

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

NATALIJA FERK

Ljubljana 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Atletika

ANKSIOZNOST IN TEKMOVALNI REZULTAT V ATLETIKI

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR
izr. prof. dr. Matej Tušak
SOMENTORICA
doc. dr. Tanja Kajtna
RECENZENT
izr. prof. dr. Branko Škof

Avtorica dela
NATALIJA FERK

Ljubljana 2008

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem merjencem in njihovim trenerjem, ki so mi omogočili raziskavo. Zahvala gre moji somentorici Tanji Kajtna za vso podporo, trud in pomoč, za vse klice, elektronsko pošto in pogovore, ki so mi dali dodatnega zagona za pisanje diplomske naloge. Rada bi se zahvalila tudi staršema, ki sta mi omogočila študij, me na moji študijski poti spodbujala in mi vedno stala ob strani. In nenazadnje zahvala mojim sončkom Leji, Tini B., Anji, Maši, Karmen in Tini K., ki so me obdajala s smehom, optimizmom in zagnanostjo vsa leta študija. Hvala tudi tebi, Grega!

Ključne besede: anksioznost, atletika, psihologija športa

ANKSIOZNOST IN TEKMOVALNI REZULTAT V ATLETIKI

Natalija Ferk

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2008

Športno treniranje, Atletika

strani: 62 slike: 3 preglednice: 5 viri: 21 priloge: 1

IZVLEČEK

Namen raziskovalnega dela je bil ugotoviti ali prihaja do razlik v predtekmovalni anksioznosti glede na spol, starostno kategorijo, atletske disciplino in glede nivo tekmovanj, katerih se atleti udeležujejo. Zanimalo nas je ali izvajanje tehnik sproščanja vpliva na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti na tekmovanju pri atletih in atletinjah. Naša meritev je zajemala vzorec velikosti 45 merjencev iz različnih slovenskih atletske klubov in različno uspešnih atletov, ki smo jih razvrstili glede na nivo tekmovanj, katerih se udeležujejo. Z dvema vprašalnikoma anksioznosti, Stai X1 in Stai X2, smo ugotovili stopnjo stanja in poteze anksioznosti posameznika. Na podlagi dobljenih rezultatov smo izbrali 8 merjencev, ki so kazali najvišjo stopnjo anksioznosti, ter jim pokazali in jih naučili tehniko sproščanja - sklop dihalnih vaj. Po vadbi dihalnih vaj, ki je trajala 3 tedne, so izbrani merjenci dihalne vaje uporabili na tekmovanju in ponovno rešili vprašalnike. Primerjali smo rezultate pred in po vadbi dihalnih vaj.

Z opisno statistiko in analizo variance je bilo ugotovljeno, da atletinje dosegajo bistveno višjo stopnjo stanja predtekmovalne anksioznosti kot atleti. Vrednosti kažejo na statistično pomembne razlike. Med mladinci in člani ne prihaja do statistično pomembnih razlik, prav tako ne med atleti tekaških in atleti tehničnih disciplin. Raziskava ni pokazala statistično pomembnih razlik med tistimi atleti, ki tekmujejo na mednarodnem nivoju in tistimi, ki tekmujejo le na državnem nivoju.

Opravljen eksperiment je pokazal, da uporaba sprostitvenih tehnik (dihalnih vaj in avtogenega treninga) močno vpliva na izboljšanje stanja predtekmovalne anksioznosti.

ABSTRACT

The purpose of this research work is to find out if there is any difference at pre-competition anxiety depending on gender, age group, athletics disciplines and the competitive level. The aim of experiment was to found out if practising of the relaxation techniques improve a state of pre-competition anxiety on the athletic competitions. Our experiment took 45 differently successful testees from the different Slovene athletic clubs who were classified depending on the competitive level which they take part in. We used two questionnaires, Stai X1 and Stai X2, to find out the degree of anxiety by the each individual. After the results we chose 8 testees who showed the highest degree of anxiety and we showed and taught them the relaxation techniques – breathing exercises complex. We were training breathing exercises three weeks. After that testees use relaxation techniques on the athletic competition and fill in questionnaires again. We compared the result before and after.

We found out that the female athletes reach essentially higher degree of pre-competition anxiety than male athletes. Depending on age group there are no statistically important differences. Among the testees from running and technical disciplines not many statistically important differences are shown. The research has not shown any important differences between the athletes who compete on the international and those who compete on the national one only.

The experiment has shown that the use of relaxation techniques (breathing exercises and autogenic training) strongly influences the improvements of a state of pre-competition anxiety.

