

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

LUKA SMRKOLJ

LJUBLJANA 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Kondicijsko treniranje

OSEBNOST, AGRESIVNOST IN ANKSIOZNOST PRI KARATEISTI IN KARATEISTKAH

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA
doc.dr. Tanja Kajtna
RECENZENT
dipl.psih. Tjaša Dimec
KONZULTANT
izr.prof.dr. Damir Karpljuk

Avtor dela
LUKA SMRKOLJ

LJUBLJANA 2010

Usta imam, da lahko izgovorim besedo, na katero nekdo čaka,
noge imam, da se lahko napotim k bližnjemu,
roke imam, da lahko dajem kruh.

Svoje oči imam, da vidim svetlobo, belino snega, sivino oblakov, sinjino neba,
z njimi lahko gledam zvezde ponoči in neverjetno čudo,
da je okoli mene toliko čudovitih ljudi.
Nič ni brez smisla.

Zahvala:

Diplomsko delo je rezultat preteklega dela ter hkrati etapni cilj v mojem življenju. Znanje, izkušnje in socialna nota, katere sem pridobil v času šolanja na Fakulteti za šport bom z veseljem predajal ljudem, ki jih bom srečeval na svoji življenjski poti.

Med študijem sem doživel prijetne, nepozabne trenutke, ki mi bodo za vedno ostali v spominu. Pot je postajala nekoliko bolj strma in takrat so pristopili k meni nekateri ljudje, ki so razumeli in razbrali te trenutke in me vzpodbujali in bodrili.

Zahvalil bi se mojim staršem, očetu Dušanu in mami Majdi, ki sta mi omogočila finančni in čustveni prehod skozi vse študentsko obdobje, nadalje starejšemu bratu Sebastjanu, prijatelju in nadvse strokovnemu svetovalcu, ki mi je stal ob strani v vseh mojih odločitvah.

Iskreno bi se rad zahvalil prijatelju Blažu, za neomejen vir informacij in dolgoletno prijateljstvo, Anžetu za prijateljevanje in tekmovalnost, Izi za metodološko obdelavo podatkov ter Jelki, za drobne življenjske modrosti ter sodelovanje pri lektoriranju diplomskega dela.

Posebno zahvalo dolgujem svoji mentorici, gospe dr. Tanji Kajtna za vse dragocene napotke, nasvete in spodbude, ki jih je delila z menoj.

Ključne besede:

OSEBNOST, AGRESIVNOST IN ANKSIOZNOST PRI KARATEISTI IN KARATEISTKAH

Luka Smrkolj
Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2009
Športno treniranje, kondicijsko treniranje

Strani: 82

Slike: 5

Preglednice: 14

Viri: 37

Priloge: 0

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je raziskati osebnost, agresivnost in predtekmovalno anksioznost kot potezo in stanje ter njeno prisotnost med slovenskimi karateisti in karateistkami. Zanimalo nas je, kakšno vrsto agresivnosti in kakšno stopnjo predtekmovalne anksioznosti kot potezo in stanje dosegajo merjenci glede na spol, starost, ali obstajata različna vrsta in moč agresivnosti pri kataših in borcih. Nadalje želimo ugotoviti, ali se pojavljajo razlike v predtekmovalni anksioznosti kot poteza ali kot stanje med bolj in manj uspešnimi karateisti in karateistkami.

Drugi del problematike se nanaša na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti kot poteza in stanje z vadbo sprostilnih vaj. Namen je izvesti štiritedensko vadbo dihalnih vaj in ugotoviti ali uporaba sprostilnih vaj vpliva na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti.

Naša meritev je zajemala vzorec velikosti 50 merjencev iz različnih slovenskih klubov in različno uspešnih športnikov, ki smo jih razdelili v dve skupini in sicer v tiste, ki se udeležujejo mednarodne ali državne ravni.

Z dvema **vpisovalnikoma anksioznosti, Stai X1 in Stai X2** smo ugotovili stopnjo stanja in poteze anksioznosti posameznika. Na podlagi dobljenih rezultatov smo izbrali devet merjencev, ki so kazali najvišjo stopnjo anksioznosti, ter jim pokazali in jih naučili tehnike sproščanja - sklop dihalnih vaj. Po vadbi dihalnih vaj, ki so trajale štiri tedne, so izbrani merjenci dihalne vaje uporabili na tekmovanju in ponovno rešili vpisovalnik. Primerjali smo rezultate pred in po vadbi dihalnih vaj.

Z **vpisovalnikom Big Five Questionnaire** smo ugotovili osebnostne značilnosti merjencev.

Z **vpisovalnikom Buss – Durkee Aggression Questionnaire** pa smo odkrili posebnosti v agresivnosti posameznih merjencev.

Z opisno statistiko in analizo variance je bilo ugotovljeno, da karateistke dosegajo bistveno višjo stopnjo stanja predtekmovalne anksioznosti kot karateisti. Vrednosti kažejo na statistično pomembne razlike. Med starimi pod 18 let in starimi nad 18 let ne prihaja do statistično pomembnih razlik, prav tako ne med kataši in borci.

Raziskava ni pokazala statistično pomembnih razlik med tistimi karateisti, 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.

ABSTRACT

The purpose of research work is to explore the personality, aggression and anxiety as pre-competition move and the state and its presence among Slovenian karate males and karate female. We were interested in what kind of aggression and what degree of anxiety as pre-competition move and the state meet testees regardless of gender, age, or a different type of power and aggression in kata-competitors and combatants. Furthermore, we want to determine if there is divergence in pre-competitive anxiety as state and move between more and less prosperous karate male and karate female.

The second part of the problem relates to the reduction of anxiety as pre-competitive move and the state of practice relaxation exercises. The purpose is to conduct a four week training breathing exercises to determine, whether the use of relaxation exercise reduce to impact competitive anxiety.

Our measurements are covered as a sample size of 50 testees from various Slovenian clubs and different types of successful athletes, we have divided into two groups. Those involved in international or national level.

The two questionnaires anxiety, Stai X1 and Stai X2, we found the level of state anxiety and features of the individual. According to the results we have chosen 9 testees, which showed the highest level of anxiety, and show them and teach them relaxation technique - a set of breathing exercises. After practice breathing exercises, which lasted four weeks, are selected testees breathing exercises used in the competition and re-save the questionnaire. We compared the results before and after practice breathing exercises.

With a questionnaire Big Five Questionnaire, we found personality characteristics by testees.

The questionnaire Buss - Durkee Aggression Questionnaire, we found distinctive features in the aggressiveness of individual testees.

The descriptive statistics and analysis of variance, it was found that karate females achieve a significantly higher level of state anxiety pre-competitive as karate males. The values indicate statistically significant differences. Between group under 18 year old and over 18 year old, there is no statistically significant differences, nor between kata competitors and fighters.

The study showed no statistically significant differences between karate persons who compete on an international level and those who compete only at the state level. Carried out experiments showed that the use of relaxation techniques (breathing exercises and autogenic training) significant impact on improving the situation pre-competitive anxiety.

KAZALO

1. UVOD.....	9
1.1. STRES.....	13
1.1.1. Vrste stresa.....	14
1.1.2. Faze stresa.....	14
1.1.3. Kako prepoznamo stres?.....	15
1.1.4. Merjenje stresa.....	16
1.1.5. Obvladovanje stresa.....	16
1.2. ANKSIOZNOST.....	19
1.2.1. Anksioznost kot stanje in poteza.....	19
1.2.2. Vzroki strahu in anksioznosti.....	20
1.2.3. Vrste anksioznosti.....	21
1.2.4. Obramba pred strahovi, anksioznostjo in stresom.....	24
1.2.5. Anksioznost v športu.....	25
1.2.5. Vpliv anksioznosti na športne dosežke.....	26
1.2.6. Časovne dimenzije anksioznosti.....	27
1.2.7. Predtekmovalno in tekmovalno stanje.....	28
1.3. PROCES PSIHIČNE SESTAVE.....	29
1.3.1. Splošna psihična priprava.....	30
1.3.2. Psihična priprava na posamezni nastop.....	30
1.3.3. Psihična priprava tik pred nastopom (na dan nastopa).....	30
1.3.4. Psihična priprava na dan nastopa se deli na dva dela:.....	31
1.4. AGRESIVNOST V ŠPORTU.....	32
1.4.1. Razvoj in dejavniki agresivnosti.....	33
1.4.2. Uravnavanje športnikove agresivnosti.....	35
1.4.3. Agresivnost v moštvenih športih.....	36
1.4.4. Model agresivnosti v športu.....	38
1.4.5. Merjenje agresivnosti v športu.....	40
1.4.6. Spol in agresivnost.....	41
1.5. NEKATERE DOSEDANJE PSIHOLOŠKE RAZISKAVE V KARATEJU.....	42
1.6. OSEBNOST.....	44
1.6.1. Osebnost in osebnostne lastnosti.....	44
1.6.2. Struktura osebnosti – strukture področja osebnosti.....	45
1.6.2.1. Hipokratova tipologija temperamenta.....	45
1.6.3. Značaj.....	46
1.6.4. Sposobnosti.....	46
1.6.5. Spretnosti.....	46
1.6.6. Umske oziroma intelektualne sposobnosti.....	46
1.7. TEHNIKE SPROŠČANJA.....	49
1.7.1. Progresivno mišično sproščanje.....	50
1.7.2. Hipnoza in avtohipnoza.....	50
1.7.3. Biofeedback metoda sproščanja.....	50
1.7.4. Dihalne tehnike.....	50
1.7.5. Vizualizacija.....	51
1.7.6. Avtogeni trening.....	51
1.7.7. Tehnika sistematične desenzitizacije.....	52
1.8. KARATE.....	54

Okinawa Karate Do Kyokai (Okikukai)	55
1.9. PROBLEMI NALOGE	57
1.10. CILJI RAZISKAVE	58
1.11. DELOVNE HIPOTEZE	59
2. METODE DELA	60
2.1. VZOREC MERJENCEV	60
2.2. PRIPOMOČKI	60
2.3. POSTOPEK	64
3. REZULTATI IN RAZPRAVA	66
H1) Večja je predtekmovalna anksioznost, slabši so rezultati na tekmovanju.	66
H02) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezi in stanju med karateisti in karateistkami	67
H03) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezo in stanje, v agresivnosti in osebnosti med uspešnimi in manj uspešnimi karateisti in karateistkami.	70
H04) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezi in stanju, agresivnosti in osebnosti med kataši in borci.	73
H05) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezi in stanje pred in po uporabi tehnik sproščanja pri karateistih/karateistkah.	78
4. ZAKLJUČEK	79
5. VIRI IN LITERATURA	80

1. UVOD

Od zgodnje mladosti so se v meni kopičila vprašanja, na katera sem si želel odgovoriti.

Spominjam se začetnih tekem karateja, katerih sem se z velikim strahom udeleževal. Vsaka tekma mi je takrat pomenila določen napor, vendar ne toliko fizičen, kot mentalni napor. Ponavljali so se prebavni problemi do tekme, spremljani s slabim spancem. Čudilo me je, zakaj drugi sotekmovalci in sotekmovalke nimajo nikakršnih problemov, oziroma jih ne kažejo. Vsakokrat sem na borišču otrdel in borba je bila izgubljena. Dobro in koristno afirmacijo mi je dal trener, da borba ni pretep, temveč igra, v kateri dobivaš točke, ko se hitreje in čim bolj lepo dotakneš nasprotnika. V moji glavi kljub trenerjevim bronamernim napotkom ni bilo uporabnega premika v razumevanju. Iz takratnih bolečih izkušenj sem se marsikaj koristnega naučil. Pomembna je namreč dobra psihološka priprava, ki je ključna, za rešitev tega prepogostega športnikovega problema. Med slednje športnike sem spadal tudi sam. Lotil sem se torej branja knjig ter prebiranja publikacij o psihološki pripravi in o osebni rasti. Vendar se napredek ni pokazal v mesecu kot sem pričakoval, temveč v letih neprestanega treninga.

Priprava športnika v smislu vrhunškega športa je nadvse kompleksna, saj na končni rezultat vpliva mnogo dejavnikov in izpolnjenih etapnih ciljev. Med njih prištevamo telesno, tehnično, taktično in nenazadnje psihično pripravo. Pomembno je poznavanje teh dejavnikov in poznavanje načinov, kako jih izboljšati. Bolj kot s treningom razvijemo telesne, tehnične, taktične in psihične sposobnosti posameznika, večja je možnost uspeha na tekmovanju. V sodobni pripravi športnika na tekmovanje je zadnje čase najpogosteje omenjena psihična priprava na nastop. Psihična priprava naj bi bila prva in zadnja komponenta celostne priprave športnika, ki naj bi omogočala uresničitev zastavljenih ciljev, za katere je športnik treniral v okviru ostalih treh komponent (tehnik, taktike in telesne priprave).

Namen psihološke priprave na tekmovanje je najboljšo možno udejanjanje dosežkov s treninga na tekmovanje. Potrebno je postaviti temelje, na podlagi katerih lahko posameznik svoje zmožnosti v največji meri uresniči v pričakovan dosežek, v danem trenutku, v različnih pogojih in na danem mestu. Velikokrat se zgodi športniku, ki na treningu dosega vrhunske rezultate, da na tekmovanju popolnoma odpove in ne pokaže niti podobnih rezultatov kot na treningu. Razlog za to je stres, strah oziroma trema, ki se pojavi pred tekmovanjem in ga športnik ne zna obvladati in odpraviti. Zato je za temeljito psihično pripravo pomembno učenje in razumevanje poteka predtekmovalnih psihičnih stanj. Z obvladovanjem ter posredovanjem prej omenjenih stanj se v zadnjem času vse pogosteje ukvarjajo tako športniki, kot trenerji in njihovi sodelavci.

Izvori, ki predstavljajo stres, izhajajo iz vsakega posameznika. Izvori so lahko fiziološki, kognitivni in psihogeni. Fiziološke predstavljajo pomanjkanje spanja, močan ponavljajoč hrup, vročina, mraz, bolečina, izčrpanost, utrujenost, telesne poškodbe. Kognitivni so kognitivni dogodki, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete. Psihogeni so neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji. V športu so to najpogosteje prevelika pričakovanja posameznika ali njegovih staršev, lahko tudi trenerja, pritisk medijev, pritisk sponzorjev in razni strahovi pred poškodbo, porazom ali neuspehom. Posledica psihogenih dejavnikov je anksioznost.

Anksioznost je psihološko definirana kot emocionalno stanje nedoločenih in nerazumnih bojzani in tesnob. Zanj je značilen strah pred nečim nedoločenim in se občuti kot psihično in telesno nelagodno in neprijetno stanje, kjer se pojavljajo določene motnje telesnega funkcioniranja. Pojavi se lahko nepričakovano in nerazumljivo kadarkoli, brez kakršnega koli utemeljenega in razumljivega zunanega vzroka.

Izraz anksioznost ima dva različna pomena. Prvi pomen anksioznost definira kot stanje in drugi kot potezo. Poteza anksioznosti je splošna predispozicija posameznika, da zaznava določane situacije kot ogrožajoče in odgovarja nanje z različno stopnjo stanja anksioznosti. Stanje anksioznosti je trenutno emocionalno stanje in je trenutni odziv na stresogene dejavnike. V diplomski nalogi nas zanima ravno anksioznost kot stanje in poteza. Zanima nas, v kolikšni meri se odraža pri atletih in atletinjah, in ali se na znižanje anksioznosti vpliva z dihalnimi tehnikami. Zato pa je potrebno podrobno poznavanje predtekmovalnih stanj.

RAZVOJ IN DEJAVNIKI AGRESIVNOSTI

Korenine agresivnega vedenja zasledimo že v najzgodnejših razvojnih obdobjih. Zato so agresivnost pri otrocih proučevali mnogi avtorji. Zanimalo jih je predvsem, kako se s starostjo spreminja izražanje agresivnosti. Ugotovitve raziskav so medsebojno precej neskladne, saj nekatere raziskave niso upoštevale vpliva celotne družinske situacije na pojav otrokove agresivnosti (Tušak in Tušak, 2001).

Agresivnost se običajno opredeljuje kot prizadevanje škode drugemu oz. ta namen. V psihologiji pa jo razumemo na različne načine in sicer kot agresivnost kot osebnostno lastnost, ki jo vsak poseduje v večji ali manjši meri, nadalje reaktivno agresivnost, kot človekovo reakcijo v stanju frustriranosti, ki pomeni izražanje čustva jeze v vedenju ter agresivnost kot vrojeno nagonsko energijo, ki človeku pomaga pri uveljavljanju in samopotrjevanju. V neugodnih pogojih pa se lahko ta energija prekanalizira v negativne oblike in se kaže kot telesna oziroma besedna agresivnost (preklinjanje, zasmehovanje, cinizem...), gospodovalnost, negativizem ali celo neposredno uničevanje. Tako lahko razlikujemo konstruktivno in nekonstruktivno oz. destruktivno agresivnost.

O izvoru agresivnosti obstaja več teorij. Eden prvih, ki jo je podrobneje proučeval, je bil Freud, ki je ugotavljal, da poleg težnje v življenju (eros) obstaja v človeku tudi nasprotna težnja – v smrt, to je v stanje popolnega miru in ravnovesja (thanatos). Bil je torej prepričan, da je agresivnost vrojen nagonski impulz oz. oblika energije, ki je ne moremo izničiti, lahko pa jo preusmerjamo iz destruktivnih v konstruktivne oz. socialno sprejemljive oblike izražanja: umetnost, šport, uveljavljanje in samopotrjevanje na katerem koli področju (Tušak in Tušak, 2001).

Podobno je menil Lorenz, ki je pri oblikovanju svoje teorije izhajal iz teorije evolucije in v agresivnosti videl sredstvo naravne selekcije. Moramo jo na nek način izražati, sicer se nakopiči in pride do »agresivne eksplozije« - destruktivnih izbruhov. Sprejemljivo sproščanje agresivne energije je videl v športu, zlasti borilnem (Tušak in Tušak, 2001).

Fromm pa je trdil, da destruktivna, po njegovem maligna agresivnost, ni vrojena in nima funkcije preživetja. Vrojena bi naj bila le pozitivna in obrambna agresivnost, ki jo je imenoval benigna. Trdil je, da se maligna agresivnost razvije zaradi zelo neugodnih

življenjskih pogojev, ko človek nima možnosti za ustvarjanje, zaradi nenehnih frustracij pa se nakopičena agresivna energija sprošča na destruktivne načine (Tušak in Tušak, 2001).

Z vplivom okolja, torej socializacijskih dejavnikov na razvoj agresivnosti, so se ukvarjali predvsem vedenjski psihologi. Trdili so, da je agresivnost posledica ojačevanja, torej da se takšno vedenje razvije zato, ker je bilo s strani okolja ojačevano, ali z drugimi besedami, ker se je človek naučil, da z njim doseže željeni cilj. To ojačevanje lahko poteka v družini kot primarni socialni skupini, na primer starši reagirajo šele ali samo takrat, ko otrok izrazi svoje želje in potrebe na agresiven način. Raziskave kažejo, da imajo bolj agresivni starši bolj agresivne otroke. Toda tu si lahko postavimo vprašanje, koliko lahko otrok sam s svojim bolj ali manj težavnim, vrojenim temperamentom usmerja starše k določenim vzgojnim prijemom. Mirnejši otrok bo zagotovo manj provociral agresivno kaznovanje kot težavnejši otrok.

Agresivnost se lahko krepi tudi v skupinah vrstnikov, ki jim agresivno vedenje služi kot oblika potrjevanja, če ne posedujejo drugih kvalitativnih in sposobnosti, s katerimi bi se lahko uveljavili. Kot posredno avtoagresivno vedenje razumemo tudi pretirano uživanje alkohola in drugih drog, nevarne športe in druge oblike vedenja, s katerimi se ogroža lastno življenje.

Poleg osebne lastnosti agresivnosti, ki vsekakor vpliva tudi na športnikovo agresivnost, pa v športni situaciji pomembno vlogo igrajo še nekateri drugi dejavniki agresivnosti. V prvo skupino dejavnikov sodijo športno tekmovalni pogoji: tesnost izida, kraj igranja, rezultat tekmovanja in stopnja fizičnega kontakta (s povečano frekvenco fizičnega kontakta je povečana verjetnost agresivnega vedenja pri športnikih). To so potrdile mnoge raziskave. Bryant in Zillman (v Tušak, 2001) navajata, da več kot 75% vseh težjih poškodb v profesionalnem športu izvira iz medosebnega stika. Tako nasilno vedenje mnogokrat namensko spodbujajo trenerji in vodstva klubov. Predvsem poskušajo ustvariti medosebno sovraštvo. Če bo športnik sovražil nasprotnika, bo sposoben tudi agresivno ravnati. Fox (1980, v Tušak, 2001) pravi, da velikokrat na ta način poskušajo agresivnost narediti maksimalno destruktivno.

Najbolj zadovoljujoč element športa sta duh in srčnost (Novak, 1976, v Tušak, 2001).

V drugo skupino dejavnikov spadajo udeleženci v športu: soigralci (preko sprejemanja in zavračanja agresivnosti), sodniki (preko kaznovanja oz. nekaznovanja), trenerji (preko ojačevanja agresivnega vedenja), gledalci in sredstva množičnega obveščanja (preko agresivnih igralcev, ki jih nudijo gledalcem) (Tušak in Tušak, 2001).

Pomembno vlogo odigrajo tudi mediji, kar je natančneje proučeval ameriški psiholog Bandura. Ugotovil je, da opazovanje agresivnih modelov v risankah in filmih veča agresivnost pri otrocih in mladostnikih. Zlasti dečki so nagnjeni k posnemanju agresivnega vedenja, kar bi lahko deloma pripisali spolnemu tipiziranju, torej vzgoji v smeri spolnih stereotipov, ki dečku bolj kot deklici dovoljuje agresivno vedenje. Razlog bi lahko deloma bil tudi v tem, da je še vedno večina agresivnih modelov moških in se dečki z njimi bolj identificirajo. Dokazano je namreč, da proces identifikacije steče prej in močneje, čim bolj je model podoben opazovalcu.

Kljub zavedanju negativnega vpliva agresivnosti v medijih (zlasti po televiziji) na vedenje in doživljanje zlasti otrok in mladostnikov, ter kljub temu, da smo priče realiziranja tega vpliva v realnem življenju (spomnimo se samo incidentov v ameriških

šolah, kjer so otroci streljali na sošolce in učitelje in je bil kot eden od razlogov ugotovljen vpliv medijev), pa lahko še vedno opazamo naraščanje agresivnosti v risankah in filmih (npr. Cartoon Network). Izgleda, da kompetentni posamezniki oz. družbe ne sledijo humanim motivom, skrbi za človekovo dobrobit in zadovoljstvo, pač pa bolj tistim, ki so žal absolutno vodilni v sodobni zahodni potrošniški družbi kot so status, moč in denar.

Agresivnost v veliki meri vpliva na vedenje in doživljanje posameznika. Destruktivne oblike lahko vodijo do mnogih neželenih posledic na nivoju odnosov med ljudmi, pa tudi na širšem družbenem nivoju, zato psihologi to področje še vedno intenzivno proučujejo. Lahko bi se strinjali s Freudom in Lorenzom, da rešitev ni v pozitivnem mišljenju za vsako ceno in zanikanju vsakršnih agresivnih impulzov, ampak v težnji po tem, da bi ljudje te impulze sproščali na pozitivne in socialno sprejemljive načine, torej na načine, s katerimi ne bi prizadevali in povzročali škode sebi in drugih. Kot pravi Fromm: uresničujemo se z ustvarjanjem, ne z uničevanjem.

1.1. STRES

Izraz stres izhaja iz angleščine (angl. stress) in pomeni pritisk, obremenitev ali napetost. Lahko ga opredelimo kot odziv mehanizma na vsak stresogeni dejavnik (Newhouse, 2000).

Stres je izraz, ki se v zdravnikovi ordinaciji vse pogosteje uporablja, bodisi kadar pacient poroča o težavi, ki spremlja njegovo vsakdanje življenje in ki deluje kot neposreden vzrok za različne simptome, bodisi da ta izraz uporablja zdravnik. V tem primeru dejansko kot opozorilo pacientu, da ne išče primernih ukrepov. Seveda se pogosto posamezni izrazi uporabljajo neustrezno, zato je verjetno tudi stres postal splošen in utečen izraz v vseh jezikih.

In kaj sploh je stres? Je reakcija organizma na dražljaje iz okolja; vključuje znake obrambe in prilagajanja (Pozzi in Luban-Plozza, 1994).

Stres je v zadnjem času med najbolj obravnavnimi temami v psihologiji, predvsem zaradi vse hitrejšega tempa življenja. V raziskavah so stres obravnavali kot odvisno in kot neodvisno spremenljivko. Pristop neodvisne spremenljivke stres obravnava kot moteč dejavnik v okolju, kjer je stres obravnavan kot odgovor. Stres naj bi bil posledica posameznikove reakcije na moteče okolje (Kajtna in Tušak, 2005).

Avtor Hans Selye je stres poimenoval kar sindrom nespecifične oboletosti, ki lahko učinkuje na telo kot mraz, vročina, mehanske poškodbe ali prevelik telesni napor. Alarmna reakcija so za avtorja podobne telesne reakcije, ki se pojavijo v prvi fazi. V drugi fazi govori, da pride do prilagoditve ali pa do stanja obrambe. Škodljivi vplivi se lahko potencirajo in to privede do tretje stopnje, izčrpanosti. Vse te faze avtor imenuje splošni prilagoditveni sindrom. Telo pa lahko pa lahko izbira med dvema mehanizmoma za obrambo pred škodljivimi vplivi. Prvi je sintoksa, deluje pomirjevalno in ustvarja stanje pasivne tolerance. Katastrofa je drugi mehanizem, ki sproži borbo proti agresorjem (Tušak in Tušak, 2001).

Povzročitelje, ki sprožijo mehanizem bodisi sintokse bodisi katastrofe, je Hans Selye poimenoval stresorje (Tušak in Tušak, 2001). Pri tem je poudarjal, da ni nujno, da stresor na posameznika vpliva negativno, saj se nekateri posamezniki znajo s stresorji, torej z dejavniki iz okolja, ki nanje vplivajo, povsem dobro spoprijeti. Stresorje različni avtorji različno opredeljujejo. Najpogosteje jih označujejo kot fiziološke, kognitivne in psihogene stresorje, ki jih navajata tudi Tušak in Tušak (2001). Fiziološki stresorji predstavljajo pomanjkanje spanja, močan ponavljajoč hrup, vročina, mraz, bolečina, izčrpanost, utrujenost, telesne poškodbe. Kognitivni stresorji so kognitivni dogodki, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete. Psihogeni stresorji so neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji.

Newhouse (2000) deli stresorje na naravne oziroma tiste iz okolja (to so nepredvidljive in nenadne spremembe v okolju, npr. naravne nesreče) in socialne (stresorji, ki so posledica delovanja drugih ljudi in socializacije).

Looker in Gregson (1993) delita stresorje na naravne in umetne ter umišljene in utemeljene. Utemeljeni so tisti, katerih obstoj je realen in nas v resnici lahko ogrožajo. To so naravne nesreče, bolezni, izguba prijatelja ali sorodnikov. Medtem ko so

umišljeni tisti, kateri zaradi naših lastnih predstav, osebnostnih lastnosti ali izkušenj nekatere dejavnike in okoliščine zaznavamo kot ogrožujoče, vendar v resnici za to ni nobenega realnega razloga (Kajtna in Tušak, 2005).

Looker in Gregson (1993) sta definirala stres kot neskladje med dojetjem zahtev na eni strani in sposobnostmi za obvladanje zahtev na drugi strani. Razmerje med dojetjem zahtev za ceno sposobnosti in kljubovanje pritiskom odlično vpliva na doživljanje stresa (Kajtna in Tušak, 2005).

Tako bi lahko na kratko rekli, da je stres spodbuda oziroma naravna zaznava človekovega neravnotežja med zahtevami okolja in zmogljivostjo odgovora na situacijo. Je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se skuša prilagoditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem), kot to navajajo Dernovšek, Gorenc in Jeriček (2006).

1.1.1. Vrste stresa

V prejšnjem poglavju je bilo zapisano, da ima stres samo eno obliko, negativen vpliv. Pri tem je pomembno vedeti, da gre tu predvsem za vplive škodljivega, tako imenovanega distresa, kot to razlagata Kajtna in Tušak (2005) in kar sta ugotovila tudi Looker in Gregson (1993). Poznamo pa tudi pozitivni stres ali eustres. Le tega opisujejo dogodki, ki imajo na posameznika pozitiven vpliv, ki prav tako odvzamejo delež mentalne energije, vendar se razlikuje v mentalnih znakih. Ko se pojavi eustresa se pojavljajo evforičnost, zanesenost, vznemirljivost in močna motiviranost, razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost, samozavest, ustvarjalnost, učinkovitost in uspešnost. Pojavi se tudi povišana sposobnost jasnega in racionalnega mišljenja, modrost, marljivost, živahnost, tvornost, vedrina in nasmejanost. V takšnem stanju se posamezniki počutijo sposobni obvladati vse zahteve in se celo namerno pustijo izzivati, saj zaupajo v svoje sposobnosti.

