

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje, plavanje

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA V ODBOJKI

DIPLOMSKO DELO

Avtor dela

PETRA STAMEJČIČ

MENTOR

doc. dr. Kajtna Tanja, univ. dipl. psih.

SOMENTOR

asist. dr. Marko Zadražnik, prof.šp. vzg.

RECENZENT

izr. prof. dr. Matej Tušak, univ.dipl.psih.

Ljubljana, 2009

Ni lepšega kot če slediš sanjam.

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem odbojkarjem in odbojkaricam, ki so sodelovali v raziskavi ter bodočim prof. športne vzgoje in trenerjem odbojke Martini Rajsp in Ledi Strel Kosmač ter Nejcu Rojcu za pomoč pri izvedbi raziskave. Zahvaljujem se tudi sveže diplomirani prof. športne vzgoje, sošolki, prijateljici Nini Žvanut za neizmerno pomoč.

Hvala tudi strokovnjakoma odbojke profesorjema dr. Marku Zadražniku in asist. Tinetu Sattlerju za vsa vprašanja v zvezi z odbojko. Zahvaljujem se knjižničarkam in lektorici Andreji Grčar.

Pravo tako se moram zahvaliti staršem za vso podporo tekom študija ter sestrični prof. športne vzgoje Alidi Orlič. Nenazadnje pa gre velika zahvala dr. Tanji Kajtna, ki je ne morem prehvaliti v njeni strokovni pomoči. Hvala Tanja.

Ključne besede: psihologija športa, odbojka

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA V ODBOJKI

Petra Stamejčič

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2009

Športno treniranje

Strani: 88 slik: 7 preglednic: 17 viri: 42 priloge: 1

IZVLEČEK

Psihološke tehnike v psihološki pripravi športnika počasi prihajajo v ospredje tudi v Sloveniji. Pomembnost njihove uporabe na športnikih se je izkazala kot nepogrešljiva v sklopu trenažnega procesa.

Namen raziskovalnega dela je bilo ugotoviti razširjenost psihološke priprave oz. uporabe psiholoških tehnik na področju slovenske odbojke. Zanimalo nas je, kakšne so značilnosti psihološke priprave slovenskih odbojkarjev in odbojkaric, ali je uporaba znanj športne psihologije v slovenski odbojki razširjena ter ali obstajajo razlike v uporabi psihološke priprave med prvo in drugo ligo.

V vzorec je bilo zajetih 30 odbojkarjev in 30 odbojkaric mladinske in članske kategorije, starosti 18 let in več, registriranih pri Odbojgarski zvezi Slovenije v prvi in drugi državni ligi. Odgovarjali so na anketni vprašalnik, na vprašanja, ki so se nanašala na trenutno stanje uporabe tehnik psihološke priprave, njihovo poznavanje in uporabo.

Pričakovalo se je, da do statističnih pomembnih razlik ne bo prišlo v nobenem od postavljenih ciljev, saj je bilo mnenje, da je psihološka priprava v Sloveniji na splošno premalo razširjena in uporabljena. Pričakovati je, da prav tako ne bo prišlo do razlik v uporabi pripravi psihološke priprave glede na spol ter v uporabi psihološke priprave med prvo in drugo ligo.

Dobljeni podatki so bili obdelani s pomočjo deskriptivne statistike, faktorske analize in analize variance. Ugotovljeno je bilo, da v slovenski odbojki uporaba športnih znanj športne psihologije ni razširjena. Statistično pomembne razlike, pa so se pokazale med odbojkarji in odbojkaricami v uporabi psihološke priprave glede na spol ter v uporabi psihološke priprave med prvo in drugo ligo.

Raziskava je pokazala, da je ne glede na statistično pomembne razlike uporaba psihološke priprave na splošno zelo nizka. Vse kaže na dejstvo, da je potrebno v prihodnje na tem področju še veliko narediti.

Key words: sport psychology, volleyball

Title: MENTAL TRAINING IN VOLLEYBALL

Petra Stamejčič

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2009

EXTRACT

Psychological techniques are slowly breaking through on the Slovenian sport scene. Importance of their use for sportsmen has proved to be an indispensable part of the training process.

The aim of this research was to determine the prevalence and use of the psychological techniques in the Slovenian volleyball. We were interested in the characteristics of psychological preparations of the Slovenian male and female volleyball players; Is the knowledge of the psychological preparation amongst the Slovenian volleyball players used at all and are there any differences in the use of psychological preparation between the 1st and 2nd league.

The sample included 30 male and 30 female volleyball players of the junior and senior categories, age 18 and above, registered at the Slovenian Volleyball Federation in the 1st and 2nd national leagues. They filled out a questionnaire on the momentary state of the use and knowledge of psychological preparation techniques.

It was expected not to come to any relevant differences in any of the set goals as the supposition was that the psychological preparation is overall not prevailed enough regardless of gender and league.

The results confirmed only the second hypothesis which claims that in Slovenian volleyball the use of knowledge of sports psychology is not very prevailed. On the other hand the other two hypotheses proved to be statically relevant. By the variable analysis we came to a conclusion that there are statistically relevant differences between the male and female volleyball players in the use of psychological preparation and there are also differences between the 1st and 2nd league.

The research showed that regardless of the statistical relevant differences the use of psychological preparation is generally very low. All points to the fact that there is still a lot to be done in this field.

KAZALO

1 UVOD.....	7
1.1 PSIHOLOŠKA PRIPRAVA	9
1.2 VLOGA TRENERJA	13
1.3 ŠPORTNI PSIHOLOG.....	18
1.4 ANKSIOZNOST.....	19
1.4.1 STRES.....	21
1.5 TEHNIKE RELAKSIRANJA.....	24
1.5.1 DIHALNE TEHNIKE.....	25
1.5.2 HIPNOZA.....	25
1.5.3 AVTOHIPNOZA.....	26
1.5.4 BIOFEEDBACK.....	26
1.5.5 JACOBSONOVA METODA PROGRESIVNE RELAKSACIJE.....	27
1.5.6 MEDITACIJA.....	28
1.5.7 AVTOGENI TRENING.....	29
1.6 KONCENTRACIJA.....	30
1.6.1 MEDITACIJA.....	36
1.6.2 JOGA.....	36
1.6.3 VIZUALIZACIJA.....	37
1.7 MOTIVACIJA.....	38
1.7.1 TEHNIKA POSTAVLJANJA CILJEV.....	42
1.8 KOGNICIJE	46
1.9 OSTALI VIDIKI PSIHOLOŠKE PRIPRAVE.....	48
1.9.1 ŠPORTNI DNEVNIK.....	48
1.9.2 ANALIZA NASTOPA.....	49
1.9.3 POMEN VSAKODNEVNIH AKTIVNOSTI.....	50
1.9.4 POGOVOR.....	50
1.9.5 PREDNASTOPNE RUTINE IN TEKMOVALNI NAČRTI.....	50
1.10 SAMOZAVEST	50
1.11 KRATKA ZGODOVINA ODBOJKE IN NJENE ZNAČILNOSTI	54
1.12 RAZISKAVE O PSIHIČNI PRIPRAVI V ODBOJKI V SLOVENIJI	56
1.13 DRUGE PSIHOLOŠKE RAZISKAVE	57
1.14 NAMEN DELA.....	61
2 CILJI IN HIPOTEZE.....	62
3 METODE DELA.....	63
3.1 PREIZKUŠANCI.....	63
3.2 PRIPOMOČKI.....	64
3.3 POSTOPEK.....	64
4 REZULTATI.....	65
5 DISKUSIJA.....	76
6 ZAKLJUČEK	80
7 VIRI	83
8 PRILOGE	86

1 UVOD

Telesna, tehnična in taktična vrhunska pripravljenost športnika ni vedno dovolj za športnikovo realizacijo vsega osvojenega znanja tudi na tekmovanju. Tekmovanje je specifična situacija, polna pritiskov in zahtev športnika s strani samega športnika, trenerja, ekipe, funkcionarjev itd. Pritiski lahko predstavljajo velik stres nekaterim športnikom. Tušak in Tušak (2003) sta mnenja, da je družba v Sloveniji, še posebej v športu izrazito storilnostno usmerjena. S strani javnosti se zahteva samo najvišje rezultate, ki imajo posledično velik vpliv na oblikovanje zahtev samega športnika. Za izkušene vrhunske športnike ponavadi drži, da se lažje soočajo s stresi, ki jih tekmovanja prinašajo, kar jim omogoča prikaz njihove dejanske oz. še boljše pripravljenosti. Njihovo boljše soočenost s stresi je mogoče iskati tudi v celostnem obravnavanju v procesu treniranja. Pri tem je mišljena celostna obravnava človeka, ki jo zagovarja »znanost o športu« oz. pri nas imenovana »antropološka kineziologija«. Meni, da je človek oz. vrhunski športnik skrajno zapleten sistem in zahteva celostno »holistično« obravnavo. Njeno delo je zato usmerjeno k ugotavljanju večstranskega delovanja na človeka, kar zahteva sodelovanje večjega števila znanosti in njihovih disciplin.

Lahko bi rekli, da je ponavadi šibka točka interdisciplinarnega pristopa uporaba psihološke znanosti, saj se razlog za športnikov slab nastop na tekmi ponavadi skriva v slabi psihični pripravi. Hardy (1990, v Tušak in Tušak, 2003) pravi, da se slaba psihična priprava v ekipnih športih pokaže kot slaba tehnična priprava imenovana »kot fenomen socialne lenobe«, ter se kaže v nepopolnem pristopu kot posledica padca motivacije zaradi razdeljene odgovornosti in neustreznega pristopa soigralcev. Prav tako, se kot ključna priprava za doseg zmage med današnjo svetovno elito na mednarodnih tekmovanjih smatra psihična priprava, ki pripomore k realizaciji osvojenih znanj (Orlick, 1990, v Tušak in Tušak, 2003). Zmago na tekmi izenačenih nasprotnikov namreč ponavadi ali skoraj vedno dobi tista ekipa, ki je čustveno močnejša oziroma psihično bolje pripravljena. Torej, kot pomembna, ponavadni manjkajoča nit za optimalen nastop, je prav trening psihične priprave.

Pri psihični pripravi ne gre samo za soočanje s stresi, temveč za vplivanje na miselnost športnika. Tušak in Tušak (2003), razlikujeta med psihološko in psihično pripravo. Psihološko pripravo sestavljajo različne tehnike, metode in dejavnosti, ki jih s pomočjo psihologa in psihologije izvajajo trenerji in športniki, da bi izboljšali svojo duševno in psihično pripravljenost.

Misel je namreč zelo močno začetno vodilo za reakcijo telesa. Misel sproži dejanje, zato je pomembno, kakšno je razmišljanje in posledično čustvo, ne samo pred tekmovanjem, temveč tudi tekom treniranja. Za uspešne treninge mora biti športnik z mislimi pri treningu, skoncentriran, motiviran itd. Psihološka priprava je tu v veliko

pomoč, saj vpliva na miselnost športnika z različnimi psihoškimi tehnikami, izbrane glede na to, katere sposobnosti si želi športnik razvijati. Prav zato, vedno bolj prihaja do vse pomembnejše vloge mentalnega plana športnika. Gre za miselne predstave in misli, s katerimi športnik sicer ne more izboljšati svojih sposobnosti, lahko pa pripomore k temu, da na tekmovanju prikaže, česar je v tistem trenutku sposoben.

Trener ima vodilno vlogo pri vplivanju na športnika, zato naj bi idejo o holističnem pristopu upošteval. S svojim strokovnim znanjem na svojem področju bi moral imeti vpogled in znanje tudi iz najrazličnejših mejnih področj (biomehanika, psihologija, športa, medicina itd.). Mejna področja naj bi imel razvita do te mere, da lahko sodeluje z ustreznimi strokovnjaki kot vodja strokovnega tima. Tako imenovan interdisciplinarni pristop se smatra za najzahtevnejši del priprave na trening, saj plan treninga v svoji končni izvedbi ni le vsota posameznih programov, ki jih posamezni strokovnjaki sestavijo (fizioterapevt, zdravnik, psiholog itd.), temveč skupek znanj v enem programu, ki je kot končni izdelek izključno trenerjev (Tušak in Tušak, 2001). Prav tako tudi Kajtna (2004, v Kajtna in Tušak, 2007) vidi prednost v vključenosti večjega števila strokovnjakov ter pri tem poudarja še pomen konstruktivnega pristopa trenerja. Za konstruktiven pristop se smatra demokratično vodenje, pri katerem trener vsem članom tima priznava njihovo vlogo kot neodvisnim strokovnjakom na svojem področju ustrezno izobraženim in izkušenim, kar mu omogoča razbremenitev dela. Tušak in Tušak (2003) opozarjata, da je danes predtekmovalna psihična priprava marsikateremu športniku popolna neznanka, žal tudi trenerjem. Sistem izobraževanja jim tega ne daje, literatura, ki obsega to poglavje, pa je samo v tujih jezikih in še ta težje dostopna ter zahteva določeno znanje.

Najbolj strokovno podkovana oseba za trening psihološke priprave je športni psiholog. Proces vodi preko opazovanja športnika, poskusa nadzora njegovih čustev, zmanjšuje psihološki vpliv na poškodbo, slab nastop itd. tako, da športnika poskuša naučiti nekaterih vaj in tehnik, s katerimi bi preprečil težave oz. uspel v čim večji meri realizirati svoje sposobnosti. Na ta način določenemu športniku oz. ekipi pomaga priti do optimalnega nastopa.

Teoretični del diplomske naloge bo pokazal, kako pomembna je psihološka priprava in z njo povezano znanje tehnik psihološke priprave za uspešno treniranje in uspehe posameznega športnika in celotne ekipe. Rezultati raziskave bodo pokazali, kakšno je trenutno stanje v uporabi psihološke priprave v slovenski odbojki in ali se pri tem kažejo statistično pomembne razlike med spoloma ter med prvo in drugo ligo.

1.1 PSIHOLOŠKA PRIPRAVA

Športna psihologija je relativno mlada veda, ki se v večini ukvarja z izboljšanjem športnega nastopa (ang. »performance enhancement«). Eno izmed pomembnih področij raziskovanja s katerimi se ukvarja, je psihološko priprava, ki se v angleški literaturi imenuje na več načinov; »psychological skill training«, »mental training«, »psychological preparation for peak performance« (Vičič, 1998).

V grobem je potrebno, po mnenju Vičiča, ki si je sposodil razmišljanje Vealeyeve, pri psihološki pripravi razlikovati med psihičnimi spretnostmi, veščinami (psychological skills) in metodami (Vealey, 1988, v Vičič, 1998). Oba sta mnenja, da v psihološki pripravi s pomočjo metod treniramo in izboljšujemo določene psihične spretnosti, ki so potrebne za uspeh. O tem, kaj so psihične spretnosti in kaj metode, obstajajo različna mnenja. Avtorji, ki so nastopili proti Vealejevi, pravijo, da predstavljalnost, postavljanje ciljev, tehnike sproščanja, pozitivni samogovor niso le metode, temveč osnovne psihološke spretnosti. Glede na opredelitev Vealeyeve so v dani raziskovalni nalogi omenjene naslednje psihološke spretnosti, veščine, ki jih v psihološki pripravi izboljšujemo. Te so: motivacija, anksioznost, koncentracija, samozavest. Med metodami, s katerimi izboljšujemo, treniramo psihološke spretnosti, veščine so omenjene: tehnike relaksacije in tehnike koncentracije in bodo podrobneje opisane v nadaljevanju. Medtem dodaja, da z eno metodo lahko izboljšamo več spretnosti in obratno, da lahko eno psihično spretnost izboljšamo z več metodami. Pri tem še poudarja, da je izraz psihične spretnosti oz. »psychological skills« neustrezen s strani obče psihologije, saj motivacija, aktivacija, pozornost itd. niso spretnosti ali veščine, temveč psihični pojavi, lastnosti. V primeru športne psihologije pa je ta izraz primeren, ker za razliko drugih izrazov kot so pojem, lastnost, sposobnost, fenomen, izraz spretnosti vsebuje v sebi več dinamike kar je za šport tudi značilno. Cilj psihološke priprave je vendar razvijanje, treniranje in optimiziranje tistih psihičnih lastnosti, ki bodo pripomogle k uspehu in s katero se bo športnik naučil samokontrole oziroma samoregulacije teh lastnosti, ki jih bo moral v določenih okoliščinah (npr. na tekmi) začutiti, uporabiti, aktivirati, intenzivirati, povišati – znižati, uporabiti sebi v prid in podobno. Med tekmo bo moral športnik sam začutiti, kdaj mu pozornost upade in znati ponovno vzpostaviti primeren nivo pozornosti (Vičič, 1998).

Petrovič (1999) je ločil tri stopnje psihične priprave:

- splošna psihična priprava
- psihična priprava športnika za določen nastop
- psihična priprava na dan nastopa – tik pred nastopom

Splošna psihična priprava

Splošna psihična priprava je razdeljena na širši in ožji vidik. Širši vidik se kaže kot fiziološki-motivacijski-etični odnos do sveta, kamor se prišteva tudi odnos do športa, medtem ko ožji vidik opredeljuje posameznikov odnos in pogled na šport in njegovo videnje lastne vloge v njem.

Znotraj splošne psihične priprave se vzpostavlja primerno vzdušje v socialnem okolju, v katerega spadajo starši, trenerji, vodstvo ekipe, funkcionarji in psihična sprostitev kot ena izmed izhodiščnih točk za uspešen nastop. Za doseg visoke kakovosti psihične priprave športnik pride preko tehnik sprostitve in tehnik aktivacije. Uporaba le teh je odvisna od športnikovih mobilizacijskih in realizacijskih sposobnosti ter lastnosti v danem trenutku.

V celoti, zaradi večplastne problematike, ni mogoče razumeti delovanja tehnik sprostitve in aktivacije, ki se kaže v »senzornih informacijah« (notranjih in zunanjih). Te so obdelane v možganih z zavestnim in podzavestnim procesiranjem. Zavestni procesi so omejeni, saj se zaradi zavestnosti le majhno število informacij procesira v danem trenutku (Sieb, 1990, v Petrovič, 1999). Prav zaradi tega se nezavedne procese smatra kot učinkovite in nujne za vplivanje na celotno vedenje, ki je sestavljeno iz zavednega in nezavednega delovanja.

Psihična priprava športnika za določen nastop

Začela naj bi se tri do pet dni pred nastopom. V tej drugi fazi je bistvenega pomena ustvarjanje in utrjevanje kohezivnosti (pozitivno usmerjene misli, optimizem, samozaupanje, realna samozavest...). Slednje pozitivno vpliva tako na posameznega športnika kot tudi na celotno ekipo. Kohezivnost je izrednega pomena, saj med športniki, ki imajo podobne biopsihične sposobnosti in lastnosti izstopajo tisti, ki dosežejo višjo stopnjo socialne integracije. Doseg in vzdrževanje tekmovalnega duha v skupini ni lahko delo, še težje pa ga je vzdrževati. Od trenerjev in osebnostne naravnosti športnikov je odvisen tekmovalni duh.

Psihična priprava na dan nastopa – tik pred nastopom

Športnik je na igrišču vedno sam in je sam zaslužen za izvedbo in dosežke. V tej fazi bi moral biti športnik s strani strokovnjakov že seznanjen o primernem ravnanju na tekmovanju. Psiholog se v tej fazi vključi le toliko, da vzdržuje določeno stanje na primerni ravni. Ravno tako tudi trener ne bi smel med tekmovanjem veliko razlagati in dopovedovati.

Tik pred nastopom se psihična priprava na dan nastopa deli na dva dela: na širjenje oziroma osredotočenje zavesti in na oceno predstartnih pogojev. Pri osredotočanju zavesti postaja okolica vedno manj pomembna. V ospredje pa postopoma v

zaporedju prihaja do osredotočenja na en sam cilj. To obdobje se ponavadi traja od 5 ur do 30 min pred nastopom (odvisno od programa posameznikove priprave) in traja do nekaj minut pred nastopom (15 do 5 minut). Po tem delu sledi aktivacija in v povezavi z njo nastane stanje zavesti oziroma razmerje (valenca) med stanjem zavesti in koncentracije. Podrobnosti v tej fazi niso več pomembne.

Po vseh treh fazah je bistveno zavedanje, da psihična priprava zahteva veliko vaje, treniranja, vztrajnosti in učenja.

Kajtna in Tušak (2007) pravita, da med najpomembnejše področje športne psihologije spada še vedno psihološka priprava na nastop. Najbolj učinkovita je kadar poteka individualno, saj je vsak igralec individualna osebnost, zato zahteva enovit in specifičen pristop. Tak pristop vsebuje:

- *analizo prednastopnih stanj*: stres in anksioznost, trema, borbena pripravljenost, nastopna apatija, nastopna vročica, prednastopne napetosti in druge individualne značilnosti;
- *diagnostiko prednastopnih stanj* (IZOF model, AET model, ekspertni in drugi modeli psihične priprave);
- *izdelavo modela prednastopnih stanj*;
- *bazično psihično pripravo* (učenje načinov soočanja s stresom in samoobvladanja, razvijanje odgovornosti do sebe in drugih, doseganje samokontrole in učenje tehnik doseganja kontrole nad samim seboj)

Tehnike relaksiranja (avtogeni trening, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije, tehnike dihanja, hipnoza, avtohipnoza, megabrain, biofeedback)

Tehnike za izboljšanje koncentracije (kratkotrajna, dolgotrajna); *učenje izmenjava relaksacije in koncentracije, učenje tehnik vizualizacije* (pomen in različni nameni uporabe, disocirana in asocirana), *učenje senzORIZACIJE* (kot oblika poglobljene in razširjene vizualizacije), *uporaba sugestije in avtosugestije v pripravi na aktivnosti, uporaba tehnike odstranjevanja negativnih občutkov, strahu in drugih negativnih stanj – sistematična desenzitizacija, učenje kontrole pozitivnih misli.*

- *specialno psihično pripravo* (izdelavo prednastopnih procedur in strategij, uporabo »sidranja« oz. pogojnega refleksa, razširjanje mej realnosti, vzpodbujanje k strmljenju k popolnosti, uporaba vizualizacije, relaksacije mej realnosti, relaksacije in ostale tehnike psihične priprave oz. mentalnega

treninga za doseganje socialnih ciljev – priprava na nastop na konkretni tekmi s konkretnim ciljem).

Porter in Foster (1986) opisujeta psihološko pripravo kot način vizualiziranja najboljše predstave, ki jo za doseg absolutne, totalne koncentracije in osredotočenosti na nastop, športnik izvaja že tedne pred tekmovanjem. Dobro psihološko pripravljen športnik je tisti, ki verjame vase in v svoje fizične sposobnosti. Namen psihološke priprave je preprečevanje slabih nastopov, pomoč pri načrtovanju novih možnosti v naslednjih tekmovanjih, analiziranje nekaterih slabosti s ciljem izboljšanja tehnike in strategije. Kot pomembno dejstvo omenjata, da si športnik tudi po slabem nastopu, sebe ne sme predstavljati kot poraženec.

Orlick (1986, v McGown, 1994) omenja štiri tehnike za doseg optimalne psihične pripravljenosti športnika:

- vizualna vaja tistih sposobnosti, ki bodo izvedene med tekmo;
- osredotočanje pozornosti na ustrezen namig pri vizualni in govorni vaji za izvedbo želenih sposobnosti med tekmo (npr. sprejemalec servisa pri odbojki pri izvedbi reče »žoga«, ko vidi da je server nasprotne ekipe serviral) (Ziegler, 1987, v McGown, 1994);
- ponavljanje pozitivnih stavkov samemu sebi glede sposobnosti izvedenih med tekmo;
- prepričevati samega sebe, da je potrebno povečati svoj trud do mej svojih sposobnosti in spretnosti.

Da bi športnik razvil in obdržal optimalno psihološko stanje, mora izvajati nekatere ali vse omenjene napotke ter jih uporabljati pred, med, po tekmi in po vsaki opravljeni napaki.

Doseganje konstantne optimalne psihološke pripravljenosti po McGownu (1994) se nanaša na primerno psihološko pripravo, samo-učenje in njegovo korekcijo, odpravljanje stresa ter povečanje samozavesti. Doseganje le-te pa je mogoče doseči z vsakodnevnim treniranjem aktivnosti kot so: učinkovita uporaba feedbacka in pohvale, učenje komunikacije in določanje nalog ter ciljev. Aktivnosti, ki jih psihološka priprava lahko vsebuje so: osredotočenje pozornosti na tekme, sprostitvev, uporaba pozitivnih stavkov in vizualizacija uspešnega nastopa. S psihično pripravo ne moremo izboljšati tehnične in taktične sposobnosti ali kondicijsko pripravljenost.

Nideffer (1992) pravi, da v slabih trenutkih na tekmovanju ni zlahkoto prepoznati razloge slabega prikaza tehničnih oz. taktičnih sposobnosti. Ponavadi se razlogi za to skrivajo v počutju športnika med tekmovanjem, njegovo koncentracijo pri izvedbi, občutju napetosti. Napetost mišic namreč onemogoča optimalno izvedbo tehnike oz. taktike, vpliva tako na koordinacijo kot pravočasnost izvedbe. Občutje dvoma,

anksioznost, napetosti ali frustracije, ki športnika zmedejo, lahko v teh trenutkih z lahkoto privedejo do izgube osredotočenosti na igrišču.

Porter in Foster (1986) menita, da naj bi psihološko pripravo potrebovalo vsaj pet spodaj naštetih skupin:

- vsak talentiran športnik, ki je že dosegel svoj potencial;
- športnica, ki bi morala biti bolj agresivna, tekmovalna;
- poškodovan športnik;
- športnik, ki si želi izboljšati svojo koncentracijo;
- športnik, ki si želi izboljšati svojo pripravljenost.

Na žalost prevelika osredotočenost večine gledalcev in trenerjev na tehnično izvedbo ne vidi razloga za slab nastop drugje kot v slabi tehnični izvedbi. Za večino trenerjev in športnikov so tehnični problemi lažje sprejeti kot psihološki. Psihološki problemi se nanašajo na slabo koncentracijo in motivacijo, lenobo, občutljivost, slabše vedenje itd. Pojavljajo se, ker posameznik psiholoških spretnosti ni razvil oz. se jih ni pravilno naučil (Nideffer, 1992).

1.2 VLOGA TRENERJA

Cilj vsakega trenerja je obdržati ali izboljšati optimalno pripravljenost športnikov. Pri tem se je kot ključna komponenta uveljavilo področje športne psihologije, ki poudarja pomembnost v razumevanju psiholoških faktorjev, tako v času treniranja kot na tekmovanjih. McGown (1994) trdi, da so trenerji, ki vedo več o športni psihologiji bolj učinkoviti v doseganju zelenih sprememb pri igralčevem obnašanju in nastopu.

Prav tako kot McGown tudi Kajtna in Tušak (2007), poudarjata pomembnost poznavanja psihologije pri trenerju. Njegovo vlogo s področja psihologije omenjata na področju usklajenosti športnikovega psihičnega potenciala z določeno nalogo. Kadar športnikov psihični potencial ne bo usklajen z nalogo, ki jo mora opraviti, potem na tekmovanju ne bo pokazal vseh svojih sposobnosti, pa čeprav je optimalno pripravljen. Poleg tega, naj bi trener kot psiholog z nasveti nastopil v času športnikovih problemov, tako na področju osebnih kot medosebnih problemov. Športnikove probleme mora pravočasno opaziti, razumeti, si jih razložiti ter nanje čim prej ukrepati. V primeru, da v vlogi psihologa ni uspešen, se njegov neuspeh direktno pokaže v procesih učenja in treninga ter posledično vpliva na rezultate. Znanje psihologije pri trenerju je nujnost, ki deluje na izboljšanje oz. vsaj vzdrževanje zadovoljive emocionalne in delovne klime v ekipi. Poleg znanja iz psihologije pa je treba omeniti, da dober trener ni samo soliden poznavalec svoje stroke in športa, znajti bi se moral tudi v medicini in sociologiji. Interesi trenerja morajo biti zelo široki.

Uspešen trener ima sposobnost učinkovitega analiziranja sebe, situacije in svojih varovancev kot sistema spremenljivk. Le-te se nenehno spreminjajo in s tem silijo trenerje k nenehnemu prilagajanju sistema (Tušak in Tušak, 1997).

Krevsel (2001, v Kajtna in Tušak, 2007) športnemu trenerju pripisuje številne sposobnosti, ki jih mora imeti za uspešno delo:

- didaktične sposobnosti (prenos učnega gradiva na sposobnost mladih športnikov);
- ekspresivne sposobnosti (izražanje misli in čustev z besedo, mimiko in celim telesom);
- avtoritativne sposobnosti (sposobnost, da se razvije v vodjo);
- znanstvene (strokovna podkovanost, obvladanje in spremljanje novih in novih ljudi);
- komunikativne (navsezovanje stikov z ljudmi, ohraniti dober odnos);
- osebnostne (smotrnost v učno-vzgojnih postopkih);
- organizacijske (organizacija treningov kot struktura ekipe);
- sposobnost opazovanja (hitro zaznavanje sprememb v posameznikih in ekipah, ki jih trenerji vodijo);
- mažoretne sposobnost (optimizem, veselje, humor);
- konstruktivne (pedagogu omogočajo projektirati prihodnost mladih športnikov);
- psihomotorične (analiziranje tehnike, demonstracija vaje..);
- gnostične (dober govornik).