KAZALO

1	UVOD	9
2	PREDMET IN PROBLEM	11
2.1	STRES	11
2.1.1	VRSTE STRESA	12
2.1.2	FAZE STRESA	13
2.1.3	KAKO PREPOZNAMO STRES?	14
2.1.4	MERJENJE STRESA	14
2.1.5	ODPRAVLJANJE IN SPOPRIJEMANJE S STRESOM	15
2.2	ANKSIOZNOST IN ANKSIOZNA STANJA	18
2.2.1	ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA	18
2.2.2	VZROKI POJAVA STRAHU IN ANKSIOZNOSTI	19
2.2.3	VRSTE ANKSIOZNOSTI	21
2.2.4	OBRAMBA PRED STRAHOVI, ANKSIOZNOSTJO IN STRESOM	24
2.2.5	ANKSIOZNOST V ŠPORTU	25
2.2.6	VPLIV ANKSIOZNOSTI NA ŠPORTNE DOSEŽKE	27
2.2.7	ČASOVNE DIMENZIJE ANKSIOZNOSTI	29
2.3	PREDTEKMOVALNO IN TEKMOVALNO STANJE	29
2.4	PROCES PSIHIČNE PRIPRAVE	31
2.5	TEHNIKE SPROŠČANJA	34
2.5.1	PROGRESIVNO MIŠIČNO SPROŠČANJE	35
2.5.2	HIPNOZA, AVTOHIPNOZA	36
2.5.3	BIOFEEDBACK METODA SPROŠČANJA	36
2.5.4	DIHALNE TEHNIKE	36
2.5.5	VIZUALIZACIJA	37
2.5.6	AVTOGENI TRENING	38
2.5.7	TEHNIKA SISTEMATIČNE DESENZITIZACIJE	39
2.6	TEHNIKE KONCENTRACIJE	39
2.6.1	JOGA	39
2.6.2	MEDITACIJA	40
2.7	ATLETIKA	41
2.7.1	ZGODOVINSKI RAZVOJ	41
2.7.2	ATLETIKA PO DEFINICIJI	42
2.7.3	ATLETSKE PANOGE	42
2.8	PROBLEM NALOGE	43
2.9	CILJI RAZISKAVE	44
3	DELOVNE HIPOTEZE	45
4	METODE DELA	46
4.1	VZOREC MERJENCEV	46
4.2	PRIPOMOČKI	47
4.3	POSTOPEK	47
5	REZULTATI IN RAZPRAVA	51
5.1	RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED ATLETINJAMI IN ATLETI	51
5.2	RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED MLADINCI IN ČLANI	52
5.3	RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED ATLETI TEKAŠKIH DISCIPLIN IN ATLETI TEHNIČNIH DISCIPLIN	53

5.4 RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED ATLETI, KI SO NA TEKMOVANJU BOLJ USPEŠNI IN TISTIMI, KI SO NA TEKMOVANJU MANJ USPEŠNI	54
5.5 REZULTATI IN RAZPRAVA EKSPERIMENTA	56
6 ZAKLJUČEK	58
VIRI IN LITERATURA	59

1 UVOD

Spomnim se enih izmed mnogih atletske priprav v Puli, ki so bile vzrok, da sem se začela zanimati za psihologijo človeka in s tem posledično psihologijo športa. Bila sta dovolj le dva stavka, ki jih je izrekla moja začasna trenerka na enem izmed najtežjih treningov: »Ne razmišljaj, da noge ne morejo več. Če zmore glava, potem lahko tudi telo!«. Šele ko se sama začela teči z glavo, sem začela verjeti v knjige, v katerih piše, da je psihična priprava športnika zelo pomemben del v procesu športne vadbe.

Priprava športnika v smislu vrhunškega športa je zelo kompleksna, saj na končni rezultat vpliva mnogo dejavnikov. Mednje prištevamo telesno, tehnično, taktično in nenazadnje psihično pripravo. Pomembno je poznavanje teh dejavnikov in poznavanje načinov, kako jih izboljšati. Bolj kot s treningom razvijemo telesne, tehnične, taktične in psihične sposobnosti posameznika, večja je možnost uspeha na tekmovanju. V sodobni pripravi športnika na tekmovanje se vse pogosteje omenja psihična priprava na nastop. Psihična priprava naj bi bila zaključek celostne priprave športnika, ki naj bi omogočala uresničitev vsega tistega, kar je športnik osvojil okviru ostalih treh komponent.

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

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

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

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

2 PREDMET IN PROBLEM

2.1 STRES

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

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

Hans Selye je avtor, ki se je s stresom največ ukvarjal in ga definiral kot sindrom nespecifične oboletosti. Ta sindrom lahko sproži vse, kar lahko prizadene telo (mraz, vročina, mehanske poškodbe ali prevelik telesni napor). Pri tem se vedno pojavijo podobne telesne reakcije, ki jih je imenoval alarmna reakcija. Ta faza je prva, ki ji sledi druga, v kateri pride do prilagoditve ali pa do stanja obrambne. V primeru, da škodljivi vplivi trajajo še dlje, preidemo v tretjo fazo, imenovano stanje izčrpanosti. Vse prej naštete faze je Hans Selye imenoval splošni prilagoditveni sindrom. Za obrambo pred škodljivimi vplivi ima telo na razpolago dva mehanizma. Prvi je sintoksa, ki deluje pomirjevalno in ustvarja stanje pasivne tolerance. Drugi je katastrofa, ki sproži borbo proti agresorjem (Tušak in Tušak, 2001).

Povzročitelje, ki sprožijo mehanizem bodisi sintokse bodisi katastrofe, je Hans Selye poimenoval stresorje (Tušak in Tušak, 2001). Pri tem je poudarjal, da stresor na posameznika ne vpliva vedno negativno, saj se nekateri posamezniki znajo s stresorji, torej z dejavniki iz okolja, ki nanje vplivajo, povsem dobro spoprijeti.

Različni avtorji različno delijo stresorje. Najpogosteje je govora o fizioloških, kognitivnih in psihogenih stresorjih, ki jih navajata Tušak in Tušak (2001). Fiziološke stresorje predstavljajo pomanjkanje spanja, močan ponavljajoč hrup, vročina, mraz, bolečina, izčrpanost, utrujenost, telesne poškodbe. Kognitivni stresorji so kognitivni dogodki, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete. Psihogeni stresorji so neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji.

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

Delitve so mogoče tudi na naravne in umetne ter umišljene in utemeljene, katero predlagata Gregson in Looker. Utemeljeni so tisti, katerih obstoj je realen in nas v

resnici lahko ogrožajo (naravne nesreče, bolezni, izguba prijatelja ali sorodnikov), medtem ko o umišljenih lahko govorimo takrat, ko zaradi lastnih predstav, osebnostnih lastnosti ali izkušenj nekatere dejavnike in okoliščine zaznavamo kot ogrožujoče, vendar v resnici za to ni nobenega realnega razloga (Kajtna in Tušak, 2005).