Dobro bi bilo omeniti še »normalen« stres, kot ga imenujeta Looker in Gregson (1993), ki pomeni ravnovesje in s tem kontrolo nad situacijo. Ob tem se posameznik počuti dobro in ne občuti nelagodja oziroma, da je pod stresom. V tem območju se spoprijemamo z večino vsakodnevnih težav, ki smo jim kos, jih poznamo in že iz izkušenj vemo, da nas ne ogrožajo (Kajtna in Tušak, 2005).

Stres delimo tudi glede na to, od kod prihaja. Newhouse (2000) tako razlikuje:

- eksogeni stres, ki deluje od zunaj; sem spadajo delovno okolje, urnik in pot v službo. Treba jih je sprejeti in kar najbolje omejiti nevšečnosti, ki jih povzročajo,
- endogeni stres, ki deluje od znotraj in ga lahko preprečimo. Gre za stresne situacije, ki jih ustvarjamo sami, in ki se jim tudi zlahka izognemo (npr. pesimističen pogled na izid tekmovanja, neuspešnost na izpitu, zaradi slabega znanja).

1.1.2. Faze stresa

Telo se na stres odzove v treh, med seboj povezanih fazah, kot to navaja Youngs (2001).

1. faza: Alarmna reakcija

V tej fazi je telo obveščeno, da je podvrženo stresni reakciji in telo se na to odzove s tako imenovanim »bojem ali begom odgovorom«. Takšna reakcija pospeši bitje srca, pospeši dihanje, povzroči napete mišice, mrzle dlani in stopala, vznemirjen želodec, občutek strahu ali ogroženosti. To je znak, da je posameznik v nevarnosti in mu pomaga, da se zaščiti. Dernovšek, Gorenc in Jeriček (2006) pravijo, da ko se posameznik sooča s težavami v vsakdanjem življenju, se bolj ali manj vedno sproži opisana reakcija, vendar se je pogosto sploh ne zaveda.

2. faza: Odpor/prilagoditev (splošni adaptacijski sindrom)

Druga faza se prične kasneje, ko telo zazna stresor. S strani avtorja je bila poimenovana »splošni adaptacijski sindrom«. Le-ta se kaže v tem, da se telo povrne v stanje biokemične uravnovešenosti (t.i. homeostazo). Odpor torej povrne prej opisane alarmne reakcije v prvotno stanje. Torej se prilagodi s pomočjo zmanjšanja krvnega pritiska, znižanja frekvence srčnega utripa, uravnave dihanja in telesne temperature.

Najpogosteje je to tudi zaključna faza, vendar če je telo še naprej izpostavljeno stresorjem in ni zmožno umiriti stresne reakcije, bo telo spremembe zamenjalo s prilagoditvami. Nekatere telesne reakcije se ustalijo, kar se lahko kaže na primer s tem, da mišice ostanejo napete še dolgo po tem, ko je stresor že izginil.

3. faza: Izčrpanost/izgorelost

Zadnja faza je izčrpanost, ki se pojavi v primeru, da se stanje stresa nadaljuje in se sčasoma izčrpajo tudi prilagoditveni mehanizmi ter s tem tudi telo. Strokovnjaki so ugotovili, da do izčrpanosti pride takrat, ko je telo izpostavljeno intenzivnemu stresu neprestano šest do osem tednov. Biokemično izčrpanost lahko imenujemo tudi izgorelost.

1.1.3. Kako prepoznamo stres?

Trenersko delo je zelo kompleksno in pri trenirancih je pomembno prepoznati oziroma zaznati začetke vpliva stresa. Ločimo tako imenovane verbalne in neverbalne indikatorje stresa. Govor kot posebna oblika kompleksnega motoričnega vedenja je še posebej občutljiv na stres. Pod vplivom stresa je opaziti kontrolirane spremembe v kvaliteti in razporedu govora, prisotnost nevsebinskih motenj, kot so jecljanje, ponavljanje stavkov, ponavljanje besed, krajšanje besed in obotavljanje. Neverbalni indikatorji stresa so povečana toničnost mišic, spremembe v hitrosti in globini dihanja ter posebni, nevsakdanji gibi rok in telesa. Na splošno bi lahko rekli, da stres prepoznamo po nevsakdanji pojavi posameznika, nervoznem ravnanju, prebavnih motnjah, izogibanju oziroma nezainteresiranosti za kakršno koli družbo; problemi drugih so v ozadju, zanje se ne zanima, pojavlja se anksioznost, usmeritev vase ali depresija (Tušak in Tušak, 2001).

1.1.4. Merjenje stresa

Za merjenje in identifikacijo stresa poznamo tri načine (Ferk, 2008):

1. osebni vprašalniki (predvsem STAI - Vprašalnik stanja in poteze anksioznosti, avtorjev Spielberger, Gorsuch & Lushene ter vprašalnik SCAT)
2. tehnike opazovanja, ki jih najpogosteje uporabljajo trenerji. Na podlagi opazovanja zaznajo vedenjske pokazatelje stresa v povezavi s specifičnimi vidiki treninga in tekmovanja. Trener naj bi poznal svojega varovanca, njegovo obnašanje in poznal njegovo stresno področje ter vedel, kako se s stresno situacijo spoprijeti, oziroma se ji izogniti.
3. fiziološki odgovori organizma (pri tem mislimo na spremembe hitrosti srčnega utripa, spremembe temperature telesnega jedra in porabe kisika ter hormonske odgovore).

Prispevek k ugotovitvam nivoja stresa posameznika, so vsi zgoraj naštetih načini merjenja stresa. Pri tem je potrebno paziti na to, da že vadba oziroma trening dajeta podobne odgovore in je zato merjenje stresa med in takoj po treningu izredno zahtevno.

1.1.5 Obvladovanje stresa

Osebna stiska je stanje, ko ne poznamo ne udobja ne zadovoljstva. Ne znamo jasno razmišljati. Dvomimo v svoje sposobnosti in sami sebi nismo več všeč. Svojim ciljem se ne moremo niti najmanj približati niti se ne moremo izvleči iz neprijetnega in nezdravega stanja (Simon, 1991).

Začetek obvladovanja stresa se kaže v prepoznavanju vzrokov težav in merjenju njihovega vpliva na posameznikovo ravnanje.

Pri obvladovanju stresa gre za redukcijo stresa in učenja načinov, kako se s stresom soočiti. K soočanju oziroma obvladovanju stresa lahko pristopimo na različne načine. Na zmanjšanje stresa vplivamo s tem, ko spreminjamo okolje, zmanjšamo stopnjo vzburjenosti in zreduciramo negativne misli. Okolje je eno izmed najbolj pogostih stresnih faktorjev, na katerega lahko vplivamo s tem, da zmanjšamo pomembnost tekmovanja. Z analizami možnih situacij na tekmovanju, lahko trener in športnik predvidevata nekatere možne nepričakovane dogodke in se s tem skušata nanje že predhodno pripraviti.

Na tekmovanju lahko stres nastane po dveh poteh. Po prvi poti dejavniki iz okolja povzročijo vzburjenje organizma, s tem negativne misli in nenazadnje stres. Po drugi poti pa dejavniki iz okolja povzročijo negativne misli, kar posameznika privede do vzburjenja in posledično stresa. Stresu lahko ne glede na potek, kot smo že prej povedali, spreminjamo okolje, stopnjo vzburjenosti in negativne misli. V vsakem primeru gre za obvladovanje stresa v smeri redukcije stresa in učenja soočanja s stresom.

Spreminjanje okolja široko razgrinja velik spekter možnosti obvladovanja različnih vrst stresa.

Ob pričetku nastanka stresa je na voljo odločitev, ali uporabiti telesno tehniko ali kognitivno tehniko. Če se stres pojavi kot je navedeno v prvem primeru, je bolje uporabiti telesno tehniko. Če se pojavi na način, kot ga prikazuje drugi primer, je bolje uporabiti kognitivno tehniko.

Kratkotrajen stres v športu predstavljajo tekmovanja, intenzivne priprave in daljše obdobje napornih treningov. Dve vrsti osnovnih tehnik, ki smo jih omenili že v zgornjem odstavku uporabljamo za zmanjševanje prej omenjenega stresa. Prve so tehnike mentalnega značaja t.i. mentalne tehnike, ki so usmerjene na miselni del našega delovanja. Te temeljijo na pričakovanju stresnih dogodkov, pripravo nanje ter izogibanju pretiranemu izpostavljanju stresnim situacijam.

Pri mentalnih oziroma kognitivnih tehnikah gre za to, da zmanjšamo pomembnost dogodka, zmanjšamo negotovost situacije ali zmanjšamo stres z uporabo pozitivnega samogovora.

Druge tehnike so telesnega oziroma somatskega značaja, med katere spada avtogeni trening, progresivna mišična relaksacija, dihalne tehnike, biofeedback metoda, vizualizacija ali sprostitvev z uporabo prisposodob in hipnoza (Tušak in Tušak, 2001).

V nadaljevanju bodo predstavljene še nekatere osnove kognitivnih ali miselnih tehnik soočanja s stresom. Misli so bistvenega pomena, kajti kar verjamemo, močno vpliva na naša čustva in na naše obnašanje. Bistvena naloga športnika je, da najde način, kako bi spremenil uničujoče načine razmišljanja. Športniku moramo pomagati oziroma si mora pomagati, da se znebi negativnih misli o sebi. Kajti le-te so najbolj uničevalne, hujše od kateregakoli nasprotnika. Negativne predstave so vzrok za stres, kar nemalokrat pripelje do slabega nastopa. V nadaljevanju so navedene faze miselnega dela in pridobivanja miselne stabilnosti (Tušak in Faganel, 2004):

Zavedanje negativnega samogovora

Negativne misli so zelo specifične, so nekakšna diskretna sporočila, ki se pojavijo v zelo kratkem času. Skoraj vedno jim verjamemo, ne glede, kako nerazumna so. Nastanejo spontano in se jih zelo težko znebimo. Pridobimo jih preko življenjskih izkušenj in jih na srečo lahko tudi spremenimo. Zavedanje negativnih misli je pri športniku zelo pomemben korak.

Zaustavljanje misli

Ko se športnik zave, da so njegove misli neproduktivne, mu lahko pomagamo s tehniko zaustavljanja misli. Kadar se športnik znajde v položaju s polno glavo negativnih misli, si more zavpiti: »Stop!«. S tem zaustavi val negativnih misli in jih zamenja s produktivnimi mislimi, ki jih ima pripravljene že vnaprej.

Razumno mišljenje

Tehnika se uporablja v primerih, ko se športnik ne more znebiti negativnih misli in jih zamenjati s konstruktivnimi. V takšnih primerih so negativne misli že tako močno

zakoreninjene v njem, da športnik slepo verjame, da so resnične. Pri tem je pomembno, da nerazumne misli nadomestimo z razumnimi.

Pametni govor – vcepitev stresa

Deset specifičnih dogodkov je v tej tehniki, ki pa povzročajo različno stopnjo napetosti in so razvrščeni od najmanj do najbolj stresnega dogodka. Športnik dogodke poveže z negativnimi mislimi, ki jih je doživel ob njih. Nato razvije pozitivne samougotovitve in jih zamenja z negativnimi, ki so napisane ne listu. Začne pri najmanj stresni situaciji in nadaljuje do najbolj stresnega dogodka.

Newhouse (2000) predlaga spremembo življenjskega sloga, spremembe mišljenja in odnosa do življenja ter uporabo sprostitvenih tehnik in drugih oblik sproščanja kot izogib posledicam stresa, ki so za človeka večinoma negativna.

Sprememba življenjskega sloga

V literaturi najpogosteje zasledimo, da lahko s spremembo prehrane in telesno aktivnostjo spremenimo utečen življenjski slog. Pri prehrani je pomembno zmanjšati količino sladkarij in vključevati čim več »vitalne hrane«, kot jo imenuje Newhouse (2000). Z »vitalno hrano« mislimo na veliko količino sadja (predvsem eksotičnega), kalčke, vse vrste oreščkov, zelenjavo, morske ribe, jajca, meso dobre kvalitete, med in vodo. Nasprotna živila prej omenjenim so degenerativna (kava, preveč maščob, meso slabe kvalitete, industrijsko pridelana jajca, rafinirani in konzervirani izdelki; vsi izdelki, ki vsebujejo sladkor). Kot pravi Newhouse, bi morali zaužiti manjše količine hrane in živila, ki spadajo med vitalno prehrano. Poleg tega je ugotovljeno, da se med stresom poveča potreba po vitaminih skupine B, vitaminu C in po magneziju, zato naj bi poskušali s pravilno prehrano te snovi nadomestiti. Med dolgotrajnim stresom naj bi uživali tudi hrano, bogato z beljakovinami, saj ob znižani ravni proteinov prične delovati kortizol, ki iz obstoječih zalog proteinov mobilizira energijo. Posledica stresa je povečano potenje. S potom telo izgublja telesno tekočino in minerale, ki jih je prav tako potrebno nadoknaditi (Ferk, 2008).

Vzdrževanje priporočene telesne teže tudi spada v sklop spremembe življenjskega sloga. Telesno težo lahko vzdržujemo z že prej omenjeno pravilno (zdravo) prehrano in z gibanjem. Gibanje ima pozitiven učinek na naše počutje in zdravje, kar so dokazale številne študije. Dokazano je tudi, da redna telesna vadba znižuje srčni utrip v mirovanju, s čimer potem lažje prenašamo dodatna povišanja utripa, ki jih povzroči stres. Poleg tega preprečuje prezgodnje staranje, sarkopenijo in atrofijo mišic. Uravnava neravnovesje mehanizma, ki posledično uravnava količino krvnega sladkorja, znižuje količino maščob in holesterola v krvi, krepi imunski sistem. Poleg vsega vpliva na izboljšanje intelektualne učinkovitosti, poveča količino doživljanja pozitivnih čustev, kar je povezano s povečanim izločanjem endorfinov med telesno vadbo. Ukvarjanje s športom hkrati pozitivno vpliva tudi na našo samopodobo in zunanji videz.

Spreminjanje razmišljanja in odnosa do življenja

Naše misli imajo neverjetno veliko moč, katere se pogosto niti ne zavedamo. S pozitivnim razmišljanjem lahko v veliki meri vplivamo na naše počutje. Zato lahko rečemo, da osebe, ki razmišljajo negativno, doživljajo bistveno več stresa (označujejo

dogodke kot negativne, škodljive). Negativnih misli se lahko znebimo s tehniko ustavljanja negativnih misli. Tehnika poteka v treh fazah:

1. prepoznavanje negativnega samogovora (s preišljevanjem, predstavljanjem, zapisovanjem)
2. ustavljanje negativnih misli («stop», »nehaj«, »ni res») – poiščemo ključno besedo s pomočjo katere ustavimo negativne misli
3. spreminjanje negativnih v pozitivne misli (naprimer: »Upam, da!« spremenimo v »Verjamem, da!«)

1.2. ANKSIOZNOST

Anksioznost so v preteklosti dokaj različno pojmovali. Za stres velja enako. Termina so podobno definirali in nemalokrat se je zgodilo, da so jih celo zamenjevali (enega uporabljali namesto drugega). Anksioznost so definirali kot dražljaj, odgovor, nagon ali potezo. Definicija anksioznosti, ki jo navaja Lewis, pravi, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, spremljajo jo lahko določene motnje telesnega funkcioniranja (Tušak in Tušak, 1997, v Ferk, 2008).

Interakcijski model anksioznosti opredeljuje stres kot situacijsko spremenljivo. Poudarja vzajemen vpliv med posameznikom in situacijo. Določeno objektivno stresno situacijo lahko posameznik zazna kot ogrožajočo ali pa ne. Prej povedano je odvisno od tega, v **kolikšni meri posameznik zazna situacijo kot nevarno oziroma nenevarno. Torej, imeti** mora znanje ter izkušnje za obvladovanje le-te. Naveden model je prvi, ki jasno razlikuje anksioznost kot potezo in anksioznost kot stanje (Tušak in Tušak, 1997, v Ferk, 2008).

1.2.1. Anksioznost kot stanje in poteza

Izraz anksioznost se uporablja v dveh pomenih. V enem pomenu kot stanje in v drugem kot poteza anksioznosti. Spielberger je bil prvi, ki je jasno razlikoval ta dva pomena anksioznosti (Spielberger, 1966, v Tancig, 1987).

Poteza anksioznosti je *splošna* predispozicija posameznika, da zaznava določene situacije kot ogrožujoče in odgovarja na njih z različno stopnjo stanja anksioznosti. Posledično lahko rečemo, da oseba veliko število situacij zaznava kot ogrožujoče, ali da na zaznavo ogrožujoče situacije reagira z visoko stopnjo stanja anksioznosti ali nenazadnje oboje. Pri potezi anksioznosti gre za občutek tesnobe, neugodja in nedoločenega strahu.

Stanje anksioznosti je *trenutno emocionalno stanje*, povezano z aktivacijo organizma. Za anksiozna stanja je značilna subjektivna, zavestna zaznava čustva strahu in napetosti, ki jo spremlja povečana vzbujenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema. Gre torej za dejanski odziv organizma na stresorje.

Tancig in Čuk stanje anksioznosti opredeljujeta kot psihofiziološko dogajanje. Anksioznost je torej mogoče opazovati na treh nivojih: fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem. Na fiziološkem nivoju se kaže kot občutek psihičnega nemira, nezmožnost sprostitve, pojavljajo se spremembe v srčno-žilnem sistemu (poveča se hitrost in utrip srca, občutki tesnobe in stiskanja v srcu). Spremembe se pojavljajo tudi v drugih sistemih. V respiratornem sistemu se pojavi povečana frekvenca in zmanjšana amplituda dihanja, kot tudi v prebavnem sistemu, kjer se spremembe opazijo v motenem odvajanju, prehranjevanju in motenem spanju. Spremembe na doživljajskem nivoju lahko opišemo kot zaskrbljenost, občutek negotovosti, bojazni, utesnenosti, nemoči in nemira, včasih se lahko pojavi tudi občutek utrujenosti. Opaziti je slabšo koncentracijo in pozornost, lahko se kažejo težave s spominom in s pregledom nad situacijo. Anksioznost na vedenjskem nivoju se kaže v telesni drži, gibanju, ki je nemirno, neustrezno ali počasno in okorno in na mimiki. Povečana je napetost mišičja, lahko se pojavijo tudi krči (Tancig, 1987).

1.2.2. Vzroki strahu in anksioznosti

Športnik na tekmovanju ne more neobičajnih in spremenljivih pogojev preprosto ignorirati, zato pogosto nastopi občutek tveganja in negotovosti, ki pogosto negativno vpliva na tekmovalni nastop. Posledica je, da anksioznost otežuje dosego postavljenega cilja.

Najpogostejši vzroki za strah, ki se pojavijo pri športnikih, so naslednji (Tušak in Tušak, 2001):

1. Strah pred porazom oziroma zmago

Pri športnikih se pojavlja tako strah pred porazom kot tudi pred zmago. Splošno gledano je strah pred porazom nekako razumljiv, saj poraz pomeni zmanjšanje samopodobe, znižanje samozaupanja. Po porazu se nekateri športniki sprašujejo, kaj bodo na poraz rekli starši, trener, navijači in javnost. S porazom je lahko povezana tudi zamenjava trenerja, prenehanje podpore in s tem izguba nekaterih ugodnosti.

Po drugi strani je zmaga ravno tako stresna situacija. Z zmago športnik naenkrat spremeni položaj in postane cilj nasprotnikovih napadov. Na eni strani je vanj usmerjena množica tekmovalcev, ki ga želijo premagati, na drugi strani so navijači in javnost, ki pričakujejo nenehne uspehe. Vse to za športnika predstavlja velik psihični pritisk.

2. Strah pred trenerjevo zavrnitvijo

Velikokrat je od načina, kako se trener vede do svojih varovancev po tekmovanju, odvisno, v kolikšni meri se športnik boji trenerjeve zavrnitve. Velikokrat uspešni športniki s trenerjem razvijejo intenziven medsebojni odnos, ki pa pogosto ne obrodi sadove. Z zahtevami po maksimalnem trudu je lahko za športnika vir dodatne motivacije, ki mu omogoča dosego vedno boljših rezultatov, lahko pa nastane izziv, če športnika ta odnos preveč obremeni in pri njemu vzbudi močne negativne občutke strahu pred zavrnitvijo.

3. Strah pred agresivnostjo

Strah se navezuje na možnost poškodbe nasprotnika na tekmovanju. Tako se športnik, na primer boksar boji, da bo svojega nasprotnika iznakazil in hokejist, da bo poškodoval nasprotnega vratarja. Ob tem je potrebno poudariti tudi strah, ki nastopi pri športniku, da bo nasprotnik agresiven do njega, zato se ga bo le-ta izogibal, kar bo posledično negativno vplivalo na rezultat tekme.

4. Strah pred bolečino

Pri vzdržljivostnih športih in pri športih, kjer prihaja do medsebojnega kontakta se ta vrsta strahu najbolj pojavlja. Stopnjo bolečino vsak posameznik dojema drugače, saj imamo različno visok bolečinski prag. Toleranca na bolečino je subjektivno pogojena, zato je tudi strah pred bolečino pri nekaterih bolj izražen kot pri drugih. Hkrati pa strah poveča občutek na bolečino.

1.2.3. Vrste anksioznosti

Libert in Morris sta bila prva, ki sta podala hipotezo, da anksioznost vključuje kognitivno (skrbi, zaskrbljenost) in čustveno (vzburjenje, emocionalni stres) komponento (Martens in sod., 1990, v Tušak in Faganel, 2004).

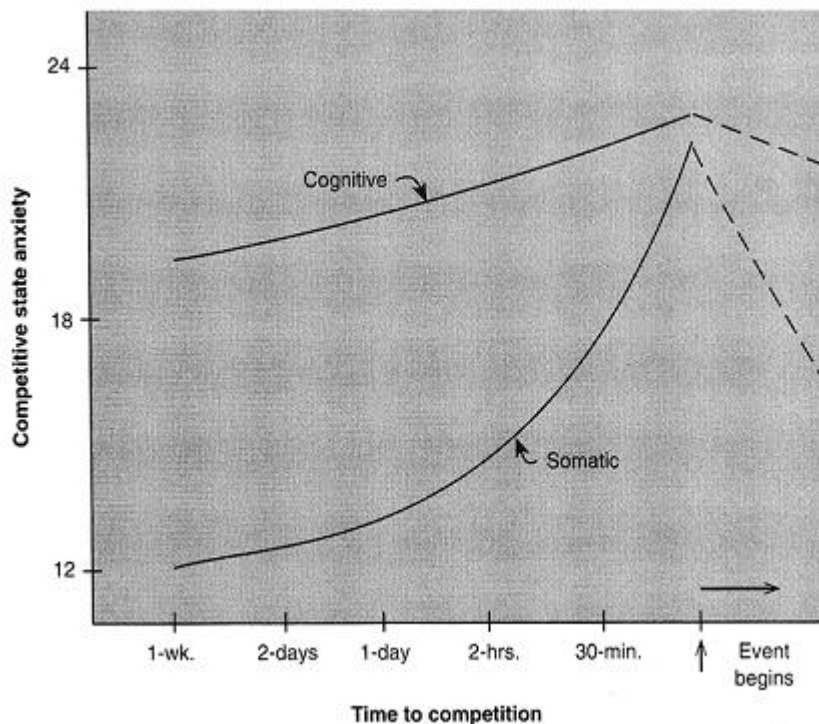
Kognitivna anksioznost se pogosto pri športniku kaže v negativnem pričakovanju nastopa na tekmovanju. Le-ta vključuje mentalno oziroma doživljajsko komponento anksioznosti, ki jo sproža negativno pričakovanje uspeha, negativno samovrednotenje, slaba izpolnitev oziroma nedoseganje zastavljenih ciljev.

Somatska anksioznost se odraža s stopnjo fiziološkega stresa, ki se sproži neposredno iz avtonomnega vzburjenja (Martens in sod., 1990, v Tušak in Faganel, 2004). Kaže se v potenju rok, hitrejšem bitju srca, napetih mišicah, plitkem dihanju, zvišanju v trebuhu in suhih ustih.

Pri preučevanju stanja kognitivne in somatske anksioznosti je Martens (1990) uveljavil vprašalnik Competitive State Anxiety Inventory-2 ali na kratko "CSAI-2". Ta ugotavlja povezavo prej omenjenih stanj v odnosu do tekmovanja. Vprašalnik Sport Anxiety Scale ali SAS, pa so razvili Smith, Schutz in Smoll (1990). Z njim so raziskovali športno specifično potezo somatske in kognitivne anksioznosti. Ločeno raziskovanje kognitivnega in somatskega stanja anksioznosti v športno specifičnih tekmovalnih pogojih je omogočilo definiranje predtekmovalne anksioznosti oziroma napetosti v obdobjih pred pomembnim nastopom.

Predtekmovalna anksioznost zajema več obdobji napetosti oziroma tenzij, ki se zvrstijo od trenutka, ko tekmovalci izve za datum pomembnega tekmovanja in vse do dneva tekmovanja. Ugotovljeno je bilo, da je predtekmovalna kognitivna anksioznost od začetka na zelo visokem nivoju in se ne spremeni vse do tekmovanja. Ravno nasprotna je somatska anksioznost, ki ostaja na dokaj nizkem nivoju do enega dneva pred tekmovanjem, nakar se strmo poveča aktivacija organizma.

Morris, Davis in Hitchings so dokazali, da sta kognitivna in somatska anksioznost v stresnih situacijah povezani in medsebojno odvisni (Martens in sod., 1990, v Tušek in Faganel, 2004). Vzroki povezav izhajajo iz tega, da stresna situacija učinkuje na telo s kognitivnim in s somatskim vzburjenjem.



Slika št.1: Primerjava kognitivne in somatske anksioznosti v času pred tekmovanjem (Cox, 1994).

Legenda:

Competitive state anxiety = stanje predtekmovalne anksioznosti

Time to competition = čas do tekmovanja

Cognitive = kognitivna anksioznost

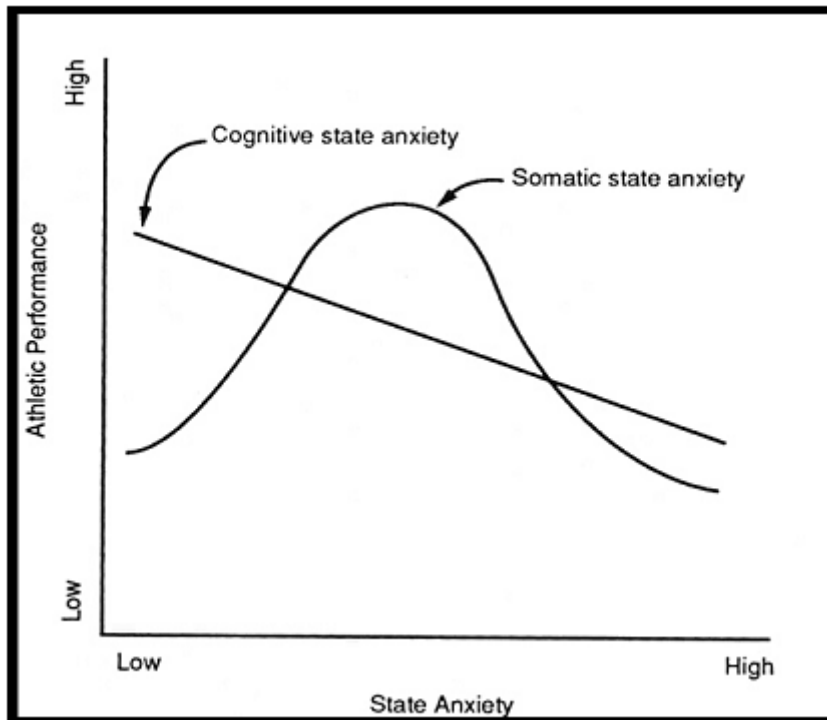
Somatic = somatska anksioznost

Slika št.1 nam nazorno prikazuje, da je nivo kognitivne anksioznosti že en teden pred nastopom na tekmovanju na zelo visokem nivoju, ki razmeroma počasi narašča do samega nastopa. V trenutku ko se tekmovanje prične, začne počasi padati. Lahko bi rekli, da ostaja bolj ali manj stabilen in ne variira veliko.

