjajo pozornost umirjenemu dihanju v času odmorov ali osredotočenje na nek dejavnik, ki je sestavni del igre za točko, npr. izdih ob udarcu. Seveda lahko tudi ojačamo privlačnost

objekta ali akcije, na katere želimo biti orientirani. Teniški igralec opazuje natančen odboj žoge od tal na svoji in nasprotnikovi strani.

Kvaliteten teniški igralec mora biti sposoben zavzeti pozitiven odnos do vseh motečih faktorjev ali pa, da se v simulirani situaciji polni distraktorjev, ki so značilni za tekmovalne pogoje, privadi na pojavljajoče se šume.

4.1.3. Vizualizacija in imaginacija

4.1.3.1. Pojem vizualizacije

Predstavljivost je vsakemu izkustveno dana. Vendar pa obstaja razlika med predstavljivostjo in vizualizacijo, ki bi jo lahko enačili z razliko med nadarjenostjo za neko gibalno dejavnost in zelo izpopolnjeno tehnično taktično spretnostjo. Podobno kot gibalnih spretnosti se moramo tudi intenzivne mentalne predstavljivosti šele naučiti, če hočemo da bo pripomogla k izboljšanju dosežkov.

Najrazličnejše tehnike mentalnega obnavljanja ali vizualizacije nam lahko povečajo samozaupanje, pospešijo učenje novih gibalnih spretnosti omogočijo hitrejše odpravljanje napak in izboljšajo konsistentnost dosežkov v športu. Sicer je tehnika vizualizacije lahko uporabljena za odstranjevanje negativnih občutij, kot tehnika treninga koncentracije, kot tehnika treniranja, kadar je športnik poškodovan, kot tehnika priprave na stresne dogodke in kot tehnika priprave na nastop. V grobem razlikujemo disocirano in asocirano vizualizacijo. Pri disocirani si športnik predstavlja sebe pri opravljanju aktivnosti iz perspektive gledalca, pri asocirani pa si športnik predstavlja svoj nastop iz perspektive, ki jo ima tudi takrat, ko resnično nastopa.

Vizualizirati pomeni opazovati samega sebe v predstavi, nekakšno zavestno vzbujanje in vodenje » dnevnih sanj«, v katerih ponavadi opravljamo kakšno aktivnost. Vizualizacija se običajno izvaja z zaprtimi očmi, zato, da je vpliv šumov manjši. Kadar govorimo o vizualizaciji, ne smemo pozabiti, da vsebuje ta tudi slušne in kinestetične sestavine. V večini vizualizacij, ki potekajo v športu, so kinestetične predstave še posebej pomembne.

Znano je, da se med vizualizacijo neke gibalne aktivnosti dogajajo vsi tisti neurofiziološki procesi, ki so značilni za fizično dejavnost, le da se ti procesi odvijajo na precej nižji ravni intenzivnosti.
Z dokaj preprostimi vajami so bili opravljeni poizkusi, s katerimi so ugotovili, da telo v resnici odgovarja na naše predstave in da vizualizacija določenih situacij posledično privede do različnih telesnih sprememb (občutenje teže, toplote …).

Ena prvih raziskav o učinkih vizualizacije na nadzor specifičnih telesnih procesov in nekaterih fizioloških funkcij je bila narejena leta 1930. Raziskave je vodil ruski psiholog Luria, ki je svoje izsledke opisal v posebni knjigi (Luria, 1968; povzeto po: Loehr, 1981).

Na osebah je izvajal poskuse vpliva klasične vizualizacije na kontrolo srčnega utripa in temperature kože, ki sta sicer pod nadzorom avtonomnega živčnega sistema. Med poskusnimi osebami je naletel na nekatere izjemno sposobne posameznike z nadpovprečno predstavljivostjo in spominom.

Zaradi učinkov, ki jih ima predstavljanje ali vizualizacija neke dejavnosti na naš organizem, ni težko razumeti, da tudi z mentalno vadbo neke gibalne dejavnosti dosežemo izboljšanje te spretnosti, kot če bi vadba potekala fizično.

Mnoge raziskave dokazujejo pomembno vlogo vizualizacije oziroma mentalne vadbe v raznih športnih panogah. Na področju vizualizacije je veliko doprinesel Galwey (1974; povzeto po: Tancig, 1987). S svojo metodo je od preizkušancev zahteval, da si dejavnost, preden jo izvedejo, natančno po korakih vizualizirajo, nato pa se popolnoma prepustijo, da se njena izvedba spontano zgodi.

4.1.3.2. Metode in tehnike vizualizacije

Vizualizacijo lahko izvajamo na različne načine, v splošnem pa vizualiziramo z namenom reševanja določenih problemov ali pa kot obliko mentalne vadbe. Ko govorimo o reševanju problemov, mislimo s tem na težave ki se pojavijo pri koncentraciji in pojavu strahov in anksioznosti ali pa če želimo poiskati prave rešitve za smer akcije. Ena takšnih tehnik je tudi

sproščanje z vizualizacijo. Mentalna vadba pomeni predstavljanje samega sebe pri izvedbi oziroma urjenju določene motorične naloge.

Pri vizualizaciji se je priporočljivo držati določenih napotkov. Predvsem naj bi vadili redno, zastaviti si moramo dovolj realistične cilje, poudarek naj bo na sedanjosti, ostati moramo primerno budni, v začetni fazi izvajamo relaksacijo. Uporabimo lahko multisenzorično predstavljivost, pri tem smo pozorni, da je časovni potek dogodkov optimalen in sama vadba prijetna.

4.1.4. Motivacija

Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno in dinamično komponento vedenja. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje. Motivi spravljajo » v tek « vso našo osebnost, vse naše delovanje (Musek,1993b).Tako pojmovanje presega ločevanje motivov na zgolj vrojene in pridobljene motive.

Psihologi zelo različno definirajo motivacijo. Nekateri avtorji zavzemajo stališče in so prepričani, da motivacijski koncept običajno vključuje biološke in družbene faktorje ter faktorje učenja. Ti inicirajo, vzdržujejo in zaključijo k cilju usmerjeno vedenje. Zanimiva je tudi Kaganova in Havemannova definicija, ki motivacijo razumeta kot pojem, ki se nanaša na sile, ki uravnavajo vedenje, ki se je začelo zaradi gonov, potreb in želja in je usmerjeno k cilju (Tušak & Tušak, 1997).

Zgoraj navedene definicije nam nakazujejo naslednje možne značilnosti motiviranega vedenja, in sicer:

- povečana mobilizacija energije,
- vztrajnost, intenzivnost in učinkovitost vedenja,
- usmerjenost k cilju,
- motivirano vedenje se spreminja pod vplivom njegovih posledic (vpliv ojačitve).

Psihologija motivacije vključuje različne pristope, ki se ločijo glede na :

- biološke ali kulturne oz. naučene motive
- zavedne ali nezavedne motive
- reaktivne ali proaktivne, k cilju usmerjene motive
- homeostatične ali razvojne, k rasti usmerjene motive

Splošne teorije motivacije še ne poznamo, proučevanje motivacije pa je potekalo v treh smereh (Tušak & Tušak, 1997) :

- kot eksperimentalna psihologija, ki išče skupne zakonitosti in sistematično obdeluje pojave z eksperimentom
- kot psihologija osebnosti, ki obravnava motivacijske dejavnike v okviru celote, človekove osebnosti,
- kot smer psihologije, ki povezuje motivacijske procese z družbenimi procesi.

Pojmovanje motivacije so stari Grki razlagali na metafizični osnovi, češ da so motivi zunaj človeka in v lasti bogov in so zato nepredvidljivi. Vpliv krščanstva je oblikoval človeka, katerega motivacija ima sedež v zavesti, njene zakonitosti pa so zakonitosti mišljenja oz. miselnih procesov.

Obnašanje je po njihovem odraz hedonizma, egoizma, altruizma in doseganja religioznih ciljev. Ločitev duše od telesa je privedlo do dualističnega pojmovanja človeka (Descartes). To je imelo za posledico mehanicistično pojmovanje človeka, človek – stroj. Tako so izvori motivov izključno v fizikalnih silah (dražljaj – reakcija).

Razumevanje dražljajev, ki izzovejo določene reakcije so prevzeli zgodnji behavioristi, ki iščejo razloge človekove motivacije v okolju in ne v njegovi notranjosti. Evolucijska teorija je postavila v ospredje odnos človek – žival. Psihoanaliza je uvedla novo instinktivistično pojmovanje, kjer je človek predvsem bitje nezavednega.

Socialni darvinizem pojmuje človeka kot biološko in socialno žival s temeljnimi biološkimi potrebami, način njihovega izražanja pa je odvisen od družbenih pogojev. Kulturni relativizem poudarja relativnost človekovih vrednot, socialni determinizem pojmuje človekovo naravo oblikovano z zakoni družbe in zgodovino. Fenomenologi razlagajo motivacijo kot posledico enega ključnega motiva – motiva po samouresničevanju. Kognitivni

pristop v psihologiji so kognicije oz. misli kot iniciator, mediator ali vsaj moderator motivacijskih procesov. Ločimo nekako štiri glavne tipe motivacijskih teorij :

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

Kognitivne teorije temeljijo na predpostavki, da leži v osnovi vsakega vedenja neka kognicija oz. spoznanje, neka ideja oz. misel. Te teorije predvidevajo, da posameznik misli oz. načrtuje kaj bo naredil. Pod vplivom teorij socialnega učenja so se danes uveljavile predvsem socialno kognitivna pojmovanja motivacije, kjer so kognicije upoštevane v socialnem okolju. Slabost teh teorij je da ne upoštevajo celostnega in dinamičnega modela motivacije, kar onemogoča posploševanje na motivacijo v športu (treningu, tekmovanjih).

Hedonistične teorije poudarjajo, da je oseba aktivna, da bi dosegla zadovoljstvo oz. se izognila bolečini ali nezadovoljstvu. Slabost teh teorij je subjektivnost doživljanja zadovoljstva oz. nezadovoljstva (ugodja oz. bolečine). Instinktivistične teorije vidijo razloge za vedenje preko instinktov oz. nagonov, vendar pa vedenja ne razložijo.

Teorije gona zagovarjajo gon kot primarni fiziološki pogoj ali pa kot sekundarni (naučeni) gon, ki žene osebo k zadovoljitvi potreb. Obstajajo tudi vsebinske teorije motivacije, ki raziskujejo faktorje osebnosti posameznika in faktorje okolja, med najbolj znanimi je teorija A. H. Maslowa (1943, 1954, 1970; povzeto po: Tušak & Tušak, 1997).

Procesne teorije motivacije izhajajo iz predpostavke, da je vedenje naučeno in je rezultat določenih procesov, ki jih je posameznik izkusil. Najbolj znana je teorija B. F. Skinnerja (1938; povzeto po: Tušak & Tušak,1997), njegov S–R pristop oz. operantno pogojevanje. Poznamo tudi eksperimentalni oz. klinični pristop k motivaciji (Weiner, 1980; povzeto po: Tušak & Tušak, 1997). Avtor loči med teorijo redukcije potreb oz. zadovoljevanja potreb. Sem uvršča Freudovo psihoanalitično teorijo motivacije in Hullovo teorijo gona.

Drugo skupino sestavljajo teorije pričakovanja - vrednosti. Weiner (1980, povzeto po: Tušak & Tušak, 1997) je v to skupino vključil Lewinovo teorijo polja, Atkinsonovo teorijo storilnostne motivacije in Rotterjevo teorijo socialnega učenja. V tretjo skupino spadajo teorije rasti in (samo) obvladanja, h katerim prištevamo atribucijsko teorijo in teoretične modele motivacije, ki izhajajo iz humanistične psihologije. Sodobna pojmovanja motivacije, ki težijo k integraciji vseh pristopov se opirajo predvsem na socialno kognitivne pristope.

4.1.4.1. Motivacijski dejavniki v športu

Psihološka vsebina vsake človekove dejavnosti je povezana ne samo s cilji, temveč tudi z motivi. Danes predstavlja motivacija osrednje področje psihološkega proučevanja. Brez motivacije ne razlagamo več spoznavnih procesov, to je zaznavanja, spomina, učenja in mišljenja. Duševna dejavnost je vedno motivirana, zato ima motivacija velik pomen tudi v psihologiji športa.Šport ima lastno motivacijo in z njo opredeljeno motivacijsko psihološko stran. Najprej gre za vprašanje usmeritve v šport in nato za posebno motivacijo v športnem prizadevanju. V eni izmed študij, v kateri je kar 1600 športnikov izpolnjevalo vprašalnik o motivih, so dobili 12 glavnih motivov za športno zanimanje: (Tancig, 1987). Ti so:

1. potreba po uporabi odvečne energije;
2. potreba po gibanju;
3. težnja po uveljavljanju samega sebe;
4. potreba po nadomestitvi ali izravnavanju svojih moči (premagovati čut manjvrednosti ipd.);
5. želja po družbeni navezavi;
6. tekmovalnost;
7. želja po zmagi;
8. želja postati prvak;
9. bojevitost (prilagojena, konstruktivna, napadalna);
10. kontemplativno veselje do narave;
11. veselje do tveganja;
12. veselje do pustolovščin kot »tekma z nezgodami »

Fizične značilnosti, senzorni procesi, procesi odločanja, spretnosti in sposobnosti sestavljajo človekov sistem ali temelj za vsako dejavnost. Motivacija pa je odgovorna za delovanje sistema v določeni smeri.

Od motivacije sta odvisna izbira in zanimanje za neko dejavnost, vztrajanje v dejavnosti, intenzivnost izvajanja dejavnosti in ustreznost izvajanja dejavnosti glede na standarde.
Izvajanje dejavnosti je funkcija motivacije in sposobnosti, spretnosti in znanj. V procesu športnega treniranja in tekmovanja športnika je zato potrebno upoštevati tudi dejavnike motivacije in ne samo sposobnosti ali spretnosti.

Z ojačanjem ali nagrado, z uspehom ali drugimi viri motivacije se le ta poveča. Huda kazen ali graja pri osebi, ki se kazni boji, učinkuje nasprotno na učinkovitost izvajanja dejavnosti.Podoben neuspeh doživlja tudi športnik, ki je preveč motiviran.Takšne pojave lahko razložimo s teorijo budnosti ali aktivacije. Učinkovitost detekcije ni odvisna samo od intenzivnosti, trajanja in modalnosti dražljajev, temveč tudi od stopnje budnosti dražljajev raste budnost organizma.K temu prispevajo poleg zunanjih dražljajev tudi notranji, ki so povezani s potrebami oziroma motivacijo.

Zelo nezanimive in monotone dejavnosti znižujejo uspeh, prav tako pretirana motivacija, huda kazen itd. Seveda odnos med motivacijo in izvajanjem dejavnosti ni tako preprost. Motivacijske dejavnike in njihov vpliv moramo obravnavati veliko bolj kompleksno, torej z vidika njihove dinamičnosti.Tako je multifaktorska teorija motivacije skušala pojasniti številne dejavnike, ki vplivajo na zanimanje za neko športno dejavnost in njeno izvajanje. Teorija vključuje dejavnike, kot so : struktura telesa, fiziološko stanje, temperament, značaj, spretnosti, raven aspiracije ipd. Tak model vsebuje tudi povratno zvezo vplivanja uspeha in neuspeha nazaj na motivacijo.Zanimiv je tudi Atkinsonov model motivacijskih faktorjev in storilnosti, ki upošteva dednost in formativno okolje, osebnostne lastnosti, dejavnike okolja in situacijske dejavnike.

Vire motivacije ali motivacijske dejavnike lahko razvrstimo v štiri kategorije in sicer: dejavniki osebnosti, socialni dejavniki, dimenzije aktivnosti in situacijski dejavniki. Ta klasifikacija ni povsem čista, je pa praktična, ker omogoča upoštevanje ustreznih načinov motivacije (Tancig, 1987)

4.1.4.2. Osebnostni dejavniki

Tu so mišljeni dejavniki posameznika, ki so neposredno povezani z motivacijo. Posamezni osebnostni dejavniki ne delujejo izolirano, temveč delujejo interaktivno. Dosežki na tekmovanjih so funkcija sposobnosti in motivacije, ki zavisijo od predhodne vadbe ter trenutnih občutkov in budnosti glede na situacijo. Športniki , ki dosegajo na tekmovanjih slabše rezultate, kot jih pričakujejo (glede na dosežke pri vadbi), so zelo verjetno nesposobni aktivirati ali nadzorovati mehanizme budnosti v zaželeni stopnji.

Enako velja za športnike, ki dosegajo na tekmovanjih boljše rezultate, kot jih pričakujejo. Doseganje približno enakih rezultatov pri vadbi in na tekmovanju, to je pričakovanih rezultatov, pomeni približno enako motivacijo za vsako od obeh situacij. Predhodne izkušnje zadovoljstva pri izvajanju neke dejavnosti spodbujajo posameznika, da vztraja v tej aktivnosti.To se odraža v povečani motivaciji.Izboljšanje spretnosti in občutki zadoščenja določajo športnikovo zanimanje, vplivajo tudi na vztrajnost pri vadbi in na učenje najtežjih spretnosti.

Raven aspiracije predstavljajo cilji, ki jih posameznik postavlja, pričakuje, želi ali sprejema. Raven aspiracije je močno odvisna od preteklih izkušenj, uspehi jo dvigajo, neuspehi jo znižujejo. Pretekla uspešna izkušnja ohranja aspiracijsko raven tudi še v obdobje, v katerem se človek srečuje z neuspehom, dokler seveda ni preveč neuspehov. Raven aspiracije je v premo sorazmernem odnosu z napredkom izvajane aktivnosti.

Potreba po dosežkih je specifična za vsako posamezno aktivnost in situacijo.Moč motivacije kaže potrebo po dosežkih, raven te potrebe pa se kaže v tveganju, vztrajanju v vadbi in izvajanju dejavnosti. Potreba po socialnem odobravanju preko socialnih pričakovanj in pritiskov vpliva na posameznikovo motivacijo in njegovo vedenje. Športnik vedno potrebuje pobudo in potrditev, tako da so njegov izbor športne aktivnosti in dosežki odraz tudi socialno kulturnih dejavnikov.

Težnja po izogibanju neuspeha ali izogibanju uspeha povzročata stanje anksioznosti oz. strahu, ki posledično vpliva na motivacijo in izvedbo izvajanja aktivnosti.Strah pred neuspehom lahko prispeva k izboljšanju spretnosti, strah pred uspehom pa omejuje

potencialni uspeh in tveganje v športih, kjer se pojavljajo odločilne priložnosti.Športnik se predvsem želi izogniti odgovornosti, da mora nadaljevati z uspehi. Nadaljnje ukvarjanje s športom je odvisno od bodočih ciljev, ki jih ima oseba. Če si nekdo zastavi za cilj vrhunsko izboljšanje tehnike, je ta cilj močna spodbuda za vztrajno nadaljevanje v tem športu.

Posameznik lahko pojmuje, da so njegove priložnosti in zmožnosti za uspeh odvisne od notranjih ali zunanjih dejavnikov. Kadar športnik čuti, da je njegov uspeh odvisen od njega samega, to je od njegovih sposobnosti in naporov, potem ima notranji izvor kontrole. On je tisti, ki odloča o svoji lastni usodi. Športniki, ki imajo zunanji izvor kontrole, pa zaznavajo svoje rezultate in situacije kot plod naključja. Uspehe pripisujejo sreči in zunanjim dejavnikom, ki so izven njihovih sposobnosti in prizadevanj.

Pri obeh načinih kontrole je značilno, da se razlikujeta tudi glede motivacije.Pogosto nastopata pri posamezniku obe vrsti motivacije: zunanja (ekstrinzična) storilnostna in notranja (intrinzična) storilnostna motivacija, ena od njiju pa prevladuje. Znano je, da notranja motivacija omogoča večjo vztrajnost v dejavnosti in predstavlja trajnejše vodilo k vrhunski izpopolnitvi spretnosti in je vedno pozitivna, medtem ko je zunanja (ekstrinzična) lahko tako pozitivna kot negativna. Pri pozitivni gre za željo za dosežkom, pri negativni pa za težnjo po izogibanju kaznim oz. posledicam.

V sklopu socialno kognitivnih teorij motivacije velja v kontekstu športa omeniti še tri mini teorije (Tušak, 1997) :

- teorija samoučinkovitosti (angl. self- efficacy)
- teorija zaznane kompetentnosti in
- teorija različnih ciljnih perspektiv.

4.1.4.3. Socialni dejavniki

Šport je danes prepoznaven družbeni pojav. Zato športniki danes zvečine ne urijo telesnih spretnosti, ker bi jim to dajalo zadoščenje fizioloških potreb, temveč iz raznih drugih nagibov, ki jih narekuje družba. Sem uvrščamo kulturne vplive in socialna pričakovanja. Okolica, v kateri oseba odrašča, oblikuje njena stališča in vzorce vedenja. Vpliv kulture se kaže tako pri

izbiri določene aktivnosti kot pri uveljavljanju in doseganju vrhunskih dosežkov v tej dejavnosti. Tako postanejo vzorci vedenja v tej dejavnosti značilni za predstavnike kake kulture ali subkulture.

Glede socialnih pričakovanj lahko rečemo, da družina, sosedje, prijatelji, pomembno vplivajo na to, da je motivacija posameznika prihajala tudi iz te družbene usmeritve, ne glede na to da se je nekdo odločal za šport ker mu je všeč in ker ve, da je to dobro za njegovo zdravje. Ta socialna motivacija je zelo vidna pri vrhunskih športnikih, ki javno tekmujejo, kjer je motiv biti boljši od drugih pomembnih. Še bolj očitna pa je socialna motivacija pri poklicnih športnikih, ki jim šport ni več socializirana oblika zadovoljevanja potrebe po gibanju, temveč vsakdanji kruh.

4.1.4.4. Dejavniki aktivnosti

Narava same aktivnosti tudi določa motivacijsko strukturo posameznika, zato jih moramo upoštevati in prilagoditi tako, da zvišujejo motivacijo. Med dejavniki aktivnosti naj omenimo sestavljenost oz. kompleksnost aktivnosti, kjer se glede na vsebnost kognitivnih in zaznavnih procesov razlikuje nivo optimalne budnosti. S kompleksnostjo naloge seveda tudi motivacija raste vendar do optimuma, enostavne naloge pa zopet povzročajo upad motivacije. Privlačnost aktivnosti ravno tako vpliva na motivacijo.

Nove in zanimive dejavnosti zvišujejo motivacijo. Čim bolj pomembno se zdi športniku določena vadba, večja bo njegova motivacija in vztrajnost pri vadbi. Posameznik mora torej razumsko in čustveno sprejeti nujnost in pomen vadbe.

4.1.4.5. Situacijski dejavniki

Na motivacijsko vrednost določene dejavnosti ali situacije lahko vplivajo posredno ali neposredno tudi tehnike vadbe. Glavna načela, po katerih posebej motiviramo posameznega športnika so sledeča (Tancig, 1987) :

- športniku je treba pomagati postaviti visoke, toda dosegljive in specifične cilje,
- zagotoviti jim moramo ustrezno ojačanje in povratno informacijo,

- omogočiti jim moramo največjo motivacijo za vztrajno vadbo in optimalno motivacijo pred tekmovanjem,
- vadba mora vključevati tekmovalne situacije,
- posameznike je treba razumeti in spoštovati njihove individualne razlike,
- športniku moramo pomagati razvijati samozaupanje in pozitivno samopodobo,
- stil vodenja mora zrcaliti trenerjevo sposobnost, ustrezati mora situaciji, športniki mu morajo zaupati,
- programi treningov morajo biti za športnike smiselni,
- notranja intrinzična motivacija je bolj zaželena kot zunanja ekstrinzična,
- upoštevati moramo vpliv gledalcev in tekmovanja na športnikov nastop.

Izvedba športnikovega nastopa vedno kaže poleg razvitosti sposobnosti in spretnosti tudi zmožnosti aktiviranja ustrezne motivacijske ravni, ki ustreza dejavnosti in situaciji.

