

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Kondicijsko treniranje

UPORABA IMAGINACIJE V ODBOJKI NA MIVKI

DIPLOMSKO DELO

Avtorica dela

ANA KOCJANČIČ

MENTORICA

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

SOMENTOR

asist. dr. Tine Sattler, prof. šp. vzg.

RECENZENT

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

Ljubljana, 2010

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici dr. Tanji Kajtni in somentorju dr. Tinetu Sattlerju za strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela. Iskrena hvala tudi Gašperju Maleju za lektoriranje, svojim staršem, družini, Janu in ostalim prijateljem za vso podporo ter spodbudo. Diplomsko delo posvečam Poloni in vsem, ki so njanko potrpežljivo čakali.

Ključne besede: *psihologija športa, psihična priprava, imaginacija, odbojka na mivki*

UPORABA IMAGINACIJE V ODBOJKI NA MIVKI

Ana Kocjančič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Športno treniranje, Kondicijsko treniranje

Število strani: 75; število slik: 27; število virov: 27

IZVLEČEK

Imaginacija je psihološka tehnika, ki jo vrhunski in drugi športniki največ uporabljajo pri splošni ter specialni psihični pripravi na športni nastop. Pozitivni učinki delovanja omogočajo njeno večnamensko uporabnost. Z njo si lahko izboljšamo koncentracijo, vplivamo na čustveno stanje pred tekmovanjem, lahko tudi povečamo možnost avtomatizacije in s tem gotovost v optimalno izvedbo. Vse skupaj vpliva na povečanje samozavesti, ki je ključna za uspešen nastop.

Slovenski odbojkarji in odbojkarice zelo slabo poznajo tehnike in metode psihološke priprave, katere uporabljajo zelo malo ali sploh ne (Stamejčič, 2008). Specializacija za odbojko na mivki v Sloveniji je prava redkost, zato tudi ne moremo trditi, da so igralci odbojke na mivki bolje podprti s tovrstnim znanjem.

Ciljev diplomskega dela je več. Z opisom tehnike imaginacije, teorijami delovanja in uporabe v športu bi se igralci bolje zavedali njene uporabnosti. Vsak šport ima specifične lastnosti, ki opredeljujejo potrebne telesne ter psihične sposobnosti, s katerimi so igralci bolj učinkoviti na igrišču in uspešni na tekmovanjih. Zato je cilj tega dela tudi obrazložiti osnovne zahteve igre in približati tehniko imaginacije potrebam igralcev odbojke na mivki s primeri prilagojenih programov mentalnega treninga. V delu so predstavljena tudi praktična navodila z nasveti za učinkovito izvedbo imaginacije in oblikovanje programa mentalnega treninga, z namenom, da bi si igralci lahko tudi sami pomagali ter imaginacijo pogosteje uporabljali.

Diplomsko delo je monografskega tipa. Temelji na metodi zbiranja podatkov iz domače in tuje strokovne literature. Viri so predvsem monografske publikacije in strokovni raziskovalni članki v slovenskem, angleškem in italijanskem jeziku. Vsemu so dodane še lastne izkušnje, pridobljene med aktivnim ukvarjanjem z odbojko na mivki.

Key words: *sport psychology, psychological preparation, imagery, beach volleyball*

Title: USE OF IMAGERY IN BEACH VOLLEYBALL

Ana Kocjančič

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2009

Number of pages: 75; number of pictures: 27; number of references: 27

EXTRACT

Imagery is a psychological technique used by elite and other athletes for general and special physical preparation on sports performance. Positive effects of imagery allow multi-purpose utility. We can use it to improve concentration, influence the emotional state before the competition and it can also increase the possibility of automation and the certainty for an optimal performance. All together, increase self-confidence, which is the key to successful performance.

Slovenian volleyball players have very little knowledge about techniques and methods of psychological preparation, which they use very little or not at all. Specialization for beach volleyball in Slovenia is very rare, so we can not say that the beach volleyball players are better supported with such knowledge.

There are few objectives of the work. With the description of the imagery techniques, the theories of action and the use in sports would let players to be more aware of its usefulness. Each sport has specific characteristics that define the necessary of psychological skills, which make the players on the field more efficient and successful in the competitions. Therefore, the object of this work is also to explain the basic requirements of the game and bring the basic needs for beach volleyball players' imagery with examples of personalized mental training programs. The paper presents a practical guide with tips for effective implementation of imagery and how to create a program of mental training in order to devote the players to help themselves and use imagery more often.

This work is a monographic type. It is based on the method of collecting data from Slovenian and foreign literature. Resources are primarily monographs and research articles from Slovenian, English and Italian language. To all have been added personal experiences, gained during the active playing of beach volleyball.

KAZALO

1	UVOD	7
1.1	IMAGINACIJA	9
1.1.1	TIPI IMAGINACIJE	10
1.1.2	PERSPEKTIVE IMAGINACIJE	11
1.1.3	HITROST IMAGINACIJE	13
1.1.4	NARAVA IMAGINACIJE	14
1.1.5	TEORIJE IMAGINACIJE	14
1.2	PROBLEM IN CILJI	18
2	METODE DELA	21
3	RAZPRAVA – UPORABA IMAGINACIJE V ŠPORTU	22
3.1	KAKO	22
3.2	KJE	23
3.3	KDAJ	24
3.4	ZAKAJ	25
3.4.1	IZBOLJŠANJE KONCENTRACIJE	25
3.4.2	KREPITEV ZAUPANJA IN SAMOZAVESTI	26
3.4.3	KONTROLA ČUSTVENIH ODZIVOV	28
3.4.4	PRIDOBIVANJE IN UTRJEVANJE TEHNIČNIH ZNANJ	30
3.4.5	PRIDOBIVANJE IN UTRJEVANJE TAKTIČNIH ZNANJ TER TEKMOVALNIH STRATEGIJ	32
3.4.6	REŠEVANJE PROBLEMOV	32
3.4.7	SPOPADANJE Z BOLEČINO IN POŠKODBAMI	33
3.4.8	SPROŠČANJE	35
3.5	UČINKOVITOST IMAGINACIJE	35
3.5.1	ŽIVOST	35
3.5.2	NADZOR	37
3.5.3	TEŽAVE PRI PREDSTAVLJANJU	38

3.6	DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA UČINKOVITOST IMAGINACIJE.....	39
3.6.1	NARAVA NALOGE	39
3.6.2	STOPNJA ZNANJA	39
3.6.3	SPOSOBNOST PREDSTAVLJANJA	39
3.6.4	UPORABA IMAGINACIJE MED TELESNO VADBO	39
3.7	OBLIKOVANJE PROGRAMA MENTALNEGA TRENINGA.....	41
3.7.1	POSTAVITEV CILJEV	41
3.7.2	OCENA SPOSOBNOSTI IMAGINIRANJA	42
3.7.3	NAVODILA ZA USPEŠEN MENTALNI TRENING.....	44
3.7.4	PRIMER IZVEDBE MENTALNEGA TRENINGA	47
3.7.5	PRIMERI VODENE IMAGINACIJE.....	50
4	PRIMERI MENTALNEGA TRENINGA V ODBOJKI NA MIVKI.....	55
4.1	SERVIS	55
4.2	SPREJEM SERVISA	58
4.3	PODAJA.....	61
4.4	NAPAD	64
4.5	BLOK.....	66
4.6	OBRAMBA	69
5	SKLEP	73
6	LITERATURA	74

1 UVOD

Misel vodi naše telo, sproži reakcije in vodi dejanja. Zato je zelo pomembno, kakšne so naše misli in čustva pred posamezno aktivnostjo, recimo tekmovanjem. K uspešnemu tekmovalnemu nastopu vodijo tudi uspešni treningi, kjer mora biti športnik zbran, motiviran in z mislimi na treningu itd. Psihološka priprava je tu v veliko pomoč, saj lahko z različnimi psihološkimi tehnikami vpliva na miselnost športnika. Prav zato ima poleg navadne ciklizacije tudi mentalni plan vse pomembnejšo vlogo. Tukaj gre predvsem za razvijanje miselnih predstav in misli, s katerimi športnik sicer ne more izboljšati svojih telesnih sposobnosti, lahko pa pripomore k temu, da na tekmovanju prikaže, česa je v tistem trenutku najbolj sposoben.

Duševna in psihična moč ter pripravljenost sta pglavitna dejavnika, ki ločita zmagovalce od poražencev, dobre od slabših, vrhunske športnike od povprečnih. Na srečo so znanstveniki razvili načine in metode, s katerimi lahko vplivamo na posameznikove duševne in psihične značilnosti. Tušak in Tušak (2003) razlikujeta med psihološko in psihično pripravo. Psihološko pripravo sestavljajo različne tehnike, metode in dejavnosti, ki jih s pomočjo psihologa in psihologije izvajajo trenerji in športniki, da bi izboljšali svojo duševno in psihično pripravljenost.

Po avtoricah Kajtna in Jeromen (2007) lahko športni psiholog pomaga športniku pri:

- izboljševanju motivacije,
- povečanju samozaupanja,
- izboljšanju kohezivnosti ekipe,
- izboljšanju reakcijskih časov,
- lažje obvladovanje medijev,
- miselne trdnosti,
- zaupanja v samega sebe,
- dobri komunikacijski sposobnosti,
- sposobnosti ostati miren pod pritiskom,
- zvišani sposobnosti koncentracije,
- izboljšanju športne sposobnosti.

Pri tem si lahko pomaga z različnimi psihološkimi prijemi in tehnikami, ki pa jih mora športnik redno in sistematično vaditi, da razvije spretnosti, s katerimi si pomaga do uspeha.

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

- *analizo prednastopnih stanj* (stres in anksioznost, trema, borbena pripravljenost, nastopna apatija, nastopna vročica, prednastopne napetosti in druge individualne značilnosti),
- *diagnostiko prednastopnih stanj* (IZOF model, AET model, ekspertni in drugi modeli psihične priprave),
- *izdelavo modela prednastopnih stanj*,
- *bazično psihično pripravo* (učenje načinov soočanja s stresom in samoobvladanja, razvijanje odgovornosti do sebe in drugih, doseganje samokontrole in učenje tehnik doseganja kontrole nad samim seboj). Pri tem ločujemo:
 - *Tehnike relaksiranja* (avtogeni trening, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije, tehnike dihanja, hipnoza, avtohipnoza, megabrain, biofeedback)
 - *Tehnike za izboljšanje koncentracije* (kratkotrajna, dolgotrajna);
učenje izmenjav relaksacije in koncentracije,
učenje tehnik vizualizacije
učenje senzorizacije (kot oblika poglobljene in razširjene vizualizacije),
uporaba sugestije in avtosugestije v pripravi na aktivnosti,
uporaba tehnike odstranjevanja negativnih občutkov, strahu in drugih negativnih stanj – sistematična desenzitizacija,
učenje kontrole pozitivnih misli.
- *specialno psihično pripravo* (izdelavo prednastopnih procedur in strategij, uporabo »sidranja« oz. pogojnega refleksa, razširjanje mej realnosti, vzpodbujanje k strmljenju k popolnosti, uporaba vizualizacije, sprostitve meja realnosti, relaksacije in ostale tehnike psihične priprave oz. mentalnega treninga za doseganje socialnih ciljev – priprava na nastop na konkretni tekmi s konkretnim ciljem).

Porter in Foster (1986, v Stamejčič, 2008) opisujeta psihološko pripravo kot način vizualiziranja najboljše predstave, ki jo za doseg absolutne, totalne koncentracije in osredotočenosti na nastop športnik izvaja že tedne pred tekmovanjem. Dobro psihološko pripravljen športnik je tisti, ki verjame vase in v svoje telesne sposobnosti. Nameni psihološke priprave so preprečevanje slabih nastopov, pomoč pri načrtovanju novih možnosti v naslednjih tekmovanjih, analiziranje nekaterih slabosti s ciljem izboljšanja tehnike in strategije. Navedena avtorja kot pomembno dejstvo omenjata, da se športnik, tudi po slabem nastopu, ne sme predstavljati kot poraženec.

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

sebi, našem nastopu, specifičnih situacijah itd., direktno vplivajo na naša čustva in vedenje (Barborič, 2005). Ko sprejmemo neko prepričanje, se to sčasoma vse bolj utrjuje, saj nenehno "izbiramo" ali vidimo predvsem tiste podatke, ki ga potrjujejo. Kadar se obnašamo v skladu s tistim kar razmišljamo, v kar smo prepričani in kakor se počutimo, smo pod vplivom samouresničujoče prerokbe.

S kognitivnimi strategijami, ki vključujejo aktivne mentalne procese, lahko spreminjamo obstoječe miselne vzorce oz. vplivamo nanje (Cox, 1994). Kognitivno-vedenjske tehnike športniku pomagajo, da se začne zavedati iracionalnih ali neprimernih stilov mišljenja, katerim lahko kljubuje z ustvarjanjem navad učinkovitega mišljenja (Barborič, 2005).

Med najpomembnejše tehnike znotraj kognitivno-vedenjskega pristopa sodijo postavljanje ciljev, kognitivna rekonstrukcija, samogovor, kontrola pozornosti, kognitivno uravnavanje pozornosti, kognitivno uravnavanje anksioznosti in imaginacija oz. mentalni trening (Barborič, 2005).

Po Leymore (1998, v Barborič, 2005) vizualizacijo oz. imaginacijo uporablja 90% športnikov in to v povezavi z vadbo, tekmovanjem ter rehabilitacijo. Tudi številne raziskave so pokazale njene pozitivne vplive na izboljšanje športnega nastopa preko informacijske obdelave in procesov motorične kontrole, povečane samoučinkovitosti, zaupanja vase, motivacije ter zmanjšanja anksioznosti oz. povečane kontrole emocij. Imaginacijo lahko uporabljamo za razvoj in izvedbo spretnosti, razvoj izvedbenih strategij, spodbujanje motivacije, povezane z nastopom in izidom, reguliranje vznburjenja, kontrole ter relaksacije, pridobivanje mentalne moči, osredotočenosti in zaupanja vase.

Široka paleta uporabe in učinkov nas spodbuja, da si podrobneje pogledamo značilnosti imaginacije, kako deluje, kako jo uporabiti in na kaj moramo biti pozorni. Le z dobrim razumevanjem lahko izkoristimo vse njene pozitivne lastnosti, ki niso uporabne samo na športnem področju, temveč tudi drugje, recimo v šoli, doma in na delu.

1.1 IMAGINACIJA

Besedo imaginacija bi lahko razložili kot rabo prispevkov (duševnih slik, predstav, izražanje v podobah). Na kratko bi lahko rekli, da je imaginacija mišljenje v podobah namesto v besedah. Poglejmo si pomen besed podoba in predstava, kakor ga opisuje SSKJ:

Podoba – (navadno s prilastkom) kar nastane v zavesti kot posledica obnovitve česa videnega, doživetega: / domišljajska podoba / spominska podoba // knjiž. kar nastane v zavesti kot posledica izkušenj, vedenja ter miselne ali čustvene dejavnosti; predstava: ustvariti si določeno podobo o kom / imeti pravo podobo o čem.

Predstava – kar nastane v zavesti kot posledica obnovitve zaznav: predstave se spreminjajo; jasna, nazorna predstava; predstave in zaznave / slušna, vidna predstava;

predstava hrapavosti // navadno v zvezi s tem, kar nastane v zavesti kot posledica izkušenj, vedenja, miselne ali čustvene dejavnosti.

To nam že odgovori na veliko vprašanj v zvezi z imaginacijo. Vendar je pojem obsežen, njeni mehanizmi delovanja pa zapleteni in še vedno znanstveno zanimivi.

Za opisovanje predstavljanja so psihologi uporabljali različne termine, kakor so mentalni trening, mentalna imaginacija in vizualizacija. Ti se najpogosteje pojavljajo tudi v športu.

Vizualizacija načeloma predpostavlja zgolj vidno komponento predstavljanja. Miselne predstave pa niso vedno omejene le na vidne. Za razliko od tega imaginacija vključuje uporabo vseh čutov, vključno z vidom, tipom, okusom, sluhom, vohom in zavedanjem telesa, ki je v športu še posebej pomembno (Gould, Damarjian in Greenleaf, 2002; Martin in Ingram, 2001, v Barborič 2005). Imaginacija je izkušnja, ki je podobna pravi čutni izkušnji (s prisotnostjo čutnih zaznav vida, vonja ...), toda nastane brez običajnega zunanjega dražljaja (Williams, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2007). Torej je dražljaj, ki je nekoč povzročil resnične senzorne in perceptivne izkušnje, pri imaginaciji odsoten. Zato ji tudi pravimo kvazi-senzorna ali kvazi-perceptualna izkušnja. Pri slednji pride do priklica ali rekonstrukcije senzorne izkušnje iz posameznikove preteklosti, ki je shranjena v spominu. Npr.: smo zelo lačni, nekdo pa nam omeni kakšno jed. Hitro se nam lahko zgodi, da to jed že vidimo v svojih mislih, čutimo njen vonj, okus, obliko, morda se nam tudi že začnejo cediti sline. Spominski priklic je lahko zelo živ in morda lahko sproži dejanske telesne reakcije, vendar v popolni odsotnosti dejanskih dražljajev.

Po Fisherju je predstavljalivost jezik možganov. V realnosti možgani ne ločijo dejanskega, realnega dogodka in žive vizualizacije istega dogodka. Iz tega razloga imaginacija omogoča ponavljanje, obdelovanje, ojačanje pomembnih sekvenc in spretnosti, uporabnih v športu, ki jih posameznik lahko miselno vadi ali trenira (Barborič, 2005).

Razlaga mehanizma, ki spodbuja mišljenje v podobah, se skriva v asociativnem učenju. To pravi, da odziv, ki ga povzroči neki del okolja na posameznika, lahko postane podoben, če ne enak odzivu, ki ga povzročijo drugi asociativni dogodki. Zato lahko določen vonj prikličje prijetne ali pa tudi neprijetne spomine na dogodke ali osebe, predmete itd. Podobno tudi določeni prostori ali kraji, kjer smo recimo v preteklosti doživeli nesrečo, vzbujaajo občutke strahu, zaradi česar se jim raje izogibamo.

1.1.1 TIPI IMAGINACIJE

V raziskavah so športniki opisali štiri osnovne tipe imaginacije glede na prevlado posameznega čutila (Munroe idr. 2000, v Weinberg in Gould, 2003):

- vizualna,
- kinestetična,
- avditorna,
- vohalna.

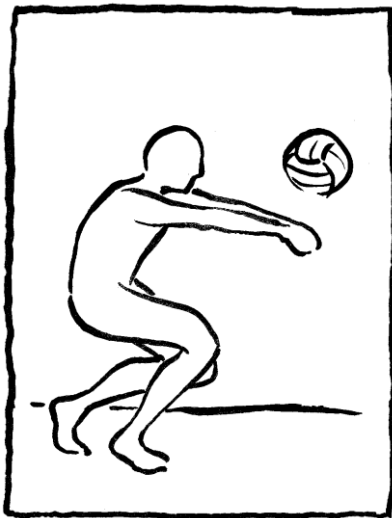
Športniki uporabljajo imaginacijo predvsem za priklic dinamičnih gibalnih akcij, tehničnih elementov in tekmovalnih situacij, kjer je pomembno predvsem pravilno gibanje telesa. Zato se med imaginacijo osredotočijo predvsem na vizualne in kinestetične občutke. Znanstveniki so tako imaginacijo poimenovali **motorična imaginacija**. Po definiciji so to miselne predstave specifične gibalne akcije z odsotnostjo dejanskega giba (Annett, 1995, v Munzert idr., 2008). Navadno poteka v prvi osebi. Večji učinek lahko dosežemo tako, da imaginirane gibe istočasno tudi dejansko izvajamo. Temu pravimo **dinamična kinestetična imaginacija**, ki je na primer zelo priljubljena med športnimi plezalc. Kljub temu, da je osredotočenost predvsem na dveh senzoričnih modalnostih, to ne pomeni, da so druge odsotne. Športniki pogosto uporabljajo več kot le eno senzorično modalnost. Npr. smučarji navadno ne poročajo le o vizualnih in kinestetičnih predstavah, ampak omenjajo tudi zvočno komponento ritma gibanja, ki se odraža pri dinamičnem oprijemu smuči v strmino (Munzert idr., 2008).

Imaginacija je lahko tudi **tiha ali glasna** (Tušak, 2001). Kdaj bo športnik imaginiral potihoma in kdaj na glas, z govorjenjem, je predvsem odvisno od njegovih navad, situacije in razpoloženja.

Omeniti pa moramo še **vodeno imaginacijo**. V tem primeru nas pri imaginiranju vodi druga oseba. Zelo primerna je za začetnike, da začutijo, na kaj je potrebno biti pozoren. Uporabna je tudi za sproščanje, pri čemer nas lahko umirjen glas še dodatno sprosti in vodi po naši domišljiji.

1.1.2 PERSPEKTIVE IMAGINACIJE

Imaginacija lahko poteka v dveh različnih perspektivah. Ena je interna oz. notranja, druga je eksterna oz. zunanja perspektiva.



Slika 1: Zunanja perspektiva



Slika 2: Notranja perspektiva

Zunanja perspektiva

Znana je tudi kot zunanja imaginacija ali disociirana vizualizacija. Kadar se športnik v svoji imaginaciji znajde v vlogi gledalca, pravimo, da uporablja zunanjo perspektivo. Ta mu omogoča širši pogled na situacijo in okolje, vendar manjši nadzor nad kinestetičnimi občutki in zaznavi čustev. Primer (slika 1): Odbojkar si predstavlja, kako izvaja sprejem. Lahko vidi svojo postavitev telesa, rok, vidi polje pred in za sabo, kje stojijo njegovi soigralci, vidi lahko tudi tribune, gledalce in vse ostale zunanje dejavnike, ki so prisotni na tekmi.

Notranja perspektiva

Zanjo lahko uporabimo tudi termin notranja imaginacija ali asociirana vizualizacija (Tušak, 2001). Kadar športnik zaznava miselne podobe z enakimi občutki kakor v realnosti, pravimo, da uporablja notranjo perspektivo imaginacije. Podobe tako doživlja v prvi osebi. Zazna vse tisto, kar se dogaja v njem in kar je v njegovem vidnem polju. Marsikatera okoliščina pa lahko ostane zapostavljena. Primer (slika 2): Odbojkar si predstavlja izvajanje sprejema. To mu omogoča videti let žoge, kakor ga vidi v igri, zaznati njeno barvo, težo, občutiti njen stik s podlahtmi in kožo, občutiti delo rok in nog ter gibanje celotnega telesa, zaznati občutke, ki jih povzročajo različni dejavniki...

Težko je določiti, katera perspektiva je bolj učinkovita, boljša ali primernejša za športnika. V ta namen je bilo izvedenih že veliko raziskav, a je bilo tudi v njih težko opredeliti, katero perspektivo športniki največ uporabljajo. Znotraj imaginacije, so med podobami pogosti hitri preklopi perspektiv. To ni nič nenavadnega, saj (po besedah raziskovalcev) večina olimpijcev pri imaginaciji uporablja obe vrsti perspektiv. Po ugotovitvah skupine znanstvenikov (Hardy idr., 1995 v Weinberg in Gould, 2003) je izbira perspektive odvisna od zahteve nalog. Po njihovem mnenju je zunanja imaginacija bolj učinkovitejša pri osvajanju in izvajanju spretnosti, katerih uspešna tehnična izvedba je odvisna predvsem od položaja segmentov (npr. plezanje), medtem ko naj bi bila notranja perspektiva uporabnejša za osvajanje in izvedbo spretnosti, katerih uspešnost je odvisna predvsem od zaznave in anticipacije, oziroma kjer mora športnik delati

popravke kot odgovor na spremembe v vidnem polju (npr. kajak, kanu, slalom). Drugi znanstveniki pa so z raziskavami prišli do podatkov, da perspektiva imaginacije ne ustvarja razlik glede na tip izvedene naloge (Cumming in Ste-Marie, 2001, v Weinberg in Gould, 2003).