Tušak in Tušak (2001) trenerjevo aktivnost z vidika kompleksnega pristopa opredeljujeta na šestih področjih:

Planiranje treninga:

Trener mora imeti vpogled in znanje za najrazličnejša mejna področja (biomehanika, športna in razvojna psihologija, športna medicina..) do te mere, da lahko sodeluje z ustreznimi strokovnjaki kot vodja strokovnega tima. Planiranje treninga zaradi interdisciplinarnega nastopa spada v najzahtevnejši del treninga. Plan treninga ni le vsota posameznih programov, ki jih posamezni strokovnjaki sestavijo, temveč skupek vseh znanj v enem programu, ki je kot končni izdelek izključno trenerjev.

Izvajanje treninga:

Zahteva od trenerja poznavanje splošne in specifične metodike treniranja. Vsebuje izvajanje kondicijskega, tehničnega in taktičnega treninga. Uspešnost izvajanja treninga je kadar le-ta zadovoljuje čim več potreb in motivov posameznikov, to pa od trenerja zahteva nenehno nove načine treninga. Trening se vedno začne kot informacijski proces kot trenerjeva razlaga tehničnih, taktičnih, kondicijskih vidikov in ciljev treninga.

Kontrola uspešnosti treninga:

Trener mora svojim varovancem omogočiti nenehno kontrolo učinkovitosti svojega lastnega treninga. Športniki naj bi kontrolirali tako lastne dosežke kot primerjave s svojimi nasprotniki. Kontrola uspešnosti je pomembna tudi z motivacijskega vidika.

Vsestranska skrb za varovanca zajema:

- oblikovanje zunanjih pogojev (skrb za potovanja, prehrana, bivanje, zdravniško in psihoterapevtsko ponudbo);
- preizkušanje zunanjih tehničnih pogojev klime in naprav, s katerimi bodo športniki trenirali, upoštevanje individualnih zahtev in želja športnikov;
- omogočanje športnikom socialno interakcijo;
- sem spada tudi obvladanje predstartnega stanja (desenzitibilizacija);
- sprotno informiranje, športnikov o vseh stvareh, ki lahko vplivajo na njihovo uspešnost;
- primerno delovanje trenerja na tekmovanju (ohraniti mora čustveno kontrolo, natančno analizirati nastop in pri tem dobre stvari ohraniti za naprej, slabe pa uporabiti kot povratno informacijo na podlagi katere strukturira nadaljnje delovanje);
- sodelovanje trenerja z mediji, ki je pomembno področje športnega sveta.

Z naštetimi dejavnosti trener zagotovi dobro počutje in razpoloženje s katerimi se športnikom zagotovi normalno treniranje.

Svetovanje in pomoč svojim varovancem

Trener poskuša športnikom nuditi pomoč in svetovanje ne samo na področjih treninga, ampak tudi na osebnih področjih kot so: šolanje, stiki, razmerja, partnerji, starši itd.

Vloga na tekmovanju:

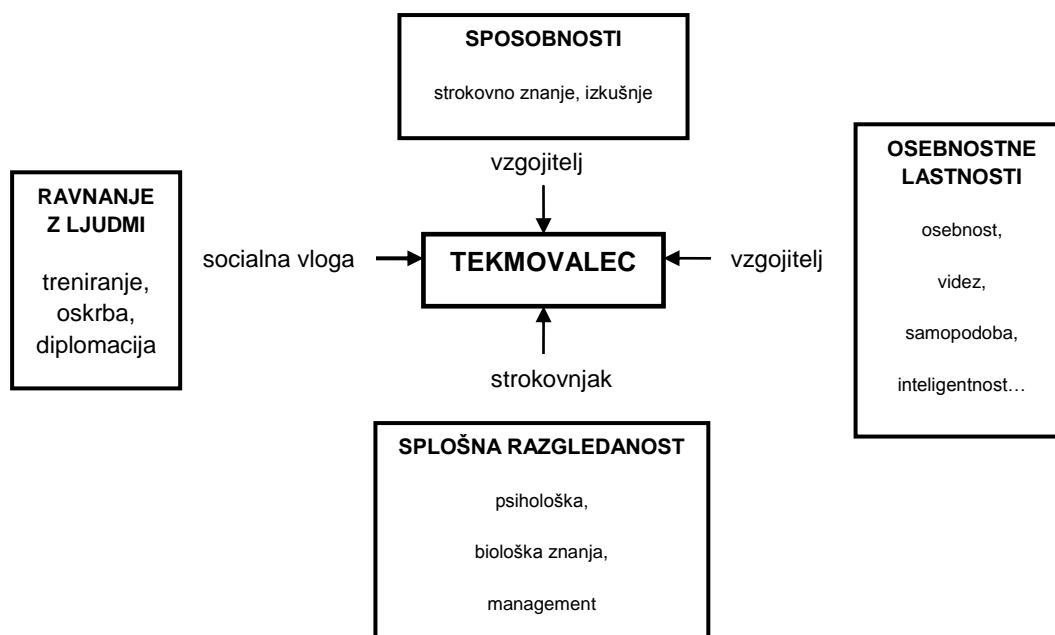
Vloga trenerja naj bi bila:

- da se kot pozitivna oseba zaveda resnosti, zna uspešno reagirati, se zna prilagajati športnikovemu počutju in ne obratno
- pomoč športniku pri izvedbi predstartne in startne strategije (nasveti, pazi na komunikacijo tik pred štartom). Pomembno je, da trener pridobi spoštovanje in zaupanje športnika za njegovo optimalno pripravo na nastop. To je še posebej pomembno v ključnih trenutkih na tekmi. Pridobitev spoštovanja športnika naj bi trener dosegel s svojo objektivnostjo, poštenostjo in sposobnostjo analiziranja problema. Deloval pa naj bi tudi kot simbol za izražanje in uporabo načrtovanega vedenja oz. strategije (umirjeno vedenje, s katerim da športniku vedeti, da poteka vse po načrtu načrtovane priprave).

Trener naj se vedno obnaša v skladu s samim seboj, je organiziran, jasno opredeli svoje cilje, postavi pravila, zgradi in ohranja odnos s športniki, vključuje svoje sodelavce, športnikom pomaga pri soočanju s stresom in pri dosegu njihovih ciljev in nenazadnje naj ima v mislih vedno tudi širše ozadje športa oz. treninga (Guthrie, 2003, v Kajtna in Tušak, 2007).

Solomon (2001, v Kajtna in Tušak, 2007), pravi, da je trener najpomembnejši dejavnik športnikovega uspeha. Uspešnost na tekmovanju je pogojena s trenerjevo oceno športnikovega zaupanja.

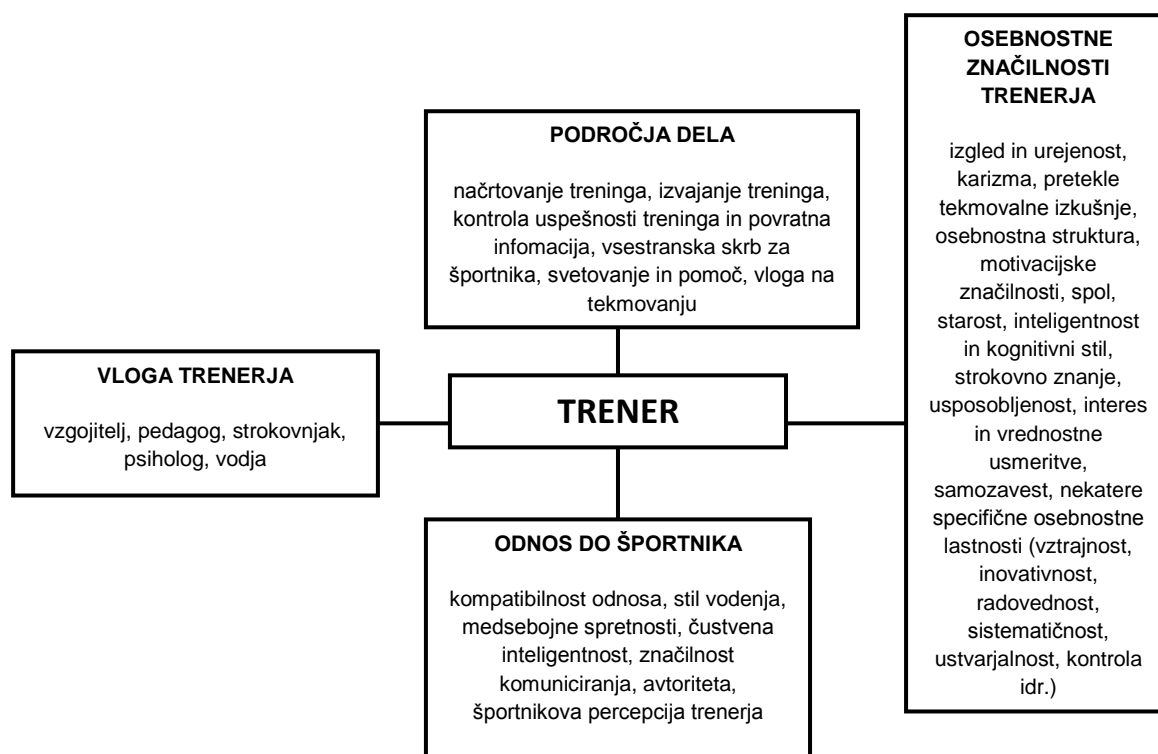
Gummerson (1992, v Kajtna in Tušak, 2007) meni, da je dober trener tisti, ki zna z vsakim športnikom vzpostaviti delovni odnos, v katerem bo občutljiv za potrebe vsakega posameznika. Pri tem pa mora pozornost posvečati tudi evalvaciji programa. Trener se mora v športni situaciji znajti v številnih vlogah. Omenjene naloge spodaj so zelo raznolike in posegajo na področje celotnega psihološkega delovanja trenerja. Vloge lahko prikažemo s spodaj prikazano shemo, slika 1.



Slika 1: Model različnih vlog trenerja (Adam in Bauer, 1973, v Kajtna in Tušak, 2007)

Trener je centralna figura v osrednjem športno-transformacijskem procesu. Je oseba z lastnimi prepričanji in stališči do športa, izobraževanja, medosebnih odnosov in drugih pomembnih tem. Sistem in način delovanja trenerja je avtoritativen. Ima svoj način vedenja, svoje norme in pravila. Med naloge trenerja spadajo, po mnenju Kajtne in Tušaka (2007): načrtovanje in oblikovanje treninga, izbira tehnike in

strategije procesov treniranja, kontroliranje učenja, motiviranje športnika, vodenje in postavljanje kriterijev in meril. Trener športnika oblikuje, gnete, preoblikuje, uči, mu postavlja merila in je z njim v lepih in težkih trenutkih športa in življenja. Pogosto se zgodi, da nastopa kot organizator in izvajalec vseh dejavnosti, promotor in vodja pogona v klubu. Različne vloge pa ponavadi od trenerja zahtevajo sodelovanje s športnimi funkcionarji, ki pa od trenerja za uspešno sodelovanje zahtevajo tudi nekatere spretnosti. Poleg tega k nalogam trenerja spada tudi aktivno sodelovanje in odnos do javnosti, publike in medijev. Uspešen je tisti, ki zna spretno kontaktirati in obdržati interes ljudi na svoji strani. Individualne razlike med trenerji se kažejo v razlikah osebnostnega profila, specifični motivaciji, karizmi, vztrajnosti, inovativnosti, voditeljskih sposobnostih, načinih vodenja, kompatibilnosti odnosov s športniki, strokovnem znanju, pedagoško-psiholoških sposobnostih, veliki meri intuicije, ki jo zna pravilno uporabljati pri selekciji in vodenju športnikov in ekip na tekmovanju. Ima močen vpliv na športnika, ga vodi, usmerja in preoblikuje. Prav zato mora biti taka oseba pozitivna, izobražena, vredna zaupanja, strokovno podkovana in predvsem »Velik Človek«. Kajtna in Tušak (2007) sta poskušala v svojem modelu trenerja, ki ga prikazuje slika 2, strniti vse glavne dejavnike, v katerih se trenerji med seboj razlikujejo in ki ključno definirajo njihovo vlogo v športu.



Slika 2: Model trenerja kot centralne figure v športno – transformacijskem procesu (Kajtna in Tušak, 2007).

Trenerji s sredstvi treninga – transformacijski procesi – posegajo v telesno in duševno integriteto otrok, mladine in odraslih. Njihovo znanje in vpliv sta zelo velika,

zato je pomembno, da je pri svojem delu večstranski, hkrati pa specialist na svojem športnem področju. Njegove naloge se dotikajo različnih področij, vlog, sposobnosti, odnosov. Prav zato je strokovna vloga trenerja vsak dan zahtevnejša. Iz tega sledi nuja po čedalje širšem in vse bolj poglobljenem izobraževanju (Doupona Topič in Petrović, 2000).

Erhart (2005), pravi, da trener ne more nadomestiti tima strokovnjakov, vendar pa lahko športniku pomaga tako, da ga usmerja in uspešno komunicira z ostalimi strokovnjaki v timu. Danes je vrhunski uspeh le odraz strokovnega in interdisciplinarnega dela, pri katerem pa je nujna dobra komunikacija med vsemi udeleženci.

Dejstvo je, da se trenerji pri svojem delu srečujejo z različnimi predsedniki, funkcionarji, sodniki, fizioterapevti in najpomembneje, s športniki. Kobal (2006), pravi, da je zaradi vpletenosti različnih strokovnjakov med trenažnim procesom pomembna komunikacija oz. posredovanje znanja in izkušenj za doseg določenega cilja. Dostikrat se izkaže, da je boljši trener tisti, kateremu se uspe bolj približati športniku, ga razumeti, spoštovati ter z njim deliti uspehe in poraze, kot pa tisti, ki zgolj načrtuje trenažni proces. Voditi športnika skozi vsakodnevni trenažni proces vsekakor zahteva popolno predanost delu in visoko izražene spretnosti komuniciranja. Razumeti moramo tudi dejstvo, da so športniki osebe z izraženim samospoštovanjem in večjim samozavedanjem kot povprečni ljudje, zato je delo z njimi lahko še bolj naporno za trenerja, ki teh sposobnosti nima oz. ima povprečno izražene. Na tem mestu razumemo komuniciranje kot sklop povezanih in soodvisnih spretnosti in sposobnosti kot so izraznost, senzibilnost, nadzor, manipulacija, samorazkrivanje.

Trenerjevo sodelovanje s strokovnjaki v praksi je različno. Nekateri strokovnjaki sodelujejo samo na tekmovanjih, nekateri pa ves čas. Sodelovanje je odvisno od stališč trenerja, dejanskih potreb pri športnikih, kako trener prepozna te potrebe in kakšna je dostopnost strokovnjakov, ponavadi le-ta odvisna od finančnih sredstev (Kajtna in Tušak, 2007).

1.3 ŠPORTNI PSIHOLOG

Ljudje si ne predstavljajo pravilno delo psihologa, ko menijo, da se za športnikovo pripravo na nastop uporablja konkreten izbor tehnik. Dejstvo je, da športni psiholog poskuša športnika naučiti nekaterih vaj in tehnik, s katerimi bi preprečil težave oz. uspel v čim večji meri realizirati svoje sposobnosti. S tem je delo športnega psihologa klinično-psihološko, svetovalno, včasih terapevsko, največkrat pa pedagoško. Športniku daje navodila, ga usmerja, mu nudi nasvete. Trenirati pa mora športnik sam (Tušak in Tušak, 2003).

Psiholog nastopa predvsem kot strokovnjak in svetovalec. V času razgovora s športnikom ugotavlja trenutne psihološke značilnosti stanja. Ugotavlja, za kakšno težavo gre, kako se pojavlja, kako vpliva na tekmovalca, ali je športnik skoncentriran in kako, ali je zbran, kako se odziva na čustvene zadeve, ali ima težave z aktivacijo, kako je s skupinsko dinamiko, odnos s trenerjem, ali je pretirano živčen, ali rad tekmuje. Športnik pri vsem tem sodeluje kot aktivni soudeleženec, ki mora načrtno psihično pripravo potem tudi izvajati. Športni psiholog v okviru psihološke priprave največkrat deluje individualno. Skupinski pristopi pridejo v poštev, kadar želimo v okviru neke skupine izzvati skupne učinke motivacije ali oblikovati, popravljati čustveno klimo in atmosfero v ekipi, klubu ali reprezentanci. Namen skupinskih pristopov je oblikovanje ciljev, spoznavanje in reševanje medsebojnih konfliktov ter učenje boljše komunikacije. Uporabljajo se predvsem v skupinskih športih (Kajtna in Tušak, 2007).

Področja, na katerih športni psiholog deluje so: izboljšanje motivacije, povečanje samozaupanja, izboljšanje kohezivnosti ekipe, izboljšanje reakcijskih časov, lažje obvladanje medijev, miselna trdnost, zaupanje v samega sebe, dobre komunikacijske sposobnosti, sposobnosti ostati miren pod pritiskom, zvišana sposobnost koncentracije, izboljšanje športne sposobnosti (Kajtna in Jeromen, 2007).

Petrovič (1999) meni, da je delo športnega psihologa v prvi vrsti prevenција in ne »gašenje« kriznih žarišč. Športni psiholog naj bi s svojim znanjem in izkušnjami pomagal športniku do samospoznanja njegove osebnosti, s katerim lahko tako posameznik (ali skupina) udejanji svoje možnosti in zmožnosti. Smiselno je takšno delo začeti že zgodaj – v začetku športne ali druge kariere posameznikov.

1.4 ANKSIOZNOST

Anksioznost se smatra kot irealen strah. Strahu je podobna po telesnih reakcijah, vendar pa je za razliko od strahu na nevarnost posameznik opozorjen od znotraj. Za anksioznega igralca je značilno, da ne ve, prav dobro, zakaj je napet, zakaj ga stiska v prsih, je zmeden, nemiren, se ne more zbrati, pogosto čuti nekakšen nemir, njegovo ravnanje je na trenutke prav smešno (Rakovec in Felser, 1991, v Tušak, 2003).

Anksioznosti je več vrst. Ločimo med stanjem anksioznosti in potezo anksioznosti. Stanje anksioznosti se smatra kot odziv organizma na stresorje, pomeni trenutno emocionalno stanje, za katerega so značilni strah, zaskrbljenost in napetost (tenzija), katere spremlja povečana vzbujenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema. V zmerni obliki predstavlja normalno reakcijo na stres. Pri potezi anksioznosti pa gre za splošno predispozicijo posameznika, kar pomeni, da določene

situacije zaznava kot ogrožujoče in na katere odgovarja z različno stopnjo stanja anksioznosti (Spielberg, 1966, v Tušak, 2003).

S potezo anksioznosti se je ukvarjalo več raziskovalcev (Martens in idr. 1990, Smith, Smol, Schutz, 1990, v Tušak, 2003) in jo razdelilo na dva široka koncepta: na *kognitivno stanje anksioznosti* (kognitivna zaskrbljenost) in *somatsko stanje anksioznosti* (emocionalni stres). *Stanje kognitivne anksioznosti* (mentalna komponenta stanja anksioznosti) povzroča strah pred negativno samopodobo. Je kot grožnja samospoštovanju, slaba samoizpolnitev oziroma nedoseganje zastavljenih ciljev. *Stanje somatske anksioznosti* (fiziološki del oziroma efektivni del anksioznega stanja) pa se neposredno odraža s stopnjo fiziološkega spanja. Fiziološki odziv zajema zvišano frekvenco srčnega utripa, povečano intenziteto dihanja, potne roke, žgečkanje v trebuhu, suha usta in napetost v mišicah.

Omenjeno razdelitev stanja anksioznosti na kognitivno in somatsko je omogočilo definiranje predtekmovne anksioznosti ali napetosti v obdobjih pred pomembnim tekmovanjem. Predtekmovna kognitivna anksioznost predstavlja več obdobj. Začne se od trenutka, ko tekmovalec izve za datum pomembnega tekmovanja in traja do dneva tekme. Že na začetku od trenutka, ko se pojavi, po ugotovitvah ostane na visokem nivoju, medtem ko somatska anksioznost za razliko od kognitivne ostane na relativno nizki stopnji vse do 24 ur pred tekmovanjem; takrat se aktivacija strmo poveča (Tušak, 2003).

Anksioznost se lahko pojavi pred, med in po tekmi, čeprav se v literaturah ponavadi omenja predtekmovna anksioznost (precompetitive anxiety), ki je najbolj izrazita tik pred štartom in potem upade. Anksioznost se lahko pojavi že prej (npr. mesec, teden, nekaj dni pred nastopom) (Cox, 1994).

Vičič (1998) pravi, da se vse premalo govori o anksioznosti med tekmovanjem, npr., ko se pojavi med tekmo ali med nastopom ob različnih kritičnih trenutkih, kot so npr. nogometaš, ki mora pet minut pred koncem streljati enajstmetrovko, ki v primeru strele prinese zmago ekipi; telovadka, ki je brezhibno opravila skoraj vso vajo na parterju, zdaj pa mora izvesti le še komplicirano in nevarno kombinacijo salt in premetov po diagonali itd. Pravi, da je vse preveč literature, ki se ukvarja z anksioznostjo kot stanjem, ki naj bi na začetku tekme upadla.

Stresor na športnika ne vpliva vedno negativno. Nekateri športniki se znajo spoprijeti s stresorji. V tem primeru Style (1956, v Tušak, 2003) poudarja pomembnost interakcije med posameznikom in stresorjem. Pravi, da bomo stres kot negativno reakcijo zaznali takrat, ko bomo imeli občutek, da se ne znamo uspešno spoprijeti z zahtevami, ki jih stresor pred nas postavlja. Športnik, ki bo imel občutek, da je na tekmo slabo pripravljen, bo zato imel več treme.

Z lastnimi kognicijami lahko situacije ne ocenimo kot ogrožujoče, ali pa fiziološka in čustvena dogajanja (podobna anksioznosti) v nas ocenimo kot nekaj drugega. (Tušak in Tušak, 1997).

Preden načrtujemo vadbo psihične priprave, moramo natančno analizirati športnikovo predtekmovalno vedenje. Pozorni moramo biti predvsem na ustreznost aktivacije in nivo samozaupanja. Aktivacija ne sme biti ne premočna ne prešibka, saj na športnikovo optimalno vedenje vpliva količina stresa, njegovo soočanje s stresom, predtekmovalna anksioznost in druge napetosti, ki se pri posameznem športniku pojavljajo pred tekmovanjem (Tušak, 2003).

Cox (1994) meni, da medtem, ko določeni športniki trpijo od nizkega nivoja aktivacije, se pri drugih pojavljajo problemi, ko se soočajo s prekomerno visoko stopnjo anksioznosti in napetosti. Pri slednjih se pojavi začetna povečava v anksioznosti, ki vodi v slab nastop. Rešitev iz takšnega položaja je odprava napetosti in anksioznosti.

1.4.1 STRES

Našo osebnost obremenjujejo telesni in duševni pojavi; pravimo jim stresorji. Posledice stresorjev imenujemo stres. Stres je sklop odzivov našega organizma na delovanje stresorjev (Musek in Pečjak, 1997, v Farkaš, 2007).

Različni avtorji stanje stresa različno opredeljujejo. Nekateri so mnenja, da je stres moteč dejavnik na okolju, drugi da je posledica posameznikove reakcije na moteče okolje (Cox, 1978, v Kajtna in Jeromen, 2007).

Selye (1956, v Kajtna in Jeromen, 2007) se je s stanjem stresa največ ukvarjal. Po njegovem mnenju naj bi bil posameznik v vsakodnevem življenju ves čas pod stresom zaradi zahtev in potreb (npr. voda, zrak...). Omenjeni stresorji pa na posameznika ne delujejo vedno negativno, saj se nekateri posamezniki s stresom znajo spoprijeti. Stres deli na pozitiven in negativen. Pozitiven stres imenuje eustres, ki na posameznika deluje vzpodbujevalno. Negativen stres distres pa posamezniku otežuje dobro nastopanje zaradi pojavljanja pretirane aktivacije in posledično mišične napetosti in drugih fizioloških reakcij.

»Vsak dogodek ima potencial, da je za nekoga stresor, noben zunanji pa ni stresor sam po sebi. Dogodek postane stresor, ko predstavlja človeku določeno zahtevo, obremenitev ali izziv« (Selič, 1999, v Farkaš, 2007, str.17).

Lazarus (1984, v Kajtna in Jeromen, 2007), avtor kognitivne transakcijske teorije stresa poudarja, da je stres interakcija med zunanjimi (značilnosti same situacije, tekmovanja, pogovora...) in notranjimi komponentami (naše misli, čustva, spomini,

prejšnje izkušnje...). Osredotočil se je na pomen kognitivnega delovanja oziroma posameznikovega razmišljanja. Pomembno je, kaj o stresni situaciji meni posameznik, saj le-ta ocena vpliva na odgovor in način posameznikovega soočanja s stresom.

Povzročitelji stresa so fizični in psihogeni oz. kognitivni stresorji. Fizični stresorji so: vročina, mraz, bolečina, hrup, pomanjkanje spanja, utrujenost, poškodbe, itd. Med kognitivne oz. psihogene stresorje spadajo kognitivni (doživljajski) dogodki, za katere so značilni neprijetni, ogrožajoči, notranji dražljaji, ki presegajo raven lastne ocenjene športne kapacitete. Posledica psihogenih stresorjev je anksioznost (Tušak, 2003).

Signali za strah imajo realno podlago, saj prihajajo od zunaj. Strah traja le toliko časa dokler traja nevarnost. V trenutku, ko telo zazna nevarnost, se v njem sprožijo določene fiziološke spremembe (izboljša se preskrba s kisikom in hrano, spodbudijo se energetske zaloge), ki omogočajo celovitejše soočanje in spopad z nevarnostjo. Posamezniki na strah različno reagirajo. Nekatere pripelje strah do nekakšnega stanja otrplosti, druge spodbudi na aktivnejšo razrešitev krizne situacije (Tušak, 2003).

Youngs (2001, v Tušak 2003) je stres opisala skozi tri faze:

- Alarmna reakcija;
- Odpor / prilagoditev
- Izčrpanost / izgorelost

Alarmna reakcija sporoči telesu, da je podvrženo stresni reakciji ali tako imenovan odgovor »boj ali beg«. Posledica je serija sprememb na telesu, ki jih povzroči avtonomni živčni sistem kot so: živčen trebuh, lovljenje sape, hitro bitje srca, potenje, trd vrat, bolečine v mišicah, hitro strjevanje krvi ob krvavenju, hitrost, budnost in moč.

Stres je lahko *fiziološki*, *doživljajski* in *vedenjski*. *Fiziološki* se kažejo kot: glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v prsih ali pri srcu, bolečine v spodnjem delu hrbta, povečano znojenje, hitro bitje srca, zadihanost, bolečine v želodcu, slabotnost, pospešena presnova, prebavne motnje... Med *doživljajske* znake spadajo: živčnost, prisotnost negativnih misli, vznemirjenost, razdraženost, pomanjkanje energije, depresivnost, občutje ujetosti, prizadetosti, izbruhi jeze, nerazumljenost, otožnost, neprestan strah, znižano samospoštovanje, občutki manjvrednosti, sumičavost, brezup glede prihodnosti, težave s koncentracijo. *Vedenjski* znaki: pretirano kritiziranje drugih, zmanjšana spolna sla, težave z govorjenjem, pomanjkanje interesa, motnje spanja, povečan ali zmanjšan apetit, težave pri odločanju, izogibanje družbi.

Odpor / prilagoditev se aktivira po nekaj trenutkih, ko stresor zaznamo (naš odziv na dogodek ali situacijo), to imenujemo »splošni adaptacijski sindrom« (Youngs, 2001, v Tušak, 2003). Pojavi se skoraj v trenutku in v neposredni povezavi s povezujočo

zunanjo grožnjo. Telo se povrne nazaj v stanje biokemične uravnovešenosti (homeostazo) in obrne biokemične procese, ki se pojavijo v fazi alarmne reakcije s tem, da se telo skuša pomiriti s pomočjo zmanjšanja krvnega pritiska, znižanja srčnega utripa, uravnave dihanja in telesne temperature. Ponavadi je prilagoditev ključna faza, če seveda stresor izgine ali pa je pregan in telo poskuša umiriti stresno reakcijo. V primeru, da se izpostavljenost stresorjev nadaljuje, se bo telo prilagodilo z ustalitvijo nekaterih telesnih funkcij. Posledice se bodo pokazale kot napetost mišic še dolgo potem, ko bo stresor izginil. Tak odpor zahteva veliko energije in življenjsko pomembnih zalog, v procesu prilagajanja pa se lahko izčrpajo zaloge mineralov in vitaminov, ki so potrebni za zdravo življenje.