4.1.5. Aktivacija

4.1.5.1. Pojem aktivacije - vzburjenja

Pojem vzburjenja (angl. arousal, activation, excitation) uporabljamo v nevrofizološkem in vedenjskem smislu. Z nevrofiziološkega vidika je pojem vzburjenja nejasen, kajti poleg avtonomnega je tu še retikularno, kortikalno vzburjenje. Splošno vzburjenje predstavlja skupek obeh vrst vzburjenja oziroma je rezultat vzajemnega faktorja. Avtorji, ki govorijo o vzburjenju in ga ne precizirajo, običajno mislijo na avtonomno ali pa na splošno vzburjenje.

Sicer različne teorije procesa aktivacije so enotne v tem, da dražljaji, ki dotekajo v retikularno formacijo, omogočajo vzdrževanje budnosti organizma. Nekateri avtorji takšnemu vzburjenju pravijo tonično vzburjenje, ki tvori osnovo za vse psihične procese. Impulzi iz retikularne formacije potujejo v korteks in ga vzburijo. Kortikalno vzburjenje predstavlja tisti del toničnega vzburjenja, ki se kaže v kortikalni aktivnosti.

Kortikalna dejavnost običajno zaviralno vpliva na retikularno formacijo in emocionalne centre, ki se vzburijo, če so dražljaji premočni, ogrožujoči ali kako drugače pomembni za organizem. Tonično vzburjenje, ki aktivira limbični sistem, bazalne ganglije in hipokampus

(emocionalni centri), se ojača in ga nekateri definirajo kot fazično , drugi pa kot emocionalno vzburjenje. Značilno zanj je, da je večje od običajnega in da se kaže predvsem v spremembah avtonomnega živčnega sistema.

V pojmovanju kortikalnega vzburjenja se avtorji razhajajo. Nekateri zavzemajo stališče, da visoko kortikalno vzburjenje avtomatično inhibira nižje centre in obratno, zato ekscitacijo in inhibicijo obravnavajo kot skrajnosti iste dimenzije. Mnogi drugi avtorji pa predpostavljajo dva relativno neodvisna procesa: kortikalno ekscitacijo in kortikalno inhibicijo in ga nekateri označujejo kot sistem modulacije (Lamovec, 1991)
Vzburjenje lahko opredelimo tudi na osnovi značilnosti dražljajev, ki ga vzdržujejo, na primer glede na novost in pomembnost dražljaja, intenzivnost, le to pa označujemo kot akcijski potencial.

V sklopu psihofiziološkega pojmovanja je pojem anksioznosti velikokrat uporabljen kot oznaka za eno izmed mnogih podvrst aktivacije. Biti moramo pozorni, da pojma anksioznosti ne enačimo z vzburjenostjo. Anksioznost ima sicer z vzburjenjem veliko skupnega (neusmerjenost), vendar sta to dva ločena pojma, ker anksioznost tvorijo tudi doživljajski oziroma kognitivni elementi. Vsaka močnejša stimulacija poveča nivo aktivacije, vendar pa samo stimulacija, ki je ogrožujoča, povzroča anksioznost.

Druga nujna ločljivost na pojmovnem nivoju je razlikovanje anksioznosti od strahu. Značilno zanjo je, da ni fiksirana na objekt, oziroma nima usmeritve k določeni akciji. Lahko bi celo rekli, da je anksioznost neka vmesna stopnja med nediferenciranim vzburjenjem in strahom.
Če za emocijo velja, da je usmerjena k akciji (približevanje ali izogibanje), potem anksioznost še ni prava emocija, ima pa tendenco da bi to postala. Ločnica med aktivacijo in anksioznostjo ter med anksioznostjo in strahom običajno ni določljiva in tvori kontinuum.

Močan stimulus sproži orientacijski refleks, ki vedno v začetni fazi vnaša elemente anksioznosti, dokler negotovost ni odstranjena. V tem kontekstu je anksioznost predstopnja strahu in traja vse dotlej, dokler posameznik ne sprejme odločitve za akcijo.

Neusmerjeno vzburjenje je v afektivnem smislu mnogo bolj neprijetno od usmerjenega. Anksioznost ima pravzaprav nalogo,da nas spodbuja k iskanju usmerjene akcije.

Vsako usmerjeno akcijo, ne glede na to, kako neustrezna je, subjektivno doživljamo kot bolj zadovoljujočo kot pa neusmerjeno vzburjenje. Na tej osnovi si lahko razlagamo fiksacije.

4.1.5.2. Stres in anksioznost

Medtem, ko se pojem anksioznosti nanaša na določena psihofiziološka stanja ali reakcije posameznika, pa uporabljamo pojem stresa kot oznako lastnosti situacije, ki vsebuje objektivno nevarnost. Situacijo, ki jo objektivno označimo kot stresno, mnogo ljudi tudi subjektivno doživlja kot ogrožujočo, vendar pa temu ni vedno tako. Nepričakovan srečen dogodek lahko prav tako izzove stres. Ali neko objektivno stresno situacijo tako doživlja tudi posameznik, lahko ugotovimo s pomočjo verbalnih lestvic, ali pa posredno s fiziološkimi merili stopnje vzburjenja. Stresa seveda ne moremo meriti, nanj lahko le sklepamo na podlagi fizioloških in psiholoških meril.

Stres je vedno v povezavi s situacijo. Stresne situacije so lahko fiziološkega, psihološkega ali socialnega izvora. Danes se pojem stresa uporablja v ožjem pomenu in se navezuje predvsem na psihosomatsko problematiko. Kot že beseda sama pove, se organizem nahaja pod močnim pritiskom, ki slabi njegove prilagoditvene zmožnosti v biološkem in psihološkem smislu. Reakcije na stres se lahko kažejo kot fiziološke spremembe, motnje na področju vedenja in motorike, afektivne motnje in spremembe v kognitivnem delovanju. Med prvimi, ki so proučevali stres je bil Selye (Selye, 1956; povzeto po: Tušak & Tušak, 1997). Proces odvijanja reakcij na stres je imenoval splošni adaptacijski sindrom, za katerega je značilno prehajanje skozi fazo alarmne reakcije preko faze adaptacije do končne faze izčrpanosti organizma.

Stres ne smemo razumeti kot nekaj, kar je organizmu vsiljeno od zunaj, temveč kot reakcijo na notranje in zunanje procese, ki ogrožajo fiziološko ali psihično ravnotežje. Odločilni dejavnik stresa niso toliko objektivne značilnosti dražljaja ali situacije, temveč posameznikov odziv nanje. Objektivna situacija le okvirno izraža stopnjo verjetnosti stresne reakcije.

4.1.5.3. Aktivacija v športu

Kadar govorimo o budnosti, s tem mislimo na stopnjo aktivacije ali vzburjenosti organizma. Stopnja aktivacije je odvisna od notranjih dražljajev oziroma dejavnikov kot so strah, potrebe, motivacija ipd., ter od situacijskih dejavnikov oziroma dejavnikov okolja, to so vplivi gledalcev, trenerjeve spodbude, pogoji tekmovanja…

Pri aktivaciji ali stopnji budnosti gre za nivo ekscitacije retikularne formacije.Ta formacija je odgovorna za generaliziranost kortikalnega vzburjenja, ki je potrebno za obravnavanje informacij. To po drugi strani pomeni aktiviranje emocionalnih, mentalnih in fizioloških sistemov na tak način, da se izoblikuje ustrezen odgovor.

Aktivacija se torej nanaša na vzburjenje organizma, ki varira na kontinuumu od globokega spanja do intenzivne ekscitacije.To dimenzijo bi lahko označili tudi kot stopnjo mobilizacije energije.

Teorija budnosti ali aktivacije ima več izvorov. Nevrofiziologi so ugotovili, da je stopnja aktivacije oz. budnosti organizma odvisna od funkcije retikularnega sistema v možganih. Tudi psihologi so pri proučevanju pozornosti in vigilnosti (detekcija prostih signalov) ugotovili, da njuna učinkovitost ni odvisna samo od intenzivnosti, trajanja in modalnosti dražljajev, temveč tudi od stopnje budnosti. Nadalje sta Spence in Brown (1960, 1961; povzeto po: Tancig, 1987) trdila, da imajo notranji in zunanji dražljaji dve funkciji: funkcijo vznemirjanja - aktiviranja organizma in funkcijo usmerjanja dejavnosti. Obnašanje oziroma vedenje pa je rezultat obeh funkcij. Prva funkcija nam kaže, da z intenzivnostjo in številom dražljajev raste budnost organizma. K temu prispevajo poleg zunanjih dražljajev tudi notranji, ki so povezani s potrebami oz. motivacijo. Čim manj je dražljajev, tem večja so zaspanost, ležernost in monotonija.

Nadvse pomemben je odnos med stopnjo budnosti in učinkovitostjo vedenja oziroma izvajanja aktivnosti. Ugotovljeno je, da ta odnos ni linearen. Zelo nizka stopnja budnosti daje neučinkovito vedenje in zato slabše izvajanje športne aktivnosti. Pri osrednji, optimalni budnosti je učinkovitost nastopa največja. Zelo visoka stopnja budnosti pa zopet zniža učinkovitost obnašanja.

Omenjeni odnos med učinkovitostjo obnašanja in stopnjo budnosti pa velja le za dejavnosti, ki vključujejo sestavljene in zapletene gibalne strukture, le te pa zahtevajo nadzorovane in fleksibilne vzorce vedenja, ki so podvrženi spremenljivosti in nepredvidljivosti situacije.
V primeru, da imamo motorične aktivnosti, ki vključujejo preproste, ponavljajoče se gibe in zahtevajo velik napor in vztrajnost, velja linearen odnos med stopnjo budnosti in učinkovitostjo vedenja.

Kot specifično obliko aktivacije ali stanja budnosti pojmujemo stanje anksioznosti. Pri anksioznosti se pojavljata dve dimenziji to je intenziteta in smer, medtem ko pri aktivaciji ločimo samo intenziteto. Smer stanja anksioznosti je negativna. Stanje anksioznosti je torej oblika aktivacije, ki jo povzroča zaznavanje ogrožujoče situacije.

Mnoge temeljne raziskave na področju odnosa med aktivacijo oziroma anksioznostjo in učinkovitostjo aktivnosti so bile podvržene dvema teorijama. To sta Hullova teorija (Hull, 1954; povzeto po: Woods, 1998) in znana teorija invertiranega U-ja ali Yerkes-Dodsonov zakon. Teoriji sta vzbudili veliko pozornost na področju motoričnega vedenja. Poznavanje obeh teorij je tudi osnovnega pomena za razumevanje vpliva anksioznosti na motorične dosežke.
Po Hullovi teoriji (angl.drive theory) so dosežki odvisni od navad in dinamičnosti notranjih pogojev (drive) ali aktivacije organizma. Učinkovitost (dosežki) = (navada) x (aktivacija).

Teorija predvideva, da naraščanje budnosti organizma povzroča povečanje verjetnosti pojavljanja dominantnega odgovora. Povečanje aktivacije v zgodnjih fazah vadbe torej poslabša učinkovitost aktivnosti, toda, ko je gibalna aktivnost dobro naučena, naraščanje aktivacije pospešuje dosežke. Takrat, ko je dominanten odgovor pravilen odgovor, sta aktivacija in dosežki v pozitivnem linearnem odnosu.

Teorija obrnjenega U-ja pa podpira nemonoton in nelinearen odnos med aktivacijo in dosežki. Po tej teoriji z večanjem aktivacije tudi dosežki nekaj časa naraščajo do neke optimalne točke, preko katere nadaljnje povečanje aktivacije vodi v poslabšanje dosežkov. Teoriji se zelo razlikujeta v predikciji aktivacijske ravni, pri kateri se pojavijo maksimalni dosežki. Če obravnavamo anksioznost kot eno od oblik aktivacije organizma, lahko obe teoriji prenesemo na področje odnosa med anksioznostjo in učinkovitostjo v športni aktivnosti. Hullova teorija

empirično ni bila potrjena. Širjenje teorije na motorično področje pomeni problem, kajti do danes še ni jasno določena hierarhija navad za motorične odgovore različnih gibalnih nalog. Ker tako ni mogoče jasno predvideti, kdaj je dominanten odgovor pravilen in kdaj nepravilen, je tudi obrazec » dosežki = navada x aktivacija« nemogoče testirati.

Yerks-Dodsonova teorija ima večjo empirično podporo. V raziskavah odnosov med anksioznostjo in učinkovitosjo aktivnosti so testirali U – hipotezo tako, da so varirali različne ravni anksioznosti (Singh, 1968; Martens & Landers, 1970; povzeto po: Tancig, 1987).Ugotovitve kažejo, da prenizka ali previsoka raven anksioznosti povzroča nizko učinkovitost aktivnosti, medtem ko srednja raven anksioznosti omogoča optimalne dosežke.

Raziskovanja med anksioznostjo kot specifično obliko budnosti in dosežki v motoričnih nalogah indicirajo, da raven stanja anksioznosti ni odvisna samo od poteze anksioznosti, ki je posamezniku lastna. Poteza anksioznosti je namreč v interakciji z dvema pomembnima situacijskima spremenljivkama, to je s pomembnostjo situacije za posameznika in z nedoločenostjo izida situacije.

Čim večji pomen pripisuje posameznik neki situaciji, tem verjetneje bo razvil visoko stanje anksioznosti in s tem spremembo aktivacije. Nedoločenost izida situacije oz. dogodka postane kritična pri tekmovanjih, kjer so nasprotniki zelo izenačeni. Z naraščanjem nedoločenosti izida narašča tudi pričakovana raven stanja anksioznosti.

4.1.5.4. Aktivacija v odnosu na energetske zahteve in kompleksnost naloge

Poleg pomena situacije in nedoločenosti izida za posameznika, ki z njegovo potezo anksioznosti določajo stopnjo stanja anksioznosti pa je treba poudariti še eno spremenljivko, ki vpliva na odnos med stanjem anksioznosti kot specifične oblike budnosti in učinkovitostjo motorične aktivnosti. Ta pa je narava motorične naloge. Ker teorija invertiranega U-ja obravnava raven aktivacije glede na značilnosti nalog, lahko pričakujemo veljaven odnos tudi za anksioznost.Tu sta pomembni kompleksnost naloge, ki se nanaša na število in zapletenost posameznih komponent gibalne aktivnosti ter na količino fiziološke energije, ki je potrebna za izvedbo naloge (informaciska in energetska komponenta gibanja). Z zaporedjem aktivnosti, kot so spanje, branje, igranje šaha, igranje tenisa, rokoborba, lahko ilustriramo naraščanje

ravni fiziološke energije in tako tudi aktivacije.Kompleksnost naloge je tesneje povezana z vplivi anksioznosti ali stopnjo aktivacije na dosežke kot pa fizična zahtevnost naloge. Če imamo dve nalogi, ki sta po fizični zahtevnosti enaki, razlikujeta pa se po kompleksnosti, lahko pričakujemo, da bo pri zvišani anksioznosti bolje izvedena naloga, ki ima manjšo kompleksnost.

Fiske in Maddi (1961; povzeto po: Tancig, 1987) sta ugotovila, da bolj ko je naloga kompleksna, ožji je rang optimalne aktivacije za maksimalne dosežke. Iz tega bi lahko nadalje ugotavljali, da večanje zahtevnosti naloge glede fiziološke energije v kombinaciji z večanjem kompleksnosti naloge še nadalje reducira območje optimalne aktivacije. Naloge, za katere je značilna visoka energetska zahtevnost in so hkrati tudi zelo kompleksne, srečujemo v raznih športnih panogah. Ena izmed teh je tudi tenis, ki je ožje problemsko področje obravnave v magistrski nalogi. Ker je za tenis značilen zelo zožen interval optimalne aktivacije, je razumljivo zakaj je pri njem tako težko doseči, »ujeti« in vzdrževati neko optimalno raven aktivacije, ki omogoča največjo učinkovitost na treningu in tekmovanju. Podobne ugotovitve veljajo tudi za anksioznost.

Problem obvladovanja budnosti oziroma aktivacije bi lahko v najširšem smislu opredelili kot problem ustreznega obvladovanja stanja anksioznosti v specifični situaciji, ki se odraža na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju.

4.1.6. Pozitivna energija

Pozitivna energija je vir, ki predstavlja eno izmed gonil športnikove dejavnosti v procesu športnega treniranja in tekmovanja. Njena navzočnost mora biti stalno prisotna, kajti brez nje športnik zagotovo ne bo uspel realizirati uspešen nastop ne glede na njegovo potencialno uspešnost v določeni športni panogi. Pozitivna energija je širok pojem, ki obsega tako fizični kakor tudi psihični vidik, navzven pa se kaže kot trenutno razpoloženjsko stanje.

Za pozitiven energetski naboj je pomembna ustrezna samozavest in nivo aspiracije, ustreznost stališč in osebnih prepričanj, pozitivna storilnostna motivacija in pripravljenost za nove tekmovalne izzive. Športnikova pozitivna energija se kaže v ustrezni emocionalni kontroli,

miselni osredotočenosti na tukaj in zdaj, sposobnosti koncentracije pozornosti, pozitivni samopodobi, občutku umirjenosti in sproščenosti, napovedovanju in predvidevanju dogodkov, jasnosti ciljev, ustreznemu vedenju in govorici telesa ter lahkotnosti izvajanja motoričnih akcij. Lahko bi rekli da gre za enovito stanje zaželenega razpoloženja igralca, ki se na podlagi prej naštetih dejstev kaže kot ustrezno emocionalno stanje z vidika tekmovalnega nastopa teniškega igralca. Zato smo za boljše razumevanje dimenzije pozitivna energija podrobneje opredelili pojem razpoloženja.

4.1.6.1. Pojem razpoloženja

Razpoloženje, ki ga lahko opredelimo kot posebno emocionalno stanje, je bilo do nedavnega zelo malo raziskano. Prepričani, da raziskujejo emocije, so nekateri avtorji proučevali razpoloženja. Čeprav obstaja več različnih opredelitev razpoloženj, vse poudarjajo njegovo prehodno naravo, začasnost, ki pa je značilna tudi za emocije. Razmeroma težko je potegniti ločnico med emocijo in razpoloženjem. Glede na trajanje lahko rečemo, da prave emocije trajajo kratek čas za razliko od razpoloženj, ki lahko trajajo tudi do nekaj dni.

Razpoloženja v primerjavi z emocijami niso tako intenzivna, v njih je običajno vsebovana sled neke emocije, ki še ni povsem zbledela ali pa je bila potlačena. Dejavniki, ki določajo razpoloženja niso še povsem jasni. Poleg afektivnih dejavnikov, ki so posledica različnih emocionalnih doživetij oz. situacij, na razpoloženje pomembno vplivajo dejavniki splošnega fiziološkega delovanja, zdravja in utrujenosti, vpliv drog, dejavniki kot so vremenske razmere, dnevni ritem ter kognitivni dejavniki. Determinante razpoloženja so torej izredno kompleksne in se medsebojno prepletajo, zato se posameznik za razliko od emocij običajno ne zaveda, kaj je vzrok določenemu razpoloženju. Lahko rečemo, da se razpoloženje poraja postopoma in tako nastalo nima impulzivne smeri delovanja, temveč tvori nekakšno podlago, ki spodbuja ali zavira pojav določenih emocionalnih reakcij.

Razpoloženje kot dispozicijo za posamezne reakcije so proučevali predvsem behavioristi. Razpoloženje so obravnavali kot posredno variablo, ki naj bi vplivala na verjetnost pojavljanja posameznih reakcij v določeni situaciji. Razpoloženja se lahko zavedamo ali pa je nezavedno.

Večina behaviorističnih raziskovalcev je skušala izzvati spremembo v razpoloženju in jo nato ugotavljati s pomočjo ček- list. Situacije, ki vplivajo na razpoloženje lahko razdelimo na situacije, ki vzbudijo emocije (prikazovanje vznemirljivih filmov), kar privede do sprememb razpoloženja, situacije, ki povzročijo notranje organske spremembe (droge, bolezni) in premočne oz. pomanjkljive stimulacije.

V naslednjih odstavkih oz. podpoglavijh (3.1.7.2 fenomenologija razpoloženj in 3.1.7.3 psihodinamika razpoloženj) predstavljamo nekatere vidnejše raziskave na tem področju. Zaradi lažje preglednosti raziskav navajamo vse vire povzetete po enem avtorju (Lamovec, 1991).

Mnogi avtorji so s pomočjo že prej omenjenih ček-list določevali dimenzije razpoloženja, pri čemer je manjše število dobljenih dimenzij kazalo na njihovo podobnost z dimenzijami emocij. In sicer so dimenzije, ki jih navajajo : prijetno/neprijetno, aktivacija/dezaktivacija ter napetost/sproščenost. Za razliko od dimenzij emocij, ki so bipolarne, so mnoge dimenzije razpoloženja unipolarne. Nowlis (1965; povzeto po: Lamovec, 1991) je v obsežni študiji, ki je vključevala 400 preizkušancev in 100 pridevnikov na ček-listi , odkril osem unipolarnih faktorjev, ki so imeli največjo pogostost pri različnih osebah in različnih pridevnikih: koncentracija; agresivnost, jeza; dobro počutje, razigranost; aktivacija, energija; utrujenost; socialna naklonjenost; depresivnost; anksioznost.

Lorr, Mc Nair in Fisher (1982; povzeto po Lamovec, 1991) so kot preizkušance uporabili psihiatrične paciente. Potem, ko so odstranili vpliv skrajnih odgovorov, so odkrili pet bipolarnih faktorjev: anksioznost / umirjenost, zbranost; sovražnost / prijateljstvo; utrujenost / veliko energije; depresivnost / navdušenje, veselje; zmedenost/jasno mišljenje. Vprašanje unipolarnosti oz. bipolarnosti dimenzij razpoloženja ostaja odprto. Navedeni avtorji so uporabljali nomotetični pristop, medtem, ko je drugo skupino avtorjev bolj zanimal idiografski pristop, ko so ugotavljali odstopanja pri posameznikih v različnih časovnih obdobjih ali situacijah (pridevnikih).

Catell (1952, 1963; povzeto po: Lamovec, 1991) je poizkušal oba pristopa združiti v svoji multivariantni metodi. V ta namen je uporabljal R in P tehniko, razpoloženje je beležil v njegovi naravni pojavljivosti in ga ni eksperimentalno vzbujal. Iskal je osebnostne korelate

razpoloženja in si prizadeval ločiti faktorje razpoloženja kot trenutnega stanja od faktorjev razpoloženja kot relativno trajne poteze.

4.1.6.2. Fenomenologija razpoloženj

Če so behavioristi proučevali vpliv zunanje situacije na razpoloženje kot dispozicijo za različne reakcije, so eksistencialisti in fenomenologi poudarjali primarnost doživljanja. Pomen so pripisovali neposrednosti in edinstvenosti posameznikovega doživljanja v kontekstu njegove celovite osebnosti in življenjske situacije. Nekateri avtorji so s filozofskega vidika razpoloženje definirali kot nekaj, kar ne prihaja niti od zunaj niti od znotraj, temveč se poraja iz bivanja v–svetu, kot njegov način. Zato sveta nikoli ne dojemamo povsem objektivno, ker je tudi naš teoretični in kognitivni odnos do sveta obarvan z našim razpoloženjem. Razpoloženje ni le izraz sedanjega bivanja v svetu, temveč nas vrača tudi nazaj v preteklost in nakazuje možnosti za prihodnost. Projekcija v prihodnost je bistvena značilnost razpoloženja. Zato pojmujejo anksioznost kot pričakovanje, predvidevanje nečesa hudega, ki naj bi se dogodilo šele v prihodnosti, vendar pa nas utesnjuje že v sedanjosti. V okviru fenomenološkega pristopa je nastalo precejšnje število kliničnih študij, ki so proučevale nenavadna psihična stanja, ki spremljajo težje psihične motnje. Prinesle so spoznanje, da motene osebe, ki doživljajo bizarne občutke, živijo v subjektivno povsem drugačnem svetu, zato se s stališča običajnega doživljanja zdi njihov svet nedojemljiv.
Minkowski (1923; povzeto po:Lamovec, 1991) je proučeval doživljanje depresivnih bolnikov in odkril, da jim čas teče zelo počasi, kar povzroča občutke dokončnosti tega stanja ter izgubo prespektive prihodnosti, ki se zdi povsem nedostopna in neresnična. Prostor doživljajo kot prazen ali utesnjujoč.