Po mnenju Tušaka (2001) je lažja disociirana vizualizacija. Svojim športnikom svetuje, da najprej začnejo uporabljati disociirano obliko; kadar pri tej nimajo več težav, pa naj preidejo na asociirano obliko. Ta naj bi bila bistveno učinkovitejša oblika imaginacije. V ta namen so bile opravljene različne raziskave. Hale (1982, v Christakou idr., 2006) pravi, da imaginacija iz notranje perspektive proizvaja bolj integrirano mišično aktivnost bicepsa v primerjavi z uporabo zunanje perspektive. Podobno sta Harris in Robinson (1986, v Christakou idr., 2006) z elektromiografskih (EMG) posnetkov razbrala, da je notranja perspektiva bistveno bolj vplivala na aktivnost mišice med imaginacijo. Zato ji Jackson idr. (2001, v Mulder idr., 2007) pripisuje tako pomembno vlogo in jo bolj priporoča za učenje novih spretnosti.

1.1.3 HITROST IMAGINACIJE

Pri predstavljanju gibalne akcije je potrebno upoštevati še časovni potek imaginacije. Gibanje poteka pri določeni hitrosti. V mislih lahko hitrost gibalne akcije upočasnimo ali pospešimo. To lahko storimo namerno, kakor npr. športni padalci, ki ne glede na stopnjo obvladovanja imaginacije imaginirajo počasi pri učenju gibanja in hitro za obvladovanje stresa. To spremembo hitrosti spreminjanja mentalnih slik v povezavi z njeno funkcijo sta omenjala že Rushall in Lippman (1998, v Furnier idr., 2007). Upočasnjena hitrost imaginiranega gibanja kompleksnejše narave pa se lahko zgodi tudi nenamerno, in sicer predvsem začetnikom in nadaljevalcem, ne pa ekspertom. To je opazil Reed (2002, v Munzert idr., 2008) pri obravnavanju primerjave časovnega poteka imaginirane in dejanske gibalne izvedbe skakalcev v vodo. Veliko znanstvenikov je raziskovalo tovrstno povezavo tudi pri drugih športnikih. Vendar so rezultati, osnovani na kronometriji, za mnoge dvomljivi. Problematična točka takih meritev je predvsem ta, da se udeleženci prostovoljno odločijo, kdaj je začetek in kdaj konec motorične imaginacije. Ne moremo izključiti možnosti, da kdo izmed udeležencev uporablja strategije kakor štetje, da izpolni časovni interval, ali pa, da se opira na svoje izkušnje, brez tvorjenja živih miselnih predstav. Kljub temu so, nekateri iznajdljivi postopki obravnavali ta vprašanja, njihovi rezultati pa so podprli splošne učinke, ki jih najdemo v ostalih študijah motorične imaginacije (Sharma idr., 2006; Sirigu idr., 1996, v Munzert idr., 2008).

Kakorkoli, dejstvo je, da lahko manipuliramo s hitrostjo motorične imaginacije. Morda je primerno, da pri analiziranju določenih gibalnih akcij ali situacij, hitrost miselnih podob upočasnimo. Pomembno pa je, da jih na koncu vidimo v taki hitrosti kot se dejansko dogajajo. To nam omogoči lažji transfer iz imaginacije v realnost.

1.1.4 NARAVA IMAGINACIJE

Razne raziskave so imaginacijo opredelile kot pozitivno ali negativno. Kadar športnik v svoji predstavi vidi optimalno izvedeno akcijo, nastop ali stvar, ki ga spodbuja in motivira, takrat uporablja pozitivno imaginacijo. Predstavljanje napak, akcij ali situacij, ki vzbujajo negativne občutke, pa označujemo kot negativno imaginacijo, katere posledica je največkrat prav neuspeh (Weinberg in Gould, 2003).

Nekatere raziskave (Woolfolk, Parrish in Murphy, 1985, v Weinberg in Gould, 2003) so se posvetile pojmu zatirane imaginacije (če se skušamo izogibati predstavi posamezne napake). Rezultati so pokazali, da je skupina, ki je uporabila pozitivno imaginacijo, napredovala ne glede na frekvenco oz. pogostost imaginacije. Po drugi strani pa je skupina, ki je uporabljala negativno imaginacijo (ti si niso smeli predstavljati napake), samo še močnejše priklicala predstavo, ki jo je zatirala. Tak način imaginacije privede do negativne motivacije. Celo zamenjava te negativne imaginacije s pozitivno ni pripomogla k izvedbi. Ti rezultati podkrepijo stališče, da z zatiranjem predstavljanja istega, česar ne želimo, v resnici spodbudimo prav takšno predstavljanje. Posledica pa je vidna pri sami izvedbi. Primer: odbojkarica na servisu si v mislih govori "Zdaj pa res ne smem zgrešiti, zdaj pa res ne!", na koncu pa je rezultat zelo slaba izvedba servisa, ali pa celo popolnoma zgrešen servis.

1.1.5 TEORIJE IMAGINACIJE

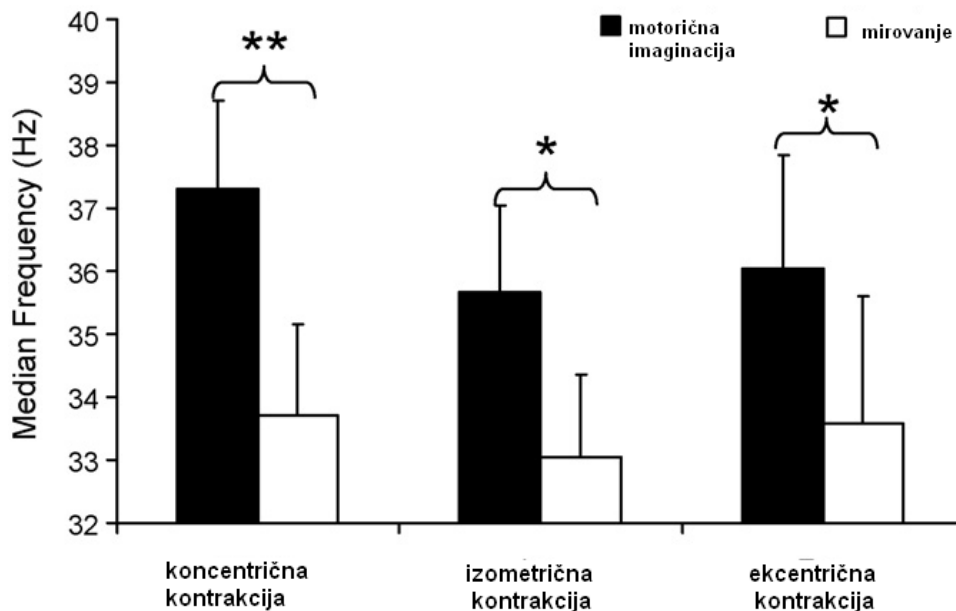
Imaginacija ima moč, da lahko spodbudi določeno reakcijo. Zanimanje znanstvenikov za delovanje imaginacije in njeno zvezo s športnim nastopanjem je spodbudilo nastanek različnih teoretičnih razlag. Med klasične prištevamo Jacobsonovo psihonevromuskularno teorijo in Sackettovo teorijo simboličnega učenja. Poleg teh dveh je v literaturi o imaginaciji v športni psihologiji pogosto omenjena tudi teorija pozornosti / vzburljenja. Bio-informacijska teorija in tri-kodni model imaginacije pa sta bila razvita na področjih kognitivne in klinične psihologije.

Psihonevromuskularna teorija

Začetki te teorije segajo v leto 1894 s Carpenterjevo predpostavko o ideomotoričnih načelih imaginacije, ki naj bi aktivirala delovanje živčno mišičnih vzorcev. Zamisel je prvič znanstveno podprl Jacobson leta 1932. S spremljanjem živčnih impulzov pri upogibu roke je ugotovil, da se z imaginacijo določenega giba ali motoričnega vzorca aktivirajo iste mišice ali mišične skupine kot pri dejanskem izvajanju giba. Tako je predpostavljal, da imaginacija reproducira dejanski motorični vzorec (kot se oblikuje med vadbo), čeprav je jakost živčno mišične aktivacije manjša v primerjavi z dejansko telesno akcijo. Hale (1982, v Christakou idr., 2006) je v svoji raziskavi prišel do rezultatov, ki so delno potrjevali Jacobsonovo teorijo. Odkril je, da z imaginacijo najverjetneje proizvedemo živčno mišični odgovor. Podobno sta Harris in Robinson (1986, v Christakou idr., 2006) ugotovila, da je med imaginacijo prišlo do živčne aktivacije tistih mišičnih skupin, ki so bile potrebne za izvedbo določene naloge. Ta živčno mišična aktivacija naj bi zadoščala za spodbujanje motorične sheme v motoričnem delu možganske skorje, ki bi vplivala na

izvedbo določenega motoričnega vzorca. Vealey in Greenleaf (1998, v Barborič, 2005), sta to poimenovala "mišični spomin". Na neki način ima živčno mišični sistem možnost "vaditi" vzorec gibanja, ne da bi dejansko premikal mišico. Nekaj raziskav je potrdilo, da imaginacijo spremljajo majhne, toda merljive živčnomišične aktivacije, skladne z nalogo, ki si jo oseba predstavlja. Suinn (1972, v Barborič, 2005), je na primer spremljal mišično aktivnost v nogah smučarjev, ko so si predstavljali vožnjo smuka. Ugotovil je, da so bili električni vzorci v mišicah zelo podobni tistim, ki se pokažejo, če oseba dejansko smuča. Jowdy in Harris (1990, v Christakou idr., 2006) sta to dokazala s površinskimi elektromiografskimi (EMG) meritvami med imaginacijo. Opazila sta bistveno razliko prirastka živčne aktivnosti mišice v primerjavi z mirovanjem. To razliko lahko razberemo tudi z grafa (slika 3), ki prikazuje rezultate raziskave Lebon idr. (2008). Toda na žalost vse raziskave tega niso mogle potrditi.

Bistvo te teorije je torej, da se z miselnim utrjevanjem gibalne akcije krepijo živčne povezave, preko katerih možgani pošiljajo v mišice informacije za izvedbo giba.



Slika 3: Primer živčne vzdraženosti mišice med imaginacijo. Graf predstavlja primerjavo medialne frekvence (Hz) dolge glave iztegovalke komolca (mišica Triceps Brahii), tu sicer med mirovanjem in motorično imaginacijo posamezne vrste mišične kontrakcije.

*Pomembnost povezave < 0.05, **Pomembnost povezave < 0.01 (Lebon idr, 2008).

Teorija simboličnega učenja

Utemeljil jo je Sackrett leta 1934, ki v nasprotju z Jacobsonom pravi, da so učinki imaginacije pogostejše posledica simboličnih elementov specifične motorične naloge kot pa same mišične aktivacije. Po tej konceptualizaciji se pojav učenja ali izboljšanja nastopa nanaša na kognitivno učenje (Barborič, 2005). Imaginacija tu deluje kot kodni sistem in pomaga ljudem pri razumevanju ter pridobivanju motoričnih vzorcev. To pomeni, da se posameznik nauči veščine s prepoznavanjem tega, kar je potrebno storiti, da je stvar uspešno izvedena. Npr: igralka odbojke se s prepoznavanjem nasprotnikove

postavitve obrambe odloči za najprimernejše mesto napada. To športnici pomaga pri načrtovanju gibalnih vzorcev (Weinberg in Gould, 2003). Torej športnik v mislih izoblikuje "mentalni načrt", s katerim vodi svoj vidni nastop (športne akcije). Ta vsebuje simbolične in kognitivne vidike, kot so: strategije naloge, cilji naloge, prostorsko in časovno zaporedje potrebnih gibov in alternativne rešitve. Te vidike lahko športnik s pomočjo imaginacije v mislih ponavlja, da bo v realni situaciji znal pravilno ravnati oziroma se glede na okoliščine optimalno telesno odzvati.

V meta-analizi več kot 60 študij literature o mentalnem treningu sta Felts in Landers (1983, v Weinberg in Gould, 2003) ugotovila, da so tisti merjenci, ki so uporabljali imaginacijo, izrazito bolje izvajali naloge primarno kognitivnega tipa (izvajanje obrambe v polju) kakor tiste, ki so bile večinoma motoričnega tipa (dvigovanje uteži). Seveda pa ima večina športov obe komponenti, motorično in kognitivno. Zato sta podvomila v vpliv imaginacije na rezultate pri nizkem nivoju aktivnosti mišičnih impulzov (psihonevromuskularna teorija). Raziskave v eksperimentalni psihologiji pa so tudi pokazale, da so učinki imaginacije bolj funkcija operacij v centralnem živčnem sistemu kot pa mišične aktivnosti med imaginacijo (Kohl in Roenker, 1983, v Barborič, 2005). Torej naj bi bili ti mišični odzivi le mehanizmi učinka, ne pa vzrok, ki bi povzročil spremembe v nastopu.

Podpora za teorijo simboličnega učenja prihaja tudi s strani raziskovanja motoričnega učenja in njegovih teorij, ki trdijo, da so prve faze učenja primarno kognitivne, kar je skladno z idejo, da bo imaginacija najučinkovitejša med zgodnjimi učnimi fazami (Cox, 1994; Gould, Damarjian in Greenleaf, 2002; Hardy, Jones in Gould, 1996 in Duinn, 1993, v Barborič, 2005).

Teorija vzburjenja ali aktivacije

Ta teorija kombinira kognitivne vidike teorije simboličnega učenja s fiziološkimi vidiki psihonevromuskularne teorije (Barborič, 2005). Imaginaciji pripisuje vlogo vzpostavljanja optimalnega nivoja vzburjenja ali fiziološke aktivacije, ki je potrebna za uspešen športni nastop. Imaginacija naj bi torej vplivala predvsem na nivo vzburjenja in samoregulacije nivoja aktivacije, s čimer bi športnik dosegal boljše rezultate. Ko pa upoštevamo še kognitivno perspektivo teorije vzburjenja, ki opozarja na to, da vzburjenje vpliva tudi na pozornost, lahko govorimo o teoriji vzburjenja in pozornosti. Imaginacija osredotoči pozornost na nalogo vezane misli, stran od nepomembnih stvari, ki bi lahko zmotile nastop (Cox, 1994; Suinn, 1993, v Barborič, 2005).

Bio-informacijska teorija

Utemeljil jo je Lang (1977, 1979, v Barborič, 2005), ko je predpostavljal, da je miselna podoba funkcionalno organiziran niz predlogov, shranjenih v možganih oz. dolgoročnem spominu. To so predlogi dražljaja in odgovora. Predlogi dražljaja opisujejo vsebino in značilnosti scenarija predstave. Npr. odbojkar si predstavlja tekmo, temperaturo zraka, veter, publiko, ki spremlja tekmo ... Predlogi odgovora pa opisujejo značilnosti odziva na posamezen scenarij in izzovejo fiziološko aktivnost. Npr. s predstavljanjem servisa na tekmi, lahko začutimo težo žoge, utrip srca in vznemirjenost zaradi ključne situacije...Predlogi so kodirani in sestavljajo mrežo medsebojnih povezav, ki se aktivirajo z imaginacijo.

Ključna točka teorije je, da miselne podobe vključujejo scenarije odzivov (optimalne reakcije) na zamišljeno situacijo. Ti so temeljnega pomena, saj izzovejo izrazito močnejši fiziološki učinek na imaginacijo kakor le zaznavanje odzivov na dražljaje, ki se sprožijo pri oblikovanju miselne slike. Scenariji odzivov omogočajo, da športniki dosežejo primeren program in učinkovito vplivajo na športni nastop (Weinberg in Gould, 2003).

Tri-kodni model imaginacije

To je končni model, ki predstavi primarni pomen psihofiziologije v procesih imaginacije, vendar gre pri tem še korak dlje. Ashen (1984, v Weinberg in Gould, 2003) v svoj model vključi še pomen, ki ga ima podoba za posameznika. Po njem je imaginacija sestavljena iz treh osnovnih delov:

1. miselna podoba,
2. somatski odziv,
3. pomen podobe.

Med tem ko sta prvi dve točki analogni predlogom dražljaja in odziva v Langovi bio-informacijski teoriji, je koncept pomena podobe nov. Po Ashenu vsak del miselne slike nosi neki pomen za posameznika, zato pa tudi enaka navodila pri vodeni imaginaciji ne bodo nikoli izzvala enake izkušnje v mislih dveh različnih oseb.

Individualne razlike lahko opazimo v Murphyjevem opisu o razlikovanju zaznav umetnostnih drsalcev. Ti so se morali med vodeno imaginacijo sprostiti in koncentrirati na videnje velike svetleče energijske krogle, katero so vdihnili v središče svojega telesa. V enem primeru si je drsalec predstavljal, kako je žareča krogla eksplodirala v njegovem želodcu in pustila luknjo sredi telesa. Drugi drsalec pa je izjavil, da ga je predstava te svetleče krogle tako zaslepila, da se je takoj po začetku drsanja zaletel v zaščitno ograjo drsališča (Murphy, 1990, v Weinberg in Gould, 2003).

Vseh pet teorij imaginacije podpira misel, da si lahko športnik z imaginacijo pomaga pri načrtovanju telesne in psihične priprave. Vse se tudi lahko oprejo na nekatere znanstvene raziskave. Imaginacijo lahko razumemo kot močno miselno kopijo tega, kako izvajati spretnosti, kjer so potrebne hitre in natančne odločitve, večje zaupanje in boljša koncentracija. Povečana živčnomišična aktivnost med mentalnim treningom pa lahko pomaga športniku, da postanejo njegovi gibi bolj tekoči, mirni in avtomatični (Weinberg in Gould, 2003).

1.2 PROBLEM IN CILJI

V želji po boljših dosežkih so športniki, predvsem vrhunski, hitro spoznali, da lahko imaginacija pozitivno vpliva na izvedbo športnega nastopa. Njena uporaba je postajala vse bolj množična: na začetku predvsem v individualnih športih ali športih, kjer je športnik za določeno izvedbo imel na voljo le omejeno število ponovitev, zaradi narave gibanja, različnih okoliščin, zaradi omejenosti telesnih sposobnosti (če je šlo za zahtevne nastope, kjer ni možno opraviti večjega števila ponovitev) ali zaradi načina tekmovanja. To so bili predvsem športi, kot so atletika, plavanje, športno plezanje, smučanje, umetnostno drsanje, gimnastika, skoki v vodo, smučarski skoki, golf, tenis in še bi lahko naštevali. Npr. smučarji pred nastopom v mislih ponovijo potek spusta po progi z vsemi podrobnostmi. Zaradi visokih hitrosti med spustom nimajo časa razmišljati, kako bi bilo najbolje speljati ovinek, ampak se na to predhodno pripravijo s treningi, ogledom proge in večkratnimi miselnimi ponovitvami. Plezalci si, podobno kot smučarji, smer predhodno ogledajo, v mislih ponovijo gibe, predstavljajo si, kako jih uspešno opravijo, in se vidijo na vrhu smeri, še preden dejansko naredijo prvi gib. Podoben primer so plesalci ali umetnostni drsalci, akrobati, skakalci v vodo, ki imajo na tekmovanjih omejeno število nastopov ali pa celo samo enega. Z imaginacijo si tako pomagajo, da nastop v mislih nešteto krat ponovijo in ko pride čas za nastop, so nanj pripravljeni.

Športniki v ekipnih športih (npr. odbojka, košarka, nogomet ...) so po Tušaku (2001) manj psihološko izpostavljeni kakor športniki v individualnih športih. Razlog za to je predvsem v specifičnosti športa, saj individualni športniki ne morejo prelagati odgovornosti na druge. Pritiski so tako še toliko močnejši. "Tu lahko najdemo tudi odgovor na vprašanje, zakaj je sodelovanje športnih psihologov v Sloveniji precej redko v ekipnih športih. Ne da ti športniki ne potrebujejo psihološke pomoči in svetovanja, le da pogosto tudi z njihovo pomočjo še vedno niso dovolj kvalitetni, da bi prišli v svetovni vrh, saj je pomanjkljivosti tudi še drugje veliko, zato je investicija v zaposlitev psihologa neučinkovita. Drugače je namreč tam, kjer s psihologovo pomočjo prideš iz prve deseterice v doseg medalj, kot pa tam, kjer prideš s psihologovo pomočjo s 70. do 30. mesta (npr. nogomet)."

Stamejčič (2008) je v svoji raziskavi ugotovil, da slovenski odbojkarji in odbojkarice zelo slabo poznajo znanja športne psihologije. Tehnike psihološke priprave uporabljajo zelo malo ali jih sploh ne uporabljajo če pa že, sta to predvsem tehnika imaginacije in pozitivni samogovor. Specializacija za odbojko na mivki v Sloveniji je prava redkost, zato tudi ne moremo trditi, da so igralci odbojke na mivki bolje podprti s tovrstnim znanjem.

Odbojka na mivki se je razvila iz dvoranske odbojke, s katero ima veliko skupnih točk, a se v mnogih posebnostih zelo razlikuje. Skozi desetletja je doživela veliko sprememb glede pravil, velikosti igrišča, števila igralcev ... V začetku se je igralo predvsem na peščenih plažah, od tod tudi ime *beach volley*. Število peščenih igrišč pa je postopoma naraščalo tudi v celinskem svetu in priljubljenost tega športa je vseskozi naraščala, tako s tekmovalnega kakor tudi z rekreativnega vidika.

Tekmovalna sezona odbojke na mivki se v Sloveniji odvija poleti, ravno v času prehodnega obdobja dvoranske odbojke. Zato se veliko slovenskih odbojkarjev odloči igrati na mivki, vendar z različnimi nameni: za sprostitev, rekreacijo, ali pa s tekmovalnimi ambicijami. Zaradi kratke tekmovalne sezone pa se jih le malo odloči za specializacijo v tem športu. V tujini se razmere zaradi pokritih dvoran bistveno razlikujejo in je ta specializacija pogostejša. Kakorkoli, če želijo odbojkarji doseči uspehe v odbojki na mivki na mednarodnem področju in tekmovati na turnirjih svetovne lige ali se udeležiti olimpijskih iger, je specializacija nujna.



Slika 4: Vsak igralec ali igralka si želi uspehov in zmag
(arhiv Odbojarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

Odbojka na mivki zahteva visoko stopnjo razvoja motoričnih sposobnosti in telesne pripravljenosti. Predvsem zaradi narave igre, ki vključuje veliko skokov, hitre spremembe smeri, udarce, padce, eksplozivne starte, tehnično-taktičnih elemente, mehke podlage, daljši časovni potek igre z velikim številom kratkih, a intenzivnih intervalov gibalnih akcij. Temu lahko dodamo še turnirski sistem tekmovalja, ki od igralcev zahteva tudi po več tekem v enem dnevu. Vplivi zunanjega okolja (sonce, veter, temperature, dež, vlaga ...) pa še dodatno obremenjujejo in izčrpava športnikov organizem. Kljub temu je odbojka na mivki izrazito mentalni šport, ki od športnika zahteva specifične psihične sposobnosti. Dinamika igre in nepredvidljivost poteka igralnih situacij zahteva to stanje neprestane pripravljenosti, osredotočenost, hitro in premišljeno odločanje ter opravljanje popravkov med akcijo ... Poleg tega so potrebni še usklajeno sodelovanje in komunikacija s partnerjem ter medsebojno zaupanje.

