

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

URŠKA SKARLOVNIK

Ljubljana 2007

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so pomagali pri nastajanju mojega diplomskega dela.

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje, odbojka

VPLIV PREDTEKMOVALNIH STANJ NA USPEŠNOST NASTOPA PRI ODBOJKARICAH

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

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

SOMENTOR

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

RECENZENT

izr. prof. dr. Marko Šibila, prof. šp. vzg.

Avtor dela
URŠKA SKARLOVNIK

Ljubljana 2007

Gesla: anksioznost, odbojka, psihologija športa

VPLIV PREDTEKMOVALNIH STANJ NA USPEŠNOST NASTOPA PRI ODBOJKARICAH

Fakulteta za šport

Univerza v Ljubljani

Urška Skarlovnik

Strani: 71

slik: 1

preglednic: 13

viri: 30

priloge: 2

IZVLEČEK

V raziskavi smo ugotavljali, ali predtekmovalna stanja vplivajo na uspešnost nastopa pri odbojkaricah. Za vzorec smo vzeli 36 igralk odbojke 2. DOL, na treh ligaških tekmah. Z dvema vprašalnikoma smo merili šest podvrsti anksioznosti, in sicer: potezo kognitivne in somatske anksioznosti, lastnost motenja koncentracije, stanje somatske in kognitivne anksioznosti in stanje samozavesti. Vse omenjene spremenljivke smo primerjali z dejavnikom uspešnosti pri odbojki. Dejavnik uspešnosti predstavlja trenerjeva ocena tekmovalkega nastopa.

Ugotovljeno je bilo, da je somatska anksioznost najpomembnejši prediktor tekmovalne uspešnosti v odbojki ter da na osnovi predtekmovalnih stanj lahko zadovoljivo napovemo uspešnost individualnega nastopa.

ABSTRACT

We were testing if physical state of volleyball players before a competition influences the quality of performance. The sample consisted of 36 volleyball players in 3 league competitions. We use 2 questionnaires, which measured 6 dimensions of anxiety which are: cognitive and somatic anxiety trait, disturbance of concentration, somatic and cognitive anxiety state and self-esteem. We compared these dimension with the success of the volleyball players. The success was measured with the coach's evaluation of the player's performance. The results show that the most important predictor of the quality of performance is somatic anxiety (both – state and trait).

We can conclude that certain psychological characteristics of a volleyball player before a competition can be used to predict his or her performance in that competition.

KAZALO

1.0 UVOD	1
1.1 ANKSIOZNOST	3
1.1.1 OPREDELITEV ANKSIOZNOSTI	3
1.1.2 STRES IN ANKSIOZNOST	4
1.1.2.1 POSLEDICE STRESA	9
1.1.3 STRAH IN ANKSIOZNOST	11
1.1.4 VZBURJENJE	13
1.1.5 MULTIDIMENZIONALNA NARAVA ANKSIOZNOSTI	14
1.1.6 ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA	15
1.1.6.1 POTEZA ANKSIOZNOSTI	16
1.1.6.2 POTEZA ŠPORTNO –TEKMOVALNE ANKSIOZNOSTI	17
1.1.6.3 STANJE ŠPORTNO - TEKMOVALNE ANKSIOZNOSTI	18
1.1.7 VPLIV ANKSIOZNOSTI NA ŠPORTNE DOSEŽKE	18
1.1.8 INDIKATORJI STANJA ANKSIOZNOSTI	20
1.1.7.1 FIZIOLOŠKI INDIKATORJI A-STANJA	21
1.1.7.2 PSIHOLOŠKI INDIKATORJI A-STANJA	22
1.1.7.3 VEDENJSKI INDIKATORJI A-STANJA	22
1.2 TIPIČNI STRAHOVI PRI ŠPORTNIKIH	23
1.2.1 OBRAMBA PRED STRAHOVI, ANKSIOZNOSTJO IN STRESOM	26
1.3 PREDTEKMOVALNA ANKSIOZNOST	27
1.4 PREDTEKMOVALNO IN TEKMOVALNO STANJE	29
1.5 VLOGA TRENERJA	32
1.6 TEHNIKE PSIHIČNE PRIPRAVE	33
1.7 TEHNIKE RELAKSACIJE	35
1.8 TEHNIKE KONCENTRACIJE	39
1.9 VIZUALIZACIJA	41
1.10 ODBOJKA	41
2.0 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	44
3.0 CILJI RAZISKAVE	45
4.0 DELOVNE HIPOTEZE	46
5.0 METODE DELA	47
5.1 VZOREC MERJENCEV	47
5.2 VZOREC SPREMENLJIVK	47
5.3 METODE OBDELAVE PODATKOV	49
6.0 EMPIRIČNI PODATKI Z RAZPRAVO	50
6.1 PREDTEKMOVALNA STANJA V POSAMEZNIH EKIPAH IN ANALIZA VARIANCE	50
6.2 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI	53

6.2.1 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI Z LASTNO OCENO TEKMOVALKE	53
6.2.2 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI S SUBJEKTIVNO OCENO TRENERJA	54
6.2.3 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI Z LASTNO OCENO TEKMOVALKE	55
6.2.4 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI S SUBJEKTIVNO OCENO TRENERJA	56
6.2.5 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI Z LASTNO OCENO TEKMOVALKE	57
6.2.6 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI S SUBJEKTIVNO OCENO TRENERJA	58
6.3 INTERPRETACIJA REZULTATOV	60
6.3.1 PREDTEKMOVALNA STANJA V POSAMEZNIH EKIPAH IN ANALIZA VARIANCE.....	60
6.3.2 REGRESIJSKA ANALIZA.....	63
6.4 UGOTOVITVE GLEDE NA HIPOTEZE IN CILJE RAZISKAVE.....	65
7.0 SKLEP	66
8.0 VIRI	68

1.0 UVOD

V vrhunskem športu na končni rezultat na tekmovanju vpliva mnogo dejavnikov. Med te štejeemo tehnično, telesno, taktično in psihično pripravo. Bolj ko poznamo vsakega od teh dejavnikov, bolj imamo proces športnega treniranja pod kontrolo in večja je možnost uspeha na tekmovanju. Psihična priprava naj bi torej ne bila le ena izmed štirih glavnih dejavnikov priprave, ampak naj bi bila zaključek celostne športnikove priprave, ki naj bi omogočila realizacijo vsega tistega, kar je športnik osvojil v okviru ostalih treh komponent.

S pojmom psihična pripravljenost poimenujemo športnikovo optimalno pripravljenost na nastop, ki vključuje vse psihične komponente športnikove osebnosti. Kljub zelo raznolikim področjem, s katerimi se danes ukvarja psihologija športa, je prav analiza predtekmovalnih stanj in športnikova priprava na nastop še vedno najbolj izpostavljena tema, še posebej takrat, ko gre za njeno uporabno vrednost.

Pod psihološko pripravo razumemo predvsem mentalno pripravo oziroma obvladovanje predtekmovalnega in tekmovalnega stanja. Obvladovanje obeh je brez dvoma področje, ki mu športniki, njihovi trenerji in sodelavci posvečajo veliko pozornost. Pogosto se zgodi, da sicer zelo uspešni športniki na treningu in na tekmovanju popolnoma odpovedo. Ne dosežejo niti podobnih rezultatov, ki so jih dosegali na treningih. Razlog je stres, ki ga lahko povzročajo fiziološki in psihogeni oziroma kognitivni stresorji. Fiziološke stresorje predstavljajo vročina, mraz, bolečina, hrup, pomanjkanje spanja, utrujenost, poškodbe, itd. Kognitivni stresorji so kognitivni (doživljajski) dogodki ali operacije, ki presegajo raven povprečne delovne kapacitete. Psihogeni stresorji so torej neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji. Posledica psihogenih stresorjev je anksioznost.

Pojav anksioznosti je psihično in tudi telesno občuten kot neugodno, nelagodno stanje. Psihološka definicija je, da so to napadi nedoločenih in nerazumnih bojzani in tesnob.

Značilno zanj je, da se pojavlja dokaj nepričakovano, nerazumljivo, večinoma brez otipljivega zunanje povoda. Mnogi ljudje takšne občutke doživljajo kot zelo neprijetne. Pojavljajo se na vseh ravneh človekovega življenja, torej občutkom tesnobe, anksioznosti ne ubeži nihče od nas. Najbolj so jim izpostavljeni ljudje, ki si v svojem življenju zastavljajo previsoke cilje in zahteve, jim te postavljajo drugi, oziroma so na očeh javnosti. Primer teh so vrhunski športniki. Na kakšen način in kako uspešno se s temi občutki oziroma stanji spopadajo športniki, neposredno vpliva tudi na uspešnost pri doseganju zastavljenih ciljev in samo uspešnost na tekmovanjih. Tako lahko trdimo, da je obvladovanje predtekmovalnih in tekmovalnih stanj eden od dejavnikov uspeha v športu.

Poznamo več vrst anksioznosti. Tako ločimo med stanjem anksioznosti, ki je reakcija oziroma dejanski odziv organizma na stresorje in potezo anksioznosti, ki pa je splošna predispozicija posameznika, da zaznava določene situacije kot ogrožujoče in nanje odgovarja z različno stopnjo stanja anksioznosti.

Anksioznost je psihofiziološko dogajanje, ki se manifestira na fiziološkem (somatskem), doživljajskem (kognitivnem) in vedenjskem nivoju, ki predstavljajo različne vidike tega pojava. Opazujemo lahko torej potezo in stanje anksioznosti ter tudi to, ali se odražata na somatskem, kognitivnem ali vedenjskem nivoju. Prisotnost vseh teh vrst in vidikov anksioznosti smo glede na uspešnost želeli izmeriti pri odbojki.

1.1 ANKSIOZNOST

1.1.1 OPREDELITEV ANKSIOZNOSTI

Splošna značilnost anksioznosti je, da so to določene nerazumne bojzani in tesnobe. Tancing in Čuk (1983) zatrjujeta, da jo je mogoče opazovati na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju. Na fiziološkem nivoju (somatska anksioznost) gre za občutek psihičnega nemira in nezmožnost sprostitve. Pojavijo se spremembe v kardiovaskularnem sistemu, povečan je utrip srca, prihaja do občutkov tesnobe in stiskanja pri srcu. Tudi v respiratornem sistemu so zaznavne spremembe. Frekvenca dihanja je večja, zmanjšana je dihalna amplituda. Pojavljajo se motnje v prebavnem sistemu, moteno je odvajanje, prehranjevanje in spanje. Na doživljajskem nivoju (kognitivna anksioznost) gre za občutke zaskrbljenosti, občutke negotovosti, bojzani, utrujenosti, nemoči in nemira. Slabši sta koncentracija in pozornost. Na vedenjskem nivoju se anksioznost kaže v telesni drži, gibanju in mimiki. Napetost mišičja je zvišana, včasih se pojavijo celo krči. Vsi ti simptomi zaviralno delujejo na uspešnost športnega nastopa, zato je visoka stopnja anksioznosti negativni dejavnik, ko govorimo o športnikovi pripravljenosti na tekmovanje. Trdimo lahko, da je obvladovanje predtekmovalnih in tekmovalnih stanj eden od ključnih dejavnikov uspeha v športu.

Anksioznost je zelo zapleten pojav, ki ga navadno razlagajo v dveh pomenih: kot anksiozno stanje in kot osebnostna poteza.

Za anksiozno stanje je značilno povečanje ravni vzburjenja, pri katerem prevladuje simpatik. V zmerni obliki predstavlja normalno reakcijo na stres, pri čemer se mobilizira energija organizma. Subjektivno jo spremljata emocionalno doživljanje, ki je neprijetno, in občutek napetosti, ki se mu navadno pridruži zaskrbljenost. Čeprav se tudi pri tej razlagi avtorji razlikujejo med seboj, se izraz anksioznost navadno uporablja tedaj, ko

vzrok posameznikove napetosti ni dostopen zavedanju. Če je ogrožajoči objekt ali situacija znana, navadno govorimo o strahu. Povečano vznurjenje ima prilagoditveno funkcijo le, dokler ne doseže premočne jakosti. Ob premočnem vznurjenju nastopi dezintegracija vedenja ali pa popolna blokada, kar predstavlja patološki pojav.

Anksioznost lahko postane tudi osebnostna poteza, ki jo označujemo kot nagnjenost k anksioznemu reagiranju v več situacijah. Tudi pri osebi z močno razvito osebnostno potezo anksioznosti ni nujno, da je stalno prisotna. Povečana je le pogostost in intenzivnost tovrstnega reagiranja. V skrajnih patoloških primerih nastanejo funkcionalne spremembe v fizioloških procesih, ki povzročijo, da se adaptacija nivoja vznurjenja poruši. Ponavljajoči se dražljaji, ki vznurjajo anksioznost, privedejo do habitualno povečane ravni vznurjenja. Tudi potem ko potencialno ogrožajoči zunanji dražljaji prenehajo delovati, pretirano vznurjenje še vedno traja, s tem pa je porušeno vegetativno ravnotežje, zato je reakcija organizma na zunanji dražljaj neustrezna.

1.1.2 STRES IN ANKSIOZNOST

Zaradi različnega definiranja samega izvora pojma in pogojev nastanka lahko anksioznost označimo kot zapleten pojav, zaradi katerega še vedno prihaja do nešteti nesoglasij in konfliktov med različnimi raziskovalci.

Tancigova (1987) pravi, da večina raziskav, ki se nanašajo na anksioznost in šport, skuša odgovoriti vsaj na eno od naslednjih dveh vprašanj:

- a) Kako poteza in stanje anksioznosti vplivata na dosežke v športu?
- b) Kako športna aktivnost vpliva na potezo in stanje anksioznosti?

Teorij o nastanku anksioznosti je mnogo. V preteklosti so ta pojav definirali kot dražljaj, kot nagon, potezo, odgovor in celo podobno kot stres ter termina celo zamenjevali.

Lewis (1982, povzeto po Tušak in Tušak, 2003) navaja, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, spremljajo pa jo tudi določene motnje telesnega funkcioniranja.

Lazarus (1982, povzeto po Tušak in Tušak, 2003) pravi, da se izraz anksioznost ponavadi uporablja v primeru, ko vzrok posameznikove napetosti ni dostopen zavedanju. Nekateri drugi avtorji, (npr. Goldstein, May, Rogers ...) pa ugotavljajo, da se anksioznost pojavi takrat, ko je ogrožena "podoba o samemu sebi" oz. takrat, ko je ogrožena integracija in organizacija organizma.

Behavioristični avtorji (Muller, Hull) so pojmovali anksioznost kot naučeno stanje napetosti, ki izvira iz prirojene težnje po izogibanju bolečini. Anksioznost obravnavajo kot motiv izogibanja. Eksperimentalno so dokazali, da anksioznost lahko nastopi kot posledica kazni (Lamovec, 1988).

Avtorji, ki so bili usmerjeni eksistencialistično (Fromm, Laing, Sartre), so poudarjali eksistencialno anksioznost kot reakcijo na bivanjsko ogroženost. Ta vrsta anksioznosti je značilna za človeka, saj se edino človek zaveda smrti.

Neoanalitični avtorji (Horney, Sullivan) pa so proučevali tiste vrste anksioznosti, ki so posledica neustreznega procesa socializacije. Imanovali so jo sekundarna anksioznost, ki naj bi nastala kot posledica zavedanja lastne nemoči in odvisnosti (Lamovec, 1988).

Predstavniki aktivacijskih teorij pa upoštevajo stanje fiziološkega vzbujenja introspektivne izjave osebe in hkrati opazujejo vedenje osebe. Prepričani so, da je kvaliteta emocionalnega doživljanja odvisna od kompleksnega odnosa med zaznavnim in kognitivnim vzburjenjem na eni ter fiziološkim vzburjenjem na drugi strani. Nobeno fiziološko merilo namreč ni zadostno merilo anksioznosti, kajti upoštevati je potrebno tudi posameznikovo doživljanje. Pristop, ki ga uporabljajo zagovorniki aktivacijskih teorij, je zelo razširjen, saj združuje fiziološke in psihološke elemente v celoto in tako omogoča celostno obravnavanje emocij, česar tradicionalne teorije niso bile zmožne.

Za anksiozna stanja je značilno subjektivno, zavestno čustvo strahu tenzije, ki jo spremlja povečana vzburjenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema (Spielberger, 1966). V športu se pojavi anksioznost zaradi psihičnih pritiskov na tekmovalca, kaže se kot vpliv situacije oziroma okolja na posameznika.

Sodobni avtorji (Epstein, 1980; povzeto po Tušak, Misija & Vičič, 2003) menijo, da anksioznost lahko izvira iz treh razlogov:

- primarna premočrna stimulacija – senzorna preobremenjenost, ki jo spremlja občutek preplavljenosti z dražljaji;
- kognitivno neskladje – izvor anksioznosti zaradi neskladja med pričakovanjem in stvarnostjo (neskladje med željami in sposobnostmi igralca ali ekipe);
- nezmožnost reagiranja – vključuje vse situacije, pri katerih se vzburjene težnje ne morejo izraziti.

Spielberger (1972; povzeto po Tušak, Misija & Vičič, 2003) je natančno opredelil nekatere pojme, ki se pojavljajo v zvezi z anksioznostjo:

Stanje anksioznosti - je trenutno emocionalno stanje, ki ga označujejo čustva, zaskrbljenost ter tenzije in je telesno povezano z aktivcijo organizma. Imenujemo ga A-stanje.

Poteza anksioznosti – je predispozicija, da zaznavamo določene dražjaje iz okolja kot ogrožajoče in na njih reagiramo z različnimi stopnjami A-stanja.

Ogroženost – je percepcija fizične in psihološke nevarnosti ter neravnotežja med zahtevami okolja in kapaciteto odgovora.

Stres – je proces, ki vključuje percepcijo neravnotežja med zahtevami okolja in kapaciteto odgovora pod pogoji, da neuspešen odgovor pomni določno posledico za osebo, ki zato reagira s povečano stopnjo A-stanja.

Anksioznost je opisal kot proces s časovnim zaporedjem dogodkov, v katerem je stres prikazan kot stimulus. Pravi, da je stres omejen zgolj na "velikost objektivne ogroženosti oz. nevarnosti, ki je povezana z značilnostmi situacije" oz., da gre pri stresu za določitev

pogojev okolja in okoliščin, za katere je značilna določena stopnja fizične ali psihične ogroženosti (Tancig, 1987).