Somatska anksioznost ima ravno nasprotno dinamiko. Do enega dneva pred tekmovanjem ostaja na zelo nizkem nivoju, nakar začne strmo naraščati. Do začetka tekmovalnega nastopa doseže vrh in takoj za tem strmo pada.

Cox in strokovnjaki, ki so raziskovali področja in problematiko kognitivne in somatske anksioznosti (Cox, 1994), so ugotovili, da je eden od faktorjev, ki močno vpliva na tekmovalni rezultat, stopnja strahu tik pred tekmovanjem (ti. predtekmovalna trema oz. anksioznost). To jih je privedlo do spoznanja, da je stanje kognitivne anksioznosti bistveno bolj povezano z uspešnim nastopom. Kognitivna anksioznost ima namreč glavno vlogo pri količini napak na nastopu (višja kot je, več napak bo prisotnih). To

lahko razlagamo s tem, da s pričetkom tekmovanja kognitivna anksioznost pada počasi, saj še vedno obstajata obe možnosti, ali bo tekmovalec uspel ali ne. Na drugi strani pa somatska anksioznost s pričetkom nastopa strmo pada in tako ne vpliva več bistveno na uspeh.



Slika št.2: Povezava med stanjem predtekmovalne anksioznosti in uspešnostjo na tekmovanju (Cox, 1994).

Legenda:

Athletic Performance = tekmovalna uspešnost

State anxiety = stanje aksioznosti

Cognitive state anxiety = stanje kognitivne anksioznosti

Somatic state anxiety = stanje somatske anksioznosti

S slike št.2 je razvidno, da visok nivo kognitivne anksioznosti negativno vpliva na uspešnost na tekmovanju. Potrebno je zato stremeti k ohranjanju, pred in tudi na samem tekmovanju, kognitivne anksioznosti na relativno nizkem nivoju. Le-to bo namreč pripomoglo k večjim uspehom in udejanjanju dejanskih zmožnosti športnika na tekmovalnem nastopu.

Nekoliko drugače je s stanjem somatske anksioznosti. Če pogledamo sliko št. 2, lahko ugotovimo, da z večanjem ravni somatske anksioznosti raste tudi uspešnost na tekmovanju. Vendar le do določenega nivoja. Ko športnik doseže ta nivo, je tudi organizem pripravljen za izvedbo najbolj optimalnega nastopa. V primeru, da stanje somatske anksioznosti še narašča, se skladno s tem zmanjša uspešnost na tekmovanju. Multidimenzionalna teorija anksioznosti (Cox, 1994) je ugotovila, da takšna dinamika velja le za somatsko anksioznost. Vidimo lahko, da ima krivulja somatske

anksioznosti obliko narobe obrnjenega U. Na podlagi tega so strokovnjaki izpeljali teorijo narobe obrnjenega U-ja, kar bomo razložili v nadaljevanju.

Povedano na kratko, če telo ni vzburjeno, pri tem govorimo o nizki ravni somatske anksioznosti, bo rezultat na tekmovanju slab. Enako velja za previsoko raven stanja somatske anksioznosti. Iz tega lahko povzamemo, da je najboljša srednja raven somatske anksioznosti ter že prej povedano, čim nižja raven kognitivne anksioznosti je optimalna za najbolj pozitiven rezultat.

1.2.4. Obramba pred strahovi, anksioznostjo in stresom

Da bi se športnik izognil stresu, se brani na različne načine. Pogost način je vnaprejšnje opravičevanje za neuspešen nastop. Še pogosteje se poskušajo športniki nalogi izmakniti z izgovorom, da so preutrujeni, izčrpani ali poškodovani. Nemalokrat izberejo tudi beg – športnik se nastopu preprosto odpove (Tušak in Tušak, 2001).

Taka opravičila so nekonstruktivna. Poznamo pa tudi konstruktivna, pri katerih športnik skuša s pomočjo relaksacije odpraviti negativne vplive. Klinični psihologi so namreč oblikovali mnogo tehnik za odstranitev strahov in neprijetnih vplivov predtekmovalne anksioznosti. Med bolj pogostimi je tako imenovana tehnika sistematične desenzitizacije. Pri tej si športnik sestavi listo situacij, ki mu izzovejo različno stopnjo anksioznosti. Nato športnika postopoma uvajamo v te situacije, najprej v tiste, ki izzovejo najmanj strahu in postopno v vedno bolj neprijetne situacije. Ves proces se odvija postopno in dlje časa ter se kombinira s tehnikami relaksacije, ki v športniku vzbudijo prijetna, pozitivna občutja. Na takšen način pripravljen športnik se lažje sooči s strahom. V primeru, da se težave kljub temu pojavljajo, si lahko pomagamo z mentalnim predstavljanjem omenjenih situacij, v katerih je športnik ob ugodnih občutjih postopno soočen z vzroki njegovih strahov.

Tekmovalno anksioznost trenerji in tudi športniki skušajo zmanjšati s tem, da znižajo pomembnost tekmovanja. Nekateri trenerji poskušajo svojega varovanca vnaprej pripraviti na stres, ki se pojavlja na tekmovanju s tem, da občasno vnašajo neobičajne oziroma stresne situacije v sam trening (nekajdnevni trening brez nadzora trenerja, postavljanje neobičajnih zahtev na treningu, izpostavljenost publiki na treningu) (Tušak in Faganel, 2004).

Tako trener kot tudi športnik morata stremeti k želji, da športnika na tekmovanju ne preseneti nepredvidljiva situacija. Skupaj analizirata možne situacije na tekmovanju in se vnaprej pripravita na nekatere mogoče nepredvidljive dogodke.

V sedemdesetih letih so se psihologi začeli množično zanimati za šport in tako v psihično pripravo športnika na tekmovanje vključili nekatere postopke, ki so biofeedback, avtogeni trening, druge relaksacijske tehnike, meditacija, vizualizacija in še nekatere druge mentalne strategije (kontrola pozitivnih misli, samogovor).

1.2.5. Anksioznost v športu

Neprijetni občutki, nelagodje, napadi bojazni in tesnob se pogosteje pojavljajo pred samim tekmovanjem. Občutki tesnobe in anksioznosti so velikokrat spremljevalec vrhunskih športnikov. Omenjena stanja se raztezajo od rahlo neprijetnih občutkov nemoči do popolne paraliziranosti pred tekmo.

Anksioznost je zelo pomemben dejavnik v športu in jo je potrebno ločiti od vzburjenja, strahu in stresa. Vsaka močna situacija povzroči vzburjenje, medtem ko le ogrožajoča povzroči anksioznost. Anksioznost loči od strahu to, da ni vezana na določen objekt oz. je faza med nedefiniranim vzburjenjem in strahom.

Da razumemo predtekmovalno anksioznost je potrebno razumeti, kaj športniku pomeni tekmovanje. Gre za konkreten cilj, ki povzroča zelo osredotočeno motivacijo, kjer se športnik sooči z množico ovir na poti do cilja. Uspeh na tekmovanju mu prinaša vrsto pozitivnih ugodnosti, prinaša pa tudi strahove (strah pred neuspehom, pred uspehom, pred trenerjevo zavrnitvijo, pred javnostjo, pred poškodbo, itd.). Tušak in Faganel (2004) navajata, da tekmovanje zato deluje na športnika kot zelo močan stresor.

Anksioznost predstavlja negativna občutja, ki se razprostirajo od rahlih občutkov neprijetnosti in negotovosti do neznosnih občutkov groze. Ta športnika tik pred začetkom nastopa lahko popolnoma paralizira v tej meri, da ni sposoben učinkovito izvesti naloge na tekmovanju. Že zelo zgodaj so ugotovili, da pojav anksioznosti negativno vpliva na izvedbo katerekoli naloge.

Tušak in Tušak (2001) opisujeta, da je v športu potrebno čim boljše premagovanje stresnih situacij, pri tem soočenje z nasprotnikom pomeni športniku boj za obstanek. Pomembna je zmaga, medtem ko poraz lahko pomeni izgubo možnosti za preživetje. V športu zato ni prostora za kvalitete kot so prijaznost, nesebičnost in empatičnost. V športu se zahteva čim večja usmerjenost v cilj, to je v zmago, pri čemer je potrebno nasprotnika premagati in ne sočustvovati z njim. Športnice so običajno bolj čustveno nestabilne kot športniki, zato so tudi bolj občutljive na stres in napetosti na tekmovanju.

Kombinacija poteze anksioznosti in vpliv različnih stresorjev, ki delujejo na športnika, je vzrok za nastanek predtekmovalne anksioznosti (Enderl in Edwards, 1982, v Tušak in Tušak, 2001) oziroma predtekmovalne treme, ki je opazna na spremembah v fiziološkem, doživlajaskem in vedenjskem nivoju. Najbolj značilen pokazatelj predtekmovalne anksioznosti je slabši nastop na tekmovanju v primerjavi z rezultati in prikazi na treningih.

Če se osredotočimo na sam tekmovalni proces, lahko po Tušaku in Tušaku (1995) zasledimo tri faze:

1. predtekmovalna faza (predtekmovalno stanje)
2. tekmovalna faza (tekmovalno stanje)
3. predelovalna faza (potekmovalno stanje)

Na podoben princip sta Vanek in Cratty (1970) prikazala napetosti (anksioznosti) znotraj tega procesa (Tušak in Tušak, 1995).

Dolgoročna napetost

Ta napetost se pojavi v trenutku, ko posameznik izve za posamezno tekmo, za izbor v reprezentanco, za datum tekmovanja.

Predtekmovalna napetost

Predtekmovalna napetost traja bistveno krajši čas in se običajno pojavi kakšen dan pred odločilno tekmo. V tem času se pojavi previsok nivo aktivacije, nespečnost, športnik razmišlja samo še o svojem nastopu. Nivo aktivacije običajno znižujemo z različnimi relaksacijskimi metodami in tehnikami. Pri tem pozornost usmerjamo na druga področja in jih skušamo čim bolj zaposliti z drugimi aktivnostmi.

Neposredna tekmovalna napetost

Pojavi se neposredno pred tekmo. Navadno je to ob vstopu v areno, na igrišče. To športniku predstavlja stresno situacijo in napetost.

Medtekmovalna napetost

Je napetost, ki je odvisna od poteka tekme. Spreminja se glede na rezultat moštva in je drugačna, ko moštvo izgublja kot takrat, ko zmaguje. Bolj kot je rezultat negotov, višja je napetost. Negotovost rezultata pri nekaterih napetost močno poveča, pri drugih pa upade in s tem preidejo v stanje apatije - vseenosti.

Enako je pri individualnih športih. Ker se spreminja rezultat, se spreminja tudi napetost. Stanje apatije je pri individualnih športnih panogah manj izražena, saj se mora posameznik sam izkazati in v redkih primerih tekmovallec prepusti izid naključju.

Potekmovalna napetost

Nastopi takoj po tekmovanju in jo običajno prepoznamo v agresivnem vedenju, depresivnosti ali v eforičnem vedenju (odvisno od izida tekme in osebnosti posameznika). Za ugodno perspektivo posameznika ali ekipe je obvladanje te napetosti ključnega pomena. V ta namen trenerji podrobno analizirajo nastop in ovrednotijo vse dobre in slabe elemente tekme in s tem odločilno vplivajo na nadaljnji potek treningov in tekmovanj.

1.2.5. Vpliv anksioznosti na športne dosežke

Zanimanje za anksioznost je vsekakor trenerjevo ter športnikovo poznavanje posledice vplivanja anksioznosti na rezultat na tekmovanju.

Cox (1994) pravi, da je bilo opravljenih več različnih raziskav in pri tem so znanstveniki prišli do dveh teorij, ki razlagata odnos med aktivacijo organizma in učinkovitostjo izvedbe tekmovalnega nastopa. Sledeči teoriji sta: drive theory (t.i. Hull-ova) in teorija narobe obrnjenega U-ja (t.i. Yerkes-Dods-ov zakon). Poznavanje prej omenjenih teorij je bistveno za razumevanje vpliva anksioznosti na motorične sposobnosti, ki so ključnega pomena za uspešnost na tekmovanju.

Drive teorija (Hull-ova teorija) pravi, da so športni dosežki odvisni od navad in dinamičnosti notranjih pogojev ali aktivacije organizma. Pri tem se navade nanašajo na hierarhično zaporedje pravih in nepravilnih odgovorov, naraščanje aktivacije pa povzroča povečanje verjetnosti pojavljanja dinamičnega odgovora. V začetku motoričnega učenja so dominantni odgovori najpogosteje nepravilni odgovori, v kasnejših fazah pa postajajo dominantni odgovori pravilni odgovori.

Povečanje aktivacije v zgodnjih fazah vadbe poslabša učinkovitost aktivnosti, kasneje naraščanje aktivacije pospešuje dosežke. V fazi, ko prevladuje pravilen odgovor, so športni dosežki in aktivacija na pozitivnem linearnem odnosu. V primeru, da je prevladujoč odgovor nepravilen odgovor, dosežek na tekmovanju in aktivacija nista v negativnem linearnem razmerju, vendar zvišanje aktivacije ne bo nadaljnjo poslabševalo, temveč zaviralo hitrost pridobivanja spretnosti.

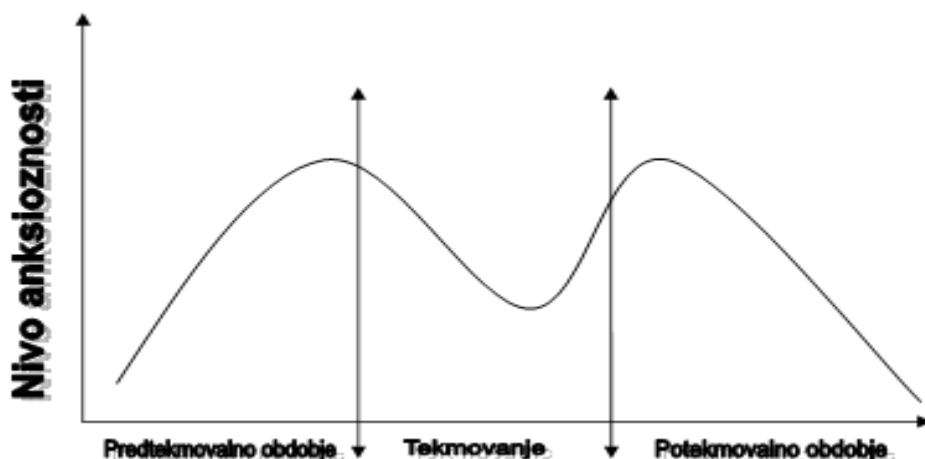
Teorija narobe obrnjenega U-ja (Yerkes - Dods-ov zakon) poudarja ne monoton in nelinearen odnos med aktivacijo in športnim dosežkom. Z večanjem aktivacije naraščajo tudi dosežki do neke optimalne točke, nadaljnjo povečanje aktivacije le-te dosežke samo slabša. Če primerjamo omenjeni teoriji, ugotovimo, da Hull-ova ni empirično potrjena, med tem ko ima Yerkes – Dods-ov zakon večjo empirično vrednost.

Novejše raziskave so prišle do spoznanja, da raven stanja anksioznosti, ki jo oseba občuti, ni odvisna samo od poteze anksioznosti značilne za posameznika, temveč od pomembnosti situacije za posameznika in nedoločenostjo izida situacije. Večji pomen kot bo športnik pripisal določeni situaciji, višjo raven anksioznosti bo razvil. Prav tako z naraščanjem nedoločenosti izida narašča raven stanja anksioznosti (Tancig, 1987).

Po vsem opisanem lahko povzamemo, da prenizka ali previsoka stopnja aktivacije lahko povzroči prenizko učinkovitost aktivnosti, ob tem pa srednja stopnja aktivacije omogoča doseganje optimalnih rezultatov.

1.2.6. Časovne dimenzije anksioznosti

Cratty (1983, v Tušak in Tušak 2001) na osnovi raziskav utemeljuje obstojanje določenih zakonitosti v pojavljanju predtekmovalne anksioznosti.



Slika 3: Časovne dimenzije anksioznosti

Tekmovanje, ki se približuje predstavlja močan stresen dogodek za športnika in zato navadno zvišuje nivo športnikove anksioznosti. Iz slike št. 3 lahko vidimo, da se na samem tekmovanju anksioznost kar precej zniža, po končanem tekmovanju lahko začasno spet naraste, nato počasi upada. Po mnenju mnogih športnikov je anksioznost občutiti že nekaj dni pred tekmovanjem in le-ta pogosto tik pred štartom doseže višek. S pričetkom tekmovanja se večina športnikov treme skoraj popolnoma izgubi.

1.2.7. Predtekmovalno in tekmovalno stanje

K uspešnosti na tekmovanju veliko pripomore poznavanje in obvladovanje predtekmovalnega in tekmovalnega stanja pri športnikih, zato je to brez dvoma področje, ki zaposluje tako športnike ter hkrati tudi njihove trenerje. Zaradi slabšega poznavanja pomembne tematike psihološke priprave, se trenerji nemalokrat odločijo za pomoč psihologa.

Ne malokrat se zgodi, da športniki, ki kažejo odlične rezultate na treningu, na tekmovanju teh ne morejo uresničiti. Še zlasti se to zgodi, če dobri športnik prvič nastopa na pravih, pomembnih tekmah, kjer ponavadi popolnoma odpove. Kako pogosto se te težave pojavijo in v kolikšni meri so izražene, je odvisno od posameznega športnika ter njegove psihične priprave na tekmovanje. Težave se navadno pojavijo že kakšen dan pred samim tekmovanjem, ko začne športnik iskati izgovore za morebitni neuspeh že pred nastopom. Izgovori, ki so precej pogosti so, da je sneg preveč južen, vreme neustrezno, da je žoga pretrda in se ne odbija dobro, da je igrišče neustrezno, na koncu se športnik zateče celo v hipohondrijo.

Predtekmovalno stanje bi lahko razdelili na dva dela. Prvi je tisti, ki določa značilnosti vedenja pred tekmo. Tekmovalec v tekmo vloži neznansko več napora kot v trening. Poseben je že način samega ogrevanja, pri katerem naj bi bil praviloma ves čas prisoten trener. V ogrevalni del so vključeni elementi, ki jih športnik kasneje izvaja na tekmovanju. Priprava in potek tekmovanja morata biti čim bolj podrobno izdelana in načrtovana. Bolj podroben kot je načrt, večje je samozaupanje tekmovalca. Drugi del pojasnjuje značilnosti vedenja in obvladovanja napetosti na samem nastopu. Tekmovalec je napet ali celo nevrotičen. Vznemirja ga vse okoli njega in pri tem izgublja zaupanje vase. Zato je zelo pomembno, da ima tekmovalec za te moteče dejavnike izdelane strategije obvladovanja. Dobro mora vedeti, kako se uspešno odpravi napetosti oziroma nevroze. Poleg tega mora vedeti, kako uspešno obvladati predtekmovalno vzbujenost, izgubo samozaupanja in kako ohraniti stanje mirnosti. Indeks samokontrole posameznih tekmovalcev je različen. Tako lahko za nekatere tekmovalce že sam nepoznan kraj tekmovanja povzroči zmedo. Trenerjeva naloga je, da športnika na takšne in morebitne nove, nepredvidljive situacije vnaprej pripravi. V predtekmovalnem obdobju si lahko pomaga z mentalnim treningom in s treningom koncentracije.

Predtekmovalno stanje se giblje med dvema skrajnostima. To sta štartna apatija ter borbena pripravljenost. Na eni strani je tako imenovana športna apatija, na drugi optimalno stanje vseh psihičnih procesov oz. borbena pripravljenost. Nekje vmes med

obema poloma je štartna mrzlica, pri kateri so izražene vse negativne disfunkcije organizma (Tušak in Tušak, 2001).

Štartna apatija, kot razlagata Tušak in Tušak (1995), se kaže v izredno znižanem stanju aktivacije in s tem prihaja do popolne izgube motivacije. Pogosto je v takšnih primerih športniku popolnoma vseeno, kako poteka tekmovanje, kajti njihova edina želja namreč je, da bi bilo tekmovanja čim prej konec. O rezultatu in uspehu sploh ne razmišljajo več.

Borbena pripravljenost pomeni optimalno stanje psihičnih procesov, ki omogoča optimalno funkcioniranje organizma in s tem največjo uspešnost. Celotno predtekmovalno vedenje se giblje bolj na eni ali drugi, že prej omenjeni, skrajnosti, najpogosteje pa nekje vmes. Kako poteka, je odvisno od tekmovalca do tekmovalca, od njegove psihične priprave in časovnega obdobja, zato lahko prihaja do nihanj. Predvsem zaradi takšnih nihanj stremimo k takšni športnikovi pripravljenosti, ki omogoča vsestransko obvladovanje tako predvidljivih kot tudi nepredvidljivih težav oziroma ovir na poti do uspeha.

V literaturi nemških avtorjev lahko zasledimo lestvico, ki določa pet stopenj aktivacije (Tušak, 2001, v Hribar, 2007):

1. pretirana aktivacija (deluje zaviralno)
2. stopnjevana aktivacija (optimalno stanje vzburjenosti in napetosti)
3. povprečna aktivacija (povprečno funkcioniranje organizma brez negativnih stranskih učinkov)
4. zadušena aktivacija (nizka stopnja aktivacije, ki jo najbolje prepoznamo v pasivnosti tekmovalca)
5. prekomerno zadušena aktivacija (apatičnost, neaktivno stanje, spanje)

Prej naštetá stanja se prepletajo od začetka do konca samega tekmovanja. Vidimo lahko, da nekateri športniki želijo že takoj na začetku prevzeti vodstvo, ne glede koliko napora jih bo to stalo. Zlasti se to lahko vidi v tekaških preizkušnjah.

1.3. PROCES PSIHIČNE SESTAVE

V trenutku ko nastane potreba po določeni dejavnosti, se celoten človeški organizem začne pripravljati na akcijo. To se zgodi v človeku samodejno in predstavlja nekakšno obliko psihofizične priprave organizma na dejavnost. Pri tem lahko poudarimo to, da več kot je dejavnikov, ki so nadzorovani nezavedno, večja je možnost nihanja v uspešnosti izvedbe. Priprava na nastop naj bi takšna nihanja omejila oziroma čim bolj izničila (Ferk, 2008)

Namen dobre psihične priprave na tekmovanje je najboljše možno udejanjanje dosežkov s treninga na tekmovanje. Postavlja trdne temelje, na podlagi katerih lahko posameznik svoje možnosti in zmožnosti v največji možni meri realizira v pričakovan

dosežek v danem trenutku, danih pogojih in na danem mestu. Osnovna pravila vsake priprave je potrebno poznati in jih ob pravem trenutku pravilno uporabiti.

Petrovič (1999) loči tri stopnje psihične priprave, ki si zaporedno sledijo, se nadgrajujejo in dopolnjujejo. Vsaka naslednja je skoraj v celoti pogojena s kvaliteto predhodne. Te so:

- splošna psihična priprava,
- psihična priprava za določen nastop,
- psihična priprava na dan nastopa.

1.3.1. Splošna psihična priprava

Zajema opredelitev odnosa do športa. Gledano širše, opredeljuje filozofsko-motivacijski-moralno-etični odnos do sveta in tudi športa. Ožji vidik nam razloži posameznikov odnos in pogled na šport, s katerim se ukvarja in zajema celoten proces učenja različnih tehnik sproščanja, priklica, motivacije, aktivacije in spoznavanja samega sebe. V splošni psihični pripravi je pomembno, da postavimo temelje za naslednje stopnje. Začne se z učenjem tehnik sprostitve, tehnik aktivacije, z opazovanjem samega sebe kot izhodišča za uporabo sprostitvenih tehnik ali tehnik aktivacije. Z učenjem tehnik in sodelovanjem s psihologom je zaželeno in smiselno začeti že zelo zgodaj – v začetku športne kariere, saj se le tako z leti dela, dozorevanjem in utrjevanjem (samo)spoznavanja osebnosti in razvoja, prične osebnost postopoma nadgrajevati. Ob vsem tem je pomembna tudi vzpostavitev primerne vzdušja v socialnem okolju. S tem mislimo na odnose med trenerjem, starši, športnikom, klubom, vodstvom ekipe.

1.3.2. Psihična priprava na posamezni nastop

Psihična priprava na posamezni nastop je druga stopnja, ki je časovno že povezana s samim nastopom. To je obdobje tri do pet dni pred tekmovanjem. Bistveno v tej fazi je ustvariti primerno vzdušje in ugodno počutje športnika. Osrednje sestavine takšnega vzdušja so misli, ki so usmerjene pozitivno, optimizem, samozaupanje in realna samozavest, pa naj gre za kolektivne ali individualne športe. V homogeni, kohezivni ekipi se učinek vsakega posameznika poveča, pri tem se poveča tudi učinek celotne ekipe. Do homogene skupine lahko pridemo le z utrjevanjem odnosov med člani skupine. Pri individualnih športih je pomembno socialno sodelovanje. Skupina lahko namreč s svojim odnosom do posameznika odločilno vpliva na posameznika. Če povzamemo: ob podobnih biopsihičnih sposobnostih in lastnostih bodo uspešnejši tisti tekmovalci, ki dosegajo večjo stopnjo socialne integracije.

1.3.3. Psihična priprava tik pred nastopom (na dan nastopa)

Je tretja stopnja in izhaja iz trditve, da je športnik na tekmovanju vedno sam in da je dosežek samo njegova domena. Dejanja, ki jih izvaja pred nastopom, izhajajo iz obvladanja tehnik iz prve in druge stopnje. Strokovnjaki še dodajajo, da je trener, ki med

tekmo veliko razlaga in dopoveduje svojim športnikom, na treningu pozabil nekaj povedati.

1.3.4. Psihična priprava na dan nastopa se deli na dva dela:

1. Širjenje oziroma osredotočenje zavesti

Gre za postopno in zaporedno osredotočanje na eno ciljno storitev, na aktivnosti, ki so pogoj brez katerega ne gre izvesti uspešnega nastopa (preverjanje opreme, ogrevanje, dihanje). Pri tem okolica postaja vedno manj pomembna. Obdobje se prične od 5 ur do 30 minut pred nastopom (odvisno od posameznika) in traja do nekaj minut pred nastopom. Nato nastopi najintenzivnejši del psihične priprave – aktivacija in v povezavi z njo stanje zavesti ter koncentracija na nastop kot celoto.

2. Ocena predtekmovanih pogojev

Predstavlja zadnji del priprave na nastop, kjer je potrebno prilagoditi načrtovani program psihične priprave trenutnim pogojem, kar je najtežji del. To najlažje opravi tekmovalec sam, seveda, če je ustrezno pripravljen. Ugoden rezultat lahko doseže takrat, ko možne spremembe v situacijah, ki so zanj stresne, ne sprejema več kot moteče dejavnike temveč kot sestavni del priprave na nastop.

Prej opisano psihično pripravo je predlagal Petrovič (1999). Poznamo pa tudi drugo klasificiranje psihične priprave, ki jo predlaga Tušak. Tušak (v Cecić Erpič in Kajtna, 2004) deli psihično pripravo na veliko tekmovanje, na specialno in bazično psihično pripravo.

Bazična priprava pomeni učenje načinov soočanja s stresom in samoobvladovanja, razvijanja odgovornosti do sebe in drugih, doseganje samokontrole. Le-ta obsega učenje tehnik doseganja kontrole nad samim seboj, tehnike sproščanja, tehnike za izboljšanje koncentracije, učenje izmenjavanja relaksacije in koncentracije, učenje tehnik vizualizacije, uporabo tehnik odstranjevanja negativnih čustev, občutkov in strahu ter kontrolo pozitivnih misli.

Specialna psihična priprava je sestavljena iz izdelave prednostnih procedur in strategij, uporabe 'sidranja' oz. pogojnega refleksa, razširjana mej realnosti, spodbujanja k stremljenju k popolnosti, uporabe vizualizacije, relaksacije in ostalih tehnik psihične priprave oziroma mentalnega treninga za doseganje specialnih ciljev - priprava na nastop na konkretni tekmi s konkretnim ciljem, npr. priprava na tekmo, kjer želimo osvojiti medaljo, priprava na ekstremen stres.

Cilj priprave športnika na veliko tekmovanje je, da športnik skozi proces priprave postane sposoben prevzeti odgovornost za svoj razvoj in psihično pripravo in da je najpomembnejše povečati tekmovalčevo samozavest. Lahko bi rekli, da je to prvi korak na poti k izboljšanju vseh ostalih sposobnosti. Pomembno je poudariti, da so psihološke kvalitete, ki so bistvene za povečanje uspešnosti, spretnosti, ki se jih da s pravilnim pristopom izboljšati. Psihološke spretnosti je moč izboljšati le skozi sistematičen trenajni proces, pri tem je bistveno sodelovanje s psihologom (Tušak in Tušak, 2001).