Dejstvo je, da je posamezen igralec v ekipi odgovoren najmanj za 50% igre, kar je bistveno več kakor pri dvoranski odbojki. Poleg tega je med tekmo možnost posvetovanja s trenerjem izključena, saj uradna pravila tega ne dovoljujejo. Torej se lahko igralec v kritičnih trenutkih zanese le nase in na svojega partnerja. Uspešnost

igralca ali ekipe pa je odvisna od trenutnega počutja, stopnje aktivacije, koncentracije, samozavesti in zaupanja, ki pa so le nekateri od vplivnih dejavnikov. Vse te zahteve lahko predstavljajo dovolj veliko spodbudo igralcem, da se na tekme tudi primerno psihološko pripravijo, če želijo vselej izkoristiti vse svoje potenciale in osvojiti zmago. Imaginacija, ki ima pri tem osrednjo vlogo, pa prinaša mnoge prednosti, kar smo v diplomski nalogi skušali nazorno razložiti in ponazoriti s primeri. Naš namen pri tem je bil, da bi se igralci zavedali uporabnosti imaginacije, razumeli, na kakšen način jo lahko uporabljajo, in predvsem ta, da jo začnejo redno uporabljati ter vključevati v svoj vadbeni proces.

Imaginacijo danes uporabljajo vrhunski športniki vseh športov in športnih iger. Smiselno bi bilo, da bi jo znali uporabljati tudi slovenski igralci in igralkе odbojke na mivki, saj imajo ti igralci v splošnem dober potencial, za igro na vrhunskem nivoju ter zastopanje naše države med svetovno elito.

Cilji diplomske naloge so naslednji:

- predstaviti psihološko tehniko imaginacije, razložiti teorije in principe njenega delovanja,
- predstaviti kako se imaginacija uporablja v športu,
- predstaviti praktične nasvete in napotke za učinkovito izvedbo imaginacije ter oblikovanje programa mentalnih treningov,
- s primeri mentalnega treninga približati imaginacijo potrebam igralcev in igralk odbojke na mivki.

2 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Temelji na metodi zbiranja podatkov iz domače in tuje strokovne literature. Viri so predvsem monografske publikacije v slovenskem in angleškem jeziku. Poleg tega smo podatke črpali tudi iz strokovnih raziskovalnih člankov iz internetnih revij o psihologiji ter z drugih strani svetovnega spleta.

Vsemu so dodane še lastne izkušnje, pridobljene z aktivnim ukvarjanjem z odbojko na mivki.

Pri izdelavi diplomskega dela sem uporabila naslednje metode:

- zbiranje gradiva,
- pregledovanje gradiva,
- povzemanje,
- prevajanje,
- citiranje.

Po zbiranju gradiva sem oblikovala program mentalnega treninga in mu dodala vrsto praktičnih nasvetov za uporabo imaginacije v procesu vadbe in neposrednega nastopa na tekmovanjih v odbojki na mivki. Za lažji prikaz in razumevanje teme sem uporabila tudi veliko slikovnega gradiva.

3 RAZPRAVA – UPORABA IMAGINACIJE V ŠPORTU

Uporaba vizualizacije v športu je po Tušaku (2003) večnamenska. Uporablja se kot:

- pomoč pri učenju novih motoričnih sposobnosti in gibanj,
- pomoč pri učenju oz. postavljanju strategije moštva,
- pomoč pri učenju oz. usklajevanju nastopa med več športniki znotraj iste ekipe (vpliv na usklajenost in koncentracijo),
- pomoč pri odstranjevanju negativnih občutij,
- tehnika koncentracije,
- tehnika treniranja (npr. v času poškodbe oz. kateregakoli drugega dejavnika, zaradi katerega športnik ne igra),
- kot tehnika priprave na stresne dogodke (tekma s favoritom, predstavljanje stresa v odločilnih trenutkih za dosego zmage, kot je prosti met v zadnjih sekundah, dosojena enajstmetrovka,
- kot tehnika priprave na nastop (mentalno ponavljanje nastopa poveča možnost avtomatizacije, gotovost v optimalno izvedbo in samozaupanje).

S pomočjo vprašalnika o imaginaciji v športu (Hall, Mack, Pavo in Hausenblast, 1998, v Weinberg in Gould, 2003) so znanstveniki dobili tudi odgovore o podrobnostih in o uporabi, ki lahko pomagajo vadečim pri oblikovanju programa za trening imaginacije. Poglejmo si kako, kje, kdaj in zakaj športniki uporabljajo imaginacijo.

3.1 KAKO

Vsebina imaginacije je lahko različna. Našteli bomo nekatere vsebine, ki se najpogosteje pojavljajo v mentalnem treningu športnikov (Tušak, 2001):

1. Objekt: Športnik lahko imaginacijo posveti predstavljanju nekega objekta, npr. žoge. Tvrstna oblika imaginacije je še posebej priporočljiva za začetnike. Z utrjevanjem imaginacije posameznih objektov jih je kasneje lažje umestiti v podobo, ki zajema večje število objektov ali predmetov. Na ta način je imaginacija bolj živa.
2. Sebe ali svojega nasprotnika: To lahko poteka v dveh (že omenjenih) perspektivah.
3. Aktivnost: Posamezen gib, tehnični element, gibalna akcija, sekvenca ...
4. Trening ali deli treninga: Da se bolje pripravimo na trening, da kaj ponovimo ali v mislih popravimo. Imaginacija je lahko dodatni trening v panogah, kjer je zaradi kateregakoli omejitvenega dejavnika nemogoče trenirati dlje časa).
5. Tekmovalne okoliščine: Tekmovanja, kot so olimpijske igre ali svetovna prvenstva, ki potekajo vsaka štiri leta, so redke ali enkratne priložnosti, kjer športnik lahko doseže največje uspehe ali uresniči skrite sanje. Nove okoliščine lahko športnika vznemirjajo

in mu vzbujajo močne čustvene odzive, še posebej, če nanje ni navajen. Zato je pomembno, da se nanje ustrezno pripravi. To lahko stori na različne načine: trenira na tekmovalnem prizorišču, v tekmovalnem dresu, gre skozi protokole ... Munroe idr. (2000, v Weinberg in Gould, 2003) so v svojih raziskavah odkrili, da si športniki pri imaginaciji največkrat izberejo tekmovalne okoliščine. Tako si lahko v mislih uprizorijo podrobnosti, ki jim na dan tekmovanja ne bodo jemale pozornosti in kvarile koncentracije za nastop.



Slika 5: Tekmovalno prizorišče
(arhiv Odbojkarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

6. Športni nastop: Z večkratno imaginacijo športnega nastopa lahko športnik vpliva na svoj čustveni odziv v realni situaciji. Na ta način morda ne zazna tolikšnega pritiska, lažje nadzoruje stresne situacije, je bolj sproščen, suveren in samozavesten.

3.2 KJE

Izurjeni športniki so sposobni imaginacijo izvajati kjerkoli. Za začetnike je vsekakor najbolj primerna soba, kjer je mir in jih nihče ne moti. Z vajo in dobro koncentracijo pa tudi različni dražljaji ali tekmovalne situacije ne motijo pri tem.

Znanstveniki (Munroe idr., 2000; Salmon, Hall in Haslam, 1994; White in Hardy, 1998, v Weinberg in Gould, 2003) so prišli do skupnih ugotovitev, da večina športnikov uporablja imaginacijo med vadbo in tekmovanjem. Četudi se je večina raziskav imaginacije posvečala vadbenim situacijam (uporaba imaginacije kot pomoč pri učenju), so jo

športniki bolj uporabljali za izboljšanje tekmovalnega nastopa, predvsem pred samim nastopom. Smiselno bi bilo, da bi trenerji bolj spodbujali uporabo imaginacije med vadbo, da bi jo športniki znali uspešno prenesti na tekmovalne okoliščine in jo pravilno uporabljali.



Slika 6: Imaginacija med tekmo
(arhiv Odbojgarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

3.3 KDAJ

Raziskave so pokazale, da športniki uporabljajo imaginacijo pred in med vadbo ter po njej; izven vadbe (doma, v šoli...); pred in med po njem. Nekatere raziskave so pokazale, da so športniki bolj uporabljali imaginacijo izven vadbe kakor med njo; več pred tekmovanjem kakor med njim ali po njem; ter pogosteje med vadbo kakor pred njo ali po njej. Zavedati se moramo, da ima imaginacija takoj po vadbi ali tekmovanju velik potencial, saj so podobe v mislih športnika še sveže in žive, kar naj bi olajšalo učinkovitost imaginacije. Športniki pa jo po vadbi ali tekmovanju najmanj uporabljajo, kar je škoda (Weinberg in Gould, 2003).

3.4 ZAKAJ

3.4.1 IZBOLJŠANJE KONCENTRACIJE

Koncentracija predstavlja ključ do uspešnega nastopa. Z osredotočenjem pozornosti oziroma usmeritvijo razmišljanja na eno samo stvar se potroši manj energije za ostale nepomembne misli ali zaznave iz okolja. Na ta način lahko športnik razmišlja le o tem, kar je v ključnih trenutkih najpomembnejše.



Slika 7: Osredotočenost na sprejem servisa
(arhiv Odbojarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

Velika intenzivnost pozornosti od športnika zahteva velike količine mentalne energije. Zato je pomembno, da jo športnik zna gospodarno porabiti. Da pa bi se izognil pojavu močne duševne napetosti, je nujna tudi telesna in psihična sprostitve.

Znotraj tekmovalne situacije se športniku lahko zgodi, da mu koncentracija popusti. S pomočjo imaginacije se športnik lahko pogosteje vidi, kako ostaja daljše obdobje koncentriran oziroma zbran. Poleg tega ima dovolj časa, da se odloči, na katere stvari bo bolj ali manj pozoren, saj določeni športi zahtevajo različno razdelitev pozornosti (športne igre, odbojka na mivki) in hiter preklop iz ene v drugo situacijo.

Koncentracija je ena najpomembnejših komponent športnikove psihične priprave na tekmovanje. Tisti, ki so dobro mentalno pripravljeni, znajo učinkovito in hitro, v skladu s tekmovalno situacijo, menjavati stanja koncentrirane pozornosti in sprostitve. Dober mentalni trening ali imaginacija sta pri tem nepogrešljiva.

Imaginacija zbranosti je lahko izvedena za posamezni element (npr. servis), celotno akcijo ali tekmo, ki vključuje vmesne prekinitve in time oute.

Primer: Odbojkarica si predstavlja, kako se odpravlja na servis, se pripravi na izvedbo, odloči se kam bo servirala glede na veter, sonce in postavitev nasprotnic. Osredotočena mora biti samo na to, drugi dejavniki, kakor publika, kamere, fotografi, niso pomembni in jih niti ne opazi. Po uspešnem servisu se vidi, kako uteče v igrišče in se s spremljanjem nasprotnikov pripravi na obrambo. Sedaj je pozornost prekopila na obrambo in je pomembna samo še ta.

3.4.2 KREPITEV ZAUPANJA IN SAMOZAVESTI

S krepitvijo "tekmovalne samozvesti" se krepí športnikovo prepričanje v uspeh. Visok nivo prepričanja vase pomeni visoko stopnjo samozvesti. Po raziskavah je to tudi glavna značilnost, ki loči zmagovalce od poražencev.

Na kakšen način pa lahko krepimo samozvest? Videti je, da je športnikova samozvest izredno odvisna od samospoštovanja in motivacije.

Samospoštovanje je ocena lastne vrednosti in temelji na lastnih predstavah, ki so kombinacija športnikovih objektivnih izkušenj in njegove subjektivne interpretacije (Tušak, 2001). Lastne predstave so misli in prepričanja o sebi, ki pa se lahko močno razlikujejo od predstav, ki jih gojijo drugi ljudje ali nasprotniki. Misli izzovejo besede, s katerimi posledično nastane nekakšen ponotranjen govor, ki mu lahko rečemo tudi notranji dialog ali samogovor. Njegov prizvok je lahko pozitiven ali negativen, odvisno od pričakovanj, ki jih ima športnik do sebe (npr. "Kako sem lahko tako zgrešil, tako ne bo šlo, lahko izgubim!" ali "Če to odigram tako, kot znam, bom gotovo zmagal."). Ni težko ugotoviti, da pozitivni samogovor in pozitivno mišljenje omogočata večje samospoštovanje in boljšo samopodobo. Razmišljanje tudi močno vpliva na to, kako se počutimo in obnašamo. Iz njega se razvijajo naša dejanja, ki največkrat tudi manifestirajo naša prepričanja in pričakovanja. Znanstveniki (Kajtna in Jeromen, 2007) to označujejo s teorijo samouresničujoče prerokbe, ki govori, da se posameznikove napovedi uresničujejo predvsem zato, ker se tisti, ki nekaj pričakuje, vede na način, ki vzpodbuja pričakovani rezultat (uspeh, neuspeh ...).

Temu, kar nas spodbuja in usmerja bolj k nekaterim bolj kot k drugim objektom ali motivom pravimo motivacija. Včasih prevladajo nagoni in potrebe (motivi potiskanja), včasih pa cilji, ideali in vrednote (motivi privlačnosti). Včasih pa se zdi, da obe vrsti motivov spodbujata isto obnašanje. Zadovoljevanje človeških nagonov in potreb je življenjskega pomena (Kajtna in Jeromen, 2007). Motivacijo lahko opredelimo kot zunanjo (ekstrinzično) in notranjo (intrinzično). Notranja motivacija je značilna za športnike, ki trenirajo zaradi zanimivosti treniranja. Zadovoljni so zaradi stvari, ki se jih učijo in naučijo v športu, zaradi zadovoljstva, ki ga ob tem doživljajo. Prav zato tudi neprestano izboljšujejo svoje sposobnosti in znanje. Zunanja motivacija pa se nanaša na množico razlogov zunaj športnika. Vzrok za treniranje in tekmovanje zunanje motiviranih športnikov je prestiž oz. nagrado, ki jih dobijo za uspešnost. Sem prištevamo

materialne nagrade, socialni status in ugodnosti, ki izhajajo iz njega, popularnost in težnjo po zmagoslavju. Športniku, ki ima že vse (osvojen svetovni in olimpijski naslov), za nadaljnje uspešno delo ne ostane drugega kot notranja motivacija. V kolikor jo še ima, bo znal napredovati, sicer napredka in zelenih naslovov ne bo dosegel (Tušak in Tušak, 2003). Pri tem pa je potrebno upoštevati še mnenje Bakker idr. (1995, v Vičič, 1998), ki opozarjajo, da sta notranja in zunanja motivacija ponavadi prepleteni in da v športu praktično nikoli ne srečamo le ene ali druge. Motivacijo lahko sistematično gradimo s postavljanjem jasnih in izzivalnih ciljev, ki niso pretežki ali nedosegljivi. Z njimi potešimo športnikovo željo po dosežkih in uspehu, ki mu prinese občutke ponosa in zadovoljstva. Pot do uresničitve višjega cilja je lahko dolga, zato je potrebno postaviti tudi vmesne cilje. To so nižji cilji, ki so lažje dosegljivi v krajšem časovnem obdobju. Z doseganjem teh ciljev dobiva športnik pozitivne povratne informacije. Skupaj s preoblikovanjem negativnih avtosugestij v pozitivne lahko pozitivne informacije močno vplivajo na notranji samogovor in utrjujejo zaupanje tudi v obdobjih nihanja samozavesti.

Kako pri tem uporabiti imaginacijo? Športnik si lahko s pomočjo imaginacije predstavlja samega sebe, kako uspešno opravlja določeno akcijo, tehniko, gib, kako uspešno obvlada situacijo, kako premaga težko preizkušnjo, kako dosega zastavljene cilje itd. Pri tem mora biti pozoren na dobre in pozitivne občutke, ki spremljajo uspeh ali uspešnost naloge.



Slika 8: Pozitivni občutki po uspešno zaključeni akciji
(arhiv Odbojkarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

Na ta način si sam ustvarja pozitivne informacije, ki vplivajo naprej na ostale mehanizme, da pridobi večjo samozavest. Npr. metalec kladiva ima domet, s katerim se uvrsti na 15. mesto. Nerealno bi bilo, pričakovati, da bo s predstavljanjem, kako postane prvak, to tudi dejansko postal. Če ne bi dosegel tako velikega preskoka v kratkem času, bi njegova motivacija drastično upadla in vadbo imaginacije bi prejel ali slej opustil. Naj bo naslov glavni cilj in želja, do njega pa si naj postavi podcilje, kakor so recimo izboljšati povprečni met, izboljšati osebni rekord, razviti sposobnost izvajanja metov, ki so blizu osebnega rekorda na vsakem tekmovanju ... Na ta način bodo njegovi športni nastopi vse boljši in tudi uvrstitve se bo počasi približevala uresničitvi vodilnega cilja.

Študija Moritz, Hall, Martin in Vadcoz (1996, v Weinberg in Gould, 2003) je pokazala, da športniki z višjo stopnjo zaupanja uporabljajo več imaginacije o izvajanju akcij in spopadanja s čustvenimi stanji. Poleg tega imajo bolj razvito spretnost imaginacije in vizualizacije kakor športniki z nižjim samozaupanjem.

Primer: Odbojkarica si predstavlja težko igralno situacijo. Recimo, da mora izvajati servis pri rezultatu 20:19, ko vodijo nasprotniki, ki imajo set žogo. Igralka si predstavlja vzdušje, poskuša zaznati svoje občutke, jih obvladati, poudariti svojo željo po zmagi, zbrati pogum s pozitivnim samogovorom, se koncentrirati in napadalno izvesti servis, s katerim doseže točko. Pri tem je uspešna, veseli se in izvede akcijo, kjer se vse skupaj ponovi, vse dokler njena ekipa ne dobi set. Začuti zadovoljstvo in samozavest. Uporabi tudi avtosugestije.

3.4.3 KONTROLA ČUSTVENIH ODZIVOV

V športu so raznovrstni pritiski vsakdanja zadeva. Ti prihajajo iz zunanjega (mediji, trenerji, klub, sponzorji...) ali notranjega okolja (osebna pričakovanja, strahovi...). Tovrstni stres lahko pozitivno vplivajo na športnika (eustresi). Težave pa nastanejo, kadar negativni ali distresi vzbudijo pri športniku negativna čustva (zaskrbljenost, strah, neugodje). To vodi v stanje vznemirjenosti ali straha (različnih stopenj) pred izvajanjem akcije ali nastopanjem, ali celo samo pred mislijo na izvajanje neke akcije. Temu pravimo predtekmovalna anksioznost.

Kakorkoli, premočni in nenadzorovani čustveni odzivi, tudi pozitivni in prijetni, zelo vplivajo na optimalnost športnega nastopa. Ta je v večji meri odvisen tudi od optimalne ravni aktivacije, saj naše telo in um delujeta najbolje, kadar smo ravno prav aktivirani.

Vzbujenost se kaže preko energijske komponente psiho-fiziološkega stanja (Lamovec, 1984, v Stamejčič, 2008). Fiziološke komponente so npr. napete mišice, pospešen srčni utrip, dihanje ... Psihološke komponente so npr. povečana pozornost, pripravljenost na reakcij ... Zaspanost, strah ali anksioznost se izražajo z drugačnimi fiziološkimi odzivi kakor budnost in dobro razpoloženje. Razlike odzivov zaznamo tudi pri doživljanju situacij in vedenju posameznika.



Slika 9: Različno odzivanje na igralne situacije
(arhiv Odbojgarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

Imaginacijo lahko uporabljamo v obeh primerih: pri oblikovanju višjega ali nižjega nivoja aktivacije ter pri spopadanju z anksioznostjo. V mislih pa imejmo dejstvo, ki so ga pokazale raziskave, da je lahko predtekmovalna anksioznost tudi v pomoč pri dviganju nivoja aktivacije do optimalne ravni. To velja izjemoma za tiste športnike, ki imajo težave s prenizko aktivacijo pred nastopom. Največkrat se med tehnikami za zviševanje aktivacije oziroma povečanje vzburjenja uporabljajo: samogovor oz. sproščujoče besede, imaginacija, motivacijski nagovori (trenerji), vaje raztezanja telesa pred tekmami, nekatere tehnike dihanja (z namenom aktiviranja), glasba, petje, kričanje, spodbujanje občinstva, izvajanje (kontrolirano usmerjanje) različnih emocij, razna ohrabrujoča gesla, predtekmovalni rituali itd ... (Vičič, 1998).

Športniki lahko uporabijo imaginacijo za naraščanje napetosti. Tisti, ki imajo težave z anksioznostjo, pa jo lahko uporabijo za nadziranje in znižanje nivoja anksioznosti (Vadocz, Hall in Moritz, 1997, v Weinberg in Gould, 2003). Imaginacija to omogoča ravno zato, ker pri spominjanju in predstavljanju že znane situacije doživljamo tudi enake občutke. Z vadbo imaginacije se športnik večkrat sreča s temi občutki in čustvi, lažje se spoprime iz njimi in vpliva nanje.

Primer: Odbojkarica se predstavlja v igralni situaciji, ko mora sprejeti servis nasprotnice. Igralka ima že od prej strah pred takim servisom, ker ima občutek, da mu ni kos. V mislih skuša priklicati in zaznati občutke v telesu ter čustva, ki jo v takem trenutku spreletavajo. Z dihalnimi tehnikami se poskuša umiriti, sprosti odvečno napetost v telesu in se pripravi na sprejem. Predstavlja si, kako uspešno sprejme nasprotnikov najmočnejši možni servis in kako se pri tem izredno dobro počuti.

Sistematična desentitizacija

V športu se lahko pojavijo neprijetni strahovi (strah pred poškodbo, bolečino, pred nasprotnikom, neuspehom), ki včasih dobijo že razsežnosti pravih fobij. V takem primeru

psihologi pogosto uporabljajo tehniko sistematične desentitizacije, s katero odstranjujejo predvsem fobije, druge strahove, občutke tesnobe in še nekatera neprijetna čustvena stanja. Sistematična desentitizacija je pravzaprav sestavljena iz uporabe tehnik relaksacije in običajno vizualizacije. Je proces postopnega odstranjevanja negativnih emocij. Situacijo, ki v športniku izzove npr. strah ali anksioznost, razgradimo v več (npr. deset) faz oziroma problemskih situacij glede na intenzivnost negativne emocije, ki jo izzovejo. Tako npr. športnikov intenzivni strah pred poškodbo pri padcu razdelimo v 10 stopenj strahu in občutkov anksioznosti. Športnika najprej rahlo sprostim, mu sugeriramo prijetne občutke sproščenosti, zaupanja vase in popolne trdnosti. Sledi faza, v kateri »predelamo« situacijo za situacijo, začnemo z najmanj problematično, nato nadaljujemo do zadnjih faz, ki v športniku izzovejo največ strahu. Največkrat lahko taka »predelava« situacij traja več dni ali celo tednov, saj je potrebno večkrat ponavljati vsako problemsko situacijo, da bi negativni občutki izginili (Pranger in Bormio, 2005, v Tušak, osebna komunikacija).

3.4.4 PRIDOBIVANJE IN UTRJEVANJE TEHNIČNIH ZNANJ

Pravilno izvajanje tehničnih elementov ali drugih akcij vpliva na uspešno izkoriščanje motoričnih sposobnosti in spretnosti, ki so potrebne v športu. Kljub temu, da sta kondicijska in tehnična pripravljenost odvisni od kvalitetnih treningov in števila ponovitev, si lahko športnik z dobro razvitimi psihološkimi spretnostmi neverjetno veliko pomaga.

Verjetno najbolj znan in najpogosteje uporabljen način imaginacije je vadba in utrjevanje športnih tehničnih znanj. Z njeno pomočjo lahko športnik zazna in popravi napake pri izvedbi ali pa si predstavlja samega sebe med popolnim izvajanjem akcije. V ta namen se največkrat uporablja upočasnjena imaginacija, da lahko športnik upošteva vse faze poteka gibalne akcije z vsemi detajli.