Stres → ogroženost → reakcija stanja anksioznosti

Obenem tudi meni, da je za anksiozna stanja značilno subjektivno in zavestno čustvo strahu in napetosti, ki jo spremlja povečana vzbujenost in aktivacija avtonomnega živčnega sistema. V športu pa se anksioznost pojavi zaradi psihičnih pritiskov na športnika in se pokaže kot kombiniran vpliv posameznika in situacije (Tušak, 2002).

Medtem ko se pojem anksioznosti nanaša na določena psihološka stanja ali reakcije posameznika, pa uporabljamo pojem stres za označevanje lastnosti situacije, ki vsebuje objektivno nevarnost. Stres se torej nanaša na situacijo fiziološkega, psihološkega ali socialnega izvora. Reakcije na stres se lahko kažejo kot afektivne motnje, spremembe v kognitivnem delovanju, motnje na področju motorike in vedenja ter kot fiziološke spremembe.

Začetki raziskovanja stresa so povezani z imenom Hansa Selye-a (1956), ki je opozoril na sindrom nespecifične obolelosti. Ta sindrom sproži vse, kar lahko prizadane telo – mraz, vročina, mehanske poškodbe ali pa prevelik telesni napor. Pri tem se pojavljajo telesne reakcije, ki jih je poimenoval »alarmne«. Prvi sledi druga faza, v kateri pride do prilagoditve ali pa do stanja obrambe. Za obrambo pred škodljivimi vplivi ima organizem na razpolago dva mehanizma. Prvi je sintoksa (deluje pomirjevalno in ustvarja stanje pasivne tolerance, ki omogoča miroljubno koeksistenco z agresorjem), drugi mehanizem – katatoksa, pa sproži borbo proti agresorjem. Če škodljivi vplivi trajajo še naprej, pride telo v tretjo fazo, to je stanje izčrpanosti. Alarmno reakcijo, fazo prilagoditve ali obrambe in fazo izčrpanosti, je Hans Selye imenoval splošni prilagoditveni sindrom. Res pa je, da govorimo o splošnem prilagoditvenem sindromu tudi v primerih, ko se razvijeta le prvi dve fazi. To se v življenju tudi najpogosteje dogaja. Stres povzroči alarmno reakcijo, telo se na to prilagodi. Kadar se razvijejo vse tri faze, pride na koncu do izčrpanosti in nazadnje do smrti, propada organizma. Do tega prihaja redkeje, pogosteje stanje

izčrpanosti zajame le posamezne dele telesa, na primer – mišičje po dolgotrajni aktivnosti.

Seyle (1956) poimenuje vse povzročitelje, ki sprožajo mehanizme sintokse in katokse, stresorji. Le-teh je več vrst. Najpogostejši so:

- fiziološki stresorji: bolečina, izčrpanost, utrujenost, pomanjkanje spanja, močan ponavljajoč hrup, telesne poškodbe;
- kognitivni stresorji: kognitivni dogodki ali operacije, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete;
- psihogeni stresorji: neprijetni, ogrožujoči notranji dražljaji.

Tudi anticipirani ali realni dogodki imajo neugodne posledice za posameznika. Najpogostejši izvor stresorjev je v faktorjih okolja, v ožjem in širšem pomenu besede. Govorimo o faktorjih socialnega okolja, tako situacijskih kot psiholoških.

Da bi ljudje, ki imajo opravka s športniki, čimprej zaznali, da so njihovi varovanci pod vplivom stresa, morajo vedeti, na kak način ga prepoznamo. Tu gre predvsem za verbalne (nekontroliran način govora) in neverbalne indikatorje stresa (povečana mišična napetost, spremembe v dihanju in posebni gibi). Na splošno bi lahko rekli, da je možno prepoznati stres v slabem izgledu posameznika, nervoznem ravnanju, prebavnih motnjah, izogibanju oziroma nezainteresiranosti za kakršnokoli družbo; problemi drugih so v ozadju, zanje se ne zanima, pojavlja se anksioznost, raztresenost, usmeritev vase ali depresija.

Interakcijski model anksioznosti opredeljuje stres kot situacijsko variabla in poudarja vzajemen vpliv med posameznikom in situacijo. Objektivno stresno situacijo lahko posameznik prepozna kot ogrožujočo ali ne. Reakcija je odvisna od tega, ali jo zaznava kot nevarno ali nenevarno in ali ima že izkušnje, kako tako situacijo obvladati. Ta model jasno razlikuje tudi med anksioznostjo kot potezo in anksioznostjo kot stanjem (Tušak in Tušak, 2003).

Za premagovanje oziroma obvladovanje stresa obstajajo različni koncepti. Janis in Mann (1982; povzeto po Tušak, 2003) navajata pet osnovnih stilov obvladovanja:

1. brezkonfliktno nadaljevanje – posameznik nadaljuje z aktivnostjo ne glede na informacije o nevarnosti,
2. brezkonfliktna sprememba – posameznik se nekritično prilagodi in spremeni ravnanje, kadarkoli je nova odločitev privlačna ali priporočena,
3. defenzivno izogibanje – posameznik se izogne konfliktu s tem, da odgovornost premesti na drugega ali z racionalizacijami,
4. prekomerno zvišanje pozornosti – panični beg, iskanje izhoda od alternative do alternative,
5. pozornost – iskanje relevantnih informacij, ki jih zatem natančno ocenjuje, preden se odloči za določeno alternativo.

Pri nas je nekako najbolj sprejemljiv koncept obvladovanja stresa z redukcijo stresa in coping-om. Pri redukciji stresa je vsa aktivnost naravnana tako, da bi posameznik zaznal manj stresa, to pa dosežemo s preoblikovanjem spoznavanja o objektih in situacijah. Pri coping-u gre za dejstvo, da je obvladovanje stresa neizogibno. Stresne situacije so in jih ni mogoče obiti. Naučiti se jih moramo obvladovati, premagovati. Nujna je reorientacija do stresnih dogodkov in objektov.

1.1.2.1 POSLEDICE STRESA

Loehr uporablja izraz stres tudi takrat, ko bi predvsem v strokovnem jeziku govorili o obremenitvi oziroma naporu. Telesni trening prinaša nadzorovano količino telesnega stresa, ki vodi k višjemu stanju pripravljenosti, moči, hitrosti... Čustveni trening, ki je v sklopu treninga za duševno moč, pa prinaša nadzorovano količino čustvenega stresa, ki omogoča večjo čustveno moč, nadzor in pripravljenost. Tipični treningi z drilom, igro dveh ekip, vajo določenega gibanja, je v glavnem telesni stres.

Nadzorovana količina stresa je sprejemljiva, dokler smo temu stresu kos. Preveč telesnega stresa je povezano s poškodbami, utrujenostjo, z uničenjem pravilne tehnike in, zanimivo, tudi z veliko količino čustvenih problemov. Preveč čustvenega stresa povzroča čustveni zlom. Pogosto se to stanje označuje z izrazom, da je nekdo izgorel. Normalne posledice prevelikega čustvenega stresa so problemi z naravnostjo, motivacijo, samozaupanjem in razpoloženjem. Prevelik čustveni stres je povezan tudi s povečano nevarnostjo poškodb in z oslavitvijo imunskega sistema, kar zmanjšuje telesno odpornost za okužbe in bolezni.

Čustveni stres je v svoji osnovi biokemična reakcija telesa. Stres ni zunanje dogajanje. Ne povzročajo ga nepravilne odločitve na tekmi, kot meni večina ljudi, temveč več ali manj biokemične reakcije na dogodek, ki določa stopnjo stresa; to pa je odvisno od tega, kako ta dogodek posameznik sprejme. Če se posamezniku zdi, da ga dogodek ogroža, potem bo povezan z veliko stresa. Če pa bo dogodek dojel kot nekaj razveseljivega, se bo pojavilo le malo stresa. Trenerji in starši mladih igralcev morajo razumeti dve pomembni stvari. Prvič, k čustvenemu treningu spada tudi to, da se igralec sooča z novimi, po vsej verjetnosti ogrožajočimi dogodki. Igralca moramo naučiti, kako naj te dogodke dojamemo in kako naj nanje reagira, ne da bi se hormoni stresa bistveno povečali. Drugič, čustveni pomen nekega dogodka za človeka se da razbrati iz stopnje njegove nivoje, njegove jeze, strahu, depresije in na osnovi njegovega samokritičnega ali negativnega vedenja. Isti dogodek lahko pri nekom povzroči izjemen stres, pri drugem pa sploh nobenega.

Kaj pomeni izgoreti? To je posledica izjemnega stresa, in sicer telesnega in čustvenega. Baterija se izprazni. Duševno izčrpan oziroma izpraznjen je igralec, ki je bil predolgo telesno obremenjen ali je moral predolgo prenašati preveč duševnega pritiska. Če igra igralec preveč tekem v zaporedju, drugo za drugo, lahko to vodi do splošne izčrpanosti, ki pa je le prehodnega značaja. Do trajne izčrpanosti vodi veliko tekem in zaporedni turnirji več let zapored, ki so povzročali preveč pritiska. Raziskave kažejo, da se učinki kažejo na več ravneh. V prvi fazi se zmanjšujeta navdušenje in energija. Igralec kaže znake utrujenosti in je bolj razdražljiv kot običajno. Prvi telesni simptomi so lažje želodčne težave, bolečine in glavobol. V tej prvi fazi jedo ali preveč ali premalo. Za drugo fazo sta značilni dve vrsti obnašanja. Igralci se potegnejo vase ali pa se odkrito jezijo. Kot rezultat

tega lahko opazimo zmanjšanje občutka za lastno vrednost, manj energije in manj veselja do odbojke. Telesni simptomi takšnega stanja so dalj časa trajajoči prehladi, gripa, močna utrujenost, težave s spincem, nenadna izguba ali pridobivanje teže. Tretja faza prinaša trajno izgubo samozaupanja in občutka za lastno vrednost, povezano z močno depresijo, odtujitvijo in odmaknjenostjo. V tej fazi igralci nimajo dobesedno nobene energije, nobenega entuziazma in govoriti o tem, kaj se v njih dogaja, je za njih velik problem. Igralci, ki pogosteje trpijo zaradi teh simptomov, razvijejo običajno podobne osebnostne značilnosti. Najbolj ogroženi so igralci naslednjega profila: so visoko motivirani, perfekcionisti, preveč osredotočeni na dosežke, zelo so pod vplivom tega, kar naj bi obvezno naredili oziroma dosegli, močno potrebujejo priznanje in naklonjenost, zelo so občutljivi za kritiko itd. Zelo se trudijo, da bi vsakomur ugodili, niso neubogljivi in so visoko motivirani (Loehr, 1997).

1.1.3 STRAH IN ANKSIOZNOST

Odbojcarska igra velikokrat ponuja situacije, v katerih občutimo strah, zato je nujno, da na pojmovnem nivoju ločujemo anksioznost od strahu. Oba termina, tako strah kot anksioznost, označujeta praafekt človeka in verjetno tudi živali kot izraz za beg ali aktivno obrambo. Strah je bojazen pred objektivno ogrožujočimi situacijami, medtem ko anksioznost objekta nima ali pa je le-ta zelo meglen in nedoločen (Bras in sod., 1978). Za anksioznost je torej značilno, da ni vezana na določen objekt in ni usmerjena k določeni akciji.

Po mnenju nekaterih psihologov (Rakovec, Felser, 1991) ima strah realno podlago, signali za nevarnost pa prihajajo od zunaj. Običajno traja strah le toliko časa, dokler traja nevarnost. Zaznava nevarnosti in strah zaradi nje privedeta posameznika do smotrnega samozaščitnega ravnanja. Torej v stanjih, ko neki osebi grozi nevarnost, je strah tisti, ki v telesu te osebe sproži določene fiziološke procese. Ti zavirajo inhibitorne centre in s tem omogočajo relativno hitro ter učinkovito, točno mentalno in motorično ukrepanje.

Trditev, da človek v stiski premika gore, torej ni tako "iz trte izvita" in ima znanstveno podlago. Ogroženost lahko človeka pripelje do nekakšnega stanja otrplosti, lahko pa pripomore k aktivnejši razrešitvi krizne situacije. Pri pojavu strahu se izboljša preskrba tkiva s kisikom in hrano, spodbujene energetske zaloge pa pri posamezniku omogočajo celovitejše soočanje in spopad z nevarnostjo.

Drugače pa je z anksioznostjo. Lahko bi rekli, da gre v primeru anksioznega doživljanja za irealen strah, pravzaprav za stanje, ki je strahu podobno predvsem po telesnih reakcijah, ki jih sproži. Organizem je na nevarnost opozorjen od znotraj. Posameznik je, ne da bi prav dobro vedel zakaj, napet, neredko ga obliva pot, stiska ga v prsih in grlu, pojavlja se zmedenost, pogosto občuti nekakšen nemir, misli mu begajo, ne more se dobro zbrati in njegovo ravnanje je na trenutke prav smešno. Medtem ko ima strah v bistvu zaščitno funkcijo in posamezniku pomaga, da preteče nevarnosti uspešno obvlada, ima anksioznost povsem nasproten občutek. Pojavi se dokaj nepričakovano, brez otipljivega stvarnega povoda in posameznika za določen čas onesposobi za premišljeno ukrepanje. Naval anksioznosti, duševno in telesno neprijeten pojav, traja običajno mnogo dlje od strahu in v nasprotju z njim, še takrat ko mine, zapušča za sabo grenak priokus. Premagan strah pred konkretnim izvorom navdaja posameznika z občutki zadovoljstva, uspešnosti in lastne vrednosti. Anksiozna in zato delovno in socialno neučinkovita oseba pa se še dolgo potem, ko je doživela naval tesnobe, bojuje z občutji neučinkovitosti in z omajanim doživljanjem lastne vrednosti.

Pojav anksioznosti je torej psihično in telesno občuten kot dokaj neugodno stanje zlasti zato, ker se pojavi nepričakovano, nerazumljivo, brez otipljivega zunanega povoda. Športniki in tudi "normalni" ljudje take občutke doživljajo kot skrajno neprijetne. Pojavljajo se na vseh ravneh človekovega življenja. Najbolj so jim izpostavljeni ljudje, ki si v svojem življenju zastavljajo visoke cilje in zahteve in so venomer na očeh javnosti oz. jim take in podobne zahteve postavljajo drugi. Na uspešnost pri doseganju zastavljenih ciljev in na uspešnost na tekmi neposredno vpliva način, kako se s temi občutki anksioznosti spopadajo. Posledično lahko trdimo, da je obvladovanje

predtekmovanih in tekmovanih stanj eden od ključnih dejavnikov uspeha v športu (Tušak, 2003).

1.1.4 VZBURJENJE

Znane so različne teorije, ki poskušajo razložiti proces vzburjenja. Vsi se strinjajo v naslednjem: dražljaji, ki dotekajo v retikularno formacijo, omogočajo vzdrževati budnost organizma. Ta vidik vzburjenja nekateri avtorji imenujejo tonično vzburjenje in tvori osnovo za vse psihične procese. Impulzi iz retikularne formacije potujejo v korteks in ga vzburijo. Kortikalno vzburjenje predstavlja tisti vidik toničnega vzburjenja, ki se izraža v kortikalni dejavnosti. Kortikalna dejavnost ima navadno inhibitoren vpliv tako na retikularno formacijo kot tudi na emocionalne centre, ki se vzburijo, če so dražljaji premočni, ogrožajoči ali kako drugače pomembni za organizem. Tonično vzburjenje, ki doseže emocionalne centre (limbični sistem, bazalni gangliji, hipotalamus), se ojača in ga nekateri imenujejo fizično, drugi pa emocionalno vzburjenje. Značilno zanj je, da je večje od običajnega in da se kaže predvsem v spremembah avtonomnega živčnega sistema. V okviru psihofiziološkega pristopa se pogosto uporablja pojem anksioznosti za označevanje ene od številnih povrsti stanja vzburjenosti. V nekaterih primerih pa se oba pojma uporabljata celo sinonimno: npr. avtor meri fiziološke spremembe, nato pa trdi, da je to, kar je izmeril, anksioznost. Res je, da ima anksioznost z vzburjenjem mnogo skupnega, vendar pa je potrebno oba pojma ločevati, saj anksioznost vsebuje tudi doživljajske oziroma kognitivne elemente. Vsaka močna stimulacija poveča vzburjenje, vendar pa ogrožajoča stimulacija povzroča anksioznost. V nekem smislu je anksioznost faza med nediferenciranim vzburjenjem in strahom. Če pojmujeemo emocijo kot usmerjeno k akciji (približevanje ali izogibanje), potem anksioznost še ni prava emocija, teži pa, da bi postala. Meja med vzburjenjem in anksioznostjo ter med strahom in anksioznostjo ni vedno določljiva in tvori kontinuum: močan dražljaj sproži orientacijski refleks, ki vedno, vsaj na začetku, vsebuje elemente anksioznosti, dokler negotovost ni odstranjena. V tem smislu je anksioznost predstopnja strahu in traja, dokler se

posameznik ne odloči za akcijo. V situacijah, ki ne dovoljujejo usmerjenega spoprijemanja z grožnjo (nezavedna grožnja), pa ostaja posameznik nekako na pol poti. Vzburjenje se poveča, ker pa njegova uporaba v akciji ni mogoča, ostaja na trajno povišani ravni (Lamovec, 1991).

1.1.5 MULTIDIMENZIONALNA NARAVA ANKSIOZNOSTI

Narava anksioznosti se kaže in razlaga na več ravneh, zato nikakor ne moremo govoriti o njej kot o enoznačnem čustvu. Več raziskovalcev (Smith, Smoll, Schutz, 1990, Martens et.al., 1990) je poleg omenjene delitve na stanje in potezo, razločevalo med dvema širokima konceptoma:

- kognitivno stanje anksioznosti (kognitivna zaskrbljenost),
- somatsko stanje anksioznosti (emocionalni stres).

Stanje kognitivne anksioznosti: to je mentalna komponenta stanja, povzroča jo strah pred negativno samopodobo, kot grožnja samospoštovanju, slabo samoizpolnitvijo oziroma nedoseganjem zastavljenih ciljev.