Poglobljeno zanimanje, da bi proučevali normalna razpoloženja, je razmeroma novo in ga zasledimo pri ne-eksistencialističnih avtorjih (Allport, 1957; Mc. Clelland, 1957; Rollo May, 1961; Wellek, 1957; povzeto po: Lamovec, 1991)). Vsi so enotni v ugotovitvi, da razpoloženje v danem trenutku določa celotno naravo človekovih odnosov s svetom. Dobro razpoložena oseba zaznava in se srečuje z drugačnimi stvarmi in pojavi kot slabo razpoložena oseba. Razpoloženje je boljši prediktor posameznikovega vedenja, kot pa poznavanje osebnostnih potez. V kolikor poznamo subjektivno doživljanje posameznika je to lahko močnejši vir informacij kakor pa poznavanje vedenjskih reakcij.

V študiji o spremembah razpoloženja normalnih oseb je Cattell (1957; povzeto po: Lamovec, 1991) z multivariantno analizo potrdil, da je temeljna dimenzija razpoloženjskih stanj hedonski ton, ki ga je poimenoval kot dimenzijo veselje/depresivnost. Navedeno dimenzijo sestavljajta dva delno povezana faktorja, od katerih prvi faktor označuje evforijo, sproščeno in navdušeno aktivnost na eni strani ter anksiozno depresivnost s težnjami po umiku in občutkih ogroženosti na drugi strani. Omenjeni faktor naj bi bil povezan s parasimpatično aktivnostjo. Drugi faktor je bolj odvisen od okolja in vključuje zadovoljstvo in dobro voljo, oziroma upočasnjeno depresivnost, ki se kaže kot nezadovoljstvo in počasnost miselnih procesov. Cattellovi rezultati se skladajo s kliničnimi študijami depresivnosti, ki navajajo dve obliki depresivnosti; anksiozno ali vznemirjeno in upočasnjeno.

Druga dimenzija razpoloženj, ki pa so jo mnogi raziskovalci normalnih oseb zanemarili, je variabilnost. Fiske (1962; povzeto po: Lamovec, 1991) je bil prvi, ki je sistematično preučeval variabilnost razpoloženja normalnih oseb, tako na področju fizioloških sprememb pri emocijah, kot tudi pri zaznavnih pragih ter v učinkovitosti mišljenja. Ugotovil je, da se posamezniki pomembno razlikujejo v stopnji variabilnosti, ki pa ni enovita lastnost in se ne kaže vedno na vseh področjih. Odvisna je tudi od situacije. Avtor poudarja predvsem prilagoditvene funkcije variabilnosti, in sicer:povečuje število alternativnih reakcij, ter preprečuje rigidnost in fiksacije; omogoča organizmu, da se spoprijema z nejasnimi, dvoumnimi situacijami in povečuje stopnjo nove stimulacije in s tem raven aktivacije organizma.

Stabilnost razpoloženj je koristna za ohranjanje energije in povečevanje učinkovitosti v razmeroma nespremenljivih in rutinskih situacijah. Variabilnost razpoloženja pa je pogostejša tedaj, ko organizmu še preostaja dodatna energija in ponavadi vodi do višje stopnje samoaktualizacije posameznika.

Nekateri raziskovalci so s korelacijskimi raziskavami ugotavljali uporabo različnih načinov za uravnavanje emocij glede na variabilnost in stabilnost oseb. Za variabilne osebe je značilno ekspresivno uravnavanje, ki lahko v primeru motenosti vodi v manično – depresivne odklone različnih stopenj, defenzivno uravnavanje, ki je značilno za stabilne, pa lahko pripelje do psihosomatičnih ali kompulzivnih reakcij.

Cattel (1957; povzeto po:Lamovec, 1991) je ugotovil, da je variabilnost povezana z nevrotičnostjo in ekstravertiranostjo, kot ju definira njegov test 16 PF. Najizčrpnejšo raziskavo razpoloženja sta izvedla Wessman in Ricks (1966; povzeto po: Lamovec, 1991). Ugotovila sta, da je faktorska struktura pri vsakem posamezniku drugačna, da je najpomembnejša dimenzija razpoloženja navdušenje/depresija, druga od nje neodvisna pa je variabilnost. Različne kombinacije obeh dimenzij oblikujejo značilne vzorce razpoloženja, ki se kvalitativno razlikujejo.

Obe dimenziji sta povezani s specifičnimi osebnostnimi lastnostmi. Značilnost variabilnih se kaže v emocionalni odprtosti, bogati domišljiji in odsotnosti represije. Za stabilne pa je značilna večja osebnostna integriranost in občutek identitete. Glede temperamenta so variabilni bolj iniciativni, hitri in imajo več energije, stabilni pa so bolj pasivni in inertni.

Gorman in Wessman (1974; povzeto po: Lamovec, 1991) sta uporabila iste lestvice razpoloženj in podoben postopek kot prej omenjena Cattellova študija, ugotavljala sta povezanost stopnje zadovoljstva, variabilnost in diferenciacije razpoloženja z različnimi osebnostnimi slogi, predvsem kognitivnimi. 67 preizkušancev obeh spolov je štiri tedne izpolnjevalo lestvice razpoloženja, v tem času pa so opravili tudi številne teste osebnostnih slogov. Indikator splošnega razpoloženja je predstavljala aritmetična sredina maksimalnih, srednjih in minimalnih ocen ločeno za vsako lestvico, stopnjo variabilnosti je indicirala standardna deviacija za posamezno vrsto razpoloženj, stopnjo diferenciacije razpoloženja pa sta ugotavljala s faktorsko analizo za vsakega posameznika.

Ugotovila sta, da je visoka raven povprečnih in najvišjih razpoloženj povezana z iskanjem stimulacije in odprtostjo za doživljanje. Raven najslabšega razpoloženja je bila na nekaterih lestvicah (utrujenost, jeza, izolacija) povezana z zunanjo kontrolo ojačanja. Variabilnost najboljših razpoloženj je bila v negativni korelaciji z defenzivnostjo. Avtorja nista našla večjih statistično pomembnih povezav med kognitivno diferenciacijo , kompleksnostjo ter diferenciacijo razpoloženj. Očitno kognitivno dobro diferencirana oseba ni nujno tudi emocionalno diferencirana Diferenciranost razpoloženj je bila povezana s stabilnostjo, oziroma odsotnostjo skrajnih razpoloženj. Avtorja domnevata, da so osebe, ki doživljajo manjši obseg razpoloženj, bolj pozorne na nianse vsakdanjih razpoloženj, ki jih variabilnejše

osebe slabše diferencirajo. Pri nas je bila opravljena orientacijska študija razpoloženja s pomočjo introspektivnih poročil študentov. Ugotovitve kažejo, da je s hipnotsko sugestijo mogoče začasno izboljšati razpoloženje in to predvsem pri variabilnih osebah(Lamovec, 1991).

4.1.6.3. Psihodinamika razpoloženj

Čeprav so fenomenološke študije razkrile nekatere osebnostne lastnosti in sloge, ki korelirajo s posameznimi vidiki razpoloženj in s podrobnimi opisi različnih razpoloženj omogočile vpogled v strukturo doživljanja, pa nam kavzalno razlago in popolnejše razumevanje razpoloženj omogoča le psihodinamični pristop.

Psihoanalitiki so v okviru patoloških razpoloženj veliko pozornost posvečali depresiji. Tako je Fenichel podal splošno sprejeto psihoanalitično razlago depresije. Osrednja dinamična determinanta depresije naj bi se kazala v znatnem znižanju samospoštovanja, ki naj bi bilo posledica dejanske ali namišljene izgube ambivalentega ljubezenskega objekta. Običajno izgubo spremljajo občutki žalosti , v nekaterih primerih jeza, zato naj bi bil pojav depresije ob izgubi manj logičen, do katerega pa vseeno pride ker se nezrela oseba z ljubljeno osebo povsem izenači oz. zlije v eno.

Zaradi enosti njenega ega in ljubljene osebe pride do izvorne sovražne čustvenosti do nje. Sovražnost , ki je bila prej usmerjena na to osebo, se ob izgubi obrne proti egu. Celoten proces je v pretežni meri nezaveden. Čeprav nekateri opozarjajo na pomembno vlogo superega, večina avtorjev meni, da je napad izvorno usmerjen na drugo osebo, superego pa naj bi vsaj del teh teženj preusmeril na lastni ego, katerega napada z občutki krivde. Manija naj bi bila logično nadaljevanje omenjenega intrapsihičnega konflikta, kjer se ego osvobodi nadvlade superega, konflikt pa se začasno razreši na račun dezintegracije ega, ki ne obvladuje izbruhe instinktualnih impulzov.

Tudi pri normalnih razpoloženjih naj bi se porajala podobna psihodinamika. Edith Jacobson (1957; povzeto po:Lamovec, 1991) je opredelila pojem razpoloženja kot nekakšen barometer ego stanj. Običajno so afekti specifično vezani na določen objekt, lahko pa preidejo v razpoloženja in za določen čas obvladujejo celotno območje ega. Prenehanje vezave občutij

na določen objekt pomeni prekinitev fiksacije in možnost preusmeritve na drug objekt. Tako se jeza (predhodno usmerjena na neko osebo), spremeni v sovražno razpoloženje, strah se spremeni v anksioznost, itd. Postopno sproščanje psihične energije varuje ego pred silovitimi izbruhi. Intenzivne afekte zamenja manj izrazito, vendar bolj generalizirano razpoloženje.

Avtorica zastopa mnenje, da je takšna primitivna regulacija emocij tipična za primarno procesiranje situacij, kjer osebe ne zmorejo prenašati napetosti in frustracij, hkrati pa nimajo razvitih dodatnih vzorcev sproščanja, ki so značilni za osebe s prevladujočim sekundarnim procesiranjem in se kažejo v številnih obrambnih mehanizmih. Zato so podvržene pogostim ali dolgotrajnejšim spremembam razpoloženja.

Pri vseh ljudeh je sprememba razpoloženja do določene mere povsem običajna, v kolikor pa neko razpoloženje postane kronično, to navadno pomeni fiksacijo. Na podlagi trajanja in intenzivnosti razpoloženja ne moremo potegniti ločnice med normalnimi in patološkimi razpoloženji, ker sta to nezanesljivi merili. Upoštevati je potrebno celotno psihodinamiko posameznika.
Nadalje preje omenjena avtorica še opozarja, da tudi stik posameznika z realnostjo predstavlja dokaj relativno merilo, kajti tako patološko kakor tudi normalno razpoloženje na sebi lasten način definira in izpostavi nekatere vidike realnosti, druge pa zanemari. Za osebe s prevladujočim patološkim razpoloženjem je značilno reagiranje po načelu vse ali nič, posameznih nians razpoloženja ne doživljajo. Avtorica daje superegu sekundarni pomen, poudarja pa funkcijo ega, katerega stvarno ali namišljeno nemoč, da bi se spoprijel z nezavednimi konflikti, naj bi izražala patološka razpoloženja.

Tako behavioristični kot tudi fenomenološki in psihodinamični pristop obravnavajo dokaj različne vidike razpoloženja. Zaenkrat nimamo še izdelane splošne teorije razpoloženj, ki bi vključevala spoznanja različnih usmeritev. Kljub temu med avtorji ne prihaja do temeljnih teoretičnih neskladij.

K boljšemu razumevanju razpoloženj so prispevale tudi psiho- farmakološke študije, ki pa so navkljub odkritju številnih substanc za lajšanje in odstranjevanje simptomatike, ki je povezana z razpoloženjskimi motnjami, nemočne pri razreševanju notranjih konfliktov.

V novejšem času je opaziti vse več zanimanja za » prirodne « poti, s katerimi lahko uravnavamo in pozitivno vplivamo na razpoloženje. Tako so v rabi najrazličnejše oblike relaksacije, meditacije, športna aktivnost, prehrana, biofeedback idr. Z njimi ne odpravljamo le simptomov. Res je, da takšne oblike aktivnosti konfliktov na nezavedni ravni ne morejo razrešiti, vendar pa lahko pozitivno vplivajo na spreminjanje življenjskega sloga in navad v smeri, ki posamezniku bolj odgovarja. Posamezniku omogočajo energijo za aktivno spreminjanje življenjskega okolja, kar ima za posledico zmanjšano konfliktnost.
Sicer pa obstajata pri motnjah razpoloženja tako kot pri ostalih psihoterapevtskih pristopih dve možnosti. Lahko utrdimo posameznikovo odpornost ali pa spremenimo njegove življenjske navade in okolje.

4.1.7. Nadzor misli

Nadzor misli je sila pomembna kognitivna dimenzija psihološkega nastopnega profila, ki posredno vpliva na trenutno razpoloženjsko stanje ob pomoči uporabe psihičnih veščin. Ustrezen nadzor misli pomeni psihično spretnost vzdrževanja koncentracije, obvladovanja napetosti, pritiska, ustrezno zaželeno delovno shemo sebe, ohranjanje pozitivnega stališča na konstruktiven in optimističen način, dati vedno vse od sebe in potrpljenje s samim seboj.

Omenjena dimenzija ima izjemno interaktivno in povezovalno funkcijo, seveda pa lahko njena integracijska vloga odpove, v kolikor mentalna trdnost igralca ne dosega ustrezne ravni. Poleg vseh drugih kvalitet tudi dobra fizična pripravljenost športnika pripomore k višji mentalni trdnosti in uspešnejšemu nadzoru misli in stališč.

V širšem smislu lahko nadzor misli in mentalno trdnost razumemo tudi kot eno izmed psihičnih veščin za obvladovanja stresa, zato smo slednjega natančneje opredelili.

4.1.7.1. Obvladovanje stresa

Čeprav so izvori stresa v procesu športnega treniranja in tekmovanja splošno znani, pa seveda med posamezniki obstajajo velike razlike v tem, kako močno vpliva stresna situacija na njih.

Od tega, kako situacijo zaznavamo, zavisi naš odgovor oz. reakcija na to situacijo. Obstajajo številni faktorji, ki vplivajo na percepcijo situacije (Woods, 1998):

- Poteza anksioznosti, pri kateri ima športnik, ki poseduje visoko izraženo potezo anksioznosti, tendenco, da zaznava situacijo kot ogoržujočo tudi takrat, kadar ta ni. Tak športnik kaže bolj očitno doživljanje stresa v ogrožujočih situacijah,
- Samozavest je prav tako v povezavi s percepcijo ogrožujoče situacije. Samozavesten teniški igralec bo v ključni situaciji tekme občutil situacijo kot manj ogrožujočo, kot pa igralec, ki ni samozavesten in dvomi vase. Samozavesten športnik bo pristopil kljub negotovi in neznani situaciji bolj pozitivno (in zato občutil manj stresa), kot pa ne-samozavesten športnik,
- Individualna interpretacija budnosti ima lahko za posledico, da posameznik doživlja lastno aktivacijo kot nekaj prijetnega, kar ima občutek vznemirljivega, zato zanj ni ogrožujoča situacija. V kolikor pa občutenje aktivacije zaznava negativno, potem je to stresna zaznava in zanj ogrožujoča situacija,
- pomembnost tekmovanja predstavlja posameznikov pomen, ki ga pripisuje nekemu dogodku, bolj ko je zanj pomemben nastop ali tekmovanje, višji bo nivo stresa, ki ga posameznik doživlja.

Že v poglavju o aktivaciji smo opredelili zvezo med aktivacijo in anksioznostjo kot zelo kompleksno strukturo oz. da anksioznost v psihofiziološkem smislu predstavlja posebno obliko aktivacije organizma. Ko govorimo o stresu je beseda neločljivo povezana z aktivacijo in anksioznostjo, zato obvladovanje stresa lahko obravnavamo kot obvladovanje anksioznosti. Pod izrazom stres razumemo negativno reakcijo na situacijo, ki jo doživljamo kot ogrožujočo, obvladovanje stresa pa pomeni postopke in načine, s katerimi lahko nadzorujemo stresno situacijo.

Weinberg in Gould (1995; povzeto po: Woods, 1998) sta poimenovala aktivacijo kot emocionalno »vročico, temperaturo«.V kolikor igralec želi izpeljati najboljši možni nastop, mora nujno poznati lastno emocionalno temperaturo, kar bi pomenilo nivo aktivacije, ki vodi k njegovemu najboljšemu nastopanju.

Tako kot človek uporablja termostat za uravnavanje temperature prostora, tako tudi z določenimi postopki in tehnikami lahko prilagajamo našo aktivacijo oz. emocionalno

»temperaturo«. S tako imenovanim spodbujanjem (angl. psyching up) in umirjanjem (angl. chilling out), lahko trenerji pomagajo športnikom pri identifikaciji in uporabi njihove ustrezne emocionalne »temperature« v specifični situaciji.

Omenjene tehnike za obvladovanje stresa lahko razdelimo v pretežno somatske in kognitivne. Običajno se obe tehniki za obvladovanje stresa uporabljata ločeno, vsaka zase, vendar pa v realni situaciji športniki občutijo obe vrsti anksioznosti, kar ima za posledico uporabo obeh vrst tehnik skupaj. Kljub temu smo tako somatske kakor tudi kognitivne tehnike opisali ločeno.

4.1.7.2. Somatske tehnike

Namen somatskih tehnik za obvladovanje stresa je zmanjšanje fiziološke odzivnosti vezane na aktivacijo organizma. Biofeedback tehnika uporablja psihološki merski instrument, ki pomaga športniku, da se nauči kontrolirati fiziološke reakcije. Tako se športnik lahko nauči kontrolirati bitje srca ali temperaturo kože s pomočjo posebnega termometra. Z elektromiogramom, povezanim preko merilnega števca, ki v primeru povečane mišične napetosti sproži močan zvok, katerega s popuščanjem mišične napetosti športnik poskuša ublažiti, se ravno tako nauči zaznavati stanja mišične napetosti.

Dihanje je tudi v tesni kombinaciji z aktivacijo, zato kontrola dihanja posredno lahko pripelje do boljše kontrole stanja aktivacije. Poleg ostalih pozitivnih strani dihanja kot so zmanjšanje stopnje aktivacije in mišične napetosti, pripomore k boljši osredotočenosti, lahko ga uporabljamo kjerkoli, omogoča kratek premor pred naslednjo zahtevno situacijo in zato začasno odstranjuje pritisk zaradi situacije ter pomaga nadzorovati misli in akumulirati energijo.

Sproščanje, ki ga mnogi imenujejo tudi relaksacija je zelo uporabna metoda fizične relaksacije. PMR metoda (metoda progresivne mišične relaksacije), ki vključuje napenjanje in sproščanje posameznih mišičnih skupin, je nekako najbolj znana. Druge oblike sproščanja kot na primer meditacija in hipnoza vsebujejo kombinirano obliko fizičnega in psihičnega sproščanja. Meditacija vsebuje tehniko kontrole dihanja in prizadevanje očiščenja zavesti vseh misli ob pomoči določene besede ali zvoka, ki povzroča umirjeno osredotočenost. Hipnoza je

redkeje uporabljena, ker njeni učinki še niso v celoti raziskani, zato se jo poslužujejo samo izurjeni strokovnjaki.

4.1.7.3. Kognitivne tehnike

Te tehnike poudarjajo vlogo mentalnih procesov pri obvladovanju stresa. Če so somatske tehnike omogočile športniku mišično relaksacijo oz. sproščenost, potem je to vsekakor dobra osnova za miselno, mentalno sproščenost, ki hkrati omogoča učinkovit kognitivni nadzor misli in občutkov, porajajočih se v nastopni situaciji. Vsekakor se dobra kontrola ter nadzor misli in stališč kažeta v razumevanju jasno zastavljenih in dosegljivih ciljev, v kvaliteti predstavljivosti, kar zajema sposobnosti imaginacije in senzorizacije, v samozavesti, v ustrezni komunikaciji s samim seboj idr.

Postavljeni cilji so za športnika zelo pomembni in pripomorejo, da se posameznik oklene nečesa, kar je dosegljivo, istočasno pa tudi distancira od morebitnih izvorov stresa. Pravilno zastavljeni cilji se kažejo tudi v razumevanju postavljenih ciljev, ki naj ne bi bili preveč dolgoročni in vezani direktno na izid rezultata, ker je to za športnika, ki je nagnjen k višji tekmovalni anksioznosti, še dodatno psihično breme. Ustrezno zastavljeni in točno določeni cilji odvračajo športnika od zunanjih distraktorjev in posledično od negotovosti in zaskrbljenosti.

Predstavljivost je sposobnost, ki se jo lahko vsi naučimo in je pogosto uporabljena v sklopu tehnik sproščanja, s ciljem, da bi zmanjšala športnikovo napetost. Imaginacija je zelo koristna, ko športnik skuša celotno tehniko ali pa nastopno situacijo predelati v mislih, tako, kot da bi se zares dogajala. Na ta način se v mislih srečuje s situacijami, ki bi se lahko pojavile, z morebitnimi stresorji in negotovostmi ali pa padci v samozavesti. Takšen način mu omogoča tudi kognitivno predelavo vseh morebitnih afektnih situacij, ne da bi se potreboval spopasti z negativnimi posledicami. To mu omogoča večje predvidevanje dogodkov v prihodnosti in zato kvalitetnejši nadzor misli in stališč.

Pogovor s samim seboj (angl. self-talk) označuje sposobnost posameznika, da zaznava lastno aktivacijo in osredotočenost na problem v pozitivni smeri, kar ima pozitivne posledice za nastop (Loehr, 1991). Z dopovedovanjem samemu sebi, da to zmore in z osredotočenostjo na

pozitivna stališča obvladuje nastopno situacijo, ki jo športnik doživlja kot kognitivni nadzor misli in stališč.

Samozavest je bila večkrat omenjena že v prejšnjih poglavjih in je vsekakor tesno povezana s tekmovalnim nastopom.Raziskave na plavalcih, igralcih kriketa in gimnastičarjih so pokazale, da samozavestnejši športniki percipirajo aktivacijo oz. stopnjo ekscitacije organizma kot nekaj prijetnega in kot izziv, na katerega komaj čakajo, da se z njim spoprimejo.

Seveda tako strukturirana samozavest, ki omogoča takšno videnje situacije zavisi od predhodnih uspehov in lastnega prepričanja športnikov, da bodo lahko miselno nadzorovali situacijo v pozitivni smeri.Visoka stopnja samozavesti je stanje telesa in duha, zato so dobro fizično in psihično pripravljeni športniki na nastop običajno tudi zelo samozavestni.

Programi obvladovanja stresa, ki bi jih lahko poimenovali tudi somatsko kognitivni programi za ustrezno obvladovanje nastopnega stanja športnika se lahko aplicirajo v proces športnega treniranja in tekmovanja, v kolikor pride do aktivnega sodelovanje športnega psihologa in športnika, ki prilagodita strategijo tehnike glede na potrebe posameznika in v skladu s specifičnostjo izvajane aktivnosti.

4.2. Raziskave na ožjem problemskem področju predmeta proučevanja

Obravnavani problem raziskovalne naloge sodi na področje psihologije športa in tenisa, zato sem se med številnimi raziskavami odločil, za predstavitev samo nekaterih pomembnejših, predvsem pa novejših raziskav ožjega problemskega področja.

Novejše raziskave na področju športne psihologije v tenisu so večinoma skušale ugotoviti vpliv nekaterih psihičnih lastnosti, emocionalnih stanj in psihičnih spretnosti, ki so v tesni povezavi s predtekmovalno in tekmovalno anksioznostjo in učinkovitostjo nastopa športnika, po drugi strani pa so imele za cilj analizirati nekatere psihične dimenzije ter njihovo povezanost z uspešnostjo v tenisu. Tako je bilo narejenih dosti raziskav s področja motivacije,

koncentracije, aktivacije, trenutnih razpoloženj, emocionalnih stanj, psihičnih veščin za obvladovanje predtekmovalne in tekmovalne anksioznosti…

Zelo zanimiva in kompleksna študija je bila opravljena na področju najvišjih stanj zavedanja nastopnega stanja, v športno psihološki terminologiji znana kot optimalno stanje nastopnega valovanja. Teoretični okvir in izhodišča omenjene študije so predpostavili obstoj univerzalnega območja optimalnega valovanja (angl.optimal state of flow oz. zone of optimal functioning) za vse športnike. V ta namen je bila izvedena primerjalna študija optimalnega nastopnega valovanja profesionalnih igralcev tenisa in optimalnega nastopnega valovanja drugih vrhunskih športnikov (Jung & Pain, 1999) . Kvalitativna analiza profesionalnih teniških igralcev in vrhunskih športnikih je bila obravnavana v osem dimenzionalnem psihološkem konstruktu, ki predvideva obstoj univerzalnega optimalnega nastopnega valovanja.