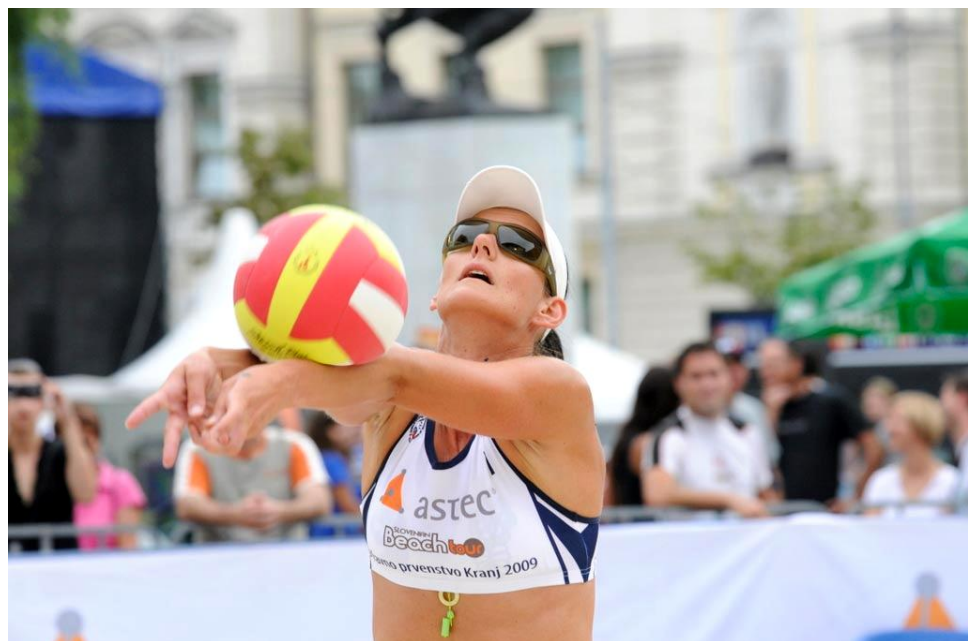
Takšna imaginacija pa je zelo uporabna tudi pri učenju novih spretnosti. Kadar se športnik sreča z novo zahtevo, se mu morda ta zdi nemogoča ali nedosegljiva. Šele ko vidi, da jo drugi dejansko izvajajo, se sprijazni, da je taka stvar sploh mogoča. Na področju psihologije športa so raziskovalci ugotovili, da ima opazovalno učenje ugodne psihološke učinke (McCullagh in Weiss, 2001, v Law in Hall, 2008). S teoretičnega vidika socialno-kognitivne teorije in teorije samoučinkovitosti torej kaže, da opazovalno učenje povzroči napredek pri izvedbi učene spretnosti in vplivajo na učenčevo samoučinkovitost. Ta se nanaša na posameznikovo prepričanje v njegovo sposobnost za organiziranje in izvedbo akcije, ki je potrebna za osvojitve željenega cilja (Bandura, 1986, 1997, v Law in Hall, 2008).

Bandura (1997, v Law in Hall 2008) predpostavlja, da bo učenčevo opazovanje njemu podobnih posameznikov, ki so uspešni pri izvajanju akcije, povečalo njegovo samoučinkovitost pri izvedbi naloge. V primeru, da učenec vidi predvsem neuspešne poskuse ostalih posameznikov, ki jih ima za podobne, bo to zmanjšalo njegovo samoučinkovitost pri izvedbi naloge. Bolj kot se posameznik poistoveti z ostalimi posamezniki, ki izvajajo enako akcijo, močnejši bo predpostavljeni vpliv opazovanja na njegovo prepričanje o samoučinkovitosti. V določenih okoliščinah pa je to prepričanje še

posebej občutljivo, in sicer, kadar ima učenec razmeroma malo izkušenj z novo veščino ter nima predhodnih izkušenj, na katerih bi lahko temeljila njegova prepričanja o lastnih sposobnostih. Npr. novinec se uči novega športa in pri tem izkusi razne uspehe ter neuspehe. Če je učenec prepuščen samemu sebi, je lahko njegova pozornost usmerjena predvsem v neuspehe. Z ustreznim vodstvom ga lahko usmerimo k iskanju novih načinov, s katerimi bo potrdil svojo sposobnost in oblikoval pozitivno prepričanje vase.

Skratka, z uporabo imaginacije novega gibalnega vzorca lahko začetnik dobi pozitivne informacije, ki vplivajo na njegovo samoučinkovitost. Tako se bo hitreje naučil npr. novega tehničnega elementa, pravilneje ga bo izvajal in pri tem občutil večjo gotovost vase.

Posebej koristno je, če športnik uporabi imaginacijo občutenja akcije tik pred njeno dejansko izvedbo. En razlog zato je, da lahko imaginacija pomaga občutiti mišični spomin. Pomembno pa je, da prikliče podobo uspešne akcije, ker to sproži priklic pozitivnih čustev in aktivacijo primarnih mišic. Drugi razlog pa je ta, da mentalna ponovitev pomaga zmanjšati vpliv distraktorjev, ki se lahko pojavijo med izvedbo akcije in povzročijo pretirano nervoznost in napetost (Martin in Ingram, 2001, v Barborič, 2005). Z imaginacijo lahko športnik vadi tudi težke akcije, tiste, ki mu povzročajo težave ali pa so odvisne od različnih okoliščin (vreme, hrup, nasprotnik ... ; Leymore, 1998, v Barborič, 2005).



Slika 10: V odbojki na mivki se podaja največkrat izvaja s spodnjim odbojem (arhiv Odbojkarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

Primer: Dvoranska odbojkarica želi prilagoditi svojo tehniko podaje za zahteve odbojke na mivki. Najprej se predstavlja v drugačnem okolju, kjer se navadi na občutek mivke, vetra, sonca, drugačnih orientacijskih točk, nato si predstavlja točno določeno sekvenco giba, pri kateri so pomembni položaj telesa, rok, dlani, način odboja glede na veter, smer odboja, višina loka žoge ... Najprej se predstavlja v optimalnem položaju za podajo, kasneje pa si predstavlja svojo podajo in lok žoge iz različnih delov igrišča. Opazovanje drugih odbojkarjev ali gledanje posnetkov ji je tudi lahko v veliko pomoč, saj se tudi tako v opazovalcu pojavijo kinestetični občutki in aktivirajo somatosenzorna območja (Zentgraf idr., 2005, v Munzert, 2008).

3.4.5 PRIDOBIVANJE IN UTRJEVANJE TAKTIČNIH ZNANJ TER TEKMOVALNIH STRATEGIJ

Imaginacijo lahko uporabljamo pri utrjevanju in učenju novih taktičnih ali tekmovalnih strategij in pri pregledu alternativnih strategij za individualne ali ekipne športe (Weinberg in Gould, 2003). Npr. slovenski dvoranski odbojkarji, ki se odločijo igrati odbojko na mivki čez poletje, morajo hitro preklopiti na drugačno taktiko igre, če želijo biti uspešni. Ta se razlikuje od taktike dvoranske odbojke. Z imaginacijo lahko utrjujejo novi način igre na primer v času, ko je morda trening zaradi dežja odpovedan.

Primer: Odbojkarica se v mislih pripravlja na tekmo z nasprotnicami, ki jih navadno sreča v finalu tekmovanja. Ker že dobro pozna njihove značilnosti, si predstavlja kakšen napad bosta s soigralko izvedli v primeru, da servira blokerka ali obrambna igralka. Lahko si predstavlja, kam bo usmerila napad, ko bo zagledala položaj bloka in postavitev obrambne igralka v polju itd.

3.4.6 REŠEVANJE PROBLEMOV

Kadar športni nastop ni najuspešnejši, se mora športnik soočiti s problemi, ki so prisotni med samim izvajanjem. S pomočjo imaginacije lahko sestavi in obnovi zaznave iz spomina. Na ta način lahko podoživi situacije, jih razčleni in najde težave oziroma tiste dejavnike, ki so moteči za optimalno izvedbo. Če jih želi uspešno rešiti, jih mora natančno opredeliti in šele nato iskati možne rešitve.

Na splošno se pri iskanju možnih rešitev prepuščamo toku misli in idej. Temu pravimo možganska nevihta, pri kateri si zapišemo vsako, tudi najbolj noro in nenavadno možno rešitev. Šele nato jih ovrednotimo z oceno primernosti in se odločimo za najboljšo. Po sprejemu odločitve, še določimo način, kako jo bomo izvedli, in zasnujemo še časovni načrt, katerega vključimo vse, kar je potrebno narediti, da bomo uspešni. Nazadnje moramo uspešnost rešitve preveriti.

V primeru, da med imaginacijo izvajanja določenega giba, tehničnega elementa ali akcije delamo napake oziroma ustvarjamo napačne miselne slike, je to potrebno čim prej popraviti. Taka imaginacija nam bo povzročila več škode kakor koristi. Negativne

mentalne slike moramo izbrisati. To dosežemo tako, da dihanje umirimo, se koncentriramo in ponovimo celotno vajo s pravilnim potekom gibanja. Predstave lahko upočasnimo po posameznih slikah, kakor se navadno počne na filmskih posnetkih, hkrati pa popravljamo napačne miselne slike (Tušak, 2001).

Primer: Igralka ima težave pri servisu. Njena uspešnost serviranja je zelo nizka, kar močno vpliva na rezultat igre. Z imaginacijo prikličemo trenutek, ko mora servirati, in opazuje, kaj se v tistem trenutku dogaja v njeni notranjosti. Poskusi določiti glavne razloge za neučinkovit servis. S pomočjo tehnik za reševanje problemov si izbere možne rešitve, ki bi ji pomagale, in si z imaginacijo pomaga pri predstavljanju situacije, s poudarkom na rešeni težavi.

3.4.7 SPOPADANJE Z BOLEČINO IN POŠKODBAMI

S psihološkega vidika je športna poškodba kar široka in zapletena tema. Poškodba predstavlja bolečino in telesno omejitev, s katero se športniki spopadajo različno. Način dožemanja je odvisen od posameznika, saj se med seboj razlikujemo po psihičnih lastnostih in posebnostih, po načinu razmišljanja in odzivanja ter po izkušnjah.

Vsak ima torej drugačen pogled na poškodbo. Že osnovna pozitivna ali negativna naravnost športnika vpliva na to, kako hitro se bo poškodba sanirala. Vprašljivo je tudi to, ali se bo sanirala popolnoma ali pa bo pustila posledice. Kakorkoli, v športnikovem spominu vedno ostane neprijetna izkušnja, ki ima lahko velik ali pa tudi nikakršen vpliv na njegovo igro.

Živeti s poškodbo

Dogodek, pri katerem se zgodi poškodba pusti telesne in psihične posledice; zato naj tudi proces zdravljenja upošteva obe komponenti. S psihološkega vidika poškodba vpliva na samospoštovanje in samoučinkovitost. Kljub temu, da športniki na poškodbo različno reagirajo, imajo vsi isto željo, da bi čim hitreje nadaljevali športno pot in kariero.

Vrnitev k igranju

Ko se športnik vrne v igro, se lahko med igranjem pojavijo tri situacije. Te so:

- samoomejevanje zaradi strahu pred bolečino ali ponovno poškodbo;
- velika bolečina, vendar zelo majhna verjetnost ponovne poškodbe;
- siva cona, kar pomeni, da se v tem primeru športnik ali trener odloča za igro z določeno mero tveganja, ker ne ve, ali je pripravljen za igro, ali se lahko ponovno pojavi poškodba, ali je sposoben zdržati obremenitev ...

Zlato pravilo bi lahko bilo, da športnik ne bi smel biti prisiljen v igro, če se ne počuti pripravljenega zanj.

Moč imaginacije v procesu rehabilitacije

Pri sistematični kondicijski pripravi predstavlja resna poškodba težavo, ki za pusti športniku veliko škode. Vsak dan mirovanja lahko pomeni velik primanjkljaj. Prekinitev uniči ritem napredovanja, kontinuiteto, športniku pa daje občutek nazadovanja. S

pomočjo imaginacije športnik miselno ohranja kontinuiteto treningov. Pomembno je, da ostaja karseda aktiven v tistih gibih in vajah, ki mu ne povzročajo bolečin ali težav. Predvsem ne sme prenehati z vadbo ostalih, zdravih delov telesa, z imaginacijo pa lahko še naprej miselno opravlja tudi gibe in vaje s poškodovanim segmentom. Poleg tega ohranja tudi miselno naravnost k prvotnemu cilju, kar olajša pripravljenost na uspešen povratak k igri. Za športnika, ki je že vključen v program mentalnih treningov, je to veliko lažje. Kakorkoli, v času poškodbe ima priložnost, da osvoji ali utrdi mentalne spretnosti in poveča njihovo intenzivnost, saj so v primeru prisilnega mirovanja še posebej uporabne.

Športnik lahko ohrani nivo aktivacije, kontrolo pozornosti in psihomotorične spretnosti kontinuirano ter redno mentalno vadbo, s pomočjo katere lahko preusmeri svoje misli na strah in bolečino. V mislih lahko še vedno vadi specifične igralne situacije, kakor da jih resnično doživlja. Pri ohranjanju tekmovalne pripravljenosti si lahko pomaga tudi z video posnetki in filmi (Weinberg in Gould, 2003).

S tehniko imaginacije si športnik lahko pomaga tudi pri vajah rehabilitacije, še posebej pri tistih, ki so zahtevnejše, ali pa, ko se pojavi ta dvom ali strah pred bolečino.

Veliko raziskav je potrdilo dodaten napredek pri tistih športnikih, ki so vzporedno z vadbo uporabljali tudi imaginacijo. Raziskava Christakou idr. (2006) je pokazala, da so udeleženci eksperimentalne skupine, ki so izvajali mentalni trening skupaj s telesno vadbo, pokazali boljšo mišično vzdržljivost kakor kontrolna skupina, ki je opravljala le telesno vadbo. Ti rezultati se ujemajo tudi z drugimi študijami, ki poročajo o povečani izometrični moči mišic ob dodatnem izvajanju mentalnih treningov (Cornwall, Bruscatto, in Barry, 1991; Yue in Cole, 1992, v Christakou idr., 2006). Pozitivni učinki uporabe imaginacije so se pokazali kot mišična vzdržljivost po zvinu gležnja (Christakou idr., 2006) in znatno povečanje moči v kolenskem sklepu po rekonstrukciji notranjih križnih ligamentov (Cupal in Brewer, 2001). Ti učinki mentalnega treninga pri rehabilitaciji poškodb so očitno utemeljeni z razvojem proizvodnje mišične sile. Seveda pa obstajajo tudi študije, ki to zanikajo, saj v njih niso prišli do rezultatov, ki bi kazali na razlike v moči med eksperimentalno in kontrolno skupino (Herbert, Dean in Gandevia, 1998; Newson, Knight in Balnave, 2003, v Christakou idr., 2006).

Botterill, Flint in levleva (1996, v Christakou idr., 2006) so predlagali štiri osnovne načine imaginacije, ki se lahko uporabljajo znotraj rehabilitacije športnih poškodb. Prvi način je ta, da si poškodovani športnik predstavlja, kako je svoje rehabilitacijske cilje že dosegel. Torej videti se mora, ko je že uspešno saniral poškodbo in je ponovno zdrav. Temu bi rekli **pozitivna imaginacija**. Drugi način je ustvariti podobo, ki je povezana z zdravljenjem poškodovanega dela telesa. Športnik si predstavlja, kako se njegova poškodba zdravi, celi in krepi. Npr. športnik z zvinom gležnja si predstavlja, kako se mu krepijo ligamenti, spet drugi si lahko predstavlja, kako se mu po zlomu celijo kosti itd. To bi poimenovali **zdravilna imaginacija**, kjer gre za miselno vplivanje na poškodbo (Munzert, 2008). Učinek tega načina imaginacije je predmet dolgoletnih špekulacij. Intuitivno prepričanje pa nam pravi, da pozitivna naravnost in velika želja omogočata hitrejša ter dokončno okrevanje. Imaginacija morda ne bo pospešila celjenja ran, vendar lahko tovrstno razmišljanje vpliva na znižanje anksioznosti. Tretjemu načinu bi rekli

imaginacija zdravljenja, ki se lahko uporabi v času rehabilitacijske vadbe. Športnik naj bi si predstavljal učinkovite in hitre rezultate terapije. Zadnja vrsta imaginacije je **imaginacija uspeha**, pri kateri športnik mentalno vadi svoje spretnosti za uspešen športni nastop.

3.4.8 SPROŠČANJE

Z učinkovitim sproščanjem lahko pozitivno vplivamo na psihofizično sprostitev, hitrejšo regeneracijo in čustveno razbremenitev. Imaginacija v kombinaciji z avtosugestijami je lahko v veliko pomoč.

S predstavljanjem prijetnih in mirnih krajev ali domišljijских potovanj lahko prijetno sprostimo um in telo. V ta namen se največkrat uporablja tehnika vodene imaginacije. Pri tej obliki imaginacije ima vadeči le to nalogo, da sproščeno sledi navodilom govorca, ki narekuje potek oblikovanja predstav. Predstave največkrat skušajo priklicati spomine na lepe kraje, kjer se dobro počutimo, kjer je mir, naš duh pa je спокоjen. Temu lahko dodamo glasbo z vločki iz narave, ki še bolj spodbudijo realnost podobe. To lahko uporabimo po napornih treningih ali med tempirano tekmovalno sezono za osvežitev duha in čustev, sprostitev in regeneracijo živčnomišičnega sistema. Vodena imaginacija je zelo primerna tudi za otroke, za spodbujanje njihove domišljije in razvijanje ter ohranjanje sposobnosti predstavljanja.

3.5 UČINKOVITOST IMAGINACIJE

Sposobnost imaginacije je opredeljena s stopnjo živosti in nadzora, ki ga imajo športniki med imaginiranjem (Barborič, 2005). To sta ključa do dobre imaginacije.

3.5.1 ŽIVOST

Športniki z dobro razvito imaginacijo uporabijo vse svoje čute, da bi bila njihova mentalna podoba do najmanjših detajlov podobna realnosti. Kot že rečeno, je to zelo pomembno za uspešno imaginacijo. Različne raziskave so pokazale, da je za živost predstav potreben določen vhod ali baza zaznav ali izkušenj. To pomeni, da znajo posamezniki, ki se konstantno ukvarjajo z neko telesno aktivnostjo ustvariti bolj žive predstave določenih motoričnih nalog (Colvin in Myers, 1909; Isaac in Marks, 1994, v Mulder idr., 2007). Torej, če se pri posamezniku zniža nivo vhoda kinestetičnih zaznav, morda zaradi mirovanja ali staranja, to ne vpliva samo na telesno formo temveč tudi na sposobnost imaginiranja. Npr igranci, ki trenirajo odbojko, dobro poznajo pojav, ko se njihov občutek za žogo ali način odbijanja lahko poslabša že po nekaj dneh mirovanja. Ta občutek je prisoten pri prvih ponovnih stikih z žogo in navadno hitro mine z vsakim novim odbojem. Zato ne smemo biti začuden, če se s sposobnostjo imaginiranja lahko zgodi podobno, ko v našem spominu ni na razpolago dovolj število svežih kinestetskih zaznav.

Mogoče na začetku ni najbolj enostavno opredeliti detajlov kakor so npr. oddaljenost publike, drža sodnikov, vzdušje na igrišču, notranji občutki in razpoloženja, vendar je to dosegljivo z redno in postopno vadbo.

Začnemo lahko z imaginacijo prostora, ki nam je najbolj znan, katerega podrobnosti najlažje prikličemo (spalnica s pohištvom in ostalimi predmeti). Nadaljujemo lahko z igriščem, kjer treniramo. Na ta način naprej imaginiramo druga tekmovalna prizorišča itd.

Pomagamo si lahko s spodaj opisanimi vajami za živost predstav (Weinberg in Gould, 2003):

1. Predstavljajte si svoj dom. Pravkar se nahajate v dnevni sobi. Poglejte naokoli in določite vse detajle. Kaj vidite? Ali zaznate obliko in teksturo pohištva? Katere zvoke slišite? Kakšna je temperatura? Ali so v zraku kakšni premiki? Kaj vohate? Uporabite vse svoje čute. Enako lahko storite z igriščem ali prostorom, kjer dnevno vadite.
2. Predstavljajte si dobro izvedbo poljubne tehnične prvine. Izberite eno in predstavljajte si sebe, kako jo uspešno izvajate. To večkrat ponovite. Predstavljajte si tudi vsak občutek in gib vaših mišic. Recimo pri zgornjem ravnem servisu si predstavljajte, kako pripravljeni stojite v začetni poziciji in gledate na nasprotnika na nasprotni strani igrišča. Nato si izberite točko, kamor želite usmeriti žogo. Zdaj začnite z optimalno izvedenim izmetom žoge. Začutite gibanje v trupu, ramenih, komolcu ter nazadnje, kako se dlan dotakne žoge v idealni višini in pod pravim kotom. Začutite, kako telo dokonča gib. Nato spremljajte let žoge preko mreže, ravno proti točki, ki ste jo določili. Lok žoge in njena hitrost sta ravno taka, kakor ste želeli. Mogoče vidite še nasprotnika, kako s težavo sprejme žogo, kar vam da občutek zadovoljstva.



Slika 11: Predstavljati si, kako žoga uspešno pade v nasprotnikovo polje (arhiv Odbojarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

3. Predstavljajte si idealen športni nastop. Prikličite čim bolj živo predstavo dogodka, ko ste igrali zelo dobro. Vaša imaginacija bo pokrila tri specifična področja priklica: vizualni, avditorni in kinestetski. Najprej vizualno prikličite, kako ste izgledali, ko ste igrali dobro. Ali ste že opazili, da izgledate drugače, ko igrate zelo dobro, povprečno ali slabo? Sliko vašega dobrega nastopa poskusite oblikovati kar se da jasno. Sedaj pa v mislih reproducirajte zvoke, ki so prisotni, kadar igrate odlično. Kakšen je vaš notranji dialog? Kaj si govorite in kako si govorite? Kakšni so vaši notranji odzivi, ko se med igro soočate z nasprotnikom? Zvoke prikličite čim bolj živo. Nazadnje pa v mislih prikličite vse kinestetične občutke, ki se pojavljajo med dobro in uspešno igro. Kako čutite vaše noge, roke ... ? Ali imate občutek hitrosti, intenzivnosti? So vaše mišice napete ali sproščene? Ostanite osredotočeni na občutke, povezane z dobro in uspešno igro.



Slika 12 : Predstavljanje športnega nastopa v pravih tekmovalnih okoliščinah (arhiv Odbojkerske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

3.5.2 NADZOR

Športnik, ki zna svoje zaznave manipulirati na način, da z njimi doseže, kar želi, je na dobri poti k uspešni imaginaciji. Veliko športnikov ima težave z nadzorom zaznav in pogosto ponavljajo iste napake pri imaginiranju. Nadzor zaznav pomaga priklicati tisto, kar športnik želi doseči, ter preprečiti zaznavanje sebe pri delanju napak.

Ključ do kontrole je redna vadba. Izkušnje vrhunskih športnikov nam to potrjujejo. Poglejmo si izjavo olimpijskega skakalca v vodo o tem, koliko vadbe je potrebno, da osvojimo sposobnost nadzora nad imaginacijo (Orlick in Partington, 1988, v Weinberg in Gould, 2003):

"Potreboval sem veliko časa, mogoče leto vsakodnevne vadbe, za nadzor svojih predstav in izboljšanje svoje imaginacije. Na začetku nisem mogel videti samega sebe; vedno koga drugega. Vsakozi sem videl svoje napake pri skokih, kako sem se poškodoval, se udaril ob skakalnico ali pa zelo slabo opravil nalogo. Z nadaljevanjem

vadbe sem prišel do točke, ko sem se lahko videl izvesti odličen skok, vključno s publiko na olimpijskih igrah. Toda vzelo mi je res veliko časa."

Za kontrolo in nadzor predstav lahko uporabimo naslednje vaje (Weinberg in Gould, 2003):

1. Nadzor nastopa

Predstavljajte si vadbo specifične naloge, ki vam je v preteklosti povzročala težave. Previdno opazujte, kaj ste delali narobe. Sedaj si predstavljajte, kako nalogo izvajate perfektno, brez napak, tako da vidite in čutite svoje gibe. Isto nalogo naredite v tekmovalni situaciji.