Stanje somatske anksioznosti se neposredno odraža s stopnjo fiziološkega stresa, saj predstavlja fiziološki oziroma efektivni del anksioznega stanja. Odraža se kot zvišana frekvenca srčnega utripa, povečana intenziteta dihanja, potne roke, žgečkanje v trebuhu, suha usta in napetost v mišicah.

Martens (1990) je razvil vprašalnik (Competitive State Anxiety Inventory-2 - "CSAI-2"), ki raziskuje stanja kognitivne in somatske anksioznosti glede na odnos do tekmovanj. Vprašalnik Sport Anxiety Scale – "SAS" pa so razvili Smith, Schutz in Smoll (1990) in so z njim raziskovali športno specifično potezo somatske in kognitivne anksioznosti. Definiranje predtekmovalne anksioznosti ali napetosti v obdobjih pred pomembnim tekmovanjem je omogočila možnost ločenega raziskovanja kognitivnega in somatskega stanja anksioznosti v športno specifičnih tekmovalnih okoliščinah.

Predtekmovalna anksioznost predstavlja več obdobij oziroma faz in napetosti (tenzij) od trenutka, ko tekmovalca seznanijo z datumom pomembnega tekmovanja in vse do dneva tekme. Po ugotovitvah je predtekmovalna anksioznost vse od začetka na zelo visokem nivoju in se ne spremeni vse do tekmovanja. V nasprotju s somatsko anksioznostjo, ki ostaja na relativno nizkem nivoju vse do 24 ur pred tekmo, ko pa se strmo poveča aktivacija.

1.1.6 ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA

Dolgo so bile nejasnosti glede vprašanja, ali instrumenti, s katerimi ugotavljajo anksioznost, merijo splošno tendenco anksioznosti ali trenutno stanje anksioznosti. Čeprav je obstajala določena pojmovna distinkcija med potezo in stanjem anksioznosti – pojavila se je l.1950, je bil Spielberg (1966) prvi, ki je jasno razlikoval obe anksioznosti.

Stanje anksioznosti je reakcija oziroma dejanski odziv organizma na stresorje. Značilno za to stanje je povečanje ravni vzburjenja, pri katerem prevladuje simpatik. V zmerni obliki predstavlja normalno reakcijo na stres. Povezano je s trenutnim emocionalnim stanjem, ki se odraža s strahom, zaskrbljenostjo in napetostjo. Spielberg (1966) utemeljuje, da je za anksiozna stanja značilno subjektivno, zavestno perceptivno čustvo strahu (zaskrbljenosti) in tenzije, ki ju spremlja povečana vzburjenost – aktivacija avtonomnega živčnega sistema.

Poteza anksioznosti pa je splošna predispozicija osebe, da zaznava določene situacije kot ogrožajoče in odgovarja nanje z različno stopnjo stanja anksioznosti. Splošna poteza anksioznosti je opredeljena kot občutje nedoločenega strahu, tesnobe in neugodnega počutja. Osebe, ki imajo izrazito potezo anksioznosti, mnoge situacije zaznavajo kot ogrožujoče in nanje reagirajo s prekomerno stopnjo intenzivnosti stanja anksioznosti.

1.1.6.1 POTEZA ANKSIOZNOSTI

Številni avtorji so opravili primerjave med skupinami športnikov in nešportnikov z namenom, da ugotovijo morebitne razlike v potezi anksioznosti.

Hardman (1973) je v svoji raziskavi na populaciji vrhunskih in povprečnih športnikov zaključil, da se v potezi anksioznosti večina športnikov ne razlikuje kaj dosti od splošne populacije. Podrobnejša raziskava tudi ni pokazala razlik med športniki individualnih in ekipnih športov, prav tako ne med športniki kontaktnih in nekontaktnih športnih disciplin. Hardman je prav tako odkril, da imajo vrhunski športniki nižje vrednosti v potezi anksioznosti od povprečnih športnikov, a so to tezo s svojimi raziskavami ovrgli nekateri drugi avtorji (Gold, 1955, povzeto po Tancig, Čuk, 1983).

Ogilvie (1968) je ugotovil, da so vrhunski športniki bolj emocionalno stabilni, imajo nižjo raven anksioznosti in so bolj odporni na stres.

Martens (1977) ugotavlja, da obstajajo minimalne razlike v splošni potezi anksioznosti med športniki in nešportniki, prav tako pa Ogilviejeve raziskave niso potrdili rezultati Johnsona in Coferja (1974), Krolla (1970) in Morgana (1975).

Veliko število avtorjev (Johnson & Hutton, 1955; Klavora, 1975) je potrdilo zvišanje anksioznega stanja na dan tekmovanja. Klavora (1975) je zaključil, da imajo osebe z visoko potezo anksioznosti višje vrednosti anksioznega stanja od tistih z nizko potezo anksioznosti. Martens (1977) pa v nasprotju z njim ugotavlja, da bi morale osebe z visoko potezo anksioznosti manifestirati veliko večje zvečanje predtekmovalne ravni stanja anksioznosti, kakor je bila ugotovljena, da bi rezultati potrdili Spielbergerjevo teorijo (Tancig, 1987).

1.1.6.2 POTEZA ŠPORTNO –TEKMOVALNE ANKSIOZNOSTI

Tancigova (1987) pravi, da je poteza tekmovalne anksioznosti specifična modifikacija poteze anksioznosti, ki jo je razvil Spielberger. Opredelimo jo s tendenco zaznavanja tekmovalnih situacij kot ogrožajočih in reagiranja nanje s čustvi zaskrbljenosti in tenzije. Pomembna je za razumevanje vedenja v športnih situacijah in še posebno za ugotavljanje, katere tekmovalne situacije so percepcirane kot ogrožajoče in kako osebe reagirajo nanje.

Tekmovalna anksioznost je povezana s potezo anksioznosti, ki se kaže v reakcijah na enako stresne dogodke. To pomeni, da bo tekmovalec z nizko potezo anksioznosti na enako stresne dogodke reagiral manj anksiozno v primerjavi s tekmovalcem z visoko potezo anksioznosti. Iz tega lahko sklepamo, da imajo pri določenih tekmovalcih pridobljene izkušnje pozitiven vpliv in posledično manjšo anksioznost (Lešnik, 1997).

V okviru športnega udejstvovanja bi lahko navedli nekaj stresnih situacij kot izvor anksioznosti:

- pridobivanje sposobnosti in spretnosti v obdobju treninga (do dolgoročne napetosti prihaja v tem obdobju zaradi določanja datumov tekem, izbora v reprezentanco ...);
- predtekmovalna situacija (napetost se tu pojavi nekaj dni oz. dan pred odločilnim tekmovanjem. Prihaja do previsokega nivoja aktivacije, nespečnosti in posledično pomanjkanja energije. Neposredna predtekmovalna napetost pa se pojavi neposredno pred tekmo, ob vstopu v dvorano ...);
- tekmovalna situacija (tu je napetost odvisna od poteka same tekme. Pri krajših tekmovanjih, kot je npr. smučanje, ni tako prisotna kot pri tekmovanjih, ki trajajo dalj časa);

- obdobje po tekmovanju (napetost se pojavi takoj po tekmi in se kaže v agresivnem vedenju, depresivnosti ali evforiji, zvezdniškem obnašanju, seveda odvisno od rezultata in osebnosti posameznika. Tej napetosti posvečajo trenerji še posebno pozornost, ker je obvladovanje te napetosti izrednega pomena).

1.1.6.3 STANJE ŠPORTNO - TEKMOVALNE ANKSIOZNOSTI

Pomen tekmovalnih lastnosti tekmovalca se kaže v obliki predtekmovalnega stanja posameznika, njegovega uspešnega soočanja s stresom in napetostmi ter njegove ocene tekmovalne situacije (Tušak, 1996).

Pri raziskovanju odnosa med tekmovalno potezo anksioznosti in stanjem športno tekmovalne anksioznosti je pomembno, da imamo veljavne in zanesljive mere anksioznega stanja. Eden od pokazateljev oz. indikatorjev anksioznega stanja je stopnja aktivacije organizma. Aktivacija in stanje anksioznosti nista povsem identična, čeprav ponavadi pojmujeemo indikatorja aktivacije kot tiste, ki ustrezajo ocenjevanju stanja anksioznosti. Aktivacijo pojmujeemo kot stanje organizma, ki opisuje intenziteto vedenja, vendar sama po sebi ne daje nobene informacije o smeri vedenja. Po drugi strani pa stanje anksioznosti definiramo kot negativni učinek oz. z uporabo aktivacije kot indikatorja anksioznega stanja predpostavljamo, da so pogoji, ki povzročajo aktivacijo, negativni.

1.1.7 VPLIV ANKSIOZNOSTI NA ŠPORTNE DOSEŽKE

Prav gotovo je zanimanje trenerjev in športnikov za anksioznost posledica vplivanja anksioznosti na športne dosežke.

Več raziskav, ki so bile opravljene na tem področju, sta vodili dve teoriji, ki govorita o odnosu med aktivacijo in učinkovitostjo aktivnosti. To sta Hull-ova teorija (Drive theory)

in Yerkes-Dods-ov zakon. Prav poznavanje omenjenih teorij je bistveno za razumevanje vpliva anksioznosti na motorične dosežke v športu.

Po Hull-ovi teoriji so športni dosežki odvisni od navad in dinamičnosti notranjih pogojev ali aktivacije organizma. Navade se nanašajo na neko hierarhično zaporedje pravih in nepravilnih odgovorov. Naraščanje aktivacije organizma pa povzroča povečanje verjetnosti pojavljanja dominantnega odgovora. V začetni fazi pridobivanja spretnosti so dominantni odgovori najverjetneje nepravilni. V kasnejših fazah pridobivanja spretnosti pa postanejo dominantni odgovori pravilni odgovori.

Povečanje aktivacije v zgodnjih fazah vadbe poslabša učinkovitost aktivnosti, kasneje pa naraščanje aktivacije pospešuje dosežke. Ko je dominanten odgovor pravi odgovor, so športni dosežki in aktivacija v nekem pozitivnem linearnem odnosu. Kadar je dominanten odgovor nepravilen odgovor, pa športni dosežki in aktivacija nista v negativnem linearnem razmerju. Zvišanje aktivacije ne bo nadalje poslabševalo dosežkov, temveč bo zaviralo hitrost pridobivanja spretnosti.

Yerkes-Dods-ov zakon pa poudarja nemonoton in nelinearen odnos med aktivacijo in športnimi dosežki. Ta teorija pravi, da z večanjem aktivnosti tudi dosežki naraščajo do neke optimalne točke, nadaljno povečanje aktivacije pa te dosežke samo slabša.

Hull-ova teorija empirično ni bila potrjena, v nasprotju z omenjeno teorijo pa ima Yerkes-Dods-ov zakon večjo empirično podporo.

Novejša raziskovanja med anksioznostjo in športnimi dosežki v motoričnih nalogah pa kažejo, da raven stanja anksioznosti, ki jo ima oseba, ni odvisna samo od poteze anksioznosti, ki je značilna za posameznika, temveč je odvisna tudi od pomembnosti situacije za posameznika in nedoločenostjo izida situacije. Večji pomen ko posameznik pripisuje situaciji, višjo raven stanja anksioznosti bo razvil. Z naraščanjem nedoločenosti izida narašča tudi pričakovana raven stanja anksioznosti (Tancig, 1987).

Iz vsega tega lahko sklepamo, da prenizka ali previsoka raven anksioznosti povzroča nizko učinkovitost aktivnosti, srednja raven anksioznosti pa omogoča optimalne dosežke.

1.1.8 INDIKATORJI STANJA ANKSIOZNOSTI

Pogosto pojmujeemo stopnjo aktivacije kot indikator A-stanja. Aktivacija in stanje anksioznosti nista povsem identična, čeprav običajno pojmujeemo indikatorje aktivacije kot tiste, ki so ustrezni za ocenjevanje stanja anksioznosti. Aktivacija je stanje organizma, ki se razteza od globokega spanja do intenzivnega vzburjenja (ekscitacije). To je konstrukt, ki opazuje intenziteto vedenja, vendar sam po sebi ne daje nobene indikacije o smeri vedenja oz. doživljanja. A-stanje pa definiramo kot "negativni učinek" – konotira negativno smer. Torej z uporabo aktivacije kot indikatorja A-stanja predpostavljamo, da so pogoji, ki povzročajo aktivacijo, negativni. Ker so pogoji, ki običajno povzročajo naraščanje aktivacije v stresnih situacijah negativni, omenjeni sklep ni videti problematičen. Vendar je možno, da mera aktivacije odraža naraščanje aktivacije, ki jo lahko zmotno pojmujeemo kot negativno, v resnici pa je pozitivna, npr. tista, ki nastane zaradi veselja in radovednosti. Zato se moramo zavedati možnosti napačne interpretacije izraza povišana raven aktivacije, če so stimulusni pogoji, ki povečujejo aktivacijo, nejasni.

Indikatorje stanja športno tekmovalne anksioznosti sta Tancing in Čuk (1983) razvrstila v tri široke kategorije:

1. fiziološko (somatsko);
2. psihološko (doživljajsko oz. kognitivno);
3. vedenjsko.

1.1.7.1 FIZIOLOŠKI INDIKATORJI A-STANJA

V mišičnem sistemu se anksioznost izraža v povečani napetosti mišic, ki so pod voljno kontrolo in povzroča simptome, kot so: tremor, bolečine v mišicah, krči ipd. Posameznik je videti napet in rigiden, tako v drži kot v izrazu obraza. Mišično napetost merimo z elektromiogramom. Pri anksioznosti se poveča tudi delovanje žlez znojnic. Značilen je hladen pot, predvsem na dlaneh in čelu. Izločanje znoja merimo posredno, preko prevodnosti kože (elektrodermalna reakcija).

Pri anksioznosti se poveča tudi raven kortikalnega vzburjenja, ki jo merimo z elektroencefalogramom (EEG). Prevladuje beta ritem, ki je značilen za povečano aktivnost, malo pa je alfa ritma, ki je značilen za sproščeno stanje. Na doživljajski ravni se to kaže kot nezmožnost sprostitev in psihični nemir.

Za kardiovaskularni sistem je značilna tahikardija, ki jo posameznik občuti kot povečano hitrost in jakost srčnega utripa, z občasnimi palpitacijami in občutki tesnobe ter stiskanja pri srcu. Merimo lahko pulz, krvni pritisk, krvni pretok, itd. Krvni pritisk, predvsem sistolični, je povečan, na periferiji pa se pojavlja vazokonstrikcija. Krčenje perifernih žil se izraža v hladnih udih, širjenje žil v centralnih predelih pa se kaže v rdečici gornjega dela prsnega koša in vratu. Za respiratorni sistem je značilno kratko, plitvo dihanje. Merimo lahko respiratorni količnik: čas vdihavanja prevladuje nad časom izdihavanja, izdih je nepopoln in sunkovit. Motnje se pojavljajo tudi v prebavnem sistemu. Zmanjša se izločanje žlez (suha usta), pojavi se težnja po bruhanju in prebavne motnje. Appetit se povsem izgubi ali pa pretirano poveča kot nadomestno sredstvo zmanjševanja napetosti. Genitalni sistem je neodziven.

Iz opisanega je očitno, da pri anksioznosti prevladuje simpatični sistem, čeprav se zaradi kontrakcij na posameznih delih telesa lahko pojavijo tudi nasprotni reakcije. Nobeno fiziološko merilo ni samo po sebi zanesljivo merilo anksioznosti, upoštevati je potrebno tudi posameznikovo doživljanje. Fiziološke meritve so dobra indikacija intenzivnosti

emocionalnih reakcij, le malo pa moremo na njihovi osnovi sklepati o kvaliteti doživljanja.

1.1.7.2 PSIHOLOŠKI INDIKATORJI A-STANJA

Gre za posameznikovo doživljajsko zaganavanje fiziološkega vzburjenja in situacije. Zaznavanje telesnih občutkov ni povezano le z dejanskim fiziološkim dogajanjem, ampak je pod močnim vplivom zunanjih znakov. Zavedanje fiziološkega vzburjenja tvori osnovo, na kateri s pomočjo kognitivnih znakov, ki izvirajo iz situacije, nastajajo specifične emocije. Tako je vsaka emocija rezultat povečanja fiziološkega vzburjenja in ustreznih zaznavno kognitivnih znakov. Anksioznost na doživljajskem nivoju spremljajo občutja negotovosti, tesnobe, ogroženosti, nedoločenega strahu in nemira. Posameznik je raztresen, svojih misli ne more ustrezno osredotočiti na določeno vsebino.

1.1.7.3 VEDENJSKI INDIKATORJI A-STANJA

Na vedenjskem področju se anksioznost kaže skozi motorični (obrazna mimika, drža, kretnje) in verbalni kanal (kvaliteta verbalne komunikacije) ter še posebno skozi kvaliteto socialnega obnašanja v skupinski dinamiki, ki se oblikuje v situaciji predtekmovanja. Pod vplivom anksioznih stanj se ustrezno temu spremenijo tako posameznikova telesna drža, gibanje, kakor tudi mimika in sploh izraz njegovega obraza. Pogosto je zvišana napetost v mišicah telesa, včasih pa stanja dalj trajajočih mišičnih napetosti vodijo naprej do krčev. Večkrat opazimo okornost, počasnost ali pa nasprotno, nemirnost in raztresenost v gibanju.

1.2 TIPIČNI STRAHOVI PRI ŠPORTNIKIH

V športu pogosto govorimo o tremi. Strokovno ji rečemo predtekmovalna anksioznost, ki naj bi predstavljala posplošen strah, ko se športnik pravzaprav ne zaveda točno, česa se sploh boji, pač pa samo občuti neko stanje vznemirjenosti. Slednje se razteza od blagih, neprijetnih občutkov nemoči in se v nekaterih primerih stopnjuje do hude groze. Ta lahko športnika tik pred začetkom nastopa popolnoma paralizira, tako da ni sposoben učinkovito izvesti naloge na tekmovanju. V ozadju športnikove treme so tipični športni strahovi, s katerimi se posebno mladi športniki ne znajo najbolj učinkovito spoprijemati. Posledice so pogosta razočaranja na tekmovanjih ter precej slabši rezultati mladih športnikov, kot bi jih sicer pričakovali.