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

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

2.1.1 VRSTE STRESA

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

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

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

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

2.1.2 FAZE STRESA

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

1. faza: *Alarmna reakcija*

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

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

Druga faza se prične nekaj trenutkov kasneje, ko telo zazna stresor. Youngs (2001) jo je poimenoval »splošni adaptacijski sindrom«, ki se kaže v tem, da se telo povrne v stanje biokemične uravnovešenosti (t.i. homeostazo). Odpor torej povrne prej opisane alarmne reakcije v prvotno stanje s pomočjo zmanjšanja krvnega pritiska, znižanja frekvence srčnega utripa, uravnave dihanja in telesne temperature.

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

3. faza: Izčrpanost/izgorelost

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

2.1.3 KAKO PREPOZNAMEO STRES?

Pomemben del trenerskega dela je prepoznati oziroma zaznati, kdaj so njihovi varovanci pod vplivom stresa. Ločimo tako imenovane verbalne in neverbalne indikatorje stresa. Govor kot posebna oblika kompleksnega motoričnega vedenja je še posebej občutljiv na stres. Pod vplivom stresa je opaziti kontrolirane spremembe v kvaliteti in razporedu govora, prisotnost nevsebinskih motenj, kot so jecljanje, ponavljanje stavkov, ponavljanje besed in obojavljanje. Neverbalni indikatorji stresa so povečana mišična napetost, spremembe v dihanju ter posebni gibi rok in telesa. Splošno gledano bi lahko rekli, da stres prepoznamo po slabšem izgledu posameznika, nervoznem ravnanju, prebavnih problemih, izogibanju oziroma nezainteresiranostjo za kakršno koli družbo; problemi drugih so v ozadju, zanje se ne zanima, pojavlja se anksioznost, usmeritev vase ali depresija (Tušak in Tušak, 2001).

2.1.4 MERJENJE STRESA

Za merjenje in identifikacijo stresa poznamo tri načine:

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

Vsi naštetni načini merjenja stresa na svoj način prispevajo k ugotovitvam nivoja stresa. Pri tem je potrebno paziti na to, da že vadba oziroma trening dajeta podobne odgovore in je zato merjenje stresa med in takoj po treningu izredno zahtevno.

2.1.5 ODPRAVLJANJE IN SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Spoprijemanje s stresom je proces obvladovanja, zmanjšanja ali poskusa vzdrževanja notranje ali zunanje zahteve, ki je nastala zaradi stresnega dogodka. Odzivi se kažejo na nivoju vedenja, čustev in razmišljanja (Lazarus in Folkman, 1984, v Kajtna in Jeromen, 2007).

Pri obvladovanju stresa gre za redukcijo stresa in učenja načinov, kako se s stresom soočiti. Poti k obvladovanju stresa so različne. Na zmanjšanje stresa vplivamo s tem, ko spreminjamo okolje, zmanjšamo stopnjo vzburjenosti in odpravimo negativne misli. Na okolje lahko vplivamo s tem, da zmanjšamo pomembnost tekmovanja ali z analizo možnih situacij na tekmovanju, s pomočjo katere trener in športnik predvidevata nekatere možne nepričakovane dogodke in se s tem skušata nanje že predhodno pripraviti.

Stres na tekmovanju lahko nastane po dveh poteh. V prvem primeru dejavniki iz okolja povzročijo vzburjenje organizma, s tem negativne misli in nenazadnje stres. Pri drugem načinu dejavniki iz okolja povzročijo negativne misli, kar posameznika privede do vzburjenja in posledično stresa. Ne glede na potek nastanka stresa lahko, kot smo že prej povedali, spreminjamo okolje, stopnjo vzburjenosti in negativne misli. V vsakem primeru gre za obvladovanje stresa v smeri redukcije stresa in učenja soočanja s stresom. Spreminjanje okolja odpira velik spekter možnosti obvladovanja različnih vrst stresa.

Pri spoprijemanju s stresom se je potrebno le odločiti, ali uporabimo telesno tehniko ali kognitivno tehniko. Če se stres pojavi kot je navedeno v prvem primeru, je bolje uporabiti telesno tehniko. Če se pojavi na način, kot ga prikazuje drugi primer, je bolje uporabiti kognitivno tehniko.

V športu kratkotrajen stres predstavljajo tekmovanja, intenzivne priprave in daljše obdobje napornih treningov. Za zmanjšanje prej omenjenega stresa uporabljamo dve vrsti osnovnih tehnik, ki smo jih omenili že v zgornjem odstavku. Prve so tehnike mentalnega značaja t.i. mentalne tehnike, ki so usmerjene na miselni del našega delovanja in temeljijo na pričakovanju stresnih dogodkov, pripravo nanje ter izogibanju pretiranemu izpostavljanju stresnim situacijam. Pri mentalnih oziroma kognitivnih tehnikah gre za to, da zmanjšamo pomembnost dogodka, zmanjšamo negotovost situacije ali zmanjšamo stres z uporabo pozitivnega samogovora. Druge

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

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

Zavedanje negativnega samogovora

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

Zaustavljanje misli

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

Razumno mišljenje

Tehnika se uporablja v primerih, ko se športnik ne more znebiti negativnih misli in jih zamenjati s konstruktivnimi. V takšnih primerih so negativne misli že tako močno zakoreninjene v njem, da športnik slepo verjame, da so resnične. Pri tem je pomembno, da nerazumne misli nadomestimo z razumnimi.

Pametni govor – vcepitev stresa

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

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

Sprememba življenjskega sloga

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

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

Spreminjanje razmišljanja in odnosa do življenja

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

ustavljanja negativnih misli. Tehnika poteka v treh fazah:

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

Sproščanje

Kaj je sproščanje in kakšne oblike sproščanja poznamo bomo obravnavali v nadaljevanju.