Psihološki samoocenitveni instrument, ki je bil uporabljen pri interpretaciji doživetih nastopnih stanj športnikov (Privette, 1984; povzeto po: Jung & Pain, 1999) ni pokazal nobenih statistično pomembnih razlik med profesionalnimi teniškimi igralci in vrhunskimi športniki, kar podpira hipotezo o univerzalnem fenomenu obstoja optimalnega stanja valovanja za vse športe, čeprav med njimi kakor tudi med posameznimi športniki obstajajo evidentne individualne razlike.

Rees, Hardy in Ingledew (2000) so s pomočjo konfirmatorne faktorske analize ugotavljaljali ustreznost psihološkega instrumenta, prilagojenega za tenis. Izhodišča in validnost omenjene študije je ocenjevana skupaj z natančno deskripcijo uporabe sekvenčnega modelnega testiranja (angl. sequential model-testing aproach).

Faktorska struktura instrumentarija je bila testirana na vzorcu 155 profesionalnih teniških igralcev in igralk. Analiza je pokazala ustreznost predlaganega modela na uporabljenem vzorcu in potrdila obstoj sedmih nastopnih faktorjev: izpeljava (gibljivega) načrta, izguba koncepta, občutek indiferentnosti-apatija, odločnost, zaskrbljenost, valovanje, učinkovitost taktike. Ugotovljeni nastopni faktorji so se bistveno razlikovali med zmagovalnimi in nezmagovalnimi nastopnimi profili v prid zmagovalnim.

Čeprav so mnoge študije obravnavale učinke samogovora (angl. self talk –ST; v nadaljevanju bom uporabljal to kratico) na športnikov tekmovalni nastop, je literatura omenjenega področja dokaj skopa. V eni izmed študij so proučevali vzroke in posledice ST med teniškim tekmovalnim nastopom (Van Raalte, Cornelius, Brewer, & Hatten, 2000) . V ta namen je bilo 18 teniških igralcev sistematično analiziranih na izbranih tekmah ameriške teniške zveze. ST, opažene geste in rezultati teniških dvobojev so bili analizirani z uporabo posebne ocenjevalne lestvice, imenovane Self talk and Gestures rating Scale (Van Raalte, Brewer, Rivera & Petipas, 1994; povzeto po: Van Raalte et al., 2000). Raziskava je pokazala, da vsi igralci uporabljajo ST med tekmo.

Zanimivo je, da so pri vseh teniških igralcih v primerih tesnega rezultata ali pozicije serviranja napovedi sugerirale uporabo negativnega STv odnosu do samega sebe. Pozitivni in korekcijski ST pa je bilo možno napovedovati pri nekaterih igralcih glede na tekmovalne okoliščine. Rezultati študije kažejo, da tekmovalne okoliščine lahko bistveno doprinesejo k oblikovanju ST in omogočajo raziskovalcem boljše razumevanje vzrokov za njegov pojav.

Nekateri avtorji so z uvajanjem video perceptivnega treninga ugotavljali vpliv na učinkovitost motoričnega učenja vračanja servisa (angl. return) pri začetnikih (Farrow, Chivers, Hardingham, & Sachse, 1998). Kriterij sta predstavljali spremenljivki hitrost odločanja in preciznost zadevanja returna. Rezultate 24 teniških igralcev–začetnikov, od tega 12 v eksperimentalni skupini, ki je bila poleg običajnega treninga podvržena v obdobju osmih tednov video peceptivnemu treningu po 15 minut in 12 v kontrolni skupini, ki je imela samo običajen trening, so na podlagi prej omenjenih kriterijev obdelali z analizo covariance (ANCOVA).

Rezultati so pokazali, da so tisti, ki so bili podvrženi tudi perceptivnemu treningu imeli veliko boljše rezultate v hitrosti odločanja za return. Nobenih statistično pomembnih razlik niso našli v preciznosti zadevanja returna med obema skupinama.

Na področju motivacije oz. ciljnih orientacij in zaznavanju uspeha na podlagi pomembnih drugih so Escarti, Robers Cervello in Guzman (1999) opravili obširno raziskavo na 134 teniških igralcih in igralkah (90 fantov in 44 deklet), starosti 14 -18 let, ki so izpolnjevali samoocenitveni vprašalnik o ciljnih orientacijah in zaznavanju mnenja pomembnih drugih

glede doseganja športnega uspeha (Escarti et al., 1999). Rezultati so razvrstili športnike v dve ciljno orientirani kategoriji: tiste, ki so imeli visoke rezultate v obeh, orientaciji k nalogi in ego orientaciji, ter onih, ki so bili izrazito orientirani samo k nalogi. Raziskava je pokazala obstoj statistično pomembnih razlik med spoloma v ego orientaciji v prid moškim.

Loehr (1986; povzeto po: Tušak & Tušak, 1997) je na tristo športnikih iz triinštiridesetih različnih športnih disciplin skušal dobiti natančen opis športnikovih notranjih občutij v primerih dobrega in slabega nastopa. Ugotovil je, da so športniki različnih športnih disciplin popolnoma identično opisovali notranje psihične izkušnje tako dobrih kot tudi slabih tekmovalnih nastopov.

Tudi pri nas je bilo narejenih kar nekaj raziskav na teniškem področju, med katerimi so nekatere študije obravnavale teniško problematiko tudi z vidika psihologije športa. Na tem mestu navajamo nekaj enih in drugih.

Pintar in Slatner (1990) sta v diplomski nalogi podrobneje analizirala samopodobo in značilnosti teniške igre. V primerjavo sta zajela 20 igralcev TK Slovan in 20 igralcev Badischer Tennis Verbandt. Preverjala sta razlike v desetih dimenzijah samopodobe ter sedemnajstih telesnih značilnostih in psihičnih lastnostih, ki naj bi bile pomembne za vrhunskega igralca tenisa. Kljub temu, da so rezultati pokazali dokajšnjo podobnost, pa so se pokazale razlike v naslednjih dimenzijah: kritičnost do sebe, moralno etični jaz, identiteta, lastna podoba in samovrednotenje ter agresivnost.

Nekaj raziskav je bilo opravljenih tudi na temo analize strukture teniške igre v dvobojih igralcev različnih spolov, starosti in kakovosti igralcev.
Tako je Planinšek (1993) v diplomski nalogi podrobno analizirala elemente teniške igre in časovne kazalce finalnih nastopov na OP Francije in ZDA s pomočjo programa Tennis expert sistem. Analiza elementov teniške igre je pokazala, da je teniška podlaga pomemben dejavnik teniške igre, ki vpliva na način igranja posameznega igralca. Dobljeni rezultati kažejo na to, da imajo vsi visoko uvrščeni igralci (finalisti) zelo dober začetni udarec in značilen način igranja po celotni igralni površini. Vzporedno je analiza časovnih kazalcev, ki definira razmerje časovnih intervalov delo – počitek potrdila hitrejšo igro na asfaltni podlagi kot pa na

peščeni, odmori med točkami so bili krajši in čisti igralni čas je predstavljal le še 1/5 celotnega igralnega časa na asfaltni podlagi.

Cvetko (1995) je s pomočjo statističnega programa TENIS EXPERT SISTEM analiziral tekme v dvobojih igralcev različnih spolov v starostni kategoriji dečkov in deklic starih 14 let. Rezultati so pokazali, da ni bistvenih razlik v strukturi teniške igre med igralci in igralkami v kategoriji do štirinajst let. Pokazale pa so se razlike med zmagovalci in poraženci. Vsi zmagovalci tako pri fantih kot pri dekletih so dosegli več točk v serijah, višje serije, več odvzemov iger na nasprotnikov servis ter osvojili večje število točk kot poraženci.

Tušak (1996) je s pomočjo faktorske analize določil faktorsko strukturo psihološkega konstrukta za ugotavljanje predtekmovalnega stanja in vedenja, ki je pokazala obstoj štirih glavnih faktorjev; faktor aktivnega obvladovanja tekmovalne situacije, faktor osredotočenosti na nastop, faktor negativne nastopne oz. tekmovalne orientacije in faktor redukcije stresnih dogodkov. Z omenjenim pripomočkom je na skupini 108 športnikov in 48 športnic mladinskih, perspektivnih in članskih reprezentanc (iz 23 športnih panog) ugotavljal razlike med športniki in športnicami. Primerjava posameznih značilnosti predtekmovalnega stanja in vedenja je nakazala obstoj razlik samo v faktorju aktivnega obvladovanja tekmovalne anksioznosti.Sama raziskava ni dala natančnega odgovora na vprašanje, ali je boljše obvladovanje negativnih stanj posledica sploh manjše količine občutenega stresa oz. ali so moški športniki v okviru socializacijskih procesov v športu razvili ustreznejši sistem pomoči za desenzibilizacijo neugodnih stanj.

Filipčič (1996) je v dokotorski disertaciji na vzorcu 42 teniških igralcev starosti od 12- 14 let izdelal ekspertni model za evalvacijo tekmovalne in potencialne uspešnosti mladih teniških igralcev v prostoru motoričnih, morfoloških in funkcionalnih razsežnosti. Na najvišji ravni modela delne potencialne uspešnosti je bila ugotovljena visoka skladnost rezultatov 0,78 med regresijsko analizo in odločitvenim sistemom. Čeprav model ni zajel psihičnih dimenzij, je kriterij predstavljal uvrstitev teniških igralcev na jakostni lestvici TZS, kar je lahko tudi eden izmed pomembnih psiholoških indikatorjev optimalnosti nastopnega stanja.

Udir (2002) je v svoji diplomski nalogi predstavil vlogo trenerja pri prepoznavanju anksioznosti teniškega igralca in pomenu izgradnje samozavesti za uspešno obvladovanje

zaželenih in nezaželenih psihičnih stanj. Opozarja na dejstvo, da problem ni vedno psihične narave, temveč je lahko za neuspešno izvedbo nastopa krivo tudi nepopolno tehnično znanje. Pri tem opozarja na ključno vlogo nekaterih strategij oz. psihičnih veščin kognitivne in somatske narave, s katerimi lahko športnik pripomore k vzpostavljanju optimalne nastopne klime. Samo s pomočjo nadzora ustreznih miselnih, čustvenih in vedenjsko motoričnih procesov bo lahko igralec uspešen.

Mrnjec (2003) je v diplomski nalogi ugotavljal vpliv psiholoških lastnosti na tekmovalno uspešnost mladih slovenskih tenisačev. Ugotovil je, da tekmovalno uspešnost lahko napovedujemo s specialnimi psihičnimi lastnostmi, motivacijo in agresivnostjo, ni pa mu uspelo ugotoviti razlik med slabšimi in boljšimi teniškimi igralci v dimenziji anksioznosti.

Poleg teh je bilo opravljenih še nekaj raziskav pri nas in v tujini, ki bi jih morda lahko navedli. V kolikor želimo odgovoriti na temeljno vprašanje, ki smo si ga zastavili na podlagi dolgoletnih trenerskih izkušenj, menimo, da v pričujoči raziskavi popolnoma zadošča opis dosedaj omenjenih študij.

CILJI RAZISKAVE

Glavni razlog za raziskavo je bilo dejstvo, da smo se z obravnavanim problemom soočali pri vsakdanjem delu v procesu treniranja in tekmovanja mladih teniških igralcev. Kot bivši teniški igralec sem na » lastni koži « izkusil posledice psihološke (ne)pripravljenosti in jih na nekoliko drugačen način kot pedagog in trener doživljam tudi danes. Zato smo tudi problem analize psihološkega nastopnega profila zožili na področje tenisa in skušali znanstveno potrditi opažene težave v obvladovanju zaželenih in nezaželenih emocionalnih stanj v dolgoletni praksi procesa športnega treniranja in tekmovanja.

Poleg tega je v zadnjih petindvajsetih letih psihologija športa doživela velik razmah na področju raziskovanja. Raziskave trajnih osebnostnih potez so zamenjale raziskave specifično stabilnih psihičnih lastnosti, katerih nadgradnja predstavlja iskanje športno

specifičnih psihičnih lastnosti, ki so povezane z uspehom v visoko storilnostnih okoljih (tekmovalne situacije v športu). V zvezi s tem so se pojavile tudi raziskave trenutnih razpoloženj (angl. moods), ki jih nekateri imenujejo tudi emocionalna oz. razpoloženjska stanja. Ta zavisijo od trenutne situacije in trajne osebnostne dispozicije športnika.

Kot odgovor na probleme obvladovanja nekaterih zaželenih in nezaželenih psihičnih stanj se je razmahnilo tudi področje psihološke priprave in uporaba psihičnih veščin (angl. psychological skills). Izbrani psihološki instrument je ustrezal omenjenim sodobnim raziskovalnim trendom in ciljem raziskave, kar pomeni, da so uporabljene lestvice konstrukta pokrivale področje športno specifičnih psihičnih lastnosti, razpoloženjskih stanj in psihičnih spretnosti. Zato je ta instrument popolnoma zadoščal za izpeljavo empiričnega dela raziskave.

V Sloveniji psihološki instrument v takšni obliki še ni bil uporabljen, zato je bilo potrebno preveriti tudi njegove merske karkteristike (trenutno še ni podatkov o zanesljivosti). To je bila samo še dodatna podkrepitev in hkrati razlog, da smo med cilje raziskave uvrstili tudi preverjanje zanesljivosti psihološkega instrumenta.

Z raziskavo smo želeli doseči naslednje cilje:

1. Analizirati sedem dimenzionalni konstrukt psihološkega nastopnega profila mladih slovenskih teniških igralcev in igralk, ki ga sestavljajo sledeče specifične psihične lastnosti, razpoloženja in psihične veščine : samozavest, koncentracija, vizualizacija, motivacija, kontrola aktivacije, pozitivna energija in nadzor misli.
2. Oceniti zanesljivost merskih lestvic za vse dimenzije samoocenitvenega psihološkega instrumenta.
3. Izračunati osnovne deskriptivne statistične značilnosti vseh dimenzij konstrukta.
4. Ugotoviti razlike v psihološkem nastopnem profilu teniških igralk in igralcev glede na starost in spol, dobljenih s pomočjo enosmerne analize variance.
5. V primeru ugotovljenih razlik potrditi izkustvena opažanja tekmovalnega vedenja (nezaželena emocionalna stanja) kot posledica stresa oz. pred-tekmovalne in tekmovalne anksioznosti skupine starejših teniških igralk in igralcev.

5. DELOVNE HIPOTEZE

Glede na predmet, problem in cilje raziskovanja smo postavili hipoteze po posameznih sklopih. Radi bi opozorili, da se pri postavljanju hipotez zavestno nismo posebej opirali na izsledke določenih študij (čeprav jih v teoretskem uvodu navajamo), zato tudi naše domneve glede pričakovanih rezultatov, na katerih slonijo postavljene hipoteze, izhajajo na podlagi lastnih izkušenj v procesu športnega treniranja in tekmovanja.

5.1. Razlike med fanti in dekleti (samo mlajši)

Za iskanje razlik med starejšimi in mlajšimi postavljamo hipoteze, kjer izraz »starejši« pomeni igralce in igralke starosti 14 -18 let, izraz »mlajši« pa predstavljajo igralci in igralke starosti 12 let. Ker je obstajala možnost interakcijskega vpliva spola in starosti, smo delili skupini starejših in mlajših še po spolu. Obema izrazoma smo dodali še izraz npr. starejši - »samo dekleta« ali pa npr. mlajši - » samo fantje «. Kovariranje spremenljivke spol s spremenljivko starost bi lahko namreč bistveno vplivalo na dobljene rezultate enosmerne analize variance. Zato je statistična obdelava potekala skladno z vrstnim redom postavljenih hipotez. Glede na predvidevanja, da analiza psihološkega nastopnega profila tako znotraj mlajše kakor tudi znotraj starejše skupine ne bo pokazala statistično pomembnih razlik med fanti in dekleti, smo postavili ničelne hipoteze.

Ho1: Med mlajšimi fanti in dekleti ni razlik v psihološkem nastopnem profilu.

Ho 1a: Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v samozavesti.

Ho 1b: Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v koncentraciji.

Ho 1c: Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v vizualizaciji.

Ho 1d: Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v motivaciji.

Ho 1e: Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v kontroli aktivacije.

Ho 1f : Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v pozitivni energiji.

Ho 1g : Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v nadzoru misli.

5.2. Razlike med fanti in dekleti (samo starejši)

Ho 2: Med starejšimi fanti in dekleti ni razlik v psihološkem nastopnem profilu.

Ho 2a: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v samozavesti.

Ho 2b: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v koncentraciji.

Ho 2c: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v vizualizaciji.

Ho 2d: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v motivaciji.

Ho 2e: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v kontroli aktivacije.

Ho 2f: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v pozitivni energiji.

Ho 2g: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v nadzoru misli.

5.3. Razlike med starejšimi in mlajšimi – fantje in dekleta

Ho3: Starejši igralci in igralke se ne razlikujejo v psihološkem nastopnem profilu od mlajših igralk in igralcev.

Ho 3a: Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v samozavesti.

Ho 3b: Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v koncentraciji.

Ho 3c: Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v vizualizaciji.

Ho 3d : Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v motivaciji.

Ho 3e : Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v kontroli aktivacije.

Ho 3f : Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v pozitivni energiji.

Ho 3g : Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v nadzoru misli.

5.4. Razlike med starejšimi in mlajšimi (samo fantje)

V tem sklopu hipotez smo iskali razlike med starejšimi in mlajšimi igralci, torej samo med fanti.

Ho 4: Starejši igralci se ne razlikujejo v psihološkem nastopnem profilu od mlajših.

Ho4a : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v samozavesti.

Ho4b : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v koncentraciji.

Ho4c : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v vizualizaciji.

Ho4d : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v motivaciji.

Ho4e : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v kontroli aktivacije.

Ho4f : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v pozitivni energiji.

Ho4g : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v nadzoru misli.

5.5. Razlike med starejšimi in mlajšimi (samo dekleta)

V navedenem sklopu hipotez smo preverjali razlike med starejšimi in mlajšimi igralkami, torej zanimajo nas samo dekleta.

Ho 5: Starejše igralke se ne razlikujejo v psihološkem nastopnem profilu od mlajših.

Ho5a : Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v samozavesti..

Ho5b :. Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v koncentraciji.

Ho5c :. Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v vizualizaciji.

Ho5d:. Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v motivaciji.

Ho5e : Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v kontroli aktivacije.

Ho5f :. Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v pozitivni energiji.

Ho5g : Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v nadzoru misli.

6. METODOLOGIJA

6.1. Vzorec merjencev

V vzorec merjencev smo zajeli teniške igralce in igralke, ki so tekmovali in bili uvrščeni na jakostni lestvici TZS (Teniška zveza Slovenije) za kategorije do 12 let in 14 do 18 let. Vzorec merjencev je predstavljalo 80 aktivnih igralk in igralcev, od katerih smo zajeli v obdelavo le tiste igralke in igralce, ki so izpolnjevali spodaj navedene pogoje :

- da so rojeni v letih 1991, 1992 za vzorec - mlajši (do12 let)
- da so rojeni v letih 1989, 1988, 1987, 1986 za vzorec – starejši (14 do 18 let)
- da so bili v času testiranja uvrščeni na jakostni lestvici TZS
- da so v procesu rednega treniranja in tekmovanja (treningi najmanj 3x tedensko in udeležba na vsaj petih turnirjih TZS v sezoni !!)
- da so bili v času testiranja zdravi
- da so ustrezno izpolnili v raziskavi uporabljen psihološki inštrument.

Oblikovanje podvzorcev je potekalo v skladu s postavljenimi hipotezami oz. temeljnim vprašanjem, katerega smo si v nalogi zastavili. Kot kriterij (ločnico) med skupino starejših in mlajših v razvojno nevro-psihološkem smislu smo upoštevali starostno obdobje med 12. in 14. letom. V nevropsihološkem smislu zorenja otrokove psihične strukture je poleg obdobja prvih treh let zorenja v odnosu s starši , starost okrog 13 let tisto kritično obdobje, v katerem struktura odnosov najmočneje zaznamuje psihično strukturo posameznika in tako vpliva na dinamiko regulacije emocij (Kompan Erzar, 2001). Zato igralci in igralke starosti 13 let niso bili vključeni v raziskavo**.** Vzorec udeležencev raziskave smo razdelili na sledeče podvzorce:

Preglednica 1: Pregled testiranih kategorij, starosti in velikosti vsakega podvzorca

Vzorec merjencev	**Rojeni leta**	**Datum testiranja**	**Starost v času testiranja**	**N**
Starejši fantje	89,88,87,86	November 2003	14, 15, 16, 17 let	24
Starejša dekleta	89,88,87,86	November 2003	14, 15, 16, 17 let	13
Starejši - skupaj	89,88,87,86	November 2003	14, 15, 16, 17 let	37
Mlajši fantje	91,92	November 2003	11, 12 let	16

Mlajša dekleta	91,92	November 2003	11, 12 let	15
Mlajši - skupaj	91,92	November 2003	11, 12 let	31
Vsi skupaj				68

Na dan testiranja so bili nekateri udeleženci testiranja pri mlajših stari manj kot 12 let, bilo pa je tudi veliko takih, ki so bili malo starejši od 12 let. Skupna povprečna starost v skupini mlajših fantov je bila 12,13 let, mlajših deklet 11,75 let, povprečna starost celotne skupine mlajših pa je bila 11,94 let. V skupini starejših je velika večina dopolnila 15 in 16 let, bilo je zelo malo tistih, ki so dopolnili 14 ali 17 let. Povprečna starost v skupini starejših je bila pri fantih 16.24 let, pri dekletih 15,86 let, skupna povprečna starost v skupini starejših (dekleta in fantje) pa je znašala 16,05 let.

6.2. Pripomočki in inštrumenti

Pripomoček, ki smo ga izbrali za ugotavljanje psihološkega nastopnega profila teniških igralcev in igralk je bil specifični psihološki samoocenitveni vprašalnik izdelan in prilagojen posebej za teniško področje, s ciljem, da bi se kar najbolje približali dejanski nastopni situaciji (Gorjup, 2004). To je bil tudi edini pripomoček, s katerim smo izvedli celotno raziskavo. Omenjeni psihološki inštrument je operacionaliziran z 42 indikatorji, ki opisujejo sedem temeljnih dimenzij psihološkega konstrukta in sicer :

- samozavest SAMOZA
- koncentracija KONCEN
- vizualizacija VIZUAL
- motivacija MOTIV
- kontrola aktivacije KONAKTIV
- pozitivna energija POZENER
- nadzor misli NADZORMI

Vsaki dimenziji pripada lestvica s šestimi postavkami, vsaka postavka je točkovana z od 1 do 5 točkami, tako, da znaša maksimalno število doseženih točk za vsako dimenzijo 30. Višje število doseženih točk pomeni boljši rezultat v dimenziji in zato ugodnejši psihološki nastopni profil igralca. Testiranci obkrožijo eno izmed petih trditev ločeno za vsako postavko posebej.

Z obkrožitvijo pripadajočih odgovorov se preizkušanci odločijo za : skoraj vedno, pogosto, včasih, redkeje, skoraj nikoli. Izbira odgovora respondenta naj bi ga kar se da najbolje opisala v kontekstu doživljanja in vedenja v športno specifični situaciji.