Opis poteka psihične priprave v osmih fazah:

- izdelati program (ugotoviti kaj, katere in na kakšen način bomo izboljšali psihične spretnosti) - analiza trenutnega stanja;

- zasnovati pravila spremljanja napredka skozi program priprave (preverjanje stanja tekom programa z uporabo dnevnika za subjektivno ocenjevanje napredka);
- predstaviti in se naučiti posamezne psihične spretnosti, kot so koncentracija, sproščanje, aktivacija, samozavest ter odgovornost;
- izvajanje zasnovanega programa, ki poteka preko individualnih sestankov s psihologom in trenerjem; potrebno je določiti trajanje in pogostost sestankov;
- individualni sestanki ter učenje in izpopolnjevanje tehnik sproščanja;
- uporaba naučenega znanja v praksi (simulacije tekmovanja, klubsko tekmovanje, vadba najprej v vizualizaciji tekmovalnega okolja, pri tem se športniki trudijo izboljšati svoje sposobnosti med samim tekmovanjem);
- nadzor;
- analiza napredka.

Psihična priprava zahteva veliko vaje, vztrajnosti in učenja. Strokovnjaki so v svetu razvili veliko tehnik in metod, ki imajo tako aktivacijski kot tudi relaksacijski učinek, s pomočjo katerih lahko izboljšujemo športnikovo koncentracijo. Nekaj metod bomo predstavili v nadaljevanju.

1.4. AGRESIVNOST V ŠPORTU

Šport se zelo povezuje z agresivnostjo, vendar se ljudje pogosto niti dobro ne zavedamo, kaj agresivnost sploh je. Nekateri jo razumejo kot negativno, drugi spet trdijo, da je potrebna za doseganje uspešnosti. Mnogi športniki celo menijo, da moraš biti nekoliko zloben, če hočeš biti dober. Najpomembnejše pa je, da športniki znajo svojo agresivnost dobro uravnavati. Agresivnost je normalna reakcija na določene težave, prepreke, hkrati pa je v športni situaciji večinoma tudi zaželen, saj omogoča doseči športni cilj.

V današnjem pojmovanju športa je tendenca k uporabi agresivnosti za doseg cilja socialno naučeno vedenje (Tušak, 2003).

Agresivnost je definirana kot nekakšno nasilje, ki ga skuša posameznik vsiliti nasprotniku, tako fizično kot verbalno. Agresivnost ni odnos, temveč predstavlja agresivno vedenje z namenom, da bi posameznika poškodovali (Leunes in Nation, 1989, v Tušak, 2003). Definicija se nanaša na trenerje in občinstvo ter na igralca oziroma športnika v času igre.

Največkrat je namen agresije v športu doseči cilj in potem tudi priznanje trenerja, občinstva in podobno. Nasilje je definirano kot nasilno vedenje v športu, ter fizično ilegalno in sovražno dejanje agresije. V primeru, ko posameznik nima namena poškodovati nasprotnika, temveč je njegov edini namen doseči gol, potem ne govorimo o agresivnem vedenju. V takem primeru, ko ne govorimo o agresiji, je namen

posameznika pokazati svojo dominantnost nad nasprotnikom v igri (Thirer, 1993, v Tušak, 2003).

1.4.1. Razvoj in dejavniki agresivnosti

Agresivno vedenje ima svoj potek razvoja. Ker se agresivna energija stalno nabira v telesu, se mora kasneje nekje sprostiti. Šport je najbolj optimalno sredstvo za legalizirano sproščanje agresivnosti. Verjetnost agresivnih dejanj zunaj športne situacije na bi se s tem zmanjševala. To trditev bi lahko potrdili, če bi bili športniki manj agresivni na koncu tekme, oziroma bi bila agresivnost ob koncu tekme manjša kot na začetku, saj tekma služi kot odvod energije. Pa temu ni tako, saj rezultati ne potrjujejo takih domnev (Tušak, 2003).

Sodelovanje v agresivnih športih naj ne prispeva k nadzoru oziroma zmanjšanju agresivnosti, pač pa prej k njenemu nabiranju. Igralci postajajo vidno bolj agresivni proti koncu tekmovalne sezone. Razlaga, ki bi pojasnila ta pojav izhaja iz teorije socialnega učenja, ki pravi, da opazovanje oziroma izpostavljanje agresivnosti pripelje do slabitve notranjih mehanizmov nadzora nad podobnim izražanjem. Inhibicija izražanja agresivnosti je oslABLJENA. Na ta način lahko že precej manjše vzpodbude povzročijo agresivno reakcijo. (Russel, 1983, v Tušak, 2003)

Russel (1983, v Tušak, 2003) je raziskoval še nekatere značilnosti agresivnosti. Dobil je obrnjeno U-krivuljo za potek agresivnosti. Z začetkom tekme začne naraščati, doseže vrh, in se nato prevesi v upadanje.

Goldstein in Arms (1971, v Tušak, 2003) sta ugotovila različen porast agresivnosti v različnih športnih panogah. Vsekakor obstajajo razlike med posameznimi športnimi panogami v pojavu agresivnosti. Na to vplivajo pogostost medsebojnega stika, vpliv trenerja na športnikovo agresivnost, itd.

Mlad športnik je bolj spontano agresiven do sovrstnika kot pa do športnika z določeno avtoriteto. Kadar bo agresiven do športnika z avtoriteto, bo imel močnejše občutke krivde. Kadar otrok v določeni športni situaciji zaradi agresivnosti doživlja premočne občutke krivde, se pogosto neha udeleževati v tej športni panogi (pravi, da mu šport ni več všeč) ali pa agresivnost preusmeri na druge cilje. Če pa v športu ne doživlja občutkov krivde, se lahko ob zaključku kariere pojavijo določeni prilagoditveni problemi. Beisser (1967, v Tušak 2003) opozarja, kako težko se mnogi izmed športnikov, navajeni agresivnosti v športu, prilagodijo pasivnosti v življenju.

Poleg osebne lastnosti agresivnosti, ki vsekakor vpliva tudi na športnikovo agresivnost, pa v športni situaciji pomembno vlogo igrajo še nekateri drugi dejavniki agresivnosti (Tušak, 2003).

V prvo skupino dejavnikov spadajo športno-tekmovalni pogoji:

- tesnost izida;
- kraj igranja;
- rezultat tekmovanja;
- stopnja fizičnega kontakta.

Medosebni kontakt v igri povečuje verjetnost agresivnega dejanja. To so pokazale številne raziskave, ki potrjuje, da več kot 75 odstotkov vseh težjih poškodb v profesionalnem športu izvira iz medsebojnega stika.

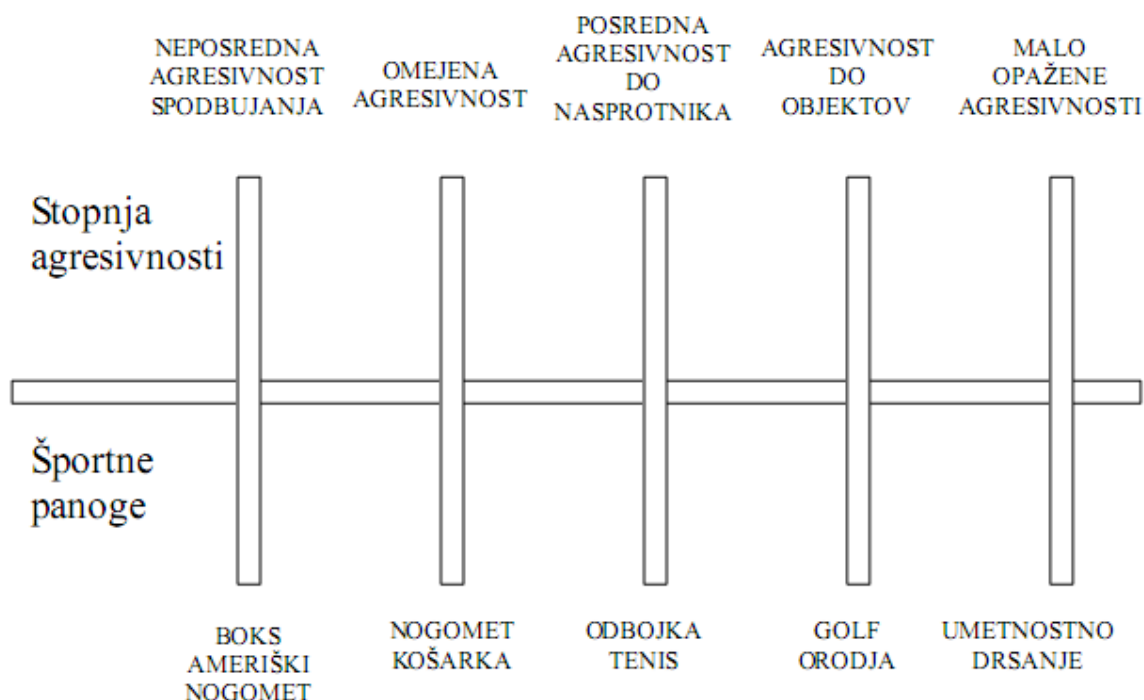
V drugo skupino dejavnikov spadajo udeleženci v športu:

- soigralci (preko sprejemanja in zavračanja agresivnosti);
- sodniki (preko kaznovanja oziroma nekaznovanja);
- trenerji (preko ojačevanja agresivnega vedenja);
- gledalci;
- sredstva množičnega obveščanja (preko agresivnih športnih vzornikov, ki jih nudijo gledalcem).

Na agresivnost v športu v veliki meri vpliva tudi različnost v obravnavanju in nagrajevanju agresivnih vedenj. V nekaterih športnih panogah neposredno agresivnost v obliki agresivnih fizičnih dejanj proti nasprotniku spodbujajo celo pravila (ameriški nogomet, boks, judo, ipd.), medtem ko je v drugih panogah smer in intenziteta agresivnosti odvisna od stopnje tolerantnosti gledalcev, sodnikov in soigralcev (nogomet, košarka, vaterpolo, ipd.). V tej skupini športnih panog se pojavlja problem, kako obvladovati agresivnost. Bryant J. Cratty je v shemi poskušal strniti intenziteto agresivnosti, ki je regulirana s pravili in značilna za posamezne športne panoge.

Omenjena agresivnost je značilna za tiste športe, kjer športnik mora biti agresiven, istočasno pa stroga pravila določajo mejo agresivnosti. Tako se igralci naučijo, kako fizično zaustaviti nasprotnika, hkrati pa se držijo pravil. Pri posredni agresivnosti do nasprotnika se športnikova agresivnost prenaša na nasprotnika posredno običajno preko žoge. Posredna agresivnost do objektov se kaže tako, da nasprotnik agresivnosti ne občuti, saj se energija udarjenega orodja ne prenese na njih, temveč na drugo okolje, na primer na travnik. Za nekatere športne panoge pa je značilno malo opažene agresivnosti, ker se agresivnost v teh športih ne more izraziti niti do nasprotnika niti do okolja.

Med mnogimi dejavniki, ki vplivajo na agresivnost v športu, so tudi krivične sodniške odločitve. Bistvo je v percepciji krivice. Zaznana krivica bo toliko verjetneje vodila v agresivnost, kolikor bolj je frustrirajoča. Med agresivnostjo in percepcijo sodniške napake obstaja neposreden odnos (Tušak, 2003).



Slika št.5: Shema stopnje agresivnosti pri športnih panogah (Cratty, 1983, v Tušak, 2003)

Raziskave (Mark in sodelavci, 1983, v Tušak, 2003) kažejo, da do zaznave krivice lahko pride, kadar ljudje menijo, da je eno od pravil igre uporabljeno netočno, kadar ljudje menijo, da je že samo pravilo krivično oziroma kadar se ljudje čutijo nepravilno prikrajšane glede izida tekme ne glede pravila.

1.4.2. Uravnavanje športnikove agresivnosti

Receptov za obvladovanje agresivnega vedenja nimamo, prav tako je izjemno težko o agresivnem vedenju govoriti nasploh, ker so tudi razlogi za agresivno vedenje največkrat neka individualna kombinacija notranjih in zunanjih dejavnikov (Tušak, Tušak in Tušak, 2003, v Lenard, 2007).

Kontroliranje agresivnosti je pomemben dejavnik napredovanja tako v športih, kjer se fizični stik nagrajuje, kot tudi pri tistih, kjer se agresivnost izraža preko dotika z žogo ali kako drugače na drug del okolja (Tušak, 2003, v Lenard, 2007).

Mnogi športniki po svoji osebnostni strukturi niso agresivni, v tekmovalni situaciji pa kažejo veliko agresivnost. To je t.i. tekmovalna agresivnost, ki se, ko se jo športnik nauči do optimalnega nivoja dvigniti oziroma jo zadržati pod kontrolo in tudi primerno uporabiti, sprošča le na tekmovalju oziroma na treningu in predstavlja primer kontrolirane agresivnosti.

Vendar pa v športu prihaja tudi do pojavov pretirane in namerne agresivnosti, katere rezultat so hude poškodbe ali celo smrtni primeri. Literatura ponuja nekatere možnosti

uravnavanja in preprečevanja pretirane, ekscesne agresivnosti. Mnoga izmed navodil vključujejo vidik socialnega učenja, socializacijo. V glavnem ima tu največjo vlogo trener ob sodelovanju psihologa in seveda tudi športnikovih staršev, predvsem v zgodnjem obdobju.

Tušak (1992, v Lenard, 2007) ponuja oziroma navaja nekatere možnosti uravnavanja oziroma preprečevanja pretirane, ekscesne agresivnosti:

1. Trener naj bi v naprej analiziral pogoje, ki lahko izzovejo ekscesno agresivnost.
2. Uporaba različnih tehnik relaksacije med tekmovanjem za zmanjšanje napetosti tekmovalca.
3. Pomembno je, da trener pomaga športniku razumeti, da so agresivne reakcije običajno nekoristne, ter da energijo namesto v agresivnost usmeri v kak produktivnejši cilj (Knauss, 1979).
4. Koristno je športnika pripraviti na nasprotnikove žalitve.
5. Cratty in Hanin (1980) menita, da je koristno srečanje športnikov s psihologom pred tekmovanjem, še posebej, kadar želimo izboljšati atmosfero oziroma vzdušje (klimo) na tekmovanju.
6. Stiki pred tekmovanjem in osebno poznavanje nasprotnika včasih pomaga pri redukciji napetosti.
7. Zillman (1978) poroča, da tekma vedno prispeva k zvišanju sovražnosti med udeleženci. To se še posebno pozna v frustracijah športnikov, ki so izgubili.
8. Pomembno je pravično sojenje sodnikov, pri čemer je pomembno tudi dobro usposabljanje le-teh in tudi informiranje igralcev o pozitivnih premikih v pogledu sojenja.
9. Trenerji mladih športnikov morajo biti pozorni na to, da se pri igralcu ne bi formirale pretirane agresivne navade.
10. Pomemben dejavnik obvladovanja agresivnosti je dobra psihofizična priprava, saj so kondicijsko dobro pripravljene športniki verjetno manj agresivni, ker znajo lažje prenesti nakopičene emocionalne tenzije.
11. Koristno je, to velja za športnike mlajših kategorij, tesno sodelovanje in diskusija trenerja s straši.
12. Športnika je treba naučiti, da zna energijo premestiti in izraziti tudi na druge načine, da ne bi imel prevelikih problemov ob koncu kariere.
13. Opazovanje agresivnosti lahko izzove agresivnost. Zato je čas po agresivnem dejanju kritično obdobje, in v tej situaciji ima trener pomembno vlogo.
14. Športnika je potrebno naučiti izražanja neposredne, a ustrezne agresivnosti, ki je v mejah pravil in humanosti športa.
15. Trener mora imeti zaradi športnikovih možnih izbruhov agresivnosti brez zunanega povoda dober vpogled v tekmovalčeve trenutne ali pa bolj oddaljene izkušnje, da bi te izbruhe znal predvideti (preventiva).
16. Trenerji morajo znati razlikovati dejansko agresivnost svojega varovanca od stereotipnih pričakovanj o agresivnosti, ki se veže na posamezne položaje (branilec je bolj agresiven kot igralec sredine).

1.4.3. Agresivnost v moštvenih športih

Športniki reagirajo agresivno ne samo kot posamezniki, pač pa tudi kot člani skupin oziroma teamov.

Volkamer (1971, v Tušak, 2003), ki pravi, da je športni team mikroskopska oblika družbe in kot taka vključuje frustracije, nagrade in interakcije, kakršne so prisotne v vsaki družbi, je raziskal preko 1800 nemških nogometnih teamov. Avtor v nekaj točkah navaja zakonitosti pojavljanja agresivnosti v športnih situacijah.

Ugotovil je:

- Moštvo, ki izgublja, povzroči več prekrškov kot zmagovalci. Kot kaže, frustracija zaradi pričakovanega poraza povzroča agresivno vedenje (Layman, 1970, Leith, 1982, v Tušak, 2003);
- Gostujoča moštva naredijo več prekrškov kot moštva na domačem terenu. Vzrok za to je v sovražnem zaznavanju okolja okoli sebe;
- Prekrški so redkejši, kadar moštvo doseže v igri več golov;
- Moštva, ki na lestvici stojijo slabše, delajo več prekrškov kot dobro uvrščena moštva. Razlog naj bi bil v višji stopnji frustracije, ki jo doživljajo slabša moštva, če ne kršijo pravil;
- Kadar igrata višje in nižje uvrščeno moštvo, običajno več prekrškov naredi višje uvrščeno moštvo. Družba hierarhično višjega teama na lestvici pogosteje dopušča agresivnost, še posebej, če je usmerjena neposredno na hierarhično nižjega.

Volkamer navaja še nekatere druge značilnosti, ki tudi prispevajo k agresivnosti. Eden takih je tudi tesnost izida. Manj agresivne so tekme, kjer je razlika med moštvoma taka, da ni dvoma o zmagovalcu in tako ni potrebe po agresivnosti. Kadar se tekma prične z težkimi in številnimi prekrški, se običajno tudi nadaljuje na tak način. Tako mnogi opozarjajo, da mora sodnik zatreti vse poskuse resnih, namernih prekrškov v začetku tekme, da se ta ne bi izrodila.

Volkamer zaključuje, da je pojavljanje agresivnosti sociološko in psihološko normalno v športnih moštvih.

Vsaj štiri dejavniki vplivajo na to:

- potek tekme;
- kraj tekme;
- točkovna razlika (tesnost izida);
- vrstni red moštva na lestvici.

L. Leith (1989, v Tušak, 2003) je ugotavljal povezavo med tekmovalno aktivnostjo in agresivnostjo. Rezultati njegove raziskave kažejo, da različne strategije fizične aktivnosti različno vplivajo na količino vzburjene agresivnosti pri udeležencih. Tako tekmovalno-fizična aktivnost kot tudi tekmovalno-agresivna fizična agresivnost povečujeta agresivnost udeležencev. Te ugotovitve tako potrjujejo podobne hipoteze Rocha & Rogersa (1976, v Tušak, 2003) in Leitha (1982, v Tušak, 2003), da tekmovalje spodbuja agresivnost.

Zanimive so tudi ugotovitve, da kooperativna fizična aktivnost vpliva na zmanjšanje agresivnosti. Ti rezultati potrjujejo Orlickovo hipotezo (1978, v Tušak, 2003), da kooperativni športi in igre, ki zahtevajo sodelovanje, ponujajo zdravo alternativo v tradicionalnem tekmovalnem pristopu.

1.4.4. Model agresivnosti v športu

Model agresivnosti v športu vsebuje psihofiziološke, psihološke in socialne konstrukte. Zillman (1979, v Tušak, 2003) ga je izpeljal iz lastnega splošnega modela agresivnosti. Model predstavlja trifaktorsko teorijo sovražnosti in agresivnosti.

Model vključuje tri komponente:

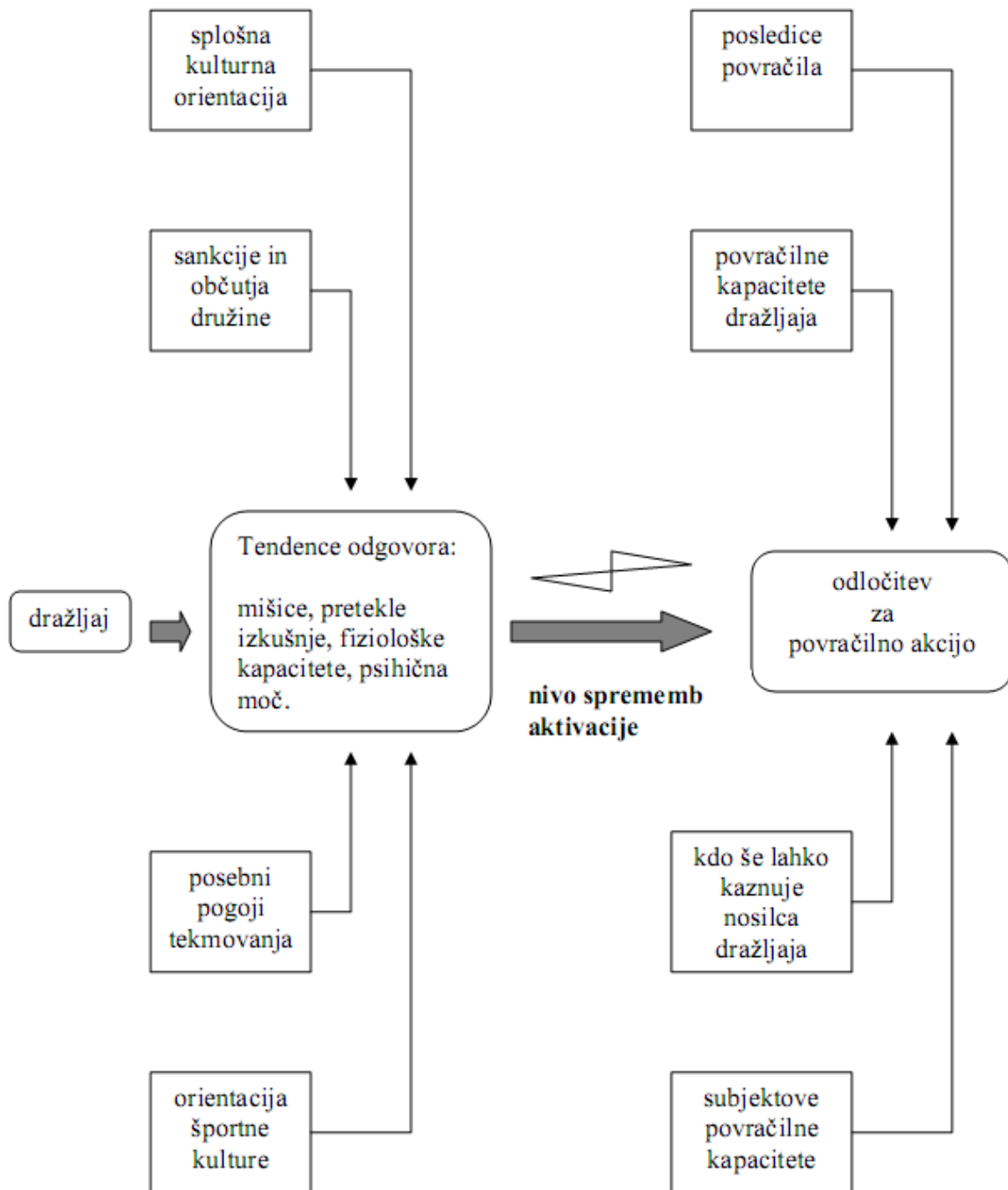
- dispozicijsko komponento, ki jo sestavljajo človekove prirojene reakcijske tendence;
- ekscitatorno komponento, ki vsebuje reakcije vzburjenja in pripravlja posameznika na določeno motorično aktivnost, kakršno oseba potrebuje za spopad;
- izkustveno komponento emocionalnega vedenja, ki vsebuje oceno emocionalne reakcije kot posledice ekscitacije (2. komponente).

Model se naslanja na Zillmanovo pojmovanje bazičnih dispozicij v vplivu na začetno stanje v nivoju aktivacije. Dispozicije lahko vključujejo tudi pretekle izkušnje in tudi osnovne karakteristike odgovora posameznika (Tušak, 2003).

Model združuje štiri nivoje socialnih spremenljivk:

- splošno kulturno orientacijo, v kateri se športno tekmovanje odvija;
- socialne vrednote športnikove družine;
- športno subkulturo, v kateri se odvijajo tekmovanja;
- posebni socialni pogoji, ki vplivajo na tekmovanje na določen dan (npr. reakcije gledalcev, razpoloženje trenerja in soigralcev ipd.).

Dinamika agresivne reakcije v športni situaciji je podobna tisti v običajni življenjski situaciji. Zillman meni, da je sovražnost oziroma agresivnost emocionalno aktivacijska, prav tako pa tudi konceptualna reakcija na varirajoče stopnje vzdraženja, ki ga doživlja posameznik. Bistvo občutka sovražnosti oziroma agresivnosti in kasnejše neposredne agresivnosti je v dražljaju.



Slika št.6: Bio-socialno-kognitivni model agresivnosti v športu (Zillman, 1979, v Tušak, 2003)

Model natančneje opredeljuje specifične dejavnike. Pod vplivom dražljaja se izoblikujejo določene spremembe v nivoju aktivacije. Kako velike bodo te spremembe, je odvisno od kapacitet športnikovega odziva in od vpliva socialnih spremenljivk.

Model združuje štiri stopnje socialnih spremenljivk:

- splošno kulturno orientacijo, v kateri se športno tekmovanje odvija;
- socialne vrednote športnikove družine;

- športno subkulturo, v kateri se odvijajo tekmovanja (npr. v Mariboru se navdušujejo za nogomet, na Bledu za odbojko, v Celju za rokomet in atletiko, itd.);
- posebne socialne pogoje, ki vplivajo na tekmovanje na določen dan (npr. reakcije gledalcev, razpoloženje trenerja in soigralcev ...).

Druga skupina spremenljivk vključuje kapacitete športnikovega odziva, ki vključujejo:

- enkratnost športnikovega občutenja aktivacije;
- odziv v muskularnih in biokemičnih dogodkih v telesu;
- hitrost aktivacije in hitrost izničenja ob vzburjenju.

Tretja skupina spremenljivk vključuje športnikovo interpretacijo vsote socialnih spremenljivk, ki pojasnjujejo posameznikovo notranjo aktivacijo in percepcijo posledic agresivnega oz. neagresivnega vedenja. V trenutku, ko energijski sistem (nivo aktivacije) športniku pove, da je vzburjenje omogočilo povračilno reakcijo agresivnosti, le-ta najpogosteje misli na:

- percepcijo rezultatov povračilne agresije;
- potencial reakcije agresivnosti;
- stopnjo agresivnosti, ki jo je pripravljen uporabiti (Tušak, 2003).

1.4.5. Merjenje agresivnosti v športu

V športu poteka merjenje agresivnosti po dveh različnih poteh. Prva pot je običajen način merjenja agresivnosti kot osebnostne poteze z enim izmed vprašalnikov agresivnosti oziroma testnih tehnik, druga pot pa je preko izzivanja oziroma opazovanja vedenja v laboratoriju ali na terenu (igrišču, prizorišču tekmovanja) (Tušak, 2003).

Vprašalnikov agresivnosti je več. Temeljijo na samooceni in so usmerjeni v manifestno vedenje. Bredemeierjeva (1975, v Tušak in Tušak, 2001) je sestavila vprašalnik za evaluacijo reaktivne in instrumentalne agresivnosti v športnih situacijah. Lestvica vsebuje športnikove samoopise in trenerjeva opažanja o intenzivnosti in količini ter naravi agresivnega vedenja, ki ga športnik izraža. Posamezne postavke so bile izbrane tako, da omogočajo razlikovanje med instrumentalno agresivnostjo, ki nima namena škodovati drugim in reaktivno agresivnostjo, ki ta namen ima.

Med najboljše multidimenzionalne vprašalnike agresivnosti sodi Buss-Durkeerjev vprašalnik, ki je sestavljen iz 75 trditev, te pa merijo naslednjih osem oblik agresivnega vedenja (Lamovec, 1988):

1. telesna agresivnost;
2. besedna agresivnost;
3. negativizem;
4. posredna agresivnost;
5. razdražljivost;
6. sovražnost;
7. sumničavost;
8. občutki krivde.

Običajno je najuspešnejši način evaluacije agresivnosti oziroma agresivnih občutij kombinacija opazovanja, projekcijskih preizkušenj in objektivnih testov. Vendar je za tak način spoznavanja agresivnosti potrebno psihološko znanje.