2. Nadzor nastopa proti težkemu nasprotniku

Predstavljajte si, kako igrate proti težkemu nasprotniku, ki vam je povzročal težave v preteklosti. Poskusite izvesti naštudirano strategijo proti tej ekipi, kakor bi jo izvedli na tekmovanju. Predstavljajte si situacijo, v kateri postajate boljši od nasprotnika. Prepričajte se, da nadzorujete vse vidike svojega gibanja, kakor tudi svoje odločitve.

3. Nadzor čustev in občutkov

Predstavljajte si sebe v situaciji, ko ste napeti, postajate jezni, izgublјate koncentracijo ali zaupanje. Ponovno ustvarite situacijo, predvsem občutke in čustva, ki jo spremljajo. Začutite anksioznost, ki spremlja državno tekmovanje. Nato uporabite strategije za odvajanje anksioznosti iz svojega telesa. Poskusite nadzorovati, kar vidite, slišite in čutite med izvajanjem imaginacije.

3.5.3 TEŽAVE PRI PREDSTAVLJANJU

Dokler še ne znamo povsem nadzorovati svojih predstav, se lahko med imaginiranjem srečamo z različnimi problemi. Ti nas lahko močno ovirajo pri predstavljanju zelenega scenarija. Če težav ne rešimo, si lahko z imaginacijo napravimo več škode kot koristi.

Poglejmo si tri primere problemov in možnih rešitev zanje (Tušak, osebna komunikacija):

Problem	Rešitev
Če si predstavljamo napako pri elementu in jo na ta način vadimo, zmanjšujemo verjetnost dobre izvedbe	Začnemo znova in postopno popravljamo predstavo tako, da bomo dosegli zaželen rezultat
Zadnja izkušnja na konkretni tekmi je bila negativna (ponesrečen nastop), ne moremo je spraviti iz glave	V mislih Ponovimo pretekli nastop in ga popravimo tako, da se bo končal pozitivno.
Zdi se nam, da so se izgubili vsi kinestetični občutki. Pred nastopom ne vemo ničesar več	Razdelimo elemente na več delov. Vizualiziramo preprostejše dele, lahko tudi večkrat zapovrstjo.

3.6 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA UČINKOVITOST IMAGINACIJE

Stopnje do katere lahko imaginacija pomaga športniku pri izboljšanju športnega nastopa, je odvisno od naslednjih dejavnikov, ki jih je pomembno upoštevati, da lahko maksimalno izkoristimo njene učinke (Weinberg in Gould, 2003):

3.6.1 NARAVA NALOGE

Prej smo že omenili, da naloge, ki vsebujejo kognitivne komponente, kažejo večje pozitivne učinke imaginacije. To so naloge, ki vključujejo odločanje in zaznavanje. Z imaginacijo lahko športnik prikliče v misli situacije in izoblikuje program, kako najučinkoviteje in najuspešneje reagirati nanje.

3.6.2 STOPNJA ZNANJA

Ne glede na stopnjo obvladovanja motoričnih nalog, se učinki imaginacije ne kažejo samo pri vrhunskih športnikih, temveč v manjšem razponu tudi pri začetnikih (Hall, 2001, v Weinberg in Gould, 2003). Imaginacija lahko pomaga vsakomur, vendar jo športniki uporabljajo na različne načine, glede na njihovo stopnjo znanja športne veščine. Npr. po nazorni demonstraciji servisa si lahko začetnik predstavlja samega sebe pri izvajanju servisa na isti način, kakor ga je videl. Izkušenemu odbojkarju pa lahko imaginacija pomaga pri piljenju tehnike in ga pripravi za sprejemanje hitrih odločitev ter popravkov zaznav.

3.6.3 SPOSOBNOST PREDSTAVLJANJA

Najmočnejši dejavnik, ki vpliva na učinkovitost imaginacije, je najbrž posameznikova spretnost pri njeni uporabi. Raziskave so pokazale, da je imaginacija učinkovitejša, kadar ima posameznik višje spretnost imaginacije (Issac, 1992, v Weinberg in Gould, 2003). Spretnost imaginacije je pomemben dejavnik in glavni pokazatelj razlik med vrhunskimi in ostalimi športniki oziroma med zelo in manj uspešnimi športniki (Murphy, 1994 Weinberg in Gould, 2003). Dobra spretnost imaginacije je določena predvsem z vidika živosti predstave in njenega nadzora, kar je na srečo možno razviti z vajo (Rodgers, Hall in Buckholtz, 1991, v Weinberg in Gould, 2003).

3.6.4 UPORABA IMAGINACIJE MED TELESNO VADBO

Najboljše rezultate dobimo, ko mentalni trening kombiniramo s telesno vadbo. Po Jeannerod (1994, v Mulder idr., 2007) imaginacija gibalne akcije aktivira več ali manj ista možganska območja kakor dejansko izvajanje giba. Potemtakem lahko uporabimo imaginacijo kot del procesa motorične priprave na izvedbo giba.

Hitre učinke uporabe imaginacije med telesno vadbo lahko zaznamo na primer med raztezanjem. To lahko tudi preizkusimo na enostaven način. Npr.: v sedlu prednožno se predklonimo do točke, ko začutimo raztezanje v mišici. Na tej točki se ustavimo in z dihanjem poskusimo še dodatno sprostiti napete mišice. Vztrajamo v položaju, roke iztegnemo proti stopalom in si začnemo predstavljati, kako se z glavo približujemo stopalom in kako se dotikamo nog. V mislih so naše mišice sproščene in prožne, z nosom se dotikamo nog. Počasi zaznamo, kako se mišice še dodatno sproščajo in raztegujejo. Morda bomo dobili občutek, kot bi nam samo telo dovoljevalo, da dosežemo zamišljeni položaj. Ustavimo se v položaju, ko nam je še udobno. Tako bomo dosegli to, kar raztezanje pravzaprav je: zavestno sproščanje.

Mentalni trening ne bo nikoli mogel zamenjati telesne vadbe, vendar služi kot zelo pomemben dodatek. Tudi samo mentalni trening pa je še vedno boljši od nikakršne vadbe (Barborič, 2005). Kot nadomestilo za telesno vadbo ga uporabljamo v primeru poškodbe, utrujenosti ali pretreniranosti, ali pa takrat ko dejanska vadba ni praktična, npr. med čakanjem v slačilnici (Cox, 1994).

3.7 OBLIKOVANJE PROGRAMA MENTALNEGA TRENINGA

Imaginacija je lahko za marsikateriga športnika slabo poznan ali celo neznan pojem. Zato je na začetku pomembno predvsem to, da se športnik spozna z imaginacijo in razume njena načela, s pomočjo katerih lahko izboljša svoj nastop in uspešnost. Dobro je tudi izvedeti, kakšna pričaranja o imaginaciji ima športnik. Nekateri morda mislijo, da je primerna samo za vrhunske športnike, ali pa, da trening imaginacije ni dovolj učinkovit, zato se jim ne zdi smiselno vlagati časa in energije vanjo. Spet drugi imajo prevelika pričakovanja in jo zaznavajo kot hitro ter enostavno rešitev kompleksnih problemov pri nastopanju, kar je povezano z željo po takojšnji zadovoljitvi oz. nagradi. Pomembno se je zavedati, da razvijanje imaginacije in njena praktična uporaba zahtevata prav tako sistematično vadbo kot telesne spretnosti. Ta doseganje primerne privrženosti programu morajo vsi, ki so vključeni v trening imaginacije, dobro poznati njene koristi. Čeprav trening imaginacije ne more rešiti vseh problemov, pa je mnogim navadnim in vrhunskim športnikom pomagal dvigniti nivo nastopanja. Pri tem nas ne smejo zavesti nerealistična pričakovanja o učinkovitosti imaginacije in obljube o dramatičnem izboljšanju nastopov. To lahko vodi v neuspeh kljub še tako dobro zasnovanemu programu (Barborič, 2005).

Izhajajoč iz športne psihologije je pozornost pogosto povezana z vrhunskimi športniki, zato številni napačno predpostavljajo, da so mentalne spretnosti, kot je imaginacija, primerne samo za profesionalne športnike. Toda trening imaginacije lahko pomaga športnikom na vseh ravneh sposobnosti, da dosežejo lastni potencial. Za spodbujanje razvoja spretnosti manj izkušenih športnikov ga uporabimo v kombinaciji s telesnim treningom (Barborič, 2005).

Pred dejanskim začetkom izvajanja programa imaginacije je potrebno izvesti edukacijo, ki pojasni, kaj imaginacija je in kako je drugim športnikom v preteklosti pomagala. S tem se bomo izognili napačnim predpostavkam o imaginaciji in si zagotovimo boljšo privrženost programu. Dobro je poznati primere uspešnih športnikov, ki so uporabljali imaginacijo pri športu, s katerim se ukvarja tudi posameznik. Pojasniti mu je treba, kako lahko imaginacija spodbudi športni nastop (v katerih primerih je uporabna), in predvsem to, da jo je potrebno redno in sistematično vaditi. Na mentalni trening je potrebno gledati kot na integralni del vadbe in ne le kot na dodatek (Barborič, 2005). Ko se posameznik vsega tega zaveda in so njegova pričakovanja realistična, se postopno lotimo programa.

3.7.1 POSTAVITEV CILJEV

Oblikovati moramo načrt, s katerim bomo skušali doseči željene cilje v določenem času. Vedeti moramo, kateri so naši motivi in želje, ki nas bodo vodili in motivirali pri uresničevanju načrta. Postaviti si moramo glavni dosegljiv dolgoročni cilj, ki ga bomo dosegli s stopnjevanjem manjših in primerno zahtevnih podciljev. Za vsak cilj si določimo časovno obdobje, v katerem ga želimo uresničiti.

Primer, po avtoricah Kajtna in Jeromen (2007):

Glavni cilj: _____
Kratkoročen cilj 1: _____
Kratkoročen cilj 2: _____
Kratkoročen cilj 3: _____
Sanjski cilj: _____
Dodamo še, v kolikšnem času bomo to dosegli.

3.7.2 OCENA SPOSOBNOSTI IMAGINIRANJA

Prvi korak pri oblikovanju programa je preveriti trenutno raven športnikovih sposobnosti imaginiranja. V ta namen psihologi uporabljajo psihološke teste ali vprašalnike, da lahko razložijo različne vidike vsebine imaginacije. Prvi test imaginacije sega v leto 1909, gre za Bettsov vprašalnik mentalne imaginacije. Kasneje je bil razvit vprašalnik Živosti gibalne imaginacije (Issac, Marks in Russell, 1986, v Weinberg in Gould, 2003) za merjenje vizualne in kinestetsko imaginacijo. Hall idr. (1998, v Weinberg in Gould, 2003) so razvili vprašalnik športne imaginacije, ki vsebuje vprašanja o posameznikovi frekvenci uporabe različnih tipov imaginacije (kakor so predstave motoričnega znanja, strategije igre, osredotočenosti ...).

Druga metoda ocenjevanja je izvedba vaje imaginacije in analiza kvalitete podob. Pri tem je potrebno upoštevati več vidikov (Barborič, 2005):

- Ali so bile podobe žive in nadzorovane?
- Ali so potekale iz zunanje ali iz notranje perspektive?
- Ali je športnik med imaginacijo lahko občutil telesno gibanje?
- Ali so bile podobe pod športnikovim nadzorom?

Ko ugotovimo posameznikovo moč in šibkost imaginacije, lahko določimo specifične vadbene strategije, ki so zanj najprimernejše.

Vprašalnik o imaginaciji v športu

Preberite naslednje opise splošnih športnih okoliščin. Za vsako si poskusite predstavljati situacijo s čim več podrobnostmi (z uporabo vseh človeških čutov), z namenom, da bi bila predstava karseda podobna realni situaciji.

Pomislite na specifično situacijo (npr. akcija, vključeni ljudje, kraj, čas). Zatam zaprite oči in napravite nekaj globokih vdihov in izdihov za čim večjo sprostitvev. Misli potisnite v ozadje. Za eno minuto zaprte oči, medtem ko si skušajte v mislih čim bolj živo in realno predstavljati izbrano situacijo.

Vaše skrbne ocene izvedene imaginacije vam bodo pomagale pri določanju nalog, ki jih Po tistem, ko boste zaključili s posamezno predstavo situacije, ocenite štiri dimenzije imaginacije z obkrožitvijo številke, ki najbolje opisuje vašo izvedeno predstavo.

- 1 = podoba ni bila prisotna
- 2 = podoba ni bila jasna ali živa, toda dalo se jo je prepoznati
- 3 = zmerno jasna in živa podoba
- 4 = jasna in živa podoba
- 5 = zelo jasna in živa podoba

Za vsako situacijo izberite število, s katerim želite odgovoriti na posamezna vprašanja:

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| a) Kako živo ste si predstavljali same sebe pri opravljanju aktivnosti? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Kako razločno ste slišali zvoke med izvajanjem aktivnosti? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Kako jasno ste zaznali sebe pri izvajanju gibov? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Kako razločno ste se zavedali svojih občutkov in razpoloženja? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

IZVAJATE SAMI

Izberite en tehnični element (npr. napadalni udarec, spodnji odboj ...). Sedaj si predstavljajte sebe pri izvajanju elementa na mestu, kjer ga navadno izvajate (mivka, odprt prostor), brez prisotnosti drugih oseb. Zaprite oči za eno minuto in si poskusite predstavljati sebe v tem prostoru, slišati zvoke, ki se pojavljajo, čutiti svoje telo, ki izvaja gib, in se zavedati svojega miselnega stanja ali razpoloženja.

Ocenite:

- a) _____ b) _____ c) _____ d) _____

IZVAJATE Z DRUGIMI

Izvajate isto aktivnost, toda ob prisotnosti vašega trenerja in soigralk/soigralcev. Tokrat si predstavljajte, da ste napravili napako, ki so jo vsi opazili.

Ocenite:

- a) _____ b) _____ c) _____ d) _____

OPAZUJETE SOIGRALKO/-CA

Pomislite na soigralko/soigralca ali znanca, ki neuspešno izvaja določeno prvino v tekmovalnih okoliščinah (slabo poda žogo, neuspešno sprejme servis ...).

Ocenite:

- a) _____ b) _____ c) _____ d) _____

TEKMUJETE

Predstavljajte si sebe v tekmovalnih okoliščinah, med igro. Med igranjem ste izredno spretni, kar gledalci in soigralke/-ci cenijo in spoštujejo.

Ocenite:

- a) _____ b) _____ c) _____ d) _____

REZULTAT

Seštejte skupne točke vseh odgovorov za posamezno skupino. V vrstice vpišite točke posameznih odgovorov za skupino a, b, c. in d ter seštejte točke. Dobili boste rezultat, iz katerega lahko razberete vašo trenutno sposobnost imaginacije.

KONČNI REZULTAT DIMENZIJ

Vizualna	_____	+	_____	+	_____	+	_____	=	_____
Slušna	_____	+	_____	+	_____	+	_____	=	_____
Kinestetična	_____	+	_____	+	_____	+	_____	=	_____
Razpoloženjska	_____	+	_____	+	_____	+	_____	=	_____

Za vsako dimenzijo je 20 možnih točk. Najnižji rezultat je 4 točke. Bližje kot ste 20 točkam pri vsaki dimenziji, bolj ste spretni na posameznem področju. Nižji rezultat pa pomeni, da je potrebna vadba posameznih vidikov imaginacije.

Prirejeno po Martens (1982b, v Weinberg in Gould, 2003).

3.7.3 NAVODILA ZA USPEŠEN MENTALNI TRENING

Če si želimo z imaginacijo zagotoviti boljše učinke v krajšem času, je dobro slediti naslednjim napotkom (Tušak, osebna komunikacija; Barborič, 2005):

1. Redno vadimo

Imaginacijo je potrebno redno in sistematično vaditi, saj bomo le na tak način prišli do boljših športnih rezultatov. Neredna vadba ima zelo nizek učinek. Če je mogoče, naj bo vizualizacija izvedena vsak dan ob istem času in naj traja enako dolgo. Izberemo si lahko uro, za katero vemo, da smo ponavadi prosti. Zelo priporočljivo je izbrati jutranjo uro, ko še nismo obremenjeni z vsakodnevnimi skrbmi in se zato lažje zberemo, ni pa nujno.

2. Izberemo primeren prostor

Trenirani posamezniki lahko izvajajo imaginacijo skoraj povsod. Za začetnike je bolj primerno, da si izberejo miren prostor, v katerem se dobro počutijo. Z vadbo pa lahko izvajajo imaginacijo tudi ob prisotnosti raznih dražljajev, celo med samim športnim nastopom.

3. Začnemo s sproščanjem

Imaginacijo je dobro izvajati po predhodni relaksaciji. Uporaba relaksacijskih strategij pred imaginacijo zjasni misli, jih prečisti možnih motečih dražljajev in s tem omogoči boljše koncentriranje na imaginacijo. Pri tem si lahko pomagamo z različnimi tehnikami sproščanja, vendar moramo paziti, da po njih nismo pregloboko oz. popolnoma sproščeni, saj moramo vseskozi ostati budni in zbrani. Najbolj primerno je izvajanje dihalnih vaj, ki omogočajo hitro in kratkoročno sprostitev odvečne napetosti. Poleg tega nam osredotočenost na dihanje pomaga pri zbranosti.

4. Ohranimo zbranost

V času mentalnega treninga skušamo odmisлити vse skrbi in druge stvari, ki bi motile našo pozornost in zbranost: ravno zato je priporočljivo predhodno sproščanje. Za učinkovitost imaginacija je potrebna koncentracija.

5. Postavimo si realistične cilje

Postavimo si take cilje, ki so dosegljivi in upoštevajo naše želje. Uresničeni cilji nas bodo motivirali za doseganje naslednjih višjih ciljev.

6. Postavimo si specifične cilje

Pred imaginacijo se odločimo, kaj si bomo predstavljali in kaj želimo z njo doseči.

7. Uporabimo vse čute

Živost podobe spodbudimo z uporabo vseh vrst senzoričnih predstav (vid, sluh, okus, vonj ...).

8. Uporabimo notranjo in zunanjo perspektivo

Za začetnike je pogosto lažja zunanja perspektiva, zato začnimo z njo. Ko zaznamo napredek, lahko postopoma preidemo na notranjo perspektivo. Seveda to ne velja, če nam je že na začetku lažja notranja perspektiva.

9. Imaginacija naj bo prijetna

Če zaznamo, da smo med mentalno vadbo vznemirjeni ali da se dolgočasimo, moramo z njo prenehati ali pa usmeriti svoj program k drugim vidikom športne spretnosti. Misel na mentalni trening naj vzbuja pozitivna čustva s pomočjo pozitivnih izkušenj. Dobro je, da so začetni cilji nižji in lažje dosegljivi. Že majhne pozitivne izkušnje lahko povečajo motivacijo. Z majhnimi koraki bomo prišli do vse večjih spoznanj, ki nas bodo prepričala o uporabnosti imaginacije.

10. Uporabimo "ključe"

Za pridobivanje kvalitete imaginacije je potrebno uporabljati "sprožilce" ali "ključe". To so lahko fraze, afirmacije, geste, glasba – vse kar nas asociira na imaginacijo želene predstave ali pa nas enostavno spodbuja k izvajanju imaginacije. Pomembno je, da ključe prej izberemo ali določimo in jih ne menjujemo, saj nas bodo asociirali na točno določeno stvar. Več kot jih bomo uporabljali, močnejša bo asociacija. Pri tem pazimo, da nam ta vzbuja pozitivna čustva.

11. Uporabimo sedanji čas

Imaginacija naj poteka tudi v resničnem času oziroma sedanjiku. Če želimo nekaj doseči si moramo predstavljati, da smo stvar že dosegli. Če se želimo nečesa novega naučiti, si moramo predstavljati, kako stvar v mislih že obvladamo. Zmagovalci smo najprej v glavah.

12. Vizualiziramo pri pravi hitrosti

Morda pri analiziranju hitrost miselnih podob upočasnimo, vendar je pomembno, da jih na koncu vidimo v taki hitrosti, kot se dejansko dogajajo. To nam omogoči lažji transfer iz predstav v realnost. Pri tem si lahko pomagamo tako, da izmerimo časovni interval, ki ga potrebujemo, da izvedemo akcijo. To nam bo služilo kot orientacija za imaginacijo.

13. Poudarjamo dinamično kinestetično imaginacijo

Kinestetični občutek je v športu med najpomembnejšimi, zato moramo tovrstni imaginaciji posvetiti posebno pozornost. Premikanje telesa med imaginacijo, kakor da bi dejansko opravljali akcijo, nam daje občutek živosti predstave. Imaginacijo lahko uporabljamo med hitrimi prekinitvami igre, zato je pomembno, da jo znamo prav tako dobro opravljati z odprtimi kakor z zaprtimi očmi (Weinberg in Gould, 2003).

14. Razvijamo nadzor imaginacije

Poleg živosti predstav je njihov nadzor eden od ključev učinkovite imaginacije. Z dobrim nadzorom bomo v svojih predstavah uspešni in se bomo izognili zaznavanju sebe pri delanju napak.

15. Preko imaginacije razvijamo strategije spoprijemanja

Na splošno se spodbuja pozitivna imaginacija, vendar pa obstajajo okoliščine, kjer je koristna tudi negativna imaginacija. To velja predvsem za športnike, ki se ne znajo soočiti z napako in se na ta način lahko naučijo spoprijemanja z neuspehom. Tako se naučijo obrniti slab nastop v svojo korist. Vsekakor pa tako imaginacijo ni priporočljiva pred tekmovalnim dogodkom (Barborič, 2005).

16. Uporabljamo avdio in video posnetke

Pri spodbujanju spretnosti imaginiranja se lahko uporabljajo avdio in video posnetki. Ob avdio posnetkih se lahko športnik prepusti navodilom vodene imaginacije. Video posnetki pa nam lahko dajo informacijo o tem, kako smo videti ko v realnosti izvajamo določeno akcijo. S pomočjo trenerja lahko izberemo posneto akcijo, ki jo izvajamo optimalno, in si jo v sproščenem stanju (primernem za imaginacijo) predvajamo znova in znova za nekaj minut. Nato zapremo oči in si jo predvajamo v mislih s predstavljanjem. Drug način uporabe video posnetkov je ustvariti videospot, ki vsebuje naše najuspešnejše akcije med tekmovanjem. Dodamo mu najljubšo glasbo, ki nas še posebej motivira. S takim videospotom si lahko krepimo samozaupanje in motivacijo ali pa enostavno izboljšamo jasnost in živost predstavljanja (Weinberg in Gould, 2003).

17. Imaginacijo uporabljamo med vadbo in tekmovanjem

Spretnosti imaginiranja predhodno vadimo in urimo, da smo jih sposobni uporabljati med telesno vadbo in tekmovanjem. Imaginacijo najprej sistematično vklopimo v sistem treningov in jo opravimo pred posamezno vadbeno enoto in po njej. Lahko jo omejimo na 10 - minutne ponovitve. Pred vadbo jo uporabimo za osredotočanje koncentracije, imaginiramo lahko spretnosti, vaje ali želeno igro. Po vadbi pa preverimo vaje in strategije, ki smo jih pravkar obdelali. V mislih lahko tudi popravimo napake pravkar naučenih motoričnih nalog ali pa zamenjamo neuspešno izvedene akcije z uspešnimi. Imaginacijo pa lahko uporabljamo enostavno kot utrjevanje že osvojenih tehnik. Takrat so naše zaznave veliko bolj jasne in podrobne zaradi svežega občutka opravljenega gibanja (Weinberg in Gould, 2003).