Kadar se stanje stresa nadaljuje, se sčasoma izčrpajo tudi adaptacijski mehanizmi. Takrat pride telo v fazo izčrpanosti. Strokovnjaki za stres so prepričani, da se do stanja izčrpanosti pride, ko je telo podvrženo stanju intenzivnega stresa vsaj šest do osem tednov. (Youngs, 2001, v Tušak, 2003). Izčrpanost lahko vodi do emocionalnega ali fizičnega umika. Pride lahko do opaznega upada interesa, natančnosti in vitalnosti, posamezniku manj pomeni, kaj menijo drugi, kako je zaznana posameznikova učinkovitost. V tej fazi posameznik lahko ne poskuša najti načinov za vzpostavitev dobrega mnenja o sebi. Zmanjšanje spoštovanja pri sebi začne tolerirati. Vedenje je celo nefunkcionalno in destruktivno.

Tušak (2003) pravi, da nadaljnji vpliv stresorja kot grožnja ali kot vpliv ponavljanja novih stresorjev onemogoča prilagoditev telesa, saj zmanjka energije. Privede do tako imenovanih »prilagoditvenih bolezni«, ki povečajo dovzetnost za prehlade, gripe, glavobole, visok krvni pritisk, obolenje srca in ožilja, kronične utrujenosti, pojava psihičnih težav kot so: anksioznost, depresivnost, težave s spanjem, zatekanje k alkoholu, drogam. Posameznik se bo ob pojavu novih in novih stresorjev vse težje spoprijel s stresom, saj dlje časa kot bo napetost trajala, večja bo škoda povzročena telesu. Tako stanje imenujemo »stanje izgorevanja«, za katerega se pogosto smatra, da je posameznik sam kriv za to, saj se ne zna spoprijeti z nalogami življenja. Naložil si je preveč in ima čustvene težave. Medtem ko najnovejše raziskave pravijo, da izvor izgorevanja ne izhaja iz posameznika, temveč iz okolja ter v neujemanju posameznikovih značilnosti, nalog in značilnosti, ki jih od njega zahteva njegovo delo (Maslech in Leiter, 1997, v Tušak, 2003).

Najpogostejši razlogi za neuspešno soočanje športnikov s stresnimi situacijami, ki jih Tušak in Tušak (2001) omenjata so: strah pred porazom, strah pred zmago, strah pred trenerjevo zavrnitvijo, strah pred agresivnostjo in strah pred bolečino. Strah pred porazom pri športniku pomeni strah pred negativno spremembo statusa, ki zmanjša pozitivno samopodobo in samozaupanje. Strah pred zmago prinašajo zahteve po stalnem dokazovanju po dobrih rezultatih in športnikovo občutenje le-teh. Strah pred trenerjevo zavrnitvijo se pojavi pri športnikih, ki razvijejo zelo intenziven medsebojni odnos s trenerjem, ki pri športniku lahko povzroči močne negativne občutke pred

zavrnitvijo. Strah pred agresivnostjo je strah pred poškodbo s strani nasprotnika. Strah pred bolečino pa se pojavlja predvsem pri vzdržljivostnih športnikih, kjer prihaja do osebnega kontakta, a dejstvo je, da ima vsak športnik različno visoko toleranco bolečine.

Dejavniki, ki vplivajo na obladovanje stresa, naj bi po mnenju Selič (1999) bili naslednji:

- situacijski in drugi zunanji dejavniki:
 - socialna podpora s strani družine, prijateljev, znancev;
 - viri za obvladovanje stresa (sredstva, rezerve, npr. materialne možnosti);
 - stopnja empatij ali altruizma pri drugih osebah;
- osebne lastnosti: samospoštovanje, čustvena stabilnost (moč jaza, anksioznost), nagnjenost k depresivnosti in naučena nemoč, občutje nadzora in kompetentnost, naučeni slogi soočanja s stresom in obrambnega reagiranja, empatija in altruizem itd.
- predhodne osebne lastnosti: čustvena stanja, možnost izpovedovanja negativnih občutij, ocene in presoje obremenjujoče situacije (kot izziv, kot grožnja, kot neizogibna škoda ali izguba), razlage in atribucije obremenjujoče situacije (internalne ali eksternalne, globalne ali specifične, univerzalne ali individualne).

Kako se športnik sooči s stresom, naj bi po besedah Youngsove (2001, v Tušak, 2003) bilo odvisno tudi od tipa osebnosti. Stresu bolj podvrženi ljudje naj bi bile osebe z osebnostjo tipa A (bolj razburljivi, ambiciozni, žejni dosežka..).

1.5 TEHNIKE RELAKSIRANJA

Tehnike relaksiranja (Kajtna in Tušak, 2007)

- tehnike dihanja
- hipnoza
- avtohipnoza
- biofeedback
- Jacobsonova metoda progresivne relaksacije
- avtogeni trening
- megabrain

1.5.1 DIHALNE TEHNIKE

Tušak (2003) poudarja, da dihalne tehnike spadajo med najpogostejši način sproščanja napetosti. Izhajajo iz joge in imajo v športu poleg sprostilnega učinka tudi globlji pomen. Zaradi praktičnega vidika jih namreč športniki pogosto uporabljajo z vsemi ostalimi relaksacijskimi tehnikami. So zelo praktične, zato jih športniki vključujejo v svojo predtekmovalno psihično pripravo kar na terenu, kjer se ogrevajo in pričakujejo začetek tekme oz. nastopa.

Optimalno funkcioniranje pri športniku je povezano z ogromno količino energije. Le-ta pa lahko nastaja le ob zadostni količini kisika. Dihalne tehnike omogočajo ravno to, saj vplivajo na večji vnos kisika, ki pospeši kroženje krvi, večjo mobilizacijo, več svežine in s tem vplivajo tudi na samozavest. Gre za zavestno dihanje, ki športniku omogoči, da se osredotoči na pravilno tehniko dihanja oziroma tako imenovano poglobljeno trebušno dihanje (Tušak, 2003).

V trenutkih, ko je športnik pod stresom, postane njegovo dihanje plitvejšo, manj učinkovito. Pravimo, da gre za nepravilno oz. prsno dihanje. Posledice takšnega dihanja se kažejo v pomanjkanju kisika in izgubi energije. Športnik je utrujen, pade mu koncentracija, ima občutek težkega telesa, čuti pomanjkanje aktivacije in je pogosto slabo razpoložen (Tušak, 2003).

Cilj uporabe dihalnih tehnik je, da športnika naučimo umiriti in sprostiti dihanje, da se nauči da dihanje prihaja samo od sebe, da gre skozi telo vsak najmanjši del, ga zapolni z energijo, umiri ter pripravi za stanje koncentracije (Tušak, 2003).

1.5.2 HIPNOZA

Hipnoza je pogosto uporabljena tehnika psihične priprave, ko hipnotizer športnika postopoma poglobi v sproščeno in hipnotično stanje. Hipnotična stanja varirajo od lažjih hipnotičnih stanj, za katere je značilno, da se športnik zaveda prav vsega do globokih hipnotičnih stanj, pri katerih športnik ni pri zavesti. V tem stanju je športnik izjemno dojemljiv za hipnotizerjeva (psihologova) navodila in sugestije. V športu je danes uporaba hipnoze izrazito kontrolirana. Uporaba hipnoze in specifičnih sugestij je stvar dogovora med psihologom in konkretnim športnikom. Danes športniki zahtevajo podrobnejše informacije o tehniki, postopku, razloge za njeno uporabo. Je pogosto uporabljena tehnika psihološke priprave za namen mentalnega treninga, ker omogoča veliko koncentracijo, močno povečano športnikovo predstavljenost in izločenost zunanjih dražljajev. V stanju hipnoze pogosto športnik vizualizira nastop in

tekmovanja, se miselno uči nove tehnike ipd. Sugestije, ki jih športnik izvaja v stanju hipnoze, pomagajo odstranjevati možne strahove, fobije in anksioznost. Poleg tega imajo sugestije v hipnotičnem stanju močnejši vpliv na posameznika zaradi izključene zavesti. V kolikor pa tem sugestijam dodamo še posthipnotične sugestije (npr. »Ko bom na štartu, se bom počutil sproščenega, zaupal bom vase«; »kadar se udarim po nogah, bom v trenutku sproščen in popolnoma skoncentriran« itd.), se bo učinek še povečal (Tušak, 2003).

1.5.3 AVTOHIPNOZA

Avtohipnoza je proces, ko športnik sam sebe (brez pomoči hipnotizerja) pripelje v neka sproščena stanja v katerih postane močnejše dojemljiv za katerekoli že vnaprej pripravljene sugestije (npr. poslušanje kasete). Sugestije so največkrat izbrane glede na problem (npr. pomanjkanje samozaupanja). Izbrane sugestije ponavlja tako, da jih posluša preko kasete ali pa, da mu jih bere nekdo drug. Učinek imajo isti, kot bi ga dosegel hipnotizer. Športnik se pri avtohipnozi sam svobodno odloča, kakšne bodo sugestije, kako jih bo izvajal, koliko časa bo trajalo stanje avtohipnoze. V praksi se tehnika hipnoze in avtohipnoze kombinira. Športni psiholog (hipnotizer) športnika na seansah hipnotizira, mu daje posthipnotične sugestije. Na tekmovanju pa se športnik sam s pomočjo izdelane predtekmovalne procedure poskuša pripeljati v stanje avtohipnoze, ki mu bo omogočilo optimalen, sproščen in skoncentriran nastop (Tušak, 2003).

1.5.4 BIOFEEDBACK

Cilj psihološke tehnike biofeedback je naučiti športnika, da se sam nauči sproščanja. Pri tej tehniki se uporablja inštrument, ki je preko elektrod povezan s športnikovo kožo, ponavadi na prstih, lahko pa tudi na dlani ali kje drugje na telesu. Inštrument oddaja zvočne ali svetlobne signale različnih frekvenc oz. barv in nas s tem ves čas informira, ali se sproščamo oz. nasprotno vzburjamo. Med procesom je športnik udobno nameščen. Ko športniku uspe znižati napetost na minimum, lahko relaksacijo še bolj poglobi s pomočjo spremembe občutljivosti inštrumenta na nalogo (Tušak, 2003).

1.5.5 JACOBSONOVA METODA PROGRESIVNE RELAKSACIJE

Moderno tehniko progresivne mišične relaksacije je osnoval Edmond Jacobson, ki jo je začel izvajati v zgodnjih začetkih 20. stoletja. Precejšen odmev je doživela v angleško govorečih okoljih. Postopek se nanaša na postopno relaksacijo oz. sprostitvev. Športnik se nauči sistematično sprostiti celotno telo, s čimer se doseže uskladitev delovanja vegetativnega živčnega sistema. Osnovna teza progresivne mišične relaksacije se nanaša na to, da je nemogoče, da je živčnost in napetost v katerem koli delu telesa tam, kjer so mišice popolnoma relaksirane. Verjel je, da je živčnost in napetost v vegetativnih mišicah in organih mogoče zmanjšati, če so skeletne mišice sproščene. Značilnost metode je, da se posameznik nauči priklicati napetost v mišici, še preden jo sprosti. Napetost posamezniku omogoča, da se zaveda razlike med napetostjo in relaksacijo. Enkrat, ko se posameznik te omenjene metode nauči, se naj bi znal sprostiti brez, da bi v začetku mišice napel. Jacobson opozarja, da bi moralo biti samo prvih nekaj minut katerekoli relaksacije posvečeno mišični napetosti, preostali del časa, bi moral biti posvečen za izboljšanje celotne relaksacije. Za doseglo celotne relaksacije mišice bi morala biti odsotna kakršnakoli kontrakcija. Po mnenju Jacobsona anksioznost ne more obstajati v sproščenem telesu (Cox, 1994).

Sprostitev v klasični obliki poteka po sledečih korakih:

- sprostitvev v rokah;
- sprostitvev v nogah;
- dihanje;
- sprostitvev v čelu;
- sprostitvev govornih organov.

Proces se začne s tem, da športnik posamezni izbrani del telesa sprva intenzivno napne, nato pa počasi popušča. Pri tem se mora osredotočati na občutke ob aktiviranju napetosti in na občutke sproščanja. V primeru, da posamezni del telesa ni dovolj sproščen se postopek ponovi. Danes se tehnika uporablja bolj razdrobljeno na posamezne dele telesa. Tako lahko dosegamo parcialni ali celostni relaksacijski učinek. Tehnika s sprostitvijo odstranjuje parcialne napetosti in tudi splošno togost kot posledico nekaterih čustvenih težav oz. motenj, hkrati mobilizira športnikove obrambne sile, da se lažje uspešno sooči s stresno situacijo (Tušak, 2003).

1.5.6 MEDITACIJA

Meditirati ponavadi pomeni, da se posameznik nahaja v mirnem prostoru, se poskuša osredotočiti na nekatere občutke iz določenih predstav ali govorno ponavlja besede, imenovane mantre. S tem športnik doseže koncentracijo v trenutnem stanju ter očisti težke negativne misli iz preteklosti ali sedanosti. Združuje dušo in telo v eno in obdrži tako stanje skozi vidno-govorne vaje, skupaj z dihalnimi tehnikami. Glas ene osebnih mantre pri posamezniku odpravlja zavore in mu pomaga osredotočenje na notranje procese v telesu. Nadaljna vaja meditacije pomaga posamezniku dosego globljih nivojev zavedanja. Rezultati učinka meditacije se kažejo v mišični sproščenosti, pojavu alfa valov, znižanju srčnega utripa, upočasnitvi metabolizma, zmanjšanju respiracije in krvnega pritiska. Prav tako znižuje ostale posledice stresa kot je nenaravna reakcija na koži in arterijski laktat (Cratty Bryant, 1989).

Meditacijske tehnike so pogosto uporabljene tehnike za doseg stanja relaksacije. Prav zaradi pozitivnega učinka na sprostitev, koncentracijo in miselno kontrolo se jih pogosto poslužujejo športniki. Označujejo razmišljanje, poglobljanje v problem, predstavlja tehniko obvladovanja in kontroliranja našega uma in misli. Tehnika, ki je v marsičem podobna avtogenemu treningu, temelji na nekih fizioloških in religioznih načelih. Na Vzhodu, se je meditacija razvila v jogo. Na Zahodu, pa smo prevzeli meditacijo kot sredstvo za doseganje terapevtskih učinkov kot obliko samopomoči. Nauči nas nadzirati misli in telo. Pridobimo si bolj jasno sliko o notranjih procesih, lastnem reagiranju, notranjem dogajanju, ki izzove specifične reakcije v nekih konkretnih športnih situacijah. Omogoča pomoč pri reševanju problemov, saj naše raztresene misli usmeri na problem (Tušak, 2003).

Že v 60-tih letih so bili raziskani specifični učinki meditacije:

- pomirja simpatični živčni sistem;
- upočasnjuje srčni utrip;
- zmanjšuje frekvenco dihanja;
- znižuje krvni pritisk;
- upočasnjuje presnovo.

Danes se v športu najbolj uporabljajo vrste meditacije kot so: koncentrirana dihalna metoda, metoda s štejetjem vdihov, mantra meditacija, meditacija s koncentracijo, transcendentalna meditacija in meditacija z vizualizacijo (Tušak, 2003).

1.5.7 AVTOGENI TRENING

Pogosto uporabljena relaksacijska metoda v športni psihologiji. Izvira iz vzhodnih delov Evrope. Termin se nanaša na idejo, da bi športniki morali, sami pri sebi voditi relaksacijski trening. Sposobnost športnika, da to metodo uporablja, izhaja iz želje, da mora večina športnikov v času tekmovanja kontrolirati tako osebni napor kot tekmovanje samo (Cratty Bryant, 1989).

Tehnika poteka preko samo-sugestije. Športnik sam sebi ponavlja stavke o tem, kaj si želi, da bi se zgodilo. Osredotoči se na dele telesa, ki jih želi sprostiti in ponavlja stavke kot je npr., » moje roke so težke in tople«, dokler ne začne občutiti željenega občutka. Športniki uporabljajo podobne fraze (stavke), da pospešijo občutke sprostitve in umirjenosti. Ponavadi se osredotočijo na občutke težkih, toplih ali mirnih delov telesa ali funkcij (rok, nog, srčnega utripa, dihanja) (Murphy, 2005).

Avtogeni trening je znanstvena metoda utemeljitelja J. H. Schultza, za katero sta značilni predvsem dve stanji: težkost, posebej v udih in toplost. Težo posebej na vdih v telesu čutimo takrat, ko so mišice sproščene, medtem ko toploto čutimo, ker se zaradi delovanja parasimpatičnega živčevja razširijo žile po telesu. Tema dvema stanjema so dodana še dognanja iz hipnoze. Ta metoda, zato temelji na nekakšni samosugestiji, samohipnozi, s katero se poskuša prenesti moč nekaterih predstav na človekov organizem. Posameznik s pomočjo avtogenega treninga prenese predstavo o nekem občutku v telesu v dejanski, subjektivni občutek, ki pa ga nato lahko objektivno zazna tudi opazovalec (Tušak, 2003).

To metodo je možno obvladati samo, kadar osvajamo program sistematično, po navodilih vodje. V katerem času in kdaj naj bi se jo izvajalo, je prepuščeno vsakemu posamezniku. Vsak pri sebi mora ugotoviti najbolj primeren čas izvajanja avtogene metode. Ponavadi ga ljudje izvajajo pred spanjem. Se pa priporoča tako jutranji kot večerni trening. Zjutraj avtogeni trening pripomore k preventivi pred dnevnimi pritiski in napetostjo. Nekateri ga naredijo med odmori na treningu, drugi doma pred ali po treningu, v službi, na samem tekmovanju ali popoldne po kosilu. Potrebna je redna vadba za lažje doseganje pričakovanih rezultatov (Tušak, 2003).

Pri treniranju avtogenega treninga športnik trenira tudi druge zelo uporabne sposobnosti v športu. Najpogosteje gre za vaje pozitivnih stavkov ali vzpodbudnih gesel, ki jih želi športnik vtisniti v podzavest, da bi jih lažje priklical v ključnem trenutku. Nadgradnja avtogenega treninga sovпада s tehnikami vizualizacije in imaginacije (Kajtna in Jeromen, 2007).

1.6 KONCENTRACIJA

Koncentracija predstavlja ožji pojem stanja pozornosti. Razumemo jo kot osredotočenost na kak predmet, dogodek, idejo. Gre za sposobnost intenzivne osredotočene pozornosti (Tušak, 2003).

Med opazovanjem poteka nenehna selekcija kompleksnega senzornega gradiva. Človek ne more istočasno zaznavati vseh stvari, ki ga obdajajo, omeji se samo na nekatere. Od množice dražljajev se usmeri na tiste, ki ga pritegnejo z nekaterimi značilnostmi (zunanji dejavniki pozornosti) ali za katere je bolj motiviran (notranji dejavniki pozornosti). Ti postanejo v zavesti močnejši in razločnejši ter tvorijo središče zaznavnega polja. Selekcija poteka zelo naglo. Nekateri psihologi razlikujejo poprejšnje in poznejše zaznavanje. Med hitrim in površnim povprejšnjim zaznavanjem, senzornim človek dražljaje selekcionira, da jih nato spozna bolj podrobno. Z naraščanjem jasnosti in razločnosti opaženega gradiva pa se zožuje obseg pozornosti. S pozornostjo je povezana tudi senzorna inhibicija, saj napeto zaznavanje onemogoča drugim vsebinam, da bi prodrle v zavest. Bolj je človek pozoren, večja je inhibicija drugih vsebin, kar mu omogoča boljše opazovanje. Takšna prilagoditev organizma na dražljaje je sestavljena iz najmanj štirih komponent: iz *receptorne*, *posturalne*, *mišične* in *centralne* prilagoditve. Vse skupaj pripomorejo k jasnejši zaznavi predmetov. Med *receptorno prilagoditvijo* se glava in oči usmerijo proti predmetu opazovanja. Nenehno prilagajanje lahko opazimo med igrami z žogo. *Posturalna prilagoditev* je kadar z gibanjem udov in telesa dosežemo čim bolj učinkovito zaznavanje dražljajev. Če opazimo nekaj na preveliki oddaljenosti, se predmetu približamo. Med pozornim opazovanjem je mišičje napeto, enako se dogaja z duševnim delom, učenjem, reševanjem problemov. Med pozornostjo se razen povečane napetosti mišic (mišična prilagoditev) pojavljajo še nekatere periferne spremembe, npr. galvanska reakcija kože. Periferne prilagoditve so povezane s centralnimi živčnimi procesi (centralna prilagoditev), od katerih so najvažnejši procesi v možganski skorji in retikularni formaciji. Pozornost na dražljaje takoj spremeni ritem možganskih valov, ki jih pokaže elektroencefalograf (EEG). Alfa valovi se umaknejo drugim oblikam, kar naj bi bil znak, da je možganska skorja pripravljena na reagiranje. Važna je tudi aktivnost retikularne formacije, kamor prihajajo impulzi iz nižjih središč, periferije in skorje. Retikularna formacija spodbuja skorjo k aktivnosti. Med retikularno formacijo in možgansko skorjo se pojavljajo povratne zveze, kar more še bolj aktivirati, a tudi inhibirati aktivnost skorje. Nekateri teorije zagovarjajo, da se centralna prilagoditev pojavi samo kot posledica periferne, ko pravijo, da brez motoričnih odzivov naj ne bi bila možna pozornost na dražljaje. Medtem, ko nekateri znanstveniki menijo, da obstaja tudi neodvisna centralna

prilagoditev, npr. poslušanje rahlega tiktakanja ure, ki ga človek nekaj časa sliši, nato ne, in čez nekaj časa spet itd. (Pečjak, 1975).

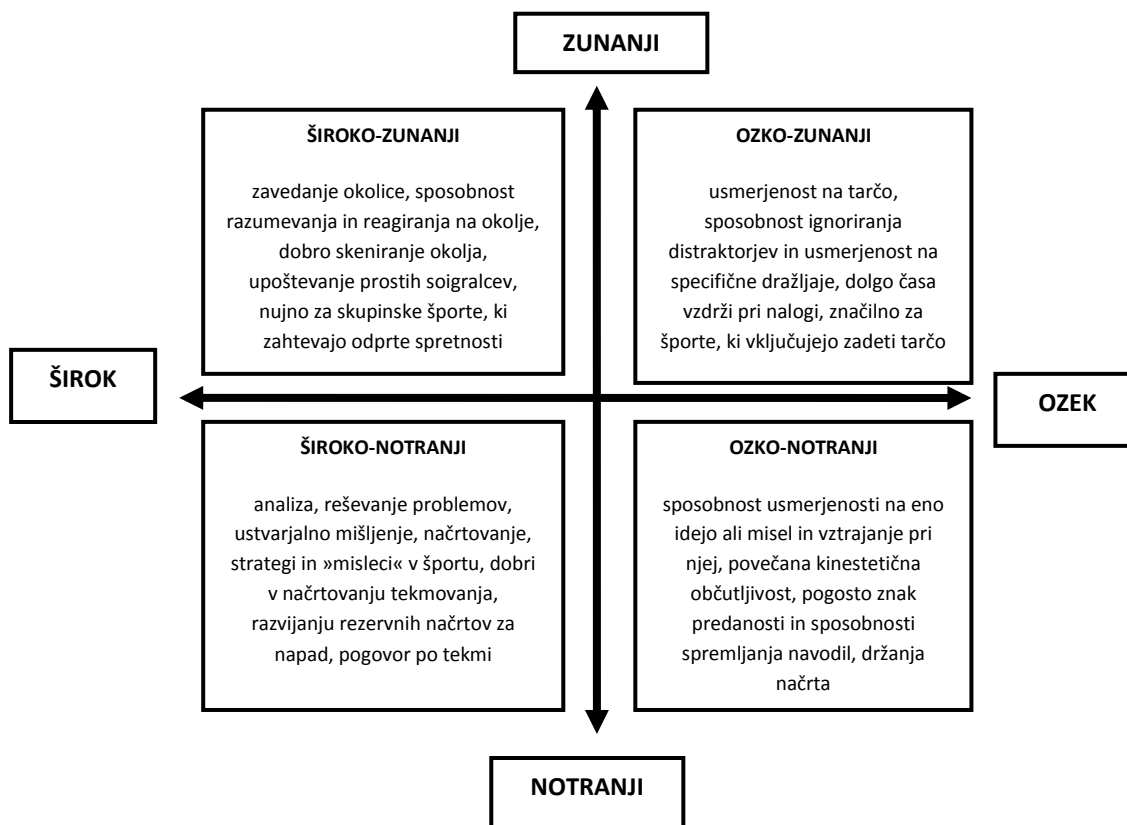
»Koncentracija je usmerjanje na nalogo, ki nas čaka. To pomeni, da se ukvarjamo z načrtovanjem izvedbe, razmišljamo o strategiji nastopa ipd. Vse naše miselne moči usmerimo v nalogo, predmet, aktivnost, ali na problem« (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 82).

Duker (1975, v Jensterle, 2000) opredeljuje koncentracijo kot koordinacijo, ki je v celoti naravnana k vzajemnemu delovanju posameznih dejavnosti, ki so za doseganje določenega cilja potrebne. Vsaka koordinacija zahteva določen psihični napor, katerega intenziteta je odvisna od težavnosti naloge.

Za popolno koncentracijo je značilna osredotočenost posameznika oz. športnika izključno samo na eno stvar, vse ostale misli so izključene, je samo sedanjost. Njena uporaba igra ključno vlogo v športnikovih momentih med tekmo kot je npr. streljanje prostega strela (nogomet, rokomet), prosti met (košarka), serviranje (odbojka) itd. Za doseg popolne koncentracije mora športnik preko dolgotrajnega procesa, saj že minimalna koncentracija pozornosti zahteva kar nekaj dni, tednov, mesecev (Tušak, 2003).

Murphy (2005) poudarja, da je pri procesu razvoja koncentracije ni pomemben samo dolgotrajen proces, temveč tudi ustrezen trening ter da izjave športnikov kot so »Bil sem totalno skoncentriran«, »če bi ostali bili osredotočeni na naš plan igre, bi bili dobri«, »samo za sekundo sem izgubil koncentracijo in prav ta trenutek je bil ključna točka tekme« itd., dokazujejo pomembnost znanja in uporabe koncentracije.

Slika 3 opisuje Nidefferjev model pozornosti, ki deli pozornost na štiri različne tipe pozornosti. Kateri tip pozornosti bo športnik uporabil, je odvisno od njegove športne situacije. Pozornost grobo deli glede na smer pozornosti in menjavo pozornosti. Smer pozornosti deli na notranjo in zunanjo pozornost. Notranjo športnik uporabi, ko se osredotoča nase, na svoja počutja, misli, medtem ko zunanjo osredotočenost uporabi, ko se osredotoča na subjekt ali dogodek v okolju (zunanjem svetu), npr. na žogo. Menjava pozornosti se deli na ozko in široko. Npr. zadevanje tarče v določeno točko zahteva ozko koncentracijo, preštevanje zadetkov pa široko. Zaradi različnih situacij v športu, ki pred tekmovalca postavljajo različne zahteve, mora biti sposoben prehajati od ene vrste pozornosti na drugo, kar je potrebno športnika naučiti (Moran, 1996, v Kajtna in Jeromen, 2007).



Slika 3: Nidefferjev model pozornost (Moran, 1996, v Kajtna in Jeromen, 2007)

Vičič (1998) na primeru Nidefferjevega modela pravi, da praktično vsak šport zahteva neprestane premike pozornosti. Vsak šport zahteva določen stil pozornosti, kot npr. keglanje in strelski športi zahtevajo pretežno ozko-zunanji stil; odbojka in košarka široko-zunanji stil; dviganje uteži ozko-notranji in šah široko-notranji stil.

Na primeru odbojke bi bila ozko-zunanja koncentracija npr., kadar je športnik osredotočen na točno določenega športnika (npr. bloker mora zaustaviti točno določenega napadalca), medtem ko je široka-zunanja koncentracija prisotna v trenutkih, ko mora športnik imeti pod nadzorom soigralce, nasprotnike, celotno igrišče (npr. napadalec pri odbojki mora za uspešno akcijo videti postavitev nasprotnikov).

Športnik je sposoben učinkovite koncentracije, ko je motiviran, naučen menjavanja pozornosti, seznanjen z učinki in vplivi povišane aktivacije, zna nadzorovati širino in usmerjenost lastne pozornosti. Športniki, ki lažje sprejemajo zahteve, ki jih usmerjanje pozornosti zahteva, so sposobni učinkovitejše koncentracije. Prepoznavanje lastne sposobnosti koncentracije športnika je naloga vsakega trenerja in psihologa (Kajtna in Jeromen, 2007).