1.4.6. Spol in agresivnost

V današnji družbi obstaja splošno prepričanje, da so moški bolj agresivni od žensk. Vendar so raziskave pokazale, da so stvari bolj kompleksne. Večina raziskovalcev bi se verjetno strinjala, da so moški bolj fizično agresivni od žensk (Reinisch in Sanders, 1986, v Donnerstein in Geen, 1998), vendar so osnove za to dejstvo pogoji, na osnovi katerih je bilo osnovano ter narava kognitivnih in emocionalnih procesov vzrok nekaterih nesoglasij. Ena najstarejših teorij o medspolnih razlikah v agresivnosti pripisuje te razlike prirojenim fizičnim razlikam med moškim in žensko (Maccoby in Jacklin, 1974, v Donnerstein in Geen, 1998). Temu pogledu so nasprotovali kritiki (White, 1983, v Donnerstein in Geen, 1998), ki so poudarjali pomembnost različnih socializacijskih navad kot osnovo za medspolne razlike v agresivnosti.

Tušak in Tušak (2001) pravita, da je med biološkimi dejavniki razlik največkrat omenjen vpliv moških hormonov, ki naj bi povečevali agresivnost najverjetneje z dvigom splošne vzburjenosti. Frustracija naj bi pri moškem povzročila močnejše vzburjenje kot pri ženskah. Agresivnost žensk pa je povečana v obdobju večjih hormonskih sprememb (pred začetkom menstruacije in ob porodu). Takrat se kaže v povečani razdražljivosti.

Socialna vloga vedno nastaja v okviru določene kulture, ki izoblikuje pričakovane, zaželeno, dovoljene in prepovedane oblike vedenja, vezane na moško ali žensko vlogo. Od dečkov se tako običajno pričakuje, da se bodo znali braniti pred napadom drugih. Tu je torej predvsem pomembna fizična agresivnost. Deklicam pretepanje ni dovoljeno, zato pa se jim dopušča verbalna agresivnost in posredne oblike agresivnosti (Tušak in Tušak, 2001).

Medspolne razlike v agresivnosti so povezane z različnimi procesi. Eden od pomembnih izvorov teh razlik leži v načinu, kako si moški in ženske razlagajo potencialno provokativne situacije. Frodi, Macaulay in Thome (1977, v Donnerstein in Geen, 1998) so sklepali, da v primerjavi z moškimi, ženske zelo verjetno smatrajo agresivnost kot neprimerno, jo poskušajo zatreti ter občutijo krivdo in strah, kadar se srečajo z agresivnim dejanjem. Obstajajo tudi dokazi, da se okoliščine, ki izzovejo jezo pri ženskah, razlikujejo od okoliščin, ki jo izzovejo pri moških. Harris (1993, v Donnerstein in Geen, 1998) je ugotovil, da pri ženskah povzroča večji občutek jeze brezčutno in poniževalno obnašanje s strani moških ter zmerjanje s strani druge ženske, med tem ko ga pri moških povzroči fizični napad s strani drugega moškega. Nezvestoba prav tako povzroči večjo jezo in željo po kaznovanju pri ženskah kot pri moških.

Eagly and Steffen (1986, v Donnerstein in Geen, 1998) sta opravila meta-analizo, ki je razkrila, da je velika večina medspolnih razlik v agresivnosti lahko posledica prepričanja o negativnih posledicah agresivnosti. Ženske so manj agresivne od moških, kadar verjamejo, da bo agresivno vedenje žrtvi škodovalo, da bo predstavljalo nevarnost njim samim ali jim bo vzbudilo občutke krivde oz. strahu. Avtorja sta prav tako ugotovila, da so se prepričanja moških in žensk glede agresivnosti začela razlikovati, ko je prišlo do okoliščin, ki so vključevale fizično agresivnost. Na osnovi tega se verjetno da razložiti, zakaj večina študij kaže, da so moški bolj agresivni od žensk, kadar je posredi fizična agresivnost, in zakaj se medspolne razlike zmanjšajo, kadar je agresivnost manj fizična

in bolj verbalna. Takšne ugotovitve nakazujejo, da se moški in ženske razlikujejo predvsem v oblikah agresivnosti, ki jih običajno uporabljajo. Iz tega bi lahko sklepali, da se agresivnost z leti ne zmanjšuje, temveč se samo spremeni način, skozi katerega se izraža. Raziskava Campbella in sodelavcev (1993; Campbell in Muncher, 1987, v Donnerstein in Geen, 1998), ki je bila izvedena v Veliki Britaniji, pa je pokazala, da moški in ženske interpretirajo svojo agresivnost na različne načine. Moški jo razlagajo kot uporabno obnašanje, ki jim omogoča kontrolo nad drugimi, ženske pa jo smatrajo kot emocionalno nekontrolirano obnašanje. Se pravi, da med tem ko moški karakteristično vidijo agresivnost kot koristno in zadovoljujočo, se bodo ženske nanjo odzvale z občutkom krivde in represije.

1.5. NEKATERE DOSEDANJE PSIHOLOŠKE RAZISKAVE V KARATEJU

Borilne veščine, še posebej karate, so iz psihološkega vidika znanstveno slabo raziskane. V šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja so bile izvedene prve raziskave na področju agresivnosti v karateju ter v borilnih športih nasploh. Nato pa je zanimanje za borilne veščine, zlasti pa za karate, s strani psihologije športa začelo naraščati. Tako lahko danes zasledimo kar nekaj raziskav na temo agresivnosti v borilnih športih, vendar še vedno premalo. V tem poglavju bomo omenili nekaj raziskav, ki so bile narejene na področju karateja.

Szabo in Parkin (2001, v Kregar, 2007) sta ugotavljala psihološki učinek enotedenskega pasivnega odmora v treningu karateja na dvajsetih karateistih in karateistkah z rjavim in črnim pasom ter morebitne nastale razlike med spoloma. Karateisti, katerih povprečna starost je bila 28,4 let, so bili testirani v dveh delih. Prvi del je predstavljal reden tedenski trening karateja, drugi pa odmor, znotraj katerega so se morali udeleženci raziskave vzdržati kakršne koli telesne aktivnosti. Udeleženci so sodelovali v obeh delih raziskave ter so vsak večer pred spanjem izpolnili vprašalnika Well-Being (WBQ) in Profile of Mood States (POMS). Rezultati raziskave so pokazali, da je enotedenski pasivni odmor povzročil znatno povečanje stopnje jeze, depresivnosti, negativizma, napetosti ter motnje v razpoloženju. Opaziti pa je bilo tudi skromno, vendar prav tako pomembno zmanjšanje pozitivizma ter telesne in duševne aktivnosti. Razlik med spoloma ni bilo.

McGowan, Miller in Henschen (1990) so primerjali polfinaliste na tekmovanju v karate borbah in katah s tistimi, ki se niso uvrstili v polfinale. Uporabili so vprašalnik Profile of Mood States (POMS). Ugotovili so, da med njimi ni značilno pomembnih razlik v napetosti, depresivnosti, jezi, telesni in duševni aktivnosti, utrujenosti in zmedenosti. Ob vključitvi čez leto trajajočih tekmovanj v raziskavo, pa so pri bolj uspešnih tekmovalcih zabeležila večjo stopnjo napetosti kot pri manj uspešnih. Avtorji so domnevali, da so si bolj uspešni tekmovalci predstavljali stvari, ki so jih razjezile ter se na tak način poskušali psihično pripraviti na tekmovanje.

V raziskavi McGowana, Millerja in Henschena (1990) je 107 mladostnikov in odraslih udeležencev karate turnirja izpolnilo vprašalnik Profile of Mood States (POMS). Udeleženci so bili razdeljeni glede na barvo pasov. V raziskavi jih je sodelovalo 26 s črnim (zelo izkušeni), 14 z rjavim (izkušeni), 38 z barvnim (delno izkušeni) in 29 z belim (začetniki) pasom. Barve pasov na državnih turnirjih in področnih tekmovanjih so bile

uporabljene v ločenih analizah. Primerjave za področna tekmovanja so bile podobne tistim za državna. Pri imetnikih pasov višjega ranga so zabeležili večjo stopnjo predtekmovalne utrujenosti kot pri začetnikih. Pri začetnikih pa so zabeležili večjo stopnjo napetosti ter manjšo stopnjo jeze in depresivnosti.

McGowan, Pierce in Jordan (1992) so primerjali tekmovalce, ki imajo prvi dan črnega pasu s tekmovalci, ki imajo višje dneve črnega pasu. Ugotovili so, da prvi dosegajo večjo stopnjo jeze kot drugi. Avtorji predvidevajo, da so tekmovalci z višjim dnevom črnega pasu bolj samozavestni in zato verjetno ne uporabljajo jeze kot mehanizem za obvladovanje samega sebe.

Terry in Slade (1995) sta ugotavljala povezanost predtekmovalnega strahu in razpoloženja z zmago ali porazom v športni borbi. V raziskavi je sodelovalo 208 karateistov z rjavim in črnim pasom, ki so štirideset minut pred borbo izpolnili vprašalnika Competitive State Anxiety in Profile of Mood States (POMS). Avtorja sta ugotovila pomembne razlike v razpoloženju in strahu tekmovalcev, ki so borbo dobili, in tistimi, ki so jo izgubili. Zmagovalci so v primerjavi s poraženci dosegali višje vrednosti v impulzivnosti jezi in samozavesti ter nižje v napetosti, depresivnosti, utrujenosti in zmedenosti. Prav tako sta ugotovila, da lahko z 91,96-odstotno natančnostjo že pred začetkom borbe napovesta njenega zmagovalca ali poraženca oz. da je zmaga ali poraz zelo odvisen od tekmovalčevega razpoloženja pred borbo. Avtorja pa hkrati dodajata, da je pri tem potrebno upoštevati čas trajanja borbe, ki je kratek, ter da je karate individualni šport, pri katerem ni vpliva skupine, ki bi lahko spremenila izid borbe.

Terry (1995, v Kregar, 2007) pa tudi domneva, da naj bi bilo napovedovanje uspešnosti na tekmovanju (zmaga, poraz) iz kateregakoli športa na osnovi razpoloženskih profilov odvisno od vrste športa, od trajanja tekmovanja, od relativne homogenosti izkušenosti udeležencev ter športnikove zadolžitve med tekmo (npr. ali je napadalec, obrambni igralec pri nogometu ...).

V Sloveniji sta največ raziskav v športnem karateju opravila Karpljuk in Jakhel (1999, v Kregar, 2007), vendar nobene s področja psihologije. Tega izziva se je prva lotila Čoderlova (2001), ki je preučevala agresivnost in stališča do agresivnosti v športu glede na ukvarjanje s karatejem. V raziskavi je sodelovalo petdeset slovenskih karateistov (od prvega do šestega dneva) oz. trenerji in tekmovalci v športnih borbah in katah ter drugi mojstri, ki se bolj ali manj intenzivno ukvarjajo s karatejem. Ta vzorec je primerjala tudi z enakim vzorcem nekarateistov. V raziskavi je uporabila vprašalnik BDHI in IVE.

Rezultati raziskave so bili naslednji:

- karateisti kažejo pomembno nižjo posredno agresivnost, negativizem, sumničavost in impulzivnost od nekarateistov;
- karateisti v nasprotju z nekarateisti menijo, da je agresiven človek bolj frustriran in napet, neagresiven pa bolj moralen in močan, potrebna pa je tudi večja stopnja agresivnosti za pojavljanje v medijih in prejemanje denarnih nagrad;
- karateisti v nasprotju s karateistkami kažejo pomembno višjo stopnjo telesne agresivnosti, karateistke pa višjo stopnjo razdražljivosti, besedne agresivnosti in negativizma;

- karateisti z višjo stopnjo mojstrstva kažejo pomembno nižjo posredno agresivnost, opaziti pa je tudi tendenco k nižji besedni agresivnosti;
- karateisti borci z vidika intenzivnosti treniranja borb in kat kažejo višji nivo negativizma, kataši pa nižjega;
- karateisti trenerji v primerjavi s karateisti netrenerji ne kažejo pomembnih razlik v različnih oblikah agresivnosti;
- karateisti tekmovalci se pomembno razlikujejo od karateistov netekmovalcev v posredni in besedni agresivnosti;
- karateisti, ki so začeli vadbo karateja zaradi pridobivanja fizične kondicije in moči, kažejo nižje vrednosti posredne agresivnosti od karateistov, ki v začetku tega motiva niso imeli;
- med karateisti pomembnih razlik v različnih oblikah agresivnosti glede na začetni motiv ukvarjanja s karatejem z vidika učenja samoobrambe, druženja s prijatelji, želje po sproščanju odvečne energije in napetosti ter želje po borbi ni bilo;
- karateisti, ki so začeli vadbo karateja z namenom borjenja zunaj treninga, kažejo pomembno višjo izraženost besedne agresivnosti, sovražnosti in sumničavosti;
- pomemben motiv karateistov za vztrajanje pri treningu je ohranjanje fizične kondicije, ki je hkrati tudi motiv, ki karateiste najbolj enotno povezuje v treniranju karateja; z vidika motiva samoobrambe, ohranjanja prijateljskih stikov, sprostitve, dokazovanja na tekmovanjih in vira zaslužka pa pomembne izraženosti v različnih oblikah agresivnosti ni bilo;
- karateisti, ki se na treningih radi borijo oz. jim je to eden izmed glavnih motivov za ukvarjanje s karatejem, kažejo pomembno višjo stopnjo občutkov krivde.

1.6. OSEBNOST

Osebnost je med najbolj prepoznavnimi in vidnimi izrazi človekovega delovanja in kot takšna spada med najbolj zanimiva in zato tudi najbolj raziskana področja psihologije (Musek, 1993, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003).

1.6.1. Osebnost in osebnostne lastnosti

Osebnost označujejo notranji in zunanji vidiki človekovega delovanja. K osebnosti sodijo duševne značilnosti (značilnosti duševnih procesov, osebnostne lastnosti), telesne značilnosti (značilnosti bioloških procesov, značilnosti telesnega videza) in vedenjske značilnosti, zato pravimo, da je osebnost psihofizična celota.

Definicija osebnosti se glasi: osebnost je razmeroma trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih ljudi. (Musek, 1993, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003).

Vsak človek je nekaj posebnega, vsak ima svojo osebnost. Osebnost je torej edinstvena in razmeroma trajna celota. Osebnostne lastnosti so relativno trajne značilnosti, po katerih se posamezniki razlikujemo med seboj.

1.6.2. Struktura osebnosti – strukture področja osebnosti

Osebnostnih lastnosti je zelo veliko. Razvrščamo jih v štiri področja osebnostne strukture:

Temperament sestavljajo značilni načini čustvovanja in način vedenja (reagiranja). Lastnosti temperamenta so živahnost, hladnokrvnost, umirjenost, močne čustvene reakcije ipd. Na človekov temperament ima velik vpliv dednost.

1.6.2.1. Hipokratova tipologija temperamenta

Že okrog leta 400 pr.n.št. je skušal grški zdravnik Hipokrat pojasniti, od kod izvirajo razlike v osebnostnih lastnostih, ki jih najdemo med ljudmi. Ljudi je razvrstil v štiri osnovne tipe temperamenta, ki jih je pripisal delovanju štirih telesnih sokov oz. tekočin, ki se pretakajo v človeškem telesu (žolč, kri, sluz in vranični sok oz. »črni žolč«). Čim bolj so telesni sokovi uravnoteženi, tem bolj je uravnovešeno človekovo ravnanje. Če kateri od sokov prevladuje, se to kaže tudi v človekovem vedenju.

Na podlagi teh štirih telesnih tekočin je Hipokrat ljudi razvrstil v štiri tipe temperamenta: KOLERIK, SANGVINIK, FLEGMATIK in MELANHOLIK.

Značilnosti posameznih tipov temperamenta po Hipokratu:

KOLERIK: razdražljiv, neobvladan, nemiren, prepirljiv, nezadovoljen, agresiven, spremenljiv, dejaven itd.

SANGVINIK: energičen, živahen, optimističen, prijeten, družaben, zgovoren, odziven, brezskrben itd.

FLEGMATIK: počasen, neodziven, miren, hladnokrven, pasiven, previden, razmišljajoč, zanesljiv, stabilen itd.

MELANHOLIK: depresiven, potlačen, pesimističen, miren, tesnoben, neodziven, zadržan, nedružaben itd.

Danes gledamo na temperament nekoliko drugače, čeprav še vedno smatramo Hipokratovo razlago kot osnovo za sodoben pogled na to področje osebnosti. Vemo, da je temperament v veliki meri odvisen od dednosti. Vemo tudi, da se v posamezniku prepleta več temperamentov in njihovih potez, vidneje pa izstopa posamezen način čustvenega reagiranja

(http://www.minet.si/gradivo/egradiva/html/ORG_2_2_ME_osebnost_in_osebnostne_lastnosti/index.html) .

1.6.3. Značaj

Značaj (karakter) se kaže predvsem v dobrih in slabih lastnostih, ki jih izražamo v odnosu do sočloveka, do dela, do ožje in širše skupnosti, do samega sebe, do vrednot ipd.

Gre za vsebino osebnostnega delovanja, povezano z voljo in motivacijo. To so značilni načini vedenja, ki jih ocenjujemo vrednostno, preko norm (npr. poštenost, vestnost, delavnost ipd.). Značajske lastnosti se kažejo v našem delu in obnašanju razmeroma stalno in dosledno.

Pri oblikovanju značaja ima velik vpliv okolje in vzgoja

(http://www.minet.si/gradivo/egradiva/html/ORG_2_2_ME_osebnost_in_osebnostne_lastnosti/index.html).

1.6.4. Sposobnosti

Sposobnosti se nanašajo na tisto, kar človek zmore. Delimo jih na več področij:

a) Telesne, motorične sposobnosti (gibalne, moč, spretnosti ipd); posebej lahko obravnavamo tudi mehanske sposobnosti (razumevanje mehanskih odnosov, principov delovanja strojev, razumevanje tehniških oblik itd.).

b) Duševne sposobnosti, te pa delimo na:

Čutno-zaznavne oziroma senzorne (vid, sluh, vonj, okus, tip ipd.).

Umske oziroma intelektualne - najbolj bistveno vplivajo na naše dosežke, uspešnost pri reševanju nalog in problemov (inteligentnost, ustvarjalnost)

(http://www.minet.si/gradivo/egradiva/html/ORG_2_2_ME_osebnost_in_osebnostne_lastnosti/index.html).

1.6.5. Spretnosti

Spretnosti so sestavljene navade, ki se lahko nanašajo na človekova motorična znanja in sposobnosti (spretnost prstov, groba ročna spretnost, spretnost nog itd.). Posebej obravnavamo komunikacijske spretnosti, spretnosti za delo s podatki (sporočanje, vrednotenje, organiziranje dejstev, podatkov o izdelkih itd.), spretnosti za delo z idejami (pri kreativnem delu, jezikovnem, likovnem, glasbenem izražanju ipd.), spretnosti za delo z ljudmi (pri informiranju, prepričevanju, prodajanju, poučevanju, motiviranju in vodenju ljudi, ipd.), spretnost za delo s stvarmi (pri izdelovanju najrazličnejših izdelkov, vzdrževanju stvari in predmetov - uporabi različnih orodij) itd.

1.6.6. Umske oziroma intelektualne sposobnosti

Inteligentnost je splošna umska sposobnost, sposobnost učinkovitega reševanja problemov in hitrega odzivanja v novih situacijah. Povprečna inteligentnost je pogoj za uspešno opravljanje vsakega dela. Na posameznih delovnih področjih pa so pomembne

specifične intelektualne sposobnosti (npr. besedne sposobnosti, zaznavne sposobnosti, prostorska predstavljalnost, spominske sposobnosti).

Ustvarjalnost je zmožnost videti nove odnose, ustvarjati neobičajne zamisli, oddaljiti se od običajnih miselnih vzorcev.

Telesne značilnosti

Telesne značilnosti zajemajo značilnosti telesnega videza, posameznih telesnih delov (na primer: širina ramen, oblika nog, barva las, barva oči ipd.), višino, telesno težo itd.

Osebnostna zrelost

Osebnostna zrelost pomeni razvito in skladno delovanje osebnosti, ki usposablja posameznika, da na ustrezen in konstruktiven način uravnava svoje življenje (Musek, 1993). Osebnostna zrelost ni enovit pojav, ampak govorimo o posameznih sestavinah osebnostne zrelosti. Človek dozoreva na posameznih specifičnih področjih in tako govorimo o posameznih sestavinah osebnostne zrelosti

(http://www.minet.si/gradivo/egradiva/html/ORG_2_2_ME_osebnost_in_osebnostne_lasnosti/index.html).

V športni psihologiji je raziskovanje osebnosti športnika potekalo v večih smereh.

Prve raziskave so bile narejene med športniki in nešportniki. Ugotovljeno je bilo iz strani različnih avtorjev, da so športniki v primerjavi z nešportniki:

- bolj odprti navzven v komunikaciji z okoljem;
- imajo močnejšo potrebo po storilnosti;
- imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji;
- so bolj agresivni;
- so bolj psihično stabilni;
- imajo boljše emocionalno samokontrolo;
- so manj anksiozni;
- so bolj samozavestni in izražajo več zaupanja vase;
- izražajo višjo dominantnost;
- izražajo večjo stopnjo odgovornosti.

Drugo področje raziskav na področju športne psihologije se je usmerjalo na iskanje razlik med športniki, ki se ukvarjajo z individualnimi in ekipnimi športnimi panogami. Tako so ugotovili, da so za športnike ekipnih panog izrazito špomembne nekatere lastnosti, ki se izražajo v medsebojni interakciji, kot so socialna inteligentnost, sposobnost učinkovitega komuniciranja, dobre sposobnosti vodenja, sposobnost reševanja konfliktov, visoka frustracijska toleranca in občutljivost na lastne probleme ter probleme drugih, medtem ko pri športnikih individualnih športnih panog v ospredju

opazimo lastnosti kot so dominantnost, visoka želja po individualnosti (včasih so to lastnost opisovali tudi kot tako močno izraženo, da že meji na sebičnost), vztrajnost, sposobnost samokontrole in samomotivacije in samoodgovornost (Tušak in Tušak, 2001, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003).

Velika razlika v osebnostnih značilnostih se je pokazala tudi v športnih panogah, kjer prihaja do visoke količine telesnega kontakta v primerjavi s panogami, kjer je več telesnega kontakta ob športni aktivnosti, so pogosto bolj agresivni in izkazujejo večjo sovražnost (Tušak, 1995, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003).

Tretji vidik, s katerim so se psihologi ukvarjali, so raziskave s preverjanjem povezave stopnje vključenosti v šport in osebnostnimi značilnostmi športnikov.

Raziskave so bile narejene v osebnosti med vrhunskimi, univerzitetnimi, rekreativnimi in mladimi športniki. Rezultati so pokazali, da so pogosto prav rekreativni športniki podobni stereotipni podobi vrhunškega športnika (Davis in Mogk, 1994, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003).

Kot četrto področje raziskovanja osebnosti v športu pa lahko navedemo študije, ki so iskale razlike med spoloma. Ugotovili so, da so ženske športnice glede na osebnostne značilnosti pogosto precej podobne moškim, saj izražajo ne tipično ženske in tipično moške osebnostne lastnosti. Te so tekmovalnost, nižja nevrotičnost, visoka dominantnost, čustvena stabilnost in nižja zavrtost, ker športnicam v zasebnem življenju pogosto otežuje normalno funkcioniranje, saj stopajo v konflikt s še vedno prisotnim, tradicionalnim pojmovanjem ženske kot umirjene, plahe, nekoliko zavrite in netekmovalne (Cox, 1994).

Velik del raziskovanja športnikove osebnosti, ki predstavlja zadnje področje raziskav športne psihologije v osebnosti, pa se je usmerjal na iskanje razlik med bolj in manj uspešnimi športniki. Tako naj bi bili športniki bolj usmerjeni v iskanje dražljajev in senzorne stimulacije (Cratty, 1989, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003), bolj uspešni športniki pa naj bi bili bolj ekstravertirani, saj naj bi imeli konstantno nižjo stopnjo vznburjenja, kar naj bi jih spodbujalo k iskanju večje stopnje stimulacije v okolju – večja stopnja stimulacije pa je dejavnik, ki je značilen za šport (Eysenck, 1981, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003). Uspešnejši športniki naj bi imeli višjo frustracijsko toleranco oz. toleranco za neprijetne dražljaje in bolečino kot neuspešni športniki (Havelka in Lazarevič, 1981, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003). Avtorja sta ugotovila tudi, da imajo vrhunski športniki višje izražen superego. Razlike so se pojavile tudi v dimenziji nizka-visoka samokontrola. Vrhunski športniki so nekoliko manj samokritični in nimajo izoblikovanih tako močnih stališč do jaz kot ostali športniki in nešportniki. Pri vrhunskih športnikih oz. uspešnejših športnikih so ugotovili višji nivo psihotocizma, ki v osnovi predstavlja višjo agresivnost (Eysenck, 1981, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003) in višje samozaupanje oziroma bolj pozitivno samopodobo uspešnih športnikov (Ogilvie, 1968 v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003). Na podlagi opisanih razlik je pričakovano, da so razlike v izraženosti osebnostnih dimenzij pri vrhunskih športnikih in športnikih, in sicer pričakujemo višjo energijo, odprtost in čustveno stabilnost ter nižje izraženo sprejemljivost.

1.7. TEHNIKE SPROŠČANJA

Fiziološka podlaga sproščanja sporoča, da se med sproščanjem vključi predvsem delovanje parasimpatičnega živčnega sistema. Vpliv simpatičnega živčnega sistema pa je med sproščanjem manjši. Posledica aktivnejšega delovanja parasimpatičnega živčnega sistema je upad hormonov nadledvične žleze. Dva sta kateholamina, noradrenalin in adrenalin ter iz enega katabolnega hormona, kortizola. Telesne reakcije so ravno nasprotno tistim, ki se pojavljajo med reakcijo na stres. Parasimpatični živčni sistem upočasni srčni utrip in dihanje, razširi žile, zaradi česar se pojavi občutek toplote, zmanjša potenje, poveča izločanje sline, popusti mišično napetost in umiri razmišljanje (Newhouse, 2000).

V grobem ločimo dve vrsti sproščanja: globoko in kratkotrajno oz. trenutno, kot to navajata Kajtna in Jeromen (2007). Pri globoki sprostitvi se športnik popolnoma sprosti, nauči se občutka zelo nizke aktivacije, poveča zavedanje mentalnih in telesnih odzivov na različne dražljaje ter opazi, kako zelo so povezani. Skozi proces učenja globokega sproščanja se športnik nauči obvladati čustva in misli, uči se prepoznavati vzorce, ki so moteči med samim nastopom ter se jih uči obvladovati. Tako se naučimo, na kakšen način se 'odklopiti' od okolja in s tem zmanjšamo količino motečih dejavnikov na nastopu.

Kratkotrajna sprostitvev se uporablja, kadar pride do previsoke aktivacije na tekmovanju, na treningu ali v drugih življenjskih situacijah (izpiti, nastopi, predavanja). Kadar se v nas začno vzbujati negativna sporočila in nas tarejo skrbi, namesto, da bi razmišljali o dobri in natančni izvedbi naučenih gibov, naš nastop ni izveden dobro. Prej naštetih stanja lahko izboljšamo s kratko relaksacijo, pri čemer znižamo preveliko aktivacijo, telesno napetost in ponavadi zmanjšamo ali celo popolnoma ustavimo misli o negativnih pričakovanjih. Ponovno se osredotočimo na kinestetične občutke in se spet vrnemo na stopnjo optimalne aktivacije. To tehniko lahko, za razliko od globoke, ki je nikoli ne uporabljamo na tekmovanju, uporabimo pred ali na tekmovanju ali na treningu. Tehnike, ki jih uporabljamo pri kratkotrajnem sproščanju so dihalne vaje. So praktične, saj jih lahko uporabimo kjerkoli in kadarkoli.

Med tehnike sproščanja štejemo:

- progresivno mišično sproščanje;
- hipnoza;
- avtohipnoza;
- biofeedback metoda sproščanja;
- dihalne tehnike;
- vizualizacija;
- avtogeni trening;
- tehnika sistematične desenzitizacije.

1.7.1. Progresivno mišično sproščanje

Avtor tehnike je E. Jacobson (1930, v Tušak in Tušak, 2001). Cilj te metode je, da se športnik nauči sistematično sprostiti celo telo. S tem doseže uskladitev delovanja vegetativnega živčnega sistema. Obsega napenjanje posameznih mišičnih skupin, ki jim sledi postopna sprostitiv. Pri tem je pomembno, da se športnik osredotoči na občutek sproščanja. Športnik postopoma prepozna posamezne mišične skupine in napetosti v njih ter dobi občutek, kako jih lahko sprosti. Rečemo lahko, da deluje po principu napni-sprosti. Športnik se nauči občutiti razliko med sproščenostjo in napetostjo, jo poiskati v telesu in jo tudi sprostiti. Tako se znebi odvečne napetosti, ki ovira nastop. Vajo začnemo tako, da najprej sproščamo manjše mišične skupine, in ko to obvladamo, se naučimo sprostiti tudi večje mišične skupine hkrati.