Z mentalnim treningom se lahko pripravimo na prihajajoče tekmovanje ali tekmo. V mislih preletimo vse, kar želimo izvesti, vključno s strategijami igre za različne situacije. Optimalni čas za izvajanje imaginacije pred tekmo je odvisen od posameznika. Lahko je tik pred nastopom, lahko je uro ali dve pred njim. Važno pa je, da se pri tem počutimo ugodno, saj imaginacije ne smemo izsiliti ali z njo hiteti. Po koncu tekmovanja lahko v mislih ponovimo situacije ali poteze, ki smo jih izvedli sijajno in uspešno. Ne pozabimo, da so prekinitve igre ali odmori lahko idealna priložnost za uporabo imaginacije - za izboljšanje koncentracije, umiritev napetosti ali za dvig motivacije in samozavesti (Weinberg in Gould, 2003).

18. Dnevnik imaginacije

Dobro je uporabljati dnevnik imaginacije, kamor si zapisujemo naše cilje in učinkovitost mentalnih treningov. Lahko si določimo lestvico učinkovitosti predstav: koliko je bila predstava živa in realna ter kako uspešno smo jo nadzorovali. Zraven pa lahko dopišemo opombe glede drugih podrobnosti, npr., kaj nam je delalo težave, kako smo se počutili, ali nam je uspelo doseči zastavljene cilje ...

3.7.4 PRIMER IZVEDBE MENTALNEGA TRENINGA

Cilji

- kratkotrajna sprostitvev in usmerjanje pozornosti z obvladanjem dihalne tehnike
- imaginacija barv in predmeta
- dobro počutje

Prostor

Miren prostor, kjer nič ne bo zmotilo naše pozornosti (po možnosti v odsotnosti zvočnih dražljajev).

Namestitev

Udobno se namestimo v položaj, v katerem smo lahko sproščeni, vendar ne bomo zaspali. Morda je za začetek najprimernejši udoben fotelj, kjer bomo sedeli vzravnano a sproščeno. Lahko se usedemo tudi na drugačen način (po turško, kleče), če smo tako navajeni in pri tem ne napenjamo preveč mišic. Nastavimo si lahko sproščujočo glasbo. Ta naj bi bila brez vokala oziroma naj ta ne bi uporabljal besed v jeziku, ki ga razumemo, saj nam to krade pozornost.



Slika 13 : 'Seza'



Slika 14: Turški sed



Slika 15: Udobno v fotelju.

Pozornost, dihanje in sprostitvev

Za vadbo imaginacije se je potrebno ustrezno sprostiti, se osvoboditi motečih misli in se zbrati. Pozornost naj se osredotoči na eno stvar in odmisli vse ostalo. To storimo

postopoma. Najlažje se sprostimo z uporabo dihalnih vaj. Te bomo podrobneje opisali, saj so pogosto uporabljene kot primeren uvod v imaginacijo.

Ključ

Rečemo si: "Mirna sem in sproščena."

Zavedanje dihanja

Zapremo oči in usmerimo pozornost na svoje dihanje, ki nam daje direktno informacijo o tem, kako se počutimo (glede na frekvenco in globino vdihavida vidimo ali smo napeti ali sproščeni).

- Opazujemo, kako zrak z vdihom priteka v telo in z izdihom odteka iz njega.
- Za nekaj vdihov in izdihov skušamo slediti poteku vdihanega in izdihanega zraka. Začnemo pri nosu. Opazujemo, kako se zrak pri vdihu dotakne nosnic in gre skozi. Začutiti skušamo temperaturo in vlažnost zraka ter razliko ob izdihu.
- Po nekaj vdihih nadaljujemo proti sapniku in opazujemo, kako gre zrak skozi.
- Nato opazujemo, kako zrak kroži v pljučih. Skušamo zaznati globino diha, opazujemo, če gibanje nastaja v prsnem delu oz. rebrih ali trebuhu.
- Ohraniti skušamo nepristranskost, opazujemo brez nepotrebnega ocenjevanja, primerjanja ali obsojanja.

Globoko in skoncentrirano dihanje s trebušno prepono

(www.cityyoga.org/joga_dihalne_vaje.htm, 2009). Izdih postopoma podaljšujemo, da bi se dihanje poglobilo. To storimo s trebušno prepono. Le na ta način bo naše dihanje pravilno, sproščeno in globoko. Kdor ne zna trebušno dihati, lahko to vadi na enostaven način:

- Desno dlan položimo na trebuh (okoli popka), levo pa na prsni koš.
- Pozornost preusmerimo na trebuh, ki naj bo sproščen.
- Z vdihom skušamo trebuh in s tem dlan dvigniti. Pri tem naj se prsni koš ne premika (leva dlan naj miruje). To lahko poskusimo tudi tako, da si predstavljamo, kako se trebušna prepona pri vdihu izboči in nato vboči. Z izdihom se trebuh pomakne navzdol.
- Na ta način dihamo nekaj minut in pri tem ohranimo trebuh čim bolj sproščen.
- Če vam ne uspe premikati trebuha, kljub temu vztrajajte in ohranjajte mirnost. Z vajo in vztrajnim usmerjanjem pozornosti vam bo prej ali slej uspelo.
- Ob sproščenem dihanju skušajmo zaznati odvečno napetost v mišicah in jih sprostiti, kar pa se z globokim dihanjem pogosto zgodi avtomatsko.

Ključ

"Diham sproščeno in enakomerno."

Ritmično dihanje

S štejetjem dobe vdihavida, dobe, ko zrak zadržimo, in dobe izdihavida, si pomagamo pri koncentraciji na izdih. Poudarek velja izdihu, saj lahko s popolnim izdihom avtomatsko vdihnemo več zraka. Pozornost naj bo torej usmerjena v to, kako izdihnemo (s prepono), pri vdihu pa dovolimo, da se zgodi refleksno in brez zavestnega vpliva. Pri tej dihalni tehniki uporabljamo različne ritme dihanja. Začnemo lahko z najenostavnejšim ritmom 3-1-3 (med štejetjem do tri izdihnemo, zadržimo diha, štejemo do ena in med

štetjem do tri vdihnemo zrak). Z vajo preidemo na ritem 4-2-4 (štejemo takole: izdih, dva, tri štiri, zadržim, dva, vdih, dva, tri, štiri, zadržim, dva, izdih ...), z vedno polnejšim izdihom ritem počasi raztegnemo na 6-3-6 ali celo na 10-5-10, ki je najzahtevnejši ritem. Pri stopnjevanju ritma se nam ne sme muditi. Ritma ne podaljšamo če sami ne čutimo, da bi nam počasnejši ritem bolj ustrezal. Pljuča se morajo na to navaditi, zato jih ne naprezajmo, saj bi tako dosegli le napetost in obremenjenost, kar bi negativno vplivalo na počutje.

Začetnik bo morda že pri sproščanju in dihanju imel težave s kontrolo misli, ki bodo motile njegovo zbranost. V takem primeru nima smisla nadaljevati z imaginacijo. Vajo enostavno zaključimo tako, da spet začnemo opazovati potek dihanja, brez zavestnega vplivanja nanj. Pri tem skušamo prisluhniti svojim občutkom: ali smo sproščeni, ali smo uspeli ohraniti koncentracijo, ali se dobro počutimo, ali smo zadovoljni, ali se nam zdi, da nam je vaja kakorkoli koristila.

Kdor želi poglobljeno dihanje s trebušno prepono razvijati še naprej, do popolnega dihanja (trebušno, prsno in ključnično dihanje), in začutiti njegove pozitivne učinke, mora dihalnim vajam posvetiti več časa. V začetku delamo dihalne vaje približno tri minute, potem pa postopoma vse dlje, dokler nam tak način dihanja ne preide v navado in ga lahko izvajamo tudi med hojo ipd. (Barborič, 2002, v Kajtna in Jeromen, 2007). Če nam to ne predstavlja več težave, lahko dihalne vaje uporabimo takrat, ko pride do previsoke aktivacije ali telesne napetosti iz različnih razlogov (izpiti, trening, nastop, tekmovanja, odmor pred servisom ...). Na ta način se v bistvu kratkotrajno sprostimo, ponovno osredotočimo na kinestetske občutke in vrnemo v točko optimalne aktivacije - se uravnotežimo. To je zelo pomembno, saj kadar naši živci (zaradi napetosti) prenašajo negativna sporočila, začnemo premlevati skrbi namesto sporočil o gladki in natančni izvedbi gibov. Na ta način naš nastop trpi, mi pa se želimo temu izogniti (Kajtna in Jeromen, 2007). Tako je kratkotrajna sprostitev zelo uporabna pred tekmovanjem, na tekmovanju ali na treningu, vendar se je moramo predhodno naučiti z vajo.

Imaginacija

Šele takrat, ko se uspemo osredotočiti le na eno stvar, lahko nadaljujemo z imaginacijo. Kot začetniki lahko začnemo s prvo vajo o barvah, nadaljujemo z vajo o predmetu

Imaginacija (vaja 1)

Predstavljanje začnemo z majhno rdečo packo, ki se v krogu postopoma širi in širi. Vidimo le močno rdečo barvo (pomagamo si na različne načine: s priklicem predmetov rdeče barve, s predstavljanjem barvanja vidnega prostora s čopičem in z rdečo barvo, ipd.). Nato se sredi te rdeče podlage pojavi živahna oranžna packa, ki se na podoben način širi in širi. Nadaljujemo z živo rumeno (pomislimo lahko na kup svetleče rumenih limon), sočno zeleno (spomnimo se na velik zelen travnik), lahkotno modro (modrina neba), nežno vijolično, bleščeče belo.

Imaginacija (vaja 2)

Imaginacijo nadaljujemo s predstavljanjem predmeta, ki je glavni cilj prve vaje za razvoj imaginacije. Izberemo si predmet, ki nam je dobro znan, za katerega vemo, kako izgleda, kakšne oblike je, kakšne barve, kakšen vonj in okus ima, kakšne občutke nam

vzbuja. Odličen primer je recimo sadež ali kozarec, ki ga napolnimo s tekočino, tu jo nato spijemo. Najprej skušamo priklicati predmet, njegovo obliko, barve. Nato si lahko predstavljamo, da ga držimo v rokah in začutimo njegovo težo. Nadaljujemo z zaznavanjem oblike, tipamo stene predmeta, robove, teksturo (gladko, hrapavo), skratka skušamo priklicati vse podrobnosti oblike. Nato lahko poskušamo zaznati značilen vonj predmeta in priklicati tipičen okus predmeta. Poskusimo razviti željo, ki bi jo izpolnili z okušanjem predmeta, npr. željo po ugrizu sadeža, po potešitvi žeje ... Na koncu še prisluhnimo občutkom, ki nastajajo, ko uresničimo željo in predmet okusimo, npr. užitek okušanja sadeža ali potešitev žeje, potešitev lakote, dobro počutje, zadovoljstvo ob uresnitvi želje. S tem tudi zaključimo imaginacijo: vedno jo zaključimo s pozitivnimi občutki, (dobro počutje, zadovoljstvo).

Vpis v dnevnik

Po opravljenem mentalnem treningu je zelo pomembno, da si zapišemo, kako močna je bila naša predstava. To lahko določimo z večstopenjsko lestvico, ki smo jo spoznali pri vprašalniku imaginacije. Če smo opazili še kakšne druge posebnosti ali napredek, si to zapišemo.

Trajanje imaginacije

Sposobnost koncentracije določa tudi dolžino imaginacije. Imaginacija navadno traja od nekaj sekund do tri minute. Bistveno je to, da jo znamo uporabljati v tekmovalnih situacijah in med treningom, ko imamo morda na razpolago le nekaj sekund. Imaginaciji pravimo tudi mentalni trening, vendar tu ni mišljeno, da v mislih izvajamo celoten trening, ampak le nekatere elemente. Mentalni trening ni in nikoli ne bo nadomestilo za dejanski trening. Izjema je le takrat, ko zaradi poškodbe ali drugih dejavnikov ne moremo trenirati. Takrat lahko imaginacija traja 10 minut ali več; pridemo lahko tudi do 45 minut, vendar se tu upoštevamo nekoliko drugačna pravila. Na začetku izhajamo iz tega, koliko zdrži naša koncentracija.

3.7.5 PRIMERI VODENE IMAGINACIJE

Naslednja navodila naj vam nekdo bere na glas. Le tako se boste lahko sprostili, jih poslušali in jim sledili. Lahko jih pa posnamete tudi sami. Govor naj bo miren in počasen. Med posameznimi koraki naj bo dovolj premora, da bo vaša domišljija imela čas, za izvedbo naloge; ljudje namreč na začetku ponavadi berejo prehitro ali prepočasi.

Znak (...) označuje mesta, kjer je treba za nekaj časa prenehati z branjem in narediti premor za izvedbo naloge. Prostori med odstavki pomenijo daljše premore. Kadar za korak potrebujete še nekoliko daljši premor, je to označeno takole: (premor). Navsezadnje pa je izbira ritma v celoti stvar posameznika: odloči se naj za hitrost, ki mu najbolj ustreza.

Predstavljanje predmeta

Namestite se čim bolj udobno, vaše telo naj bo kar se da podprto ... Glava, vrat in hrbtenica naj bodo ravni ...

Opazujte svoje dihanje. Ne vplivajte nanj, ampak samo opazujte ... Poskusite začutiti zrak, ki gre skozi nosnice pri vsakem vdihu in izdihu ... Poskusite slediti zraku, kako potuje gor ter dol po sapniku, v pljuča in iz njih ... Začutite pljuča, kako se polnijo s svežim zrakom in iz telesa praznijo sivo energijo ...

Vsako misel, ki se vam pojavi v glavi, si oglejte ... Z izdihom se je očistite ...

Pozornost pomaknite na predel trebuha. Desno roko položite na trebuh. Namestite se v središče svojega telesa ... Bolj in bolj se potopite vanj, z vsakim globokim vdihom globlje ... Počasi podaljšujte izdih ... Trebuh je sproščen, vaše dihanje pa mirno in enakomerno ...

Z vsakim izdihom zmehčate tiste delčke telesa, ki so morda napeti ... Popolnoma mirni ste in sproščeni ... Vaše dihanje je mirno in enakomerno...

Naredili boste nekaj ritmičnih trebušnih vdihov in izdihov. Vdih naj bo globok, skozi nos, izdih pa popoln, skozi usta ... Počasi vdihnete, ena, dva, tri, štiri, zadržite, dva, izdih, dva, tri, štiri; zadržite, dva; vdih, dva, tri, štiri, zadržite, dva; izdih, dva, tri, štiri; zadržite, dva; spet vdih, dva, tri, štiri; zadržite, dva; izdih, dva, tri, štiri; zadržite, dva; vdih, dva, tri, štiri, zadržite, dva; izdih, dva, tri, štiri ... Vaše dihanje je mirno in enakomerno...Naj ostane še naprej sproščeno ...

In zdaj si poskušajte predstavljati rdečo packo, ki se širi in širi ... ta rdeča je živa in močna ...

Nenadoma se na sredini packe pojavi oranžna packa, ki bolj širi in širi in prekrije vso rdečo barvo ... Vse je živahno oranžno ...

V sredini se sedaj pojavi rumena barva ... Živa in svetleča rumena se širi in širi ...

Rumeno zamenja zelena barva. Najprej majhna packa, ki postaja vse večja in večja, vidimo le sočno in svežo zeleno barvo ...

Na sredini packe se pojavi modra packa, ki postaja vse večja ... Prevzame nas lahkotna modra barva...

Iz sredine se počasi širi vijoličasta barva. Njena nežnost se širi in širi ...

Na koncu nas prevzame bleščeča bela barva. Ves prostor je svetleče bel, poln energije...

Še vedno ste sproščeni in se dobro počutite ...

Sedaj si predstavljajte jabolko. Pred seboj vidite lepo zdravo jabolko ... Opazujte njegovo barvo, ali je enakomerna ali se spreminja ...

Sedaj opazujte njegovo obliko ... Poskusite začutiti, kako se dotikate jabolka in zaznavate njegovo obliko in gladkost njegove površine ...

Jabolko držite v rokah in zaznate njegovo težo, kakor da bi ga resnično držali v roki ...

Počasi ga približate obrazu in vohate njegov vonj, sladek vonj ... Nenadoma začutite željo, da bi ugriznili vanj in ga okusili ... Želja je vse večja in sline se vam kar cedijo v ustih ...Opazujte svojo željo in občutke ...

Jabolko približate ustom. Z velikim užitkom ugriznete vanj. Kako sočno je in slastno ...

Uživajte v njegovem okusu in si želite še ...Ponovno ugriznete ... (premor)

Počutite se dobro in izpolnjeno, saj ste uresničili svojo željo ... V sebi čutite zadovoljstvo in na ustnicah se vam pojavi rahel nasmeh ...

In ko ste pripravljeni, nežno in previdno ... ponovno začutite svoje dihanje ... Počasi začutite svoja stopala na tleh in telo na stolu, podprto, varno in udobno ... sproščeno in lahko ... Zelo nežno, z mehkim pogledom zopet vstopite v svojo sobo ...Globoko v sebi veste, da ste zaradi tega boljši ...

Ker ste res ...

Predstavljanje prostora

Namestite se čim bolj udobno, vaše telo naj bo kar se da podprto ... Glava, vrat in hrbtenica naj bodo ravni ...

Opazujte svoje dihanje. Ne vplivajte nanj, ampak samo opazujte ... Poskusite začutiti zrak, ki gre skozi nosnice pri vsakem vdihu in izdihu ... Poskusite slediti zraku, kako potuje gor ter dol po sapniku, v pljuča in iz njih ... Začutite pljuča, kako se polnijo s svežim zrakom in iz telesa praznijo sivo energijo ...

Vsako misel, ki se vam pojavi v glavi, si oglejte ... Z izdihom se je očistite ...

Pozornost pomaknite na predel trebuha. Desno roko položite na trebuh. Namestite se v središče svojega telesa ... Bolj in bolj se potopite vanj, z vsakim globokim vdihom globlje ... Počasi podaljšujte izdih ... Trebuh je sproščen, vaše dihanje pa mirno in enakomerno ...

Z vsakim izdihom zmehčate tiste delčke telesa, ki so morda napeti ... Popolnoma mirni ste in sproščeni ... Vaše dihanje je mirno in enakomerno...

Naredili boste nekaj ritmičnih trebušnih vdihov in izdihov. Vdih naj bo globok, skozi nos, izdih pa popoln, skozi usta ... Počasi vdihnete, ena, dva, tri, štiri, zadržite, dva, izdih, dva, tri, štiri; zadržite, dva; vdih, dva, tri, štiri, zadržite, dva; izdih, dva, tri, štiri; zadržite, dva; spet vdih, dva, tri, štiri; zadržite, dva; izdih, dva, tri, štiri; zadržite, dva; vdih, dva, tri, štiri, zadržite, dva; izdih, dva, tri, štiri ... Vaše dihanje je mirno in enakomerno...Naj ostane še naprej sproščeno ...

In zdaj si poskušajte predstavljati rdečo packo, ki se širi in širi ... ta rdeča je živa in močna ...

Nenadoma se na sredini packe pojavi oranžna packa, ki bolj širi in širi in prekrije vso rdečo barvo ... Vse je živahno oranžno ...

V sredini se sedaj pojavi rumena barva ... Živa in svetleča rumena se širi in širi ...

Rumeno zamenja zelena barva. Najprej majhna packa, ki postaja vse večja in večja, vidimo le sočno in svežo zeleno barvo ...

Na sredini packe se pojavi modra packa, ki postaja vse večja ... Prevzame nas lahkotna modra barva...

Iz sredine se počasi širi vijoličasta barva. Njena nežnost se širi in širi ...

Na koncu nas prevzame bleščeča bela barva. Ves prostor je svetleče bel, poln energije...

Še vedno ste sproščeni in se dobro počutite ...

Spomnite se na prostor, ki ga zelo dobro poznate ... Predstavljajte si obliko prostora ... barve sten ... kje se nahajajo okna in vrata ...

V prostor postavite pohištvo ... Od največje omare ... do zadnje police (premor)

Spomnite se, kakšne barve je pohištvo ... kakšne oblike ... Poskusite zaznati njegovo težo ...

Začutite, kako se sami nahajate v prostoru in zaznate vse predmete okoli sebe ... njihove barve, oblike, težo ... Sprehajate se po prostoru in se dotikate jih dotikate.

Začutite teksturo vsakega posameznega predmeta (premor)

Spomnite se najmanjših detajlov ... (premor)

Ali slišite zvoke? ... Ali kaj vohate? ... Kako se počutite v sobi? ... Uporabite vse svoje čute...(premor)

Prostor vam je domač in v njem se dobro počutite ... V sebi čutite zadovoljstvo in na ustnicah se vam pojavi rahel nasmeh ...

In ko ste pripravljeni, nežno in previdno ... ponovno začutite svoje dihanje ... Počasi začutite svoja stopala na tleh in telo na stolu, podprto, varno in udobno ... sproščeno in lahko ... Zelo nežno, z mehkim pogledom zopet vstopite v svojo sobo ... Globoko v sebi veste, da ste zaradi tega boljši ...
Ker ste res ...

Sprostitvena imaginacija

Namestite se čim bolj udobno, vaše telo naj bo kar se da podprto ... Glava, vrat in hrbtenica naj bodo ravni ...

Opazujte svoje dihanje. Ne vplivajte nanj, ampak samo opazujte ... Poskusite začutiti zrak, ki gre skozi nosnice pri vsakem vdihu in izdihu ... Poskusite slediti zraku, kako potuje gor ter dol po sapniku, v pljuča in iz njih ... Začutite pljuča, kako se polnijo s svežim zrakom in iz telesa praznijo sivo energijo ...

Vsako misel, ki se vam pojavi v glavi, si oglejte ... Z izdihom se je očistite ...

Pozornost pomaknite na predel trebuha. Desno roko položite na trebuh. Namestite se v središče svojega telesa ... Bolj in bolj se potopite vanj, z vsakim globokim vdihom globlje ... Počasi podaljšujte izdih ... Trebuh je sproščen, vaše dihanje pa mirno in enakomerno ...

Z vsakim izdihom zmehčate tiste delčke telesa, ki so morda napeti ... Popolnoma mirni ste in sproščeni ... Vaše dihanje je mirno in enakomerno...dobro se počutite...

Zamislite si kraj, resničen ali ne, kjer ste se počutili varne, mirne in sproščene ...Kraj, kamor ste zahajali, ali še zahajate ... kamor ste si vedno želeli ... Vseeno je, glavno, da se tam počutite varni, zadovoljni in mirni ... Če se spomnite več krajev, si preprosto enega izberite ... Saj veste, da je vseeno ... Morda se bo kasneje sam po sebi zamenjal...

Naj kraj postane resničen v vseh dimenzijah ... Poglejte naokrog ... Uživajte v barvah ... v razgledu ... v igri luči in senc ... Poglejte na desno ... pa na levo ... Oglejte si vse, kar se vidi ...do obzorja, če je tam ...

Začutite, na čem sedite ali ležite ... Morda se naslanjate na staro drevo ... Morda poležavate na sladko dišeči travi, ki rahlo šumi v vetru ... Morda hodite po gozdu in pod stopali čutite spolzka tla, nastlana z iglicami ... Med prsti na nogah se vam nabira mokra mivka in valček za valčkom boža vaše gležnje ... lahko pa sedite na prijetno topli skali in uživate v soncu ...

Prisluhnite zvokom ... ptičjemu petju ... šumenju listja v vetru ... Morda je kje kak čriček ... Slišite orjaško butanje valov ... ali pa kje curlja potoček ... naj vaša ušesa slišijo vse, kar se da slišati na tem kraju ... ki se vam zdi varen in miren...

Vonjate tisočere vonjave ... Nosnice vam drhte v ostrem vonju slanega morskega zraka ... ali pa vas opaja mehka, težka polnost rož ... ščemeč temnozeleni vonj gozdnega mahu ... Na trenutke je zrak tako poln, da ga lahko skoraj okušate ...

Občutite zrak na svoji koži ... morda hrustljiv in oster in suh ... ali pa mehak, puhast in moker ... Naj tudi vaša koža uživa v prisotnosti ... ki je tako varna in mirna ... naj vanjo prodre zdravilna čudodelnost ... in skozi kožo v kosti ...do vsake celice ...