Tušak (2003) glede koncentracije in ekipnih športov meni, da je proces koncentracije pri ekipnih športih zaradi potrebe po večji fleksibilnosti, aktivacijski in vsebinski raznolikosti odvisen predvsem od situacije, v kateri se športnik znajde. Športnik mora obvladati široko paleto dražljajev in situacij, v kolikor želi čim hitreje in pravilno reagirati na žogo, ki se pojavi nekje v dražljajskem okolju. Ravno zato nam omenjene specifičnosti ekipnega športa kažejo na nujnost po učenju prestavljanja pozornosti. Le-ta nam omogoča znanje o ravnanju s pozornostjo, tako da jo znamo sprotno in hitro usmerjati v različne predmete in dogodke. Enkrat naj se poudari en detalj, drugič drug. V vsakem detajlu namenimo določeno intenziteto pozornosti ustrezno dolgo. V kolikor športniku ne zna prestaviti pozornosti dovolj hitro in učinkovito, ker ga je prejšnji predmet preveč priklenil nase, pomeni da dovolj visoke koncentracije pozornosti še ni sposoben vzpostaviti na naslednji dogodek, posledice česar so igralčeve napake. Za take primere je nujno, da športnik vsako opravljeno nalogo oziroma del naloge takoj pozabi, da se lahko osredotoči naprej na ostale dele igrišča, na ostale igralce, podaje ipd.

Vplive, ki delujejo na športnika in s tem na njegovo pozornost, se na grobo ločuje tudi v dve skupini: tiste znotraj športnika (endogeni faktorji) in tiste zunaj športnika (eksogeni faktorji). Endogeni faktorji so povezani z ravniyo psihičnega vzburjenja osebnih občutij ter živčnimi in vizualnimi značilnostmi. Eksogeni faktorji pa se nanašajo na okolje in na naloge, ki naj bi se izvajale npr. socialni pritiski, slušna in vizualna spodbuda, ki nalogo obkroža (Cratty Bryant, 1989).

Slaba pozornost vodi do napak pri športnikih in do trenerjeve frustracije. V nasprotnem primeru pa kvaliteta pozornosti ponavadi vodi do optimalnega nastopa in učenja. Zato je znanje o vplivih na športnika nujno za njegovo učenje in dosego primerne pozornosti. Cratty Bryant (1989) meni, da je znanje o vplivih, ki vplivajo na športnikovo pozornost in znanje o doseganju dobre koncentracije šibka točka pri trenerjih, športnikih in tudi pri športnih psihologih.

Za visoko koncentracijo pozornosti se potrebuje veliko mentalne energije, ki pa je na določenem nivoju športnikove psihofizične pripravljenosti omejena. Športnik, ki z mentalno energijo ne zna varčevati, mu posledično hitro upade koncentracija. V kolikor športnik želi imeti dovolj koncentracije skozi celo igro, se mora naučiti, kako se jo vzdržuje. Več mentalne energije se kaže pri športnikih, ki so boljše telesno pripravljene, saj lažje vztrajajo v visoki koncentraciji in imajo navadno tudi boljše sposobnosti menjavanja obdobja koncentracije in sprostitve oz. relaksacije. Ravno ta sposobnost menjavanja koncentracije in sprostitve je bistvena, saj kljub temu, da ima športnik sicer dobro koncentracijo in je v dobri psihični pripravljenosti, se lahko sooča s pomanjkanjem mentalne energije s katero bi lahko dobro koncentracijo vzdrževal (Tušak, 2003).

Za take športnike je značilno, da jim ponavadi po tekmi pade koncentracija. Ni igralca, ki zmore ostati 100% skoncentriran skozi celoten nastop. So športniki, ki so

dobro mentalno pripravljene, ki znajo učinkovito in hitro menjavati stanja koncentracije in sprostitve in s tem varčujejo z »mentalno energijo«. Zato je telesna in psihična sprostitve nujnega pomena pri obnovitvi ravnovesnega stanja, ki se je v času uporabe koncentracije porušil (Tušak, 2003).

Spodaj so podrobneje opisane že omenjene tehnike za izboljšanje koncentracije po Kajtni in Tušaku (2007).

Tehnike za *izboljšanje koncentracije* (kratkotrajna, dolgotrajna):

- *učenje izmenjave relaksacije in koncentracije;*
- *učenje tehnik vizualizacije* (pomen in različni nameni uporabe, disocirana in asocirana)
 - *kot način priprave na akcijo*
 - *kot sredstvo izboljšanja koncentracije*
 - *kot pomoč pri iskanju pravih rešitev in prave pripravljenosti*
 - *kot sredstvo za odpravljanje napetosti*
 - *kot način psihičnega ogrevanja pred nastopom*
- *učenje senzORIZACIJE* (kot oblika poglobljene in razširjene vizualizacije)
 - *uporaba sugestije in avtosugestije v pripravi na aktivnosti*
- *uporaba tehnike odstranjevanja negativnih občutkov, strahu in drugih negativnih stanj – sistematična desenzitizacija*
- *učenje kontrole pozitivnih misli*

Kajtna in Jeromen (2007) sta strnili tehnike za izboljšanje koncentracije na tri različne tehnike koncentracije:

- koncentracija na proces in na rezultat;
- zoževanje pozornosti;
- vračanje pozornosti.

Koncentracija na proces in na rezultat je pomembna v trenutkih, ko športniku ne gre. Takrat se mora športnik namesto na rezultat preusmeriti na proces. Usmeritev športnika na rezultat je preveč stresna in zato negativna. Usmeritev pozornosti na proces pa omogoča dobro tehnično, taktično izvedbo, kar športnika motivira in spodbuja k dobremu rezultatu.

Zoževanje pozornosti je spretnost, ki omogoča, da se športnik osredotoči samo na tekmovanje oz. nastop in pri tem poskuša preprečiti vpliv motečih dejavnikov iz okolja ali iz osebnih zadev (npr. trenutni problemi v klubu,...).

Vračanje pozornosti je pomembna v slabih trenutkih športnika na tekmovanju. Izzovejo ga najprej fiziološke negativne posledice (mišična napetost, hitro dihanje...). Sledijo negativne posledice na psihološkem, motoričnem delovanju. Samozaupanje izginja in s tem tudi dober nastop. V kolikor želi to športnik preprečiti, se mora naučiti svoje negativne občutke ustaviti s katero od dihalnih vaj in sproščanja. Osredotočiti se mora na trenutno izvedbo in priklicati v spomin dobro izvedene elemente na treningih. Pomembno je, da športnik v takih primerih ostane miren, umiri čustva in ohrani notranji samogovor.

Z dobrim treningom različnih tehnik zmanjšamo negativne učinke stresnih situacij. Športni psiholog lahko športnika nauči sproščanja, prepoznavanja znakov kot je mišična napetost, ki jo uporabi kot signal, da izvede eno od kratkih, hitrih, sprostitvenih tehnik. Cilj vaj je, da ne pride do nivoja napetosti, pri katerem se začne nastop vedno bolj slabšati. Zelo je pomembno, da učimo zniževanje aktivacije s sproščanjem takrat, kadar se je napetost povišala (storjena napaka in posledično negativni samogovor, nenadzorovano krčenje mišic).

Pri športniku je pomembno, da se nauči tehnik, ki mu omogočajo hitro prilagajanje v novih situacijah (npr. drugačna nasprotnikova taktika, poškodba, napaka med nastopom...). Vsaka nova situacija, ki jo bo uspešno obvladal, mu bo izboljšala samozaupanje, da ga tudi največje spremembe in presenečenja ne bodo vrgle iz tira (Kajtna in Jeromen, 2007).

Za izboljšanje koncentracije nekateri športniki največkrat za trening uporabljajo simulacijo treningov. Treninge prilagodijo tako, da so čimbolj podobni tekmovalni situaciji (npr. nekateri športniki trenirajo z velikimi zvočniki povzročenim hrupom množice, nekateri morajo proti partnerju nadomestiti velik zaostanek, nekateri trenerji namenoma slabo sodijo, trening tekme itd.). Pri takšnih intervencijah je pomembna dobra komunikacija med športnim psihologom in trenerjem. Preden se s simulacijo treningov začne, je najprej pomembna analiza, kot kakšne zahteve postavlja v smislu koncentracije določen šport, ali samo neka situacija v športu, ki je morda za določenega športnika problematična. Pri tem nam je lahko v pomoč Nidefferjev model zunanje-notranje in ozke-široke pozornosti. Pri usmerjanju pozornosti se športniki poslužujejo prednastopnih rutin. To so določeni gibi, akcije, ki jih športnik izvaja tik pred nastopom kot so: odboji žoge pri tenisu, izdih košarkaškega igralca pred prostim metom, dotikanje opreme smučarskega skakalca pred skokom itd. Nekateri športniki vključujejo v rutine tudi predstavljalnost in pozitivni govor (Vičič, 1998).

Tušak (2003, v Krivec, 2004) meni, da je športnik lahko uspešen v spoprijemanju s stresom le ob dobro izdelanem programu mentalne priprave oz. razvoju mentalne trdnosti ter ob največji osredotočenosti samo na nastop, do katerega športnik ob pomoči psihologa pride s sistematičnim nekajdnevni zožanjem pozornosti.

Za izboljšanje koncentracije pridejo v poštev psihološke tehnike kot so meditacija, joga in vizualizacija. Meditacija in joga sta pri nas nekoliko kulturno težko sprejemljivi, ker zahtevata veliko potrpežljivosti, na katero pri nas nismo ravno navajeni.

1.6.1 MEDITACIJA

Meditacija je kot psihološka tehnika omenjena in opisana kot relaksacijska tehnika kot pomoč pri stresu in anksioznosti.

1.6.2 JOGA

Joga je indijska metoda sproščanja (del hindujske filozofije), stara več kot pet tisoč let. Cilj joge je združitev človeškega duha z vesoljnim duhom. Je znanost o telesu, duhu in duši. V ožjem smislu je mišljena kot obvladovanje in nadziranje vseh življenjskih impulzov. Cilj joge je samospoznanje, samorealizacija in spoznanje Boga. Sestavljena je iz tehnik: asane, pranayame, meditacije in da živimo v skladu z etičnimi principi jogijske filozofije. Na zahodu se razumevanje joge omejuje skoraj vedno na nižje stopnje: telesne vaje, nadziranje dihanja in sprostitvev. Pri vajah »asane« je pomembno, da jih izvajamo počasi do takšne mere, da nam je še vedno prijetno in da se dobro počutimo. V določenem položaju vztrajamo med mirnim dihanjem od nekaj minut do pol ure. Smisel raztezanj je predvsem ohraniti gibčno telo in omogočiti skladnost med telesom in duhom. Osnovno pri jogi je, da se naučimo pravilno dihati, saj postanejo tudi mišice bolj voljne, bolj elastične in močnejše (Lysebeth, 1975, v Zagorc, 2003).

»Napake v procesu treninga se nenehno ponavljajo. Včasih je razlog slaba izobraženost in izkušnost trenerjev, drugič ozka usmerjenost, tretjič obravnavanje fizičnega telesa posebej od psihičnega. Z vključevanjem joge v športni trening se napake zmanjšajo, stopnja motoričnih sposobnosti in drugih dejavnikov se izboljša in športnik je obravnavana celota. Le iz takšnega vidika ga je mogoče skoraj popolnoma nadzorovati, izoblikovati in stopiti preko meje, za katero je bilo mišljeno, da se je ne da več premakniti« (Pustovrh, 2007, str.7).

1.6.3 VIZUALIZACIJA

Vizualizacija ali predstavljanje je najbolj pogosto uporabljena psihološka tehnika za usmerjanje koncentracije. Značilno za vizualizacijo je zelo živo predstavljanje nečesa, pri čemer uporabljamo vseh pet čutil, kar pomeni, da lahko uporabljamo lahko samo eno čutilo ali vseh pet. »Je močno orodje, kadar si nekaj želimo predstavljati in jo uporabljamo takrat, kadar se želimo na nekaj zelo dobro osredotočiti« (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 93)

Mahoney je raziskoval gimnastičarje, ki so sodelovali na olimpijskih igrah in ugotovil, da so tisti gimnastičarji, ki se se kvalificirali na olimpijske igre, bolj uporabljali notranjo perspektivo vizualizacije kot tisti, ki se niso. Povzel je, da so verjetno notranje predstave zelo uporabne za splošen kinestetični feedback ter lahko vodijo v boljši nastop pri večini primerov (Murphy, 2005).

Tušak (2003) opisuje vizualizacijo kot obliko mentalnega predstavljanja, lahko nekega objekta, aktivnosti, nastopa in treninga ipd. Meni, da gre za eno najboljših in najpogostejših psiholoških tehnik za usmerjanje koncentracije.

Gre za spretnost, ki sproži aktivacijo desne možganske polovice, ki je odgovorna za poznavanje obrazov in vzorcev, ritma, predstave, globine, kreativnosti, vzporednega mišljenja, sinteze in v kateri je več odgovornih centrov za gibanje, šport, medtem ko je leva možganska polovica zadolžena za logiko, razum, matematiko, jezik, linearno oz. zaporedno mišljenje (Kajtna in Jeromen, 2007).

Uporaba vizualizacije je po Tušaku (2003) večnamenska. Uporablja se kot: *pomoč pri učenju novih motoričnih sposobnosti in gibanj, učenju oz. postavljanju strategije moštva, učenju oz. usklajevanju nastopa med več športniki znotraj ene ekipe* (vpliv na usklajenost in koncentracijo), *pomoč pri odstranjevanju negativnih občutij*. Poleg tega se vizualizacija nastopa uporablja kot *tehnika koncentracije, tehnika treniranja* (npr. v času poškodbe oz. katerega koli drugega dejavnika zaradi katerega športnik ne igra), *kot tehnika priprave na stresne dogodke* (tekma s favoritom, predstavljanje stresa v času odločilnih momentov za doseg zmage kot je prosti met v zadnjih sekundah, dosojena enajstmetrovka) in *kot tehnika priprave na nastop* (mentalno ponavljanje nastopa poveča možnost avtomatizacije, poveča gotovost v optimalno izvedbo in povečuje samozaupanje).

V grobem ločimo disocirano obliko, kadar si športnik predstavlja sebe pri opravljanju aktivnosti in asocirano obliko, ko si sebe predstavlja iz perspektive gledalca, takrat ko resnično nastopa. Med najbolj učinkovito se prišteva asocirana oblika, čeprav je lažja disocirana oblika (Tušak, 2003).

Vaje vizualizacije glede na asocirano in disocirano obliko McGown (1994) omenja kot vizualizacijo, ki se izvaja preko osebne in zunanje perspektive. Osebna se nanaša na to, kako tehnična prvina izgleda iz pogleda športnika, medtem ko se zunanja perspektiva nanaša na to kako tehnična prvina izgleda iz perspektive nekoga drugega. Igralci nastop vizualizirajo in ga direktno prikličejo, lahko pa si ga ogledajo na videoposnetku. V vsakem primeru je priporočljivo, da vizualizirajo njihovo dobro predstavo (vizualizacija pravilnega nastopa oz. izvedba odbojkaških prvin). Pomembno je, da vizualna predstava ni predstava katerega drugega igralca (Murphy, 2005).

Igralci lahko vadijo vizualizacijo nastopov, tako da osredotočajo pozornost na ustrezne namige, ki imajo prednost pri nastopu na tekmi. Na primer, sprejemalec servisa lahko vizualizira let žoge od trenutka, ko jo server vrže v zrak do trenutka ko se jo dotakne sprejemalec. Igralci se lahko naučijo priklicati pomembne dogodke, ki se pojavljajo med treniranjem (Ziegler, 1987, v McGown, 1994).

McGown (1994) predlaga trenerjem, naj svetujejo svojim igralcem, naj se sprostijo z eno od poznanih metod za spostitev in nato v mislih prikličejo njihovo uspešno odigrano tekmo. Tekmo naj opišejo s ključnimi občutji, ki so se pojavljala tekom tekme ter naj le-te ponavljajo v trenutni tekmi. Športnik naj bi imel nekaj svojih zelo dobrih posnetkov med tekmo kot potrditev za dober nastop in pomoč pri vizualizaciji svoje dobre igre. Igralci lahko te nastope sami vizualizirajo, preden gredo na tekmo. To pomaga njihovi samozavesti, saj jih s tem spomnimo, da pravzaprav lahko igrajo zelo dobro.

Športni psiholog Lew Hardy je predlagal, da bi morali ločiti med perspektivo vizualizacije (notranjo in zunanjo) in fizikalno-tehnično perspektivo (vizualno perspektivo, kinestetično vizualizacijo itd.) Predlagal je, da je predstava najbolj učinkovita, ko je kinestetična, ki nastaja tako preko zunaje kot notranje vizualizacije (Murphy, 2005).

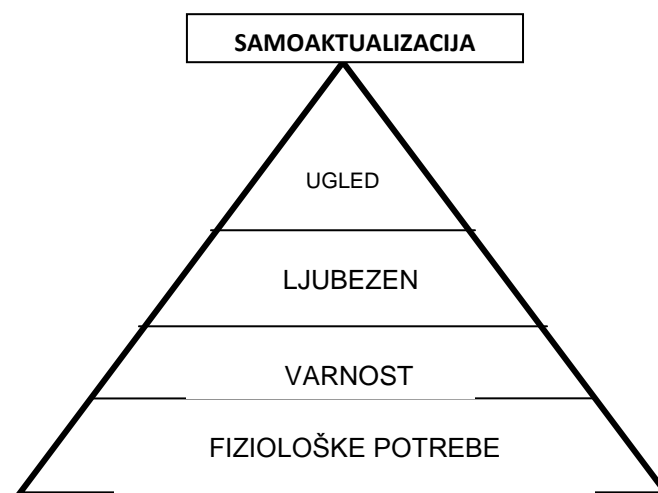
1.7 MOTIVACIJA

Motivacija ima v grobem dve temeljni značilnosti – spodbujanje in usmerjanje. Daje energijo, ki usmerja k enim objektom bolj kot k drugim. Včasih prevladajo motivi potiskanja (nagoni, potrebe), včasih motivi privlačnosti (cilji, ideali, vrednote). Včasih pa se zdi, da tako motivi potiskanja kot motivi privlačnosti spodbujajo isto obnašanje. Človek ima nagone, instinkte, potrebe in njihovo zadovoljevanje je življenjskega pomena (Kajtna in Jeromen, 2007).

V športu se je potrebno zavedati, predvsem trenerji (vpliv na športnika), da športnik ni motiviran pri zadovoljevanju potreb, katere je že zadovoljil, temveč pri tistih, katere še ni. Trener bi zato moral pri motivaciji športnika vplivati na tiste njegove potrebe, ki še niso zadovoljene. B.L. Rosennbaum (1978, v Tušak 2001) meni, da so principi pri zagotovitvi optimalne izvedbe športnikovih aktivnosti naslednji: zgraditi športnikovo sposobnost samospoštovanja, usmeritev na problem, ne na osebnost, uporaba ojačevanja (povratnih informacij) za oblikovanje vedenja, aktivno poslušanje, postavljanje ustreznih ciljev in ohranjanje večstranske komunikacije.

Med najbolj pogost, skoraj koncept razumevanja motivacije, se uporablja Maslowa hierarhija potreb (1954, v Tušak, 2001), ki jih je razvrstil v pet nivojev od najosnovnejših na dnu lestvice do najvišjih potreb. Med najosnovnejše in najbolj pomembne potrebe uvršča fiziološke potrebe (potrebe po zraku, vodi...), za katere pravi, da njihov primanjkljaj zelo težko prenašamo. Fiziološkim potrebam sledijo potrebe po varnosti, ljubezni, ugledu. Na vrhu piramide uvršča samoaktualizacijo, na katero se posameznik usmeri, šele ko je nižje potrebe vsaj približno zadovoljil.

Posameznik lažje prenaša nezadovoljenost potreb po ugledu kot pa npr. lakoto ali žejo. Hierarhija potreb je kot nekakšen »prioritetni seznam« motivacijskih področij prikazana na sliki 4. Višje potrebe se razvijejo šele, ko so nižje vsaj približno zadovoljene. Čim so nižje potrebe zadovoljene, nam več nič ne pomenijo. Psihološko in osebno so za nas pomembnejše višje potrebe, kot so težnja po samouresničevanju, samoizpopolnjevanju (samoaktualizaciji), po izpolnitvi in uresničevanju najboljših potencialov in talentov, ki jih imamo (Kajtna in Jeromen, 2007).



Slika 4: Hierarhija po Maslowu (Kajtna in Jeromen, 2007)

Motivov posameznik ne uresniči, če se ustrezno ne obnaša (motivirano obnašanje). Kljub temu, da posameznik pri sebi sklene, da bo cilj dosegel, se to ne bo zgodilo, če ne bo ustrezno ravnal (Musek in Pečjak, 1992).

Za eno od najpomembnejših aktivnosti pri motivaciji športnika za trening se smatra postavljanje ciljev, ki jo prikazuje slika 5. Cilji bodo doseženi le z ustreznim vedenjem. Pomembno je, da si športnik postavi take cilje, ki zadovoljijo, ugodijo njegovim potrebam (Kajtna in Jeromen, 2007).



Slika 5: motivi-vedenje-cilj (Kajtna in Jeromen, 2007)

Motivacija se v zadnjih dvajsetih letih najpogosteje pojavlja kot zunanja (ekstrizična) in notranja (intrizična) motivacija. Notranja motivacija je značilna za športnike, ki trenirajo zaradi zanimivosti treniranja. Zadovoljni so zaradi stvari, ki se jih učijo in naučijo v športu, zaradi zadovoljstva, ki ga ob tem doživljajo. Prav zato tudi neprestano izboljšujejo svoje sposobnosti in znanje. Medtem, ko se zunanja motivacija nanaša na množico razlogov zunaj športnika. Vzroki za treniranje in tekmovanje zunanje motiviranih športnikov so v prestižu oz. nagradah, ki jih dobijo za uspešnost. Sem prištevamo materialne nagrade, socialni status in ugodnosti, ki izhajajo iz njega, popularnost in težnjo po zmagoslavju. Športniku, ki ima že vse (osvojen svetovni in olimpijski naslov), mu za nadaljnje uspešno delo in motivacijo ne ostane drugega kot notranja motivacija. V kolikor jo še ima, bo znal napredovati, sicer napredka in željenih naslovov ne bo dosegel (Tušak, 2003). Pri tem se strinjam z Bakkerjem in sodelavci (1995, v Vičič 1998), ki opozarjajo, da sta notranja in zunanja motivacija ponavadi prepleteni in da v športu praktično nikoli ne srečamo le ene ali druge.

Cox (1994) pravi, da »zmagovalci« svoje uspehe in neuspehe pripisujejo predvsem notranjim, stabilnim in nadzorljivim vzrokom kot so (lastne sposobnosti, trud, delo na treningu, lastna dobra igra itd.)

Pomen cilja igra zelo pomembno vlogo pri motivaciji, ker je le-ta odvisen od tega, kaj za športnika pomeni uspeh. Teorija ciljnih orientacij deli motivacijo na orientacijo k nalogi (task involvement) in orientacijo k sebi (ego involvement). O orientaciji k nalogi govorimo takrat, ko je posameznik osredotočen na izboljšanje nekaterih spretnosti (merilo je subjektivni občutek uspeha), medtem ko je orientacija k sebi, kadar je posameznik osredotočen na uspeh »biti boljši« (merilo socialna primerjava). Obstajajo različna mnenja, katera motivacija prevladuje pri športnikih. Nekateri menijo, da je orientacija k sebi slaba le v primeru, če je v posameznem športniku pospremljena z občutkom nekompetentnosti, kar pa je pri vrhunskih športnikih redko.

Po drugi strani pa si težko predstavljamo, da bo v športu uspel nekdo le z visoko orientacijo k nalogi, saj je osnovni smisel športa zmagati oz. premagati nasprotnika. Tako raziskovalci zaključujejo, da sta pri vrhunskih športnikih izraženi obe orientaciji ter da jih »uporabljajo« v različnih motivacijskih situacijah in za različne namene (npr. orientacijo k nalogi pri dolgotrajnih treningih, k sebi pa v času tekem) (Hardy in sodelavci, 1996, v Vičič, 1998).

Trenerji lahko preko vplivanja in krepitev motivacije (predvsem orientacije k zmagi in pozitivne tekmovalne motivacije) vplivajo posredno tudi na posameznikovo športno identiteto. Trenerjem se zato svetuje, da skupaj s svojimi športniki postavljajo čim bolj specifične, ustrezno težavne cilje, ki bodo športnika motivirali in spodbujali za tekmovalje. Pomembno je, da trenerji pri tem čim bolj poudarjajo pomen tekmovalj in zmage in na koncu za dosežene rezultate športnike tudi ustrezno nagradijo. Tušak (2003) po vsem tem še poudarja, da je v procesu postavljanja ciljev potrebno čim več sodelovanja med trenerjem in športnikom in to s čim manj stresa in konfliktov.

Športna identiteta je ključnega pomena za obdržanje visoke stopnje motiviranosti in pripravljenosti športnikov za delo in trening, kar omogoča ne le enkratno pač pa stalno oz. kontinuirano doseganje vrhunskih športnih dosežkov pri športnikih. Osnova motivacije so vedno cilji in želje športnikov po dosežkih, po uspehu. Gre za posameznikovo željo po občutku ponosa in zadovoljstva z dosežki. Bandura s sodelavci (1985, v Kopal, 2006) ugotavlja, da je možno z ustreznim postavljanjem ciljev vplivati na športnikov razvoj spretnosti in motivacije.

Razvijanje motivacije in motivacijskega sistema v športu je dolgotrajen proces, ki bi se moral začeti že v samem začetku športnikovega ukvarjanja s športom kot je svetovanje trenerjev mlajših kategorij v zvezi s sestavo treningov, razvijanje vrednot in komunikacijo z otroki in mladostniki. To naj bi bila dobra osnovna za kasnejšo dobro motiviranost odraslih športnikov. Vse preveč se dogaja, da je motivacija vključena v proces treninga, ko je že ta čisto na dnu. Od športnih psihologov pa se kljub znanemu dejstvu, da je razvijanje motivacije dolgotrajni proces zahteva njihov čimprejšnji vpliv s psihološko pripravo na vrhunsko motiviranost športnika (Vičič, 1998).

Nemotiviranost je lahko le znak neustrezne aktivacije oz. vznurjenja in je ponavadi le ena od znakov posameznikove neustrezne aktivacije oz. vznurjenja trenutnega značaja, medtem ko se pri motivaciji poudarja dolgotrajnost in stabilnost. Posameznik je lahko dobro motiviran le na določeni tekmi ali treningu, ni pa ustrezno aktiviran oz. vznurjen. Vznurjenost se kaže preko energijske komponente psihofiziološkega stanja (Lamovec, 1984), fiziološke komponente (npr. napete mišice, pospešen srčni utrip, dihanje...) in psihološke komponente (npr. povečana pozornost, pripravljenost na reakcije,...). Med teorijami, ki pojasnjujejo odnos vznurjenja (aktivacije) glede na športni nastop, bom omenila na kratko dve najbolj popularni teoriji omenjeni v literaturah. To sta teorija gona in hipoteza obrnjene U krivulje.

Teorija gona pravi, »moč reakcije je produkt gona in navade«. Večji je nivo vzburjenja boljši bo nastop (linearen odnos). Za hipotezo obrnjene U-krivulje je značilno, da je v pogojih zelo velikega vzburjenja prihaja do upada učinkovitosti izvedbe, kar je posledica tudi majhnega vzburjenja (Cox, 1994).

Največkrat se med tehnikami za zviševanje aktivacije, povečanje vzburjenja uporabljajo: samogovor oz. sprožilne besede, predstavljalnost, motivacijski nagovori (trenerji), vaje raztezanja telesa pred tekmami, nekatere tehnike dihanja (z namenom aktiviranja), glasba, petje, kričanje, spodbujanje občinstva, izvabljanje (kontrolirano usmerjanje) različnihemocij, razna ohrabrujoča gesla, predtekmovalni rituali..itd. (Vičič, 1998).

1.7.1 TEHNIKA POSTAVLJANJA CILJEV

Prvi se je s tehniko postavljanja ciljev ukvarjal Locke (1968, v Tušak, 2003). Je najpreprostejša in najstarejša tehnika v psihologiji. Njen namen je pomoč pri dvigu motivacije in usmerjanje dela v nekem obdobju. Izhaja iz organizacijske psihologije in dela v podjetjih, vendar v športu je prav tako uporabna in pogosto celo nujna, saj nam postavitve cilja omogoča izdelavo načrta, po katerem nato delamo, vlagamo trud, da bi cilj dosegli. Locker je menil, da postavljanje ciljev pomeni mobilizacijo energije za doseganje izbranih ciljev. Po njegovem misel usmerja vedenje.