Športniki vsakodnevno doživljajo konfliktno in stresno situacijo. Ker se ne znajo obraniti vseh zahtev, ki jim jih postavljajo starši, trener, javnost in ker se ne znajo zavarovati pred visokimi lastnimi pričakovanji, trpijo zaradi najrazličnejših strahov. O njih tudi neradi govorijo, saj bi jih trener imel za "mevže", zato so ti strahovi še toliko nevarnejši in povzročajo še toliko več škode. Velikokrat se zaradi tega prikrivanja sčasoma tudi izgubi pravi vzrok strahu in ostanejo samo neprijetni občutki bojzani, zaskrbljenosti in nemoči. Med tipične strahove prištevamo

Izkušnje športnikov in trenerjev kažejo, da tekmovalcu na tekmovanju velikokrat ne pomagajo niti najboljša telesna pripravljenost niti odlična tehnična in taktična pripravljenost, če se pojavijo negotovost, strah in dvom v uspeh.

Anksioznost poruši ravnovesje med postavljenim ciljem in znanjem oz. kompetencami in sposobnostmi, kakršne športnik sebi priznava.

Shubert (1981) navaja naslednje zelo verjetne vzroke razvoja strahov v športu:

- športnik se spominja neke lastne negativne izkušnje,

- športnik je prepričan, da so trenerjeve zahteve, zahteve tekmovanja ali zahteve javnosti večje, kot so njegove sposobnosti,
- so posledica navodil kot: "Pazi, da se ne poškoduješ! Pazi, da ne padeš in si česa zlomiš, itd."

Med tipične strahove prištevamo strah pred neuspehom ali uspehom, pred trenerjevo zavrnitvijo in zavrnitvijo staršev, strah pred agresivnostjo in strah pred bolečino in poškodbo.

Strah pred neuspehom je najpogostejši športnikov strah, logično gledano pa tudi najrazumljivejši. Športniku poraz oz. neuspeh zniža samozaupanje, spremeni njegovo vlogo v družini, klubu, morda celo državi. Nekateri športniki se bojijo, kako bodo njihovi starši, prijatelji in javnost sprejeli njihov poraz. Strah pred neuspehom je značilen predvsem za športnike, ki so že bili v svoji športni karieri uspešni in so že dosegli položaj, ki jim prinaša kakršnekoli ugodnosti. Strah pred neuspehom je popolnoma realen strah pred izgubo teh ugodnosti, ki se začnejo najprej v družini s tem, da starši uspešnemu športniku oprostajo slabši uspeh v šoli, mu ne nalagajo domačih opravil ...ipd., kasneje pa je neuspeh lahko povezan z izgubo štipendije, prenehanjem podpore, zamenjavo trenerja itd. Pri mladih, še neuveljavljenih športnikih, je tak strah redkejši, prisoten pa je predvsem v športih, ki zahtevajo precej denarja, in kjer se otrok zaveda, da njegova neuspešnost pomeni toliko več "izgubljenega denarja".

Strah pred uspehom je najzanimivejši in "nelogičen" strah športnikov. Značilen je predvsem za mlade športnike, ki se naenkrat prebijejo v ospredje. Tak športnik je bil navajen biti v senci uspešnejših. Ko je pred možnostjo, da bo uspel, se ustraši ponujene možnosti, saj ni navajen pozornosti, ki bi mu jo starši, trener ali javnost ob uspehih namenjali. Naenkrat se njegov položaj spremeni. Zanj se začne novo, popolnoma drugačno življenje. Če je prej iskal svojo priložnost v tem, da preseneti izkušenejšega športnika, zdaj naenkrat postane tarča napadov. Nasprotniki se pogovarjajo o tem, kako ga bodo zaustavili, želijo mu, da bi se mu nastop ponesrečil ipd. K temu se včasih pridruži še pritisk javnosti, ki bo ob uspehu od njega tudi vnaprej pričakoval podobne

rezultate. Ogilvie (1968) poroča, da pri dobrih športnikih stres pred tekmovanjem povzroča občutke socialne izoliranosti in občutke krivde zaradi premoči nad drugim. Ko se ti občutki kombinirajo s pritiskom zaradi zahtev po stalnem dokazovanju dobrih rezultatov, pogosto pride do omenjenega strahu pred zmago, ki lahko onemogoči športnikovo ponovno zmagoslavje. Silva (1980) ugotavlja, da športniki doživljajo manj strahu pred uspehom kot športnice.

Strah pred zavrnitvijo staršev in kasneje tudi **pred trenerjevo zavrnitvijo** je močno povezan z intenzivnostjo športnikovega odnosa s starši in trenerjem. Športnik med "pomembne druge" šteje družino, partnerja, trenerja in morda še tesne prijatelje. Mnogi uspešni športniki razvijejo zelo intenziven medosebni odnos s trenerjem. Način, kako se trener vede do svojih športnikov po tekmovanju, v veliki meri pogojuje stopnjo športnikovega strahu pred zavrnitvijo. Trener z zahtevami po maksimalnem trudu predstavlja vir športnikove dodatne motivacije in s tem omogoči razširitev meja njegovih dosežkov. Če pa ga ta odnos premočno obremeni, lahko povzroči pri športniku močne negativne občutke strahu pred zavrnitvijo.

Strah pred agresivnostjo se največkrat kaže kot strah pred možnostjo, da boš na treningu moral reagirati agresivno do nasprotnika, da se boš z njim zapletel v konflikt in ga morda tudi poškodoval. Pravzaprav govorimo o strahu pred lastno agresivnostjo. Tak strah je v nekaterih športih zelo resničen: npr. boksar se boji, da bo poškodoval nasprotnika in zato večkrat, da bi se temu izognil, reagira manj agresivno od pričakovanega in zato ne doseže želenega učinka. Ta strah je še posebno značilen za tiste športnike, ki so že kdaj imeli negativne izkušnje z agresivnostjo. Za odbojko takšna agresivnost ni posebej značilna, saj gre za šport, pri katerem ekipi ločuje mreža in ne prihaja do neposrednega kontakta.

Strah pred bolečino in poškodbo je prisoten kot objektiven strah pri vzdržljivostnih športih in pri športih, pri katerih prihaja do medsebojnega kontakta. Gre za to, da se športnik zaveda, da bo moral trpeti za dober rezultat. Pri določenih športih je tovrsten strah precej prisoten, drugi pa ga sploh ne poznajo (Tušak, 2001).

1.2.1 OBRAMBA PRED STRAHOVI, ANKSIOZNOSTJO IN STRESOM

Športniki nimajo samo enega izmed omenjenih strahov. Največkrat so v različni meri kombinirani vsi ali pa vsaj večina. Športnik se brani na različne načine. Eden izmed njih je vnaprejšnje opravičevanje za neuspešno izvedeno nalogo. Razloge iščejo v slabem žrebu, neugodnih vremenskih pogojih in krivičnem sojenju. Še pogosteje pa se športniki poskušajo izmakniti nalogi, rekoč, da so preutrujeni ali izčrpani, govorijo o že zdavnaj ozdravljeni poškodbi, jih boli noga ...Včasih se branijo tudi agresivno in verbalno napadejo trenerja, ko trdijo, da jih poskuša namerno poškodovati. Zelo pogosta reakcija je tudi beg. V želji, da bi se izognili tekmovanju, morda celo resnično zbolijo in dobijo povišano temperaturo. Športnik se včasih celo preprosto odpove nastopu.

Poleg omenjene nekonstruktivne obrambe seveda obstaja tudi konstruktivna, pri kateri športnik poskuša predvsem s pomočjo relaksacije odpraviti negativne vplive.

Predvsem klinični psihologi so oblikovali mnogo tehnik za odstranitev strahov in neprijetnih posledic anksioznosti. Ena najbolj znanih tehnik je tehnika sistematične desenzibilizacije. Športnik sestavi listo situacij, ki izzovejo različno stopnjo anksioznosti oziroma strahu. Nato športnika uvajamo v situacije postopno. Najprej v situacijo, ki izzove najmanj strahu, nato pa v bolj in bolj neprijetne situacije. Ves proces poteka postopno, dalj časa in je kombiniran s tehnikami relaksacije, ki športniku vzbudijo prijetna in pozitivna občutja. Tako pripravljen se športnik lažje sooči s strahom. Če ima športnik vseeno težave, si pomagamo samo z mentalnim predstavljanjem omenjenih situacij, v katerih je športnik ob ugodnih občutjih postopno soočen z vzroki svojih strahov.

Trenerji pa tudi športniki sami včasih poskušajo zmanjšati (pred)tekmovalno anksioznost s tem, da znižajo pomembnost tekmovanja.

Nekateri trenerji poskušajo športnika vnaprej pripraviti na stres, ki se bo pojavil zaradi tekmovanja. Tako v trening občasno vnašajo neobičajne, stresne situacije (npr.: nekajdnevni samostojni trening brez nadzora trenerja, postavljanje neobičajnih zahtev na treningu, izpostavljenost publiki na treningu ...).

Trenerji skušajo skupaj s športniki analizirati možne situacije na tekmovanju in se vnaprej pripraviti na nekatere nepričakovane dogodke. Hkrati se vnaprej dogovorijo za reakcije v slučaju posamezne situacije.

Športni psihologi pri svojem delu priprave športnika na tekmovanje v veliki meri uporabljajo postopke, med katerimi so najpomembnejši: biofeedback, avtogeni trening in druge relaksacijske tehnike, meditacijo, vizualizacijo in še nekatere druge mentalne strategije (kontrola pozitivnih misli, samogovor ...) (Tušak in Tušak, 2001).

Seveda pa poznamo tudi športnike, ki imajo ustrezno izdelano psihično pripravo, ki sebi priznajo obstoječe strahove in se proti njim borijo s tehnikami sproščanja, z močjo pozitivnega mišljenja in z iskanjem situacij, v katerih si pridobivajo samozavest. Taki športniki sčasoma dozori in v strahovih celo najdejo motivacijo, s katero vedno znova dosegajo še boljše rezultate, s katerimi si pridobijo sloves športnika, ki na pomembnem tekmovanju nikoli ne odpove in ne razočara.

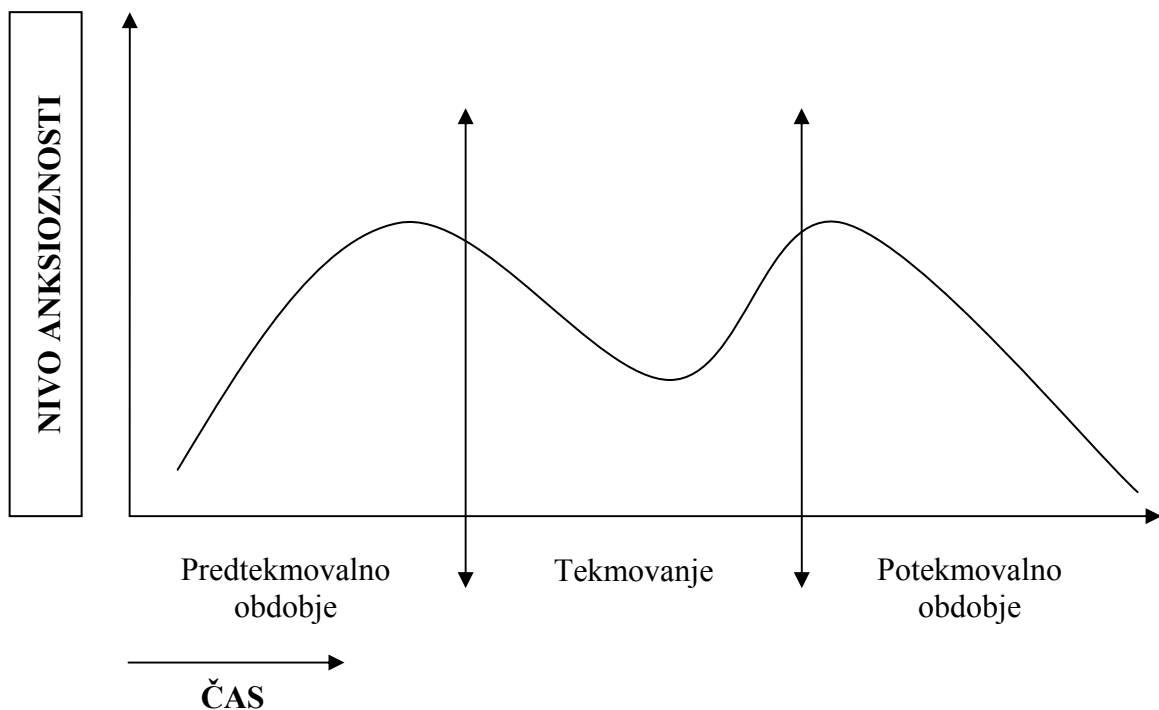
1.3 PREDTEKMOVALNA ANKSIOZNOST

Predtekmovalna anksioznost je situacijsko specifični konstrukt, ki je bil razvit za identifikacijo dispozicij anksioznosti v športnih tekmovalnih situacijah.

Kombinacija poteze anksioznosti in vpliv različnih stresorjev, ki delujejo na športnika, povzroči nastanek predtekmovalne anksioznosti (Enderl in Edwards, 1982, po Tušak in

Tušak, 2001) oz. predtekmovalne treme, ki se kaže v neravnovesnih reakcijah na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju. Tipični indikator, da obstajajo problemi na področju (pred)tekmovalne anksioznosti, je slabši nastop na tekmi kot na treningih ("svetovni prvaki na treningih").

Cratty (1983, po Tušak 1997) na osnovi raziskav utemeljuje obstojanje določenih zakonitosti v pojavljanju (pred)tekmovalne anksioznosti.



Slika 1: Časovne dimenzije anksioznosti

Bližanje tekmovanja, ki za športnika predstavlja močan stresni dogodek, običajno zvišuje nivo športnikove anksioznosti. Govorimo o predtekmovalni anksioznosti. Mnogi športniki poročajo, da čutijo močno anksioznost že nekaj dni pred tekmovanjem, višek pa doseže tik pred startom. Samo tekmovanje oz. njegov začetek anksioznost zniža (mnogi športniki se je skoraj popolnoma znebijo). Po koncu tekmovanja pa anksioznost običajno začasno spet naraste, nato pa počasi upada, dokler se je športniki popolnoma ne znebijo.

1.4 PREDTEKMOVALNO IN TEKMOVALNO STANJE

Psihologija športa se ukvarja s predtekmovalnim in tekmovalnim stanjem, ki sta vzrok psihičnih pojavov in napetostim pri športniku. Prav obvladanje teh stanj pa je velikokrat odločilno za doseganje uspeha na tekmovanju. Vsak vrhunski športnik se je prav gotovo že srečal z določenimi napetostmi, pričakovanjem, stresnimi situacijami in tudi s pritiskom v predtekmovalnem obdobju. Taki občutki so povsem normalni in se jim športniki zelo težko izognejo. Seveda pa obstajajo tudi izjeme. Zelo pogosto se zgodi, da športniki, ki dosegajo zelo dobre rezultate na treningu, na tekmi doživijo pravi polom in ne realizirajo niti približno podobnih rezultatov kot na treningu.

Predtekmovalno stanje je v psihološkem pogledu nepogrešljiva sestavina dolgoročne izgradnje nekega športnika in je pripravljenost na doseganje vrhunskih rezultatov na tekmovanjih. Predtekmovalna anksioznost negativno vpliva na nastop. Raziskave potrjujejo tezo, da je optimalna krivulja anksioznosti zelo individualna. Na predtekmovalno vznurjenje zagotovo lahko gledamo pozitivno, ker predčasno mobilizira psihofizično obvladovanje, aktivirajo pa se vsi za napor odgovorni procesi v telesu. Pri tem pride do optimalnega odziva organizma oziroma kar največji izkoristek sposobnosti, značilnosti in lastnosti, ki jih ima športnik na voljo. Paziti pa moramo, da vznurjenje ne razvije previsoke ravni. Celo predtekmovalno stanje se giblje med dvema skrajnostima. Predtekmovalna napetost variira od spanja pa do zelo intenzivne ekscitacije, vznurjenosti. To se kaže na eni strani kot štartna apatija, na drugi pa je optimalno stanje vseh psihičnih procesov (borbena pripravljenost). Pojavi pa se tudi štartna mrzlica, pri kateri so izražene vse negativne disfunkcije organizma.

Štartna apatija:

Pride do izredno znižanega stanja aktivacije. Posledica tega je popolna izguba motivacije. Športniku je vseeno, kako poteka tekmovanje in le čaka, da ga bo čimprej konec. Uspeh in rezultat ga ne zanimata.

Borbena pripravljenost:

Fiziološki in psihični procesi so na nivoju, ki omogoča optimalno funkcioniranje organizma. Pri vsakem posamezniku vedenje variira. Različno pa je tudi pri določenem posamezniku v različnih časovnih obdobjih. Možno je tudi, da preide posameznik v enem tekmovanju iz enega ekstrema v drugega. Prav zaradi teh nihanj pa stremimo k čim večjemu obvladovanju predtekmovanih in tekmovalnih stanj. Kadar govorimo o optimalni stopnji tekmovalne vzburjenosti, moramo opredeliti, za katero športno panogo gre, ker se od panoge do panoge le-ta razlikuje.

Poznamo pet stopenj aktivacije (Tušak, 2001):

- Pretirana aktivacija, ki deluje zaviralno.
- Stopnjevana aktivacija: optimalno stanje vzburjenosti in napetosti.
- Povprečna aktivacija, pri kateri gre za povprečno funkcioniranje organizma brez negativnih stranskih učinkov.
- Zadušena aktivacija: gre za nizko stopnjo motivacije, najbolje prepoznano v pasivnosti tekmovalca.
- Prekomerno zadušena aktivacija: apatija, neaktivnost in spanje.

Pri opredeljevanju tekmovalnega procesa pa ločimo poleg stopenj aktivacije tudi časovne faze v odnosu do tekmovanja:

- Predtekmovna faza – predtekmovno stanje.
- Tekmovna faza – tekmovalno stanje.
- Predelovalna faza – potekmovalno stanje.

Omenjene stopnje aktivacije se nanašajo predvsem na tekmovalno stanje oziroma vzburjenje, ki se dogaja med tekmovanjem.