Naj se vam srce napolni s hvaležnostjo, da ste lahko priča taki lepoti ... Naj hvaležnost preplavi vsak delec vašega telesa ... Vsak počasen utrip vašega srca naj bo del ritma hvaležnosti ... Naj pozdravlja lepoto, ki ste ji priča ...

V srcu zbirajte ljubezen in hvaležnost, potem pa ju pošljite v skrivni kraj ... Vsak močni ritmični udarec naj utripa "hvala" ter spušča ritem ven, v okolico, v počasnih in nežnih valovih ... ki delijo blagoslov z ogromnim bobnom vašega srca ... prežemajo zrak okoli vas z valovi ljubezni in hvaležnosti ... vidite jih, kako polnijo vsak kotiček vašega kraja ... to vas pomirja ... (premor)

Občutite, kako se kraj na vašo zahvalo odziva z močnim, ljubečim utripom ... ga pošilja v vas... v lastnem ritmu ... in vam odgovarja, da ste dobrodošli ...in se vam spet zahvali ... sem in tja, utrip za utripom, popolnoma usklajeni ... Darovalec postane obdarjeni ... sprejemnik postane oddajnik ... (premor)

Raztopite se v tem utripajočem čudežu ... Postanite eno z lepoto ... eno samo veliko utripajoče srce, mehko, počasno, bogato, polno ... in nič drugega ... (dolga premor)

In ko ste pripravljeni, nežno in previdno ... ponovno začutite svoje dihanje ... Počasi začutite svoja stopala na tleh in telo na stolu, podprto, varno in udobno ... sproščeno in lahko ... Zelo nežno, z mehkim pogledom zopet vstopite v svojo sobo ...Globoko v sebi veste, da ste zaradi tega boljši ... Ker ste res ...(Naparstek, 1998).

4 PRIMERI MENTALNEGA TRENINGA V ODBOJKI NA MIVKI

Ugotovili smo, da je namen uporabe imaginacije enak v vseh športih. Vsebina imaginacije pa se od športa do športa jasno razlikuje. Predstavili bomo primere, kaj in katere okoliščine naj imaginira odbojkar na mivki, da bi dvignil svoje igralne sposobnosti. Za vsak osnovni tehnično-taktični element je predstavljen glavni cilj in koraki ali podcilji, s katerimi ga dosežemo. Za vsak podcilj je predstavljena vsebina, ki naj bi jo vseboval posamezen mentalni trening. Pri izvajanju imaginacije je ključna pravilna usmeritev pozornosti. Morda na začetku potrebujemo več časa za predstavljanje okolja z vsemi podrobnostmi, kar lahko kasneje priključimo v trenutku. Športnik lahko tudi takoj usmeri pozornost direktno na žogo, če je tega sposoben. V kolikor ima s tem težave ali si ne zna še najbolje predstavljati, naj si najprej ogleda vse okoli sebe, potem pa postopoma usmeri pozornost na žogo, kar je za začetnike tudi bolj priporočljivo.

Še enkrat naj ponovimo, da imaginacija oziroma mentalni trening ni in ne more biti nadomestilo za navadni trening. Z imaginacijo si pomagamo pri predstavljanju izvajanja določenih elementov treninga. Navadno traja do tri minute ali le nekaj sekund, glede na to, kako dolgo smo zmožni obdržati koncentracijo. Smiselno jo je izvajati redno, vendar ne samo doma oziroma kot ločeno dejavnost, temveč tudi med treningi in tekmovanji. S počasnim stopnjevanjem in utrjevanjem krepimo motivacijo za imaginacijo in občutek napredovanja ter uspešnosti. Predvsem pa je pomembna vztrajnost, saj učinki niso vedno takoj vidni. Cilj je uresničen, če tudi v praksi začutimo večjo samozavest pri omenjenih igralnih situacijah. Toda za prehod predstave v nezavedno je potrebno kar precej časa. To pomeni, da do spontane reakcije na situacijo, ki smo si jo tolikokrat miselno predstavljali, lahko potrebujemo tudi mesece, leto ali še več. Kljub temu pa ne smemo obupati, saj nikoli ne vemo, koliko nam še manjka, da nam bo to uspelo.

4.1 SERVIS

Servis je tehnični element, s katerim igralec začne igro. Je tudi edina odbojcarska prvina, ki jo igralec izvaja samostojno, brez vpliva ostalih elementov. V sodobni odbojki je dober servis zelo pomemben, pogosto tudi odločilen. Nasprotniku lahko oteži sprejem in organizacijo napada. Še posebej dober občutek pa je, kadar z njim dosežemo direktno točko.

Poznamo več vrst servisa: spodnji servis, zgornji ravni servis, zgornji ravni servis iz skoka, vertikalni servis ali "sky ball" in skok servis. Za katerega se bo igralec odločil in kako ga bo izvedel, je predvsem odvisno od njegovih lastnosti, tehnične podkovanosti, sloga igranja, igralnih strategij ... Pri tem pa mora vedno imeti v mislih tudi taktiko serviranja, od katere je v veliki meri odvisen končni rezultat tekme.

Poglejmo, kaj o taktiki serviranja pravi izkušen slovenski odbojkar Janez Makovec (Štekl in Hribar, 2006): "Pred začetkom vsake tekme se soigralca dogovorita, kam bosta servirala. S tako taktiko poskušata izkoristiti nasprotnikove slabosti – na primer servis na

slabšega sprejemalca, na slabšega napadalca, na boljšega podajalca. Če s prvotno taktiko ekipa ni dovolj uspešna, poskusiš popolnoma drugače in mogoče se bo nasprotnik zmedel vsaj za kakšno točko, ki je pri odbojki na mivki lahko že dovolj, ...

V vsaki ekipi sta dva serverja in univerzalne taktike ni. Ponavadi je tako, da je eden zanesljiv server in ne zgreši, drugi pa izvaja pritisk na nasprotnika z močnim servisom. Pomembno je tudi, da veliko menjata ritem servisa in tako poskušata nasprotnika ujeti nepripravljenega. Naloga igralca pri začetnem udarcu je, da konstantno in vztrajno izvaja svoj najboljši začetni udarec skozi celoten potek tekme, saj bo le tako zlomil odpor nasprotnika in v ključnih trenutkih prevesil tehniko v svojo korist. Ta ključni trenutek začutiš in dober server ga mora izkoristiti. Začetni udarec vedno izvedeš z namenom ...

Pri igranju odbojke na mivki je vreme ključnega pomena, še posebej pri servisu. Server mora vremenske razmere in ostale dejavnike vedno obrniti sebi v prid in jih izkoristiti, saj lahko že z enim zamahom roke (servisom) doseže točko.

Poseben primer pa je še servis v kritičnih trenutkih, ko se lomi rezultat, ob zaključkih seta. Igralec se v takih trenutkih vedno sprašuje, kaj storiti. Je bolje servirati močno ali zanesljivo? Sem tip igralca, ki se v takih trenutkih odloči za močan servis, vendar je pomembno, da ne zgrešiš, ker le tako lahko izvajaš zadosten pritisk na nasprotnika. Ko se enkrat odločim, je zame pomembno, da ne podvomim več o odločitvi in da ne razmišljam o možnosti napake: 'Kaj če zgrešim?' Razmišljanje o napaki tudi vodi do napake. Navadno se jaz v takih situacijah močno motiviram."

Iz njegovih besed lahko razberemo smernice, ki so nam lahko v veliko pomoč, da postanemo boljši serverji. Biti moramo prepričani v svoj servis. Tehnična izvedba nam ne sme delati težav in mora biti avtomatizirana, saj so na tekmi prisotni mnogi drugi dejavniki, ki zahtevajo večjo pozornost (razmere, rezultat ...). Za dobro tehniko je potrebnih veliko ponovitev, s katerimi razvijemo občutek, da lahko žoga pošljemo v točno določen del igrišča. Ponovitve lahko izvajamo tudi z mentalnim treningom. Tu je prednost predvsem ta, da se vse ponovitve končajo uspešno, s čimer krepimo zaupanje v lastno znanje in sposobnosti.

Na vsaki tekmi imamo dovolj časa za pripravo na servis (med hodijo na mesto serviranja) in dovolj časa za njegovo izvedbo (8 sekund po sodnikovem pisku). S to zavestjo moramo tudi trenirati, telesno ali mentalno. Pomembno je, o čemu razmišljamo v fazi priprave in o čem v fazi izvedbe. V fazi priprave se moramo osvoboditi negativnih misli ali misli, ki so še vedno vezane na predhodne napake. Če nam to dela težave, si lahko pomagamo z osredotočenostjo na dihanje in ponavljanjem afirmacij, npr. igram naprej; sedaj pa moj super servis; mirna sem; moje dihanje je mirno ... Globoko dihanje tudi ublaži odvečno napetost in zbistri um. Ko se postavimo na mesto serviranja, se odločimo, v kateri del igrišča bomo servirali. Sledi sodniški pisk. V mislih si predstavljamo, kako žoga pristane ravno tam, kjer si želimo. Morda si še enkrat ponovimo izbrano afirmacijo ali izvedemo poseben gib, ki služi kot ključ za dobro izvedbo. Serviramo. Po servisu takoj stečemo v igrišče in smo pripravljeni za nadaljevanje akcije.



Slika 16: Kratka imaginacija pred servisom
(arhiv Odbojarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

Primer mentalnega treninga za servis

Glavni cilj: Izvajati napadalen in natančen servis v končnici seta

Cilj 1: Natančno serviranje v ključne cone igrišča (zadnji levi in desni kot, sprednji levi in desni kot ob mreži, sredina na zadnji črti)

Cilj 2: Napadalno serviranje v ključne cone igrišča

Cilj 3: Napadalno serviranje proti določenemu nasprotniku v končnici seta

Vsebina imaginacije 1:

- sprostitvev in koncentracija;
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ... čim bolj natančno).
- umestitev sebe v okolje: kje se nahajamo, kaj čutimo in kako se počutimo; pozornost postopoma prenesemo na žogo;
- priprava na servis, uporaba afirmacije ali drugih ključev;
- pisk sodnika in izvedba;
- dinamična imaginacija tehnike servisa (istočasno predstavljanje in izvajanje giba), ki je usmerjen v določen del igrišča. To večkrat ponovimo. Začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Uspelo nam je!

Vsebina imaginacije 2:

- sprostitvev in koncentracija;
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ... čim bolj natančno).
- umestitev sebe v okolje: kje se nahajamo, kaj čutimo in kako se počutimo; pozornost postopoma prenesemo na žogo;
- priprava na servis, uporaba afirmacije ali drugih ključev;
- pisk sodnika in izvedba;

- dinamična imaginacija tehnike servisa z večjo močjo (istočasno predstavljanje in izvajanje giba), ki je usmerjen v določen del igrišča. To večkrat ponovimo. Začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Uspelo nam je!

Vsebina imaginacije 3:

- sprostitvev in koncentracija;
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ... čim bolj natančno);
- umestitev sebe v okolje: ugotovimo kje se nahajamo, kako se počutimo v končnici seta, ki bo odločala o zmagi; opazujemo svojo željo po zmagi; če čutimo napetost ali pritisk, ju sprostimo z dihanjem;
- priprava na servis, uporaba afirmacije ali drugih ključev;
- sodniški pisk in samozavestna izvedba;
- dinamična, imaginacija sproščene, a energične izvedbe servisa z večjo močjo (istočasno si predstavljamo in izvajamo gib), ki je usmerjen v določen del igrišča; to večkrat ponovimo; začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu in pri končni zmagi. Uspešni smo!



Slika 17: Servis proti določenemu nasprotniku
(arhiv Odbojarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

4.2 SPREJEM SERVISA

Sprejem servisa omogoča organizacijo napada. Natančnejši kot je sprejem, lažje bo žogo podati. Vendar to zahteva določene spretnosti, kakor so hitrost reakcije, predvidevanje, tehnično znanje ...

Sprejem je tudi umska spretnost. Zahteva veliko koncentracije. Pred servisom je priporočljivo, da sprejemalec opazuje gibanje serverja in njegove udarne roke, saj mu to omogoča predvidevanje leta žoge in hiter premik v smeri sprejema (Štekl in Hribar, 2006).

Oglejmo si mnenje večkratne državne prvakinja Nataše Cingerle (Štekl in Hribar, 2006): "Sprejemalec servisa se nikoli ne sme bati servisov nasprotnikov. Preden žoga preleti nasprotnikovo igrišče in še del tvojega, ima vsak sprejemalec čas, da se z nogami premakne do žoge in je postavljen na sprejemu pred žogo. Zunanjo nogo ima vedno diagonalno obrnjeno proti serverju. Za pritisk na serverja je včasih pomembno to, da obrneš dlani navzven in s tem nakažeš nasprotniku, da si ti gospodar celotnega igrišča. S tem poveš, da bo težko zadel prazen prostor, ker ga popolnoma obvladaš ... Sprejem odličnega servisa bi lahko primerjala z odlično obrambo močnega napadalnega udarca. Pri tem so lahko telesno šibkejši igralci zelo atraktivni in si z uspešnimi akcijami pridobijo psihično prednost nad navidez močnejšimi ekipami. Ta psihična prednost pa lahko prispeva k marsikateri zmagi na turnirju. Vsaka zmaga in užitek v igri sta najprej v glavi, nato v nogah in nazadnje v vsem ostalem (ekipni klimi, tehnikah, taktiki, motoričnih sposobnostih in tudi morda v sreči)."

Načeloma sprejemamo s tehniko spodnjega odboja. Njegovo izvedbo prilagajamo glede moč, smer in lok nasprotnikovega servisa. Temu moramo prilagoditi položaj telesa, postavitev v polju in položaj rok. Žogo vedno poskušamo usmeriti v optimalno mesto za podajo, ki se pri levem in pri desnem igralcu razlikuje. Optimalno mesto ni enako kakor pri dvoranski odbojki in temu se morajo igralci na mivki prilagoditi. Vedno poskušamo sprejeti 2-3 metre od sebe (glede na širino igrišča) in meter od mreže. Dobro je, če nam smer sprejema postane kakor refleksni odgovor na nasprotnikov servis. Razviti moramo tudi občutek moči. To pomeni, da na sprejemu ne čutimo nikakršnega strahu ali pritiska. Mi moramo biti tisti, ki z dobrim sprejemom izvajamo pritisk na serverja. Raven samozavesti občuti tudi nasprotnik. Toda kljub temu, da lahko marsikaj prikrijemo z nasmehom ali drugimi gestami, bomo v notranjosti čutili enako. Raje kot da prikrivamo strah in negotovost, poskušamo razkriti svojo samozavest.

Primer mentalnega treninga za sprejem servisa

Glavni cilj: Biti suveren na sprejemu

Cilj 1: Razviti natančen sprejem proti optimalnem mestu za podajo

Cilj 2: Razviti natančen sprejem močnih servisov

Cilj 3: Razviti natančen sprejem servisov določenih nasprotnikov v končnici seta

Vsebinska imaginacija 1:

- sprostitvev in koncentracija.
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ... čim bolj natančno).
- umestitev sebe v okolje: kje se nahajamo, kaj čutimo in kako se počutimo; pozornost postopoma prenesemo na žogo;
- priprava na sprejem: postavimo se v primeren položaj, pripravimo roke, opazujemo serverja, v mislih ponovimo, kam želimo usmeriti žogo ob sprejemu ... uporaba afirmacije ali drugih ključev:

- sodniški pisk izvedba servisa, premik na mesto sprejema;
- dinamična imaginacija sprejema servisa (istočasno predstavljanje in izvajanje giba), ki je usmerjen na optimalno mesto za podajo;
- sekvenco večkrat ponovimo: začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Uspelo nam je!

Vsebina imaginacije 2:

- sprostitvev in koncentracija.
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ...čim bolj natančno).
- umestitev sebe v okolje: kje se nahajamo, kaj čutimo in kako se počutimo; pozornost postopoma prenesemo na žogo;
- priprava na sprejem: postavimo se v primeren položaj, pripravimo roke, opazujemo serverja, v mislih ponovimo, kam želimo usmeriti žogo ob sprejemu ... uporaba afirmacije ali drugih ključev:
- sodniški pisk izvedba izredno močnega servisa, premik na mesto sprejema;
- dinamična imaginacija sprejema servisa (istočasno predstavljanje in izvajanje giba), ki je usmerjen na optimalno mesto za podajo;
- sekvenco večkrat ponovimo: začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Uspelo nam je!



Slika 18: Sprejem servisa
(arhiv Odbojarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

Vsebina imaginacije 3:

- sprostitvev in koncentracija;
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ... čim bolj natančno);
- umestitev sebe v okolje, na igrišče, ugotovimo, kako se počutimo v končnici seta; servirajo nasprotniki, ki jih pogosto srečamo; opazujemo svojo željo po zmagi; če občutimo napetost ali pritisk, ju sprostimo z dihanjem.
- priprava na sprejem: postavimo se v primeren položaj, pripravimo roke, opazujemo serverja, v mislih ponovimo, kam želimo usmeriti žogo ob sprejemu ... uporaba afirmacije ali drugih ključev.
- sodniški pisk, izvedba servisa, premik na mesto sprejema;
- dinamična imaginacija sprejema servisa (istočasno predstavljanje in izvajanje giba), ki je usmerjen na optimalno mesto za podajo;
- sekvenco večkrat ponovimo; začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Uspelo nam je!



Slika 19: Sprejem servisa v igralni situaciji proti težkemu nasprotniku
(arhiv Odbojarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

4.3 PODAJA

V nasprotju z dvoransko odbojko se na mivki podaja vrši večinoma s spodnjim odbojem, saj so zahteve za pravilno izvedbo z zgornjim odbojem zelo visoke. Kakorkoli, ne glede na tehniko izvedbe je predvsem pomembna natančnost podaje. Izkušena igralka Ana Oblak (Štekl in Hribar 2006) pravi, da: "Soigralec mora dobiti takšno žogo, ki mu najbolj ustreza, ne glede na razmere, v katerih igra poteka, in ne glede na trenutni rezultat. Brez vsaj približno dobre podaje navadno ne moremo izvesti učinkovitega napada, prav s slednjim pa pri odbojki na mivki dosegamo največ točk. Prav tako ne pomaga veliko,

da odbojkar izvrstno odigra v bloku oziroma v obrambi, če njegov soigralec potem žoge ni sposoben dobro podati."

Ne glede na to, v katerem delu igrišča se nahajamo, je glavno, da vedno podamo tako žogo, ki bo soigralcu omogočala dober napad. Pomembno je, da s podajo ohranjamo ozko igro. To pomeni, da žoge ne podajamo dlje od približno treh metrov od sebe (glede na širino igrišča). Prednost tovrstnega načina podaje je v večji natančnosti (tudi v spremenljivih vremenskih razmerah), omogočanju hitrejšre igre ter odpiranju možnosti za izbiro smeri napada. Temu moramo prilagoditi tudi tehniko podaje, ki se v določeni meri razlikuje od tehnike v dvoranski odbojki. Način odbijanja se tudi malenkostno razlikuje glede na to, če ga izvajamo iz optimalnega prostora v bližini mreže ali pa iz globine igrišča. Ne smemo pa pozabiti upoštevati tudi vremenskih razmer, kakor so veter, višina sonca, dež ... Pri podaji je ključno, da se pravočasno postavimo na mesto podaje oziroma da pravočasno pridemo pod žogo. V mislih moramo imeti jasno sliko, kam želimo žogo podati, kakšen lok in hitrost podaje soigralcu najbolj ustrezata. Če nam podaja dela težave, ne smemo dovoliti, da nas prevzamejo negativne misli. V mislih moramo imeti tisto, česar smo sposobni, in ne tega, kako smo ravnokar zgrešili podajo.

Primer mentalnega treninga za izboljšanje podaje

Glavni cilj: Dobra in natančna podaja iz kateregakoli dela igrišča in v različnih vremenskih razmerah

Cilj 1: Razviti optimalno tehniko podaje s primernim lokom žoge in širino podaje

Cilj 2: Razviti optimalno podajo iz različnih delov igrišča

Cilj 3: Prilagoditi podajo različnim vremenskim razmeram (predvsem vetru)

Vsebina imaginacije 1:

- sprostitvev in koncentracija.
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ...čim bolj natančno).
- umestitev sebe v okolje: kje se nahajamo, kaj čutimo in kako se počutimo; pozornost postopoma prenesemo na žogo;
- uporaba afirmacije ali drugih ključev;
- vidimo, kako žoga leti proti soigralcu, zato šstartamo proti optimalnemu mestu za podajo;
- dinamična imaginacija podaje (istočasno predstavljanje in izvajanje spodnjega ali zgornjega odboja), ravno takšne kakršno potrebuje soigralec;
- sekvenco večkrat ponovimo; začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Bravo, lepa podaja.

Vsebina imaginacije 2:

- sprostitvev in koncentracija.
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ...čim bolj natančno).
- umestitev sebe v okolje: kje se nahajamo, kaj čutimo in kako se počutimo; pozornost postopoma prenesemo na žogo;
- uporaba afirmacije ali drugih ključev;

- vidimo, kako žoga leti proti soigralcu, zato štartamo proti optimalnemu mestu za podajo;
- zahtevno žogo je soigralec sicer rešil, a njen let ni optimalen in ni usmerjen proti mreži; hitro spremenimo smer, stečemo za žogo in se še pravočasno postavimo podnjo;
- dinamična imaginacija visoke korekcijske podaje iz globine igrišča (istočasno predstavljanje in izvajanje spodnjega ali zgornjega odboja); žoga leti proti mreži, a soigralcu še vedno omogoča uspešen napad.
- sekvenco večkrat ponovimo: začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Bravo, lepa podaja!



Slika 20: Podaja z zgornjim odbojem
(arhiv Odbojkarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

Vsebina imaginacije 3:

- sprostitvev in koncentracija.
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ...čim bolj natančno).
- umestitev sebe v okolje: kje se nahajamo, kaj čutimo in kako se počutimo; pozornost postopoma prenesemo na žogo;
- uporaba afirmacije ali drugih ključev;
- vidimo, kako žoga leti proti soigralcu, zato štartamo proti optimalnemu mestu za podajo;
- let žoge se spremeni zaradi močnega vetra; hitro spremenimo smer, stečemo za žogo in se še pravočasno postavimo podnjo,
- dinamična imaginacija podaje (istočasno predstavljanje in izvajanje spodnjega ali zgornjega odboja); žogo primerno potisnemo glede na smer vetra; podaja je nekoliko nižja in krajša, da ohrani zeleno smer;
- sekvenco večkrat ponovimo: začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Bravo, lepa podaja!

4.4 NAPAD

Uspešen igralec odbojke na mivki, Samo Miklavc, je o napadu povedal naslednje (Štekl in Hribar, 2006):

"V napadu je pomemben dober pregled nad obrambno igro nasprotnih igralcev. Tako moraš spremljati njihovo igro v bloku in obrambi ter njihovo povezano gibanje. Dobro je že predhodno približno poznati njihove značilnosti, saj ima vsaka ekipa določeno uigrano obrambno taktiko. Pri sami izvedbi udarca pa je pomembno, da igralec v napadu udari tako podano žogo, ki je njemu najljubša in kjer se počuti najbolj gotovega. S tem mislim predvsem na hitro ali visoko podano žogo ter žogo, podano na sredino ali bolj proti anteni ... Predvsem je pomembno, da igralec ne dela direktnih napak v napadu. S tem mislim predvsem na udarce žoge izven igrišča, mrežo ali v aktiven blok, od katerega se žoge strmo odbijejo navzdol. Z napadalnim udarcem dosežemo največje število točk in zato mu moramo posvetiti največjo pozornost med treningom in igro. V novem sistemu štetja pa je še toliko bolj izrazita napadalna igra brez napak."