Gre tudi za eno od najučinkovitejših tehnik, ki prispeva k boljšemu delovanju posameznikov in skupin. Prispeva k izboljšanju delovne učinkovitosti in kvalitete, razjasni pričakovanja, povečuje zadovoljstvo z nastopom, povečuje samozavest in občutke ponosa in nenazadnje zvišuje željo po sprejemanju novih delovnih izzivov. Usmeri delovanje posameznikov, mobilizira energijo, zagotavlja vztrajnost v delovanju, vpliva na razvoj strategij, s katerimi se ti cilji dosežejo. Tako ima tudi motivacijsko učinkovitost. Najbolj pogosta težava ciljev ekipe je, da so cilji preveč splošni, nejasni, nemerljivi in brez začrtane jasne poti, kako se jih doseže. Vse prepogosto ekipa na prvo mesto postavlja mesto, ki ga mora ekipa doseči na lestvici (Misja, 2003).

Postavljanje ciljev je ena najpomembnejših aktivnosti, kadar želimo motivirati za trening. Z ustreznim vedenjem športnik poskuša doseči cilj. Pomembno je da so cilji, takšni, ki zadovoljijo in ugodijo nekaterim posameznikovim potrebam (Kajtna in Jeromen, 2007).

Poleg individualnih ciljev so pomembni tudi cilji ekipe. Težave, ki se pojavljajo pri slednjih, so preveč splošni, nejasni, nemerljivi cilji, ki nimajo začrtane jasne poti, kako se jih doseže (Tušak, 2003).

Pokazalo se je, da so skupinski cilji, ki jih vsi člani ekipe postavijo skupaj, za delovanje ekipe zelo koristni. Pospešijo komunikacijo in sodelovanje med posamezniki, izboljša se sprejemanje ciljev in kohezivnost ekipe, tako socialna kohezivnost kot kohezivnost usmerjena na nalogo. Pri postavljanju ekipnih ciljev ne smemo pozabiti, da mora vsak igralec prepoznati svoj prispevek k skupinskemu cilju. V kolikor tega ni, pride do t.i. pojava socialnega spanja, ko posamezniki znižajo svoj trud za doseg cilja. Pomembno vlogo med cilji igrajo tudi jasni in v prihodnost usmerjeni strateški cilji kluba. Te cilje naj bi dosegel klub kot celota na različnih področjih svojega delovanja. Zajemajo smisel organizacije, vizijo njenega razvoja na področju infrastrukture, trenerskega in igralnega kadra, dosežkov ekip itd. Npr., uvrstiti se na mednarodno tekmovanje, postati državni prvak v nekaj letih, nenehno krepiti vse klubske strukture. Le kot en del strateških ciljev so tudi moštveni cilji. Kadar moštveni in individualni cilji izhajajo iz strateških, je delovanje posameznikov v ekipi močnejše (Misja, 2003).

Individualni in skupinski cilji so si v ekipah pogosto v nasprotju: npr., ko je cilj ekipe hitra igra, v ekipi pa je igralec, ki svoje velike sposobnosti pokaže le v umirjeni in počasni igri. Tak igralec se ponavadi zelo težko sprijazni z načrtanim konceptom igre. Ekipni cilji bi morali izhajati tudi iz ciljev posameznih igralcev, le tako je večja verjetnost, da se ekipa izogne težavam med sezono. Preveriti je treba kompatibilnost individualnih in skupinskih ciljev. Redko je uspešna strategija, v kateri vodstvo kluba smatra, da so se igralci tako ali tako dolžni podrediti moštvenim ciljem. Postavljanje moštvenih ciljev je zelo uspešno, če jih skupaj postavi celotna ekipa. Vplivajo na izboljšanje sprejemanja ciljev, kohezivnost ekipe (socialno in na nalogo usmerjeno), izboljšanje komunikacije in sodelovanja med posamezniki (Misja, 2003).

Postavljanje ciljev je zelo učinkovita metoda za razvijanje številnih spretnosti npr. samozaupanja, kontrole aktivacije, pozornosti in motivacije. Poleg tega so cilji povezani s stopnjo stresa, anksioznosti in samozaupanja (Gould, 1986, v Jensterle, 2000).

Roberts (1992, v Tušak, 2003) poudarja, da se prav to motivacijo v ekipnih športih najslabše razume. Pravi, da je treniranje konzervativen poklic. Trenerji so po njegovo precej neinovativni in najraje trenirajo tako, kot so jih trenirali njihovi trenerji, še posebno, če so bili tudi nagrajeni z uspehi. V športu in treniranju govorimo o treh prevladujočih napakah, ki so posledica zgrešenega pojmovanja motivacije.

Prva napaka: Trenerji pogosto mešajo pojma motivacija in vzburjenje oz. ekscitacija. Zavedati se je potrebno, da ne gre za motivacijo kot se pogosto reče, ko v zadnjih trenutkih pred tekmo v slačilnicah in garderobah trener poskuša »motivirati« svoje moštvo za zmago in jih pripraviti do boljšega nastopa. V tem primeru gre prej za povzročitev vzburjenja, ki lahko vpliva na povečanje agresivnosti in na boljšo pripravljenost na začetek tekme.

Druga napaka: »Pozitivno razmišljanje« je prav tako pogosto napačno razumljeno. Pozitivno mišljenje je potrebno ločiti od motivacije. Obstajajo dokazi, da pozitivno mišljenje preko samozavesti oz. višjih pričakovanj samoučinkovitosti deluje pozitivno na športnikovo storilnostno vedenje. Tudi trenerjeve znamenite in pogoste sugestije ali celo ukazi »ti to zmoreš«, lahko delujejo izrazito demotivacijsko, če so zgrajene na nerealnih temeljih. Nimajo niti dolgoročnega motivacijskega značaja.

Tretja napaka: Miselnost mnogih, da je motivacija trdno zakoreninjena v človeškem organizmu. Notranje stanje je človeku dano, prirojeno, zato ga težko spremenimo. Pogosto trenerji pri igralcu s slabo motivacijo po nekaj neuspešnih poskusih odnehajo pri motiviranju, zaradi česar se pogosto zgodi, da se športnik preneha ukvarjati s športom.

Beggs (1997, v Tušak, 2003) pravi, da naj bi cilji na nastop vplivali po štirih glavnih mehanizmih:

- cilji naj usmerjajo pozornost in aktivnost;
- cilji mobilizirajo in uravnavajo trud, ki ga je posameznik pripravljen vložiti v doseg cilja;
- cilji pripomorejo k vzdrževanju truda, vse dokler cilj ni dosežen, to lahko imenujemo tudi vztrajnost;
- za pravilno in uspešno postavljanje ciljev pomaga ljudem razviti alternativne strategije, ki jim lahko pomagajo priti do tega cilja.

Pri postavljanju ciljev je potrebno kar v največji meri upoštevati nekaj pogojev.

Cilji naj bi bili (Morris in Summers, 1995, v Tušak, 2003);

- čim bolj specifični, natančno določeni (da jih nekako izmerimo, saj cilji v smislu »potrudi se, kolikor se lahko«, ne pripomorejo k uspehu);
- rahlo morajo biti višji od dejanske zmožnosti, rahlo izzivajoči, še vedno realni in dosegljivi (prelahki cilji ne dvignejo motivacije, pretežki pa lahko povzročijo anksioznost in stres ter odpor);
- časovno dolgoročno natančno določeni in podprti z več kratkoročnimi cilji, ker le-ti predstavljajo sprotno motivacijo in povratno informacijo o doseganju cilja;
- igralec mora cilje sprejeti za svoje (cilji so lahko postavljeni s strani drugih, npr. trenerjev ali staršev, igralec pa jih mora »posvojiti«, sicer ne bo vlagal truda v njihovo doseganje);
- cilji naj bodo usmerjeni na izboljšanje nastopa ali na proces, čim manj na rezultat;
- cilje moramo znati in jih biti pripravljeni spremeniti, če to okoliščine zahtevajo;
- načrtati moramo strategijo za doseganje posameznih ciljev;
- cilji naj bodo jasno in nedvoumno vidni športniku in trenerju – napisani nekje na vidnem mestu;

- cilji naj se nanašajo tako na tekme kot na treninge;
- cilji naj bodo pozitivno orientirani;
- za doseganje ciljev je potrebno zagotoviti čim več podpore (igralci, trenerji, starši, uprava kluba, javnost...). Pogosto je koristno, če cilje postavljamo skupaj s trenerjem.

Postavljeni cilji morajo čim bolj slediti kriterijem, sicer lahko predstavljajo izvor stresa pri igralcu (npr. previsoki cilji).

Športniki z nizko samopodobo in težavami pri anksioznosti so tista rizična skupina, ki se bolj nagibajo k nezaželenemu izvoru stresa. Pri delu s takimi športniki je še toliko bolj potrebno uporabljati pozitivne stavke kot pri igralcih z visoko samopodobo. Negativna povratna informacija lahko omenjeno rizično skupino zelo potre.

Igralci z višjo samopodobo lahko močneje delajo z manjšo količino praktičnih nagrad, saj za nagrado smatrajo že izpolnitev same naloge (Yukl in Latham, 1978, v Tušak, 2003).

Beggs (1997, v Tušak, 2003) poudarja pomembnost, da so dolgoročni cilji podprti z več kratkoročnimi. Pravi, da je več raziskav pokazalo, da bližnji cilji bolj spodbujajo aktivacijo energije. Izbrati si moramo nekaj glavnih ciljev za sezono in za vsakega od njih zapišemo strategijo. Ta naj na vseh pomembnih področjih navaja, kaj mora športnik narediti, da bo cilj dosegel.

Locke (1968, v Tušak, 2003) je menil, da višja tekmovalnost vodi v postavljanje višjih ciljev, to pa lahko vodi k višji zavezanosti k cilju.

Težki cilji, ki niso dovolj specifični, povzročajo nastanek anksioznosti. Ugotovljeno je bilo, da ko so športnike čakali težki cilji, se je kognitivna anksioznost dvignila in upadlo zaupanje v času pred tekmovanjem, vendar zahtevnost cilja ni vplivala na pojav ali porast somatske anksioznosti. Vplivala je na vir kognitivne anksioznosti (Cale in Jones, 1989, v Tušak, 2003).

Kognitivna anksioznost predstavlja mentalno komponento. Povzročajo jo negativna pričakovanja o neuspehu, negativna samoocena, premiki pozornosti. Prepozna se kot skrb, negativni samogovor, motnje pozornosti in neprijetne vizualizacije. Somatska anksioznost predstavlja somatsko komponento, ki je neposredno povezana z avtonomnim živčnim sistemom. Kaže se kot hitro bitje srca, zadihanost, tresoče se roke, težave z želodcem, napete mišice itd. (Tušak, 2003).

Tehnika postavljanja ciljev pride v poštev ne samo za posameznika temveč tudi za celotno skupino, saj izboljša delovanje posameznikov in skupin. Izboljša delovno učinkovitost, kvaliteto, razjasni pričakovanja, povečuje zadovoljstvo z nastopom, povečuje samozavest, občutke ponosa, zvišuje željo po sprejemanju novih delovnih izzivov. Postavljeni cilji so motivacijsko učinkoviti. Usmerijo delovanje posameznikov,

mobilizirajo energijo, zagotavljajo vztrajnost v delovanju in vplivajo na razvoj strategij, s katerimi se ti cilji lahko dosežejo. Individualni in skupinski oz. ekipni cilji bi morali biti usklajeni, kar pa se ne dogaja pogosto. Ponavadi se dela napako v vodstvu kluba, pri novačenju novih igralcev v ekipo, ko zanemarjajo njihove cilje za voljo moštvenih ciljev. Vodstvo mora vedno izhajati iz moštvenih ciljev in pri tem nikakor ne sme zanemariti ciljev posameznih igralcev. Pred sezono je treba preveriti kompatibilnost individualnih in skupinskih ciljev (Tušak, 2003).

1.8 KOGNICIJE

Razmišljanje spada med najbolj zahtevne psihološke tematike tako za raziskovanje kot za spremljanje. Opazujemo ga lahko posredno le preko opazovanja ali s pogovorom, neposredno pa ne, saj misli ni mogoče videti, vidimo lahko le možgansko aktivnost oziroma, da nekdo takrat razmišlja. Možgansko aktivnost vidimo le preko medicinske tehnike elektroencefalografije oz. EEG, vendar ta nam pokaže le aktivnost možganov in ne vsebine razmišljanja (Kajtna in Jeromen, 2007).

Razmišljanje težko spreminjamo oziroma nadzorujemo, ker je rezultat velikega števila izkušenj, učenja, naših sposobnosti, okolja... Pogosto ravno zato poteka avtomatično. Takšne pojave imenujemo asociacije (Kajtna in Jeromen, 2007).

»Mišljenje, razmišljanje je zelo širok pojem. Pomeni vsako kognitivno oz. miselno manipulacijo z idejami, slikami, simboli, besedami, spomini, mentalno aktivnost, ki je povezana z izdelovanjem konceptov, reševanjem problemov, intelektualnim funkcioniranjem, ustvarjalnostjo, učenjem, spominom in jo ne moremo vedno razbrati na podlagi vedenja « (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 44).

Športniku se na tekmovanju ponavadi zgodi, da naredi ravno tisto napako, katero si ne želi, da se zgodi oziroma ponovi. Razlogi za to se skrivajo v povezavi med mislimi, čustvi in vedenjem oziroma aktivnostjo. Gre za takoimenovano »kognitivno triado« avtorjev kognitivne vedenjske terapije. »Kognitivna triada« prikazuje, kako misli vplivajo na naše počutje in obnašanje. Slaba volja športnika po neuspešni tekmi vpliva kasneje zaradi negativnega mišljenja na slabe neuspešne treninge, medtem ko uspešna tekma športnika motivira za dobre nadaljne treninge. Ponavadi športnik trening zelo slabo opravi, če ga je pred težkim treningom nečesa strah, meni da ga bo stežka opravil, razmišlja o tem, kako ga zebe, kako je utrujen. Medtem ko se ravno obratno zgodi športniku, ki pri enaki situaciji pričakuje uspeh (Kajtna in Jeromen, 2007).

Tehnika pozitivnega samogovora

Način razmišljanja je pogojen s predhodnjimi izkušnjami. Razmišljanje se ponavadi dogaja naključno. Kadar se uporablja tehnika pozitivnega samogovora, se razmišlja namerno. Za spreminjanje posameznikovega neustreznega načina razmišljanja bo posameznik pripravljen šele takrat, ko bo prepričan, da je stari način razmišljanja neustrezen (Kajtna in Jeromen, 2007).

Tehnika pozitivnega samogovora je sestavljena iz načrtovanja in razmišljanja o tem, kaj nam ustreza. Odločimo se in si v naprej pripravimo pozitivne stavke, s katerim nato izzovemo pozitivne misli, pozitivna čustva, samozaupanje, katerih cilj je zvišanje možnosti za dober rezultat (Kajtna in Jeromen, 2007).

Pozitivni stavki, igralcem pomagajo osredotočanje na boljšo igro. Pripomorejo igralcem, da ne zapravljajo časa z negativnimi mislimi, skrbjo in samo-uničujočimi mislimi. Trener mora pri omenjeni tehniki delati tako s samim športnikom kot s celotno ekipo. V začetku je potrebno športnika pri teh zadevah voditi in nadzorovati redno pred in med tekmo, drugače športniki smatrajo, da mentalna priprava ni več pomembna (McGown, 1994).

Samogovor se deli na pozitivni samogovor (izzovemo pozitivne misli, pozitivna čustva, samozaupanje, zvišamo možnost za dober rezultat) in negativni samogovor (dopovedujemo si, da nismo v redu, da nečesa ne zmoremo, kar izzove negativna čustva, slabo voljo, jezo itd.). Posledica je slab vpliv na samopodobo in poslabša se možnost za dober rezultat (Kajtna in Jeromen, 2007).

Pozitivnega samogovora ni tako enostavno uporabljati..., zato si pri tem lahko pomagamo z naslednjimi koraki kot so (Kajtna in Jeromen, 2007):

- identifikacija negativnega notranjega dialoga, samogovora (potrebno je spoznati trenutno razmišljanje, v kolikor ga želimo spreminjati na pozitivno, načini s katerimi to storimo: premišljevanje (razmislimo, kdaj so se pojavile negativne misli, o njihovi vsebini, okoliščine dogodka, ali se pogosteje pojavljajo ene in iste misli..), predstavljanje (posameznik si zamisli neko tekmovalno situacijo ali situacijo na treningu, nato jo podoživi in poskuša biti pozoren na misli, ki se pojavljajo ob podoživljanju), zapisovanje (čim posameznik opazi negativno misel, jo napiše na list papirja);
- ustavljanje negativnih misli (stop, nehaj, ni res, pozitivno razmišljam..), poiščemo neko ključno besedo, s katero najlažje ustavimo negativno razmišljanje. Treniranje ustavljanja negativnih misli nato treniramo naprej v predstavah ter ga počasi prenašamo v resnične situacije.

- Spreminjanje negativnih misli v pozitivne. Spodaj so prikazani začetki stavkov, ki jih dokončamo in nato obrnemo v pozitivne. Pomembno je, da so misli realne, jim verjamemo. Npr., posameznik, ki že dve leti neuspešno nastopa, ni smiselno, da si govori, da mu bo uspel odličen nastop, bolje je, da se osredotoči na samo izvedbo oz. na tisto, kar posameznik lahko nadzoruje in konkretizira.

1.9 OSTALI VIDIKI PSIHOLOŠKE PRIPRAVE

1.9.1 ŠPORTNI DNEVNIK

Športni dnevnik je namenjen spremljanju športnih aktivnosti, beleženju treningov, tekmovanj, posebnostim ter drugim zadevam, ki so pomembne za uspešno nastopanje. Športniku pomaga obdržati informacije, mu daje vpogled v zavedanje lastnih dejanj, vpogled v vsak trenutek treninga in izvajanja aktivnosti povezane s treningom. Opisuje športnikov obseg treninga v določenem obdobju, opisuje intenzivnost, rezultate na treningih, tekmovanjih itd. Priporoča se primerjava trenutnih rezultatov na treningih, tekmah s preteklimi rezultati za ugotavljanje učinkovitosti treniranja. Športni dnevnik lahko športniku predstavlja korist pri spremljanju utrujenosti, kot pomoč pri preprečevanju pretreniranosti (Kajtna in Jeromen, 2007).

Pisanje dnevnika ima številne prednosti (Kajtna in Jeromen, 2007):

- primerjava različnih obdobj sezone med seboj (količina treninga v času bazične priprave, nadzorovanje obsega in trajanja treninga v obdobjih do tekmovalnega obdobja, intenzivnost v posameznih obdobjih..);
- primerjava različnih sezon med seboj (količina treniranja, npr. prejšnje leto);
- primerjava lastnega treninga s treningom katerega drugega športnika;
- uporaba predhodnih treningov v obdobju brez trenerja (npr., ko iščemo novega trenerja);
- spremljanje počutja in utrujenosti ter jutranjega pulza (preprečevanje pretreniranosti);
- zapisovanje načinov reševanja problemov, možnosti, s katerimi se je uspešno in neuspešno reševalo probleme (v primeru, da se s podobnim problemom srečamo. Pomoč poiščemo pri prejšnjih »rešitvah« in na njihovi podlagi poiščemo nove vidike ali rešitve problema.).

Dnevnik ni za vsakogar. Lahko začne povzročati skrbi, če športnik vidi, da trenira drugače ali pa nekoliko manj intenzivno. Npr. »lani sem dobro nastopal, ker sem dobro treniral, letos pa treniram nekoliko slabše, zato bo cela sezona slaba...« V tem primeru so treningi lahko le drugačni, kar ne pomeni da so neučinkoviti, ravno obratno. Kljub manj intenzivnim oziroma drugačnim treningom se športniki na tekmovanju lahko zelo dobro odrežejo. Razlog je iskati v naučenosti boljše zbranosti na tekmovanju. Strah pred neuspehom na tekmovanju se v omenjenem primeru pojavlja predvsem športnikom, ki so tudi sicer nagnjeni k pretirani zaskrbljenosti. Negativna plat pisanja dnevnika se pojavi tudi v primeru, če športnik na podlagi napisanega prehitro dela zaključke, kar je ponavadi na podlagi nepopolnih informacij. Na podlagi dobrih informacij o njegovem dobrem delu se npr. odloči, da bodo rezultati dobri, zato lahko na treningih popusti ravno toliko, da se ta primanjkljaj pozna na končnem rezultatu na tekmi. Zaradi negativnih plati, ki jih športni dnevnik predstavlja, je najbolje, da se ga preverja po tekmovanju, po nekem obdobju. Vmesne informacije iz sredine tekmovalnega obdobja so dobre le kot delne informacije, za vmesne primerjave, ne pa tudi za delanje zaključkov in odločanje. Športnik mora nameniti pomembnost obdobju, v katerem bo analiziral vpise v dnevnik (npr. po zaključku trenažnega procesa, vsak mesec...). Pogostost pisanja je odvisna od namena uporabe dnevnika. V kolikor se spremlja počutje, je treninge smiselno pisati redno, vsak dan. Pri spremljanju tekmovanj, pa se vpisuje samo tekmovanja. Za čimbolj popolno informacijo je potrebno imeti vpisanih čimveč treningov in tekmovanj.

V dnevnik se lahko vpisuje veliko pomembnih in koristnih informacij kot so: količina treninga (trajanje, pretečeni km, itd.), trening (celoten ali le glavne serije), čase ali cilje dosežene na treningu (pri glavnih serijah), ocena uspešnosti treninga (npr., trening se oceni na lestvici od 1 (zelo slabo) do 10 (zelo dobro) ali pa si izmislimo svojo lastno lestvico), utrujenost (na podoben način kot pri oceni treninga, si tudi pri utrujenosti lahko pomagamo z izbrano lestvico), posebnosti (npr., napiše se vzroke zaradi utrujenosti...), spretnosti (psihološke, tehnika, taktika itd. in njihov opis načina osvojitve spretnosti) (Kajtna in Jeromen, 2007).

1.9.2 ANALIZA NASTOPA

Cilj športnika je dober uspeh na tekmovanju. Za doseg dobrega nastopa pa se za pomemben način priprave na tekmovanje šteje analiza posameznega nastopa v dnevniku športnika. Analiza je koristen pogled in pomoč pri nadaljnjem načinu treninga in tekmovanja. Športnik jo lahko napiše sam, še bolj natančno, pa to stori skupaj s trenerjem. Najboljša analiza nastopa je, kadar so vtisi še sveži. Priporoča se takoj po tekmovanju ali zjutraj naslednji dan. V primeru, kadar je naslednji dan že

naslednja tekma, pa naj bi se analiza nastopa naredila že takoj po tekmi. Analizo nastopa se pregleda, prekomentira najbolj učinkovito, ko smo umirjeni, ko lahko pristopimo k analizi bolj logično (Kajtna in Jeromen, 2007).

Analiza nastopa nam pokaže, ali so cilji doseženi ali ne, kaj je bilo na tekmi pozitivnega (to poskušamo delati na vsaki tekmi ali na čim večih tekmovanjih) in kaj negativnega (v nadaljnjih nastopih in treningih se trudimo to izboljšati) (Kajtna in Jeromen, 2007).

1.9.3 POMEN VSAKODNEVNIH AKTIVNOSTI

Tušak in Tušak (2001) poudarjata pomen različnih vsakodnevnih aktivnosti in navad športnikov, kot so pogovori s prijatelji, sprehodi, kopanje v topli vodi, raztezanje telesa po treningu itd. kot pomembne dejavnosti za športnikovo sproščanje.

1.9.4 POGOVOR

Pogovor je eno od najučinkovitejših orodij v psihološki pripravi športnikov. S pomočjo pogovora lahko športni psihologi marsikaj naredijo za izboljšanje nastopa in še kakšnih drugih ciljev (Vičič, 1998).

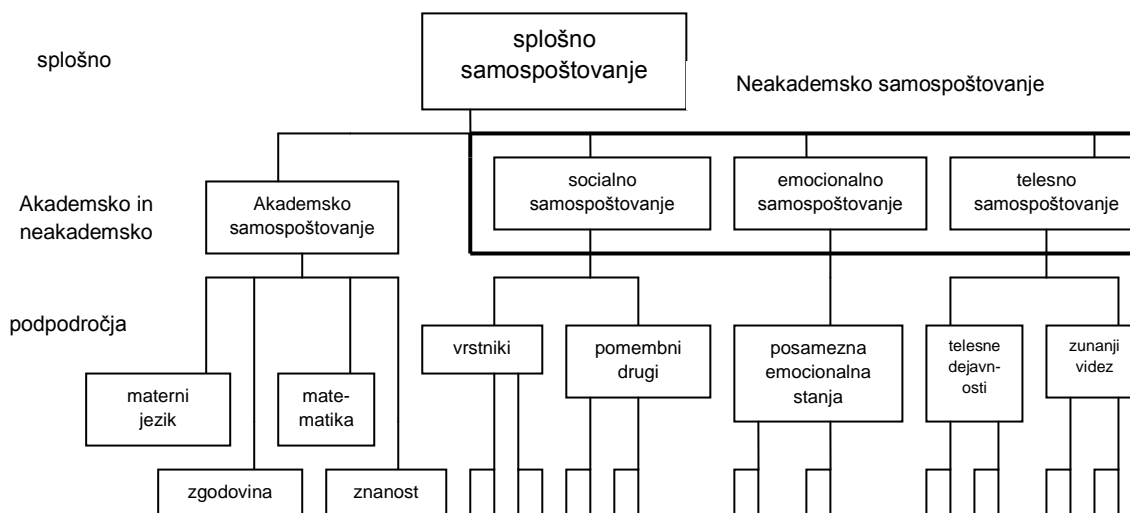
1.9.5 PREDNASTOPNE RUTINE IN TEKMOVALNI NAČRTI

Športnik z določenimi gibi, akcijami, ki jih izvaja pred nastopom, kot so npr.: odboji žoge pri servisu, izdih košarkaškega igralca pred prostim metom, dotikanje opreme smučarskega skakalca pred skokom itd., vplivajo na dvojno funkcijo. Regulirajo nivo aktivacije in usmerjajo pozornost na izvedbo naloge. Nekateri športniki v te rutine vključujejo tudi predstavljalnost in pozitivni samogovor (Tušak in Tušak, 2001).

1.10 SAMOZAVEST

Shavelson, Hubnerjev in Stantov (1976, v Kobal, 2000) so ustvarili hierhično strukturiran model samospoštovanja (slika 6). Na vrhu hierarhije postavljajo splošno samospoštovanje, ki ga delijo na akademsko samospoštovanje, socialno

samospoštovanje, emocionalno samospoštovanje in telesno samospoštovanje. Omenjena samospoštovanja se naprej delijo na podpodročja (vrstniki, druge osebe s katerimi je povezan, čustvena stanja, telesne sposobnosti in zunanji videz). Na dnu sheme postavljajo specifične odzive na različne situacije.



Slika 6: Struktura samospoštovanja po Shavelsonu, Hubenerju in Stantonu (1976, v Kobal, 2000)

Omenjen model samospoštovanja omenjam, ker Kobal (2000) ugotavlja, da je Shavelson kasneje leta 1982 s sodelavci (Shavelson in Bolus, 1982, v Kobal, 2000) oblikoval model samopodobe identično kot model samospoštovanja. Iz tega Kobal (2000) ugotavlja, da sta samopodoba in samospoštovanje strukturirana na enak način in zajemata povsem enaka področja ter da je Shavelson nakazal, da ju ni mogoče obravnavati ločeno, če pa ju, pa prihajamo do istih modelov.

Lamovec je leta 1987 (Lamovec, 1994c, v Kobal, 2000) glede samospoštovanja sestavila lestvico samospoštovanja (LS), ki meri štiri faktorje: socialni jaz, emocionalni jaz, telesni jaz in samozavest. S prvimi tremi faktorji je opozorila na empirični ego, na jaz kot objekt, ki ga posameznik ocenjuje po zanj pomembnih kriterijih (uspešnost, mnenje drugih itd.) Za faktor samozavest pa meni, da se nanaša na splošni občutek lastne vrednosti, po Jamesu (1902) imenovan čisti ego oz. jaz kot akter, za katerega avtorica meni, da ga je mogoče primerjati s splošnim samospoštovanjem, kot ga je opredelil Rosenberg.

Rosenberg (1965, v Kobal, 2000) samospoštovanje opredeljuje kot pozitivno in negativno stališče posameznika do sebe. Pozitivno stališče ali visoko samospoštovanje pomeni, da se posameznik sprejema takšnega kot je, da se ceni,

da je zadovoljen sam s seboj, da se čuti vrednega samospoštovanja itd. Na drugi strani pa negativno samospoštovanje do sebe ali nizko samospoštovanje pomeni, da se posameznik ne ceni, ne obravnava svojih lastnosti, ima negativno mnenje o sebi. Glede na omenjeno delitev samospoštovanja predpostavlja, da je samospoštovanje celota pozitivnih ali negativnih stališč posameznika do sebe in občutij, s katerimi doživlja sebe ter usmerja svoje ravnanje.