2.2 ANKSIOZNOST IN ANKSIOZNA STANJA

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

Znan je interakcijski model anksioznosti, ki opredeljuje stres kot situacijsko spremenljivo in poudarja vzajemen vpliv med posameznikom in situacijo. Določeno objektivno stresno situacijo lahko posameznik zazna kot ogrožajočo ali pa ne. Prej povedano je odvisno od tega, v kolikšni meri posameznik zazna situacijo kot nevarno oziroma nenevarno, in če ima znanje ter izkušnje za obvladovanje le-te. Naveden model je prvi, ki jasno razlikuje anksioznost kot potezo in anksioznost kot stanje (Spielberger, 1966, v Tušak in Tušak, 1997).

2.2.1 ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA

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

Poteza anksioznosti je splošna predispozicija posameznika, da zaznava določene situacije kot ogrožujoče in odgovarja na njih z različno stopnjo stanja anksioznosti. Posledično lahko rečemo, da oseba veliko število situacij zaznava kot ogrožujoče, ali

da na zaznavo ogrožujoče situacije reagira z visoko stopnjo stanja anksioznosti ali nenazadnje oboje. Pri potezi anksioznosti gre za občutek tesnobe, neugodja in nedoločnega strahu.

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

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

2.2.2 VZROKI POJAVA STRAHU IN ANKSIOZNOSTI

Glede na to da neobičajnih in spremenljivih pogojev športnik na tekmovanju ne more preprosto ignorirati, pogosto nastopi občutek tveganja in negotovosti, ki negativno vpliva na tekmovalni nastop. Rečemo lahko, da anksioznost nekako otežuje doseg postavljenega cilja.

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

1. Strah pred porazom oziroma zmago

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

povezana tudi zamenjava trenerja, prenehanje podpore in s tem izguba nekaterih ugodnosti.

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

2. Strah pred trenerjevo zavrnitvijo

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

3. Strah pred agresivnostjo

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

4. Strah pred bolečino

Ta se pojavlja predvsem pri vzdržljivostnih športih in pri športih, kjer prihaja do medsebojnega kontakta. Bolečino vsak posameznik dojema drugače, saj imamo različno visok bolečinski prag. Toleranca na bolečino je subjektivno pogojena, zato je tudi strah pred bolečino pri nekaterih bolj izražen kot pri drugih.

2.2.3 VRSTE ANKSIOZNOSTI

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

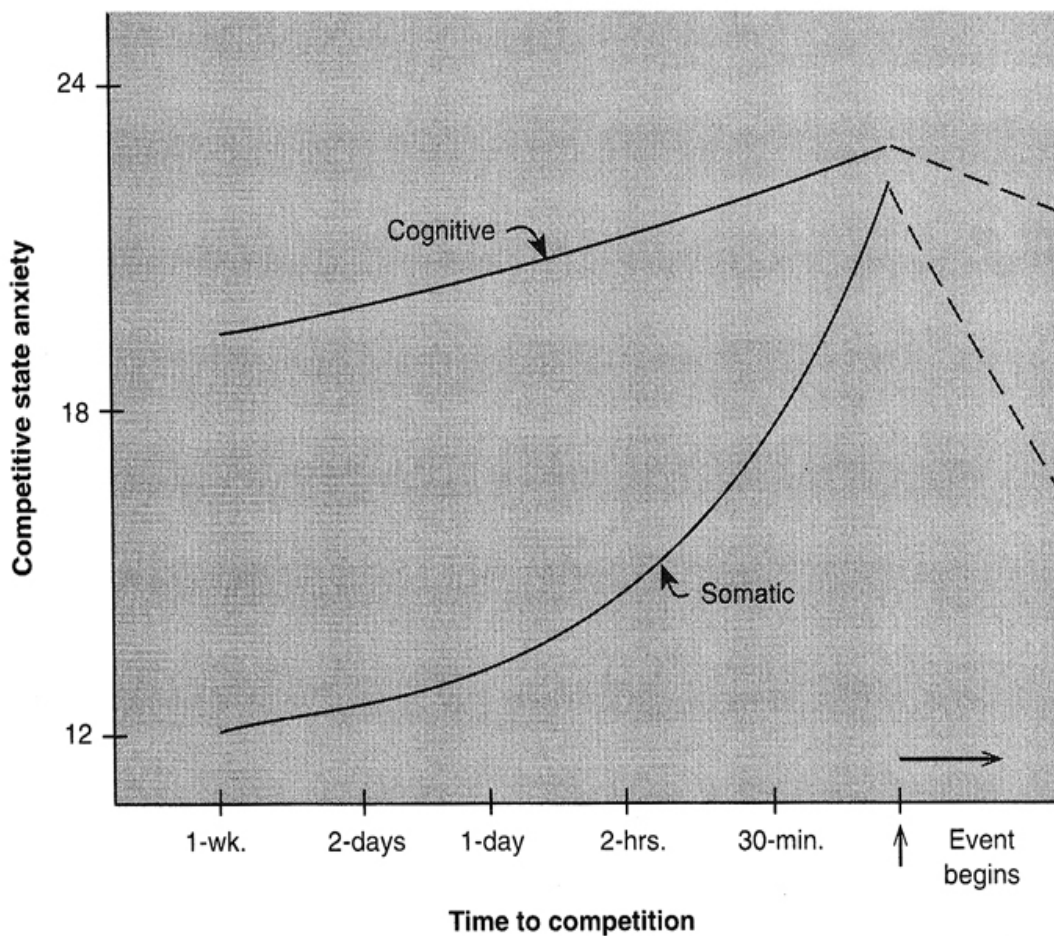
Kognitivna anksioznost vključuje mentalno oziroma doživljajsko komponento anksioznosti, ki jo sproža negativno pričakovanje uspeha, negativno samovrednotenje, slaba izpolnitev oziroma nedoseganje zastavljenih ciljev. Kognitivna anksioznost se v športu pogosto kaže v negativnem pričakovanju nastopa na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