1.7.2. Hipnoza in avtohipnoza

Tehniki hipnoza in avtohipnoza se pogosto uporabljata v športu. Njima podobni sta še sugestija in avtosugestija. Športnik se nahaja v stanju hipnoze, ko ga psiholog privede ali poglobi v sproščeno, hipnotično stanje. Hipnotično stanje, do katerega ga psiholog privede, je lahko lažje, v katerem se športnik zaveda vsega ali globoko, pri čemer je zavest posameznika popolnoma izključena. V takšnem stanju je športnik zelo dojemljiv za psihologova navodila, s čimer športnik lahko vizualizira nastop in tekmovanje ter psihologove sugestije. Dolgotrajno ponavljanje sugestij namreč privede do spremembe športnikovih čustvenih stanj, predvsem do povečanja samozaupanja športnika. S takšnim načinom vadbe se lahko odstranijo razni strahovi, fobije in anksioznost. Lahko vidimo, da je metoda koristna za sproščanje in izločanje zunanjih dražljajev.

1.7.3. Biofeedback metoda sproščanja

Cilj metode je, da se športnik sam nauči sproščanja, pri tem ima kot pripomoček inštrument, ki je preko elektrod povezan s športnikom in mu kot povratno informacijo oddaja zvočne ali svetlobne signale različnih frekvenc ali barv, kar mu pove, ali je športnik napet ali sproščen. Inštrument mu omogoča različne težavnosti. Tako lahko, ko se mu uspe sprostiti na nižji/lažji ravni in znižati napetost na minimum, s spremembo občutljivosti instrumenta nalogo oteži in v nadaljevanju poskuša relaksacijo še poglobiti.

1.7.4. Dihalne tehnike

Eden prvih znakov, da smo pod stresom in da nas je strah, se kaže v spremenjenem dihanju. Dihanje postane plitko, hitro in s tem manj učinkovito. Za športnika je pomembno, da obvlada in kontrolira svoje dihanje, kajti za funkcioniranje potrebuje ogromno količino energije. Le-ta je neposredno odvisna od količine kisika, ki ga ima telo na razpolago. Utrujenost, padec koncentracije, nizek nivo aktivacije in depresijo povzroča pomanjkanje kisika in ima za posledico znižano učinkovitost. Nastalo stanje lahko izboljšamo s pravilnim dihanjem, ki se ga naučimo z dihalnimi vajami.

Dihalne tehnike so najpogostejši ter najenostavnejši način sproščanja napetosti. Z umiranjem dihanja lahko vplivamo na ugoden in sproštilen vpliv na misli in svoje telo. Kot smo že povedali se lahko proti stresu borimo tako, da vzpodbujamo parasimpatičen živčni sistem. Če dihamo počasi, pri tem nastopi hipoventilacija in upočasnimo predvsem izdih, nastopi prevlada parasimpatičnega živčnega sistema. Z globokimi ter temeljitimi vdihom in izdihom, krepimo predvsem prepono in nezavedno masiramo srčni pletež (Newhouse, 2000). Poleg sprostilnega učinka imajo dihalne tehnike v športu še globlji pomen, saj jih uporabljamo v kombinacijah z ostalimi relaksacijskimi tehnikami.

Bistveno pri vadbi dihanja je, da se športnik nauči umiriti in sprostiti dihanje. To lahko dosežemo z vadbo trebušnega dihanja, globokega in skoncentriranega dihanja, vadbo zavedanja dihanja, z vadbo kontrole ritma dihanja in dihalnim sprehodom po telesu.

1.7.5. Vizualizacija

Vizualizacija je moderna in optimistična metoda Couéja, ki je dejal, da »je človek to kar misli« (Newhouse, 2000). Predstavlja sprostitev z uporabo prisposodob in je oblika mentalnega predstavljanja. Je močno orodje, kadar si želimo nekaj predstavljati. Pri tem gre lahko za predstavljanje nekega objekta ali aktivnosti (nastop, trening). Uporabimo jo kot pomoč pri učenju novih motoričnih spretnosti in gibanj, priprave na stresne dogodke in tehniko priprave na tekmo. Zelo uspešna uporaba te tehnike je takrat, ko se želimo na nekaj zelo močno osredotočiti, torej kot tehnika treninga koncentracije za odstranjevanje negativnih občutkov. Vizualno ponavljanje tekmovanja poveča možnost avtomatizacije, poveča gotovost v optimalno izvedbo in hkrati povečuje samozaupanje.

Glede na perspektivo, s katere gleda športnik nase ločimo dve vrsti vizualizacije:

- disociarna vizualizacija (športnik si predstavlja samega sebe pri opravljanju aktivnosti s perspektive gledalca);
- asociarna vizualizacija (športnik si predstavlja svoj nastop s perspektive, ki jo ima tudi takrat, ko resnično tekmuje).

Disociarna tehnika je najbolj pogosto uporabljena, saj si je na takšen način lažje predstavljati nastop. Navkljub temu, pa je asociarna oblika vizualizacije učinkovitejša. Vizualizacijo lahko športnik opravi tiho ali na glas (vmes poroča, kaj se z njim dogaja in kaj vidi).

1.7.6. Avtogeni trening

Avtogeni trening je znanstvena metoda, nekakšna samohipnoza, s katero se prenaša moč predstave na človekov organizem (telo in duševnost sta celota). Moč predstave vpliva na telo, kar se zlasti dogaja v stanju »koncentrativne samosprostitev«. Te metode se vsakdo lahko nauči in jo vadi. mogoče ga je izvajati praktično povsod. Potrebujete samo stol, klop in malo časa. Najbolj bistveno je vztrajno in redno izvajanje. Bistvo avtogenega treninga so avtosugestije – to so ukazi, ki jih tiho ali glasno večkrat ponavljamo sami sebi v čimbolj sproščenem telesnem stanju (zaradi večjega učinka).

Večino gesel ali ukazov je po končanem treningu potrebno preklicati, da vzpostavimo prejšnje stanje (Gasar, 2005).

Metoda je izrazito relaksacijsko naravnana in temelji na samosugestiji, samohipnozi, s katero poskušamo prenesti moč nekaterih predstav na organizem posameznika. Posameznik prenese neko predstavo o občutku v telesu v dejanski, subjektivni občutek, ki ga nato lahko objektivno zazna tudi opazovalec. Vadba je časovno relativno kratka, vendar se mora izvajati dolgotrajno. Avtogeni trening vključuje šest vaj, ki jih je potrebno osvojiti in vaditi redno ter sistematično. Posledice redne in sistematične vadbe so številne ugodnosti kot je izboljšana sposobnost spoprijemanja s stresom in s tem zmanjšani negativni psihični in fizični učinki stresa (Ferk, 2008).

Pri izvajanju vaje je pomembna pravilna drža. Največkrat izvajena drža je kočijaževa drža oziroma aktivna sedeča drža. Posebej primerna je za vadbo, ki jo izvajamo na potovanju ali v službi. Potrebno je upoštevati gesla, ki jih imajo vaje. Vsaka vaja ima svoje geslo, ki ga skoncentrirano ponavljamo. Zaradi pogostosti ponovitve gesel, se leta vcepijo v nas in dosežejo že opisane učinke. Vaje si sledijo v zaporedju teža, toplota, umirjeno bitje srca, umirjeno dihanje, sončni pletež in glava.

Gesla po zaporedju zgleđajo tako:

- Zelo miren sem. (1x)
- Desna roka je zelo težka. (6x)
- Zelo miren sem. (1x)
- Desna roka je zelo topla. (6x)
- Zelo miren sem. (1x)
- Srce bije zelo mirno in krepko. (6x)
- Zelo miren sem. (1x)
- Dihanje je mirno in enakomerno. (6x)
- Zelo miren sem. (1x)
- Trebuh je prelivajoče topel. (6x)
- Zelo miren sem. (1x)
- Celo telo je prijetno hladno. (6x)
- Zelo miren sem. (1x)
- Sklepi: Uspel bom. (10-30x)
- Preklic gesel z: »Roki sta čvrsti«, ali »Globoko diham«, ali »Odprem oči«.

Geslo v mislih nekajkrat (6x) ponovimo in potem vstavimo stavek: »Popolnoma miren sem«. Ko osvojimo priklic občutka teže v desni roki, pride na vrsto vadba toplote in tako naprej do konca gesel in preklica. Prva vaja traja ob začetku vadbe eno minuto, kasneje pet minut. Ko priključimo še zelene specifične sugestije, ki se nanašajo na konkretne probleme, traja vadba deset minut. Avtogeni trening povzroči globoko sprostitvev in ublažitev duševne in telesne krčovitosti, ki se nemalokrat pojavi pri športnikih pred tekmovanjem ali med njim. Mirnost in duševna uravnovešenost, ki jo pridobimo z avtogenim treningom, človeka ne naredijo lenobnega, temveč omogočajo usmerjanje energije za doseg zastavljenih ciljev.

1.7.7. Tehnika sistematične desenzitizacije

S treningom te metode odstranjemo predvsem fobije, druge strahove ter občutke tesnobe. V športu neprijetni športnikovi strahovi, kot so strah pred poškodbo, pred bolečino, pred nasprotnikom, pred neuspehom, nemalokrat prerastejo v prave fobije, ki jih lahko športnik v sodelovanju s psihologom uspešno odstrani. Iz uporabe tehnik relaksacije ter običajne vizualizacije je bila sestavljena tehnika sistematične desenzitizacije. To je proces postopnega odstranjevanja negativnih emocij. Športnik napiše listo situacij, ki pri njem izzovejo različno stopnjo anksioznosti. Nato psiholog športnika postopno uvaja v te situacije. Najprej v situacijo, ki izzove najmanj strahu, nato v vedno bolj neprijetne situacije. Proces poteka postopno in vzame športniku kar precej časa. Običajno je kombiniran s tehnikami relaksacije, ki športniku vzbudijo prijetna in pozitivna občutja (Tušak in Tušak, 2001).

1.8. KARATE

UECHI-RYU KARATE DO

Uechi-ryu (uečirju) se uvršča med tiste okinavske šole karateja, ki imajo dokazan neposredni izvor na Kitajskem. V primerjavi z bolj razširjenimi šolami karateja v svetu kot so Shotokan, Wado-Ryu, Shito-Ryu in Goju-Ryu, je Uechi-Ryu tehnično še najbolj podoben Goju-Ryu šoli, čeprav z njo nima neposredne zveze.

Ustanovitelj šole je bil Okinavec Uechi Kanbun, ki je leta 1897 odpotoval na Kitajsko v mesto Fuzhou. Tam se je 10 let uril pri mojstru Zhou-zi-he-ju (jap. Shushiwa), nato pa je še tri leta samostojno poučeval v mestu Nanjing. Borilna veščina, ki jo je poučeval Zhou-Zi-He, je vsebovala tehnike tigra, žerjava in zmaja. Kanbun jo je po povratku na Okinavo poimenoval Pangai-nun in v prevodu pomeni »pol trdo, pol mehko«, kar opisuje način izvedbe (npr. goju pomeni trdo-mehko) (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi) .

Uechi Kanbun je bil sodobnik znanih mojstrov karateja: nekoliko starejša sta bila **Funakoshi Gichin** (1868 - 1957), ustanovitelj Shotokan šole in **Choki Motobu** (1871 - 1944), mojster Shorin-Ryu šole, mlajša pa **Miyagi Chojun** (1888 -1953), ustanovitelj Goju-Ryu šole in **Mabuni Kenwa** (1889 -1952), ustanovitelj Shito-Ryu šole.

V primerjavi z njimi je bil Uechi Kanbun manj znan, ker se ni toliko izpostavljaj javnosti. Z nekaterimi od teh mojstrov je bil posredno povezan preko kitajskega mojstra **Wu Xian Hui**-ja (1886 -1940), ki je bil na Okinavi bolj poznan pod imenom **Gokenki**. Gokenki je bil mojster šole belega žerjava (jap. hakutsuru) in je bil na Kitajskem nekaj časa tudi Kanbunov učenec. Ko se je preselil na Okinavo je postal zelo vpliven med okinavskimi mojstri karateja (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi) .

Uechi Kanbun po povratku na Okinavo dlje časa ni nikogar poučeval, nato pa se je leta 1924 preselil na osrednjo Japonsko v prefekturo Wakayama. Tam je odprl Shataku Dojo in prvih sedem let poučeval v zaprtem krogu le manjšo skupino okinavskih izseljencev. Njegov prvi učenec je bil Tomoyose Ryuyu, v prvi skupini pa je bil tudi njegov sin Kanei. Šele leta 1932 je odprl vrata Dojo-ja za javnost.

Borilna veščina, ki jo je poučeval Kanbun, je imela v programu le tri kate: **Sanchin**, **Seisan** in **Sanseiryu**. Kata Sanchin je zastopana tudi v drugih okinavskih šolah, vendar Uechi-Ryu Sanchin v primerjavi z Goju-Ryu verzijo v celoti sestoji iz tehnik odprte roke, ki se izvajajo bolj eksplozivno. Poleg treh kat je Kanbun poučeval še vaje za utrjevanje telesa (**Kote-kitae**) ter uporabo tehnik v prostem boju (**Jiyu Kobo**).

Uechi Kanbun je imel do začetka 2. svetovne vojne (1940) okrog 200 učencev. V tistem obdobju sta ga obiskala tudi Mabuni Kenwa in Konishi Yasuhiro. Mabuni je bil velik zbiralec kat in je pod vplivom Uechi-jeve predstavitve Pangai-nun tehnik kasneje sestavil kato Shinpa. Takrat je na Japonskem že prišlo do poimenovanja karate šol in tudi Kanbun je leta 1940 preimenoval **Pangai-nun karate jutsu** v **Uechi-Ryu karate do** (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi) .

Uechi Kanbun je umrl leta 1948 na otoku Le Jima blizu Okinave. Vodstvo šole je prevzel njegov najstarejši sin **Uechi Kanei** (1911 - 1991). Kanei se je učil pri očetu 10 let in nato še nekaj let samostojno poučeval v Osaki. Na Okinavo se je vrnil leta 1942, s poučevanjem pa je nadaljeval šele po koncu 2. svetovne vojne. **Tomoyose Ryuko**, sin Kanbunovega prvega učenca, mu je v mestu Futenma pomagal zgraditi Dojo, ki je postal glavni center uechi-Ryu šole. Po Kanei-jevi zaslugi se je začela Uechi-Ryu šola naglo širiti, saj je pod svojim vodstvom združil nekdanje Kanbun-ove in svoje učence, ki so na Okinavi odprli številne Dojo-je. V nekaj desetletjih je Uechi-Ryu postala tretja najštevilčnejša karate šola na Okinavi za Shorin-Ryu in Goju-Ryu šolo. Uechi Kanei je bil leta 1975 izvoljen celo za predsednika vseokinavske karate zveze (Zen Okinawa Karate Do Renmei). Kanei je po letu 1950 skupaj s svojimi starejšimi mojstri razširil učni program Uechi-Ryu šole (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi) .

V učni program so v dobrih 10 letih dodali:

- set ogrevalnih vaj **Junbi Undo**;
- set osnovnih tehnik **Hojo Undo**;
- 5 vmesnih kat: **Kanshiwa, Kanshu, Seichin, Seiryu** in **Kanchin**;
- dve razlagi kat: **Kanshiwa Bunkai** in **Seisan Bunkai**;
- dva dogovorjena sparinga: **Kyu** in **Dan kumite**;
- vadbo proste borbe **Jiyu kumite**.

Vse to so vključili v izpitni program za šolske in mojstrske pasove. Leta 1968 so priredili prvi Uechi-Ryu turnir v športni borbi ter katah. Leta 1971 je Kanei ustanovil mednarodno zvezo Uechi-Ryu karateja (**Uechi-Ryu Karate Do Association**), ki je združevala številne klube v ZDA, Kanadi, Avstraliji, Evropi in Latinski Ameriki. Leta 1979 je Uechi-Ryu zveza začela prirejati vsakoletna vseokinavska prvenstva v športni borbi. Pravila borbe so dovoljevala kontroliran dotik glave, polni kontakt v telo ter tudi udarce v noge (ang. low kick).

Uechi Kanei je umrl leta 1991. Bil je izredno skromen človek, ki se je popolnoma posvetil poučevanju karateja. V zgodovini bo ostal zapisan kot najbolj zaslužen za razvoj in širitev Uechi-Ryu šole na Okinavi in v svetu. Po njegovi smrti njegov sin **Uechi Kanmei** ni uspel podobno kot oče zadržati vse mojstre pod eno streho, tako da je prišlo do razcepa v Uechi-Ryu organizaciji. Uechi Kanmei je nadaljeval s poučevanjem v Futenma dojo-ju, številni starejši mojstri pa so osnovali svoje zveze ali pa se niso opredelili in poučujejo neodvisno v svojem Dojo-ju. Danes obstaja na Okinavi več kot 10 organizacij Uechi-Ryu šole in vsaj še enkrat toliko neodvisnih Dojo-jev (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi) .

Okinawa Karate Do Kyokai (Okikukai)

Organizacija Okikukai je bila ustanovljena leta 1988 in je ena od najbolj aktivnih. V njej je ostala skupina starejših Uechi-Ryu mojstrov, ki je že prej organizacijsko vodila Uechi-Ryu zvezo, prirejala tekmovanja, mednarodne seminarje ipd. Zaradi tega so v Karate klubu Kranj ostali povezani s to organizacijo. Leta 1995 so dokončali moderni vadbeni center z veliko dvorano in prostori za bivanje gostov, ki prihajajo na usposabljanja iz tujih držav.

Istega leta so se tudi odločili preimenovati šolo v **Shohei-Ryu**, vendar se zlasti v tujini še vedno uporablja ime Uechi-Ryu (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi) .

Mojstri Okikukai zveze so v zadnjih 15 letih dopolnili učni program Uechi-Ryu šole. V sistem treninga so uvedli:

- **Daiichi Yakusoku Kumite**, ki se uporabljata na izpitu za šolske in mojstrske pasove namesto dogovorjenih sparingov Kyu in Dan Kumite;
- **Sanseiryu Bunkai**, razlago kate Sanseiryu, ki je obvezna za izpit za 5.dan;
- novo kato **Ryuko**, ki so jo sestavili naslednji mojstri: Shintoku Takara, 10.dan, Tsutomu Nakahodo, 10.dan, Shigeru Takamiyagi, 9.dan, Kosuke Yonamine, 9.dan, Masanobu Omine, 9.dan, Nobuhide Asato, 9.dan in Toshio Higa, 9.dan;
- **Daini Yakusoku kumite**, ki je bil uveden leta 2006.

1.9. PROBLEMI NALOGE

Namen diplomskega dela je raziskati agresivnost in predtekmovalno anksioznost kot potezo in stanje ter njeno prisotnost med slovenskimi karateisti in karateistkami. Zanima nas, kakšno vrsto agresivnosti in kakšno stopnjo predtekmovalne anksioznosti kot potezo in stanje dosegajo merjenci glede na spol. Naslednje vprašanje je, ali obstaja različna vrsta agresivnosti in predtekmovalne anksioznosti kot potezo in stanje pri kataših in borcih. Nadalje želimo ugotoviti, če se pojavljajo razlike v predtekmovalni anksioznosti kot potezo in stanje med bolj in manj uspešnimi karateisti in karateistkami.

Drugi del problematike se nanaša na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti kot potezo in stanje z vadbo sprostilnih vaj. Namen je izvesti štiritedensko vadbo dihalnih vaj in ugotoviti ali uporaba sprostilnih-dihalnih vaj vpliva na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti.

1.10. CILJI RAZISKAVE

S pomočjo vprašalnikov anksioznosti bomo poskušali ugotoviti kolikšno stopnjo predtekmovalne anksioznosti kot potezo in stanje dosegajo slovenski karateisti in karateistke ter odgovorili na vprašanje ali med merjenci obstajajo statistično pomembne razlike.

Zastavljeni cilji raziskav so:

1. Ugotoviti, ali je večja anksioznost pogoj za slabše rezultate pri karateistih in karateistkah.
2. Ugotoviti razlike v osebnosti, anksioznosti in agresivnosti glede na uspešnost karateistov in karateistk.
3. Ugotoviti razlike v osebnosti, anksioznosti in agresivnosti pri karateistih, tekmovalcih v katah in v borbah.
4. Ugotoviti razlike v osebnosti, anksioznosti in agresivnosti med karateisti in karateistkami
5. Naučiti najbolj anksiozne karateiste in karateistke tehnik sproščanja in preveriti, če uporaba teh zniža anksioznost na tekmah.

1.11. DELOVNE HIPOTEZE

H1) Večja je predtekmovalna anksioznost, slabši so rezultati na tekmovanju.

H02) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezi in stanju, agresivnostjo in osebnostjo med uspešnimi in manj uspešnimi karateisti in karateistkami.

H03) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezi in stanju, agresivnostjo in osebnostjo med kataši in borci.

H04) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezi in stanju, agresivnostjo in osebnostjo med karateisti in karateistkami.

H5) Uporaba tehnik sproščanja zniža predtekmovalno anksioznost kot stanje pri karateistih/karateistkah.

2. METODE DELA

2.1. VZOREC MERJENCEV

Vzorec merjencev zajema 50 karateistov in karateistk iz slovenskih klubov. Merjence smo zaradi majhnega števila anketiranih razdelili v dve starosti skupini. Karateisti in karateistke, ki so mlajši od 18 let so prva skupina in druga skupina so starejši od 18 let.

Moških merjencev je 27 in merjenk je 23. Sestava po klubih je sledeča: iz Karate kluba Kranj je 31 merjencev, iz Karate Kluba Polzela je 7 merjencev, iz Karate Kluba Nestor je 5 merjencev, iz Karate klub Žalec 4 merjenci in po en predstavnik iz kluba Rogaška Slatina, Triglav in Olimpija.

Najstarejši merjenec je star 48, najmlajši pa 10 let. Povprečna starost zajetih merjencev je 18,8 let (SD starosti=9,43).

Povprečna starost merjencev pod 18 let znaša 13,75 let (SD starosti mladincev = 1,781) in merjencev nad 18 let znaša 28,24 let (SD starosti članov = 11,03).

V raziskavi so merjenci razdeljeni na kataše in borce po prednostni disciplini, kajti veliko jih tekmuje v obeh disciplinah, kjer je 13 katašev/katašic in 37 borcev/bork. Med kataši je 7 moških in 6 žensk, pri borcih je 20 moških in 17 žensk.

Postavili smo nivo bolj in manj uspešnih merjecev glede na udeležbo na tekmovanjih. Prvi, nižji nivo je obsegal občinska in državna tekmovanja, drugi, višji nivo, pa je obsegal tekmovanja na mednarodnih, evropskih, svetovnih prvenstvih in pokalih ter na mediteranskih igrah.

Tekmovalcev in tekmovalk, ki tekmuje na nižjem nivoju, državnem tekmovanju je 27, od teh je 23 starih pod 18 let in 6 nad 18 let. Svetovnih in mednarodnih prvenstev pa se udeležuje 21 merjencev, od tega 10 tekmovalcev pod 18 let in 11 tekmovalcev nad 18 let.

Vzorec merjencev v eksperimentu

V eksperiment smo vključili 9 merjencev, ki so kazali visoko stopnjo predtekmovalnega stanja anksioznosti. Zajeli smo osem ženskih predstavnic in enega moška predstavnika. Sedem jih trenira v Karate klubu Kranj, ena merjenka v Karate klubu Žalec, druga pa kar v treh klubih. Najstarejši merjenec je star 21 let najmlajši 11, povprečna starost je dokaj nizka in znaša 13,4 let (SD starosti=2,74). Vsi udeleženci tekmujejo na tekmovanjih višjega ranga. Dva merjenca sta tekmovalca kat, sedem pa borb. Povprečni dosežek točk rešenih vprašalnikov pred vadbo dihalnih vaj za potezo anksioznosti znaša 50,4 točk (SD stanja predtekmovalne anksioznosti=7,55).

2.2. PRIPOMOČKI

Za merski instrument smo uporabili (izbrali) Buss-Durkeejev vprašalnik (1961, v Lamovec in Rojnik, 1978) oz. ocenjevalno lestvico, ki obsega številne trditve-postavke. Vprašalnik je standarden in uporaben za ugotavljanje agresivnosti nasploh (nespecifičen za športno panogo). Vprašalnik sestavlja 75 trditev, na katere odgovarjamo z drži in ne drži. Vsi odgovori, ki se ujemajo s ključem, prinašajo eno

točko. Posamezne oblike agresivnosti vključujejo različno število trditvev, zato na podlagi enakega števila točk na dveh oblikah ne moremo govoriti o enaki intenzivnosti obeh vrst agresivnosti. Vprašalnik meri osem oblik agresivnega vedenja:

Telesna (fizična) agresivnost

Nanaša se na pripravljenost za pretepanje oz. za fizično obračunavanje med osebami, ne vključuje pa uničevanje predmetov.

Posredna (indirektna) agresivnost

Vključuje neusmerjeno agresivnost, to je, vse oblike agresivnosti, ki niso usmerjene na specifičen cilj. Sem sodijo napadi besa, loputanje z vrati, pa tudi opravljanje in zbijanje šal na tuj račun.

Razdražljivost

Kaže se v pripravljenosti izbruhniti ob najmanjšem izzivu. Vključuje naglo jezo, ogorčenost, grobost in slabo voljo.

Besedna (verbalna) agresivnost

Nanaša se na negativni odnos, ki se izraža v načinu ali vsebini govora. Način govora je lahko prepirljiv ali kričav, vsebina pa vključuje grožnje, preklinjanje ter pretirano kritičnost.

Negativizem

Označuje vse oblike nasprotovalnega vedenja, ki so usmerjene proti avtoriteti. Predstavlja odklonitev sodelovanja, od pasivnega nestrinjanja do odkritega upora proti avtoritetam, zakonom ali konvencijam.

Sovražnost

Označuje generaliziran občutek zamere, ljubosumnosti oz. sovražna čustva do vsega sveta zaradi resničnega ali umišljenega zapostavljanja.

Sumničavost

Predstavlja projekcijo sovražnosti na druge. Kaže se v pretirani nezaupljivosti in previdnosti v odnosu z drugimi, v skrajni obliki pa tudi v prepričanju, da nas drugi zaničujejo in nam želijo škoditi.

Občutki krivde

Označujejo navznoter obrnjeno agresivnost. Izražajo se v prepričanju, da smo moralno neustrezni, da nismo pravilno ravnali ter v občutkih slabe vesti.

Avtorja sta trditve v zvezi z agresivnostjo izbrala s posebno previdnostjo, saj se ljudje na psiholoških testih pogosto radi pokažejo v lepši luči. Priznanje socialno nespremenljivega načina sta poskušala čimbolj olajšati tako, da sta uporabila tri tehnike. Prva predpostavlja, da socialno nespremenljivo stanje že obstaja in sprašuje le, kako se izraža. Druga vključuje opravičevanje agresivnosti (npr. »Kdor žali mojo družino, izziva pretep.«). Tretja tehnika pa se naslanja na uporabo vsakdanjega žargona, ki olajšuje priznanje nezaželenega vedenja (Lamovec, 1988).

BFQ (Big Five Questionnaire – slovenska priredba) – Caprara, Barbaranelli, Borgogni, Bucik in Boben, 1997

Vprašalnik meri pet glavnih dimenzij osebnosti in deset poddimenzij, pri vsaki poddimenziji je 12 vprašanj, od tega jih je polovica oblikovanih v pozitivnem in polovica v negativnem smislu, dodana pa je tudi lestvica socialne zaželenosti. Dimenzije in poddimenzije vprašalnika so:

Energija je dimenzija, ki ustreza vidikom, ki so v literaturi omenjeni kot ekstravertnost (McCrae in Costa, 1987) ali surgentnost (Goldberg, 1990), tako v slovenski kot italijanski različici se uporablja izraz energija, vendar a tu ne gre za izraz enegija, kot ga pojmujeemo v psihološkem smislu z motivacijskega vidika ali z vsebino izraza, kot se uporablja v naravoslovnih znanostih. Ljudje, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se ocenjujejo za dinamične, aktivne, energične, dominantne in gostobesedne; nasprotno pa se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, opisujejo za manj dinamične in aktivne, manj energične, podrejene in molčeče. Dimenzijo sestavljata poddimenziji **aktivnost** in **dominantnost**. Prva meri vidike, ki se nanašajo na energična in dinamična vedenja, nagnjenost h govorjenju in entuziazem. Druga meri vidike, ki so povezani s sposobnostjo samouveljavljanja, prvačenja, uveljavljanja lastnega vpliva v odnosu do drugih.