Pri odgovorih smo respondente opozorili na iskrenost in objektivnost njihove samoocene, za katero lahko rečemo, da je ena izmed bistvenih determinant zanesljivosti in veljavnosti uporabljenega samoocenitvenega vprašalnika. Koeficienti zanesljivosti za vsako lestvico so predstavljeni v poglavju 6.4.1.2. na strani 105. Na tem mestu moramo poudariti, da trenutno še ne obstajajo populacijske norme za slovenske teniške igralce in igralke. Zato podajamo splošne norme za vse igralke in igralce skupaj, ki smo jih v naši nalogi uporabili kot kriterij za točkovanje. Točkovanje : 25-30 točk = nadpovprečno ; 21-24 točk = povprečno ; 15-20 točk= zadovoljivo, 0-14 točk= nezadovoljivo.

6.2.1. Samozavest in samopodoba

6.2.1.1. Lestvica samozavesti

Lestvica samozavesti vsebuje šest postavek, ki merijo trenutno samozavest in trenutno delovno samopodobo teniškega igralca tik pred ali med tekmovalnim nastopom. Odgovori se vrednotijo s točkami od 1 do 5, dosežek na lestvici je vsota vseh odgovorov na postavkah. Samozavest je v tesni povezavi s percepcijo ogrožujoče situacije. Samozavesten igralec bo v ključni situaciji tekme občutil stanje kot manj ogrožujoče kot pa igralec, ki ni samozavesten in dvomi vase.

Trditve, na katere športnik odgovarja, ga sprašujejo po tem, kako vidi in ocenjuje samega sebe pred tekmo, kako samozavesten je med tekmovalnim nastopom, kakšna je njegova trenutna samopodoba (kot npr.: » samega sebe vidim kot poraženca pred tekmo, » ..pred tekmo verjamem vase, »..med tekmo hitro izgubim zaupanje vase »).

6.2.2. Koncentracija

6.2.2.1. Lestvica koncentracije

Lestvica koncentracije vsebuje šest postavk, ki merijo sposobnost koncentracije kot psihološko veščino v specifični situaciji teniškega nastopa. Tu ni mišljena samo koncentracija pozornosti v smislu osredotočenosti na objekt (eksternalna koncentracija), temveč tudi osredotočenost na lastna občutja, čustva in misli, na učinkovito spretnost prestavljanjapozornosti vedno znova na »tukaj in zdaj«, da nas morebitni nezaželeni objekt ali dogodek iz preteklosti ne bi priklenil nase ali pa pričakovani dogodek povzročil zmedo in raztresenost.

Trditve, na katere športnik odgovarja, ga sprašujejo po tem, kako vidi in ocenjuje samega sebe glede pozornosti, kako se koncentrira v napetih trenutkih tekme, ali se hitro pusti zmesti in postane raztresen, ali se lahko koncentrira na tukaj in sedaj, kako hitro izgubi koncentracijo…(kot npr. » .. postanem raztresen in izgubim pozornost na tekmo », »… v napetih trenutkih mi misli skačejo sem ter tja «, »…večkrat razmišljam o napakah in zamujenih priložnostih «).

6.2.3. Vizualizacija

6.2.3.1. Lestvica vizualizacije

Tudi lestvica vizualizacije s šestimi postavkami meri vizualizacijsko spretnost kot psihološko veščino v specifični situaciji teniškega nastopa. Trditve, na katere športnik odgovarja, ga sprašujejo po tem, kako si pred in med tekmo uspe v predstavi zamišljati izvedbo teniških udarcev, pravilne taktične odločitve, ugoden potek tekmovalne situacije…(kot napr. » pred tekmo si zamišljam, da igram dobro », » … v mislih ponavljam tehniko udarcev, preden se tekma začne », » .. pred tekmo v mislih preletim, kako bom odigral v težkih situacijah »).

6.2.4. Motivacija

6.2.4.1. Lestvica motivacije

Lestvica motivacije vsebuje šest postavk, ki merijo motivacijo z vidika ciljnih orientacij in sicer, glede na to ali je teniški igralec orientiran » na nalogo « (delovna orientacija), oziroma je njegova orientacija usmerjena » na sebe » (ego orientacija). Delovna orientacija pomeni, da je teniški igralec motiviran za treniranje oz. tekmovanje z vidika izboljševanja lastnega nastopa, tehnično dovršene izvedbe in napredovanja v lastnih športnih veščinah. Ego orientacija po pomeni športnikovo primerjavo z njegovimi tekmeci, torej se nanaša na teniškega igralca, ki je motiviran, da zmaga in da je najboljši oz.boljši od drugih.

Trditve na katere teniški igralec odgovarja, ga sprašujejo, kaj ga motivira, da tako zavzeto trenira, kaj je pripravljen žrtvovati da doseže največ kot teniški igralec ..(kot napr. » mene nihče ne rabi siliti , da moram trdo trenirati » , ».. pripravljen sem dati vse od sebe samo zato, da dosežem največ kot teniški igralec »).

6.2.5. Kontrola aktivacije

6.2.5.1. Lestvica kontrola aktivacije

Lestvica kontrola aktivacije vsebuje šest postavk, ki pa v našem primeru predstavljajo indikatorje kontrole stanja anksioznosti v specifični teniški tekmovalni situaciji in zato pomenijo spretnost obvladovanja anksioznosti kot trenutnega razpoloženjskega stanja. Omenjeno psihofiziološko dogajanje, katerega naj bi teniški igralec poizkušal kontrolirati (obvladovati), se manifestira na somatskem, doživljajskem in vedenjskem nivoju, katerim ustrezajo tudi izbrane trditve.

Tako preizkušanec odgovarja na trditve, ki ga sprašujejo, če pogosto postane zaskrbljen ali jezen med tekmovanjem, če ga storjene napake na tekmi potrejo, kako pogosto in intenzivno med tekmo občuti mišični tonus v zgornjih in spodnjih ekstremitetah, če lahko ostane umirjen med tekmo…(kot npr. » pogosto se razjezim in postanem zaskrbljen med tekmo », » … kadar delam na tekmi napake vidim vse slabo in negativno », » … med tekmo pogosto čutim, da so moje roke ali noge močno zakrčene »).

6.2.6. Pozitivna energija

6.2.6.1. Lestvica pozitivne energije

Lestvica pozitivne energije vsebuje šest postavk, s katerimi ugotavljamo kakšno je predtekmovalno in tekmovalno vedenje teniškega igralca. Napolnjenost z energijo mora teniški igralec občutiti kot pozitivni navdih, kar pomeni, da pozitivna energija ne more imeti izvora v strahu in zaskrbljenosti, ampak v hotenju in želji po teniškem tekmovanju in

pripravljenosti za napor. To pa pomeni uživanje in veselje do treniranja in tekmovanja ter pozitivno mišljenje, ki igralca osrečuje in zadovoljuje. Teniški igralec odgovarja na trditve, ki ga sprašujejo, če se veseli tekmovanj, če občuti zadovoljstvo v času nastopa, kako se počuti na tekmi, če stvari ne kažejo dobro zanj, koliko pozitivne energije kaže na treningih, kako se obnaša v kritičnih situacijah nastopa …(kot npr. » veselim se vsakega tekmovanja », » … med tekmo lahko ohranim zelo prijetno počutje in občutke zadovoljstva », » … običajno postanem apatičen in potrt, kadar se stvari na tekmi ne odvijajo meni v prid » , » … kadar so situacije v igri težke, me to še bolj vzpodbudi in motivira za tekmo »).

6.2.7. Nadzor misli

6.2.7.1. Lestvica nadzora misli

Lestvica nadzora misli vsebuje šest postavk, ki ugotavljajo kvaliteto tekmovalnega vedenja teniškega igralca ob uporabi psihičnih veščin, ki se kažejo v uspešni redukciji stresnih dogodkov in obvladovanju tekmovalne anksioznosti. Teniški igralec odgovarja na trditve, ki ga sprašujejo, kako razmišlja v času nastopa, kako se sooča s situacijo, v kateri trenutno izgublja tekmo, kakšna je njegova nastopna orientacija v smislu pripravljenosti na napor…(kot napr. » med tekmo se do sebe zelo negativno obnašam «, » … vedno se stoprocentno potrudim na tekmi ne glede na končni izid », » … sposoben sem zelo optimistično in pozitivno razmišljati med tekmo »).

6.3. Organizacija testiranja in zbiranje podatkov

Testiranje psihološkega profila teniških igralcev in igralk smo izvedli na Fakulteti za šport. Testiranje je potekalo 8. Novembra 2003 med 9. in 13. uro pod vodstvom odgovorne osebe, somentorja dr. Filipčiča in mentorja dr. Tuška. Vsi igralci in igralke so bili obveščeni o testiranju in pred testiranjem dali pisni pristanek. Testiranje je potekalo v eni izmed predavalnic na FŠ v Ljubljani in sicer v dveh skupinah po 40 testirancev. Čas anketiranja ni bil omejen. Testiranje je bilo strogo individualno. Pred začetkom testiranja smo obema skupinama udeležencev dali podrobna navodila v zvezi z izpolnjevanjem vprašalnika. V primeru kakršnihkoli nejasnosti so testiranci dobili dodatna pojasnila.

6.4. Metode obdelave podatkov

Zbrane podatke smo obdelali na Inštitutu za kineziologijo Fakultete za šport v Ljubljani.
Podatke smo obdelali s pomočjo programskega paketa SPSS 10.0 for Windows.
Izmed 80 testiranih igralk in igralcev smo jih v obdelavo zajeli 68. Dvanajst udeležencev testiranja ni ustrezalo kriteriju starosti, ali pa so nepopolno oz. neustrezno izpolnili anketni vprašalnik.

6.4.1. Ocenjevanje zanesljivosti merjenja

Zanesljivost merjenja ocenjujemo z različnimi metodami, izmed katerih je interpretacija zanesljivosti lahko definirana kot mera enakovrednosti merjenja. V družboslovnem raziskovanju ni mogoče opraviti poljubnega števila ponovljenih meritev, ker se pojav, ki ga hočemo izmeriti pogosto spreminja v času, nanj pa vpliva tudi sam proces raziskovanja (Splichal, 1990; pobvzeto po: Ferligoj, 1995).

Zato so se razvili postopki ocenjevanja zanesljivosti, kjer meritev opravimo v istem času (angl.cross-sectional measurement).Ti postopki temeljijo na izračunu povprečnega koeficienta korelacije med izmerjenimi spremenljivkami, ki vse merijo isto dejansko spremenljivko. Na ta način ocenjujemo zanesljivost merjenja z merami enakovrednosti, ker predpostavljamo, da so

izbrane spremenljivke enakovredne. Osnova teh mer je teorija o zanesljivosti večkratnih meritev.

Zanesljivost merjenih spremenljivk smo ugotavljali s pomočjo programskega paketa SPSS 10.0 for Windows (Reliability Analysis – Scale Alpha).Izračunali smo Cronbachov Alpha koeficient zanesljivosti, ki je označen z Alpha (α).

6.4.1.1. Metoda notranje konsistentnosti

Metoda notranje konsistentnosti (angl. internal consistency method) je verjetno najlažja izvedljiva metoda ocenjevanja zanesljivosti, ker ne zahteva ponovljenih meritev niti problematične odločitve o načinu razvrstitve izmerjenih spremenljivk v dve skupini (metoda razpolovitve).

Metoda temelji na izračunu kovarianc ali koeficientov korelacije med vsemi spremenljivkami, ki merijo isto dejansko spremenljivko. Na vrednost koeficienta zanesljivosti Alpha (α,), katerega vrednost se nahaja v intervalu [0,1] (Cronbach, 1951; povzeto po: Ferligoj, 1995) vpliva število izmerjenih spremenljivk in korelacije med njimi (α = 1, če število spremenljivk narašča čez vse meje).

Zato pri omenjeni množici možnih enakovrednih spremenljivk povečanje zanesljivosti merjenja ni sorazmerno s povečanjem njihovega števila, ampak lahko z dodajanjem spremenljivk večamo zanesljivost merjenja le, če le te ne zmanjšujejo povprečnih koeficientov korelacije med spremenljivkami. Interpretacija koeficienta α kot mere enakovrednosti poudarja torej odvisnost zanesljivosti merjenja od korelacije med izmerjenimi spremenljivkami.

6.4.1.2. Rezultati zanesljivosti merjenja - Alpha Cronbach-ov koeficient zanesljivosti

Ker v slovenskem prostoru ne obstajajo podatki o zanesljivosti samoocenitvenega vprašalnika, uporabljenega v raziskavi, sem se odločil, da preverim koeficiente notranje konsistentnosti na svojih podatkih, torej na udeležencih v tej raziskavi.

Na podlagi zgoraj omenjenih dejstev (poglavje 6.4.1.1) smo za sedem-dimenzionalni psihološki konstrukt nastopnega profila teniškega igralca izračunali koeficiente zanesljivosti za vsako lestvico sestavljene dimenzije. Parametri zanesljivosti za posamezne lestvice so prikazani v preglednici 3.

Preglednica 3: Parametri koeficientov zanesljivosti **α** za posamezne lestvice dimenzij

LESTVICE DIMENZIJ	INDIKATORJI	α
Samozavest	(S1, S8, S15, S22, S29, S36)	,83
Koncentracija	(S3, S10, S17, S24, S31, S38)	,72 *
Vizualizacija	(S4, S11, S18, S25, S32, S39)	,81
Motivacija	(S5, S12, S19, S26, S33, S40)	,73 *
Kontrola aktivacije	(S2, S9, S16, S23, S30, S37)	,73 *
Pozitivna energija	(S6, S13, S20, S27, S34, S41)	,76 *
Nadzor misli	(S7, S14, S21, S28, S35, S42)	,73 *

Opomba:

(S1 - S42) – indikatorji, s katerimi so dimenzije operacionalizirane

α – koeficienti zanesljivosti

* - vrednosti, ki so označene z zvezdico pomenijo $0.72 \leq \alpha \leq 0.80$

Velja omeniti, da je Cronbachovo priporočilo zanesljivosti $\alpha = 0.80$. Tudi kriteriji za ocenjevanje kvalitete merjenja (Bearden, Netmeyer, & Mobley, 1993; povzeto po Ferligoj, 1995) navajajo, da je vzorna kvaliteta merjenja z vidika zanesljivosti tista, pri kateri so koeficienti $\alpha \geq 0.80$.

V našem primeru temu kriteriju ustrezata dimenziji samozavest ($\alpha = 0,83$) in vizualizacija ($\alpha = 0,81$). Ostalih pet dimenzij (koncentracija, motivacija, kontrola aktivacije, pozitivna energija in nadzor misli) dosegajo koeficiente $0.72 \leq \alpha \leq 0.76$.

Parametri koeficientov korelacije korelacijske matrike med merjenimi spremenljivkami se gibljejo med 0.25 in 0.60, kar po kriterijih za ocenjevanje kvalitete merjenja (Bearden, et

al.,1993; povzeto po Ferligoj, 1995) pomeni visoko korelacijo med spremenljivkami, ki merijo isto dejansko razsežnost in zato vzorno kvaliteto merjenja. Tudi psihološka raziskovalna praksa obravnava zanesljivost, ki je večja od 0.72, kot primerno in sprejemljivo.

Iz nevedenega lahko strnemo, da izbrani psihološki instrument z vidika merskih karakteristik ustreza pogojem zanesljivosti, ki je poleg veljavnosti druga temeljna razsežnost in hkrati pogoj zagotovitve objektivnega raziskovanja.

6.4.2. Testiranje normalnosti porazdelitve

Za testiranje normalnosti porazdelitve posameznih dimenzij psihološkega konstrukta smo uporabili test Kolmogorov- Smirnov (Petz et al., 1992) s pomočjo programskega paketa SPSS 10.0 for Windows. Napaka tipa alfa, s katero se sprejme ali zavrže postavljena hipoteza je bila 0.05. V preglednici podajamo rezultate testa, ločeno za vsako dimenzijo.

Preglednica 4 : Rezultati testa Kolmogorov - Smirnov

	Samoza	**Koncen**	**Vizual**	**Motiv**	**Aktiv**	**Pozener**	**Nadzormi**
K–S Z	1.010	1.055	0.784	0.933	0.835	1.014	0.983
SIG	0.259	0.215	0.570	0.349	0.488	0.255	0.289

Opomba:

- **K–S Z -** rezultat Kolmogorov Smirnov testa**,** izražen v Z – vrednostih
- **SIG -** dvosmerno testiranje pomembnosti K– S Z vrednosti

Rezultati testa Kolmogorov–Smirnov (preglednica 4) kažejo, da je distribucija posameznih spremenljivk psihološkega konstrukta normalno porazdeljena.

6.4.3. Opisne statistike in enosmerna analiza variance

Najprej smo izračunali osnovne deskriptivne statistike psihološkega nastopnega profila.Za testiranje hipotez smo uporabili enosmerno analizo variance (Musek,1993a;1993b). Statistično obdelavo podatkov smo opravili s pomočjo programskega paketa SPSS 10.0

(Descriptive statistics in oneway ANOVA). Z enosmerno analizo variance smo ugotavljali obstoj statistično pomembnih razlik v posameznih dimenzijah psihološkega nastopnega profila teniških igralk in igralcev glede na spol in starost pri stopnji tveganja alfa je 0.05.

Pri interpretaciji rezultatov smo upoštevali naslednje parametre:

N - numerus

M – aritmetično sredino

SD – standardno deviacijo

MIN - minimalni rezultat

MAX - maksimalen rezultat

F - F- test statistične pomembnosti

SIG - signifikanca

7. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

Skladno s postavljenimi hipotezami smo se najprej odločiili, da preverimo, če obstajajo razlike med spoloma znotraj skupine mlajših in starejših**.** Predvidevali smo, da bodo fantje in dekleta iste starosti v dimenzijah psihološkega nastopnega profila dosegli podobne rezultate.
V kolikor ne bi našli statistično pomembnih razlik enako starih glede na spol, bi to pomenilo, da spremenljivka spol ne vpliva na razlike znotraj skupine mlajših in starejših ter bi na tej podlagi lahko fante in dekleta združili v skupino mlajših in skupino starejših in tako združene primerjali med seboj. V nasprotnem primeru si takšnega združevanja ne bi mogli privoščiti zaradi možnosti obstoja interakcijskega vpliva spola in starosti.

7.1. Razlike med fanti in dekleti - samo mlajši

Parametri osnovno statističnih značilnosti za skupino mlajših (fantje in dekleta) ter povzetek enosmerne analize variance so prikazani v Preglednici 5.

Preglednica 5: Deskriptivne statistike in povzetek enosmerne analize variance - razlike med fanti in dekleti – **samo mlajši**

		N	M	SD	SE			F	SIG
						MIN	MAX		
1 SAMOZA	1 f *	16	25,1875	3,90246	,97561	19,00	30,00	0,587	,45
	1 d *	15	26,3333	4,41858	1,14087	16,00	30,00		
	SKUPAJ	31	25,7419	4,13092	,74194	16,00	30,00		
2 KONCEN	1 f	16	23,0625	4,79540	1,19885	16,00	30,00	0,291	,59
	1 d	15	23,9333	4,14844	1,07112	15,00	30,00		
	SKUPAJ	31	23,4839	4,44125	,79767	15,00	30,00		
3 VIZUAL	1 f	16	23,0625	5,37238	1,34310	12,00	30,00	0,213	,64
	1 d	15	22,1333	5,82932	1,50512	11,00	30,00		
	SKUPAJ	31	22,6129	5,52375	,99210	11,00	30,00		
4 MOTIV	1 f	16	24,0625	4,04094	1,01023	15,00	30,00	0,702	,40
	1 d	15	25,1333	2,94877	,76137	18,00	30,00		
	SKUPAJ	31	24,5806	3,53812	,63546	15,00	30,00		
5 KONAKTIV	1 f	16	23,3125	4,22246	1,05561	16,00	30,00	0,431	,51
	1 d	15	24,2667	3,84460	,99267	18,00	30,00		

	SKUPAJ	31	23,7742	4,00591	,71948	16,00	30,00		
6 POZENER	1 f	16	25,3125	2,93754	,73439	21,00	30,00	0,994	,32
	1 d	15	26,4000	3,13506	,80947	19,00	30,00		
	SKUPAJ	31	25,8387	3,03421	,54496	19,00	30,00		
7 NADZORMI	1 f	16	22,1875	2,88025	,72006	18,00	28,00	0,718	,40
	1 d	15	21,4000	2,22967	,57570	16,00	25,00		
	SKUPAJ	31	21,8065	2,57448	,46239	16,00	28,00		

Opomba*: 1 f –mlajši fantje -12 let

1 d –mlajša dekleta -12 let

Legenda : N – število merjencev po skupinah in vsi skupaj

M – aritmetična sredina

SD – standardna deviacija

SE – standardna napaka

MIN – minimalni rezultat

MAX – maksimalni rezultat

F – statistika F

SIG – statistična pomembnost razlik

V vseh dimenzijah psihološkega profila nismo našli nobenih statistično pomembnih razlik med primerjanima podvzorcema mlajših fantov in mlajših deklet. To pomeni, da oboji v vseh dimenzijah kažejo približno enake izraženosti dimenzij.

Fantje so sicer dosegli nekoliko višje vrednosti v dimenzijah vizualizacija in nadzor misli (VIZUAL, NADZORMI) od deklet, v vseh ostalih dimenzijah pa dekleta dosegajo višje vrednosti od fantov (SAMOZA, KONCEN, MOTIV, KONAKTIV, POZENER). Na podlagi dobljenih rezultatov lahko sprejmemo vseh sedem podrednih ničelnih hipotez
ki pravijo:

Ho 1a: Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v samozavesti.

Ho 1b: Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v koncentraciji.

Ho 1c: Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v vizualizaciji.

Ho 1d: Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v motivaciji.

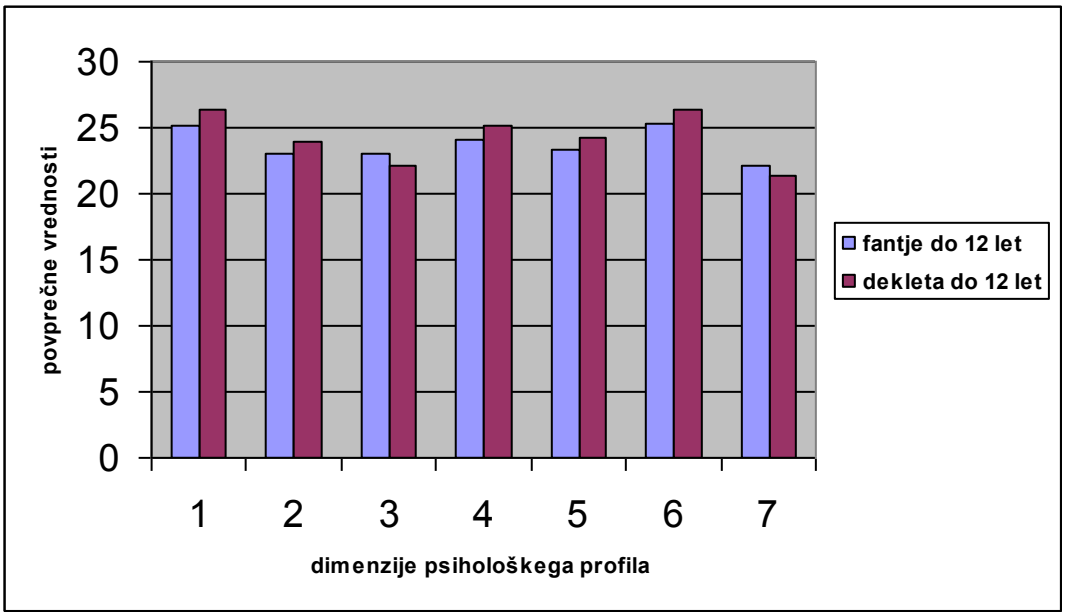
Ho 1e: Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v kontroli aktivacije.

Ho 1f : Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v pozitivni energiji.

Ho 1g : Med mlajšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v nadzoru misli.

Prav tako lahko sprejmemo in potrdimo nadredno ničelno hipotezo, ki pravi:

Ho1: Med mlajšimi fanti in dekleti ni razlik v psihološkem nastopnem profilu.