Napetosti in tenzije, s katerimi se srečuje športnik (Vanek, Cratty, 1974):

1. **Dolgoročna napetost:** o njej govorimo takrat, ko posameznik izve za določen nastop, za datum neke tekme ali pa za izbor v reprezentanco.
2. **Predtekmovalna napetost:** pojavi se dan pred tekmo, lahko tudi nekaj dni prej. Običajno pa takrat, ko se začno ekipe naseljevati v kraju, kjer se tekmovanje izvaja. Ta napetost predstavlja visok nivo aktivacije, pojavi se nespečnost, ki pripelje do pogostega energetskega deficita. V poštev pridejo različne relaksacijske tehnike, s katerimi zmanjšamo nivo aktivacije. Tisti športniki, ki so sposobni razmišljati o tekmovanju, ki je na sporedu le na treningu, ostali čas pa mislijo na druge stvari, so v prednosti.
3. **Neposredna tekmovalna napetost:** pojavlja se neposredno pred tekmo, ob vstopu v dvorano, na igrišče, oziroma kraj, kjer bo tekmovanje potekalo.
4. **Medtekmovalna napetost:** ta je odvisna od poteka same tekme. Pojavlja se bolj pri igrah z žogo oziroma tistih tekmovanjih, ki trajajo dalj časa. Napetost variira glede na rezultat. Bolj ko je negotov, večja je napetost. Nekaterim športnikom se napetost ob negotovem rezultatu močno poveča, drugim pa celo upade, kar jih privede do stanja apatije.
5. **Potekmovalna napetost:** pojavi se takoj po tekmi. Kaže se v agresivnem vedenju, evforičnem vedenju ali pa v zvezdniškem obnašanju. Vse to je odvisno od rezultata na tekmi (poraz ali zmaga) in od posameznikove osebnosti. Velik pomen za ugodno perspektivo ekipe in tudi posameznika ima obvladovanje te napetosti, zato ji trenerji posvečajo posebno pozornost. Ovrednostijo slabe in dobre elemente, podrobno analizirajo tekmo, s tem pa vplivajo na nadaljnji potek treningov in tekmovanja.

Za uspešno obvladovanje predtekmovalnih stanj Janis predlaga tri načine (Tušak in Tušak, 2003):

- na oceno osredotočeno obvladovanje vključuje kognitivno preurejanje in kognitivno izogibanje (strategije samoprepričevanja in zanikanja),
- na problem osredotočeno obvladovanje vključuje aktivno reševanje problema,

- na čustva osredotočeno obvladovanje pa zajema tehnike desenzibilizacije neugodnih čustvenih stanj.

Pri vsem tem pa ima pomembno vlogo tudi samopodoba športnika, ki determinira zaupanje vase. Veliko športnikov ima probleme z razmišljanjem, kakšni bi morali biti na dan tekme, da bi bili kar najbolj uspešni. Tu je pomembno tudi, kako visoko je športnik motiviran, kakšni sta njegova koncentracija in sposobnost usmerjanja pozornosti. Pri igrah z žogo je pomembno, da je maksimalna koncentracija športnika takrat, ko je v akciji, ko pa je le-te konec, se mora znati tudi ustrezno sprostiti.

1.5 VLOGA TRENERJA

Pri vsem tem, kar smo že prej omenili, pa ima ključno vlogo ravno trener. Na svoje varovance vpliva z nasveti pred tekmo, med njo in po njej. V pomoč pri tem pa mu je sposobnost vživljanja v športnika. Večina trenerjev je bila prej aktivnih tekmovalcev, zato jim to ne predstavlja kakšnega problema.

Največjo pozornost posveča trener v fazi predtekmovanja nivoju optimalne aktivacije. Prijemi, ki jih uporablja, so različni: temeljit pogovor, povečan obseg ogrevanja, sprostiteljen tek. Najobčutljivejši pa je ravno posvet oziroma pogovor med tekmo. Trener naj ne bi na dolgo in široko razpravljajal s športnikom, saj mora ta imeti čas za sprostitve in počitek. Pogovor in nasveti naj bi bili kratki, jasni in enoznačni. Tu pa se že kaže sposobnost trenerja, saj mora biti sposoben odločiti kdaj, koliko in kaj mora posredovati svojim varovancem.

Nekoliko manj je vsaj na videz pomembna faza pogovora in posveta po sami tekmi, a ni čisto tako. Tu je vse preveč napak, ki jih trenerji naredijo na tem področju, saj nekateri menijo, da s športnikom, ki je bil na tekmi uspešen, ni potrebno opraviti pogovora. Še večjo napako naredijo trenerji v primeru neuspeha na tekmi. Že na samem nivoju

razumevanja uspeha in neuspeha se pojavljajo razlike med trenerjem in tekmovalcem, saj različni športniki in trenerji pojmujejo poraz in zmago zelo različno. Mirno lahko trdimo, da je ta faza bistvena faza.

Do raznih konfliktov med trenerjem in tekmovalcem prihaja zaradi različnih pričakovanj. Kadar trener zahteva od tekmovalca nekaj, česar ta ni sposoben narediti, lahko pride do konfliktnih situacij. Tudi ko trener od tekmovalca premalo zahteva, se sproži niz čustvenih in drugih procesov, ki lahko negativno vplivajo na njegovo uspešnost. V takih primerih doživlja tekmovalec situacijo kot podcenjevanje. Izkušeni trenerji imajo cilje izoblikovane že na samem začetku sezone in se omenjenim stvarjem izognejo.

Pri analizi, ki jo skupaj opravita trener in tekmovalci, je potrebno realno oceniti vse dejavnike in jih upoštevati. Med te sodijo: taktika, tehnika, posebne okoliščine posamezne tekme. Zaradi različnih konfliktnih situacij, ki so nastale ob porazu, ne sme trener postaviti bistva analize na negativne vzroke, ki so pripeljali do takega rezultata. Pokazati mora dobre plati in izkoristiti pozitivne dejavnike, ki so bili prisotni na tekmi.

1.6 TEHNIKE PSIHIČNE PRIPRAVE

Cilj kakovostne psihične priprave ne tekmovanje je postavitve temeljev, na podlagi katerih posameznik ali skupina lahko v največji možni meri svoje možnosti udejani v pričakovan dosežek. Ločimo tri stopnje psihične priprave (Petrovič, 1999):

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

Splošna psihična priprava

Zajema opredelitev odnosa do športa. Širši vidik opredeljujeta filozofsko – motivacijski in moralno - etični odnos do sveta. Ožji vidik opredeljuje posameznikov odnos in pogled na šport in zajema celoten proces učenja različnih tehnik sproščanja, priklica, motivacije, aktivacije in spoznavanje samega sebe. Pri splošni psihični pripravi imamo v mislih izgradnjo temeljev za naslednje stopnje. Sem spadajo predvsem učenje tehnik sprostitve, tehnika aktivacije, opazovanje samega sebe kot izhodišče za uporabo ali sprostilnih tehnik ali pa tehnik aktivacije. Prav tako sodi sem tudi vzpostavitev primerne vzdušja v socialnem okolju. Z učenjem in tudi zorenjem je zaželeno in smiselno začeti že zelo zgodaj, na samem začetku športne kariere.

Psihična priprava na posamezni nastop

Ta stopnja je druga in je časovno že povezana s samim nastopom. Tu gre praviloma za obdobje od treh do petih dni pred samo tekmo. Bistvo v tej stopnji je predvsem primerno vzdušje v ekipi in pa ugodno počutje športnikov. Misli, ki so usmerjene pozitivno, optimizem, samozaupanje in realna samozavest, so glavne sestavine dobrega vzdušja med igralci v ekipah. To je pomembno tako v kolektivnih kot v individualnih športih. V homogeni, kohezivni ekipi se učinek vsakega posameznika poveča, pri tem pa se poveča tudi učinek celotne ekipe. Ob podobnih biopsihičnih sposobnostih in lastnostih bodo uspešnejši tisti igralci, ki dosežejo večjo stopnjo socialne integracije.

Psihična priprava na dan nastopa

To je tretja stopnja, ki izhaja iz trditve, da je igralec na igrišču vedno sam, da sta stvaritev in dosežek samo njegova, akcije in dejanja, ki jih izvaja pred nastopom, pa izhajajo iz temeljev prve in druge stopnje. Strokovnjaki so mnenja, da je trener, ki med tekmo veliko razlaga in dopoveduje svojim igralcem, na treningu pozabil povedati določene stvari.

Psihična priprava v tretji stopnji se deli še dodatno na dva dela:

- Širjenje oziroma osredotočenje zavesti: v ospredju je postopno in zaporedno osredotočanje na eno ciljno storitev, na aktivnosti, brez katerih ne gre (ogrevanje, dihanje ...). Okolica postaja vedno manj pomembna. To obdobje se začne od 5 ur ali pa do 30 minut pred nastopom (odvisno od posameznika) in traja do nekaj minut pred nastopom. Po tem nastopi najintenzivnejši del psihične priprave. To je aktivacija in v povezavi z njo stanje zavesti. Pomembna pa je tudi pozornost, oziroma koncentracija na nastop ali tekmo kot celoto, pri kateri podrobnosti niso več pomembne.
- Ocena predšartnih pogojev: ta predstavlja zadnji del priprave na nastop, v katerem je potrebno prilagoditi načrtovani program psihične priprave trenutnim pogojem. Ta del najlaže, seveda ob pomoči trenerja in športnega psihologa, opravi tekmovalec sam. Ugoden rezultat je dosežen takrat, ko tekmovalec možne spremembe v situacijah, ki so zanj stresne, ne sprejema več kot moteče dejavnike, ampak kot sestavni del priprave na nastop.

Tudi psihična priprava zahteva veliko vaje, treniranja, vztrajnosti in učenja. V njenem okviru so v svetu razvili veliko tehnik oziroma metod, ki imajo aktivacijski in relaksacijski učinek, lahko pa izboljšujejo športnikovo koncentracijo. Nekaj teh metod je predstavljenih v naslednji točki.

1.7 TEHNIKE RELAKSACIJE

Za obvladovanje napetosti pred tekmo, med njo in po njej se uporabljajo različne sprostilne oziroma relaksacijske tehnike. Najpogosteje so uporabljene naslednje tehnike sproščanja: različne oblike avtosugestije, dihalne tehnike, hipnoza ter nekatere behavioristične tehnike. Na primer: tehnike sistematične desenzitizacije, biofeedback

metoda sproščanja, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije, razne oblike meditacije ter najučinkovitejša in najbolj znana tehnika sproščanja – avtogeni trening.

1. Avtogeni trening

Ta metoda je izrazito relaksacijska metoda in temelji na samosugestiji, samohipnozi, s katero poskušamo prenesti moč nekaterih predstav na človekov organizem. Posameznik prenese neko predstavo o občutku v telesu v dejanski, subjektivni občutek, ki pa ga nato objektivno lahko zazna tudi opazovalec. Zahteva dolgotrajno, vendar časovno relativno kratko vadbo. Prva vaja traja ob začetku ukvarjanja eno minuto, kasneje pet minut, ko priključimo še zelene specifične sugestije, ki se na našajo na konkretne probleme, pa deset minut.

Avtogeni trening vključuje šest vaj, pri čemer ima vsaka vaja svoje geslo, ki ga skoncentrirano ponavljamo.

Prva vaja je vaja za težo z geslom: "Desna roka je zelo težka". To geslo v mislih nekajkrat ponovimo, potem pa vstavimo stavek: "Popolnoma miren sem". Potem geslo spet ponovimo tolikokrat, kolikor smo ga pred tem stavkom. Ko osvojimo priklic občutka teže v desni roki, pride na vrsto vadba toplote. Tudi tu ponavljamo enako, kot pri prejšnji vaji: "Desna roka je zelo topla" s kombinacijo stavka "Popolnoma miren sem". Sledijo vaje za srce: "Srce bije popolnoma mirno in enakomerno"; vaje za dihanje: "Dihanje je mirno in enakomerno"; vaja za život: "Trebuh je zelo topel" in še vaja za glavo: "Čelo je prijetno hladno". Na koncu vsakega avtogenega treninga pa moramo te ukaze preklicati. Prekličemo jih navadno z gesli: "Roki sta čvrsti", "Dihati globoko" ali "Odpreti oči". Z avtogenim treningom kot relaksacijsko tehniko lahko dosežemo globoko sprostitvev in ublažitev duševne in telesne krčovitosti. Ta se pri športnikih zelo pogosto pojavlja pred tekmovanjem ali že med njim.

Z avtogenim treningom pridobljena mirnost in duševna uravnovešenost človeka ne naredijo lenobnega, ampak omogočajo usmerjanje energije za dosego zastavljenih ciljev.

2. Dihalne tehnike

Dihalne tehnike izhajajo iz joge in predstavljajo najpogostejši način sproščanja napetosti. Z umirjanjem dihanja lahko vplivamo na ugoden in sproštilen vpliv, na misli in svoje telo. Poleg sprostilnega imajo še globlji pomen, v športu pa jih uporabljamo v kombinacijah z ostalimi relaksacijskimi tehnikami.

Za optimalno funkcioniranje potrebuje športnik ogromno količino energije. Ta je neposredno odvisna od količine kisika. Utrujenost, padeč koncentracije, nizko aktivacijo in depresijo povzroča ravno pomanjkanje kisika, kar ima za posledico znižano učinkovitost. Za športnika je pomembno obvladovanje in kontrola dihanja. V stresnih situacijah postane dihanje prsno, plitko in s tem manj učinkovito. Bistvo uporabe teh tehnik v športu je, da se športnik nauči umiriti in sprostiti dihanje. To lahko dosežemo z vajami: umirjenost dihanja (trening počasnega, enakomernega in globokega dihanja), dihanje s štetjem, kontrola ritma dihanja (šest, tri, šest, štiri, dva, štiri), dihalni sprehod po telesu itd.

3. Jacobsonova metoda progresivne relaksacije

Cilj te metode je, da se športnik nauči sistematično sprostiti celo telo in s tem doseže uskladitev delovanja vegetativnega živčnega sistema. Tako kot je bila v Nemčiji popularna tehnika sprostitve avtogeni trening, je bila v angleško govorečih okoljih popularna tehnika Jacobsonove progresivne relaksacije.

Deluje po principu napni - sprosti. Športnik najprej določen del napne, nato pa počasi popušča, pri čemer je bistveno, da se osredotoči na občutke sproščanja. Ta sprostitvev se vadi v več stopnjah: roke, noge, dihanje, čelo in na koncu še mišice govornih organov.

4. Hipnoza

Tehnike psihične priprave, kot so hipnoza, avtohipnoza, sugestija in avtosugestija, se v športu pogosto uporabljajo. Ko hipnotizer privede ali poglobi posameznika v sproščeno,

hipnotično stanje, govorimo o hipnozi. To stanje variira od lažjega, v katerem se športnik vsega zaveda, do globokega, kjer je zavest posameznika popolnoma izključena. V takem stanju je športnik zelo dojemljiv za psihologova navodila ali sugestije. Bili so tudi primeri, ko so poizkušali s hipnozo direktno vplivati na rezultat, vendar so se pri posthipnotični sugestiji pojavila neelastična in toga gibanja, ki pa so negativno vplivala na rezultat. Je pa ta metoda koristna za sproščanje in izločanje zunanjih dražljajev. V takem sproščenem stanju športnik vizualizira nastop in tekmovanje, lahko pa se odstranijo tudi razni strahovi, fobije in anksioznost.

Prav tako imajo pomembno vlogo sugestije, kajti njihovo dolgotrajno ponavljanje lahko privede do spremembe športnikovih čustvenih stanj, do povečanja samozaupanja. Seveda pa morajo imeti te sugestije neko realno osnovo.

5. Biofeedback metoda sproščanja

Bistvo tehnike je, da se športnik sam nauči sproščanja, kot pomoč pa ima stalno povratno informacijo v obliki inštrumenta, ki je preko elektrod povezan s športnikovo kožo na prstih, oddaja zvočne ali svetlobne signale različnih frekvenc oz. barv, kar športnika ves čas informira, ali se sprošča oz. nasprotno vzburja. Ko mu uspe znižati napetost na minimum, lahko s spremembo občutljivosti instrumenta nalogo oteži in v nadaljevanju poskuša relaksacijo še poglobiti.

6. Tehnika sistematične desenzitizacije

Psihologi z njo pogosto odstranjujejo predvsem fobije, druge strahove, občutke tesnobe ter še nekatera druga neprijetna čustvena stanja. V športu z njo odstranjujemo precej neprijetne športne strahove (pred poškodbo, bolečino, nasprotnikom, pred neuspehom), ki včasih že dobijo razsežnosti pravih fobij. V ekipnih športih so pogosti strahovi pred poškodbo, ki se največkrat pojavijo pri tistih, ki so neprijetno poškodbo že doživeli. Tehnika sistematične desenzitizacije je pravzaprav sestavljena iz uporabe tehnik

relaksacije ter običajne vizualizacije. Gre za proces postopnega odstranjevanja negativnih emocij.

1.8 TEHNIKE KONCENTRACIJE

Če govorimo o eni izmed najpomembnejših komponent športnikove priprave na tekmovanje, govorimo o koncentraciji. Koncentracija je usmerjena pozornost in terja vnaprej ustrezno zrelost, vajo, energijo in zavestno zoževanje območja koncentracije pozornosti.

Športnik je popolnoma skoncentriran takrat, ko je osredotočen samo na eno samo stvar, vse ostale misli pa izključi. Prihodnost in preteklost ne obstajata, obstaja samo sedanjost in "jaz". Iz splošne razpršenosti pozornosti počasi izriva vse, kar v trenutku tekme ni pomembno: študij, prijatelji, starši, nasprotnik. Pred samo tekmo mora pozabiti tudi misli na rezultat, strahove in pričakovanja. Ko je v igri, je njegova pozornost usmerjena samo na naloge, ki ga še čakajo. Seveda je za doseganje takšne koncentracije potrebno ogromno vaje.

Kako ustrezno združiti stalnost in intenziteto pozornosti, je tudi pomembno. Bolj ko je koncentracija ozka in močna, več energije je potrebne za to. Zaradi tega je potrebno imeti pri tistih športnih, ki trajajo dalj časa, obdobje odmora in sprostitve.

1. Meditacija

Beseda meditacija nas najpogosteje usmeri v verske in duhovne obrede, katerih sestavni del pravzaprav je. Pri meditaciji gre za neko navznoter usmerjeno umetnost življenja, katere cilj je postati eno z vesoljem. Danes pa meditacija zajema mesto pri vseh terapijah relaksacije. Označuje razmišljanje, poglobljanje v probleme in predstavlja tehniko obvladovanja in kontroliranja našega uma in misli. Uporablja dihalne tehnike za preskrbo organizma s kisikom, kar privede do tega, da se telo umiri. Naredi tudi zasuk v

koncentracijo od zunaj vase in na ta način omogoči dostop do notranjih virov moči, ki pogosto ostanejo neizkoriščeni.