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

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

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

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



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

Legenda:

Competitive state anxiety = stanje predtekmovne anksioznosti

Time to competition = čas do tekmovanja

Cognitive = kognitivna anksioznost

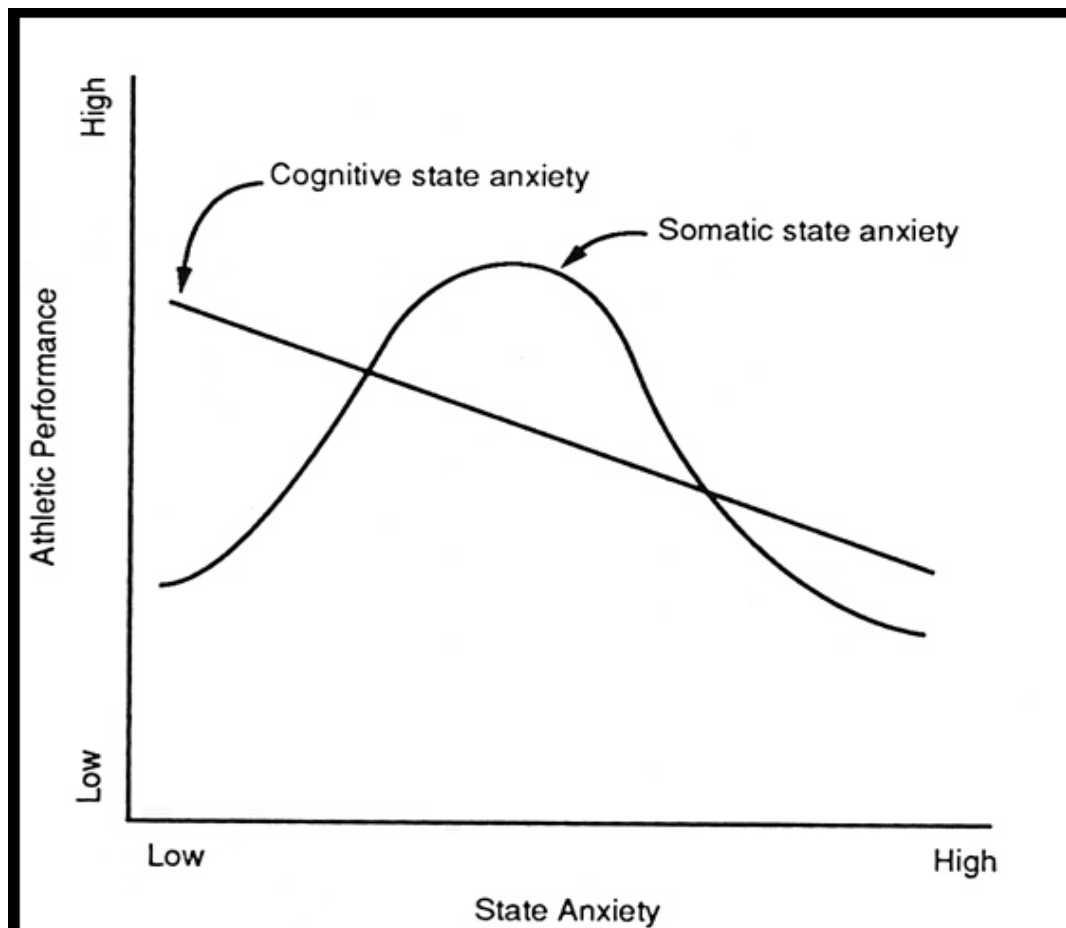
Somatic = somatska anksioznost

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

Ravno nasprotna je dinamika somatske anksioznosti. Do enega dneva pred tekmovanjem ostaja na zelo nizkem nivoju, nakar začne strmo naraščati. Do začetka tekmovnega nastopa doseže vrh in takoj za tem strmo pada.

Strokovnjaki, ki so raziskovali področja in problematiko kognitivne in somatske anksioznosti (Cox, 1994), so ugotovili, da je en od faktorjev, ki močno vpliva na tekmovalni rezultat, stopnja strahu tik pred tekmovanjem (ti. predtekmovna trema

oz. anksioznost). Prišli so do spoznanja, da je stanje kognitivne anksioznosti bistveno bolj povezano z uspešnim nastopom. Kognitivna anksioznost ima namreč glavno vlogo na tekmovanju gledano s strani delanja napak na nastopu (višja kot je, več napak bo prisotnih). To lahko razlagamo s tem, da s pričetkom tekmovanja kognitivna anksioznost pada počasi, saj še vedno obstajata obe možnosti, ali bo tekmovalec uspel ali ne. Na drugi strani pa somatska anksioznost s pričetkom nastopa strmo pada in tako ne vpliva več bistveno na uspeh.



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

Legenda:

Athletic Performance = tekmovalna uspešnost

State anxiety = stanje anksioznosti

Cognitive state anxiety = stanje kognitivne anksioznosti

Somatic state anxiety = stanje somatske anksioznosti

S slike 2 je razvidno, da visok nivo kognitivne anksioznosti negativno vpliva na uspešnost na tekmovanju. Zato je potrebno težiti k temu, da pred in tudi na samem tekmovanju ohranjamo kognitivno anksioznost na relativno nizkem nivoju. Le-to bo

namreč pripomoglo k večjim uspehom in udejanjanju dejanskih zmožnosti športnika na tekmovalnem nastopu.