Grafični prikaz 1: Primerjava skupine **mlajši** – fantje in dekleta do 12 let

7.2. Razlike med fanti in dekleti – samo starejši

Preglednica 6: Deskriptivne statistike in povzetek enosmerne analize variance za skupino **starejši** (fantje in dekleta)

		N	M	SD	SE	MIN	MAX	F	SIG
1 SAMOZA	2 f *	24	23,2083	4,48165	,91481	14,00	30,00	0,113	,73
	2 d *	13	22,6923	4,38529	1,21626	15,00	29,00		
	skupaj	37	23,0270	4,39372	,72232	14,00	30,00		
2 KONCEN	2 f	24	22,7083	3,30322	,67427	18,00	30,00	1,019	,32
	2 d	13	21,6154	2,81480	,78068	17,00	27,00		
	skupaj	37	22,3243	3,14514	,51706	17,00	30,00		
3 VIZUAL	2 f	24	20,3750	4,57605	,93408	8,00	28,00	0,027	,87

	2 d	13	20,6154	3,42876	,95097	16,00	28,00		
	skupaj	37	20,4595	4,16063	,68400	8,00	28,00		
4 MOTIV	2 f	24	25,5417	4,25266	,86807	16,00	30,00	1,245	,27
	2 d	13	27,0000	2,70801	,75107	22,00	30,00		
	skupaj	37	26,0541	3,80749	,62595	16,00	30,00		
5 KONAKTIV	2 f	24	22,0417	3,60530	,73593	14,00	30,00	1,431	,24
	2 d	13	20,5385	3,73308	1,03537	12,00	27,00		
	skupaj	37	21,5135	3,67137	,60357	12,00	30,00		
6 POZENER	2 f	24	24,8333	4,42981	,90423	15,00	30,00	0,419	,52
	2 d	13	23,9231	3,32820	,92308	18,00	28,00		
	skupaj	37	24,5135	4,05258	,66624	15,00	30,00		
7NADZORMI	2 f	24	22,3333	2,37133	,48404	17,00	26,00	2,869	,09 t
	2 d	13	20,7692	3,19254	,88545	14,00	26,00		
	skupaj	37	21,7838	2,75010	,45211	14,00	26,00		

Opomba*: 2 f –starejši fantje 14 – 18 let

2 d –starejša dekleta 14 – 18 let

Primerjava fantov in deklet starejše skupine tudi ni pokazala statistično pomembnih razlik. Nakazana je tendenca v dimenziji nadzor misli (NADZORMI) in sicer v smeri višje izraženosti rezultata za skupino starejših fantov. Tudi ta primerjava dobljenih rezultatov kaže na precejšnjo podobnost psihološkega nastopnega profila v vseh dimenzijah.

Glede na dobljene rezultate lahko sprejmemo vse podredne ničelne hipoteze, ki pravijo:

Ho 2a: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v samozavesti.

Ho 2b: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v koncentraciji.

Ho 2c: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v vizualizaciji.

Ho 2d: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v motivaciji.

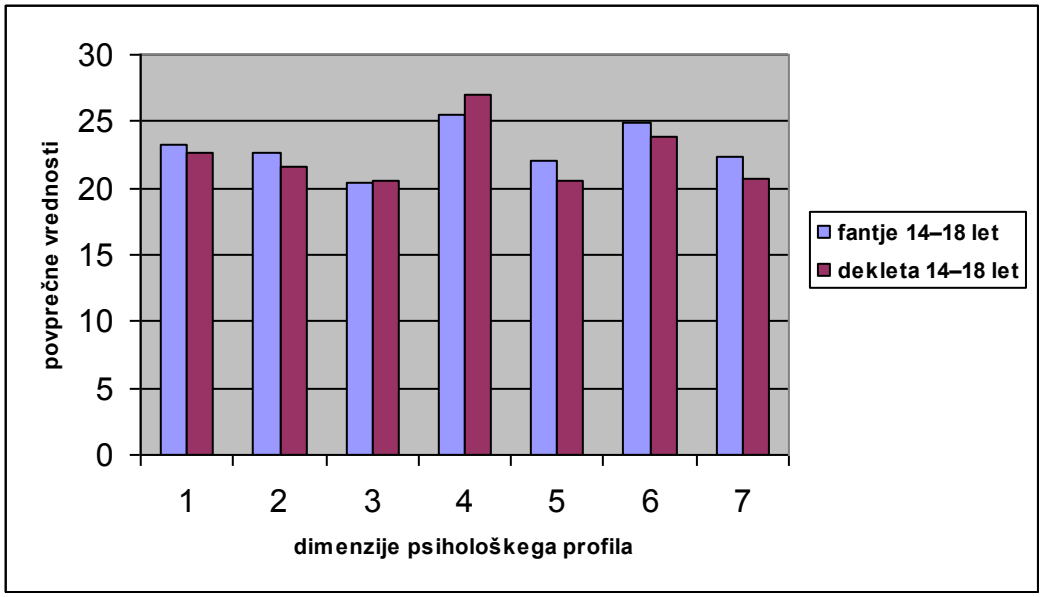
Ho 2e: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v kontroli aktivacije.

Ho 2f: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v pozitivni energiji.

Ho 2g: Med starejšimi fanti in dekleti ni pomembnih razlik v nadzoru misli.

Prav tako bomo sprejeli nadredno ničelno hipotezo Ho2, ki pravi:

Ho 2: Med starejšimi fanti in dekleti ni razlik v psihološkem nastopnem profilu.



Grafični prikaz. 2: Primerjava skupine **starejši** – fantje in dekleta 14 do 18 let

7.3. Razlike med mlajšimi in starejšimi (fantje in dekleta)

Parametri osnovno statističnih značilnosti - mlajši (fantje in dekleta - 12 let) in starejši (fantje in dekleta 14 – 18 let) ter povzetek enosmerne analize variance so prikazani v preglednici 7.

Preglednica 7: Deskriptivne statistike in povzetek enosmerne analize variance za skupino mlajših in starejših (fantje in dekleta skupaj)

		N	M	SD	SE	MIN	MAX	F	SIG
1 SAMOZA	ml.	31	25,7419	4,13092	,74194	16,00	30,00	6,799	,01*
	St.	37	23,0270	4,39372	,72232	14,00	30,00		
	Vsota	68	24,2647	4,45749	,54055	14,00	30,00		
2 KONCEN	ml.	31	23,4839	4,44125	,79767	15,00	30,00	1,579	,21
	St.	37	22,3243	3,14514	,51706	17,00	30,00		
	Vsota	68	22,8529	3,80598	,46154	15,00	30,00		
3 VIZUAL	ml.	31	22,6129	5,52375	,99210	11,00	30,00	3,355	,07 t
	St.	37	20,4595	4,16063	,68400	8,00	28,00		
	Vsota	68	21,4412	4,91231	,59571	8,00	30,00		

4 MOTIV	ml.	31	24,5806	3,53812	,63546	15,00	30,00	2,693	,10 t
	St.	37	26,0541	3,80749	,62595	16,00	30,00		
	Vsota	68	25,3824	3,73379	,45279	15,00	30,00		
5 KONAKTIV	ml.	31	23,7742	4,00591	,71948	16,00	30,00	5,886	,01*
	St.	37	21,5135	3,67137	,60357	12,00	30,00		
	Vsota	68	22,5441	3,96414	,48072	12,00	30,00		
6 POZENER	ml.	31	25,8387	3,03421	,54496	19,00	30,00	2,254	,13
	St.	37	24,5135	4,05258	,66624	15,00	30,00		
	Vsota	68	25,1176	3,65909	,44373	15,00	30,00		
7 NADZORMI	ml.	31	21,8065	2,57448	,46239	16,00	28,00	0,001	,97
	St.	37	21,7838	2,75010	,45211	14,00	26,00		
	Vsota	68	21,7941	2,65172	,32157	14,00	28,00		

Statistično pomembne razlike pri stopnji tveganja 0.05 so se med skupinama pokazale v dimenziji samozavest (SAMOZA) in dimenziji kontrola aktivacije (KONAKTIV) v smeri ugodnejšega rezultata skupine »mlajših« deklet in fantov. Rezultati enosmerne analize variance, s katero smo ugotavljali razlike v dimenzijah psihološkega konstrukta med skupino mlajših in starejših, so pokazali tendenco v dimenziji vizualizacija (VIZUAL) v prid mlajši skupini in v motivaciji (MOTIV) v prid starejši skupini.

Primerjava obeh skupin kaže, da mlajša skupina fantov in deklet starosti 12 let razen v nekoliko nižjih a še vedno visoko povprečnih skorih motivacije od skupine fantov in deklet starosti 14 do 18 let, dosega v vseh ostalih dimenzijah višje vrednosti . Na podlagi ugotovitev lahko iz prvega sklopa hipotez sprejmemo in potrdimo naslednje podredne ničelne hipoteze:

Ho 3b: Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v koncentraciji.

Ho 3c: Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v vizualizaciji.

Ho 3d : Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v motivaciji.

Ho 3f : Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v pozitivni enrgiji.

Ho 3g : Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v nadzoru misli.

Ostali dve podredni ničelni hipotezi (Ho3a, Ho3e) pa moramo zavrniti.

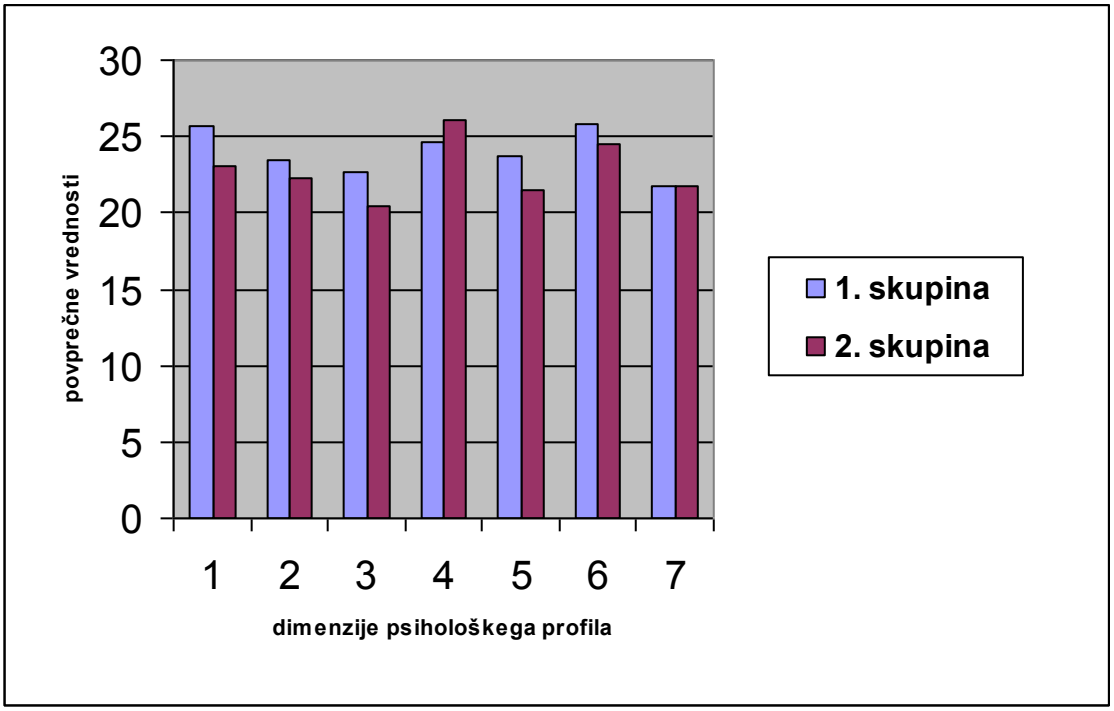
Ho 3a: Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v samozavesti.

Ho 3e: Med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami ni razlik v kontroli aktivacije.

Čeprav smo našli razlike v dveh od sedmih dimenzij v prid mlajšim, bomo sprejeli nadredno ničelno hipotezo, ki pravi:

Ho3: Starejši igralci in igralke se ne razlikujejo v psihološkem nastopnem profilu od mlajših igralk in igralcev.

Za primerjavo podajamo grafični prikaz doseženih skorov obeh skupin (fantje in dekleta -12 let in fantje in dekleta 14 - 18 let) na vseh lestvicah psihološkega profila.



Grafični prikaz 3: Primerjava dobljenih rezultatov obeh skupin v dimenzijah psihološkega nastopnega profila

7.4. Razlike med mlajšimi in starejšimi (samo fantje)

Parametri osnovno statističnih značilnosti mlajših (fantje -12 let) in starejših (fantje od 14 – 18 let) ter povzetek enosmerne analize variance so prikazani v preglednici 8.

Preglednica 8: Deskriptivne statistike in povzetek enosmerne analize variance – razlike med

mlajšimi in starejšimi (samo fantje)

		N	M	SD	SE	MIN	MAX	F	SIG
1 SAMOZA	ml.	16	25,1875	3,90246	,97561	19,00	30,00	2,070	,15
	St.	24	23,2083	4,48165	,91481	14,00	30,00		
	Skupaj	40	24,0000	4,32049	,68313	14,00	30,00		
2 KONCEN	ml.	16	23,0625	4,79540	1,19885	16,00	30,00	0, 077	,78
	St.	24	22,7083	3,30322	,67427	18,00	30,00		
	Skupaj	40	22,8500	3,91283	,61867	16,00	30,00		
3 VIZUAL	ml.	16	23,0625	5,37238	1,34310	12,00	30,00	2,881	,09 t
	St.	24	20,3750	4,57605	,93408	8,00	28,00		
	Skupaj	40	21,4500	5,02277	,79417	8,00	30,00		
4 MOTIV	ml.	16	24,0625	4,04094	1,01023	15,00	30,00	1,208	,27
	St.	24	25,5417	4,25266	,86807	16,00	30,00		
	Skupaj	40	24,9500	4,18146	,66115	15,00	30,00		
5 KONAKTIV	ml.	16	23,3125	4,22246	1,05561	16,00	30,00	1,040	,31
	St.	24	22,0417	3,60530	,73593	14,00	30,00		
	Skupaj	40	22,5500	3,86271	,61075	14,00	30,00		
6 POZENER	ml.	16	25,3125	2,93754	,73439	21,00	30,00	,144	,70
	St.	24	24,8333	4,42981	,90423	15,00	30,00		
	Skupaj	40	25,0250	3,86627	,61131	15,00	30,00		
7 NADZORMI	ml.	16	22,1875	2,88025	,72006	18,00	28,00	0,031	,86
	St.	24	22,3333	2,37133	,48404	17,00	26,00		
	Skupaj	40	22,2750	2,55190	,40349	17,00	28,00		

Rezultati kažejo, da se obe skupini statistično pomembno ne razlikujeta v nobeni od dimenzij psihološkega konstrukta. Nakazana je tendenca v dimenziji vizualizacija (VIZUAL) v prid mlajšim fantom.

Psihološki profil mlajših in starejših fantov kaže, da starejši fantje dosegajo nekoliko višje vrednosti v dimenziji motivacija (MOTIV) in dimenziji nadzor misli (NADZORMI), medtem, ko ima v vseh ostalih petih dimenzijah (SAMOZA, KONCEN, VIZUAL, KONAKTIV, POZENER) zopet mlajša skupina fantov nekoliko višje skore psihološkega konstrukta.

Lahko zaključimo, da primerjava dobljenih rezultatov med mlajšimi in starejšimi fanti ni pokazala nobenih bistvenih razlik v psihološkem nastopnem profilu. Rezultati primerjave psihološkega nastopnega profila kažejo, da lahko vse podredne ničelne hipoteze sprejmemo**.**

Ho4a : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v samozavesti.

Ho4b : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v koncentraciji.

Ho4c : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v vizualizaciji.

Ho4d : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v motivaciji.

Ho4e : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v kontroli aktivacije.

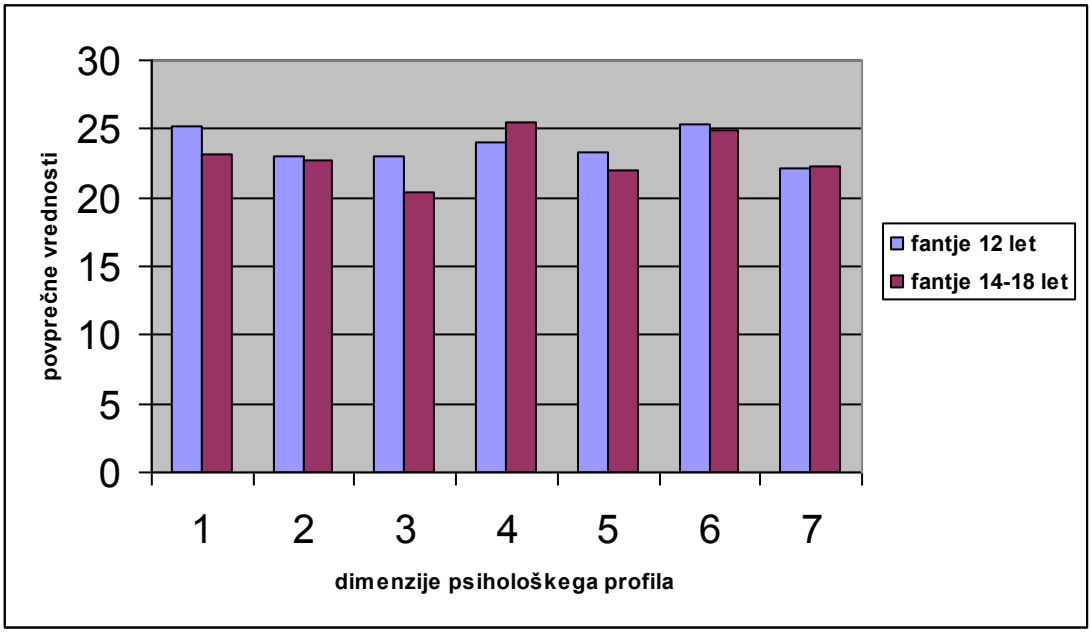
Ho4f : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v pozitivni energiji.

Ho4g : Med starejšimi in mlajšimi igralci ni razlik v nadzoru misli.

Zato moramo sprejeti tudi nadredno ničelno hipotezo, ki pravi:

Ho 4: Starejši igralci se ne razlikujejo v psihološkem nastopnem profilu od mlajših.

V nadaljevanju grafično prikazujemo dobljene rezultate za posamezne dimenzije psihološkega profila mlajših in starejših teniških igralcev.



Grafični prikaz 4: Primerjava psihološkega nastopnega profila za skupino mlajših in starejših - samo fantje

7.5. Razlike med mlajšimi in starejšimi (samo dekleta)

Preglednica 9: Deskriptivne statistike in povzetek enosmerne analize variance- razlike med mlajšimi in starejšimi – samo dekleta

		N	M	SD	SE	MIN	MAX	F	SIG
1 SAMOZA	ml.	15	26,3333	4,41858	1,14087	16,00	30,00	4,762	,03*
	St.	13	22,6923	4,38529	1,21626	15,00	29,00		
	Skupaj	28	24,6429	4,69999	,88822	15,00	30,00		
2 KONCEN	ml.	15	23,9333	4,14844	1,07112	15,00	30,00	2,895	,09 t
	St.	13	21,6154	2,81480	,78068	17,00	27,00		
	Skupaj	28	22,8571	3,71896	,70282	15,00	30,00		
3 VIZUAL	ml.	15	22,1333	5,82932	1,50512	11,00	30,00	0,676	,41
	St.	13	20,6154	3,42876	,95097	16,00	28,00		
	Skupaj	28	21,4286	4,84140	,91494	11,00	30,00		
4 MOTIV	ml.	15	25,1333	2,94877	,76137	18,00	30,00	3,008	,09 t
	St.	13	27,0000	2,70801	,75107	22,00	30,00		
	Skupaj	28	26,0000	2,94392	,55635	18,00	30,00		
5 KONAKTIV	ml.	15	24,2667	3,84460	,99267	18,00	30,00	6,726	,01*
	St.	13	20,5385	3,73308	1,03537	12,00	27,00		
	Skupaj	28	22,5357	4,17650	,78928	12,00	30,00		
6 POZENER	ml.	15	26,4000	3,13506	,80947	19,00	30,00	4,106	,05*
	St.	13	23,9231	3,32820	,92308	18,00	28,00		
	Skupaj	28	25,2500	3,40615	,64370	18,00	30,00		
7 NADZORMI	ml.	15	21,4000	2,22967	,57570	16,00	25,00	0,375	,54
	St.	13	20,7692	3,19254	,88545	14,00	26,00		
	Skupaj	28	21,1071	2,68520	,50746	14,00	26,00		

Primerjava mlajše in starejše skupine deklet nam pokaže največ razlik in sicer kar v treh od sedmih dimenzij psihološkega nastopnega profila. Na nivoju 5-odstotnega tveganja tako obstajajo statistično pomemebne razlike v smeri ugodnejšega rezultata psihološkega nastopnega profila za skupino mlajših igralk v dimenziji samozavest (SAMOZA), kontrola aktivacije (KONAKTIV) in pozitvna energija (POZENER). V drugih dimenzijah psihološkega konstrukta ni statistično pomembnih razlik. Nakazana je tendenca v prid mlajšim v dimenziji koncentracija (KONCEN). V prid starejšim igralkam je nakazana

tendenca v dimenziji motivacija (MOTIV). Na podlagi dobljenih rezultatov lahko sprejmemo naslednje podredne ničelne hipoteze:

Ho5b : Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v koncentraciji.

Ho5c : Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v vizualizaciji.

Ho5d: Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v motivaciji.

Ho5g : Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v nadzoru misli.

Zavrniti pa moramo naslednje podredne ničelne hipoteze:

Ho5a : Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v samozavesti..

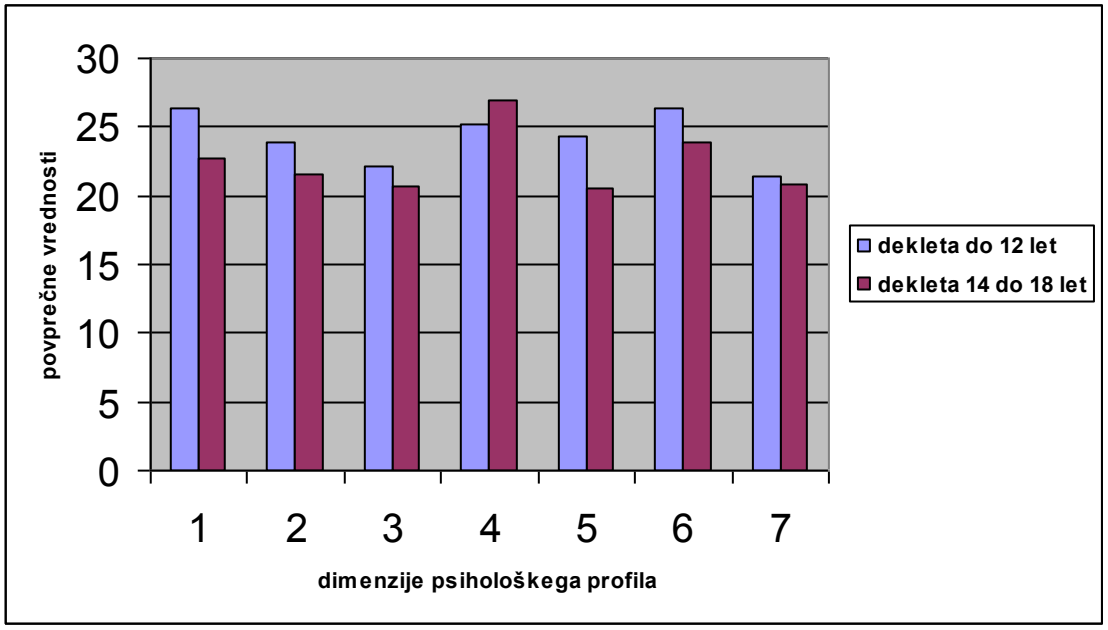
Ho5e : Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v kontroli aktivacije.

Ho5f : Med starejšimi in mlajšimi igralkami ni razlik v pozitivni energiji.

Prav tako moramo zavrniti tudi nadredno ničelno hipotezo, ki pravi :

Ho 5: Starejše igralke se ne razlikujejo v psihološkem nastopnem profilu od mlajših.