Dimenzija **sprejemljivost** se omenja tudi kot prijetnost (McCrae in Costa, 1987) ali prijateljskost naproti sovražnosti (Digman, 1990). Osebe, ki na tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se rade opisujejo za zelo kooperativne, prijazne, nesebične, prijateljske, radodarne in empatične; v nasprotju z njimi se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, rade opisujejo za manj kooperativne, manj prijazne in altruistične ter manj prijateljske, radodarne in empatične.

Poddimenziji sprejemljivosti sta **sodelovanje** in **prijaznost** – prva meri vidike, ki se bolj nanašajo na zmožnost razumevanja in podpiranja zahtev in potreb soljudi ter na sposobnost učinkovitega sodelovanja z njimi. Druga meri vidike, ki so tesneje povezani s prijaznostjo, zaupanjem in odprtostjo do drugih.

Dimenzija **vestnost** se nanaša na sposobnost samouravnavanja in samokontrole, tako se osebe, ki pri tej dimenziji dosežejo visok rezultat, opisujejo za izrazito preudarne, natančne, urejene, skrbne in vztrajne, medtem ko se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, opisujejo ravno obratno. To dimenzijo določata poddimenziji natančnost in vztrajnost – prva meri vidike, ki se nanašajo na zanesljivost, na vsestransko skrbnost in na ljubezen do reda, druga pa meri vidike, ki se nanašajo na posameznikovo vztrajnost in sposobnost, da prevzete naloge in dejavnosti izpelje do konca ter jih predčasno ne opušča.

Dimenzija **čustvena stabilnost** se nanaša na značilnosti, ki so nasprotje »negativnega čustva« (McCrae in Costa, 1987) – osebe, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se opisujejo za neanksiozne, manj ranljive, čustvene, impulzivne, nestrpne in razdražljive. V nasprotju s tem se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, opisujejo za zelo anksiozne,

ranljive, čustvene, impulzivne, nestrpne in razdražljive. To dimenzijo opredelujeta poddimenziji **kontrola čustva** in **kontrola impulzov**. Prva meri predvsem vidike, ki se nanašajo na kontrolo napetosti in ki se navezujejo na čustvene izkušnje, druga pa meri vidike, ki se nanašajo na sposobnost kontroliranja lastnega vedenja, tudi ko gre za neprijetno, konfliktno ali nevarno situacijo.

Dimenzija **odprtost** se nanaša na dimenzijo, ki so jo drugi poimenovali kultura (Norman, 1963, v McCrae in Costa, 1987), intelekt (Goldberg, 1990) in odprtost za izkušnje (Costa in McCrae, 1985) ali mentalna odprtost (Brand, 1994b). Osebe, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se pretežno opisujejo kot zelo izobražene, informirane, polne zanimanja za nove stvari in izkušnje, odprte za stike z drugačnimi kulturami in navadami. V nasprotju z njimi se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, opisujejo za manj izobražene, malo informirane, le malo se zanimajo za nove stvari in izkušnje, imajo odpor do stikov z drugačnimi kulturami in navadami ter so bolj ozkogledne. To dimenzijo opredelujeta poddimenziji **odprtost za kulturo** in **odprtost za izkušnje** – prva meri vidike, ki se nanašajo na željo biti informiran, zanimanje za branje, zanimanje za nabiranje znanja. Druga meri vidike, ki se nanašajo na pozitiven odnos do novosti, na sposobnost upoštevanja več vidikov, na pozitiven odnos do drugačnih vrednot, življenjskih stilov in običajev ter kultur.

Lestvica iskrenosti zaznava in meri posameznikovo težnjo, da o sebi podaja neupravičeno »pozitivne« ali »negativne« podatke, tvorijo pa jo postavke, ki se nanašajo na socialno zelo zaželena vedenja ali odgovore – postavljene so tako, da je popolno strinjanje ali popolno nestrinjanje zelo malo verjetno in visok rezultat lahko nakazuje na to, da se posameznik želi pokazati kot preveč pozitivnega, nasprotno pa zelo nizek rezultat pomeni, da se posameznik želi pokazati kot bolj negativnega, kot je v resnici.

Vprašalnik merjenja anksioznosti STAI

State Trait Anxiety Inventory (Spielberg, 1970)

Vsebina - dve lestvici po 20 postavk:

Anksioznost kot stanje (STAI X-1) se nanaša na trenutno emocionalno stanje posameznika, za katerega so značilni strah, zaskrbljenost in napetost.

Anksioznost kot poteza (STAI X-2) se nanaša na splošno predispozicijo posameznika, da percipira določene situacije kot ogrožujoče in da se odziva nanje z različno stopnjo stanja anksioznosti.

Ocenjevalna lestvica je 4-stopenjska ocenjevalna lestvica, na kateri mora udeleženec označiti, kako pogosto se počuti tako, kot opisuje posamezna postavka. Te postavke so: skoraj nikoli, včasih, pogosto ali skoraj vedno. Vrednotenje je tako, da za skupni rezultat seštejemo odgovore na posamezne postavke. Sedem postavk (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) točkujemo obrnjeno (1 = 4; 2 = 3; 3 = 2; 4 = 1). Možen razpon rezultatov je od 20 do 80. Visoko število točk pomeni visoko izraženo anksioznost.

Podatki so bili nato obdelani s programskim paketom SPSS 16.0. Pri tem je bila uporabljena opisna statistika in analiza variance.

2.3. POSTOPEK

Z vprašalnikom anksioznosti Stai X1 in Stai X2 smo šli osebno do merjencev, ki so individualno izpolnili vprašalnike. S seštevkem dobljenih odgovorov smo dobili podatke o stopnji anksioznosti kot potezi in stanju posameznih merjencev. Podatke smo nato obdelali s programskim paketom SPSS 16.0. Pri tem smo uporabili opisno statistiko in analizo variance.

Postopek v eksperimentu

Na podlagi rezultatov rešenih vprašalnikov smo ugotovili, kateri merjenci so močno anksiozni (višje kot je bilo doseženo število točk na vprašalniku, bolj je posameznik anksiozen). Izbrali smo 16 posameznikov, ki izražajo visoko stopnjo anksioznosti in jih povabili k sodelovanju v raziskavi. Na treningu smo vprašali posameznike, če bi bili pripravljeni sodelovati v raziskavi. Odzivi so bili pozitivni, vsi so bili navdušeni, zato so se odločili za sodelovanje. Na prvem treningu sem izvedel, da sta dva od njih med tem prenehala s treningi, tisti ki pa so še trenirali, pa niso bili prisotni na treningu. Zato smo morali priti še enkrat na drugi trening. Resničen izziv je bilo uskladiti vse merjence, da bi bili prisotni na treningu, zato smo eksperiment naredili z devetimi merjenci. Kot vemo, je raziskovalno delo lahko zelo nepredvidljivo, sploh če nanj vpliva človeški faktor, ker nas vsak trenutek lahko preseneti kaj novega.

Seznani smo jih s tehniko sproščanja - dihalne vaje. V prvi uri smo jim nekoliko obrazložili tehniko dihalnih vaj. Povedali smo, zakaj smo izbrali prav njih, na kaj vplivajo dihalne vaje, te da bi jih bilo potrebno (za doseganje optimalnega učinka) uporabljati dalj časa po končani raziskavi. S tem smo jih motivirali. Kasneje smo jih naučili pravilnega dihanja, dihanja s prepono oziroma s trebuhom. Obiskali smo jih trikrat v štiri tedenskem obdobju, drugače so vaje izvajali doma sami. Po vadbenem obdobju so ti merjenci dihalne vaje kot tehniko sproščanja uporabili pred tekmovanjem in po tekmovanju. Nato so ponovno rešili anketni vprašalnik, tokrat samo Stai X1, ker smo se osredotočili le na predtekmovalno anksioznost kot stanje. S primerjavo rezultatov pred in po vadbi dihalnih vaj smo lahko ugotovili, ali tehnike sproščanja vplivajo na znižanje stanja anksioznosti pred tekmovanjem in tako preverili njihovo učinkovitost na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti.

V raziskavi nas je zanimalo, če uporaba sprostitvenih tehnik pred nastopom dejansko vpliva na zmanjšanje stanja predtekmovalne anksioznosti. Osredotočili smo se samo na stanje in ne tudi na potezo anksioznosti, saj je poteza veliko bolj kompleksna in bi potrebovali veliko več časa ter različnih tehnik sproščanja za izboljšanje rezultata.

Vadbo dihalnih vaj smo prvič izvedli po treningu. Na prvi vadbi smo vsakega posebej najprej povprašali, kako se počuti na dan tekme. Zraven smo pripeljali za primerjavo zelo uspešno mlajšo tekmovalko, ki ni niti malo anksiozna, da so merjenci lahko videli situacijo iz druge osebe. Povedali so, da so pred nastopom nervozni in da imajo tremo. Vsi so se strinjali, da so nervozni pred nastopom in da je trema na visoki stopnji, za razliko od omenjene, sproščene in neanksiozne tekmovalke. Nato smo jim razložili, da

smo njih izbrali prav zaradi tega dejstva in da bomo skušali s tehnikami sproščanja stopnjo treme pred tekmovanjem znižati. Sledila je razlaga pomena sprostitvenih tehnik v športu nasploh, na kakšen način delujejo, kakšne vrste sprostitvenih tehnik poznamo, kako si lahko z njimi pomagamo in kdo vse jih uporablja. Predstavljene dihalne vaje kot tehnike so se morali naprej naučiti, se pravi dihali s prepono (oz. s trebuhom). Ker je bila seansa po treningu in zvečer, nam ni bilo potrebno umetno zatemniti prostora. Udobno smo se namestili, se skušali čim bolj sprostiti in začeti s prvim korakom – dihanjem s prepono. Vsak zase je poskušal nekaj vdihov s prepono, tako da se je z eno roko držal za prsni koš z drugo za trebuh. Pri dihanju so morali biti pozorni, da se je dvigovala le dlan, ki je bila položena na trebuh. Nihče ni imel težave pri tej nalogi. V primeru, da kdo te naloge ne bi mogel izvesti, bi si skušal predstavljati, da ima v trebuhu balon, ki ga napihuje in spušča. Ko so se tečajniki naučili dihanja s prepono, so najprej poslušali navodila, kako bodo vajo izvajali. Ob pomirjajoči glasbi so udeleženci sledili navodilom. Zaprli so oči in se osredotočili samo na svoje dihanje in spremljali zrak, ki je potoval skozi nos in sapnik v pljuča in nato spet ven. Treniranka, ki je bila na meji anksioznosti, se je v začetku vaji posmehovala. Po razlagi, kako pomembno je to za njene prijateljice, je smeh kmalu izginil. Potem so po navodilih začeli rahlo podaljševati vdih in izdih in naredili tri globoke vdihe. Dihanje so ponovno umirili in se pripravili na dihanje v tempu 3-1-3 (od ena do tri traja vdih, potem sapo rahlo zadržiš, potem od ena do tri traja izdih). Naredili so šest vdihov v tempu 3-1-3 in ponovno umirili dihanje na normalno globino in tempo ter počasi odprli oči.

Vsako naše skupno srečanje se je začelo z merjenčevimi povratnimi informacijami, kako se počutijo, kako je bilo na treningu, če so morda kaj napeti, če jih kaj teži. Po kratkem pogovoru je sledila že prej opisana vadba dihalnih vaj.

Po vadbi smo se pogovorili, kako se počutijo. Odgovarjali so na vprašanja ali so bolj sproščeni kot pred izvedbo vaje, ali jim je bilo prijetno/neprijetno in ali so se lahko sprostiti. Ugotovili smo, da so se po vadbi počutili veliko bolje, skoraj kot prerajeni, sproščeni in z bistro glavo.

Ko smo merjence opazovali na prvi vaji, smo dobili občutek, da so se nekateri dokaj težko sprostiti. Verjetno zaradi tega, ker so vsi prvič izvajali dihalne vaje oziroma katere koli vaje za sproščanje. Na vsaki naslednji vaji je bilo delo lažje in bolj sproščeno.

Zelo smo bili presenečeni nad komentarji, ki so jih dajali po sami vadbi. Merjenci niso vedeli, da se športniki poslužujejo metod sproščanja, oziroma da sploh obstaja psihična priprava na nastop. Povedali so, da se je njihovo počutje po vadbi spremenilo na boljše in da si še želijo izvajati vaje za sproščanje. Te izjave so bile verjetno podane zato, ker so merjenci zelo mladi in še niso nikoli slišali za metode sproščanja. Dogovorili smo se, da do trenerjevega naslednjega prihoda doma sami vadijo dihanje s prepono in kdaj izvedejo podobno vajo. Na to ali so izvajali vaje ali ne, nismo imeli vpliva. Verjetnost, da se je pokazala manjša anksioznost pred tekmo pri teh posameznikih, lahko pripišemo korektnemu in rednemu izvajanju vaj po treningih in doma.

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

H1) Večja je predtekmovalna anksioznost, slabši so rezultati na tekmovanju.

Tabela št. 1: Parametri anksioznosti glede na uspešnost karateistov

Raven tekmovanja	Državna raven		Mednarodna raven		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Pom. (F)
Stanje	41,34	10,85	41,86	8,19	2,43	0,86
Poteza	35,55	7,58	35,24	7,82	0,46	0,88

Legenda: SD–standardni odklon, AS–aritmetična sredina

Podatek nam govori, da skupini, državna raven in mednarodna raven nista statistično značilni. V potezi anksioznosti lahko trdimo, da stanje anksioznosti ne vpliva različno na uspešnost karateistov ali karateistk. V drugih virih smo našli rezultate, ki govorijo v nasprotju z našimi rezultati. Potrjujejo, da imajo športniki, ki tekmujejo na državni ravni veliko višjo potezo predtekmovalne anksioznosti. Tako lahko trdimo, da imajo tekmovalci na mednarodnih tekmah nižjo stopnjo predtekmovalne anksioznosti, ker imajo za seboj več tekmovalnih nastopov in s tem izkušenj. Tako se s stresom bolje spoprimejo.

Glede na to, da so tekmovali pogosteje in na velikih tekmovanjih, gotovo poznajo svoj organizem in vedo, do kolikšne stopnje se morajo aktivirati in vznburiti, da je nivo ravno dovolj visok (ne prenizek in ne previsok) za optimalen rezultat na tekmovanju. To so tekmovalci, ki so uspešnejši, saj nastopajo na tekmovanjih višjega ranga in so del slovenske karate reprezentance, kjer imajo tekmovalci poskrbljeno tudi za psihično pripravo športnikov. Za psihično pripravo športnikov v reprezentanci poskrbijo za to izobraženi strokovnjaki. Tudi to je razlog, da imajo uspešnejši karateisti/karateistke nižjo stopnjo predtekmovalne anksioznosti. Le-te psihologi psihično pripravijo na nastop, jim pokažejo tehnike spoprijemanja s stresom in sprostilne vaje, ki jim pred tekmovanjem pomagajo pri doseganju primerne predtekmovalne aktivacije.

Če pogledamo sorodne raziskave, ugotovimo, da so strokovnjaki prišli do podobnih ugotovitev. Raziskava, ki so jo opravljali T. Kajtna, T. Tušak in M. Tušak je pokazala, da je izraženost anksioznosti (tako kot osebna poteza kot tudi anksioznost kot stanje) nekoliko višja pri manj uspešnih športnikih. Vendar je analiza variance pokazala, da so razlike premajhne, da bi bile statistično pomembne. Kajtna, Tušak in Tušak navajajo, da se rezultati ne ujemajo z rezultati prejšnjih raziskav (Tušak in Bednarik, 2002). Martens in Gill (1976, v Tušak in Bednarik, 2002) sta namreč ugotovila, da uspešnejši športniki odlikujejo manjšo predtekmovalno anksioznostjo in s tem z manj anksioznim odgovorom na stresno situacijo, katero predstavlja tekmovanje. Zato si lahko nenazadnje postavimo vprašanje, ali pri slovenskih športnikih sploh obstajajo kakšne razlike med bolj in manj uspešnimi.

Hipotezo 1 iz podatkov Tabele št.1 lahko zavrnamo, ker so tekmovalci enako anksiozni z boljšimi uspehi kot tisti s slabšimi rezultati.

H02) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezi in stanju med karateisti in karateistkami.

Tabela št.2: Parametri anksioznosti glede na spol

Spol	MOŠKI		ŽENSKE		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Pom. (F)
Stanje	38,07	7,16	45,65	10,86	8,85	0,01
Poteza	34,63	8,41	36,35	6,6	3,47	0,43

Legenda: SD–standardni odklon, AS–aritmetična sredina

Tabela št.2 nam prikazuje, da so ženske veliko bolj anksiozne od moških, saj dosegajo v stanju anksioznosti v povprečju za 7,6 točke višjo vrednost od moških.

Ugotovimo, da obstaja statistično pomembna razlika med moškimi in ženskami v stanju anksioznosti. To si lahko razlagamo s študijami g. Coxa in soavtorjev. Ti ugotavljajo, da so ženske športnice pogosto po osebnosti precej podobne moškim, saj izžarevajo nekatere tipično moške osebnostne lastnosti, kot so tekmovalnost, nižja nevrotičnost, visoka dominantnost, čustvena stabilnost in nižja zavrtost, kar športnicam v življenju otežuje normalno funkcioniranje. Navedene lastnosti so na nek način v konfliktu s še vedno prisotnim in zakoreninjenim tradicionalnim pojmovanjem ženske kot umirjene, plahe, nekoliko zavrtne, netekmovalne osebe.

Kajtna, Tušak in Kugovnik (2003) potrjujejo našo raziskavo. V njihovi raziskavi vidimo, da so razlike v obeh dimenzijah, torej tako v anksioznosti kot splošni pripravljenosti na dogodke se odzvati napeto, kot v odgovoru na pričujočo stresno situacijo, torej na anksioznost kot stanju. Anksioznost je v obeh primerih nižja pri moških, torej lahko na podlagi naših rezultatov zaključimo, da so športniki manj anksiozni tako z vidika poteze kot stanja. Enake rezultate sta v svoji študiji dobila tudi Swain in Jones (1991, v Kajtna, T., Tušak, M. in Kugovnik, O., 2003).

Športniki tako manj situacij zaznavajo kot ogrožujočih in so v splošnem manj pripravljeni reagirati s povišano napetostjo, kar pravzaprav pomeni, da so bolj sproščeni in umirjeni in da v spremembah nastalih okoliščin redkeje interpretirajo kot nevarne za uspešno opravljanje nalog. Športnice pa hitreje postanejo bolj zaskrbljene in si nastale razmere pogosto interpretirajo kot ogrožujoče. Glede na rezultate se nam zdi, da so športniki boljše in primernejše opremljeni z programom, kako odreagirati v stresnih situacijah oziroma znajo te programe dodobra izkoriščati, zato je njihov odziv manj buren, kar se kaže v nižji anksioznosti kot stanju.

Ti rezultati so koherentni s preverjanjem razlik v osebnostni strukturi športnikov in športnic, kjer so ugotovili, da so športnice manj čustveno stabilne kot športniki. V terminih Spielbergerja (1966) torej ženske doživljajo več subjektivnega čustva strahu in tenzije, ki jo spremlja povečana vzburjenost oziroma aktivacija avtonomnega živčevja.

Pri potezi anksioznosti, kjer je razlika v povprečju za 1,72 večja pri ženskah, pa rezultat ni statistično pomemben. To govori o zelo podobni anksioznosti med spoloma kot potezi.

Hipotezo 02 zavrnamo, ker obstajajo razlike med športnicami in športniki v predtekmovalni anksioznosti.

Tabela št.3: Parametri zvrsti agresivnosti po spolu

Vrsta agresivnosti	MOŠKI		ŽENSKE		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Pom. (F)
Fizična agresivnost	5,07	2,33	3,21	2,52	0	0,1
Indirektna agresivnost	3,96	2,21	5,21	2,37	1,03	0,06
Razdražljivost	4,15	1,87	4,7	1,96	0,01	0,32
Verbalna agresivnost	7,11	1,89	8,13	1,98	0,35	0,07
Negativizem	2,52	1,34	3,13	1,35	0,9	0,1
Sovražnost	2,07	1,49	2	1,46	0,09	0,86
Sumničavost	4,7	1,75	3,91	1,76	0,02	0,12
Občutek krivde	4,22	1,82	5,17	1,47	2,22	0,05

Legenda: SD–standardni odklon, M-aritmetična sredina

Tabela št.3 nam kaže, da je različna vrsta agresivnosti različno izražena med spoloma. Ženske so bolj agresivne od moških le v občutku krivde, vendar le za 0,95 vrednosti. Moški pa imajo izraženo višjo fizično agresivnost z 1,86 višjo povprečno vrednostjo in sumničavost z višjo povprečno vrednostjo za 0,79.

Socialna vloga nastaja vedno v okviru določene kulture, ki izoblikuje pričakovane, zaželene, dovoljene in prepovedane oblike vedenja, vezane na moško ali žensko vlogo. Od dečkov običajno pričakujemo, da se znajo braniti pred napadom drugih. Tu je predvsem izražena fizična agresivnost. Deklicam pretepanja ne dovoljujemo, zato pa jim dopuščamo verbalno agresivnost in posredne oblike agresivnosti. Ženske so, tako kot moški, lahko v enaki meri udeležene v učenju agresivnosti. Vendar pa kljub naučeni agresivnosti ne bodo tako hitro agresivno reagirale, predvsem zato, ker se počutijo neudobno, kadar so jezne oziroma se na koga jezijo, ker so naučene, da je jeza nesprejemljiva za ženske, da se ne spodobi in zato, ker niso vajene tako velikih konfliktov in konfrontacij kot moški (Tušak in Tušak, 2001).

V Sloveniji sta največ raziskav v športnem karateju opravila Karpljuk in Jakhel leta 1999, vendar nobene s področja psihologije. Čoderlova (2001) se je prva soočila z izzivom. Preučevala je agresivnost in stališča do agresivnosti v športu glede na ukvarjanje s karatejem. V raziskavi je sodelovalo petdeset slovenskih karateistov (od prvega do šestega dneva) oz. trenerji in tekmovalci v športnih bojih in katah ter drugi mojstri, ki se bolj ali manj intenzivno ukvarjajo s karatejem.

Rezultat raziskave govorijo, da karateisti v nasprotju s karateistkami kažejo pomembno višjo stopnjo telesne agresivnosti, karateistke pa višjo stopnjo razdražljivosti, besedne agresivnosti in negativizma. Karateisti z višjo stopnjo mojstrstva kažejo pomembno nižjo posredno agresivnost, opaziti pa je tudi tendenco k nižji besedni agresivnosti.

Tabela št.4: Parametri po zvrsteh osebnosti po spolu:

SPOL	MOŠKI		ŽENSKE		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Pom. (F)
Lestvica iskrenosti	37,59	6,23	33,73	6,1	0,03	0,03
Aktivnost	39,74	5,41	40,78	5,12	0,03	0,49
Dominantnost	39,33	4,24	38,73	5,58	2,61	0,67
Sodelovanje	38,62	5,03	40,87	5,43	0,09	0,14
Prijaznost	36,59	4,46	38,82	3,76	1,11	0,06
Natančnost	38,44	4,72	38,04	6,82	0,79	0,81
Vztrajnost	42,37	6,06	43,48	5,48	0,15	0,5
Kontrola čustev	40,78	5,5	37,91	5,51	1,03	0,08
Kontrola impulzov	37,63	5,71	35,04	4,08	4,35	0,78
Odprtost za kulturo	35,25	9,76	36	8,34	0,07	0,78
Odprtost za izkušnje	38,15	7,76	41,31	4,93	1,12	0,1
Energija	79,05	8,4	79,52	9,64	1,08	0,86
Sprejemljivost	75,22	7,8	79,69	7,69	0,01	0,05
Vestnost	80,81	9	81,52	11,04	0,9	0,8
Čustvena labilnost	78,4	9,18	72,96	8,43	0,21	0,03
Odprtost	73,4	16,27	77,27	11,37	0,03	0,33

Legenda: SD–standardni odklon, M-aritmetična sredina

Večino rezultatov v tabeli št.4 govori o statistični nepomembnosti med spoloma. Le v treh pa so podatki statistično pomembni: Lestvica iskrenosti, kjer imajo moški višjo povprečno vrednost za 3,86 točke, pri čustveni labilnosti, kjer imajo za 5,44 višjo povprečno vrednost ter odprtosti, kjer imajo moški za 3,87 manjšo vrednost.

Lestvica iskrenosti zaznava in meri posameznikovo težnjo, da o sebi podaja neupravičeno »pozitivne« ali »negativne« podatke. Visok rezultat lahko nakazuje na to, da se posameznik želi pokazati kot preveč pozitivnega, nasprotno pa zelo nizek rezultat pomeni, da se posameznik želi pokazati kot bolj negativnega, kot je v resnici (Tušak in Bednarik, 2002).

Ob pregledu razlik v osebnostnih potezah med športnicami in športniki vidimo, da ni pomembnih razlik v odprtosti, da so športniki in športnice enako vestni in da ni razlik v dimenziji energije, ki je opredeljena kot energično in dinamično delovanje, zgovornost in navdušenje, sposobnost samouveljavljanja, prednačenja in vplivanja na druge (Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003). V dveh dimenzijah pridemo do pomembnih razlik in sicer najprej pri dimenziji čustvene stabilnosti, ki je više izražena pri športnikih kot pri športnicah. Tako so športniki bolj sposobni kontrolirati svoja čustva, so manj pogosto zaskrbljeni, bolj stabilni in sproščeni ter zadovoljni. Do pomembnih razlik je prišlo tudi na dimenziji sprejemljivosti, ki je pri športnicah višje izražena – tako so v primerjavi s športniki, športnice bolj prijetne, odprte do drugih, znajo z drugimi bolje sodelovati in

imajo vanje višje zaupanje. Rezultati podpirajo Coxovo trditev (1994), da so ženske tradicionalno bolj zaskrbljene, se hitreje razburijo in da so jim pomembnejše medosebne spretnosti in sodelovanje.

Čustvena labilnost se povezuje s sposobnostjo kontroliraja lastnih čustev, s sposobnostjo ohranjanja »mirne krvi« in ravnovesja, z odsotnostjo negativnih čustvenih stanj ter z odsotnostjo skrbi. Osebe, ki dosegajo visok rezultat pri tej dimenziji, dajejo videz stabilnih, potrpežljivih, sproščenih, zadovoljnih, vedrih, mirnih, tihih ljudi, ki dobro prenašajo stres. Z druge strani pa imamo osebe, ki dosegajo nizek rezultat in se zdijo nestabilne, nepotrpežljive, napete, nezadovoljne, anksiozne, živčne, nemirne in zlaska podležejo stresu (Tušak in Bednarik, 2002).

Ženske pa imajo le v eni dimenziji višjo vrednost in to je sprejemljivost, katera vrednost je za 4,47 točke višja.

Sprejemljivost se nanaša na osebnostne vidike, ki so povezani s sposobnostjo razumevanja in ob potrebi nudenja pomoči drugim, na sposobnost učinkovitega sodelovanja z drugimi, sprejemljivost, zaupanje in odprtost do drugih. Osebe, ki na tej dimenziji dosegajo visok rezultat, dajejo videz oseb, ki so drugim na razpolago, ki so nesebične, zaupljive, popustljive, strpne, lojalne, tople, prijateljske in prijazne. Nasprotno pa se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, zdijo sebične, nezaupljive, stroge, nestrpne, hladne, sovražne in zahrbtno (Tušak in Bednarik, 2002).

H03) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezo in stanje, v agresivnosti in osebnosti med uspešnimi in manj uspešnimi karateisti in karateistkami.

Tabela št.5: Parametri anksioznosti glede na uspešnost karateistov

Raven tekmovanja	Državna raven		Mednarodna raven		ANOVA	
Vrsta anksioznosti	M	SD	M	SD	F	Pom. (F)
Stanje	41,34	10,85	41,86	8,19	2,43	0,86

Legenda: SD–standardni odklon, AS-aritmetična sredina

Tabela št.5 nam prikazuje, da so karateisti, ki tekmujejo na državni ravni zelo podobno anksiozni tako v stanju kot potezi tistim, ki tekmujejo na mednarodni ravni, saj je razlika v stanju 0,52 in v potezi 0,31.

Ugotovimo, da obstaja statistično ne pomembna razlika med bolj in manj uspešnimi karateisti v stanju anksioznosti pred tekmovanjem.

Podobno so raziskovali (Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003), kjer niso našli razlik med vrhunskimi športniki in športniki v anksioznosti glede na rezultate prejšnjih raziskav (Giacobbi in Weinberg, 2000; Leedy, 2000; Williams, Frank in Lester, 2000, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003). Slovenski avtorji trdijo, da ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot osebnostni potezi, torej splošni pripravljenosti na nek dogodek reagirati s povišano napetostjo. Tako se hipoteza, da so vrhunski športniki manj anksiozni od športnikov, zavrne.