Najbolj uporabljene metode v športu so: koncentrirana dihalna metoda, metoda s štejetjem vdihov, transcendentalna meditacija in meditacija z vizualizacijo.

2. Joga

Je del hindujske filozofije in je stara več kot pet tisoč let. Z jogo naj bi obvladali vse, kar človeka dela nesvobodnega. Sam izraz joga pomeni vpetost, zveza. Razumevanje joge na zahodu se navadno omejuje na prve tri stopnje:

- telesne vaje,
- nadziranje dihanja,
- sprostitvev.

Tisti, ki poznajo različne položaje joge, oziroma asane le iz slik, si ponavadi predstavljajo jogo kot nekakšno zapleteno telovadbo, kar pa je seveda čisto napačno. Pri jogi namreč ne gre za popolno obvladanje posameznih položajev (zajec, kobra, sveča ...). Vse te vaje izvajamo počasi in do take mere, da se prijetno in dobro počutimo. Smisel in cilj asan je, da harmoniziramo telo in duha z zavestnim zaznavanjem telesnih in duševnih procesov s koncentriranim gibanjem in sproščanjem, ne pa da nakopičeno energijo in napetost samo pretvorimo v gib.

Zelo pomembno je, da sta gib in dihanje usklajena. To privede do tega, da postane gib harmoničen, dihanje se poglobi, to pa spodbudi krvni obtok in presnovo. Redna vadba joge nas sprošča, hkrati pa usmerja k izboljšanju koncentracije, odpravljanju nervoze in psihičnih napetosti.

1.9 VIZUALIZACIJA

Vizualizacija je danes v športu najpogosteje uporabljena tehnika psihične priprave in je oblika mentalnega predstavljanja. Pri tem pa gre lahko za predstavljanje nekega objekta ali aktivnosti (nastop, trening, itd.). Lahko jo uporabljamo kot pomoč pri učenju novih motoričnih spretnosti in gibanj, tehniko treninga koncentracije za odstranjevanje negativnih občutkov, priprave na stresne dogodke in tehniko priprave na tekmo. Mentalno ponavljanje tekmovanja poveča možnost avtomatizacije, poveča gotovost v optimalno izvedbo in povečuje samozaupanje.

Poznamo disociarno in asociarno vizualizacijo:

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

Največkrat se lažje vizualizira disociarno, vendar je asociarna oblika vizualizacije učinkovitejša kot disociarna. Športnik lahko dela vizualizacijo tiho ali pa vmes poroča, kaj se z njim dogaja in kaj vidi.

1.10 ODBOJKA

Je kolektivna športna panoga, ki se je pojavila pred več kot sto leti, danes pa jo igrajo na vseh kontinentih. Ekipo sestavlja 7 igralcev (uporaba libera), igrišče je razdeljeno na dve polovici, ki ju loči mreža, kar pomeni, da neposreden kontakt med igralci ni mogoč.

Cilj igre je, da z največ tremi odboji organiziramo akcijo, katere rezultat je žoga na tleh nasprotnikovega igrišča.

Rezultat dobro opravljene akcije je točka, igra je razdeljena na nize (sete), ki štejejo najmanj 25 točk. Praviloma se igra na tri dobljene nize.

Začetnik odbojke je bil William G. Morgan, profesor na YMCA gimnaziji Holyoke v ZDA. To je bilo davnega leta 1895. Na začetku jo je poimenoval "Mintonette". Po različnih predstavitvah na telovadnih zborih in ko se je videlo, da je to res dober rekreativni šport, so že leta 1896 izdali prva pravila, ki jih je napisal Morgan skupaj s sodelavcema.

Igra se je kmalu razširila na vse konce sveta, čeprav so jo ponekod igrali po svojih pravilih, tudi zato, da je bilo število igralcev v eni "tekmi" večje (npr. v Aziji je bila popularna odbojka 16 - 16 in 9 - 9).

Leta 1916 so ocenili, da je po svetu že 250.000 igralcev te vedno popularnejše igre. Hitro se je širila in začeli so razmišljati o mednarodnem delovanju, kajti do takrat se je bolj ali manj igrala rekreativno ali pa samo znotraj neke države (državne lige, itd.). Načrte sta preprečili obe svetovni vojni, vendar pa se je v obdobju po vojnah takoj začelo premikati vse proti mednarodnim tekmam in že leta 1949 so organizirali prvo svetovno prvenstvo v odbojki za moške. Potekalo je na preurejenem teniškem igrišču v takratni Češkoslovaški.

Prva leta sta v odbojki dominirali Rusija (SSSR) in Češkoslovaška. Sploh Rusija je (bila) velesila v tem športu, saj so osvojili prvih 6 svetovnih prvenstev, sodelovali so na vseh do danes in le enkrat niso bili med prvimi tremi.

Prvo žensko svetovno prvenstvo je bilo že kmalu za tem, leta 1952 v Moskvi. Tudi tu je prevladovala Rusija in sicer kar 10 let, potem pa so jih v prevladi nasledile Japonke.

Tako moška kot ženska odbojka je doživela prvo olimpijsko predstavitev v Tokiu leta 1964. Pri moških je zmagala Rusija, pri ženskah pa Japonska. Ekipe v ožjem svetovnem vrhu se menjajo, danes pa je vsaj 15 ekip v ženski in moški konkurenci, ki ta vrh tvorijo in so sposobne osvojiti medaljo na največjih tekmovanjih.

Odbojka se je skozi leta spreminjala (leta 1900 – igralo se je do 21 točk, višina mreže je bila 213 cm, leta 1917 – igralo se je do 15 točk, višina mreže je bila 243 cm, žoga pa je morala biti usmerjena v nasprotnikovo polje z največ tremi dotiki, leta 1918 – igra s šestimi igralci, uvedena pa je bila tudi rotacija igralcev), korenite spremembe pa so se zgodile leta 2000, ko so se pravila zelo spremenila in povzročila velike spremembe v modelih igre. Tako je igra pridobivala na zanimivosti tako za igralce kot tudi za gledalce.

Odbojka postaja danes vse bolj atraktivna in dinamična igra z veliko preobrati in tako od igralca zahteva izredno dobro fizično, taktično, tehnično in psihološko pripravo. Tako pri odbojki govorimo o dveh osnovnih fazah igre, skozi katere gre vsak igralec. Ena faza je faza igre, ko je igralec ob mreži, kjer opravi veliko skokov v napadu in bloku. Druga faza pa je igra v polju, kjer gre za izredno hitra gibanja, reševanje žog v padcu in obramba celotnega igrišča (Janković, Marelić, 1995).

Kombinacija vrhunškega športa, dinamike in ekipnega duha danes v vse večjem številu priteguje tako igralce kot tudi publiko.

2.0 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Predmet raziskovalnega dela je povezanost anksioznosti kot poteze in stanja z uspešnostjo v igralnih razmerah – tekmi druge državne odbojkarske lige za ženske – odbojke.

Če hočemo preučevati anksioznost v povezavi z uspešnostjo na tekmovanju, moramo seveda ločiti med povrstami anksioznosti in jih, tako ločene, tudi opazovati. Le-te lahko druga z drugo korelirajo in so v medsebojni odvisnosti ali pa tudi ne. Tako smo ločeno merili samozavest, stanje kognitivne in somatske anksioznosti v tekmovalnih razmerah in sicer trikrat, pred vsako tekmo posebej.

Namen mojega dela je raziskati povezavo med anksioznostjo, njenimi podvrstami in uspešnostjo v odbojkarski igri pri odbojkaricah v drugi državni odbojkarski ligi. Zanimalo nas je, v kolikšni meri anksioznost oziroma trema pred tekmo vpliva na rezultat na tekmi sami. Poleg tega pa nas je zanimalo, katera vrsta anksioznosti je v odbojki prevladujoča.

Na podlagi izsledkov raziskave bi lažje določili, v katero smer voditi predtekmovalno pripravo, saj bi poudarek dajali le tisti vrsti anksioznosti, ki je z uspešnostjo bolj povezana. Izsledki bi bili lahko v pomoč trenerjem pri delu s tekmovalci od mlajših kategorij naprej, kot tudi športnim psihologom pri delu z vrhunskimi tekmovalci.

3.0 CILJI RAZISKAVE

S pomočjo anketnega vprašalnika "SAS" in "CSAI-2" bomo poskušali ugotoviti, ali lahko na osnovi predtekmovalnih stanj zadovoljivo napovemo uspešnost individualnega nastopa odbojkarice.

4.0 DELOVNE HIPOTEZE

H1: Najpomembnejši napovedovalec tekmovalne uspešnosti v odbojki je somatska anksioznost.

H2: Na osnovi predtekmovalnih stanj lahko zadovoljivo napovemo uspešnost individualnega nastopa pri odbojkaricah.

5.0 METODE DE LA

5.1 VZOREC MERJENCEV

Raziskava je bila izvedena na vzorcu odbojkaric v drugi državni odbojgarski ligi. Anketirane so bile igralke treh drugoligaških klubov (2 ekipe z vrha in ena ekipa s sredine lestvice): OK Prevalje, OK MZG Grosuplje in ŽOK Škofja Loka. Meritve so bile opravljene na 9 tekmah (tri ekipe merjene na treh zaporednih tekmah) prej naštetih klubov v času od 20.1. – 3.2.2007. V tem času se je odvila le ena medsebojna tekma merjenih ekip, na preostalih tekmah pa so se merjene ekipe srečale z ostalimi udeleženkami v 2.DOL. V raziskavi je sodelovalo 36 igralk in 3 trenerji. Najstarejša igralka je bila stara 32, najmlajša pa 14 let. Povprečna starost anketirank je bila 19,4 let.

5.2 VZOREC SPREMENLJIVK

Raziskava je bila izvedena s pomočjo anketnega vprašalnika "SAS" in "CSAI-2", ki vsebuje določeno število trditev, in s pomočjo kriterijev uspešnosti. Tukaj bosta upoštevana trenerjeva in igralkina ocena. Odgovori so bili podani na štiri in sedemstopenjski lestvici.

Sport Anxiety Scale (SAS)

Avtor tega vprašalnika je Smith (1990). Vprašalnik meri športnikove odzive na tekmo, in sicer potezo kognitivne in somatske anksioznosti ter motenje koncentracije. Vprašalnik zajema 21 trditev, merjenec pa odgovarja na trditve na osnovi štiristopenjske lestvice.

Competitive State Anxiety Inventori (CSAI-2)

Avtorji tega vprašalnika so Martens, Vealey in Burton (1990). Vprašalnik meri stanje

kognitivne in somatske anksioznosti in tudi stanje samozavesti igralca na tekmi. Vsebuje 27 trditev, na njih pa merjenec odgovarja na osnovi štiristopenjske lestvice.

Kriterija uspešnosti, ki smo ju upoštevali:

- trenerjeva ocena: subjektivna ocena trenerja glede na učinek igralka na tekmi in na njeno trenutno formo in sposobnosti: vsaka igralka, ki je igrala, je bila ocenjena z oceno 1-7, pri čemer je 7 najvišja ocena; trener je ocenil igralko takoj po končani tekmi;
- igralkina ocena: subjektivna ocena: oceni lasten nastop in učinek na tekmi glede na svoje subjektivne kriterije; igralka se je ocenila takoj po končani tekmi.

Na osnovi naštetih merskih instrumentov smo obravnavali naslednje spremenljivke:

- potezo somatske anksioznosti (somanks)
- potezo kognitivne anksioznosti (zaskrb)
- potezo koncentracije (motkonc)
- stanje kognitivne anksioznosti (koganks)
- stanje somatske anksioznosti (csaisoman)
- stanje samozavesti (samozav)

Potezo somatske in kognitivne anksioznosti ter motnje koncentracije smo merili z vprašalnikom Sport Anxiety Scale (SAS). Poteza kognitivne anksioznosti predstavlja motnje koncentracije in zaskrbljenost v trenutkih pred tekmo. Poteza somatske anksioznosti predstavlja predispozicijo igralca, da zazna igralne situacije kot ogrožujoče in nanje odgovori z določenim stanjem somatske anksioznosti.

Samozavest, stanje somatske in kognitivne anksioznosti smo izmerili z vprašalnikom Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2). Samozavest predstavlja stanje samozavesti v obdobju tik pred tekmo. Stanje somatske anksioznosti predstavlja

fiziološke odzive anksioznosti, medtem ko stanje kognitivne anksioznosti predstavlja stanje tekmovalca na razumskem in psihološkem nivoju pred samo tekmo. Vsi trije nivoji so bili izmerjeni trikrat, za vsako tekmo posebej.

5.3 METODE OBDELAVE PODATKOV

Dobljene podatke sem obdelala s programskim paketom "SPSS", in sicer z naslednjimi metodami:

- Osnovna (opisna) statistika
- Analiza variance
- Regresijska analiza

6.0 EMPIRIČNI PODATKI Z RAZPRAVO**6.1 PREDTEKMOVALNA STANJA V POSAMEZNIH EKIPAH IN
ANALIZA VARIANCE**

Tabela 1: Prikaz opisnih statistik po posameznih spremenljivkah (za posamezno ekipo na vsaki tekmi)

	Ekipa 1		Ekipa 2		Ekipa 3		F	Sig.
	Mean	Std.Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation		
somank1	14,27	3,64	13,30	5,87	16,40	5,46	0,99	0,38
somank2	12,46	4,06	11,22	2,33	16,56	5,53	4,08	0,03 *
somank3	14,30	3,09	10,90	1,73	16,63	6,02	5,12	0,01 *
zaskrb1	13,09	3,45	11,10	3,67	14,60	4,01	2,25	0,12
zaskrb2	12,73	3,55	10,44	2,60	14,60	5,74	2,32	0,12
zaskrb3	12,90	2,42	10,50	2,46	14,25	4,50	3,31	0,05 *
motkonc1	9,09	1,45	7,80	2,15	8,60	1,78	1,36	0,27
motkonc2	8,46	1,75	7,00	2,18	8,80	1,75	2,40	0,11
motkonc3	8,10	2,08	7,50	2,64	8,63	1,77	0,58	0,57
kogank1	14,91	2,55	13,50	4,09	20,10	6,57	5,63	0,01 *
kogank2	15,36	3,80	14,22	3,70	18,00	5,73	1,78	0,19
kogank3	16,90	3,73	12,90	3,67	16,53	5,07	2,85	0,08 †
csaisoman1	13,55	4,37	14,00	4,27	21,40	6,28	7,82	00,0 **
csaisoman2	14,45	4,25	12,11	3,59	18,30	6,00	4,16	0,03 *
csaisoman3	15,10	4,25	11,90	2,23	17,50	5,53	4,23	0,03 *
samozav1	26,27	4,69	25,50	6,64	21,44	5,50	2,02	0,15
samozav2	26,82	5,02	27,56	4,61	24,30	3,47	1,45	0,25
samozav3	26,00	5,60	29,60	4,77	24,63	3,81	2,60	0,09 †

Legenda: **somank1** – poteza somatske anksioznosti (1. tekma); **somank2** – poteza somatske anksioznosti (2. tekma); **somank3** – poteza somatske anksioznosti (3. tekma); **zaskrb1**-stanje samozavesti na prvi tekmi; **zaskrb2** – stanje samozavesti na drugi tekmi; **zaskrb3** – stanje zaskrbljenosti na tretji tekmi; **motkonc1** – motnje koncentracije (1. tekma); **motkonc2** – motnje koncentracije (2. tekma); **motkonc3** – motnje koncentracije (3. tekma); **kogank1** – kognitivna anksioznost (1. tekma), **kogank2** – kognitivna anksioznost (2. tekma), **kogank3** – kognitivna anksioznost (3. tekma); **csaisoman1** – stanje somatske anksioznosti (1. tekma); **csaisoman2** – stanje somatske anksioznosti (2. tekma); **csaisoman3** – stanje somatske anksioznosti (3. tekma); **samozav1** – samozavest (1. tekma); **samozav2** – samozavest (2. tekma); **samozav3** – samozavest (3. tekma), **mean** – aritmetična sredina, **Std. Deviation** – standardni odklon, **F** – F test, **Sig.** – statistična značilnost F testa.

** Pomembnost korelacije s stopnjo signifikantnosti od 0,00 do 0,01 – do 1% napake.

* Pomembnost korelacije s stopnjo signifikantnosti od 0,01 do 0,05 – do 5 % napake.

t- Tendanca – korelacija s stopnjo signifikantnosti od 0,05 do 0,10 – do 10% napake.

Somank 1, 2, 3 - Na podlagi rezultatov, prikazanih v tabeli, lahko vidimo, da na prvi tekmi ne opazimo statistično pomembne razlike med ekipami v zaznavanju razlik med to podvrstjo anksioznosti. Drugače pa je na drugi in tretji tekmi, kjer podatki kažejo na to, da obstajajo statistično pomembne razlike v somatski anksioznosti med ekipami. Najnižje vrednosti somatske anksioznosti zasledimo pri ekipi 2, kjer se le – ta iz tekme v tekmo niža, najvišje vrednosti somatske anksioznosti pa opazimo pri ekipi 3, kjer pa so vrednosti na vseh treh tekmah približno enake.

Zaskrb 1, 2, 3 – Zaskrbljenost kot poteza kognitivne anksioznosti zavzema v dveh primerih statistično neznačilne vrednosti. Kot statistično značilna se pokaže šele na tretji tekmi (Sig. = 0, 05). Torej bi lahko rekli, da se ekipe na prvi in drugi tekmi v zaskrbljenosti med seboj ne razlikujejo, kar pa ni res za tretjo tekmo, kjer se med ekipami

pokaže statistično pomembna razlika v zaznavanju zaskrbljenosti. Zopet lahko vidimo, da je pri ekipi 2 na tekmah prisotne najmanj zaskrbljenosti, največje vrednosti pa ta zavzema pri ekipi 3.

Motkonec 1, 2, 3 – Na nobeni izmed tekem se težave s koncentracijo niso pokazale kot statistično značilne, kar pomeni, da obstajajo minimalne razlike v zaznavanju motenj koncentracije med ekipami. Ekipe so zavzemale zelo podobne vrednosti, za odtenek nižje vrednosti pa smo opazili pri drugi ekipi.