Grafični prikaz 5: Primerjava skupine mlajših in starejših – samo dekleta



8. RAZPRAVA

Empirični del magistrske naloge je obravnaval ugotavljanje razlik psihološkega nastopnega profila mladih teniških igralk in igralcev. V sami raziskavi smo ugotavljali predvsem razlike med mlajšimi in starejšimi igralkami in igralci skupaj in ločeno po spolu. Preden smo igralce in igralke lahko združili v skupino mlajših in starejših, je bilo potrebno preveriti obstoj razlik znotraj skupine mlajših in znotraj skupine starejših glede na spol. Spremenljivka spol bi namreč lahko interakcijsko vplivala s spremenljivko starost na dobljene rezultate. Na podlagi tega dejstva je tudi sama razprava vsebinsko razdeljena na posamezna podpoglavja, ki si sledijo v logičnem zaporedju.

V razpravi smo poudarili in komentirali predvsem tiste razsežnosti psihološkega konstrukta, ki so se pokazale kot statistično pomembne v interpretaciji rezultatov in jih skušali v obravnavi povezati z drugimi pomembnimi dejstvi, o ostalih pa smo razpravljali samo tam, kjer se nam je to zares zdelo smiselno.

8.1. Razlike med mlajšimi – fantje in dekleta

Med fanti in dekleti v skupini mlajših, starosti do 12 let nismo našli nobenih statistično pomembnih razlik v izraženosti psihičnih dimenzij, kar je bilo v skladu z našimi pričakovanji in hkrati pogoj, da smo podvzorca mlajših igralk in igralcev lahko združili v skupino mlajših. Psihološka nastopna profila sicer enako starih teniških igralk in igralcev sta si bila zelo podobna. Morda bi veljalo omeniti visoko nadpovprečene rezultate v dimenzijah samozavest (SAMOZA) in pozitivna energija (POZENER) tako pri dekletih kakor tudi pri fantih. Dokaj pričakovano sta tudi rezultata v smeri nižje izraženosti v dimenziji vizualizacija (VIZUAL) in nadzor misli (NADZORMI).

Ker sodita obe razsežnosti na področje veščin psihične priprave, je pričakovati, da v tej starosti omenjenih psihičnih spretnosti mlajši igralci in igralke še ne dobro poznajo, kaj šele, da bi jih obvladali. Zato tukaj vidimo še veliko možnosti za izboljšanje rezultatov.

8.2. Razlike med starejšimi – fantje in dekleta

Medsebojna primerjava starejših igralcev in igralk je ravno tako pokazala razmeroma podobno sliko obeh psiholoških nastopnih profilov. Psihološki nastopni profil starejših igralcev se ne razlikuje od starejših igralk v nobeni izmed psihičnih dimenzij konstrukta. Opažena je tendenca v dimenziji nadzor misli (NADZORMI) in sicer v smeri višje izraženosti rezultata za skupino starejših igralcev. Druga stvar, ki se nam prav tako ne zdi nezanemarljiva, pa je izjemno visoka izraženost v dimenziji motivacija (MOTIV) pri igralkah in prav tako pri igralcih. O tem bomo spregovorili nekoliko kasneje. Tudi tukaj spremenljivka spol v skupini starejših ni ločevala med psihološkima profiloma deklet in fantov, kar je tudi bilo pričakovano. To nam je omogočalo, da smo oba podvzorca deklet in fantov združili v skupino »starejših«.

Nadzor misli (NADZORMI), o katerem bomo na tem mestu razpravljali, predstavlja kognitivno dimenzijo psihološkega nastopnega profila, ki se kaže kot psihična veščina teniškega igralca na področju vzdrževanja koncentracije, obvladovanja napetosti, vzdrževanja samozavesti, ohranjanja pozitivnih stališč, umirjenosti in potrpljenja s samim seboj… Ustreznost nadzora misli predstavlja osnovo za izgradnjo mentalne čvrstosti igralca, da se lahko zoperstavi stresnim situacijam in povečanemu psihičnemu pritisku. Zato se njegova kvaliteta odraža v učinkoviti sposobnosti uporabe psihičnih spretnosti, ki predstavljajo kognitivne in somatske tehnike redukcije stresa.

Rezultati kažejo, da so starejši teniški igralci nekoliko boljši pri omenjenih tehnikah v izvajanju ustrezno zastavljenih ciljev in bolj disciplinirani pri izpeljavi tekmovalnega koncepta. Žal pa tega ne moremo trditi za starejše igralke, ki na momente očitno izgubljajo rdečo nit njihovega nastopa, zato je v njihovih nižjih samoocenah prepoznati več negotovosti in zaskrbljenosti ter večjo občutljivost na zunanje distraktorje.

Tudi pogovor s samimi seboj (angl. self talk) je kritičen faktor pri zaznavi stopnje aktivacije in osredotočenosti na problem v pozitivni smeri (Loehr, 1991).Tej trditvi se pridružujemo, ker nas športna praksa opozarja na mnoge oblike frustracijske agresivnosti (negativni pogovor s samim seboj, občutki krivde, besedna agresivnost, razdražljivost), kar zagotovo ovira ustrezen nadzor misli in stališč (Novak, 1986). Dekleta so kazala več negativnega govora s samim

seboj, več občutkov nemoči in krivde, medtem ko so fantje izražali nekoliko več besedne agresivnosti.

Navedene veščine seveda indirektno vplivajo na kontrolo misli in stališč in predstavljajo osnovo za miselno sproščenost, ki teniškemu igralcu omogoča učinkovit kognitivni nadzor misli in občutkov.

Motivacijo (MOTIV) je potrebno omeniti kljub temu, da nismo našli statistično pomembnih razlik med igralci in igralkami starejše skupine. Kot sem že povedal, sta splošna in specifična storilnostna motivacija očitno izjemno visoka pri dekletih pa tudi pri fantih. Ker je lestvica motivacije psihološkega konstrukta vsebovala večino trditev, za katere je značilna ciljna orientacija k nalogi, lahko govorimo o motivaciji, kjer je vloženo delo usmerjeno na nalogo. (Escarti et al.,1999) potrjujejo s svojimi rezultati dobljene najvišje skore v « na nalogo » usmerjeni ciljni orientaciji, prav tako Vičič (2004) ugotavlja, da imajo igralke košarke boljšo v » na nalogo » usmerjeno motivacijo od igralcev košarke starosti14 – 18 let. Ugotovitve nekaterih avtorjev (Fortier, Vallerand, Briere, & Provencher, 1995; povzeto po Tkavc, 2004)) nakazujejo nekoliko boljšo samo-determinacijsko motivacijsko usmerjenost pri dekletih in zato njihovo večjo notranjo motivacijo . Čeprav v naši raziskavi v motivaciji nismo ugotovili razlik med starejšimi igralci in igralkami, lahko trdimo, da je motiv po izboljšanju lastne igre in nastopa ter želje biti najboljši oz boljši od vseh, zelo izoblikovana. Za oboje predstavlja tekmovanje pomembno polje dokazovanja in potrjevanja lastne vrednosti pred pomembnimi drugimi.

8.3. Razlike med mlajšimi in starejšimi – fantje in dekleta

Rezultati kažejo, da se skupina fantov in deklet starosti 14-18 let ter skupina fantov in deklet starosti 12 let razlikujejo v dveh od sedmih psihičnih lastnostih konstrukta. Poleg tega je v dimenziji vizualizacija (v prid mlajšim) in motivacija (v prid starejšim) nakazana tendenca. Dobljene statistično pomembne razlike v dimenzijah samozavest in kontrola aktivacije v prid boljšega razultata skupine mlajših igralk in igralcev so nas pozitivno presenetile.

Glede na postavljene hipoteze smo sicer pričakovali, da v psihološkem nastopnem profilu ne bo statistično pomembnih razlik med starejšimi in mlajšimi igralci in igralkami navkljub že omenjenemu daljšemu tekmovalnemu stažu in izkušnjam starejših, ki naj bi ravno zato dosegli ugodnejše rezultate od njihovih mlajših vrstnikov na lestvicah psihološkega konstrukta. Za potrditev naših dolgoletnih opažanj v praksi, na podlagi katerih so bile tudi postavljene hipoteze, bi zadostovalo že dejstvo, da se psihološka nastopna profila mlajših in starejših igralk in igralcev v specifičnih psihičnih lastnostih, emocionalnih stanjih in psihičnih spretnostih ne razlikujeta. Dobljene razlike v prid mlajši skupini v dimenziji samozavest in kontrola aktivacije pa samo še bolj podkrepijo naše domneve, da imajo starejši igralci in igralke nekatere psihične lastnosti in veščine šibkeje izražene od svojih mlajših vrstnikov in zato ne zmorejo obvladovati želenih in nezaželenih emocionalnih stanj v procesu treniranja in tekmovanja. To pa pomeni, da skupina starejših kaže višjo tekmovalno anksioznost, ki jo je prepoznati v slabši kontroli aktivacije in nižji stopnji samozavesti. Tudi Martens, Vealey in Burton (1990; povzeto po: Woods, 1998) v svojem predlogu o multidimenzionalni naravi anksioznosti govorijo o njenih treh komponentah: kognitivno stanje anksioznosti, somatsko stanje anksioznosti in samozavest (pričakovanje uspeha ali neuspeha). Glede na to, da omenjeni avtorji obravnavajo samozavest kot eno izmed sestavin stanja anksioznosti, se to popolnoma sklada z rezultati in predvidevanji v naši raziskavi. Nižje samoocene skupine »starejših« igralk in igralcev v kontroli aktivacije preko indikatorjev somatske in kognitivne anksioznosti namreč sovpadajo hkrati z nižjimi ocenami v samozavesti in se statistično pomembno razlikujejo od skupine »mlajših«. Na podlagi tega bi lahko predvidevali, da je tudi celoten psihološki nastopni profil starejših igralk in igralcev slabši od skupine maljših. Ker pa ni bilo statistično značilnih razlik v ostalih petih dimenzijah obravnavanega konstrukta in ker smo pri ugotavljanju razlik združili podvzorce fantov in deklet v skupini »mlajših« in »starejših«(možnost kovariranja spola s starostjo), je bilo sprejetje ničelne hipoteze (ni razlik) zagotovo korektnejša odločitev.

Če se najprej dotaknemo samozavesti, katero reprezentira tisti del samopodobe športnika, ki se oblikuje na podlagi osebnih izkušenj in predstavlja zadovoljstvo posameznika s samim seboj lahko sklepamo, da igralci in igralke v starosti 14 do 18 let doživljajo v procesu športnega treniranja in tekmovanja manj zadovoljstva in je njihova situacijska shema sebe samo-ocenjena kot bolj nezaželjena od mlajših vrstnikov. Markus in Wurf (1987) povdarjata pomen trenutne samopodobe, za katere so pomembne predstave sebe v preteklosti, sedanjosti

in prihodnosti. Zato lahko predvidevamo, da so na teniških tekmovanjih starejši igralci in igralke očitno doživeli in še doživljajo več negativnih emocionalnih izkušenj in je njihov nivo samoocene v danem trenutku in za v bodoče odraz preteklih delovnih shem sebstva, ki so bila doživeta (konfigurirana) z mnogimi negativnimi čustvenimi stanji, strahovi in dvomi, značilno pojavljivimi v športno tekmovalni situaciji. Gre za pomembnost ocene, ki jo teniški igralec pripisuje sam sebi, ta ocena pa temelji na tem, kaj misli o samemu sebi in o tem, kar meni, da o njemu mislijo drugi. Rezultati samoocen jasno kažejo, da se mlajši igralci in igralke ne zmenijo toliko za to, kaj menijo drugi o njih, sebe vidijo kot zmagovalce pred tekmo, verjamejo vase kot teniške igralce, ne izgubijo samozavesti na tekmi, so sposobni pokazati na tekmi, vse kar znajo in zmorejo ter navzven izražajo podobo samozavestnega igralca. Starejša skupina igralk in igralcev v omenjenih postavkah dosega nižje rezultate samoocen. Na njih po vsej verjetnosti ocena pomembnih drugih intenzivneje vpliva na doživljanje situacije kot bolj ogrožujoče in s tem na njihovo delovno samopodobo. Verjetno se nekatere predstave igralcev pojavijo kot odgovor na trenutno opažen ali pa celo zamišljen situacijski dražljaj, ki deluje kot sprožilec in v hipu afektivno zapolni trenutno delujočo shemo sebstva, prikličujoč jo v spomin. Tako lahko teniški igralec-ka v trenutku zazna neželeni sebe, ki se pojavi kot odnos med realnim in idealnim sebe. Ogilvie (1987) ugotavlja, da je življenjsko zadovoljstvo bolj kot od ocenjenih distanc med realnim in idealnim sebe opredeljeno s subjektivno distanco od nezaželenih vplivov in okoliščin. Menim, da mlajši igralci in igralke želene ideale oziroma mogoče vidike sebstvenih shem doživljajo bolj spontano in predvsem v pozitivni smeri doseganja ideala ali pa so ashematični, ker so še neobremenjeni s preteklimi tekmovalnimi izkušnjami in posledično pri oblikovanju pojma sebe zaradi pomanjkanja interakcij s socialnim okoljem (» na srečo«) in manj razvito ocenjevalno kognitivno funkcijo lažje ohranjajo subjektivno distanco od nezaželenih emocionalnih stanj. Izsledki raziskav tudi kažejo, da imajo variacije vsebine delovne samopodobe močne posledice za trenutno samospoštovanje, razpoloženje ter za trenutna razmišljanja in aktivnosti teniškega igralca. Starejši igralci in igralke pripisujejo rezultatu velik pomen, strah jih je pred zavrnitvijo trenerja, pred neupehom oz. uspehom, tu so še pričakovanja staršev in njihova vložena sredstva….Vse to pa samo še povečuje negotovost in omaja zaupanje vase. Rezultati naše raziskave kažejo na to, da ima skupina mlajših stabilnejšo delovno samopodobo od skupine starejših. Stabilnost samopodobe se kaže v zmožnosti, da teniški igralec oz. igralka odgovarja na informacije, ki izzivajo oz. rušijo njihov pogled na sebe v specifični tekmovalni situaciji.

Stabilnost samopodobe je bistvena za pozitivni čustveni položaj za slehernega posameznika (Markus, 1977).

Druga dimenzija obravnavanega psihološkega konstrukta, ki se po mojem mnenju niti ne tako po naključju pojavlja z dimenzijo pojmovanja samega sebe, je dimenzija kontrola aktivacije, kjer so zopet bile ugotovljene statistično pomembne razlike v smeri višjega rezultata mlajše skupine teniških igralk in igralcev. Mlajša skupina igralk in igralcev je dosegla v povprečju visoko povprečne samoocenitvene vrednosti v kontroli aktivacije, medtem ko je starejša skupina dosegla komajda povprečen rezultat v tej psihični spretnosti. Kar nas je v raziskavi zanimalo, je bil predvsem odnos med stopnjo kontrole aktivacije in učinkovitostjo nastopnega vedenja oz. izvajanja aktivnosti teniškega igralca v tekmovalni situaciji. Kriterij učinkovitosti predstavlja stopnja obvladovanja ogrožujoče situacije oz.stanja anksioznosti, katero smo ugotavljali preko indikatorjev dimenzije kontrola aktivacije samoocenitvenega vprašalnika. Reakcije na ogrožujočo situacijo se pri igralcih kažejo kot fiziološke spremembe, motnje na področju vedenja in motorike, afektivne motnje in spremembe v kognitivnem delovanju.

V naši raziskavi lahko na podlagi samoocen teniških igralk in igralcev sklepamo, da ima starejša skupina igralcev v tekmovalni situaciji več težav z iskanjem optimalne aktivacije in njeno kontrolo kot pa mlajša skupina igralcev in igralk. Razloge za to lahko morda iščemo v dozdevno neusklajenem delovanju emocionalnih, mentalnih in fizioloških sistemov, ki so odgovorni za stopnjo mobilizacije energije. Ker skupina starejših dosega nižje rezultate v dimenziji samozavest oz. samopodoba to vpliva na jihov negativen čustveni položaj. Le ta pa otežuje kontrolo stopnje aktivacije, ki kot ocenjevalna kognitvna kategorija vpliva na čustveno stanje oz. trenutno razpoloženje in zato tudi na fiziološko vzburjenje organizma. Z naraščanjem neodločenosti izida narašča tudi pričakovana raven stanja anksioznosti. Opisana situacija pa je še kako značilna za teniški dvoboj, kjer » psihološka tehtnica « niha praktično v vsakem trenutku in so že posamezne igre zelo neodločene glede izida rezultata.

Vizualizacija je psihična spretnost, kjer se je pokazala sicer samo tendenca (zato je nisem tako podrobno obravnaval) zopet v korist skupine mlajših. Povedati je treba, da obe skupini nista dosegli ravno zavidljivih rezultatov v tej dimenziji. Mlajša skupina je dosegla samo

povprečno oceno (pričakovano), medtem, ko je skupina starejših ustrezala samo oceni zadovoljivo (presenetljivo nizka ocena).

Ker je težko pričakovati, da bi »mlajši« igralci in igralke starosti 12 let obvladali vizualizacijske tehnike in druge psihične veščine, lahko sklepamo, da je skupina »starejših« slovenskih teniških igralcev in igralk tista, ki glede na doseženi rezultat povsem verjetno ne uspe učinkovito obvladovati želena in nezaželena emocionalna stanja in uspešno uporabljati psihične veščine v času tekmovalnega nastopa.

Indikatorji na lestvici vizualizacije so oblikovani tako, da respondenti ocenijo svojo lastno sposobnost imaginacije pred in med nastopom v smislu tehnično taktičnega izvajanja teniških veščin in ustreznega tekmovalnega vedenja v svoji predstavi. Res pa je tudi to, da je predstavljivost kot dispozicijska danost vsakemu iskustveno dana, bližja aktivnostim desne hemisfere in zato morda bolj » pisana na kožo » skupini mlajših.

Motivacija je četrta razsežnost, kjer se je ravno tako kot v vizualizaciji pojavila samo tendenca, tokrat prvič v prid starejši skupini igralk in igralcev, kar je bilo na nek način pričakovano. Kar se mi v tem trenutku zdi omembe vredno je to, da je skupina starejših igralk in igralcev dosegla odličen rezultat, mlajša skupina pa tudi nadpovprečno visokega.
Očitno je, da v obeh skupinah vlada dovolj dobra splošna in specifična tekmovalna motivacija v procesu športnega treniranja in tekmovanja. Bolj poglobljeno bom spregovoril o motivaciji v poglavjih o razlikah med skupino mlajših in starejših ločeno po spolu.

8.4. Razlike med mlajšimi in starejšimi - samo fantje

Ker smo v prejšnjem podpoglavju razpravljali o razlikah med mlajšimi in starejšimi, ki so bili združeni ne glede na spol, smo želeli še natančneje preveriti razlike med starejšimi in mlajšimi (ločeno po spolu). Takšna primerjava je lahko tudi naj objektivneje pokazala morebitne razlike v dimenzijah psihološkega nastopnega profila med »mlajšimi« in »starejšimi«.

Primerjava rezultatov med mlajšimi in starejšimi fanti ni pokazala nobenih statistično pomembnih razlik v dimenzijah psihološkega nastopnega profila, razen nakazane tendence v dimenziji vizualizacija v korist mlajši skupini fantov. Tako, kot je bilo povedano že v poglavju 7.4 lahko zaključimo, da razlika v starosti pri fantih ni pokazala razlik v psihičnih lastnostih, kar je tudi razlog za dobljeno podobnost v psihološkem profilu. Glede na naše predpostavke se rezultati skladajo z našimi pričakovanji in potrjujejo naša opažanja v praksi.

Treba je poudariti, da vrednosti samoocen v posameznih dimenzijah kažejo na to, da imajo starejši igralci nižjo ali pa kvečjemu enako izraženost rezultata na vseh lestvicah psihološkega konstrukta v primerjavi z njihovi mlajši vrstniki, nikakor pa ne boljše. Na podlagi dobljenih rezultatov raziskave lahko rečemo, da starejši igralci doživljajo proces treniranja in tekmovanja enako stresno in niso nič manj anksiozni v tekmovalnih situacijah od njihovih mlajših vrstnikov.

8.5. Razlike med mlajšimi in starejšimi - samo dekleta

Primerjava mlajše skupine deklic starosti do 12 let in starejše skupine deklet nam pokaže največ razlik in sicer v treh dimenzijah psihološkega profila. Dobili smo statistično pomemebne razlike v smeri višjega rezultata za skupino mlajših deklic v dimenziji samozavest, kontrola aktivacije in pozitvna energija. Nakazala se je tendenca v dimenziji koncentracija v prid mlajšim igralkam in v dimenziji motivacija, v kateri so starejše igralke dosegle višje skore.

Za našo razpravo je najpomembnejša trojica dimenzij samozavest, kontrola aktivacije in pozitivna energija, ki skupno oblikujejo bolj ali manj ugodno razpoloženjsko nastopno stanje teniške igralke. Glede na to, da smo o dimenziji samozavest in kontroli aktivacije že razpravljali (poglavje 8.3), bomo v nadaljevanju podrobneje komentirali rezultate v dimenziji pozitivna energija. Pozitivni čustveni naboj se odraža v ustrezni samozavesti oz. trenutni samopodobi teniškega igralca, njegova pričakovanja so visoka, zato ustrezna stališča ter prepričanja, obarvana s takšnim razpoloženjem zagotovo sprožijo optimalno dinamiko motivacijskih procesov. Pozitivna energija v kombinaciji s samopodobo in kontrolo budnosti oblikuje razpoloženje, ki ga igralka doživlja kot specifično psihično stanje.

Očitno je , da so mlajše igralke dobro razpoloženje in pozitivno čustveno naravnane, kar jim omogoča občutek neutesnjenega pričakovanja ugodnega izida rezultata (samozavest), jih ščiti pred anksioznostjo in omogoča optimalno kontrolo aktivacije. Tudi neeksistencialistični avtorji (Allport, 1957; Mc.Clelland, 1957; Rollo May, 1961; Welleck, 1957; povzeto po: Lamovec, 1991) ugotavljajo, da razpoloženje v danem trenutku določa celotno naravo človekovih odnosov s svetom.

Dobro razpoložena teniška igralka zaznava in doživlja objekte in pojave v socialnem okolju popolnoma drugače kot pa slabo razpoložena oseba. Iz tega lahko sklepamo, da dve teniški igralki na podlagi njunega različnega razpoloženja (pozitivne energije, delovne samopodobe, kontrole aktivacije…) lahko popolnoma različno doživljata enako nastopno situacijo kot bolj ali manj ogrožujočo. Omenjeni avtorji zastopajo stališče, da je razpoloženje boljši prediktor posameznikovega vedenja, kot pa poznavanje osebnostnih potez. V kolikor poznamo subjektivno doživljanje posameznika je to lahko močnejši vir informacij kakor pa poznavanje vedenjskih reakcij. Tudi Loehr (1986) navaja značilne občutke dobrega nastopa teniške igralke, ki spremljajo sproščenost, samozavest, ogromno pozitivne energije, odsotnost anksioznosti in strahu, prisotnost izziva in zadovoljstva v nastopanju, občutek umirjenosti in mirnosti, avtomatično izvajanje brez analiziranja izvedbe.

Na podlagi povedanega, lahko zaključimo, da ima mlajša skupina teniških igralk glede na bolj ugodno izražene samoocene psihičnih lastnosti, razpoloženjskih stanj in psihičnih spretnosti ugodnejšo nastopno emocionalno stanje, ki se kaže v boljši samopodobi, ustreznejši aktivaciji in pozitivni energiji kot razpoloženje optimalnega stanja valovanja ali kot ga imenuje tudi Hanin (1993;povzeto po: Woods, 1998) idealnega območja optimalnega funkcioniranja.

Menim, da imajo starejše igralke zaradi daljšega tekmovalnega staža stopnjo variabilnosti razpoloženja po vsej verjetnosti bolje izraženo od mlajših. Ker so v dimenziji motivacija dosegle izjemno visoke skore, lahko sklepamo da je njihova želja po dobri igri izražena tudi v veliki želji po prilagoditvi ustreznega razpoloženja.