Če pogledamo sorodne raziskave, ugotovimo, da so strokovnjaki prišli do podobnih ugotovitev. Raziskava, ki so jo opravljali Kajtna, Tušak in Tušak je pokazala, da je izraženost anksioznosti (tako kot osebnostna poteza kot tudi anksioznost kot stanje) nekoliko višja pri manj uspešnih športnikih. Vendar je analiza variance pokazala, da so razlike premajhne, da bi bile statistično pomembne. Kajtna, Tušak in Tušak navajajo, da se rezultati ne ujemajo z rezultati prejšnjih raziskav (Bednarik in Tušak, 2002). Martens in Gill (1976, v Bednarik in Tušak, 2002) sta namreč ugotovila, da uspešnejši športniki odlikujejo manjšo predtekmovalno anksioznostjo in s tem z manj anksioznim odgovorom na stresno situacijo, katero predstavlja tekmovanje.

Tabela št.6: Parametri po zvrsteh agresivnosti po uspešnosti

Vrsta agresivnosti	Državna raven		Mednarodna raven		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Pom. (F)
Fizična agresivnost	4,48	2,71	3,86	2,39	1,32	0,4
Indirektna agresivnost	4,55	2,44	4,52	1,72	0,37	0,97
Razdražljivost	4,41	2,08	4,38	1,923	0,57	0,95
Verbalna agresivnost	7,51	2,04	7,67	1,96	0,51	0,76
Negativizem	3,17	1,1	2,29	1,45	2,41	0,18
Sovražnost	2	1,25	2,1	1,64	1,84	0,82
Sumničavost	4,24	1,74	4,48	1,86	0,27	0,65
Občutek krivde	4,72	1,87	4,57	1,53	0,17	0,76

Legenda: SD–standardni odklon, M-aritmetična sredina

Rezultati iz tabele št.6 nam povedo, da med tekmovalci, ki tekmujejo na državnih prvenstvih in tekmovalci, ki tekmujejo na mednarodnih prvenstvih ni statistično pomembnih razlik v agresivnosti.

Agresivnost je sestavni del človeškega življenja, ki je ne gre zanikati. V posamezniku nabrana agresivna energija se mora na nek način sprostiti in šport predstavlja enega izmed načinov. Šport je neke vrste legalno sredstvo sproščanja agresivnosti in na ta način omogoča zmanjševanje verjetnosti agresivnih dejanj zunaj športne situacije. Razlaga agresivnosti je dokaj zapletena, saj različni avtorji različno pojmujejo agresivno vedenje ter ga delijo po različnih kriterijih. Vendar se v psihologiji športa najpogosteje uporablja delitev agresivnosti na reaktivno in instrumentalno.

Instrumentalna agresivnost služi doseganju zunanjih ciljev in na ta način predstavlja le sredstvo. Gre za obliko agresivnosti, ki se razvije in vztraja zaradi ugodnih zunanjih posledic (npr. agresivnost v boksu, v karateju, v rokoborbi). Zanja niso značilna močna čustva, hkrati pa tudi ne služi sproščanju napetosti. Pri športnikih je, kadar gre za tekmovanje, instrumentalna agresivnost najpogostejša. Športnik poskuša premagati nasprotnika zaradi zadovoljstva, pohval, nagrad in odličji, ki mu jih prinese zmaga ter ob tem ne občuti besa.

Iz raziskave in virov smo dobili podobne rezultate, ki govorijo, da ni razlik v agresivnosti med karateisti/karateistkami, ki tekmujejo na različnih tekmovalnih nivojih.

Tabela št. 7: Parametri po zvrsteh osebnosti po nivoju tekmovanja:

	Državna raven		Mednarodna raven		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Pom. (F)
Lestvica	36,97	7,32	34,24	4,57	8,63	0,14
Aktivnost	39,04	5,46	41,86	4,6	0,43	0,06
Dominantnost	38,38	5,02	40	4,57	0,19	0,25
Sodelovanje	39,62	5,17	39,71	5,57	0,03	0,95
Prijaznost	38,34	4,62	36,62	3,58	0,78	0,16
Natančnost	38	6,5	38,62	4,57	0,46	0,71
Vztrajnost	42,2	5,7	43,81	5,87	0,05	0,34
Kontrola čustev	39,37	5,86	39,57	5,97	0,01	0,9
Kontrola impulzov	39,57	5,1	37,33	5,12	0,7	0,3
Odprtost za kulturo	34,51	10,98	37,1	5,26	4,22	0,33
Odprtost za izkušnje	38,64	7,78	41,05	4,94	1,89	0,19
Energija	77,41	9,02	81,85	8,27	0,08	0,08
Sprejemljivost	77,96	8,51	76,33	7,31	1,2	0,48
Vestnost	80,2	10,56	82,42	8,98	0,26	0,44
Čustvena labilnost	75,15	9,03	76,9	9,5	0,11	0,52
Odprtost	72,89	17,42	78,14	7,93	3,21	0,21

Legenda: SD–standardni odklon, M-aritmetična sredina

Podatki iz tabele št.7 nam govorijo, da med tekmovalci, ki tekmujejo na državni in mednarodni ravni, ni statistično pomembnih razlik v nobeni dimenziji ali poddimenziji osebnosti.

Osebnost je izoblikovana do približno osemnajstega leta, zato je težko pričakovati, da bi bile razlike med tekmovalci državnega in mednarodnega razreda. Nikjer nismo zasledili vira, ki bi bodisi potrjeval ali nasprotoval tezi, ki smo jo postavili.

Hipotezo 3 lahko potrdimo, saj iz podatkov vidimo, da ni statistično pomembnih razlik v predtekmovalni anksioznosti, agresiji in osebnosti med bolj ali manj uspešnimi karateistkami in karateisti.

H04) Ni razlik v predtekmovni anksioznosti kot potezi in stanju, agresivnosti in osebnosti med kataši in borci.

Tabela št.8: Parametri anksioznosti pri kataših in borcih

Disciplina	KATAŠI		BORCI		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Pom. (F)
Vrsta anksioznosti						
Stanje	38,77	7,04	42,54	10,42	4,11	0,23
Poteza	35,08	6,46	35,54	8,05	1,35	0,85

Legenda: SD–standardni odklon, M-aritmetična sredina

Rezultati iz tabele št.8 nam prikazujejo, da med kataši in borci ni statistično značilnega anksioznega stanja, kjer je stanje anksioznosti v povprečni vrednosti višji za 3,77, poteza anksioznosti pa višja za 0,46. To pomeni, da so borci nekoliko bolj anksiozni od katašev.

Le-to bi lahko potrdili z razmišljanjem, kako borba ali kata izgledata. Vemo, da se med borbo lahko karateist/karateistka poškoduje. Nekaj poglavij nazaj smo že govorili o strahu. Zato predpostavljamo, da veliko športnikov ne pokaže svoje pripravljenosti in znanja zaradi strahu pred poškodbo v borbi.

Tabela št.9: Parametri po zvrsteh agresivnosti pri kataših in borcih

Vrsta agresivnosti	KATAŠI		BORCI		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Pom. (F)
Fizična agresivnost	3,38	1,85	4,51	2,74	4,09	0,18
Indirektna agresivnost	3,38	2,5	4,95	2,19	0,08	0,04
Razdražljivost	4,15	1,95	4,49	1,92	0,04	0,59
Verbalna agresivnost	7,23	2,09	7,7	1,96	0,21	0,47
Negativizem	2,77	1,36	2,81	1,33	0,01	0,94
Sovražnost	1,77	1,3	2,14	1,46	0,52	0,43
Sumničavost	4,62	2,14	4,24	1,66	1,1	0,52
Občutek krivde	4,92	1,61	4,57	1,77	0,49	0,53

Legenda: SD–standardni odklon, M-aritmetična sredina

Tabela št.9 nam pove, kako agresivni so kataši in borci po zvrsteh agresivnosti.

Iz tabele vidimo, da imajo borci statistično značilne višje povprečne vrednosti le pri indirektni agresivnosti, kjer je razlika v vrednosti 1,57 točke.

Vsi ti rezultati se ujemajo, ker je borba kontaktna zvrst karateja, kjer se borci lahko tudi poškodujejo. Če se vrnemo nazaj v čas legionarjev in bojevanj, borba temelji na istem principu – premagati nasprotnika. Kate načeloma nimajo kontaktov, razen v finalih skupin, ko morajo prikazati kato bunkai, kar pomeni realen prikaz boja na ulici s tehnikami kate.

Če povzamemo, boj ali prikaz? Kjer je kontakt, je tudi agresivnost in anksioznost večja.

Tudi Čuk (1999), v Lindemann (1974) je primerjal agresivnost med judoisti, odbojkarji in med kontrolno skupino nešportnikov. Rezultati te raziskave so pokazali, da se skupine judoistov razlikujejo od nešportnikov v treh oblikah agresivnosti: v telesni agresivnosti, sovražnosti in sumničavosti. Vendar moramo biti pozorni, saj v borilnih športih predstavlja fizična agresivnost ključni element za uspeh. Zato je potrebno judo obravnavati specifično v primerjavi z odbojko.

Karateisti borci z vidika intenzivnosti treniranja borb in kat kažejo višji nivo negativizma, kataši pa nižjega. (Kregar, 2007)

Borba ima značaj prestiža v karateju in s tem je vsekakor povezan nekakšen večji pritisk na posameznika.

Kult uspeha in obsedenost z njim, pretvarjanje sveta igre v svet obveznosti in dela je resnica tudi v svetu športa, ki ga živimo danes. Igra, igrivost je človeku lastna. Igra je v osnovi umetniške pa tudi športne ustvarjalnosti. Njeno izginevanje iz športa predstavlja njegovo osiromašenje. Osiromašenje ljudi, ki se na tak način s športom ukvarjajo. Vsaka resnejša analiza bo pokazala, da so še najbližje resnici tisti, ki pravijo, da je šport izdelana igra in igrano delo. Element igre in dela se na treningu kot na tekmi prepletata. Enkrat prevladuje eden, drugič drugi. Prepletanje »igre« in »dela« pa terja odgovor o odnosu »igre« in »resnosti«, ker postavlja v dvom o možnostih funkcionalne interakcije »neresne igre« in »resnega dela«. (Petrović, 1999)

Terry in Slade (1995) sta ugotavljala povezanost predtekmovalnega strahu in razpoloženja z zmago ali porazom v športni borbi. V raziskavi je sodelovalo 208 karateistov z rjavim in črnim pasom, ki so štirideset minut pred borbo izpolnili vprašalnika Competitive State Anxiety in Profile of Mood States (POMS). Avtorja sta ugotovila pomembne razlike v razpoloženju in strahu tekmovalcev, ki so borbo dobili, in tistimi, ki so jo izgubili. Zmagovalci so v primerjavi s poraženci dosegali višje vrednosti v impulzivnosti jezi in samozavesti ter nižje v napetosti, depresivnosti, utrujenosti in zmedenosti. Prav tako sta ugotovila, da lahko z 91,96-odstotno natančnostjo že pred začetkom borbe napovesta njenega zmagovalca ali poraženca oz. da je zmaga ali poraz zelo odvisen od tekmovalčevega razpoloženja pred borbo. Avtorja pa hkrati dodajata, da je pri tem potrebno upoštevati čas trajanja borbe, ki je kratek, ter da je karate individualni šport, pri katerem ni vpliva skupine, ki bi lahko spremenila izid borbe.

Tabela št.10: Parametri osebnosti pri kataših in borcih

NIVO TEKMOVANJA	KATAŠI		BORCI		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Pom. (F)
Lestvica	38,15	8,17	35	5,56	2,56	0,13
Aktivnost	38,61	5,79	40,78	5,01	0,02	0,25
Dominantnost	39,46	4,96	38,91	4,88	0,08	0,73
Sodelovanje	40,23	4,99	39,46	5,44	0	0,64
Prijaznost	36,84	5,01	37,89	4,01	0,62	0,43
Natančnost	39,23	6,64	37,91	5,43	0,12	0,48
Vztrajnost	40,31	6,05	43,78	5,47	0,45	0,06
Kontrola čustev	38,77	5,32	39,7	6,07	0,76	0,63
Kontrola impulzov	36,77	4,07	36,32	5,53	1,15	0,79
Odprtost za kulturo	39	5,03	34,4	9,87	1,67	0,12
Odprtost za izkušnje	41,08	5,57	39,08	7,12	0,57	0,38
Energija	78,07	9,78	79,7	8,69	0,06	0,58
Sprejemljivost	77,08	8,73	77,35	7,85	0,57	0,92
Vestnost	79,54	10,84	81,7	9,63	0,26	0,5
Čustvena labilnost	75,53	7,73	76,03	9,73	0,67	0,88
Odprtost	80,25	9,49	73,49	15,25	0,4	0,16

Legenda: SD–standardni odklon, M-aritmetična sredina

Rezultati tabele št.10 nam povedo, kako osebnost vpliva na borce in kataše. Iz tabele vidimo, da nobena skupina nima značilne višje povprečne vrednosti.

Na področju osebnosti športnikov so bile opravljene tudi nekatere raziskave v Sloveniji. Justin in Zupančič (1998) sta raziskovala v dvoletni študiji, ki je iskala razlike med učenci športnih razredov in učenci klasičnih razredov. Ugotovila sta, da so športniki bolj spotani, nezahtevni, saj so imeli nižje izražen Cattellov N faktor (preprostost), nižji M (autija-praksernija) in so bili zato bolj praktični in življenski, imeli pa so tudi višje rezultate na faktorjih Q3 (visoka-nizka samokontrola) in visoka C (visoka – nizka moč jaza), kar nakazuje na to, da imajo v vsakodnevem življenju višjo čustveno kontrolo, so bolj zreli in stabilni in da so v vsakodnevih situacijah bolj mirni kot učenci v klasičnih razredih. Tudio Merc (1996) je ugotovila, da so dijaki, ki se aktivno ukvarjajo s športom, bolj zrele osebnosti, da so emocionalno stabilni, brezskrbni in realistični, da imajo večjo kontrolo reakcij kot njihovi vrstniki nešportniki, saj je pri njih našla višje izražene naslednje dimenzije – višjo moč jaza (Cattelov C faktor), višjo surgentnost (Cattelov F faktor), močan superego (G faktor) in višjo parmijo (I faktor), ki nakazuje na praktično razmišljanje. Nešportniki so bili bolj občutljivi, sentimentalni, bolj feminilni v vedenju, pogosteje so se zapirali v domišljjski svet, izražali pa so tudi več napetosti (Kajtna, Tušak, in Kugovnik, 2003, v Merc, 1995).

Hipotezo 4, ki govori, da ni razlik v anksioznosti, agresivnosti in osebnosti med kataši in borci, lahko deloma sprejmemo, ker je razlika le v anksioznosti. Borci so namreč nekoliko bolj anksiozni.

Dodani rezultati in tabele o anksioznosti, agresivnosti in osebnosti karateistov glede na starost.

Tabela št. 11: Parametri anksioznosti razdeljeni po starosti

Vrsta anksioznosti	Pod 18 let		Nad 18 let		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Pom. (F)
Stanje	41,94	10,31	40,82	8,73	1,2	0,71
Poteza	36,52	7,91	33,29	6,69	0,13	0,16

Legenda: SD–standardni odklon, M-aritmetična sredina

Rezultati v tabeli št.11 govorijo, da so tekmovalci, ki so mlajši od 18 let v vsakdanjem življenju bolj anksiozni, saj je razlika v potezi anksioznosti 3,2 točke. Iz tega lahko izpeljemo, da so mlajši tekmovalci še neizoblikovane osebnosti in z manj postavljenimi normami kot starejši.

Podobno sta ugotovili avtorici Farkaš (2007) in Ferk (2008), saj sta raziskavi pokazali, da se pojavlja višja stopnja kognitivne anksioznosti pri mladincih. Ugotovljeno je bilo tudi, da znajo člani veliko bolje obvladati stres, kar ima za posledico nižjo izraženost predtekmovalne anksioznosti. Avtorici pravita, da starejši atleti znajo bolj aktivno obvladati stres, kar vpliva na znižanje predtekmovalne anksioznosti. Podatki v omenjenih raziskavah so sicer pokazale razlike, vendar so majhne in zato ne statistično značilne.

Sorodnih raziskav ni bilo mogoče najti, zato lahko zaključimo, da med mladinci in člani v predtekmovalni anksioznosti kot potezi in stanju ne obstaja razlika. Drugo ničelno hipotezo sprejmemo.

Tabela št. 12: Parametri agresivnosti, razvrščeni po starosti

Vrsta agresivnosti	Pod 18 let		Nad 18 let		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Pom. (F)
Fizična agresivnost	4,42	2,61	3,82	2,53	0,1	0,44
Indirektna agresivnost	4,75	2,36	4,12	2,34	0,02	0,37
Razdražljivost	4,64	2,03	3,94	1,64	0,89	0,23
Verbalna agresivnost	7,61	2,14	7,53	1,7	2,59	0,89
Negativizem	2,97	1,28	2,47	1,38	0,14	0,21
Sovražnost	2,39	1,34	1,35	1,32	0	0,01
Sumničavost	4,55	1,75	3,94	1,82	0	0,26
Občutek krivde	4,94	1,85	4,11	1,32	1,13	0,11

Legenda: SD–standardni odklon, M-aritmetična sredina

V tabeli št.12 nam eden rezultat govori o razliki med skupinama o vrsti agresivnosti. To je sovražnost. In sicer razlika je 1,04, kar ni tako velika, vendar je največja. V vseh parametrih zaznamo, da so mladinci nekoliko bolj agresivni v vseh vrstah agresivnosti kot člani.

Tabela št.13: Parametri osebnosti razvrščeni po starosti

Vrsta osebnosti	Pod 18 let		Nad 18 let		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Pom. (F)
Lestvica	35,91	6,91	35,64	5,47	2,73	0,89
Aktivnost	40,06	4,29	40,53	6,9	4,94	0,88
Dominantnost	39,45	4,97	38,29	4,68	0,06	0,77
Sodelovanje	39,36	5,16	40,23	5,64	0,01	0,59
Prijaznost	37,66	4,64	37,52	3,55	1,06	0,92
Natančnost	37,51	6,03	39,71	4,93	0,07	0,2
Vztrajnost	42,21	5,78	44,17	5,68	0,33	0,26
Kontrola čustev	38,91	5,68	40,52	6,18	0,05	0,36
Kontrola impulzov	35,69	4,79	37,88	5,66	0,52	0,16
Odprtost za kulturo	35,45	9,88	35,88	7,45	0,48	0,88
Odprtost za izkušnje	38,56	7,08	41,47	5,86	0,04	0,16
Energija	79,51	8,38	78,82	10,09	0,37	0,79
Sprejemljivost	77,03	8,26	77,76	7,67	0,39	0,76
Vestnost	79,72	8,33	83,88	8,34	0,98	0,16
Čustvena labilnost	74,6	9,88	78,41	9,88	0,27	0,17
Odprtost	73,97	16	77,35	10,36	0,22	0,44

Legenda: SD–standardni odklon, M-aritmetična sredina

Izredno zanimivi so podatki iz tabele št.13, ki govorijo o osebnosti med skupinama mladoletnih in polnoletnih. V dveh podvrstah osebnosti, kot sta dominantnosti in energija, se pri mladoletnih pojavlja nižja stopnja, v vseh ostalih, pa imajo karateisti/karateistke, ki so starejše od osemnajst let višje vrednosti v poddimenzijah osebnosti.

Starejši, ki imajo višje vrednosti, imajo višjo čustveno kontrolo, so bolj zreli, stabilni, v vsakodnevnih situacijah bolj mirni, brezskrbni in realistični, ter imajo večjo kontrolo reakcij kot njihovi mlajši sotekmovalci.

H05) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezi in stanje pred in po uporabi tehnik sproščanja pri karateistih/karateistkah.

Tabela št.14: Razlike v stopnji predtekmovalne anksioznosti pred in po uporabi tehnik sproščanja pri karateistih in karateistkah, ki so nekoliko bolj anksiozni.

Merjenec	Spol	Starost	Stanje pred	Stanje po	Razlika
M1	2	21	52	57	5
M2	2	14	51	44	-7
M3	2	13	46	30	-16
M4	2	15	54	35	-19
M5	2	14	54	37	-17
M6	2	14	64	33	-31
M7	2	13	37	59	22
M8	2	13	52	40	-12
M9	1	11	44	52	8
M	1,89	14,33	50,44	43	15,22
SD	0,33	2,74	7,55	10,67	8,27

Legenda: SD–standardni odklon, M-aritmetična sredina

Podatki iz tabele št.14 nam nazorno kažejo, kako visoko je bilo stanje anksioznosti merjencev pred dihalnimi vajami in po štiri tedenskem setu dihalnih vaj. Če pogledamo rezultate, vidimo, da niso vsi merjenci izboljšali rezultatov, trije so rezultat poslabšali. Seštevki točk so na koncu vprašalnika pokazali izboljšanje predtekmovalne anksioznosti pri šestih testirancih. Povprečen rezultat pred uporabo tehnik se je z uporabo dihalnih vaj po vadbi dihalnih vaj izboljšal iz 50,44 točk na 43,00 točke za povprečno 15,33 točke (SD=8,27). Najbolj je napredoval merjenec M6, ki je izboljšal rezultat kar za 31 točk. Najbolj neprimeren rezultat je pri merjencu M7, ko se je rezultat poslabšal za 22 točk in sicer merjenec, za katerega smo prepričani, da je vaje izvajal pravilno in pogosto. Tudi sam je potrdil, da je izvajal vaje vsak dan 2x. Merjenec M1 je tudi nazadoval, vendar je problem nekje drugje. V pogovoru z merjencem M1 smo dobili informacijo, da je zamenjal tri trenerje v zadnjih štirih mesecih in se mu je porušil ves sistem treniranja in načrtovanja, zato nekoliko poslabšana samozavest in s tem povezana predtekmovalna anksioznost.

Zaključim lahko, da smo z uporabo dihalnih vaj zmanjšali predtekmovalno anksioznost skoraj vsem tekmovalcem oziroma testirancem, ki so bili prisotni pri dihalnih vajah.

Tehnika sproščanja je dosegla svoj namen, zato lahko zavržemo hipotezo 6, ker obstajajo razlike po uporabi dihalnih – sprostitvenih tehnikah med tekmovalci, ki so močno anksiozni.

4. ZAKLJUČEK

V raziskavi smo imeli 5 hipotez, 3 so bile ničelne. Od vseh smo H1 in H2 zavrgli, H3 smo potrdili, H4 in H5 pa smo delno sprejeli. Hipoteza H5 nismo mogli povsem sprejeti ali povsem zavreči, saj smo potrdili oziroma zavrnili le tisti del, ki se nanaša na anksioznost kot stanje in ne tudi na anksioznost kot potezo.

Ugotovili smo, da športnice karateistke dosegajo višjo stopnjo anksioznosti kot športniki karateisti. Primerjava med mladinci in člani ne kaže značilnih razlik. Raziskava pa je pokazala razlike v anksioznosti med kataši in borci, saj so borci bolj anksiozni. Ker veliko tekmovalcev in tekmovalk nastopa v obeh disciplinah, v katah in v borbah in so se morali odločiti za njim ljubšo obliko, so rezultati lahko nekoliko netočni. Če kdo torej tekmuje v obeh disciplinah, ima občutke iz obeh disciplin in ne moremo govoriti, da je zato razlika med kataši in borci statistično neznačilna ali obratno.

Vzorec anketirancev je glede na starostno strukturo in mladost zelo nizka, kar nam pove, da je njihova anksioznost verjetno povečana.

Vsaj polovica anketirancev pa ni tekmovala še nikoli na državnem prvenstvu, kar nam tudi govori in potrjuje, da ti merjenci niso slabši, pač pa so premladi, oziroma premalo časa trenirajo, da bi tekmovali na mednarodnih tekmah.

Če povzamemo bistvo lahko ugotovimo, da je bil opazovani vzorec verjetno premajhen in preveč enoznačen. Za doseg drugačnega rezultata bi potrebovali bistveno večji in bolj raznolik vzorec z večjo starostno kategorijo tekmovalcev in tekmovalk, s čimer bi dobili reprezentativne rezultate.

Iz opravljenega eksperimenta dihalnih vaj pa je razvidno, da le-te pomagajo pri odpravljanju predtekmovalne anksioznosti. Pomeni, da bi trenerji lahko bolje usmerjali in na nek način podpirali svoje športnike in jim z pomočjo kvalitetnih in osvojenih sprostitvenih vaj veliko bolj pomagali pri napredovanju do zastavljenih skupnih ciljev. Vsekakor pa opisane ugotovitve niso poziv samo trenerjem, pač pa tudi napotilo staršem in vsem strokovnim, športnim, javnim delavcem, ki se ukvarjajo z otroki, mladostniki in nenazadnje z vsemi ljudmi, naj na tak ali drugačen način sodeljujejo pri graditvi športnikov, ki bodo zmogli s pravnimi treningi in s pravnimi dihalnimi vajami posegati po vse boljših in višjih rezultatih. Pri tem pa naj bi se športniki počutili, seveda v okviru danih možnosti, kar se da sproščeno. To je bil glavni namen moje raziskave.

5. VIRI IN LITERATURA

- Bednarik, J. in Tušak, M. (ur.). (2001). *Šport, motivacija in osebnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
- Cecić Erpič, S. in Kajtna, T. (ur.). (2004). *7. simpozij športne psihologije*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Društvo psihologov Slovenije: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport RS
- Cox, H. R. (1994). *Sport Psychology: Concepts and applications; third edition*. USA. in C. Brown Communications, Inc.
- Čoderl, S. (2001). *Agresivnost in stališča do agresivnosti v športu glede na ukvarjanje s karatejem*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Dernovšek, M.Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres*. Ljubljana Inštitut za varovanje zdravja.
- Donnerstein, E. in Geen, R. G. (ur.). (1998). *Human aggression: theories, research, and implications for social policy*. San Diego: Academic Press.
- Hribar, M., (2007). *Razmejitev anksioznosti (tesnobe) od nekaterih sorodnih fenomenov*. Znanstvenoteoretski prispevek. Psihološka obzorja, 16, 3, 75-88. Društvo psihologov Slovenije 2007, ISSN 1318 - 187
- Farkaš, Z., (2007). *Vpliv (psiholoških) predtekmovalnih stanj na tekmovalno uspešnost vrhunskih slovenskih atletov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Ferk, N. (2008). *Anksioznost in tekmovalni rezultati v atletiki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Gasar, S. (2005). *Koncepti in veščine komuniciranja*. Učbenik za višje strokovne šole: program poslovni sekretar. 36-39
- Kajtna, T., Tušak, M. in Kugovnik, O. (2003). *Psihološka obzorja*, 12, 1, 67–84. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (ur.). (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo*. Ljubljana: samozaložba.
- Kregar, P. (2007). *Agresivnost v karateju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lamovec, T. (1988), *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze Edvarda Kardelja, oddelek za psihologijo

- Lamovec, T. in Rojnik, A. (1978). *Agresivnost*. Ljubljana: DDU UNIVERZUM
- Lenard, J. (). *Agresivnost odbojkarjev in odbojkaric*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lindemann, H. (1974). *Sprostitev v stiski*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Looker, T. in Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- McGowan, R.W., Miller, M.J. in Henschen, K. P. (1990). *Differences in mood states between belt ranks in karate participants*. Perceptual and motor skills, 71(3), 147 – 150.
- McGowan, R.W., Pierce, E.F. in Jordan, D. (1992). *Differences in precompetitive mood states between black belts ranks*. Perceptual and Motor Skills, 75(3), 123–128.
- Newhouse, P. (2000). *Življenje brez stresa*. Ljubljana: Tomark.
- Petrovič, R. (1999). *Psihična priprava na nastop*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pozzi, U. in Luban-Pozza, B. (1994). *V sožitju s stresom*. Ljubljana: DZS
- Simon, B. S. (1991). *Poti iz stiske*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja, Fakulteta za telesno kulturo.
- Terry, P.C. in Slade, A. (1995). *Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition*. Perceptual in Motor Skills, 81(1), 275-286
- Tušak, M. (2001). *Obvladanje agresivnosti*. Šport mladih, 66(9), 42-43.
- Tušak, M. in Bednarik, J. (ur.). (2002). *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Tušak, M., Tušak, M., & Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz športnik-samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1995). *Psihološke osnove treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Youngs, B. B. (2001). *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje*. Ljubljana: Educy.

Žlajpah, V. in Poniž, A. (1963). *Mali športni leksikon*. Ljubljana: Polet.

Karate Klub Kranj, Predstavitev kluba, pridobljeno 15.7.2009, iz http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi

Osebnost in osebnostne lastnosti. Pridobljeno 13.1.2010, iz http://www.minet.si/gradivo/egradiva/html/ORG_2_2_ME_osebnost_in_osebnostne_lastnosti/index.html