V napadu je predvsem pomembno naslednje:

- žogo moramo vedno udariti v igrišče, izogibamo se direktnim napakam (udarec v mrežo ali avt);
- žogo usmerjamo v nepokrit prostor; orientiramo se najprej na položaj blokerja, šele nato na obrambnega igralca;
- uporabimo lahko periferni vid (pred udarcem pogledamo v nasprotno polje) ali upoštevamo sporočila soigralca (ki pove, ali je postavljen blok ali ne ter kam usmeriti napad);
- v napad gremo vedno maksimalno: pri vsakem napadalnem udarcu, ne glede na podajo, naj bo način izvedbe vse do stika z žogo agresiven; če se igralec odloči žogo plasirati (udariti z manjšo močjo), tega ne sme pokazati že pri zaletu. V napad gremo vedno odločno, ne glede na rezultat: vselej skušamo doseči točko.

Primer mentalnega treninga za izboljšanje napada

Glavni cilj: Uspešna igra v napadu, predvsem v ključnih trenutkih igre

Cilj 1: Obvladati napad v kateri koli del igrišča

Cilj 2: Znati usmeriti napad glede na sporočilo partnerja

Cilj 3: Znati agresivno in pametno napadati z vsemi vrstami podanih žog v končnici seta

Vsebina imaginacije 1:

- sprostitvev in koncentracija.
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ...čim bolj natančno).
- umestitev sebe v okolje: kje se nahajamo, kaj čutimo in kako se počutimo; pozornost postopoma prenesemo na žogo;
- priprava na napad, izpostavimo željo po dosegu točke; uporaba afirmacije ali drugih ključev.
- izvedba energičnega zaleta, odriva in skoka: izberemo pravi timing glede na podajo;

- dinamična imaginacija napadalnega udarca (istočasno predstavljanje in izvajanje giba), ki je usmerjen v določen del igrišča (paralela – kratka, dolga; diagonala – ostra, dolga; sredina na zadnjo črto ...); to večkrat ponovimo. začutimo zadovoljstvo ob posameznem uspehu. Uspešni smo!



Slika 21: Napad (arhiv Odbojarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

Vsebina imaginacije 2:

- sprostitvev in koncentracija.
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ...čim bolj natančno).
- umestitev sebe v okolje: kje se nahajamo, kaj čutimo in kako se počutimo; pozornost postopoma prenesemo na žogo;
- priprava na napad, izpostavimo željo po dosegu točke; uporaba afirmacije ali drugih ključev.
- izvedba energičnega zaleta, odriva in skoka. Izberemo pravi timing glede na podajo; vidimo podano žogo, nahajamo se v zraku in prisluhnemo sporočilu soigralca (soigralec zakriči npr: ena, dva, brez, kratka, dolga ...)
- dinamična imaginacija napadalnega udarca (istočasno predstavljanje in izvajanje giba), ki je usmerjen v tisti del igrišča, ki nam ga je sporočil soigralec (paralela – kratka, dolga; diagonala – ostra, dolga; sredina na zadnjo črto ...); to večkrat ponovimo: začutimo zadovoljstvo ob posameznem uspehu. Dobri smo!

Vsebina imaginacije 3:

- sprostitvev in koncentracija.
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ...čim bolj natančno).
- umestitev sebe v okolje: kje se nahajamo, kaj čutimo in kako se počutimo; pozornost postopoma prenesemo na žogo;

- priprava na napad, izpostavimo željo po dosegu točke; uporaba afirmacije ali drugih ključev.
- izvedba energičnega zaleta, odriva in skoka: izberemo pravi timing glede na podajo; vidimo podano žogo, nahajamo se v zraku in prisluhnemo sporočilu soigralca (soigralec zakriči npr. ena, dva, brez, kratka, dolga ...)
- dinamična imaginacija napadalnega udarca (istočasno predstavljanje in izvajanje giba), ki je usmerjen v tisti del igrišča, ki nam ga je sporočil soigralec (paralela – kratka, dolga; diagonala – ostra, dolga; sredina na zadnjo črto ...); to večkrat ponovimo: začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Dobri smo! Točka je naša!
- pri vsaki ponovitvi si predstavljamo drugačno podano žogo (lahko izrazito na mrežo, od mreže, na antenah, idealno ...).



Slika 22: Usmerjen napadalni udarec (arhiv Odbojarske zveze Slovenije <http://www.odbojka.si>)

4.5 BLOK

Blok ima obrambno in napadalno vlogo. Obrambna vloga se kaže v takšni postavitvi rok v bloku, ki omogoča kar največjo zaščito lastnega igralnega polja. Napadalna vloga bloka je opredeljena z aktivnim usmerjanjem žoge v igralno polje napadalca. Naloga bloka je pokritje glavne, oziroma najbolj verjetne smeri napadalnega udarca (Čopi, 2005).

Mnenje slovenskega reprezentanta Jasmina Čuturiča (Štekl in Hribar, 2006):

"V odbojki na mivki ima blok pomembno vlogo v sistemu obrambe. Pri dogovarjanju s soigralcem poznamo več taktičnih načinov igranja takega sistema. Prvi način je ta, da se s soigralcem dogovorita o tem, kaj bo pokrival bloker in kaj bo temu primerno pokrival soigralec (npr. če bloker blokira diagonalno, bo obrambni igralec branil paralelo in obratno). Drugi način je ta, da se s soigralcem dogovorita o istočasnem blokiranju in branjenju istega dela igrišča (npr. če bloker blokira paralelo bo soigralec v zadnjem trenutku branil isti predel igrišča). Tretji način pa je tako, da s soigralcem bloker nima nobenega dogovora, tako da v tem primeru bloker blokira po občutku, obrambni igralec pa čaka na sredini igrišča in poskuša odreagirati temu primerno. Blok sem povezal z obrambo zato, ker je ta element še bolj kot v dvoranski odbojki odvisen od sodelovanja. Pri tem pa ne smem pozabiti povedati, da je seveda tudi sama priprava na tekmo zelo pomembna. Na podlagi te priprave se nato določi taktika glede na tekmece.

Sam res zelo uživam v blokiranju, še posebej takrat, ko se s soigralcem odločiva za tretji način. Tako se lahko poigravaš z nasprotnikom, ga čakaš nizko v osnovnem položaju in ga skušaš potem presenetiti. Na koncu bi še dodal, da je uspešno blokirati nasprotnika vsaj meni izjemen užitek, s tem pa hkrati nasprotnika včasih prisiliš, da v naslednjih točkah naredi kakšno napako."

Primer mentalnega treninga za izboljšanje bloka

Glavni cilj: Z blokom pokriti čim večji del igrišča

Cilj 1: Razviti primerno tehnično izvedbo bloka. (izvesti blok na katerem koli delu mreže, pri tem obdržati ustrezen timing in imeti na dosegu vida tako postavitev lastnih rok v pravilnem položaju kakor tudi žoge)

Cilj 2: Razviti ustrezno predvidevanje smeri napada glede na položaj napadalca, z usmeritvijo rok na mesto, kjer je večja verjetnost napada

Cilj 3: Postaviti blok glede na vrsto napada v končnici seta (ko gre za psihološko najtežje momente, so lahko zaradi tega določene poteze v igri zelo tipične); s pokrivanjem določenega dela igrišča prisilimo napadalca, da napada v drugo smer (ne v smeri bloka), ker je naš partner v tisti smeri bolj suveren v talni obrambi

Vsebinska imaginacija 1:

- sprostitvev in koncentracija.
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ...čim bolj natančno).
- umestitev sebe v okolje, na igrišče, ugotovimo kako se počutimo;
- priprava v bloku: postavimo se v primeren položaj, pripravimo roke, postavimo se na primerno mesto glede na predhodno signalizacijo; pozorni smo in pripravljeni na akcijo, uporaba afirmacije ali drugih ključev;
- v pravem trenutku skočimo v blok (pravi timing): z dinamično imaginacijo si pomagamo pri izvedbi različnih načinov blokiranja (aktivni blok, pasivni blok, zakasneni, enoročni, z umikom ...); žogo smo uspešno blokirali;
- sekvenco večkrat ponovimo: začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Smo nočna mora vsakega napadalca!



Slika 23: Visok blok (arhiv Odbojarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

Vsebina imaginacije 2:

- sprostitvev in koncentracija.
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ...čim bolj natančno).
- umestitev sebe v okolje, na igrišče, ugotovimo kako se počutimo;
- priprava v bloku: postavimo se v primeren položaj, pripravimo roke, opazujemo napadalce, njegov položaj, postavimo se na primerno mesto glede na predhodno signalizacijo; pozorni smo in pripravljeni na akcijo, uporaba afirmacije ali drugih ključev;
- napadalec je značilno obrnil telo ali roko: predvidimo smer napada in v pravem trenutku skočimo v blok; predstavljamo si različne napade in dinamično imaginiramo različne načine blokiranja (istočasno predstavljanje in izvajanje): žogo smo uspešno blokirali;
- sekvenco večkrat ponovimo: začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Smo nočna mora vsakega napadalca!

Vsebina imaginacije 3:

- sprostitvev in koncentracija.
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ...čim bolj natančno).
- umestitev sebe v okolje, na igrišče, ugotovimo kako se počutimo;
- priprava v bloku: postavimo se v primeren položaj, pripravimo roke, opazujemo napadalce, njegov položaj, ocenimo smer napada, ki je za igralca najbolj pogosta, postavimo se na primerno mesto glede na predhodno signalizacijo; pozorni smo in pripravljeni na akcijo, uporaba afirmacije ali drugih ključev;
- v pravem trenutku skočimo v blok in nasprotniku preprečimo želeni napad; po pristanku z bloka se hitro obrnemo proti obrambnemu igralcu;

- sekvenco večkrat ponovimo: začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Smo nočna mora vsakega napadalca!



Slika 24: Predvidevanje smeri napada in temu prilagojen blok
(arhiv Odbojkarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

4.6 OBRAMBA

Ekipa, ki izredno dobro igra v obrambi, lahko v veliki meri psihološko zmede nasprotnika. Ta mora v napadu veliko bolj tvegati, da so njegovi napadi neubranljivi. Bolj kot je obramba uspešna, večji občutek nemoči dobi nasprotnik v napadu.

Med obrambo sta zelo pomembna izhodiščna postavitvev in položaj igralca v polju, kar je odvisno od tega, kateri del igrišča pokriva blok. Pred vsako igro bloker signalizira soigralcu, kateri del igrišča bo pokril z blokom, obrambni igralec pa se postavi na nepokriti del igrišča. Hitri obrambni igralci lahko zmedejo napadalca tako, da se med tem, ko je podana žoga že v zraku, gibljejo med pokritim in nepokritim delom igrišča. Na primer, če se bloker odloči pokriti paralelo, lahko obrambni igralec (Štekl in Hribar, 2006):

- ostane na diagonali in čaka na udarec;
- se v zadnjem trenutku pomakne na paralelo in upa, da bo napadalec plasiral žogo čez blok na paralelo;
- se od diagonale giba proti paraleli in se, tik preden napadalec žogo udari, pomakne nazaj na diagonalo;

- se postavi na sredino igrišča, opazuje napadalca in se nato v zadnjem trenutku odloči, kam se bo premaknil;
- uporabi različne variacije gornjih štirih načinov.

Z dobrim predvidevanjem smeri napada lahko obrambni igralec privarčuje veliko energije. Pomaga si lahko s statistiko napadalca, kam usmerja največ žog, ali pa tudi z opazovanjem smeri zaleta, kota telesa na mrežo in obračanja ramen napadalca. Pogosto lahko en sam majhen gib telesa, ki je značilen za določenega napadalca, veliko pove o tem, kam bo žogo usmeril



Slika 25: Uspešna obrambna akcija
(arhiv Odbojgarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

Nekaj besed o igri v obrambi kapetana slovenske odbojgarske reprezentance, Tineta Urnauta (Štekl in Hribar, 2006):

"V obrambi si nikoli ne smeš že v naprej oddahniti ali pa obupati, saj večkrat lahko uloviš žogo, ki je na prvi pogled izgledala neulovljiva. Za uspešno obrambo so nujne sposobnosti premikanja in hitrost ter želja, da ne izpustiš nobene žoge."

Igra v obrambi predstavlja velik izziv za igralce, ki čez leto igrajo v dvorani. Na mivki imajo kar na enkrat dva- do trikrat več igrišča, ki ga morajo pokriti. Tudi še podlaga zahteva drugačen način gibanja in otežuje prihod pod žogo. Prav zato so pogosto potrebni posebni padci, ki igro naredijo še bolj atraktivno. Morda je najbolj zahtevno ravno to, da mora igralec v obrambi v trenutku popolnoma spremeniti smer gibanja. Za vse to je potrebna tudi miselna prilagoditev, za katero igralec nima veliko časa, saj je igralna sezona kratka, turnirjev na državni ravni pa malo.

Primer mentalnega treninga za izboljšanje gibanja v obrambi

Glavni cilj: Izboljšanje igre v obrambi

Cilj 1: Razviti hitro spremembo smeri gibanja in odločno reševanje vsake žoge

Cilj 2: Razviti ustrezno predvidevanje smeri napada, glede na kretnje določenega napadalca

Cilj 3: Razviti ustrezno igro v obrambi glede na nasprotnikovo igro v napadu

Vsebina imaginacije 1:

- sprostitvev in koncentracija;
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ... čim bolj natančno);
- umestitev sebe v okolje: kje se nahajamo, kaj čutimo in kako se počutimo; pozornost postopoma prenesemo na žogo;
- priprava v obrambi: postavimo se v primeren položaj, pripravimo roke, opazujemo napadalca, njegov položaj, postavimo se na primerno mesto glede na postavitev bloka. pozorni smo in pripravljeni na akcijo; uporaba afirmacije ali drugih ključev;
- vidimo smer napada in hitro štartamo ali spremenimo gibanje v pravo smer; predstavljamo si različne napade in dinamično imaginiramo obrambo (istočasno predstavljanje in izvajanje spodnjega odboja, odboja z dlanmi nad glavo, enoročni ali dvoročni padec ...): žogo smo uspešno rešili in omogočili soigralcu, da jo poda;
- sekvenco večkrat ponovimo: začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Vsaka žoga je naša!



Slika 26: Želja rešiti vsako žogo
(arhiv Odbojarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

Vsebina imaginacije 2:

- sprostitvev in koncentracija;
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ... čim bolj natančno);
- umestitev sebe v okolje: kje se nahajamo, kaj čutimo in kako se počutimo; pozornost postopoma prenesemo na žogo;
- priprava v obrambi: postavimo se v primeren položaj, pripravimo roke, opazujemo napadalca, njegov položaj, postavimo se na primerno mesto glede na postavitev bloka. pozorni smo in pripravljeni, čakamo na akcijo; uporaba afirmacije ali drugih ključev;
- napadalec je značilno obrnil roko: žoga bo vsekakor letela po diagonali; predvidimo smer napada in v pravem trenutku štartamo v pravo smer; predstavljamo si različne napade in dinamično imaginiramo obrambo (istočasno predstavljanje in izvajanje spodnjega odboja ali odboja z dlanmi nad glavo,

enoročni ali soročni padec ...): žogo smo uspešno rešili in omogočili soigralcu, da jo poda;

- Sekvenco večkrat ponovimo: začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu; Vsaka žoga je naša!

Vsebina imaginacije 3:

- sprostitvev in koncentracija;
- predstavljanje okolja (sonce, veter, oblaki, mivka, ograja, morda tribune, publika, sodniki, igrišče, mreža ... čim bolj natančno);
- umestitev sebe v okolje: kje se nahajamo, kaj čutimo in kako se počutimo; pozornost postopoma prenesemo na žogo;
- priprava v obrambi: postavimo se v primeren položaj, pripravimo roke, opazujemo napadalca, njegov položaj, postavimo se na primerno mesto glede na postavitev bloka. pozorni smo in pripravljeni na akcijo; uporaba afirmacije ali drugih ključev;
- predstavljamo si igralno situacijo, v kateri nasprotnik navadno napada na enak način, npr. druge žoge, napad iz globine, iz sredine igrišča ...; predvidimo smer napada in v pravem trenutku štartamo v pravo smer;
- dinamična imaginacija obrambe (istočasno predstavljanje in izvajanje spodnjega odboja ali, odboja z dlanmi nad glavo, enoročni ali soročni padec ...). žogo smo uspešno rešili in omogočili soigralcu, da jo poda;
- sekvenco večkrat ponovimo: začutimo zadovoljstvo pri posameznem uspehu. Nasprotnik je pod našim nadzorom!



Slika 27: Veselje po uspešni akciji
(arhiv Odbojarske zveze Slovenije, <http://www.odbojka.si>)

5 SKLEP

Vrhunski športniki oziroma tisti športniki, ki razumejo pomen dobre psihične pripravljenosti na nastop, poleg telesne vadbe posvečajo tudi veliko pozornosti psihološki pripravi. Ta zajema tehnike in metode, s katerimi vplivamo na ustrezno psihično pripravljenost, ki omogoča izvedbo optimalnega in uspešnega športnega nastopa

Imaginacija se že dolga leta uporablja kot eno od temeljnih tehnik osnovne in specialne psihične priprave športnikov. Njene pozitivne učinke so sprva dojeli predvsem športniki v individualnih športih, ki so po Tušaku (2001) bolj psihološko izpostavljeni kakor športniki v ekipnih športih. Razlog za to je predvsem v specifičnosti športa, saj individualni športniki ne morejo prelagati odgovornosti na druge: pritiski so tako še toliko močnejši. Ravno zato sta zelo potrebna dobra koncentracija in visoka samozavest. Ti lastnosti pa med drugim ločujeta zmagovalce od poražencev oziroma boljše športnike od vseh ostalih.

Znanstveniki se že vrsto let poglobljajo v temo imaginacije in s pomočjo raznih preizkusov skušajo ugotoviti jasen potek mehanizmov, ki omogočajo to, kar označujejo kot kvazi-senzorno ali kvazi-perceptivno izkušnjo. Težava je v tem, da imaginacije pravzaprav ne moremo neposredno izmeriti, saj se dogaja v domišljiji posameznika. Z oblikovanjem primernih protokolov ali merskih metod bodo tudi raziskave dale take rezultate, ki ne bodo vzbujale dvomov, temveč ponujale dejstva. Kakorkoli, tako uspešni kot neuspešni dokazi o delovanju imaginacije spodbujajo njeno uporabo.

Danes se imaginacija uporablja v vseh športih in športnih igrah. Tudi v odbojki na mivki je nujno potrebna, če želimo hitreje priti do boljših rezultatov, vendar se po raziskavi (Stamejčič, 2008) med slovenskimi igralci uporablja zelo redko. Zato je pomembno biti seznanjen z oblikami imaginacije, njenimi učinki in načini, kako jo uporabljati v športu. Z njo lahko vplivamo na koncentracijo, čustveno stanje pred tekmovanjem, miselno ponavljamo gibe, sekvence ali igralne strategije, lahko tudi povečamo možnost avtomatizacije in s tem gotovost v optimalno izvedbo. Vse skupaj vpliva na povečanje samozavesti, ki je ključna za uspešen nastop.

Z opisom specifičnih psiholoških zahtev odbojke na mivki in primerov uporabe mentalnega treninga upamo, da smo to učinkovito psihološko tehniko približali igralcem odbojke na mivki. Želeli smo jih spodbuditi, da bi imaginaciji posvetili več pozornosti in jo vključili v vadbeni proces. Navedli smo tudi vsa navodila, s katerimi si športniki lahko pomagajo tudi sami. Pomoč športnega psihologa ali osebe, ki ima s tem že izkušnje, pa je vseeno najbolj dobrodošla.

6 LITERATURA

Bajec, A. (ur.). (2000). Slovar slovenskega knjižnega jezika. Ljubljana : DZS.

Barborič, K. (2005). Kognicije in kognitivno vedenjski pristopi v psihologiji športne rekreacije. V: T. Kajtna, M. Tušak, (ur.). Psihologija športne rekreacije (str. 180-216). Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Čajevec, R. in sodelavci. (2006). Medicina športa. Celje: Diagnostični center Celje, d.o.o.

Christakou, A., Zervas, Y. in Lavallee, D. (16. 10. 2006). The adjunctive role of imagery on the functional rehabilitation of a grade II ankle sprain [Dopolnilna vloga imaginacije pri funkcionalni rehabilitaciji zvina gležnja II. stopnje]. Human Movement Science, 26, 141-154. Pridobljeno 12. 1. 2009, iz <http://www.sciencedirect.com>

Cox, H. R. (1994). Sport psychology: concepts and applications. [Psihologija športa: koncepti in aplikacije]. Dubuque, IA: WBC Brown & Benchmark.

Cratty, R. in Bryant J. (1989). Psychology in contemporary sport [Psihologija sodobnega športa]. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice Hall.

Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja. Ljubljana: Odbojarska zveza Slovenije.

Fournier, J. F., Deremaux, S. in Bernier, M. (23. 12. 2007). Content, characteristics and function of mental images. [Vsebina, značilnosti in funkcija mentalnih podob]. Psychology of Sport and Exercise, 9, 734-748. Pridobljeno 12. 1. 2009, iz <http://www.elsevier.com/locate/psychsport>

Heil, J. (1993). Psychology of sport injury [Psihologija športnih poškodb]. Champaign; Human Kinetics.

Jensterle, A. (2006). Z glavo in srcem do vrha. Šmartno pri Litiji : Biroservis.

Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). Šport z bistro glavo. Ljubljana: samozaložba T. Jeromen.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). Trener: športna psihologija in trenerji. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kremer, J. in Scully, D. (1994). Psychology in sport [Psihologija v športu]. London: Taylor & Francis.

Law, B. in Hall, C. (26. 8. 2008). Observational learning use and self-efficacy beliefs in adult sport novices [Učenje po demonstraciji in prepričanja lastni učinkovitosti pri odraslih športnih novincih]. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 263-270. Pridobljeno 19. 3. 2009, iz <http://www.elsevier.com/locate/psychsport>

Lebon, F., Rouffet, D., Collet C. in Guillot, A. (15. 2. 2008). Modulation of EMG power spectrum frequency during motor imagery [Modulacija moči EMG frekvenčnega spektra med motoričnimi posnetki]. *Neuroscience Letters*, 435, 181-185. Pridobljeno 12. 1. 2009, iz <http://www.sciencedirect.com>

Mulder, Th., Hochstenbach, J.B.H., van Heuvelen, M.J.G. in den Otter, A.R. (6. 3. 2007). Motor imagery: The relation between age and imagery capacity. [Motorična imaginacija: Razmerje med starostjo in sposobnostjo imaginacije]. *Human Movement Science*, 26, 203-211. Pridobljeno 12. 1. 2009, iz <http://www.sciencedirect.com>

Munzert, J., Lorey, B. in Zentgraf, K. (2008). Cognitive motor processes: The role of motor imagery in the study of motor representations [Kognitivni motorični procesi: Vloga motorične imaginacije v študiji motoričnih reprezentacij]. *Brain Research Reviews*, 60, 306-326. Pridobljeno 17. 8. 2009, iz <http://www.sciencedirect.com>

Naparstek, B. (1998). Šesti čut. Ljubljana: DZS.

Orlick, T. (1999). Mentalni trening za sportaše [Mentalni trening za športnike]. Zagreb: Gopal d.o.o.

Štekl, J. in Hribar, G. (2006). Odbojka na mivki. Ljubljana: Odbojgarska zveza Slovenije.

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

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

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

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

Weinberg, R. S. in Gould, D. (2003). Foundations of Sport and exercise psychology [Temelji Športne in vadbene psihologije]. Champaign: Human Kinetics

Pravilno dihanje in dihalne vaje. Pridobljeno 9. 10. 2009 iz www.cityyoga.org/joga_dihalne_vaje.htm.

Slike slovenskih igralcev in igralk odbojke na mivki, iz arhiva Odbojgarske zveze Slovenije (2007/2008). Pridobljeno 12. 11. 2009, iz <http://www.odbojka.si>.