Koganka 1, 2, 3 – Razlike v stanju kognitivne anksioznosti med ekipami opazimo kar na dveh izmed treh tekem. Najbolj so te razlike opazne na prvi tekmi (Sig. = 0,01), na tretji tekmi pa se kaže tendenca obstajanje razlik med ekipami v zaznavanju te anksioznosti. Najnižje vrednosti zavzema ekipa 2, najvišje pa ekipa 3, kjer pa se vrednosti iz tekme v tekmo znižujejo.

Csaisoman 1, 2, 3 – Na vseh treh tekmah obstajajo med ekipami statistično pomembne razlike v stanju somatske anksioznosti. Najbolj je to izraženo na prvi tekmi. Najvišje vrednosti zavzema ekipa 3, najnižje pa zopet ekipa 2. Vrednosti pri vseh treh ekipah so iz tekme v tekmo padale.

Samozav 1, 2, 3 – Samo na tretji tekmi se kaže tendenca težav s samozavestjo med ekipami. Na prvi in drugi tekmi razlik v samozavesti med ekipami ni opaziti oz. so izmerjene vrednosti statistično neznačilne. Zanimivo je, da vrednosti pri ekipi 1 ostajajo enake, pri ekipi 2 ter ekipi 3 pa iz tekme v tekme naraščajo.

6.2 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI

Ugotavljali smo, če in s kakšno verjetnostjo lahko napovedujemo določen kriterij (uspešnost) na podlagi poznavanja vrednosti določenih spremenljivk (anksioznosti). Torej nas zanima, ali lahko na osnovi predtekmovalnih stanj, z merjenjem podvrsti anksioznosti, napovedujemo uspešnost določenega tekmovalca.

Dobljeni rezultati so po vseh statističnih pravilih za uporabo te metode na meji primernosti oziroma celo vprašljivi. Zaradi majhnega numerusa je standardna napaka velika. O podobnih problemih imamo na raziskovalnem področju malo podatkov, zato moramo predstavljene rezultate vzeti kot orientacijo, kakšna je tendenca oziroma kakšna je smer odnosa med proučevanimi spremenljivkami. Poudarjamo pa, da jih je možno razumeti zgolj orientacijsko, saj je standardna napaka in s tem možnost napačne interpretacije velika.

6.2.1 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI Z LASTNO OCENO TEKMOVALK

1. TEKMA:

Tabela 2: Skupni povzetek modela in subjektivna ocena igralk na prvi tekmi

Povzetek modela - skupno			
Model	R	R kvadrat	Sig.
1	.478(a)	.228	.256
a Prediktorji: zkoganks, zmotkonc, zsomanks, zsamojav, zzaskrb, zcsaisoman			
b Odvisna spremenljivka: lastocn1			

Tabela 3: Prikaz koeficientov po posameznih spremenljivkah

Model	Posamezne spremenljivke	Sig.
1	zsomanks	0,19
	zzaskrb	0,3
	zmotkonc	0,36
	zcsaisoman	0,71
	zsamozav	0,3
	zkoganks	0,14
a Odvisna spremenljivka: lastocn1		

Koeficient korelacije med podvrstami anksioznosti in tekmovalniko oceno lastnega nastopa je 0,48, kar pojasnjuje 22,8 odstotka variance. Signifikantnost je 0,26, kar pomeni, da je koeficient R statistično neznačilen. Tudi če pogledamo posamezne spremenljivke na prvi tekmi, lahko ugotovimo, da nobena statistično značilno ne vpliva na končno oceno lastnega nastopa. Najbližje sta sicer somatska anksioznost in kognitivna anksioznost, vendar njuna vrednost še vedno ni tako visoka, da bi ju lahko prištevali k statistično značilnim spremenljivkam. To pomeni, da na osnovi anksioznosti ne moremo napovedati uspeha (merjeno s subjektivno oceno igralke).

6.2.2 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI S SUBJEKTIVNO OCENO TRENERJA

1. TEKMA:

Tabela 4: Skupni povzetek modela in trenerjeva ocena igralke na prvi tekmi

Povzetek modela - skupno			
Model	R	R kvadrat	Sig.
1	.667(a)	.444	.007 *
a Prediktorji: zkoganks, zmotkonc, zsomanks, zsamozav, zzaskrb, zcsaisoman			
b Odvisna spremenljivka: octrn1			

Tabela 5: Prikaz koeficientov po posameznih spremenljivkah

Model	Posamezne spremenljivke	Sig.
1	zsomanks	0,04 *
	zzaskrb	0,24
	zmotkonc	0,91
	zcsaisoman	0,27
	zsamozav	0,79
	zkoganks	0,02 *
a Odvisna spremenljivka: octrn1		

Koeficient korelacije med podvrstami anksioznosti in trenerjevo oceno igralkinega nastopa na prvi tekmi je 0,67, kar pojasnjuje 44,4 odstotka variance v območju 0,7% napake (signifikantnost je 0,007). Tokrat je koeficient visok, kar nakazuje na pomembno zvezo med podvrstami anksioznosti in uspešnostjo nastopa igralk na določeni tekmi. Če pogledamo ločeno razpredelnico za posamezne spremenljivke, pa lahko ugotovimo, da somatska (signifikantnost 0,04) in kognitivna anksioznost (signifikantnost 0,02) najbolj statistično vplivata na uspešnost igralk, merjene z oceno trenerja.

6.2.3 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI Z LASTNO OCENO TEKMOVALK

2. TEKMA:

Tabela 6: Skupni povzetek modela in subjektivna ocena igralk na drugi tekmi

Povzetek modela - skupno			
Model	R	R kvadrat	Sig.
1	.422(a)	.178	.437
a Prediktorji: skoganks, smotkonc, ssomanks, ssamozav, szaskrb, scsaisoman			
b Odvisna spremenljivka: lastocn2			

Tabela 7: Prikaz koeficientov po posameznih spremenljivkah

Model	Posamezne spremenljivke	Sig.
1	ssomanks	0,49
	szaskrb	0,66
	smotkonc	0,43
	scsaisoman	0,79
	ssamozav	0,83
	skoganks	0,77
a Odvisna spremenljivka: lastocn2		

Koeficient korelacije je med podvrstami anksioznosti in lastno oceno igralk 0,42, kar pojasnjuje 18 odstotka variance. Na osnovi signifikantnosti (Sig. = 0,44) vidimo, da koeficient R ni statistično značilen. Pri pregledu vrednosti posameznih spremenljivk ugotovimo, da tudi vsaka spremenljivka sama zase statistično nima značilnega vpliva. V tem primeru na osnovi anksioznosti prav tako ne moremo napovedati uspeha, merjeno z lastno oceno igralk.

6.2.4 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI S SUBJEKTIVNO OCENO TRENERJA

2. TEKMA:

Tabela 8: Skupni povzetek modela in trenerjeva ocena igralk na drugi tekmi

Povzetek modela - skupno			
Model	R	R kvadrat	Sig.
1	.567(a)	.321	.072 t
a Prediktorji: skoganks, smotkonc, ssomanks, ssamozav, szaskrb, scsaisoman			
b Odvisna spremenljivka: octrn2			

Tabela 9: Prikaz koeficientov po posameznih spremenljivkah

Model	Posamezne spremenljivke	Sig.
1	ssomanks	0,09 t
	szaskrb	0,09 t
	smotkonc	0,45
	scsaisoman	0,04 *
	ssamozav	0,65
	skoganks	0,31
a Odvisna spremenljivka: octrn2		

Koeficient korelacije med podvrstami anksioznosti in trenerjevo oceno igralkinega nastopa je 0,57, kar pojasnjuje 32 odstotka variance. Na osnovi signifikantnosti (Sig. = 0,07) vidimo, da koeficient korelacije res ni statistično značilen, kaže pa se tendenca vpliva anksioznosti na uspešnost nastopa igralke. Če pogledamo vrednosti posameznih spremenljivk, vidimo, da somatska anksioznost statistično značilno vpliva, torej nakazuje na pomembno zvezo med podvrstami anksioznosti in možnostjo napovedovanja uspeha posameznice. Tendenco pa opazimo pri somatski anksioznosti in zaskrbljenosti. Torej lahko tudi za drugo tekmo trdimo, da anksioznost vpliva na uspešnost nastopa igralke, merjeno s trenerjevega vidika.

6.2.5 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI Z LASTNO OCENO TEKMOVALK

3. TEKMA:

Tabela 10: Povzetek modela skupno in subjektivna ocena igralk na tretji tekmi

Povzetek modela - skupno			
Model	R	R kvadrat	Sig.
1	.483(a)	.234	.241
a Prediktorji: kkoganks, kmotkonc, ksomanks, ksamozav, kzaskrb, kcsaisoman			
b Odvisna spremenljivka: lastocn3			

Tabela 11: Prikaz koeficientov po posameznih spremenljivkah

Model	Posamezne spremenljivke	Sig.
1	ksomanks	0,35
	kzaskrb	0,96
	kmotkonc	0,06 t
	kcsaisoman	0,36
	ksamozav	0,23
	kkoganks	0,12
a Odvisna spremenljivka: lastocn3		

Koeficient korelacije med podvrstami anksioznosti in lastno oceno igralke je 0,48, kar pojasnjuje 23 odstotkov variance. Na osnovi signifikantnosti (Sig. = 0,24) vidimo, da koeficient korelacije ni statistično značilen, torej tudi v tem primeru na osnovi anksioznosti prav tako ne moremo napovedati uspeha, merjeno z lastno oceno igralke. Tendenco se kaže le v povezavi z motnjami koncentracije.

6.2.6 REGRESIJSKA ANALIZA ANKSIOZNOSTI S SUBJEKTIVNO OCENO TRENERJA

3. TEKMA:

Tabela 12: Skupni povzetek modela in trenerjeva ocena igralk na tretji tekmi

Povzetek modela - skupno			
Model	R	R kvadrat	Sig.
1	.561(a)	.314	.080 t
a Prediktorji: kkoganks, kmotkonc, ksomanks, ksamozav, kzaskrb, kcsaisoman			
b Odvisna spremenljivka: octrn3			

Tabela 13: Prikaz koeficientov po posameznih spremenljivkah

Model	Posamezne spremenljivke	Sig.
1	ksomanks	0,11
	kzaskrb	0,29
	kmotkonc	0,25
	kcsaisoman	0,66
	ksamozav	0,29
	kkoganks	0,03 *
a Odvisna spremenljivka: octrn3		

Koeficient korelacije med podvrstami anksioznosti in trenerjevo oceno igralkinega nastopa je 0,56, kar pojasnjuje 31 odstotka variance. Na osnovi signifikantnosti (Sig. = 0,08) vidimo, da koeficient korelacije res ni statistično značilen, je pa blizu tem vrednostim. Če pogledamo vrednosti posameznih spremenljivk, vidimo, da kognitivna anksioznost statistično značilno vpliva, torej nakazuje na pomembno zvezo med to podvrstjo anksioznosti in uspešnostjo igralk, merjeno z oceno trenerja. Statistično značilni vrednosti se je približala tudi vrednost somatske anksioznosti.

6.3 INTERPRETACIJA REZULTATOV

6.3.1 PREDTEKMOVALNA STANJA V POSAMEZNIH EKIPAH IN ANALIZA VARIANCE

Na podlagi rezultatov prikazanih v tabeli 1 smo proučevali, ali obstajajo razlike v podvrsteh anksioznosti (poteza somatske in kognitivne anksioznosti, lastnost motenja koncentracije, stanje somatske in kognitivne anksioznosti, stanje samozavesti) med ekipami na prvi, drugi ter tretji tekmi.

Poteza somatske anksioznosti se na prvi tekmi ni pokazala kot statistično značilna. To pomeni, da ni bilo bistvenih razlik med ekipami v zaznavanju te vrste anksioznosti. To bi lahko razložili s pričetkom tekmovanja. Dekleta so namreč s to prvo tekmo šele pričela z drugim delom tekmovanja. To je bila njihova prva tekma po mesecu dni počitka in verjetno še niso imele občutka tekmovalnega ritma in z njim povezanega tekmovalnega duha ter borbe za vsako točko, ki jim bo kasneje, na koncu tekmovanja, koristila za prvi dve mesti, ki vodita v 1. DOL, oziroma za mesta, ki še zagotavljajo obstanek v 2. DOL. To lahko pomeni, da tekmovalne situacije nobena ekipa ni zaznavala kot ogrožujoče. Res pa je tudi, da so bile tekme razporejene tako, da so se merjene ekipe srečale z zadnje uvrščenimi ekipami. Torej bi tudi to lahko bil razlog za zaznavanje situacije v ekipah kot neogrožujoče.

Drugače pa je bilo na drugi in tretji tekmi, kjer se je pokazala statistično pomembna razlika med ekipami v zaznavanju somatske anksioznosti.

Pri zaskrbljenosti kot drugi merjeni podvrsti anksioznosti vidimo, da se razlike v zaznavanju le-te med ekipami pojavljalo samo na tretji tekmi, in sicer v območju statistične značilnosti s signifikantnostjo 0,05. Razlike v pojavu zaskrbljenosti med ekipami bi lahko razložili z dejstvom, da smo na tretjem merjenju bili priča medsebojnemu srečanju dveh merjenih ekip z vrha lestvice (ekipi, ki zasedata drugo in tretje mesto v ligi) in pa tekmi med tretjemerjeno ekipo (ekipa s sredine lestvice), ki se je

srečala s prvouvrščeno ekipo v ligi. V dvoboju z vrha lestvice opazimo, da so bile izmerjene vrednosti zaskrbljenosti dokaj podobne in visoke, medtem ko so pri tretjemerjeni ekipi vrednosti nizke. Torej lahko sklepamo, da sta bili ekipi, ki sta se borili za drugo mesto na lestvici (to mesto še vodi v 1.DOL), precej bolj zaskrbljeni od tretjemerjene ekipe, pri kateri zaskrbljenost zavzema najnižje vrednosti. To pomeni, da tretjemerjena ekipa v dvoboju z ekipo iz samega vrha lestvice ni imela občutka zaskrbljenosti, možno je tudi, da so se že vnaprej vdale ter se sprijaznile s porazom. Tako so šle v tekmo dokaj sproščene in se je njihova "majhna zaskrbljenost" precej razlikovala od zaskrbljenosti ekip v dvoboju z vrha lestvice, kjer sta obe ekipi na tekmi doživljali precejšnjo zaskrbljenost, saj je lahko poraz tako ene kot druge ekipe že pomembno odločal o napredovanju v višjo ligo. Torej se lahko strinjamo s Tancigovo (1987), ki pravi, da večji pomen kot posameznik pripisuje situaciji, višjo raven stanja anksioznosti bo razvil. Naši podatki se skladajo s teorijo, češ da z naraščanjem nedoločenosti izida narašča tudi pričakovana raven stanja anksioznosti (Tancig, 1987).

Stanje kognitivne anksioznosti nakazuje tendenco značilnosti razlik med ekipami na tretji tekmi, povsem statistično značilna pa je samo na prvi tekmi (Sig. = 0,01). Kot vemo, je stanje kognitivne anksioznosti mentalna komponenta stanja, ki jo povzroča strah pred slabo samoizpolnitvijo oziroma nedoseganjem zastavljenih ciljev, spremljajo pa jo še občutki negotovosti, nemira in nedoločenega strahu. Stanje na prvi tekmi in statistično pomembno razliko med ekipami, bi lahko razložili z vidika negotovosti oz. gotovosti igralk, kaj so med dolgim odmorom (med prvim in drugim delom tekmovanja je pretekel mesec dni) naredile. Je bil njihov proces treniranja pravilno zastavljen? So uporabile pravo taktiko za nadaljnje tekmovanje? Se je njihova pripravljenost izboljšala, poslabšala ali celo ostala na istem nivoju? Kakšno je njihovo stanje glede na druge ekipe? In pa seveda najpomembnejše vprašanje: So med tem odmorom dosegle zastavljene cilje, ki so si jih zastavile in ki jih bodo uspešno pripeljali do konca sezone? Najvišje vrednosti kognitivne anksioznosti kot stanja opazimo pri ekipi 3, kar pomeni, da ekipa z vrha lestvice precej bolj dvomi o sebi, je negotova in razmišlja o nedoseganju zastavljenih ciljev kot pa ekipa s sredine lestvice. Ti podatki se torej ne skladajo s teorijo Lazareviča in Havelke, ki pravita, da imajo uspešnejše ekipe večjo frustracijsko toleranco oz.

toleranco za neprijetne dražljaje in bolečino (Lazarevič in Havelka, 1981, povzeto po Tušak in Tušak, 2003), torej da so bolj uspešne ekipe manj anksiozne.

Stanje somatske anksioznosti, ki se neposredno odraža s stanjem fiziološkega stresa in predstavlja efektivni del anksioznega stanja, za katerega je značilna povečana frekvenca srčnega utripa, povečana intenziteta dihanja, žgečkanje v trebuhu itd., pa se med ekipami razlikuje na vseh treh tekmah. Igralke so se s tem stanjem torej srečale na vsaki tekmi, vsaka posameznica zase in vsaka ekipa zase pa se je s tem na svoj način tudi spopadla. Povečanje stanja somatske anksioznosti sovпада z uspešnostjo na tekmovanju do določenega optimalnega nivoja. Nad tem nivojem je povezava negativna – povečanje stanja anksioznosti negativno vpliva na uspešnost (Cox, 1994). Če primerjamo rezultate naše raziskave in teorije, pa vidimo, da se v tem primeru ujemata tudi praksa in teorija, saj imata bolj uspešni ekipe višje vrednosti somatske anksioznosti kot pa nižjeuvrščena ekipa.