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

Vidimo lahko, da ima krivulja somatske anksioznosti obliko narobe obrnjenega U. Na podlagi tega so strokovnjaki izpeljali teorijo narobe obrnjenega U-ja, katero bomo razložili v nadaljevanju.

Povedano na kratko, če telo ni vznurjeno, pri tem mislimo na nizko raven somatske anksioznosti, bo rezultat na tekmovanju slab. Enako velja za previsoko raven stanja somatske anksioznosti. Iz tega sledi, da je najboljša srednja raven somatske anksioznosti in, že prej povedano, čim nižja raven kognitivne anksioznosti za najbolj optimalen rezultat.

2.2.4 OBRAMBA PRED STRAHOVI, ANKSIOZNOSTJO IN STRESOM

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

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

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

Tako trenerju kot tudi športniku je v interesu, da športnika na tekmovanju ne preseneti nepredvidljiva situacija. Zato skupaj s trenerjem analizirata možne situacije na tekmovanju in se vnaprej pripravi na nekatere mogoče nepredvidljive dogodke.

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

2.2.5 ANKSIOZNOST V ŠPORTU

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

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

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

Anksioznost predstavlja negativna občutja, ki se razprostirajo od rahlih občutkov neprijetnosti in negotovosti do neznosnih občutkov groze. Ta lahko športnika tik pred začetkom nastopa popolnoma paralizira, tako da ni sposoben učinkovito izvesti

naloge na tekmovanju. Že zelo zgodaj so ugotovili, da pojav anksioznosti negativno vpliva na izvedbo katere koli naloge.

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

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

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

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

Na podoben princip sta Vanek in Cartty (1970) skušala prikazati, kakšne napetosti (anksioznosti) nastajajo znotraj tega procesa (Tušak in Tušak, 1995).

Dolgoročna napetost

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

Predtekmovalna napetost

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

Neposredna tekmovalna napetost

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

Medtekmovalna napetost

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

Potekmovalna napetost

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

2.2.6 VPLIV ANKSIOZNOSTI NA ŠPORTNE DOSEŽKE

Vsekakor je zanimanje za anksioznosti in trenerjevo ter športnikovo poznavanje posledica vplivanja anksioznost na rezultate na tekmovanju.

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

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

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

Teorija narobe obrnjenega U-ja (Yerkes - Dods-ov zakon) poudarja nemonoton in nelinearen odnos med aktivacijo in športnim dosežkom. Z večanjem aktivacije naraščajo tudi dosežki do neke optimalne točke, nadaljnjo povečanje aktivacije le-te dosežke samo slabša.

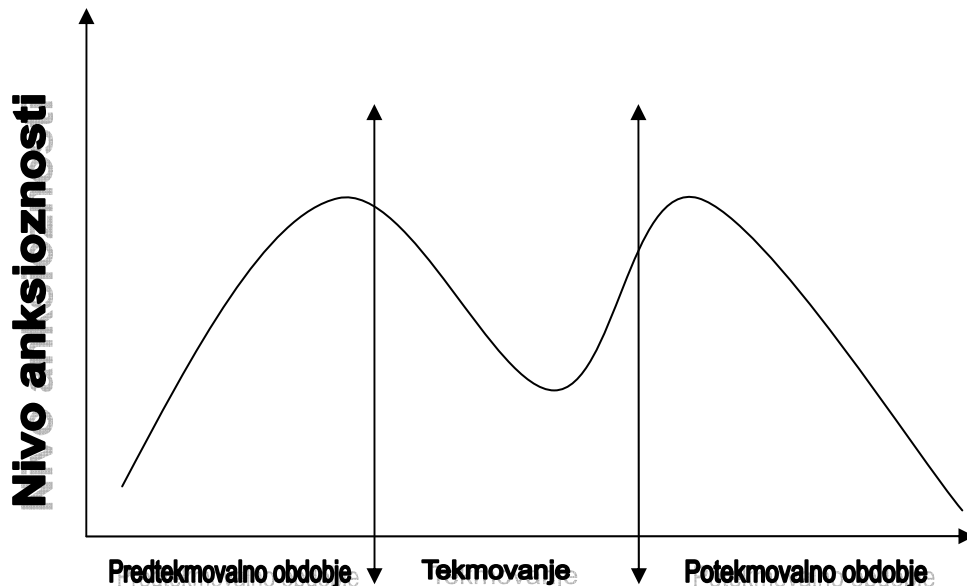
Če primerjamo omenjeni teoriji, ugotovimo, da Hull-ova ni empirično potrjena, med tem ko ima Yerkes – Dods-ov zakon večjo empirično vrednost.

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

Po vsem napisanem lahko zaključimo, da prenizka ali previsoka stopnja aktivacije povzroča prenizko učinkovitost aktivnosti, ob tem pa srednja stopnja aktivacije omogoča doseganje optimalnih rezultatov.

2.2.7 ČASOVNE DIMENZIJE ANKSIOZNOSTI

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



Slika 3: Časovne dimenzije anksioznosti

Bližajoče tekmovanje predstavlja močan stresen dogodek in zato navadno zvišuje nivo športnikove anksioznosti. Na podlagi slike 3 lahko razberemo, da se na samem tekmovanju anksioznost zniža, po končanem tekmovanju ponavadi začasno spet naraste, nato počasi upada. Po mnenju mnogih športnikov je anksioznost občutiti že nekaj dni pred tekmovanjem in le-ta pogosto tik pred štartom doseže višek. S pričetkom tekmovanja se športniki treme večinoma skoraj popolnoma znebijo.