Tušak in Faganel (2004) pravita, da je samozavest precej subjektivna in parcialna, saj ima športnik lahko precej visoko tekmovalno samozavest, medtem ko je njegova socialna samozavest nizka.

Optimalno samozavest Tušak (2003) opisuje kot realno ocenjevanje možnosti za uspeh. Igralci optimalne samozavesti svojega znanja in sposobnosti ne povečujejo, vendar sebe dobro razumejo in poznajo. Ne postavljajo si previsokih ciljev, sebe dobro poznajo, so sposobni popravljati napake. Poraza se ne bojijo, sprejmejo ga kot sestavni del življenja. Samozavest ne pomeni, da igralec upa in želi, da se bo zgodilo, temveč to kar realno pričakuje. Vendar pa optimalna samozavest še ne predstavlja uspeha, igralci morajo poleg nje imeti tudi ustrezne igralske kapacitete, znanje in pravo motivacijo. Vsa samozavest ne more nadomestiti potrebnih sposobnosti in znanja, ki sta bistvena za posamezno nalogo ali dejavnost. Slednji mislijo, da so lahko s pomočjo samozavesti imuni na napake. Takšni imajo tako imenovano »napačno samozavest« oziroma so preveč samozavestni. Ločimo dve obliki napačne samozavesti. Ena od oblik je, kadar je igralec prepričan, da je boljši kot v resnici. Za takšne igralce je značilno, da nad sabo nikoli niso razočarani. Za svoj neuspeh najdejo obrambe in izgovore. Kot krivce za takšno obliko samozavesti avtor krivi starše in trenerje. Starši z neustreznimi vzgojnimi pristopi ne učijo samokritičnosti, trenerji pa prav tako na tak način vzgajajo športnike. Za drugo obliko je značilno, da so igralci samozavestni samo navzven. Sebi in drugim bi pokazali, da se ne bojijo, čeprav jih je v resnici nastopa in tekme strah. Takšni igralci zaradi pretirane samozavesti ne vidijo oziroma nočejo videti svojih napak in ne sprejemajo odgovornosti za njih.

McGown (1994) pravi, da je samozavest zgrajena preko uspeha med treniranjem in tekmovanjem ter spoznanjem o teh uspehih. Igralčeva samozavest je povečana, ko igralec ve, da dobro igra. Velik delež pri zaslugah za boljšo igralčevo samozavest imajo tudi trenerji in njihovi pomočniki, ko se osredotočajo na ocenjevanje in ocenjujejo igralčev trud in dosežke. Trener oz. asistent trenerja športniku pomaga doseči optimalen nastop tudi s pozitivnimi stavki.

Nideffer (1992) samozavest opisuje na sledeč način. Pravi, da lahko verjamemo v uspeh, čeprav nimamo upanja vanj. Vendar ne moremo imeti upanja v uspeh, če vanj ne verjamemo. Verjeti v svoje sposobnosti je zelo blizu samozavesti. Samozavest prihaja tako iz trdega dela kot uspeha ter je višja, ko posameznik ve, da je v svoje delo vložil veliko truda in je pripravljen. Dobra priprava pripomore k lažjemu

uspehu ter zmanjšuje negativne misli, ki se vmešajo v sam nastop. Vsi izgubimo samozavest od trenutka do trenutka. Razlika »verjetje vase« glede upanja in samozavesti vidi v tem, da le-ta ni odvisna od izida in uspeha. Vera vase vsebuje neprestano borbenost v igri igralca ne glede na to, da realen rezultat prikazuje končno izgubo. Npr. ko si športnik v času, ko izgublja reče »Šele začel sem se boriti«, kaže na verjetost vase. Vsak posameznik lahko razvije »verjetost vase« in ni nekaj, s čimer se rodimo.

Premalo samozavestni se bojijo porazov, so ujetniki lastnih negativnih misli. Vidijo se kot poraženci in to tudi postanejo. Dvomijo vase ter dvome prenesejo tudi na ostale člane. Predvsem od staršev, trenerja in od soigralcev je odvisno, kako igralec sam sebe ceni, kakšno samopodobo in samospoštovanje ima. Pravi vzgojni pristop so pohvale za pravi pristop, pozitivne izkušnje, podpora ter postopnost pri večanju zahtev, frustracij in ciljev. Strah pred neuspehom lahko igralec razvije po kazni, po hudem odzivu na napako ali razočaranjem s strani trenerja. Da ne bi do tega strahu prišlo, je potrebno spodrseljaje tolerirati. Igralcu je potrebno prav zaradi omenjenega spodbujati razvoj »zmagovalne oziroma pozitivne miselnosti« (Tušak, 2003).

Optimalno samozavest pridobimo na sledeče načine (Tušak, 2003):

- dvig telesne priprave, zaradi katere se igralec počuti močnejšega in boljšega;
- učenje tehnike in taktike, ki igralca izboljša in s tem vpliva na pozitivno miselnost;
- pogovarjanje z igralcem o njegovih dobrih lastnosti glede na šport, v katerem igra ali pogovor o njegovi osebnosti, pri katerem mu pomagamo sprejeti samega sebe z vsemi svojimi prednostmi in slabostmi;
- pomagamo mu spoznati, da ni pomembno zmagovati, temveč kakšne so njegove sposobnosti in njegov lasten napredek;
- najbolj pomembno je, da igralci spoznajo, da ni najpomembnejše zmagovati ali izgubiti, vendar da se pomembnost skriva v tem, da svoje napake popravljajo in postajajo čim boljši.

Murphy (2005) glede načinov izboljšanja samozavesti pravi, da se še vedno za odprto vprašanje smatra »Ali predstave oz. predstavljanje uspeha na tekmovanjih vpliva na nastop in s tem pridobljeno športnikovo povečano samozavest?« Nekatere študije na to vprašanje so pokazale, da predstave izboljšajo nastop, vendar to ne vpliva na posameznikovo samozavest. Predstave lahko izboljšajo samozavest, za izboljšanje le-te pa obstajajo poleg predstav, tudi drugi načini za izboljšanje samozavesti.

Tušak in Faganel (2004) pravita, da se samozavest gradi ne samo s postavljanjem vmesnih majhnih ciljev, ki ob uspehu vplivajo na konstantno pridobivanje povratnih

informacij, temveč kot ključen način poudarjata pomembnost izbora tekem in postavitve ciljev v zvezi z nastopom. Kljub vrhunski telesni in tehnični pripravljenosti, si mora posameznik postaviti nekoliko lažje, zelo verjetno dosegljive cilje in s konstantnim doseganjem teh tekmovalnih ciljev graditi tekmovalno samozavest do te mere, da je potem v določenem trenutku sposoben zmagati.

1.11 KRATKA ZGODOVINA ODBOJKE IN NJENE ZNAČILNOSTI

Odbojka je kolektivna športna igra z žogo med dvema ekipama, ki ju na igrišču ločuje odbojarska mreža, s katero je onemogočen kontakt med igralci.

Njeni začetki so sloneli na lovljenju in metanju žoge čez mrežo, katere niso odbijali z roko. Preteklo je več let, da je odbojka dobila približno tako obliko kot jo ima danes. Leta 1895 jo je izumil William G. Morgan, profesor na YMCA gimnaziji Holyoke v ZDA in jo poimenoval »Mintonette«. Nastala je kot skupek košarke in tenisa. Zaradi zanimanja po novem športu, je Morgan skupaj še z dvema prijateljskima izdal prva odbojarska pravila. Prva uradna tekma je bila odigrana naslednje leto na Univerzi Springfield. Kmalu zatem, se je razširila na vse konce sveta in s tem postala ena od najbolj popularnih, mednarodno razširjenih iger na svetu. Organizacija YMCA ima veliko zaslug za razvoj odbojarskega športa, do druge svetovne vojne. Odbojka je bila razširjena v mnogih državah Amerike, Azije in Evrope. Iz ZDA se je najprej razširila po ameriški celini, nato pa se je v nekoliko spremenjeni obliki pojavila v Indiji, na Kitajskem in na Filipinih. V Evropo so jo med prvo svetovno vojno prinesli ameriški vojaki. Od leta 1917 jo poznamo v Franciji, Italiji, Nizozemski, Belgiji, Španiji, Portugalski in Grčiji. Od leta 1919 jo igrajo na Poljskem, v bivši Češkoslovaški, Litvi, Estoniji in Latviji, hitro pa se je razširila v vse vzhodne države, zlasti v Rusijo, Bolgarijo, Romunijo, Madžarsko, Jugoslavijo (Strahonja, 1971). Leta 1916 so ocenili, da je po svetu že 250.000 igralcev te vedno bolj popularnejše igre (Antolič, 2008).

William Vailand, profesor za folkloro in narodne športe iz Oaklanda v Kaliforniji, je populiziral odbojko na slovenskih tleh. Z njo je seznanil učitelje takratno imenovane telesne vzgoje. Pri seznanjanju in širjenju odbojke je odbojka prišla v Slovenijo tudi iz Češke leta 1924. Organizacija Sokol iz Češkoslovaške se smatra za največji vpliv na razvoj odbojke pri nas, saj je tesno sodelovala s sokolskimi organizacijami v Jugoslaviji v obliki medsebojnih tekmovanj ter izmenjav izkušenj in znanja. Do druge svetovne vojne so pri nas igrali odbojko samo v sokolskih organizacijah in le redko na letoviščih in kopališčih z namenom zabave in razvedrila, manj kot športno in tekmovalno igro (Strahonja, 1971). »Nikjer drugje razen v Sloveniji se je odbojka igrala tudi na letoviščih« (M. Zadražnik, osebna komunikacija, april 2009).

Med drugo svetovno vojno je bila odbojka zelo priljubljena (Strahonja, 1971). Uvrstitev odbojke v učni program sokolske vadbe v Ljubljani leta 1926 je pripomogla k širjenju odbojke, saj so jo mnoga društva po tem vključila v redno dejavnost (Antolič, 2008).

Po vojni leta 1945 so začela nastajati prva fizikalna društva. Do leta 1955 so slovenski odbojkarji in odbojkarce na področju Jugoslavije in tudi izven nje dosegali številne uspehe in ves čas krojili vrh jugoslovanske odbojke. Negativne posledice za jugoslovansko odbojko je predstavljalo obdobje informbiroja, ki je našim igralcem onemogočilo, da bi svoje moči merili z najboljšimi ekipami z vzhoda. Niso se udeležili evropskega prvenstva v Rimu (1948) in Sofiji (1950) in svetovnega prvenstva v Pragi (1949) in Moskvi (1952). Centra odbojke sta bila Maribor in Ljubljana. Ekipe iz obeh mest so ves čas nastopale v zvezni ligi in se udeleževale polfinalnih in finalnih turnirjev v času, ko je bila zvezna liga ukinjena. Vse vidnejše se je uveljavljala v Novem mestu, Kamniku, na Ravnah in na Jesenicah. Odbojka je bila najbolj popularna med športnimi igrami v naših telovadnih društvih, naši telovadci so dosegali številne uspehe (Sosič, 2006).

Po letu 1949 je bilo odbojgarsko dogajanje zelo pestro; številna tekmovanja, turnirji, prijateljske tekme, medrepubliški turnirji, republiška prvenstva. Uvedba novega načina tekmovanja za državno prvenstvo v FLRJ1 – ligi, ki naj bi izboljšala kvaliteto in povečala zanimanje. Odbojka se je razširila predvsem na koroškem in gorenjskem koncu. Odbojgarska zveza Slovenije je bila ustanovljena leta 14.1.1950 z namenom dviga kvalitete in širjenja odbojke po vsej Sloveniji. Po okriljem OZS so se začeli pojavljati številni turnirji po vsej Sloveniji. V tem letu je bila odbojka najbolj organizirana v telovadnih društvih (Sosič, 2006).

Mednarodna odbojgarska zveza je bila ustanovljena leta 1947 pod imenom FIVB s sedežem v Parizu. Ta zgodovinski dogodek dokončno uveljavi odbojko kot mednarodni šport. Leta 1949 so organizirali prvo svetovno prvenstvo v odbojki za moške v takratni Češkoslovaški. Prvo žensko prvenstvo je bilo leta 1952 v Moskvi. Tako moška kot ženska odbojka sta doživeli prvo olimpijsko predstavitev v Tokiu leta 1964. Ekipe v ožjem svetovnem vrhu se menjajo, danes pa je vsaj 15 ekip v ženski in moški konkurenci, ki ta vrh tvorijo in so sposobne osvojiti medalje na večjih tekmovanjih (Antolič, 2008).

Odbojka se je skozi leta spreminjala (leta 1900 – igralo se je do 21 točk, višina mreže je bila 213 cm, leta 1917 – igralo se je do 15 točk, višina mreže je bila 243 cm, žoga pa je morala biti usmerjena v nasprotnikovo polje z največ tremi dotiki, leta 1918 – igra s šestimi igralci, uvedena pa je bila tudi rotacija igralcev). Korenite spremembe pa so se zgodile leta 2000, ko so se pravila zelo spremenila in povzročila velike spremembe v modelih igre. Tako je igra pridobivala na zanimivosti tako za igralce kot tudi za gledalce (Antolič, 2008). Ekipo v odbojki danes sestavlja 6 igralcev in libero. Igralni elementi, ki se pojavljajo pri odbojki so: servis, sprejem servisa, podaja,

napadalni udarec, blok, sprejem udarca. Cilj igre je poslati žogo čez mrežo z največ tremi odboji. Igra je razdeljena na nize (sete), štejejo najmanj 25 točk. Praviloma se igra na tri dobljene sete. Med ekipo je potrebno sodelovanje in dobra komunikacija. Vsaka napaka prinaša nasprotni ekipi točko. Za zmago mora ekipa osvojiti tri nize (sete). Odločilni peti niz imenovan »tie break« se igra do 15 točke (Čopi, 2005).

Igra odbojke je sestavljena iz dveh osnovnih faz igre. Ena od faz je igra, ki jo igra igravec ob mreži, kjer opravi veliko skokov v napadu in bloku. Drugo fazo, pa predstavlja igra v polju, kjer gre za izredno hitra gibanja, reševanje žog v padcu in obramba celotnega igrišča. Dejstvo je, da danes odbojka zaradi omenjene dinamičnosti in vse večje atraktivnosti zahteva izredno dobro fizično, taktično, tehnično in psihološko pripravo. (Janković in Marelić, 2003).

»V Sloveniji je danes registriranih 300 trenerjev odbojke, 250 sodnikov, 180 klubov v moški in ženski konkurenci. V sezoni 2008 / 2009 vrh slovenske odbojke zasedajo v prvi moški državni odbojarski ligi: ACH Volley Bled, Salonit Anhovo, Ekipa Marchiol, Astec Triglav, Calcit Kamnik, MTB Maribor, Galex-Mir, MOK Krka, Sip Šempeter, Knauf Insulation. V prvi ženski državni ligi pa so uvrščene ekipe: HIT Nova Gorica, TPV Novo mesto, Nova KBM Branik, Sloving Vital, Calcit Kamnik, Benedikt, MZG Grosuplje, Luka Koper, Žok Ptuj, Aliansa. Rezultati zadnjih let kažejo, da so mesto prvakov državne lige med moškimi osvojili ACH Volley Bled (2007 / 2008, 2008 / 2009) in med ženskami HIT Nova Gorica (2006 / 2007, 2007 / 2008) in NOVA KBM Branik (2008 / 2009). Prvo mesto v pokalu Slovenije so v letošnji sezoni (2008/2009) osvojili med moškimi ACH Volley Bled in HIT Nova Gorica. Za najbolje uvrščene ekipe v moški in ženski konkurenci velja, da imajo pravico nastopati v različnih evropskih pokalih. Prva in drugo uvrščena ekipa v državnem prvenstvu pa ima poleg tega še pravico nastopa v regionalni t.i. Interligi. Odmeven rezultat so slovenski odbojki kot tudi slovenskemu športu prinesli odbojkarji ACH Volley Bled z dvakratno zmago v Interligi in moška članska reprezentanca, ki se bo letos tretjič udeležila evropskega prvenstva. Nenazadnje pa je potrebno omeniti tudi rezultat mladinske reprezentance, ki se je štirikrat uvrstila na evropska prvenstva in svetovno prvenstvo, zasedli so 4. mesto na evropskem prvenstvu in s tem 9. na svetu« (M. Zadražnik, osebna komunikacija, april 2009).

1.12 RAZISKAVE O PSIHIČNI PRIPRAVI V ODBOJKI V SLOVENIJI

Bratuž (2006) je v diplomski nalogi z naslovom Primerjava osebnosti, motivacije in anksioznosti med odbojkarji in alpskimi smučarji ugotovljal, ali obstajajo razlike med slovenskimi vrhunskimi odbojkarji in alpskimi smučarji v osebnosti, motivaciji in anksioznosti. Anketiral je dvajset slovenskih smučarjev, ki so bili zajeti iz slovenskih

reprezentančnih selekcij in dvajset odbojkarjev, ki so bili člani slovenskih prvoligaških klubov. Ugotovil je, da se vrhunski odbojkarji in vrhunski alpski smučarji medsebojno razlikujejo. Statistično značilne razlike so se pokazale v sedmih od dvajsetih spremenljivk. Alpski smučarji so manj nevrotični, manj depresivni, bolj družabni, manj zavrti, bolj ekstravertirani, manj emocionalno labilni in bolj maskulini v primerjavi z odbojkarji. Na področju motivacije so se alpski smučarji od odbojkarjev statistično pomembno razlikovali v samomotivaciji in dimenziji izogibanje neuspehu, ni pa bilo statistično pomembnih razlik v spremenljivkah moč in doseganje uspeha. Pri alpskih smučarjih je bila ugotovljena višja stopnja samoaktivacije in nižja vrednost dimenzije izogibanje neuspehu. Pri raziskovanjih anksioznosti alpskih smučarjev in odbojkarjev je bilo ugotovljeno, da sta tako stanje kot poteza anksioznosti pri smučarjih nižje izražena, razlike pa statistično značilne. Rezultati so pokazali, da se slovenski alpski smučarji bolj skladajo z modelom vrhunškega športnika v primerjavi z odbojkarji.

Skarlovnik (2007) je v raziskovalni diplomski nalogi z naslovom Vpliv predtekmovalnih stanj na uspešnost nastopa pri odbojkaricah ugotavljala, ali predtekmovalna stanja vplivajo na uspešnost nastopa pri odbojkaricah. V vzorec je bilo zajetih 36 igralk odbojke 2. DOL na treh ligaških tekmah. Z dvema vprašalnikoma je merila šest podvrsti anksioznosti in sicer: potezo kognitivne in somatske anksioznosti, lastnost motenja koncentracije, stanje somatske in kognitivne anksioznosti in stanje samozavesti. Vse omenjene spremenljivke so bile primerjane z dejavnikoma uspešnosti v odbojki. Dejavniki uspešnosti predstavljata trenerjeva ocena tekmovalnega nastopa. Ugotovljeno je bilo, da je somatska anksioznost najpomembnejši prediktor tekmovalne uspešnosti v odbojki ter da na osnovi predtekmovalnih stanj lahko zadovoljivo napovemo uspešnost individualnega nastopa.

1.13 DRUGE PSIHOLOŠKE RAZISKAVE

Ferk (2008) je v raziskovalni diplomski nalogi ugotavljala, ali prihaja do razlik v predtekmovalni anksioznosti glede na spol, starostno kategorijo, atletsko disciplino in glede na nivo tekmovanj, katerih se atleti udeležujejo. Ugotavljala je, ali izvajanje tehnik sproščanja vpliva na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti na tekmovanju pri atletih in atletinjah. Meritev je zajemala 45 merjencev iz različnih slovenskih klubov in različno uspešnih atletov, ki so bili razvrščeni glede na nivo tekmovanj, katerih se udeležujejo. Z dvema vprašalnikoma anksioznosti Stai X1 in Stai X2 so ugotovili stopnjo stanja in poteze anksioznosti posameznika. Na podlagi dobljenih rezultatov se je izbralo 8 merjencev, ki so kazali na najvišjo stopnjo anksioznosti in jih naučili tehniko sproščanja – sklop dihalnih vaj. Po vadbi dihalnih vaj, ki je trajala 3 tedne, so izbrani merjenci dihalne vaje uporabili na tekmovanju in ponovno rešili

vprašalnike. Nato je sledila primerjava začetnega in končnega stanja. Opisna statistika in statistika analize variance sta pokazali, da atletinje dosegajo bistveno višjo stopnjo stanja predtekmovalne anksioznosti kot atleti. Med mladinci in člani do statistično pomembnih razlik ne prihaja, prav tako ne med atleti tekaških in atleti tehničnih disciplin. Raziskava ni pokazala statistično pomembnih razlik med tistimi atleti, ki tekmujejo na mednarodnem nivoju in tistimi, ki tekmujejo le na državnem nivoju. Opravljen eksperiment je pokazal, da uporaba sprostitvenih tehnik (dihalnih vaj in avtogenega treninga) močno vpliva na izboljšanje stanja predtekmovalne anksioznosti. Na podlagi raziskave meni, da bi bilo smiselno in priporočljivo, da bi trenerji v pripravo svojih varovancev na nastop vključili tudi psihično pripravo s sprostitvenimi tehnikami.

Farkaš (2007) je v raziskovalni diplomski nalogi poskušala ugotoviti, kakšna (če sploh kakšna) je povezanost določenih predtekmovalnih psiholoških stanj (predvsem anksioznosti in stresa) z uspešnostjo vrhunskih slovenskih atletov. Ali visoka (oz. nizka) izraženost določenih psiholoških stanj pred tekmovanjem doprinese k boljšemu rezultatu ali nanj ne vpliva oz. ali morda celo povzroča slabši tekmovalni uspeh? Izvedla je raziskavo, v kateri so sodelovali vrhunski slovenski atleti. S tremi vprašalniki, ki so bili aplicirani pred svetovnim prvenstvom (SP) in evropskim (EP) atletskim prvenstvom, je bilo izmerjenih šest podvrsti anksioznosti ter osem strategij soočanja s stresom, na podlagi katerih je primerjala atlete različnih statusov in spolov. Raziskava je pokazala statistično pomembne razlike med rezultati udeležencev različnih statusov pri dimenziji stanja kognitivne anksioznosti, ki je višje izražena pri mladincih, medtem ko se je izkazalo, da imajo višje aktivno obvladovanje stresa člani. Med spoloma so se pokazale razlike v vrednotenju tekmovanja. Izkazalo se je, da je za moške tekmovanje v povprečju pomembnejše kot za ženske. Moški so dosegli pomembno višje rezultate pri lastnih pričakovanjih, pokazala pa se je tudi tendenca k statistično višjim pričakovanjem Atletske zveze Slovenije do atletov. Izkazalo se je, da imajo kognitivno A-stanje bolj izraženo atletinje, stanje samozavesti pa atleti. Atleti so dosegli višje rezultate pri dimenziji osredotočanja na problem. Izkazalo se je, da se starost tekmovalca, leta treniranja atletike in izkušnje oz. število dosedanjih nastopov na velikih tekmovanjih pozitivno povezujejo s tekmovalno uspešnostjo. Tekmovalnega uspeha izbranih udeležencev se ne more (zanesljivo) napovedati s pomočjo poznavanja izraženosti posameznih dimenzij vprašalnikov SAS, CSAI-2 ter MSWC. Avtorica glede rezultatov raziskave meni, da so očitno za napovedovanje tekmovalnega uspeha vrhunskih slovenskih atletov bolj kot poznavanje izraženosti posameznih dimenzij, anksioznosti, poznavanje pogostosti uporabe specifičnih načinov soočanja s stresom, pomembnejši drugi dejavniki. Pri tem predvideva, da verjetno obstajajo tudi nekateri psihološki dejavniki (npr. motivacija in samozavest), katerih vpliv na tekmovalno uspešnost bi lahko (oz. bi bilo potrebno) raziskati v prihodnje. Anksioznost in stres (oz. neučinkoviti načini

soočanja z njima), kot splošno znano dejstvo, ki negativno vplivata na uspeh, se v raziskavi nista pokazala kot resnična.

Krivec (2004) se je v raziskovalni nalogi z naslovom Spoprijemanje s stresom in socialna podpora: primerjava med šahisti in nešahisti osredotočila na stres oz. na način spoprijemanja s stresom. Zanimalo jo je ali šahisti kot skupina ljudi, ki so pogosteje od ostalih podvrženi stresnim situacijam, uporablja uspešnejše strategije spoprijemanja s stresom od nešahistov. Predvidevala je, da bodo šahisti bolj uporabljali strategije usmerjene »na problem« kot »od problema« kot nešahisti. Želela je potrditi domnevo, da se da z ustreznim treningom strategij spoprijemanja, stresne situacije uspešneje obvladati. Rezultati tega niso potrdili oz. so potrdili ravno obratno, da nešahisti bolj uporabljajo strategije usmerjene »na problem«. Meni, da se razlog za takšne rezultate nanaša predvsem na naravo problema, ki se pojavi pred šahistom pri igranju šaha. Izguba partije je kratkoročen problem, ki se ga ne da več direktno popraviti, zato se morajo z njim šahisti čimprej sprijazniti, zato meni, da uporabljajo šahisti »od problema« usmerjene strategije spoprijemanja. Z raziskavo je prišla do ugotovitev, da če želijo športniki uspeti, morajo na trenutne neuspehe gledati bolj pozitivno in dolgoročno. Tekmovalca mora športni psiholog motivirati, da v vsaki situaciji najde nekaj pozitivnega in se iz nje nekaj nauči in to uporabi v naslednjih tekmah.

Hvalec (2003) se je v raziskavi z naslovom Predtekmovalna anksioznost pri teniških igralcih in rokometiših, osredotočila na področje predtekmovalne anksioznosti v športu. Ugotavljala je povezanost med stopnjo predtekmovalne anksioznosti kot poteze s stanjem predtekmovalne anksioznosti pri aktivnih športnikih, povezanost predtekmovalne anksioznosti pri aktivnih športnikih, povezanost predtekmovalne anksioznosti (tako stanja kot poteze) s starostjo udeleženca, njegovo smopodobo in športno disciplino, v kateri udeleženec tekmuje (v raziskavi so bili zajeti teniški igralci in rokometiši). Cilj raziskave je bilo tudi ugotoviti razlike med individualnimi in ekipnimi športniki na področju predtekmovalne anksioznosti in samopodobe. Raziskava je pokazala statistično pomembne razlike na področju predtekmovalne anksioznosti in samopodobe med športniki različnih disciplin (teniški igralci in rokometiši). Rokometiši so izkazali višjo stopnjo predtekmovalne anksioznosti (tako stanja kot poteze). Razloge za tako stanje, so poiskali v konkurenci znotraj ekipe (ali celo znotraj določenega igralnega mesta). Statistična pomembnost se je pokazala na področju socialne samopodobe, katera je bila više izražena pri rokometiših. Razloge za to navajajo v različnih osebnostnih značilnostih (dobre socialne spretnosti in socialna inteligentnost) (v Tušak in Tušak, 2001). Raziskava je potrdila večkrat objavljeno ugotovitev (Burns, 1979, v Hvalec, 2003), da je zveza med samopodobo in predtekmovalno anksioznostjo obratno sorazmerna, po kateri zaključujejo, da manj ko se posameznik spoštuje, ceni, čuti vrednega sposobnega, bolj je anksiozen oz. obratno. Potrjeno je bilo tudi, da imajo posamezniki z visoko izraženo predtekmovalno anksioznostjo kot potezo tudi visoko izraženo stanje predtekmovalne

anksioznosti. Sklepajo, da sta stanje in poteza predtekmovalne anksioznosti odvisna podkonstrukta nadrednega situacijsko specifičnega konstrukta predtekmovalne anksioznosti, kar bi bilo pri delu s športniki potrebno upoštevati. Pravi, da ni dovolj, če skušamo vplivati zgolj na stanje predtekmovalne anksioznosti (npr. s tehnikami sproščanja, dihanja...), ampak se je potrebno spopasti tudi s potezo (predtekmovalne) anksioznosti.

Vičič (2008) je v diplomski raziskovalni nalogi z naslovom Učinkovitost psihološke priprave športnikov, s pomočjo nekaterih metod psihološke priprave sestavil svoj program psihološke priprave in skušal ugotoviti, ali je njegov program učinkovit in na kaj vpliva. Program je izpeljal z mladinsko ekipo Košarkaškega kluba Union Olimpija in za preverjanje učinkovitosti uporabil več testov, ki merijo različne spretnosti, potrebne za večjo uspešnost v športu. Poleg tega je želel izvedeti, ali lahko njegov program izboljšuje veščino, natančnost meta na koš, kot eno od najpomembnejših veščin pri košarki. Program psihološke priprave ni vplival na notranjo motivacijo, ni vplival na »na nalogo« usmerjeno motivacijo, ni vplival na samozaupanje, ni pripomogel k izboljšanju psihičnih stanj in razpoloženj na treningih oz. na » idealno nastopno stanje«. Vpliv programa na natančnost meta na koš »iz igre« je pokazal tendenco izboljšanja natančnosti – zelo blizu statistično značilni. Zaradi praktičnih problemov, ki so se pojavljali v času raziskave, program ni izpeljal v celoti, zato za dobljene rezultate ne moremo trditi da nakazujejo na določena dejstva.