Tendenca težav s samozavestjo se je pri igralkah oz. ekipah pokazala le na tretji tekmi (Sig. = 0,09), kar pomeni, da so se ekipe samo na tretji tekmi med seboj razlikovale v samozavesti. To bi mogoče lahko razložili z derbijem v zgornjem delu lestvice, kjer sta obe ekipi stopili na igrišče polni samozavesti in prepričani v zmago ter pa z igranjem ekipe s sredine lestvice proti prvouvrščeni ekipi, kjer igralka najverjetneje niso bile najbolj samozavestne, saj če igraš proti prvouvrščeni ekipi, ki v sezoni še nima poraza, ne moreš ravno upati na poseben uspeh. Naša predvidevanja potrjujejo tudi podatki, ki kažejo, da je ekipa, ki je igrala s prvouvrščeno, imela precej nižje vrednosti samozavesti kot ostali dve ekipi. Prav tako se podatki skladajo s spoznanji nekaterih drugih raziskovalcev, ki so ugotovili, da imajo boljši športniki večjo samozaupanje in s tem večjo samozavest (Ikegam, 1970, Ogilvie, 1968, povzeto po Tušak in Tušak, 2003).

Zanimiv je podatek, da se ekipe na ravni motenj koncentracije na nobeni izmed tekem med seboj niso razlikovale. Iz tega lahko predvidevamo, da so igralka v vseh treh ekipah ali zelo dobro ali pa zelo slabo psihično pripravljene.

6.3.2 REGRESIJSKA ANALIZA

Z regresijsko analizo rezultatov anksioznosti smo ugotavljali, ali lahko s podajanjem lastne ocene nastopa in z oceno nastopa z vidika trenerja, kar je bil hkrati tudi kriterij uspešnosti, na osnovi predtekmovalnih stanj zadovoljivo napovemo uspešnost nastopa posamezne igralkе.

Na podlagi rezultatov prikazanih v tabeli 2 je razvidno, da spremenljivke kot celota (podvrste anksioznosti) statistično neznačilno vplivajo na napovedovanje uspešnosti nastopa posameznice. To kaže, da na podlagi predtekmovalnih stanj z vidika lastne ocene igralkе ne moremo trditi, kakšen bo njen nastop na tekmi. Tudi pri pregledu posameznih spremenljivk (tabela 3) opazimo, da se nobena vrednost ni niti približala statistični značilnosti. To pomeni, da na osnovi anksioznosti ne moremo napovedati uspeha, merjeno s subjektivno oceno igralkе.

Podatki prikazani v tabeli 4 izpričujejo visok koeficient statistične značilnosti (Sig. = 0,007), kar kaže na pomembno zvezo med podvrstami anksioznosti in oceno trenerja kot dejavnikom, ki nakazuje uspešnost nastopa na tej tekmi. Če pogledamo ločeno razpredelnico za posamezne spremenljivke, pa lahko ugotovimo, da somatska (signifikantnost 0,04) in kognitivna anksioznost (signifikantnost 0,02) najbolj statistično vplivata na trenerjevo oceno tekmovalkinega nastopa, kar posledično tudi nakazuje uspešnost le-te na tekmi. Iz tega lahko sklepamo, da lahko na osnovi predtekmovalnih stanj, merjenih z oceno trenerja, zadovoljivo napovedujemo uspešnost individualnega nastopa.

Na podlagi rezultatov prikazanih v tabelah 6 in 7 vedimo, da koeficient korelacije na podlagi lastne ocene igralkе za drugo tekmo zopet ni statistično značilen. Pri pregledu vrednosti posameznih spremenljivk ugotovimo, da tudi vsaka spremenljivka sama zase statistično nima značilnega vpliva. V tem primeru torej ne moremo napovedati uspešnosti posameznice na osnovi njene lastne individualne ocene, kar pomeni, da na osnovi

predtekmovalnih stanj ne moremo napovedati uspešnosti nastopa, merjeno s subjektivno oceno igralke.

Na osnovi signifikantnosti iz tabele 8 (Sig. = 0,07) vidimo, da koeficient korelacije zopet kaže dokaj pomembno statistično značilnost. Če pogledamo vrednosti posameznih spremenljivk, vidimo, da somatska anksioznost statistično značilno vpliva, torej kaže na pomembno zvezo med podvrstami anksioznosti in uspešnostjo nastopa posamezne igralke. Zopet lahko trdimo, da bi tudi na drugi tekmi na osnovi predtekmovalnih stanj in trenerjeve ocene lahko zadovoljivo napovedali uspešnost nastopa igralke.

Rezultati tretje tekme nam kažejo isto sliko, kar smo že ugotovili za prvi dve tekmi. Tudi na tej tekmi, na osnovi predtekmovalnih stanj, merjeno s subjektivno oceno igralke, ne moremo napovedati uspešnosti nastopa, saj nobena izmed vrednosti spremenljivk ni statistično značilna. Ravno obratno pa je zopet pri oceni trenerja, pri kateri se kaže dokaj visoka statistična značilnost (Sig. = 0,08). Povsem statistične značilne vrednosti pa izmed posameznih spremenljivk zajema kognitivna anksioznost s signifikantnostjo 0,03. Tudi pri tretji tekmi ugotavljamo, da bi na podlagi podajanja ocene nastopa z vidika trenerja, na osnovi predtekmovalnih stanj, lahko zadovoljivo napovedali uspešnost individualnega nastopa igralke.

Kot smo videli, se na nobeni izmed treh tekem ni pokazala statistična značilnost napovedovanja uspešnosti nastopa na podlagi subjektivne ocene posameznice. Torej lahko trdimo, da na osnovi anksioznosti ne moremo napovedati samega uspeha oziroma uspešnosti nastopa posamezne igralke, merjene s strani lastne individualne ocene igralke. Res je, da podatki z oceno trenerja kažejo ravno obratno, kar pa pomeni, da anksioznost vpliva na uspešnost igralke, merjene z oceno trenerja.

Vzorec merjencev je bil majhen, časovno obdobje izvajanja raziskave pa je bilo omejeno, tako da moramo rezultate vzeti z določeno distanco. Z zagotovostjo pa lahko delno sprejmemo hipotezo 2, ki predvideva, da lahko na osnovi predtekmovalnih stanj zadovoljivo napovemo uspešnost nastopa.

6.4 UGOTOVITVE GLEDE NA HIPOTEZE IN CILJE RAZISKAVE

H1: Najpomembnejši prediktor tekmovalne uspešnosti v odbojki je somatska anksioznost.

Somatska anksioznost kot poteza in somatska anksioznost kot stanje se je izmed vseh merjenih spremenljivk izkazala za najbolj značilno spremenljivko, se pravi najmočnejšega pokazatelja pri napovedovanju tekmovalne uspešnosti. Poteza somatske anksioznosti je bila značilna kar za vse tri tekme, stanje somatske anksioznosti pa za drugo tekmo. Nobena izmed drugih spremenljivk se ni niti po vrednostih niti v pogostosti pojavljanja vsaj malo približala somatski anksioznosti. Tako lahko hipotezo sprejmemo.

H2: Na osnovi predtekmovalnih stanj lahko zadovoljivo napovemo uspešnost individualnega nastopa pri odbojkaricah.

Ugotovili smo, da na osnovi anksioznosti oziroma predtekmovalnih stanj ne moremo napovedati uspešnosti nastopa igralko, merjene s subjektivno oceno igralko. Ravno obratno pa so naši podatki pokazali pri merjenju uspeha s strani trenerja, kjer smo ugotovili, da lahko na osnovi predtekmovalnih stanj zadovoljivo napovemo uspešnost nastopa. Tako lahko hipotezo delno sprejmemo.

7.0 SKLEP

Namen diplomskega dela je bilo ugotoviti povezavo med anksioznostjo, njenimi podvrstami in uspešnostjo v odbojkarški igri. Zanimalo me je tudi, katera vrsta anksioznosti je v odbojki prevladujoča. V ta namen je bila narejena raziskava na treh tekmah druge slovenske odbojcarske lige za ženske. Z dvema vprašalnikoma smo merili šest podvrsti anksioznosti: potezo kognitivne in somatske anksioznosti, lastnost motenja koncentracije, stanje somatske in kognitivne anksioznosti in še stanje samozavesti ter jih primerjali s subjektivnimi ocenami igralka in trenerja. Izbrani sta bili dve ekipi z vrha in ena ekipa iz sredine lestvice.

V prvem delu naloge smo ugotovili, da obstajajo razlike v podvrsteh anksioznosti med merjenimi ekipami na prvi, drugi in tretji tekmi. Na prvi tekmi so med ekipami obstajale razlike v kognitivni in somatski anksioznosti, na drugi tekmi so se ekipe razlikovale prav tako v somatski in kognitivni anksioznosti. Ekipe na tretji tekmi pa so se med seboj statistično pomembno razlikovale v somatski anksioznosti, zaskrbljenosti, kognitivni anksioznosti in v samozavesti.

Na osnovi regresijske analize anksioznosti in šestih podvrsti anksioznosti smo ugotovili, da na osnovi predtekmovalnih stanj, merjeno s subjektivno oceno igralka, ne moremo napovedati uspešnosti nastopa posameznice. Ravno obratno pa je pri podajanju ocene trenerja, kjer smo ugotovili, da anksioznost oziroma predtekmovalna stanja vplivajo na uspešnost igralka v odbojki. Ugotovljeno je bilo, da anksioznost je statistično pomembno povezana z uspešnostjo v odbojki, vendar le za ugotavljanje uspešnosti z oceno trenerja. Videti je, da lastna ocena nima prave teže.

Na koncu moramo še poudariti, da je potrebno omenjene rezultate jemati z določeno distanco zaradi majhnega števila merjencev v raziskavi. Vseeno pa lahko dobljeni podatki

služijo za orientacijo pri nadaljnjih raziskavah o vplivu anksioznosti na uspešnost igranja odbojke.

8.0 VIRI

1. Bakker, F.C., H.T.A. Whiting, H. Van der Brug (1996): Sport Psychology: concepts and applications. England: John Wiley & Sons Ltd.
2. Bednarik, J., Tušak, M. (2001): Šport, motivacija in osebnost. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Bravničar, L. M. (1996): Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
4. Cox, H. R. (1994): Sport Psychology: Concepts and applications; third edition. USA. Win. C. Brown Communications, Inc.
5. Cratty, J. B. (1989): Psychology in contemporary sport; third edition. University of California, Los Angeles: Prantice-Hall, Inc.
6. Doupona, M., Petrovič, K. (2000): Šport in družba: sociološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
7. Jankovič, V., Marelič, N. (1995): Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo.
8. Kalteneker, D. (1998): Anksioznost v športu. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Krevsel, V. (1987): Osnove odbojke. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
10. Krevsel, V. (2002): Ambasador z odbojkarskega olimpa: spomini veterana. Ljubljana: Forma 7.
11. Krevsel, V. (1997): Odbojka: poklic športnega trenerja. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
12. Lamovec, T. (1994): Psihodiagnostika osebnosti 1. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
13. Lamovec, T. (1994): Psihodiagnostika osebnosti 2. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
14. Lindemann, H. (1988): Avtogeni trening: sprostitvev v stiski: pot k sprostitvi, boljšemu zdravju, večji storilnosti. Ljubljana: Cankarjeva založba.
15. Loehr, J. E. (1997): Tenis v glavi. Maribor: Rotis.

16. Maček, D. (1993): Anksioznost v športu. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
17. Orlick, T. (1998): Mentalni trening za sportaše. Zagreb: Gopal.
18. Ostrow, A. C. (1990): Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences. USA: Fitness Information Technology, Inc.
19. Petrović, R. (1999): Psihična priprava na nastop. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
20. Slobodnik, I. (1988): Odbojka. Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije in Republiški odbor za šport.
21. Tancig, S., Čuk, M. (1983): Umerjanje in priredba testa športno tekmovalne anksioznosti (sport competition anxiety test) avtorja R. Martensa, I.faza. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo. Inštitut za kineziologijo.
22. Tancig, S., Čuk, M. (1984): Umerjanje in priredba testa športno tekmovalne anksioznosti (sport competition anxiety test) avtorja R. Martensa, II.faza. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo. Inštitut za kineziologijo.
23. Trampuž, M. (2002): Anksioznost v povezavi z uspešnostjo v kajaku na divjih vodah. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
24. Tušak, M. (1999): Motivacija in šport: ključ do uspeha. Ljubljana: Filozofska fakulteta: oddelek za psihologijo.
25. Tušak, M. (2001): Psihologija športa mladih. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
26. Tušak, M., Tušak, M. (2001): Psihologija športa, 2. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
27. Tušak, M., Misja, R., Vičič, A. (2003): Psihologija ekipnih športov. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
28. Več avtorjev (2002): Šport – tvoja izbira. Ljubljana: Gyrus.
29. Več avtorjev (1970): Slovar slovenskega knjižnega jezika. Ljubljana: Slovenska akademija znanosti in umetnosti. Državna založba Slovenije.
30. Verbinc, F. (1982): Slovar tujk, sedma izdaja. Ljubljana: Cankarjeva založba.

PRILOGA 1

VPRAŠALNIK - ODZIVI NA TEKMOVANJE (SAS)

Ime: _____ Starost: _____ Disciplina: _____ Datum: _____

Pred tabo je nekaj trditvev, ki opisujejo misli in občutke pred tekmovanjem ali med njim. Preberi vsako trditvev in nato obkroži številko na desni, ki najbolje ponazarja, kako se navadno počutiš pred tekmovanjem ali med njim.

Nekateri tekmovalci so prepričani, da ne smejo priznati ali razkriti (niti sebi, predvsem pa drugim) svojih občutkov nervoze ali zaskrbljenosti, taki občutki pa so zelo pogosti, tudi med najboljšimi. Da bi bolje razumeli procese in odzive tekmovalca na tekmovanje, te prosimo, da sodeluješ in iskreno odgovoriš oz. ovrednotiš spodnje trditve. Zato tukaj ni pravih ali napačnih odgovorov. Rešuj hitro, ne poglobljaj se preveč v vsako vprašanje.

	Trditve	Nikakor ne	Nekoliko	Dokaj	Zelo
1	Počutim se nervoznega.	1	2	3	4
2	Med tekmovanjem razmišljam o stvareh, ki nimajo zveze s tekmovanjem.	1	2	3	4
3.	Dvomim o sebi.	1	2	3	4
4.	Moje telo je napeto.	1	2	3	4
5.	Skrbi me, da se ne bom odrezal tako dobro, kot bi se lahko.	1	2	3	4
6.	Med tekmovanjem mi misli uhajajo.	1	2	3	4
7.	Med tekmovanjem pogosto nisem zadosti pozoren.	1	2	3	4
8.	V trebuhu čutim napetost.	1	2	3	4
9.	Misli, da se ne bom dobro odrezal, mi motijo koncentracijo med tekmovanjem.	1	2	3	4
10.	Skrbi me, da bi odpovedal pod pritiskom.	1	2	3	4
11.	Srce mi bije hitreje.	1	2	3	4
12.	V trebuhu me tišči (imam cmok).	1	2	3	4
13.	Skrbi me, da bi se slabo odrezal.	1	2	3	4
14.	Zaradi nervoze mi med tekmovanjem pade koncentracija.	1	2	3	4
15.	Včasih se zalotim, da se pred ali med tekmovanjem tresem.	1	2	3	4
16.	Skrbi me, če bom dosegel svoj cilj.	1	2	3	4
17.	Telo se mi zdi napeto.	1	2	3	4
18.	Skrbi me, da bom koga s svojim nastopom razočaral.	1	2	3	4
19.	Pred ali med tekmovanjem mi je slabo.	1	2	3	4
20.	Skrbi me, da se ne bom mogel skoncentrirati.	1	2	3	4
21.	Srce mi pred tekmo razbija.	1	2	3	4

PRILOGA 2

STANJE TEKMOVALNE ANKSIOZNOSTI (CSAI-2), VPRAŠALNIK

Ime: _____ Starost: _____ Disciplina: _____ Datum: _____

Pred tabo je nekaj trditvev, ki opisujejo občutke pred tekmovanjem. Preberi vsako trditvev in nato obkroži številko na desni, ki najbolje ponazarja kako si se počutil v trenutkih tik pred današnjim tekmovanjem. Nekateri tekmovalci so prepričani, da ne smejo priznati ali razkriti (niti sebi, predvsem pa drugim) svojih občutkov nerazumevanja ali zaskrbljenosti, ampak taki občutki so zelo pogosti, tudi med najboljšimi. Da bi bolje razumeli procese in odzive tekmovalca na tekmovanje te prosimo, da sodeluješ in iskreno odgovoriš oz. ovrednotiš spodnje trditve. Zato tukaj ni pravih ali napačnih odgovorov! Rešuj hitro, ne poglobljaj se preveč v vsako vprašanje. Izberi odgovor, ki res opisuje tvoje občutke v tistih trenutkih.

Trditve	Nikakor			Zelo
	ne	Nekoliko	Še kar (dokaj)	
1. Tega tekmovanja me je strah.	1	2	3	4
2. Počutim se nervoznega.	1	2	3	4
3. Miren sem.	1	2	3	4
4. Dvomim o sebi.	1	2	3	4
5. Živčen sem.	1	2	3	4
6. Počutim se udobno.	1	2	3	4
7. Skrbi me, da se ne bom odrezal tako dobro, kot bi se lahko.	1	2	3	4
8. Moje telo je napeto.	1	2	3	4
9. Samozavesten sem.	1	2	3	4
10. Skrbi me, da bi se slabo odrezal.	1	2	3	4
11. V trebuhu čutim napetost.	1	2	3	4
12. Počutim se varno.	1	2	3	4
13. Skrbi me, da bi odpovedal pod pritiskom.	1	2	3	4
14. Moje telo je sproščeno.	1	2	3	4
15. Pripravljen sem se soočiti z izzivom.	1	2	3	4
16. Skrbi me, da bi se mi nastop ponesrečil.	1	2	3	4
17. Srce mi bije hitreje.	1	2	3	4
18. Verjamem, da se bom dobro odrezal.	1	2	3	4
19. Skrbi me, če bom dosegel svoj cilj.	1	2	3	4
20. V trebuhu me tišči (imam cmok).	1	2	3	4
21. Mentalno (duševno) sem sproščen.	1	2	3	4
22. Skrbi me, da bom koga s svojim nastopom razočaral.	1	2	3	4
23. Imam potne roke.	1	2	3	4
24. Samozavesten sem, ker vizualiziram doseganje svojih ciljev.	1	2	3	4
25. Skrbi me, da se ne bom mogel skoncentrirati.	1	2	3	4
26. Moje telo je zategnjeno.	1	2	3	4
27. Prepričan sem, da bom dobro prenesel pritisk.	1	2	3	4

Ovrednoti svoj današnji nastop (obkroži): 1 2 3 4 5 6 7
zelo slabo zelo dobro