2.3 PREDTEKMOVALNO IN TEKMOVALNO STANJE

Poznavanje in obvladanje predtekmovalnega in tekmovalnega stanja pri športnikih veliko pripomore k uspešnosti na tekmovanju, zato je to brez dvoma področje, ki zaposluje ne le športnike temveč tudi njihove trenerje. Zaradi slabega poznavanja te tematike trenerji nemalokrat poiščejo pomoč psihologa.

Velikokrat se zgodi, da športniki rezultatov, ki jih kažejo, na treningu ne morejo uresničiti na tekmovanju. Še zlasti se to zgodi, če dobri športnik nastopa na prvih pravih pomembnih tekmah, kjer ponavadi popolnoma odpove. Kako pogosto se te

težave pojavijo in v kolikšni meri so izražene, je odvisno od športnika do športnika ter njegove psihične priprave na tekmovanje. Težave se običajno pojavijo že kakšen dan pred samim tekmovanjem, ko začne športnik iskati izgovore za morebitni neuspeh že pred nastopom. Izgovori, ki so pogosti so, da je sneg preveč južen, vreme neustrezno, da je žoga pretrda in se ne odbija dobro, da je igrišče neustrezno.

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

Tušak in Tušak (2001) pravita, da se predtekmovalno stanje giblje med dvema skrajnostima: štartna apatija in borbena pripravljenost. Na eni strani je tako imenovana športna apatija, na drugi optimalno stanje vseh psihičnih procesov oz. borbena pripravljenost. Nekje vmes med obema poloma je štartna mrzlica, pri kateri so izražene vse negativne disfunkcije organizma.

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

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

omogoča vsestransko obvladanje tako predvidljivih kot tudi nepredvidljivih težav oziroma ovir na poti do uspeha.

V nemški literaturi lahko zasledimo lestvico, ki določa pet stopenj aktivacije:

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

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

2.4 PROCES PSIHIČNE PRIPRAVE

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

Namen psihične priprave na tekmovanje je najboljše možno udejanjanje dosežkov s treninga na tekmovanje. Postaviti temelje, na podlagi katerih lahko posameznik svoje možnosti in zmožnosti v največji možni meri realizira v pričakovan dosežek v danem trenutku, danih pogojih in na danem mestu. Osnovna pravila vsake priprave je potrebno poznati in jih ob pravem trenutku pravilno uporabiti. Petrovič (1999) loči tri stopnje psihične priprave, ki si zaporedno sledijo, se nadgrajujejo in dopolnjujejo. Vsaka naslednja je skoraj v celoti pogojena s kvaliteto predhodne. Te so:

- splošna psihična priprava,
- psihična priprava za določen nastop,

- psihična priprava na dan nastopa.

Splošna psihična priprava

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

Psihična priprava na posamezni nastop

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

Psihična priprava tik pred nastopom (na dan nastopa)

Je tretja stopnja in izhaja iz trditve, da je športnik na tekmovanju vedno sam in da je dosežek samo njegova domena. Dejanja, ki jih izvaja pred nastopom, izhajajo iz obvladanja tehnik iz prve in druge stopnje. Strokovnjaki še dodajajo, da je trener, ki med tekmo veliko razlaga in dopoveduje svojim športnikom, na treningu pozabil nekaj povedati.

Psihična priprava na dan nastopa se deli na dva dela:

1. *Širjenje oziroma osredotočenje zavesti*

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

2. *Ocena predtekmovanih pogojev*

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

Prej opisano psihično pripravo je predlagal Petrovič (1999), poznamo tudi drugo klasificiranje psihične priprave, ki jo predlaga Tušak. Tušak (v Cecić Erpič in Kajtna 2004) deli psihično pripravo na veliko tekmovanje na specialno in bazično psihično pripravo. Bazična priprava pomeni učenje načinov soočanja s stresom in samoobvladovanja, razvijanja odgovornosti do sebe in drugih, doseganje samokontrole. Obsega učenje tehnik doseganja kontrole nad samim seboj, tehnike sproščanja, tehnike za izboljšanje koncentracije, učenje izmenjavanja relaksacije in koncentracije, učenje tehnik vizualizacije, uporabo tehnik odstranjevanja negativnih čustev, občutkov in strahu ter kontrolo pozitivnih misli. Specialna psihična priprava je sestavljena iz izdelave prednostnih procedur in strategij, uporabe 'sidranja' oz. pogojnega refleksa, razširjana mej realnosti, spodbujanja k stremljenju k popolnosti, uporabe vizualizacije, relaksacije in ostalih tehnik psihične priprave oziroma mentalnega treninga za doseganje specialnih ciljev - priprava na nastop na konkretni tekmi s konkretnim ciljem, npr. priprava na tekmo, kjer želiš osvojiti medaljo, priprava na ekstremen stres.

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

Če na kratko opišemo potek priprave, jo lahko strnemo v osem faz:

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

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

2.5 TEHNIKE SPROŠČANJA

Če pogledamo fiziološko podlago sproščanja lahko rečemo, da se med sproščanjem vključi predvsem delovanje parasimpatičnega živčnega sistema, medtem ko je vpliv simpatičnega živčnega sistema med sproščanjem manjši. Posledica aktivnejšega delovanja parasimpatičnega živčnega sistema je upad nivoja noradrenalina, adrenalina in kortizola in telesne reakcije, ki so ravno nasprotno tistim, ki se pojavljajo med reakcijo na stres. Parasimpatični živčni sistem povzroči tudi upočasnen srčni utrip in dihanje, razširi žile, zaradi česar se pojavi občutek toplote, zmanjša potenje, poveča izločanje sline, popusti mišično napetost in umiri razmišljanje.