1.14 NAMEN DELA

Psihološka priprava oz. športna psihologija je uporabna veda. Ukvarja se s tekmovalcem, njegovim vedenjem, odkrivanjem psiholoških spoznanj, njihovim vplivom na nastop ter predvsem uporabo najbolj primernih tehnik, katerih cilj je priprava športnika in s tem tudi celotne ekipe na uspešen nastop. Med najbolj pogosto uporabljene tehnike psihološke priprave v športni psihologiji uvrščamo: postavljanje ciljev, dihalne tehnike, vizualizacijo, meditacijo, tehnike pozitivnega samogovora, avtohipnozo, hipnozo, posthipnotične sugestije, avtogeni trening, progresivno mišično relaksacijo.

Namen diplomskega dela je ugotoviti značilnosti psihološke priprave slovenskih odbojkarjev in odbojkaric, ugotoviti uporabo znanj športne psihologije v slovenski odbojki ter ugotoviti razlike v uporabi psihološke priprave med prvo in drugo ligo.

Rezultati raziskave bi pokazali dejansko stanje uporabe psihološke priprave. Pričakuje se, da so tehnike psihološke priprave slabo uporabljene oz. se jih ne uporablja v slovenski odbojki.

2 CILJI IN HIPOTEZE

CILJI

- 1 Ugotoviti značilnosti psihološke priprave slovenskih odbojkarjev in odbojkaric
- 2 Ugotoviti uporabo znanj športne psihologije v slovenski odbojki
- 3 Ugotoviti razlike v uporabi psihološke priprave med prvo in drugo ligo

HIPOTEZE

H₁: Ni razlik v psihološki pripravi odbojkarjev in odbojkaric.

H₂: V slovenski odbojki uporaba znanj športne psihologije ni močno razširjena.

H₃: Ni razlik v uporabi psihološke priprave odbojkarjev in odbojkaric med prvo in drugo ligo.

3 METODE DE LA

3.1 Preizkušanci

Vzorec merjencev zajema 30 odbojkarjev in 30 odbojkaric mladinske in članske kategorije, starosti 18 let in več, registriranih pri Odbojarski zvezi Slovenije v prvi in drugi državni ligi. Število izpolnjenih anket v določeni ekipi prikazuje tabela 1. Predstavniki moškega spola, ki so sodelovali v raziskavi so trenutno igralci sledečih klubov: OK Sip Šempeter, OK Calcit Kamnik, Ekipa Marchiol, ACH Volley (1. liga) ter OK Žužemberk in Duol Olimpija (2. liga). Predstavnice ženskega spola, ki so sodelovale v raziskavi so trenutno igralke sledečih klubov: OK Calcit Kamnik, OK Benedikt, OK Sloving Vital, MZG Grosuplje, TPV Novo Mesto (1. liga) in Žok Šentvid (2. liga). Povprečna starost odbojkarjev je 25, 37 leta (standardna deviacija–SD starosti odbojkarjev je 4, 97). Povprečna starost odbojkaric je 21, 07 leta (SD starosti odbojkaric je 3,25). Povprečna starost odbojkarjev in odbojkašic, ki nastopajo v prvi ligi je 23,69 leta (SD starost prve lige 5,00). Povprečna starost odbojkarjev in odbojkašic druge lige 22,50 leta (SD starost druge lige 4,19).

Tabela1: Število izpolnjenih anket v določeni ekipi

Ekipe	Frekvenca	Odstotek
ACH Volley	2	3,33
Duol Olimpija	6	10,00
Ekipa Marchiol	2	3,33
MZG Grosuplje	2	3,33
OK Benedikt	8	13,33
OK Calcit Kamnik (ženske)	4	6,67
OK Calcit Kamnik (moški)	10	16,67
OK Sip Šempeter	1	1,67
OK Sloving Vital	4	6,67
OK Žužemberk	9	15,00
TPV Novo Mesto	2	3,33
Žok Šentvid	10	16,67
Skupaj	60	100,00

3.2 Pripomočki

V raziskavi je bil uporabljen lastno sestavljen anketni vprašalnik, naveden v prilogi. Vprašalnik vsebuje 32 trditev in eno odprto vprašanje. Vsako trditev so ocenili od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da trditev pri posamezniku ne drži, medtem ko ocena 5 pomeni, da trditev popolnoma drži.

3.3 Postopek

Anketni vprašalnik je bil razdeljen ženskim in moškim ekipam prve in druge državne odbojkarske lige. Nekatere ankete so bile izpolnjene po koncu treningov, nekatere pa so bile poslane in oddane preko elektronske pošte. Anketiranci so bili seznanjeni z vsebino in pomenom ankete v uvodnem delu ankete. Dobljeni rezultati izpolnjenih anket so bili najprej razporejeni v obliki tabel v programu Excel in nato preneseni v programski paket SPSS, kjer so bili podrobneje obdelani z deskriptivno statistiko, faktorsko analizo in analizo variance.

4 REZULTATI

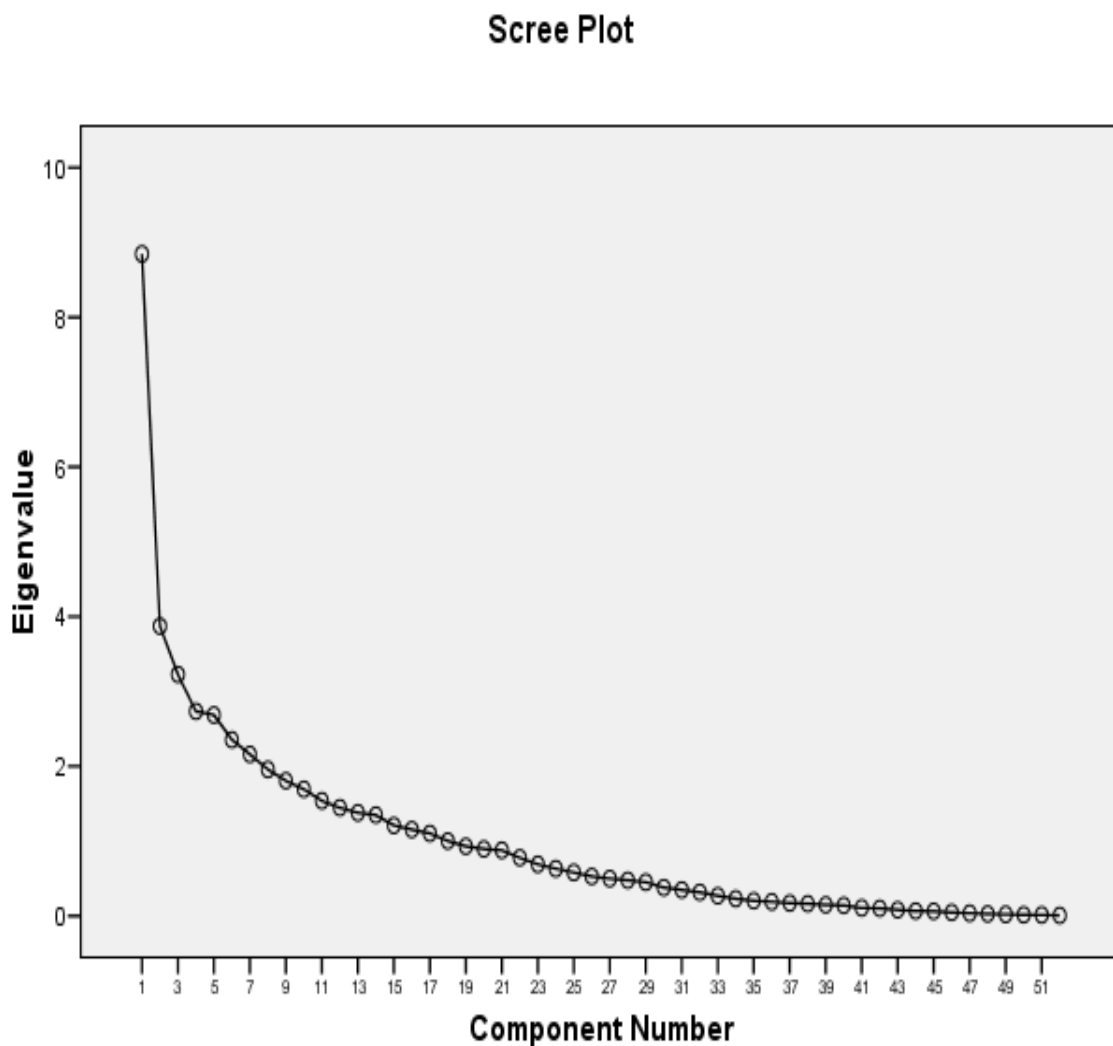
Tabela 2: *Faktorska analiza*

Faktorska analiza			
Celotna skupna varianca			
Faktor	Rotacija seštevkov kvadratnih nosilnosti		Odstotek komulative
	Skupaj	Odstotek variance	
Uporaba psihološke priprave.	3,85	7,40	7,40
Prisotnost psiholoških težav.	3,73	7,17	14,57
Pomoč trenerja in psihologa pri psihološki pripravi.	2,86	5,51	20,07
Sodelovanje trenerja s športnim psihologom.	2,83	5,44	25,52
Znanje o prednostih psihološke priprave.	2,81	5,40	30,92
Poznavanje tehnik psihološke priprave.	2,72	5,24	36,16
Uporaba psihološke priprave v konkretnih situacijah.	2,28	4,39	40,55
Posvečanje pozornosti stresa.	2,14	4,12	44,66
Strokovna pomoč pri svetovanju glede problemov športnika.	2,09	4,01	48,68
Pomoč psihološke priprave za optimalen nastop.	2,08	4,01	52,68
11	2,04	3,93	56,62
12	1,83	3,53	60,14
13	1,82	3,51	63,65
14	1,80	3,46	67,11
15	1,78	3,42	70,53
16	1,74	3,35	73,88
...			

Legenda: Metoda ekstrakcije: osnovna analiza faktorjev

Tabela 2 nam prikaže komunalitete, ki kažejo količino skupne variance vsakega faktorja. Vsak faktor je pojasnjen z ekstrakcijo glavnih komponent. Pri tem je karakteristični koren lambda večji ali enak ena. Na ta način je bilo dobljenih 10 karakterističnih korenov, ki so večji od 1 in pojasnjujejo 52,68 %.

Dobljeni faktorji (1 – 10) so enakomerno porazdeljeni v deležu pojasnjene variance. Noben od faktorjev ne izstopa.



Slika 7: Grafični prikaz pomembnosti dobljenih faktorjev

Slika 7 prikazuje grafično porazdelitev faktorjev. Razdelitev faktorjev je prikazana (gledano od leve proti desni) od faktorja, ki v največji meri pojasnjuje največji delež variance do faktorja, ki pojasnjuje najmanjši delež variance (desno).

Tabela 3: **Tabela transformacije komponent**

Matrika transformiranih faktorjev									
Faktor	1	2	3	4	5	6	7	9	10
1	0,55	0,51	-0,05	0,20	0,31	0,37	0,27	0,00	0,15
2	0,06	-0,10	0,67	0,39	-0,33	0,17	0,00	0,22	0,21
3	0,12	-0,09	0,07	-0,29	0,29	-0,22	-0,03	0,36	0,20
4	0,24	-0,02	-0,11	0,02	-0,27	0,05	-0,07	-0,30	-0,10
5	0,04	-0,41	-0,30	0,65	0,10	-0,18	0,26	0,08	-0,23
6	0,13	0,06	-0,31	0,19	-0,23	0,03	-0,51	0,47	0,20
7	-0,14	0,35	0,25	0,08	0,04	-0,20	-0,15	-0,03	-0,42
8	-0,03	-0,30	0,16	-0,22	0,37	0,29	0,07	0,30	-0,38
9	0,42	-0,27	0,30	-0,02	0,19	-0,33	-0,02	0,00	0,22
10	-0,14	0,14	0,22	0,21	0,45	-0,02	-0,29	-0,24	0,04

Legenda: Metoda ekstrakcije: osnovna analiza faktorjev, Metoda rotacije: Varimax s Kaiser-jevo normalizacijo

Tabela 3, prikazuje transformacijo faktorjev dobljenih z uporabo Varimax rotacije.

»Varimax rotacija nam pomaga doseči takšno faktorsko strukturo, pri kateri ima vsaka opazovana spremenljivka visoko faktorsko utež (visok korelacijski faktor) glede na en faktor« (Rovan in Turk, 2005, str.7).

S faktorsko analizo se selekcioniira iz večjega števila manifestiranih spremenljivk manjše število skritih – latentnih faktorjev, ki so določeni z manifestnimi spremenljivkami in imajo z njimi najvišjo korelacijo. Izmed večjega števila faktorjev je bilo izločeno deset latentnih faktorjev, s katerimi je pojasnjeno 52,68 %. Ti so spodaj v nadaljevanju naštet in poimenovani glede na izbrane postavke in njihovo koleracijo z določenim faktorjem.

Tabela 4: **Postavke pri faktorju 1 in njegova korelacija**

Faktor 1: Uporaba psihološke priprave	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Pišem dnevnik, analiziram nastop.	0,85
Na vsakem treningu nekaj minut posvetim psihološki pripravi	0,76
Poznam in uporabljam tehnike za izboljšanje koncentracije (vizualizacija in senzorizacija)	0,67
Sam sem sestavil svojo psihološko pripravo (branje knjig, članki, pogovori..)	0,55
S tem, ko izvajam tehnike psihološke priprave, pridejo v ospredje moje igralske sposobnosti.	0,43

V tabeli 4, vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 1 in ki izražajo znanje in pozitivne izkušnje o psihološki pripravi. Faktor smo poimenovali uporaba psihološke priprave. Faktor 1 pojasnjuje 7,40 odstotka variance.

Tabela 5: **Postavke pri faktorju 2 in njegova korelacija**

Faktor 2: Prisotnost psiholoških težav	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Med pomembno tekmo se dostikrat zgodi, da začutim saj eno od nešteti nevšečnosti: glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v prsni ali srcu, bolečine v spodnjem delu hrbta, povečano znojenje, pospešeno presnovo, prebavne motnje.	0,80
Med tekmo se pogosto zgodi, da me kaj zmoti in ovira pri koncentraciji.	0,77
Pritisk medijev me pogosto zmoti.	0,59
Tehnike psihološke priprave mi pomagajo pri nastopu v času medijev.	0,58
V primeru slabega nastopa sem obremenjen/a z rezultatom oziroma tekmovalnimi dosežki.	0,46
Poznam in uporabljam tehniko postavljanje ciljev.	0,42

V tabeli 5, vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 2. Faktor smo poimenovali prisotnost psiholoških težav, ker se postavke nanašajo na slabo kontrolo stresnih situacij. Faktor 2 pojasnjuje 7,17 odstotkov variance.

Tabela 6: **Postavke pri faktorju 3 in njegova korelacija**

Faktor 3: Pomoč trenerja in psihologa pri psihološki pripravi	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Program psihične priprave mi načrtuje trener.	0,84
Psihoška priprava oz. uporaba tehnik psihološke priprave je v Sloveniji močno razširjena med moškimi in ženskimi ekipami 1. slovenske lige.	0,81
Psihično vadbo opravljam v trenerjevi prisotnosti.	0,50
Kadar pride do pritiska, z lahkoto ostanem miren.	-0,47
Vloga športnega psihologa se mi zdi izrednega pomena.	-0,45

V tabeli 6 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 3. Faktor smo poimenovali pomoč trenerja in psihologa pri psihološki pripravi. Faktor 3 pojasnjuje 5,51 odstotkov variance.

Tabela 7: *Postavke pri faktorju 4 in njegova korelacija*

Faktor 4: Sodelovanje trenerja s športnim psihologom	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Konflikte znotraj ekipe rešujemo skupaj s psihologom.	0,85
Naš trener sodeluje s športnim psihologom.	0,75
Metode, ki jih uporabljam za psihološko pripravo, moram prej sam vaditi.	0,34

V tabeli 7 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 4. Faktor smo poimenovali sodelovanje trenerja s športnim psihologom. Izbrane postavke se nanašajo na vpliv športnega psihologa v timu. Faktor 4 pojasnjuje 5,44 odstotkov variance.

Tabela 8: *Postavke pri faktorju 5 in njegova korelacija*

Faktor 5: Znanje o prednostnih psihološke priprave	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Program psihične priprave poteka pri meni poteka samo v tekmovalnem obdobju.	0,66
Psihološka priprava pripomore k optimalnemu nastopu športnika.	0,66
Športni psiholog usmerja, svetuje, daje navodila, psihološko pa mora športnik tehnike izvajati sam.	0,65
Cilje si postavljam sam.	0,48
Klubom v odbojki bi bilo potrebno svetovat in predlagat športnega psihologa.	0,43

V tabeli 8 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 5. Faktor smo poimenovali znanje o prednostnih psihične priprave, ker se postavke nanašajo na razumevanje psihološke priprave in njenih pozitivnih učinkih. Faktor 5 pojasnjuje 5,40 odstotkov variance.

Tabela 9: *Postavke pri faktorju 6 in njegova korelacija*

Faktor 9: Poznavanje tehnik psihološke priprave	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Poznam in uporabljam tehnike sproščanja (dihalne tehnike, avtogeni trening, progresivna mišična relaksacija, meditacija)	0,78
Psiholog uporablja konkreten izbor tehnik s katerimi me pripravi na nastop.	0,77

V tabeli 9 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 6. Postavke se nanašajo na znanje in uporabo tehnik sproščanja ter na znanje o delu športnega psihologa. Faktor smo poimenovali poznavanje tehnik psihološke priprave. Faktor 6 pojasnjuje 5,24 odstotkov variance.

Tabela 10: *Postavke pri faktorju 7 in njegova korelacija*

Faktor 7: Uporaba psihične priprave v konkretnih situacijah	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Vse kar se na treningu naučim, (športni trening, psihična priprava) prenesem na tekmovanje.	0,87
Poznam in uporabljam tehnike za usmerjanje razmišljanja (tehnike pozitivnega samogovora).	0,48
Razumem razloge, kdaj, kaj, zakaj in kako vaditi tehnike psihične priprave.	0,45

V tabeli 10 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 7. Faktor smo poimenovali uporaba psihične priprave v konkretnih situacijah, ker se najmočnejša prva postavka nanaša na učenje psihične priprave in njene uporabe na tekmovanju. Faktor 7 pojasnjuje 4,39 odstotkov variance.

Tabela 11: *Postavke pri faktorju 8 in njegova korelacija*

Faktor 8: Posvečanje pozornosti stresa	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Pri sebi prepoznam stanje pretreniranosti.	-0,83
Program psihične priprave mi načrtuje športni psiholog.	0,44
Psihološka priprava je pomemben in obvezen proces v procesu treninga.	-0,42

V tabeli 11 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 8. Faktor smo poimenovali posvečanje pozornosti stresu, ker postavke nakazujejo na športnikove lastne občutke prisotnosti stresa ter strokovno odpravljanje le-tega. Faktor 8 pojasnjuje 4,12 odstotkov variance.

Tabela 12: **Postavke pri faktorju 9 in njegova korelacija**

Faktor 9: Strokovna pomoč pri svetovanju glede problemov športnika	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Ali je v klubu kdo odgovoren za svetovanje glede šolanja, stikov, razmerij, staršev?	0,85
Športni psiholog sodeluje s celotno ekipo, po potrebi tudi s posameznim igralcem.	-0,41

V tabeli 12 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 9. Faktor smo poimenovali strokovna pomoč pri svetovanju glede problemov športnika, ker se postavke nanašajo na skrb kluba glede športnikovega življenja tudi izven kluba in učinkovitost športnega psihologa pri delu s celotno ekipo oz. posameznim športnikom. Faktor 9 pojasnjuje 4,01 odstotkov variance.

Tabela 13: **Postavke pri faktorju 10 in njegova korelacija**

Faktor 10: Pomoč psihološke priprave za optimalni nastop	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Ali ti trener pomaga pri izvedbi predštartne in štartne strategije.	0,73
Psihološka priprava mi pomaga, da dam na tekmovanju vse od sebe.	0,64
Psihična priprava se odvija samo v mirnem sproščujočem okolju.	-0,47
Program psihične priprave pri meni poteka skozi celo sezono.	0,39

V tabeli 13 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 10. Postavke se nanašajo na učinkovitost trenerja pri psihološki pripravi in športnikov pozitiven odziv na učinkovitost psihološke priprave na tekmovanju. Faktor smo poimenovali pomoč psihološke priprave za optimalni nastop. Faktor 10 pojasnjuje 4,01 odstotkov variance.

Tabela 14: Nerazporejena vprašanja

Postavka
Program psihične priprave načrtujem sam.
Psihološka priprava mi pomaga pri tem, da sem prepričan v svojo uspešno izvedbo.
Znanja športnega psihologa ne potrebujemo, kajti trener si lahko znanja iz psihologije in uporabo psiholoških tehnik nauči iz literature.
Cilje si postavljam skupaj s trenerjem.
Ne uporabljam nobenih tehnik za dvig motivacije, jih ne potrebujem, zaupam vase.
V klubu imamo športnega psihologa.
Rezultati so se bistveno izboljšali odkar imamo v klubu športnega psihologa.
Konflikte znotraj ekipe rešujemo skupaj s trenerjem.
Klub namenja dovolj pozornosti psihološki pripravi.
Materialni razlogi so krivi za nizek odstotek športnih psihologov v odbojgarskih klubih v Sloveniji.
Svoje vedenje, misli in čustva znam nadzorovati in jih po potrebi tudi spremeniti.
Odbojkarji, odbojkarice so psihično stabilni.
Cilje si postavljam tudi za treninge, ne samo za tekmovanja.

V tabeli 14 vidimo postavke, ki niso pomembno korelirale s kakšnim od desetih faktorjev. To pomeni, da nimajo velikega vpliva na analizo, zato jih v nadaljnji analizi nismo upoštevali.

Tabela 15: *Faktorska rešitev razlik v psihološki pripravi med spoloma*

FAKTOR	moški		ženske		F	Pom.(F)
	M	SD	M	SD		
Uporaba psihološke priprave.	9,77	4,05	11,93	4,12	4,22	0,04
Prisotnost psiholoških težav.	13,23	3,97	16,53	4,83	8,35	0,01
Pomoč trenerja in psihologa pri psihološki pripravi.	12,47	2,46	12,00	1,82	0,70	0,41
Sodelovanje trenerja s športnim psihologom.	4,33	2,06	5,07	1,78	2,18	0,15
Znanje o prednostih psihološke priprave.	17,17	3,90	19,87	3,19	8,60	0,00
Poznavanje tehnik psihološke priprave.	4,13	1,94	5,23	2,31	3,97	0,05
Uporaba psihološke priprave v konkretnih situacijah.	8,10	2,54	10,30	2,32	12,28	0,00
Posvečanje pozornosti stresu.	8,30	1,90	9,10	2,25	2,22	0,14
Strokovna pomoč pri svetovanju glede problemov športnika.	3,77	1,55	4,50	1,81	2,84	0,10
Pomoč psihološke priprave za optimalen nastop.	12,17	2,88	12,93	2,73	1,12	0,29
Starost	25,37	4,97	21,07	3,25	15,76	0,00

Legenda: M – aritmetična sredina, SD – standardna deviacija, Pom.(F) – pomembnost parametra F

V tabeli 15 so prikazane razlike med moškimi in ženskami v psihološki pripravi. Do statistično pomembnih razlik je prišlo pri faktorjih, pri katerih je pomembnost parametra (F) obarvana: »uporaba psihološke priprave«, »prisotnost psiholoških težav«, »znanje o prednostih psihološke priprave«, »poznavanje tehnik psihološke priprave« in »uporaba psihološke priprave v konkretnih situacijah«.

Tabela16: *Faktorska rešitev razlik med prvo in drugo ligo*

Faktor	1.liga		2.liga		F	Pom.(F)
	M	SD	M	SD		
Uporaba psihološke priprave.	10,92	4,00	10,75	4,56	0,02	0,88
Prisotnost psiholoških težav.	13,97	3,84	16,25	5,55	3,54	0,06
Pomoč trenerja in psihologa pri psihološki pripravi.	11,61	1,44	13,17	2,70	8,42	0,01
Sodelovanje trenerja s športnim psihologom.	4,50	1,59	5,00	2,38	0,95	0,33
Znanje o prednostih psihološke priprave.	19,00	3,66	17,79	3,95	1,48	0,23
Poznavanje tehnik psihološke priprave.	4,56	2,16	4,88	2,27	0,30	0,58
Uporaba psihološke priprave v konkretnih situacijah.	9,22	2,79	9,17	2,50	0,01	0,94
Posvečanje pozornosti stresu	9,03	2,14	8,21	1,98	2,23	0,14
Strokovna pomoč pri svetovanju glede problemov športnika.	3,78	1,66	4,67	1,69	4,08	0,05
Pomoč psihološke priprave za optimalen nastop.	12,06	3,08	13,29	2,20	2,88	0,09
starost	23,69	5,00	22,50	4,19	0,93	0,34

Legenda: M – aritmetična sredina, SD – standardna deviacija, Pom.(F) – pomembnost parametra F

V tabeli 16 so prikazane razlike med prvo in drugo ligo v uporabi psihološke priprave. Do statistično pomembnih razlik je prišlo pri dveh faktorjih, pri katerih je pomembnost parametra (F) obarvana: »pomoč trenerja in psihologa pri psihološki pripravi« in »strokovna pomoč pri svetovanju glede problemov športnika«.

Tabela 17: *Uporabljene tehnike*

	frekvenca
pozitivni samogovor	6
vizualizacija	6
glasba	1
avtogeni trening	4
dihalne vaje	1
sproščanje	1
koncentracija med ogrevanjem	1

V tabeli 17 je prikazana frekvenca tehnik, ki so jih odbojkarice in odbojkarji vpisali kot odgovor na edino odprto vprašanje, katera tehnika psihološke priprave jim je najljubša. Rezultati kažejo na izredno majhno uporabo psihološke priprave.

5 DISKUSIJA

Dosedanjih raziskav, ki bi raziskovale uporabo psihološke priprave v športu nisem zasledila, zato se konkretne primerjave na tem področju še ne more narediti. Trenutno se največ raziskav nanaša na ugotavljanje vpliva osebnostnih lastnosti na uspeh, motivacijske strukture zmagovalcev, primerne nivoja aktivacije za dober nastop, kako zmanjšati pretirano anksioznost, kako ohranjati pozornost med igro itd.

Značilnosti psihološke priprave slovenskih odbojkarjev in odbojkaric:

V raziskavi so se za statistično pomembne faktorje glede razlik v psihološki pripravi med spoloma pokazali: »uporaba psihološke priprave«, »prisotnost psiholoških težav«, »znanje o prednostih psihološke priprave«, »poznavanje tehnik psihološke priprave« in »uporaba psihološke priprave v konkretnih situacijah«.

Pri faktorjih »uporaba psihološke priprave«, »prisotnost psiholoških težav«, »znanje o prednostih psihološke priprave«, »poznavanje tehnik psihološke priprave«, »uporaba psihološke priprave v konkretnih situacijah« so ženske dosegle večji procent v primerjavi z moškimi.

Hipotezo 1 lahko zaradi nastalih rezultatov zavrnamo, saj so rezultati pokazali, da se odbojkarji in odbojkarice statistično pomembno razlikujejo v uporabi psihološke priprave. Odbojkarice se bolj poslužujejo psihološke priprave, imajo tudi bolj izraženo prisotnost psiholoških težav, bolj poznajo tehnike psihološke priprave, imajo znanje o prednostih psihološke priprave ter jo bolj pogosto uporabljajo v konkretnih situacijah.