Ker pa to ob njihovi očitno visoki motivaciji in neučinkoviti uporabi psihičnih veščin povzroča težave v kontroli aktivacije organizma, se pojavi nasprotni učinek (poskušati še bolj

prizadevno z vidika energetske in informacijske komponente privede do prevelike aktivacije in zato do padca v učinkovitosti izvedbe motorične naloge). V teniški igri se takšen začaran krog ob zaznavanju neuspeha kljub velikim prizadevanjem ponavadi spreobrne v padec aktivacije in nastopi apatičnost in občutek nemoči. To pa seveda vpliva tudi na oceno lastne vrednosti in nivo pozitivne energije ter poveča tekmovalno anksioznost.

Razultati naše raziskave kažejo, da so mlajše igralke stabilnejše v razpoloženju od starejših, imajo boljšo samopodobo in posedujejo več optimizma in pozitivne energije in se zato lažje soočajo s tekmovalno anksioznostjo.

V dimenzijah vizualizacija in nadzor misli ni nobenih pomembnih razlik, obe skupini sta v teh dimenzijah dosegli najnižje skore, sicer pa zopet mlajša skupina igralk v vseh dimenzijah dosega nekoliko višje vrednosti in s tem zavzema nekoliko optimalnejši psihološki nastopni profil, medtem ko starejša skupina deklet dosega nekoliko boljši rezultat samo v dimenziji motivacija.

Lahko rečemo, da imajo mlajša dekleta starosti 12 let dokaj ugodno samooceno nastopnega psihološkega profila, seveda pa tega ne moremo reči za starejše igralke, na kar opozarjajo tudi dobljeni rezultati. Starejša dekleta razen v visokih skorih motivacije ne dosegajo ustreznega psihičnega stanja, ki bi jim omogočil dlje trajajočo optimalno nastopno stanje.
Dobljeni rezultati več kot potrjujejo naša opažanja v praksi glede problematičnega obvladovanja anksioznosti pri starejših igralkah, kar se sklada tudi s postavljenimi hipotezami.

8.6. Predlogi izboljšav

Ob sami razpravi v predhodnih poglavjih se nakazuje kar nekaj dilem, ki bi jih kazalo v bodoče raziskati in izboljšati. V kolikor bi imeli na voljo večje število testirancev, bi to prispevalo k zanesljivejšim in objektivnejšim zaključkom empirične raziskave.

Žal smo imeli v tej raziskavi možnost omejenega števila testirancev. Testiranja se je udeležilo samo 80 teniških igralk in igralcev, od tega jih je kriterijem vzorca ustrezalo le 68. Z večjim

numerusom bi bile večje tudi podskupine oz. vsi štirje podvzorci ki smo jih oblikovali glede na starost in spol.

Potrebno je izpostaviti tudi dejstvo, da smo zanesljivost psihološkega instrumenta preverili na testiranih igralcih. Naši podatki o zanesljivosti uporabljenega psihoškega konstruka kažejo, da je pripomoček v tej raziskavi ustrezal kriterijem zanesljivosti. Ker pa drugih podatkov o zanesljivosti konstrukta v slovenskem prostoru trenutno nimamo, bi jo vsekakor bilo potrebno v bodoče še preverjati.

Zaradi premajhnega numerusa je bila tudi popolnoma nesmiselna izdelava populacijskih norm uporabljenega psihološkega instrumenta. V bodoče bi bilo potrebno izdelati populacijske norme za slovenske teniške igralke in igralce, ki bi jih dobili na podlagi večjega števila preizkušancev.

V pričujoči nalogi smo se odločili za uporabo samo enega psihološkega instrumenta. Omenjeni konstrukt je sicer vseboval vse značilnosti sodobnega psihološkega pripomočka, to je sedem lestvic za ugotavljanje specifičnih psihičnih lastnosti, emocionalnih stanj in psihičnih veščin ter bil specialno izbran za področje tenisa. Pripomoček je ustrezal tudi aktualnim trendom športno psihološkega raziskovanja, ki se preko raziskovanja psihičnih lastnosti in razpoloženjskih stanj vse bolj nagibajo k raziskovanju psihičnih veščin.

Menimo, da bi bilo dobro v prihodnjih raziskavah uporabiti še nekatere druge pripomočke, s katerimi bi lahko primerjali dobljene rezultate in ugotavljali njihovo skladnost in povezanost. Tako bi lahko v eni izmed naslednjih raziskav uporabili npr. vprašalnik predtekmovalnega stanja in vedenja (Tušak, 1996), ki meri eno dimenzijo predtekmovalnega stanja in tri dimenzije predtekmovalnega vedenja. Za ugotavljanje ankioznosti bi lahko uporabili vprašalnik anksioznosti kot stanja – STAI X-1 (Speilberg et al.., 1970; Lamovec, 1988) in vprašalnik anksioznosti kot osebnostne poteze - STAI X- 2 (Spielberg et al., 1970; Lamovec, 1988), ki je dokaj pogosto uporabljen pripomoček. Koristen bi bil tudi Martensov vprašalnik State Anxiety Inventory–2 ; CSAI-2 (Martens, Vealey, & Burton, 1990; povzeto po: Woods, 1998). Vendar moramo poudariti, da je tako zasnovan vprašalnik, ki meri tri komponente anksioznosti potrebno časovno prilagoditi glede na tekmovalni nastop, kar pa v naši raziskavi

ni bilo mogoče. Tudi sicer ostaja odprto vprašanje širše uporabnosti takšnega testiranja (nezaželeni stranski učinki).

Naše hipoteze smo postavili tudi na podlagi dolgoletnega opazovanja izražanja anksioznih stanj skozi verbalni in motorični kanal ter kvaliteto socialnega vedenja, ki se pojavi ob tekmovalni situaciji. Ker se je to opazovanje nanašalo na strogo predtekmovalno in tekmovalno teniško situacijo, smo naša zapažanja želeli preveriti s specifičnim psihološkim pripomočkom, prilagojenim za tenis. Ugotovitve v naši raziskavi zato veljajo samo za teniško področje in jih seveda ne moremo preprosto prenašati na druge športne discipline.

Menimo, da bi bilo v eni izmed bodočih raziskav smiselno uporabiti kot kriterij uspešnost teniških igralk in igralcev in na podlagi tega ugotavljati razlike v psihološkem nastopnem profilu med boljšimi in slabšimi oz. med tistimi, ki so člani reprezentanc v posameznih kategorijah in vsemi ostalimi. Kljub nekaterim pomanjkljivostim lahko rečemo, da je raziskava upravičila svoj namen ter z dobljenimi rezultati potrdila in opozorila na problem doživljanja in obvladovanja anksioznosti tudi pri starejših kategorijah teniških igralk in igralcev.

9. UPORABNOST REZULTATOV RAZISKAVE

V pričujoči nalogi smo poleg znanstveno raziskovalnih ciljev nakazali možnost vsem strokovnim delavcem s področja tenisa, da se ob pomoči športnih psihologov bolj odločno in zagnano lotevajo praktičnih pristopov pri soočanju s problematiko nezaželenih psihičnih stanj teniškega igralca in tako prispevajo k učinkovitejšemu in bolj humanemu delu z mladimi športniki.

Ker je problem naloge izhajal iz dolgoletne prakse, je povsem logično pričakovati, da so tudi dobljeni rezultati pomembni pri nadaljnjem delu z mladimi igralci in igralkami. Nakazane ugotovitve, da se psihološki nastopni profil starejših ne razlikuje od mlajših, pri starejših dekletih pa je celo slabši, nas opozarjajo, da gre v slovenskem teniškem prostoru za problematično obvladovanje stresa oz. anksioznosti tudi pri starejših, še zlasti pri dekletih. Čeprav naloga ne more odgovoriti na vprašanje »zakaj« je temu tako (to tudi ni bil njen cilj), pa se vsekakor ob tem pojavljajo nova zanimiva vprašanja in možni odgovori.

Praktična uporabnost naloge se kaže v rezultatih psihičnih spretnosti, ki kažejo, da starejši niso nič boljši od mlajših, kar bi lahko pomenilo, da je potrebno v procesu športnega treniranja in tekmovanja več dela posvetiti tem vsebinam. To pa pomeni nujno več sodelovanja s športnimi psihologi, ki lahko skupini starejših pomagajo obvladovati zaželena in nezaželena psihična stanja. Tako se bodo starejši igralci lažje in uspešneje soočali s tekmovalno anksioznostjo in učinkoviteje obvladovali psihična stanja pred in med tekmovanjem.

Dejstvo je tudi to, da imajo igralci in igralke v starosti 14 – 18 let, zelo naporne in intenzivne treninge, veliko število tekmovanj doma in v tujini. Vse to morajo uspešno usklajevati s šolskimi obveznosti , ki se na prehodu iz osnovne v srednjo šolo samo še stopnjujejo. To je tudi obdobje, ko veliko igralk in igralcev preneha s tekmovalnim tenisom. Tisti pa, ki nadaljujejo s tenisom, imajo povsem verjetno velika pričakovanja glede rezultatov in dosežkov v prihodnosti.Visoka stopnja splošne in specifične motivacije pri starejših kaže na to, da so pripavljeni za uspeh vložiti ogromno truda in dati vse od sebe, da postanejo najboljši.

Tem pričakovanjem se pridružijo še nekateri pomembni drugi, in sicer pričakovanja trenerjev in staršev…. Tu so še vložena sredstva staršev, ki poleg denarja žrtvujejo običajno ves svoj prosti čas (v takšnih družinah tenis postane stil življenja). Na ta način se lahko pojavijo pri športnikih strahovi (strah pred porazom, zmago, zavrnitvijo trenerja…).
Pomembna in uporabna je tudi ugotovitvev, da minule tekmovalne izkušnje in nekoliko zrelejša osebnostna struktura starejših ne moreta zmanjšati problematičnega obvladovanja psihičnih stanj zaradi predtekmovalnega stresa.

Praktičnost analize psihološkega nastopnega profila v teniški praksi je očitna tudi zaradi preprosto formuliranih lestvic za posamezne dimenzije konstrukta, ki z indikatorji na razmeroma enostaven način opredeljujejo specifična psihična stanja in lastnosti ter trenutni nivo psihičnih spretnosti, ki so uporabniku razumljiva. Strokovni delavci (trenerji in športniki) lahko na ta način dokaj hitro dobijo grobo sliko psihičnih dimenzij posameznika ali skupine in ob pomoči športnih psihologov učinkoviteje sodelujejo pri obvladovanju določenih nezaželenih psihičnih stanj.

V okviru takšnega testiranja seveda ne gre pozabiti tudi na ustvarjen pomemben teoretični nabor informacij, ki smo ga pridobili v dokaj sistematični obliki in ki v nadaljevanju lahko prispeva k širši bazi podatkov za izdelavo kompleksnejšega modela nastopnega stanja, katerega bo možno preverjati tudi z vidika njegovega doprinosa k rezultatu kot kriteriju za ugotavljnje in napovedovanje uspešnosti nastopa teniškega igralca.

10. ZAKLJUČKI

Raziskava je imela za temeljni cilj analizirati psihološki nastopni profil mladih slovenskih teniških igralcev in igralk ter ugotoviti ali obstajajo statistično pomembne razlike v dimenzijah psihološkega nastopnega profila glede na starost in spol. V ta namen smo v empiričnem delu magistrskega dela skušali odgovoriti na naslednje temeljno vprašanje:

Kakšen je psihološki nastopni profil mladih slovenskih teniških igralk in igralcev glede na starost in spol in ali je možno v njegovih dimenzijah prepoznati razloge za opaženo neuspešno obvladovanje emocionalnih stanj v procesu treniranja in tekmovanja pri starejših?

Oziroma drugače :

Ali mladi teniški igralci in igralke starosti od 14 do 18 let doživljajo proces športnega treniranja in tekmovanja v tenisu kljub daljšemu tekmovalnem stažu enako stresno in anksiozno oz. pod enakimi psihičnimi pritiski kot mlajši igralci in igralke starosti 12 let?

Upoštevajoč analizo samoocene psihološkega nastopnega profila in iz nje izvedeno enosmerno analizo variance lahko dobljene rezultate raziskave strnemo in sicer :

1.

Enako stari igralci in igralke se ne razlikujejo v psihološkem nastopnem profilu. Tako med dekleti in fanti v skupini »mlajši« ni statistično pomembnih razlik v dimenzijah psihološkega nastopnega profila. Enako velja tudi za skupino »starejših« igralcev in igralk, kjer se psihološka nastopna profila ravno tako ne razlikujeta.

2.

Najustreznejši psihološki nastopni profil je nakazala skupina mlajših igralk starosti 12 let, ki je od vseh, v primerjavo obravnavanih, dosegla najvišje skore na lestvicah psihološkega konstrukta. Kombinacija visoke izraženosti dimenzij samozavesti, kontrole aktivacije in

pozitivne energije ter primerno visoka stopnja motivacije priča o njihovi ugodni psihični strukturi, kar posledično omogoča vzdrževanje optimalnega nastopnega stanja igralke. Sledi ji skupina mlajših in starejših igralcev. Starejša dekleta imajo glede na samoocene po posameznih lestvicah psihološkega konstrukta najnižje ocene in zato najmanj ustrezen psihološki profil optimalnega nastopnega stanja.

3.

Starejše igralke in igralci kljub boljši informiranosti, daljšemu tekmovalnemu stažu in pričakovano zrelejši osebnostni strukturi doživljajo tekmovanja in nastopanja kot ogrožujoča in anksiozna stanja enako ali pa še bolj intenzivno kot njihovi mlajši vrstniki.

Glede na to, da smo dve nadredni ničelni hipotezi, s katerimi smo predpostavili, da ni razlik v psihološkemu nastopnemu profilu starejših v primerjavi z mlajšimi morali sprejeti (Ho3 in Ho4), hipotezo Ho5 pa zavrniti (mlajša dekleta so imela celo višje ocene psihološkega nastopnega profila od starejših) in glede na to, da znotraj skupine mlajših in starejših teniških igralcev in igralk ni bilo nobenih razlik v psihološkem profilu (sprejeli smo namreč tudi ti dve nadredni ničelni hipotezi; Ho1 in Ho2), lahko sedaj odgovorimo na temeljno vprašanje raziskave, ki se glasi:

Kakšen je psihološki nastopni profil mladih slovenskih teniških igralk in igralcev glede na starost in spol in ali je možno v njegovih dimenzijah prepoznati razloge za opaženo neuspešno obvladovanje emocionalnih stanj v procesu treniranja in tekmovanja pri starejših?

Odgovor je sledeč:

- Psihološki nastopni profil starejših teniških igralk in igralcev se ne razlikuje od psihološkega nastopnega profila mlajših teniških igralk in igralcev, zagotovo pa tudi ni nič boljši,
- Psihološki nastopni profil starejših igralcev ni nič boljši od mlajših igralcev oz. se ne razlikuje od psihološkega nastopnega profila mlajših,
- Psihološki nastopni profil starejših igralk se razlikuje od mlajših, kar pomeni, da je slabši kot pri mlajših igralkah.

In še na koncu: Glede na zgornje tri trditve lahko zaključimo, da starejši igralci in igralke starosti 14 – 18 let kljub daljšemu tekmovalnemu stažu doživljajo proces treniranja in tekmovanja enako stresno in anksiozno oz. pod enakimi psihičnimi pritiski (zlasti starejše igralke) kot mlajši igralci in igralke starosti 12 let.

Naloga sama ni imela za cilj ugotoviti neposreden vpliv dimenzij psihološkega nastopnega profila na uspeh teniškega igralca, temveč je hotela vsem zainteresiranim obravnavanega področja približati problem doživljanja stresa in obvladovanja anksioznosti v procesu treniranja in tekmovanja skozi podrobno analizo psihološkega profila glede na spol in starost v slovenskem teniškem prostoru.

Ugotovitve empiričnega dela raziskave podpirajo naša dolgoletna opažanja problematičnega obvladovanja tekmovalne anksioznosti oz. želenih in nezaželenih psihičnih stanj tudi pri starejših kategorijah teniških igralk in igralcev. Vse kaže, da se bo v prihodnje potrebno lotiti načrtneje psihološke priprave mladih teniških igralk in igralcev.

Rezultati naloge prinašajo tako v teorijo kakor tudi v prakso zanimiva spoznanja in izkušnje, na osnovi katerih bo ob pomoči športnih psihologov možno obvladovati proces športnega treniranja in tekmovanja načrtneje, učinkoviteje in predvsem bolj humano.

11. LITERATURA

1. Adler, A. (1999). Smisel življenja. Ljubljana: Založba Sophia.

2. Banaji, M. R. (1994).The self in social contexts. *Annual review of Psychology, 45*, str. 297-332.

3. Bloom, W. (1991). Meditacija v svetu, ki se spreminja. Ljubljana:Iskanja.

4. Cratty, B. J. (1968). Psychology and physical activity. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice – Hall.

5. Cvetko, D. (1995). Struktura teniške igre v dvobojih igralcev različnih spolov. Diplomska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

6. Escarti, A., Robers Cervello, E., & Guzman, J. (1999). Adolescent goal orientations and the perception of criteria of success used by significant others. *International Journal of Sport Psychology, 30*, str.3-16**.**

7. Farrow, D., Chivers, P., Hardingham, C., & Sachse, S. (1998). The efect of video-based perceptual training on the tennis return of serve. *International Journal of Sport Psychology 29 (3).*

8. Ferligoj, A., Leskošek, K., & Kogovšek, T. (1995). Zanesljivost in veljavnost merjenja, metodološki zvezki 11. Ljubljana: FDV.

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

10 Frable, D.E.S. (1997). Gender, racial, ethnic, sexual and class identities. *Annual review of Psychology, 48,*str. 139-162.

11. Gorjup, R. (1993). Analiza vrhunskih teniških igralcev. Bilten TZS (str.1-13). Ljubljana: TO TZS.

12. Gorjup, R. (1997). Ekspertni model psihološke priprave teniškega igralca. Metodološka naloga. Neobjavljeno delo..

13. Gorjup, R. (2004). Samoocenitveni vprašalnik psihološkega nastopnega profila mladih teniških igralcev. Neobjavljeno delo.

14. Joung, J., & Pain, M. (1999). The zone: Evidence of a universal phenomenon for athlets across sports. *Journal of Sport Psychology* ; (3).

15. Kapus, V., & Jošt, B. (1995). 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, Inštitut za kineziologijo.

16. Kobal, D. (2000). Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

17. Kompan Erzar, L.K. (2001). Odkritje odnosa (str. 187). Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

18. Lamovec, T. (1988). Priročnik za psihologijo motivacije in emocij. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

19. Lamovec, T. (1991). Emocije. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

20. Lamovec, T. (1994). Psihodiagnostika osebnosti 2. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

21. Lindemann, H. (1974). Avtogeni trening – sprostitev v stiski. Ljubljana: Cankarjeva založba.

22. Loehr, J. (1981). Instructor's manual, Tennis; Volume 3. USA: Proffesional Registry.

23. Loehr, J. (1991). The mental game. New York : Penguin Books.

24. Loehr, J. (1997). Tenis v glavi. Maribor: Rotis.

25. Markus, H. (1977). Self schemata and processing information about the self. *Journal of personality and Social Psychology, 35, 63-78.*

26. Markus, H., Crane, M., Bernstein, S., & Siladi, M. (1982). Self –schemas and gender. *Journal of Personality and Social Psychology, 47,* str. 112-129.

27. Markus, H., & Kunda, Z. (1986). Stability and malleability of the self- concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, str. 858 - 866.

28. Markus, H., & Wurf, E. (1987).The dynamic self- concept: A social psychological perspective. *Annual review of Psychology.*38, str. 299 - 337.

29. Mrnjec, S. (2003). Vpliv psiholoških lastnosti na tekmovalno uspešnost v tenisu. Diplomska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

30. Musek, J. (1993a). Osebnost pod drobnogledom (str. 94- 97). Maribor: Založba Obzorja.

31. Musek, J. (1993b) . Znanstvena podoba osebnosti (str. 110-112). Ljubljana: Educy.

32. Musek, J. (1993c). Osebnost in vrednote (str. 202). Ljubljana: Educy.

33. Novak, C. (1986). Agresivnost in uspešnost pri slovenskih namiznoteniških igralcih. Diplomska naloga, Ljubljana: FF Oddelek za psihologijo.

34. Ogilvie, B.C., & Tutko,T.A. (1966). Problem athlets and how to handle them.

London: Pelham.

35. Ogilvie, D.M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, str. 379 -385.

36. Petz, B., Furlan, I., Kljajić, S., Kolesarić, V., Krizmanić, M., Szabo, S., & Šverko, B. (1992). Psihologijski rječnik. Zagreb: Prosvjeta.

37. Pintar, S., & Slatner, I. (1990). Samopodoba pri igralcih tenisa. Diplomska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

38. Planinšek, T.(1993). Analiza elementov teniške igre in časovnih kazalcev v finalnih dvobojih na OP Francije in ZDA. Diplomska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

39. Rees,T., Hardy, L., & D., Ingledew. (2000). Formulation, justification and confirmatory factor analysis of a measurement instrument for tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, (2)

40. Rogers, C.R. (1961). Kako postati ličnost. Beograd: Psihološka biblioteka.

41. Russell, P. (2004). Od znanosti do boga. Ljubljana: Alpha center.

42. Singer, R. N. (1972). Coaching, Athletics and psychology. New York: McGraw-Hill.

43. Spielberg, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). Manual for the State / Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

44. Syer, J., & Connolly, C. (1984). Sporting body , sporting mind. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

45. Tancig, S. (1987). Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

46. Tkavc, S. (2004). Gibalne sposobnosti v povezavi s športno dejavnostjo in nekateimi

morfološkimi značilnostmi ter struktura motivov pripadnikov stalne sestave slovenske vojske. Magistrsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

47. Tušak, M. (1995a). 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 (str. 320 – 353). Ljubljana: Fakulteta za šport.

48. Tušak, M. (1995b). Analiza predtekmovalnega stanja in vedenja. *Psihološka obzorja, 4, št. 4, str.19 – 32.*

49. Tušak, M. (1996). Predtekmovalna stanja in priprava na nastop. XVIII. posvet atletskih trenerjev Slovenije Portorož, november, 1996 ; Zbornik gradiva, Atletska zveza Slovenije, združenje atletskih trenerjev, str. 18.

50. Tušak, M. (1997). Razvoj motivacijskega sistema v športu, Doktorska disertacija. Ljubljana : Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

51. Tušak, M., & Tušak, M. (1997). Psihologija športa. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

52. Udir, D. (2002). Vpliv psiholoških dejavnikov na uspeh v tenisu. Diplomska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

53. Van Raalte, J., Cornelius, A., Brewer, B., & J.,Hatten.(2000). The antecedents and consequences of self talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology,* 22 (4), str. 345- 349.

54. Vičič, A. (2004). Psihološka priprava mlajših vrhunskih športnikov. Magistrsko delo, Ljubljana: Filozofska fakulteta, oddelek za psihologijo.

55. Woods, B. (1998). *Applying Psychology to Sport*. London, England: Hodder & Stoughton.

VPRAŠALNIK – SKRAJŠANA VERZIJA

S1) Samega sebe – samo sebe vidim kot poraženca pred tekmovanjem.

S2) Pogosto se razjezim in postanem zaskrbljen-a med tekmovanjem.

S3) Med tekmovanjem postanem raztresen-a in izgubim pozornost na igro.

S4) Pred tekmovanjem si zamišljam, da igram brezhibno dobro tekmo.

S5) Zelo sem motiviran-a , da igram moj najboljši tenis kar ga zmorem.

S6) Med tekmo lahko ohranim zelo prijetno počutje in občutke zadovoljstva.

S7) Zelo optimistično in pozitivno razmišljam med tekmo.

S8) Močno verjamem vase kot igralec-ka.

S9) Pogosto sem nervozen-na ali pa zaskrbljen-a med tekmovanjem.

S10) Kadar so zares napeti trenutki tekme se mi zdi, da mi misli skačejo sem ter tja.

S11) Jaz ponavljam v mislih tehniko udarcev preden začnem trening ali tekmo.

S12) Postavljeni cilji me spodbujajo da trdo in vestno treniram.

S13) Veselim se vsakega tekmovanja.

S14) Med tekmo se do sebe zelo negativno obnašam. (jezim se nase in obsojam sebe)