V raziskavi se je izkazalo, da imajo odbojkarice bolj izraženo prisotnost psiholoških težav. Večjo prisotnost psiholoških težav pri športnicah potrjuje kar nekaj raziskav. Gill in Deeter (1994, v Tušak, Černohorski, Bednarik in Tušak, 2002) sta ugotovila, da moški izražajo pomembno večjo težnjo po izzivu in manjšo anksioznost od žensk. Ferk (2008) je ugotovila, da prihaja do statistično pomembnih razlik v predtekmovalni anksioznosti glede na spol, saj so atletinje dosegle bistveno višjo stopnjo stanja predtekmovalne anksioznosti kot atleti. Farkaš (2007) je prav tako prišla do zaključkov, da imajo atletinje bolj izraženo predtekmovalno anksioznost. Atleti pa so pokazali višjo stopnjo samozavesti. Copakova (1997) raziskava po osebnostnem FPI vprašalniku glede razlik med spoloma je pokazala, da dekleta dosegajo pomembno višje rezultate pri dimenzijah nevrotičnost, zavrtost, depresivnost, splošna in predtekmovalna anksioznost. Medtem, ko fantje dosegajo višje rezultate pri dimenzijah obvladanost, dominantnost in muskulnost. Omenjene lastnosti deklet

vplivajo na zaznavanje predtekmovalne situacije kot ogrožujoče, kar privede k višji anksioznosti predtekmovalnega stanja, zato meni, da nam dobljene razlike med spoloma pri perspektivnih športnikih v ekipnem športu opozarjajo na različen pristop glede na spol. Trenerji bi morali zato pri delu z dekleti izkazovati odločnost, obvladanost, znanje, kar bi dalo športnicam občutek varnosti. Navsezadnje smatra, da je potrebno poznati oz. preveriti tudi osebnostne karakteristike vsake športnice posebej, za boljši pregled celotne ekipe in lažje formiranje vlog skladno z lastnostmi posameznih športnic. V veliko pomoč pravi, bi bilo potrebno pozornost posvetiti povečani anksioznosti pri dekletih in s tem redukciji le-tega in obvladanju stresa preko telesne relaksacije, sistematične disenzitizacije, vizualizacije in drugih tehnik, kot so preventivne oblike med katere se prišteva realna pričakovanja in zahteve, gradnja dobre samopodobe, stimulacija stresnih situacij na treningu in reševanje le teh, objektivna ocena sposobnosti in moči nasprotnika in pogojev tekmovanja. Kajtna in Tušak (2002, v Tušak in Tušak, 2003) sta ugotovila, da so ženske športnice praviloma bolj nevrotične, manj sposobne obvladavanja, imajo več strahov in so manj čustveno stabilne (depresija, slaba počutja) kot športniki. Do podobnih zaključkov je prišel tudi Tušak (1999, v Bednarik in Tušak, 2001), ko je v raziskavi, ki je raziskovala razlike v osebnostnih lastnostih atletov – tekačev na srednje in dolge proge ugotovil, da so atletinje bolj anksiozne, bolj zavrte in bolj nevrotične.

Ostale statistično dobljene faktorje bi lahko primerjali z rezultati raziskave Mojstrovich (2004), ki so pokazali trend pomembnosti razlik med spoloma v dimenzijah, ki predstavljajo strategije spoprijemanja s stresom, naravnane k »problemu«, pri katerem so ženske dosegle višji rezultat od moških. Iz tega se predvideva, da so ženske bolj kot moški usmerjene k reševanju problemov, se več ukvarjajo s svojimi težavami in več razmišljajo o tem, kako jih rešiti. Medtem, ko pa je Farkaš (2007) ugotovila statistično pomembne razlike v rezultatih v primerjavi atletov in atletinj pri načinih soočanja s stresom pri načinu osredotočanja na problem, ki se je pokazal pri dimenziji samoobtoževanje. Izkazalo se je, da imajo višje izraženo dimenzijo samoobtoževanja atletinje, kar nakazuje na to, da atletinje v stresnih situacijah (tekmovalnih) bolj kot atleti kritizirajo oz. krivijo same sebe in si pridigajo. Rezultati nakazujejo na to, da se atleti (v povprečju) v stresnih situacijah bolj kot atletinje trudijo videti stvari s stališča drugega, pogosteje pomislijo na to, kako bi v podobni situaciji ravnala oseba, ki jo občudujejo in se po tem zgledujejo. Za izognitev stresu oz. njegovemu zmanjšanju, poskušajo odgnati negativne misli, sami pri sebi govorijo, nudijo podporo z namenom pridobivanja samozaupanja. S stresom se skušajo (pogosteje kot atletinje) spoprijeti tudi tako, da več vadijo in trenirajo.

Raziskave, ki so raziskovale primerjavo med moškimi in ženskimi pri načinih soočanja s stresom, pri načinu osredotočanja na problem v športu, so si v nasprotju, zato ne moremo zagotovo trditi, kdo se na splošno sooča s stresnimi obremenitvami bolj uspešno. Musek (1993, v Farkaš, 2007) je mnenja, da je na splošno soočanje s stresnimi obremenitvami bolj uspešno, čim bolj je usmerjeno k premagovanju

problema. Pri nastalih rezultatih se strinjam z Lazarusom (1980, v Lamovec, 1994), ko pravi, da je posameznikova ocena stresne situacije ključna za izbiro načina spoprijemanja s stresom.

Glede na našo in ostale raziskave smo prišli do zaključkov, da imajo športnice oziroma v našem primeru odbojkarice več psiholoških težav, saj so se za statistično pomembne in izražene višje vrednosti pri odbojkaricah v naši raziskavi izkazali faktorji »znanje o prednostih psihološke priprave«, »poznavanje tehnik psihološke priprave« in »uporaba psihološke priprave v konkretnih situacijah«. Glede na primerjavo z rezultati Mojstrovičeve (2004) bi lahko iz tega sklepali, da se ženske zavedajo, da imajo psihološke težave in so zato osredotočene v reševanje le-teh. Prav zato, so bolj dovzetne za znanje o psihološki pripravi, temu primerno poznajo prednosti psihološke priprave in jo tudi uporabljajo v konkretnih situacijah. Vendar glede na ravno drugačne rezultate raziskave Farkaševe, (2007) ne moremo zagotovo trditi, da se znajo ženske bolj spoprijeti s problemi kot moški.

Uporaba znanj športne psihologije v slovenski odbojki

S faktorško analizo je bilo izločenih deset latentnih faktorjev, s katerimi je pojasnjeno 52,68 odstotkov variance in pri katerih nobeden ne izstopa v odstotku pojasnjene variance. Pri tem faktor »uporaba psihološke priprave« pojasnjuje največji odstotek variance od vseh desetih izbranih faktorjev. Vendar je ta procent zelo nizek, saj pojasnjuje le 7,40 odstotka variance. Poleg faktorja »uporaba psihološke priprave« so se med pomembnih deset faktorjev, ki se nanašajo na uporabo znanj športne psihologije uvrstili: »pomoč trenerja in psihologa pri psihološki pripravi«, »sodelovanje trenerja s športnim psihologom«, »poznavanje tehnik psihološke priprave«, »uporaba psihološke priprave v konkretnih situacijah«, »strokovna pomoč pri svetovanju glede športnika«, »pomoč psihološke priprave za optimalen nastop«.

Prav tako so slabo uporabo znanj športne psihologije v odbojki pokazali rezultati edinega odprtega tipa vprašanja »Katera tehnika psihološke priprave je najljubša?«. Na vprašanje je odgovorilo samo 20 odbojkarjev oz. odbojkaric, od 60. Najljubši psihološki pripravi sta pozitivni samogovor in vizualizacija s frekvenco 6, sledi jima avtogeni trening s frekvenco 4, medtem ko imajo glasba, dihalne vaje, sproščanje, koncentracija med ogrevanjem frekvenco 1.

Pozitivni samogovor, ki temelji na namernem razmišljanju in vizualizacija, ki jo kot najbolj pogosto uporabljeno tehniko za usmerjanje koncentracije omenjajo Kajtna in Jeromen (2007) ter Tušak (2003) sta tudi najbolj priljubljeni tehniki med odbojkarji oz. odbojkaricami. Avtogeni trening, ki se sistematično osvaja po navodilu vodje in katerega cilj je kombinacija sprostitev in napetosti, spada med pogosto uporabljene relaksacijske metode v športni psihologiji. Tista odbojkarica oz. odbojkar, ki je

imenoval avtogeni trening za najljubšo tehniko psihološke priprave, menim da ni odgovoril/a katero tehniko psihološke priprave uporablja oz. ji/mu je najljubša, temveč katero pozna. Dihalne vaje se smatrajo za najpogostejši način sproščanja in ponavadi jih športniki uporabljajo z ostalimi relaksacijskimi tehnikami, to pa za odbojkarje oz. odbojkarice ne moremo trditi. Glasba ni proces, ki zahteva sistematično redno trening kot je za tehnike psihološke priprave značilno, je način s katerim se športnik aktivira ali sprošča. Odbojkar oz. odbojkarica, ki je za psihološko tehniko imenoval/a glasbo, kaže na slabo razumevanje oz. izredno slabo poznavanje psiholoških tehnik. Koncentracija med ogrevanjem pa je verjetno mišljena, tako kot jo opisujeta Kajtna in Jeromen (2007), ko pravita, da gre za čas pred tekmovanjem, ko prihaja do zoževanja pozornosti. Vendar je to spretnost, ki športniku omogoča osredotočanje na tekmovanje in s tem preprečitev motečih dejavnikov.

Na podlagi rezultatov hipotezo 2 sprejmemo, saj je v slovenski odbojki uporaba znanj športne psihologije zelo slaba oz. ni razširjena.

Uporaba psihološke priprave med prvo in drugo ligo

Predvidevala sem, da razlike v psihološki pripravi med prvo in drugo ligo ne obstajajo, saj sem menila da je psihološka priprava zelo slabo razširjena, ne glede na ligo. Razlike v uporabi psihološke priprave odbojkarjev in odbojkaric med prvo in drugo ligo so pokazale statistično pomembne razlike v dveh faktorjih: »pomoč trenerja in psihologa pri psihološki pripravi« in »strokovna pomoč pri svetovanju glede problemov športnika«. V obeh statistično značilnih faktorjih, igralci oz. igralke druge lige bolj uporabljajo psihološko pripravo, vendar so rezultati zanemarljivi, saj je na splošno uporaba psihološke priprave zelo nizka kot kažejo že prej omenjeni rezultati faktorske analize glede uporabe znanj športne psihologije v slovenski odbojki, zato glede na nastale rezultate Hipotezo 3, ki trdi, da ni razlik v psihološki pripravi glede na ligo, zavržemo.

Raziskava je pokazala, da igralci prve lige statistično pomembno manj uporabljajo psihološko pripravo. Odgovore smo iskali v raziskavi Martensa (1976, v Tušak in Tušak, 2001), ki je pokazala, da imajo uspešni športniki manjši nivo predtekmovalne anksioznosti in stresa ter prisotnost bolj učinkovitih tehnik soočanja s temi napetostmi. Prav zato, naj bi bili uspešni športniki uspešni na tekmovanjih, ta uspešnost pa razlog za manjši nivo stanja anksioznosti. Potemtakem bi lahko na podlagi omenjene raziskave predvidevali, da odbojkarji oz. odbojkarice 1. lige statistično pomembno manj uporabljajo tehnike psihološke priprave, saj imajo zaradi svoje uspešnosti bolj učinkovite tehnike soočanja s stresom, verjetno gre pri tem za obvladovanje splošnih načinov obvladanja napetosti.

6 ZAKLJUČEK

Razloge za slab nastop na tekmovanju vse preveč iščemo v slabi tehnični, taktični, kondicijski pripravi športnikov. A se nemalokrat zgodi, da smo priča slabi izvedbi tistih elementov med tekmo, pri katerih ima športnik čas, da se pred izvedbo elementa umiri, skoncentrira. Pri odbojki bi bila taka elementa servis in sprejem servisa. Za slabo izvedbo omenjenih elementov pri odbojki, bi lahko rekli, da je kriva slaba psihična priprava. Vrhunski odbojkar oz. odbojkarica, bi še posebej moral oz. morala zanesljivo dobro odigrati omenjene elemente med tekmo. Razlogi za to se lahko skrivajo v slabi kondicijski pripravi, ki športnike mentalno ovirajo med igro. Načeloma naj bi se kondicijska priprava vključevala v trening vrhunskih odbojkarjev in naj ne bi bila razlog za slab nastop.

Značilnost odbojarske igre je njena dolgotrajnost, ki od športnika zahteva vzdrževanje koncentracije. Enkrat mora biti športnik osredotočen na sebe in žogo, takoj v naslednjem trenutku na soigralce, nasprotnike, zato je izrednega pomena, da se nauči v pravem trenutku spostiti in napeti, kar mu omogoča zdržati v dobri koncentraciji skozi celotno tekmo. Noben športnik ne more ostati skozi celotno tekmo 100% skoncentriran. Tehnike za izboljšanje koncentracije, preko metode napetosti – sprostitve, pomagajo športnikom ohranjati zelo dobro koncentracijo. Menim, da bi se z uporabo tehnik za izboljšanje koncentracije, izboljšala tudi igra rezervnih igralcev. Te imajo težko nalogo, saj morajo ponavadi stopiti v igro v ključnih trenutkih, po tem ko so sedeli na klopi oz. se ogrevali v prostoru za rezervne igralce. To so ponavadi igralci z manj izkušnjami na igrišču, kar pomeni, da je večja verjetnost, da se na specifično situacijo, ki jo predstavlja tekma, niso navadili.

Razlogov je več kot dovolj za čimprejšnje izboljšanje trenažnega procesa s psihološko pripravo. Znano je, da tekma s svojo specifikom (sodniki, publika, cilji ekipe) pri vsakem športniku sproži različne občutke, ki lahko ključno vplivajo na njegov nastop. Menim, da dobrega igralca naredi igra. Več izkušenj ima igralec na igrišču boljši je, lažje premaguje stres in se lažje koncentrira na igro. Kljub temu smo še vedno priča vzponom in padcem vrhunskih igralcev, za kar razloge lahko iščemo v pretreniranosti ali izključno v pomanjkanju psihološkega vsakodnevnega treninga. Športnik v življenju pa le ni samo športnik, čeprav svojemu športu posveti večino svojega časa in energije, tako da stresi, ki motijo proces treninga, izhajajo lahko tudi iz drugih področjih življenja. Prav zato bi moral biti proces treninga posvečen tudi psihološki pripravi. Misli usmerjajo naša dejanja in v kolikor športnik ne bo 100 % z mislimi na treningu, trening ne bo uspešen in bo izostal uspeh na tekmovanju. Za športnika ni boljšega občutka kot to, da lahko brez strahu in dvoma vase stopi na igrišče in pokaže svoje znanje.

Splošno znano je, da se zmaga sprva zgodi v glavi, nato na igrišču. Tudi igralci, ki sprva verjamejo v uspeh, a kljub temu začnejo med igro dvomiti vase, tekme ne bodo zmagali ravno zato, ker začnejo dvomiti. Vzroki za slab nastop se poleg dvoma v lastne sposobnosti skrivajo v pretreniranosti, napetosti, slabemu počutju, nesoglasju s soigralci, trenerjem, itd. Tu se kot izredno učinkovita priprava izkazuje psihološka priprava oz. tehnike psihološke priprave kot pravi naslov za športnikov dober nastop. Sistematična uporaba določene tehnike oz. tehnik psihološke priprave, izbrane glede na športnikovo potrebo po izboljšanju določenih sposobnosti (koncentracija, motivacija..), pripomore oz. pripomorejo k boljšemu nadzoru športnikovih občutkov, primerni motivaciji, izboljšanju koncentracije, odvrčanju motečih dejavnikov in sproščanju napetosti.

Trenerji se nedvomno srečujejo tudi s problemi njihovih varovancev, ki niso v direktni povezavi z odbojko. Maračič (1983) meni, da prav pri teh problemih trenerjem primanjkuje psiholoških in pedagoških znanj. Večina trenerjev si želi na predavanjih in seminarjih za izpopolnjevanje trenerjev dobiti določene informacije o pedagoški problematiki. Iz tega sklepa, da trenerje zanima tudi sam psihološki razvoj mladega športnika, saj brez natančnega poznavanja psihe športnika ni moč pravilno ukrepati v različnih situacijah, ko pride športnik v konflikt s sodnikom, nasprotnikom ali celo s soigralčevim trenerjem zaradi čustvenih barier, ki so v odbojki pogoste.

Uporabna psihologija je v primerjavi z akademsko psihologijo še mlajša, saj je združenje za napredek uporabne športne psihologije »Association for the Advancement of Applied Sport Psychology: AAASP) nastalo šele leta 1985. Prvi znanstveni reviji, ki objavljata članke iz tega področja (»The Sport Psychologist« in »Journal of Applied Sport Psychology«), sta pričeli izhajati šele leta 1987 oz. 1989 (Cox, 1994, v Vičič, 1998). Raziskav iz aplikativne psihologije je vedno več. Te so raziskovale predvsem, katere tehnike so najbolj primerne in učinkovite ni pa zaslediti raziskav o uporabi psiholoških tehnik. V slovenski odbojki še ni bilo raziskave, ki bi ugotavljala, v kolikšni meri se psihološke tehnike uporabljajo, če sploh se, katere, kako pogosto in kdo jih o njih seznanja, je to trener, so to igralci sami.

Raziskava je pokazala izredno slabo poznavanje in lahko bi rekli ničelno vključevanje psihološke priprave v trenažni proces. Raziskavo bi se dalo podpreti še z eno raziskavo oz. raziskavami, ki bi raziskovale, ali so trenerji kdaj zasledili, da se njihovi športniki psihološko pripravljajo, ali psihološko pripravo sploh vključujejo v trenažni proces, ali poznajo katere od psiholoških tehnik, jo znajo svojim športnikom predstaviti, se zanimajo za tovrstno pripravo, kje menijo da so razlogi za takšno stanje in kaj menijo, kako bi se dalo situacijo glede njene uporabe izboljšati.

Rešitev raziskave je zato iskati v večji seznanjenosti in učenju tehnik psihološke priprave. Klube oz. trenerje v odbojki je potrebno seznaniti o pomenu psihološke priprave pri trenažnem procesu in predlagati vključitev športnih psihologov. V kolikor gre pri tem za prevelik materialni zalogaj, naj cilji klubov težijo k učenju trenerjev o

vsaj nekaterih tehnikah psihološke priprave. Predlagam obisk seminarjev vodenih s strani športnih psihologov, kot seminarjev organiziranih s strani psihologov ali licenčnih seminarjev v odbojki z gosti športnimi psihologi.

7 VIRI

- Antolič, A. (2008). *Zaznava trenerja med odbojkarji in odbojkaricami v starosti 10 – 13 let*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Bratuž, Ž. (2006). *Primerjava osebnosti, motivacije in anksioznosti med odbojkarji in alpskimi smučarji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Copak, M. (1997). *Osebnostne lastnosti perspektivnih športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Cox, H. R. (1994). *Sport psychology: concepts and applications*. [Psihologija športa: koncepti in aplikacije]. Dubuque, IA: WBC Brown & Benchmark.
- Cratty, Bryant J. (1989). *Psychology in contemporary sport* [Psihologija sodobnega športa]. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall.
- Čopi, J. (2005). *Od začetnika do odbojkarja*. Ljubljana: Odbojgarska zveza Slovenije.
- Doupona, Topič, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Erhart, M. (2005). *Emocionalna inteligentnost in socialne spretnosti vrhunskih trenerjev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Farkaš, Z. (2007). *Vpliv (psiholoških) predtekmovalnih stanj na tekmovalno uspešnost vrhunskih atletov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Ferk, N. (2008). *Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Hvalec, Š. (2003). *Predtekmovalna anksioznost pri teniških igralcih in rokometaših*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Janković, V. in Marelič, N. (2003). *Odbojka za sve* [Odbojka za vse]. Zagreb: [N. Marelič].
- Jensterle, A. (2000). *Psihična priprava športnega plezalca*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo – utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Trbovlje: samozal. T. Kajtna, Ljubljana: samozal. T. Jeromen.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kobal, A. (2006). *Samopodoba in športna identiteta mladih in vrhunskih športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Krivec, J. (2004). *Spoprijemanje s stresom in socialna podpora: primerjava med šahisti in nešahisti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lamovec, T. (1984). *Emocije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta
- Maračič, Ž. (1983). *Karakteristike odbojarskega trenerja v Sloveniji s pedagoškega vidika*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- McGown, C. (1994). *Science of Coaching Volleyball* [Znanost treniranja v odbojki]. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Misja, R. (2007). Dinamika športne ekipe. M. Tušak, R. Misja in A. Vičič., *Psihologija ekipnih športov* (str. 9 – 103). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Mojstrovich, U. (2004). *Obvladovanje stresa in spoprijemanje s stresom pri vrhunskih športnikih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Murphy, S. (2005). *The Sport Psych Handbook* [Priročnik za športno psihologijo]. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1992). *Psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije
- Nideffer, R. M. (1992). *Psyched to win* [Psihološko pripravljen za zmago]. Champaign: Leisure Presss.
- Oražem, B. (2004). *Spoprijemanje s stresom in osebnostna čvrstost pri študentih psihologije in rokometasih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Pečjak, V. (1975). *Psihologija spoznavanja*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

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

Porter, K. in Foster, J. (1986). *The Mental Athlete* [Mentalni športnik]. New York: Ballantine Books.

Pustovrh, T. (2007). *Joga v športnem treningu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Rovan, J. in Turk, T. (1999). *Analiza podatkov s SPSS za Windows*. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.

Skarlovnik, U. (2007). *Vpliv predtekmovalnih stanj na uspešnost nastopa pri odbojkaricah*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Sosič, A. (2006). *Zgodovina in razvoj slovenske odbojke od leta 1945 do leta 1955*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Strahonja, A. (1971). Odbojka. V Ž. Susić (ur.), *Knjiga o športu*. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1971–1972, Zagreb: Mladost.

Tušak, M. (2003). Predtekmovalna stanja, stres in anksioznost ter psihična priprava na tekmo. V M. Tušak, R. Misja in A. Vičič., *Psihologija ekipnih športov* (str. 221 – 286). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M., Černohorski, B., Bednarik, J. in Tušak, T. (2002). Motivacijske značilnosti slovenskih vrhunskih športnikov in športnic. V M. Tušak in J. Bednarik (ur.), *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji* (str. 40–58). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Tušak, M., Faganel, M. (2004). *Jaz—športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

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

Vičič, A. (1998). *Učinkovitost psihološke priprave športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Zagorc, M. (2003). *Sprostimo se*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

8 PRILOGE

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA V ODBOJKI

(anketa)

Sem Petra Stamejčič, študentka Fakultete za šport v Ljubljani. Študij zaključujem z diplomsko nalogo raziskovalnega tipa z naslovom Psihološka priprava v odbojki, v kateri se bom osredotočila predvsem na znanje in uporabo tehnik psihološke priprave znotraj ekip.

Anketa je anonimna, njeni rezultati bodo uporabljeni izključno za namen diplomske naloge.

Vaše sodelovanje mi bo zelo v veliko pomoč pri izpeljavi omenjene raziskave.

Hvala

Petra Stamejčič

Spol (obkroži): M Ž

Starost: _____

Klub: _____

Liga: _____

Preberite naslednje trditve in osenčite številko, ki najbolje opisuje podobnost trditve z vašim poznavanjem, razmišljanjem in uporabo psihološke priprave. Ni pravih in nepravilnih odgovorov, zato odgovarjajte iskreno.

1= sploh ne drži, 2= včasih drži, 3= srednje drži, 4= ponavadi drži, 5= popolnoma drži

1.	Poznam in uporabljam tehnike sproščanja (dihalne tehnike, avtogeni trening, progresivna mišična relaksacija, meditacija).	1	2	3	4	5
2.	Poznam in uporabljam tehnike za izboljšanje koncentracije (vizualizacija in senzorizacija).	1	2	3	4	5
3.	Poznam in uporabljam tehnike za usmerjanje razmišljanja (tehnike pozitivnega	1	2	3	4	5

	samogovora).					
4.	Poznam in uporabljam tehniko postavljanje ciljev.	1	2	3	4	5
5.	Psihološka priprava pripomore k optimalnemu nastopu športnika.	1	2	3	4	5
6.	Športni psiholog usmerja, svetuje, daje navodila, psihološko pa mora športnik tehnike izvajati sam.	1	2	3	4	5
7.	Psiholog uporablja konkreten izbor tehnik, s katerimi me pripravi na nastop.	1	2	3	4	5
8.	Program psihične priprave mi načrtuje športni psiholog.	1	2	3	4	5
9.	Program psihične priprave mi načrtuje trener.	1	2	3	4	5
10.	Program psihične priprave načrtujem sam.	1	2	3	4	5
11.	Program psihične priprave pri meni poteka skozi celo sezono.	1	2	3	4	5
12.	Program psihične priprave poteka pri meni samo v tekmovalnem obdobju.	1	2	3	4	5
13.	Metode, ki jih uporabljam za psihološko pripravo, moram prej sam vaditi.	1	2	3	4	5
14.	Razumem razloge, kdaj, kaj, zakaj in kako vaditi tehnike psihične priprave.	1	2	3	4	5
15.	Psihološka priprava oz. uporaba tehnik psihološke priprave je v Sloveniji močno razširjena med moškimi in ženskimi ekipami 1. slovenske lige.	1	2	3	4	5
16.	Psihično vadbo opravljam v trenerjevi prisotnosti.	1	2	3	4	5
17.	Psihična priprava se odvija samo v mirnem sproščujočem okolju.	1	2	3	4	5
18.	Psihološka priprava mi pomaga pri tem, da sem prepričan v svojo uspešno izvedbo.	1	2	3	4	5
19.	Vloga športnega psihologa se mi zdi izrednega pomena.	1	2	3	4	5
20.	Znanja športnega psihologa ne potrebujemo, kajti trener se lahko znanje iz psihologije in uporabo psiholoških tehnik nauči iz literature.	1	2	3	4	5
21.	Cilje si postavljam skupaj s trenerjem.	1	2	3	4	5
22.	Cilje si postavljam sam.	1	2	3	4	5
23.	Ne uporabljam nobenih tehnik za dvig motivacije, jih ne potrebujem, zaupam vase.	1	2	3	4	5
24.	Pritisk medijev me pogosto zmoti.	1	2	3	4	5
25.	Tehnike psihološke priprave mi pomagajo pri nastopu v času pritiskov medijev.	1	2	3	4	5
26.	V klubu imamo športnega psihologa.	1	2	3	4	5
27.	Rezultati so se bistveno izboljšali, odkar imamo v klubu športnega psihologa.	1	2	3	4	5
28.	Kadar pride do pritiska, z lahkoto ostanem miren.	1	2	3	4	5
29.	S tem, ko izvajam tehnike psihološke priprave, pridejo v ospredje moje igralske	1	2	3	4	5

	sposobnosti.					
30.	Psihološka priprava mi pomaga, da dam na tekmovanju vse od sebe.	1	2	3	4	5
31.	Ali je v klubu kdo odgovoren za svetovanje glede šolanja, stikov, razmerij, staršev?	1	2	3	4	5
32.	Ali ti trener pomaga pri izvedbi predštartne in štartne strategije?	1	2	3	4	5
33.	Konflikte znotraj ekipe rešujemo skupaj s trenerjem.	1	2	3	4	5
34.	Konflikte znotraj ekipe rešujemo skupaj s psihologom.	1	2	3	4	5
35.	Med pomembno tekmo se dostikrat zgodi, da začutim vsaj eno od naštetih nevšečnosti: glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v prsih ali srcu, bolečine v spodnjem delu hrbta, povečano znojenje, pospešeno presnovo, prebavne motnje.	1	2	3	4	5
36.	Med tekmo se pogosto zgodi, da me kaj zmoti in ovira pri koncentraciji.	1	2	3	4	5
37.	Pri sebi prepoznam stanje pretreniranosti.	1	2	3	4	5
38.	Katera tehnika psihološke priprave ti je najljubša? (Če ne uporabljaš pusti prazno)_____					
39.	Psihološka priprava je pomemben in obvezen proces v procesu treninga.	1	2	3	4	5
40.	Klub namenja dovolj pozornosti psihološki pripravi.	1	2	3	4	5
41.	Klubom v odbojki bi bilo potrebno svetovati in predlagati športnega psihologa.	1	2	3	4	5
42.	Materialni razlogi so krivi za nizek odstotek športnih psihologov v odbojkarskih klubih v Sloveniji.	1	2	3	4	5
43.	Naš trener sodeluje s športnim psihologom.	1	2	3	4	5
44.	Vse kar se na treningu naučim, (športni trening, psihična priprava) prenesem na tekmovanje.	1	2	3	4	5
45.	Svoje vedenje, misli in čustva znam nadzorovati in po potrebi jih tudi spremeniti.	1	2	3	4	5
46.	Odbojkarji, odbojkarice so psihično stabilni.	1	2	3	4	5
47.	Športni psiholog sodeluje s celotno ekipo, po potrebi tudi s posameznim igralcem.	1	2	3	4	5
48.	Na vsakem treningu nekaj minut posvetim psihološki pripravi.	1	2	3	4	5
49.	V primeru slabega nastopa sem obremenjen / a z rezultatom oziroma tekmovalnimi cilji.	1	2	3	4	5
50.	Znam nadzorovati jezo.	1	2	3	4	5
51.	Sam sem sestavil svojo psihološko pripravo (branje knjig, članki, pogovori..).	1	2	3	4	5
52.	Pišem dnevnik, analiziram nastop.	1	2	3	4	5
53.	Cilje si postavljam tudi za treninge, ne samo za tekmovanja.	1	2	3	4	5