V grobem ločimo dve vrsti sproščanja: **globoko** in **kratkotrajno** oz. trenutno, kot to navajata Kajtna in Jeromen (2007). Pri globoki sprostitvi se športnik popolnoma sprosti, nauči se občutka zelo nizke aktivacije, poveča zavedanje mentalnih in telesnih odzivov na različne dražljaje ter opazi, kako zelo so povezani. Skozi proces učenja globokega sproščanja se športnik nauči obvladati čustva in misli, uči se prepoznavati vzorce, ki so moteči med samim nastopom ter se jih uči obvladovati. Tako se naučimo, na kakšen način se 'odklopiti' od okolja in s tem zmanjšamo količino motečih dejavnikov na nastopu. Kratkotrajna sprostitvev se uporablja kadar, pride do previsoke aktivacije na tekmovanju, na treningu ali v drugih življenjskih situacijah (izpiti, nastopi, predavanja). Kadar se v nas začno vzbujati negativna sporočila in nas tarejo skrbi, namesto da bi razmišljali o dobri in natančni izvedbi naučenih gibov, naš nastop ni izveden dobro. Prej naštetja stanja lahko izboljšamo s kratko relaksacijo, pri čemer znižamo preveliko aktivacijo, telesno napetost in ponavadi zmanjšamo ali celo popolnoma ustavimo misli o negativnih pričakovanjih. Ponovno se osredotočimo na kinestetične občutke in se spet vrnemo na stopnjo optimalne aktivacije. To tehniko lahko, za razliko od globoke, ki je nikoli ne uporabljamo na tekmovanju, uporabimo pred ali na tekmovanju ali na treningu. Tehnike, ki jih uporabljamo pri kratkotrajnem sproščanju so dihalne vaje. So praktične, saj jih lahko uporabimo kjerkoli in kadarkoli.

Med tehnike sproščanja spada progresivno mišično sproščanje, hipnoza, avtohipnoza, biofeedback metoda sproščanja, dihalne tehnike, vizualizacija, avtogeni trening in tehnika sistematične desenzitizacije.

2.5.1 PROGRESIVNO MIŠIČNO SPROŠČANJE

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

2.5.2 HIPNOZA, AVTOHIPNOZA

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

2.5.3 BIOFEEDBACK METODA SPROŠČANJA

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

2.5.4 DIHALNE TEHNIKE

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

Dihalne tehnike izhajajo iz joge in so hkrati najpogostejši ter najenostavnejši način sproščanja napetosti. Z umirjanjem dihanja lahko vplivamo na ugoden in sproštilen vpliv na misli in svoje telo. Kot smo že povedali se lahko proti stresu borimo tako, da vzpodbujamo parasimpatičen živčni sistem. Če dihamo počasi, pri tem nastopi hipoventilacija in upočasnimo predvsem izdih, nastopi prevlada parasimpatičnega živčnega sistema. Z globokimi ter temeljitimi vdihom in izdihom, pravi Newhouse (2000),

krepi prepono in nezavedno masiramo srčni pletež. Poleg sprostilnega učinka imajo dihalne tehnike v športu še globlji pomen, saj jih uporabljamo v kombinacijah z ostalimi relaksacijskimi tehnikami.

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

2.5.5 VIZUALIZACIJA

Atlet leži na klopci v garderobi pred začetkom teka na 10 km. V mislih teče, zamišlja si težke odseke proge, vizualizira kako bo uporabil načrtovano strategijo in vidi, kako (seveda prvi) preteče ciljno črto. Posebej se posveti ciljni ravnini, ker ve, da na koncu dirke težko iztisne moči, še posebej, če teče s kom vštric. V mislih se vidi, kako ga drugi prehitijo, čuti, kako ga ta zdaj ščiti pred vetrom. Potem pa si zamisli, kako se zbere, potegne in steče mimo njega (Kajtna in Jeromen, 2007).

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

Poznamo dve vrsti vizualizacije, ki se ločita glede na perspektivo, s katere gleda športnik nase. To sta:

disociarna vizualizacija (športnik si predstavlja samega sebe pri opravljanju aktivnosti s perspektive gledalca)

asociarna vizualizacija (športnik si predstavlja svoj nastop s perspektive, ki jo ima tudi takrat, ko resnično tekmuje)

Pogosteje se uporablja disociarna, saj si je na takšen način lažje predstavljati nastop, vendar je asociarna oblika vizualizacije učinkovitejša. Vizualizacijo lahko športnik opravi tiho ali na glas (vmes poroča, kaj se z njim dogaja in kaj vidi).

2.5.6 AVTOGENI TRENING

Avtogeni trening je nastal na podlagi ugotovitev, da lahko z našimi predstavami in razmišljanjem vplivamo na to, kaj se nam bo v resnici zgodilo. Kot navaja Lindemann (1974), je avtor nemški nevropsihiater Schultz, ki je metodo prvič predstavil širši javnosti leta 1932. Avtogeni trening je izpeljan iz hipnoze, pri kateri je osrednje doživetje na »centralnem preklapljanju«, ki ga lahko izzovemo tako s psihičnimi kot tudi fizičnimi vplivi. Preklapljanje se začne z občutenjem teže in toplote. Poudarek pri avtogenem treningu je na tem, da to preklopljenje športniki dosežejo sami, brez pomoči psihologa. Že sama beseda 'avtogeni' namreč pomeni, da trening izhaja iz nas samih. Z razliko od hipnoze, daje avtogeni trening večji poudarek telesnim občutjem, ki jih skušamo izzvati.

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

Kot prvo je pomembna pravilna drža pri izvajanju vaje. Lahko jih izvajamo sicer leže, vendar je veliko bolj uporabna kočijaževa drža oziroma aktivna sedeča drža, sploh če vadbo izvajamo na potovanju, v službi. Potrebno je upoštevati gesla, ki jih imajo vaje. Vsaka ima vaja svoje geslo, ki ga skoncentrirano ponavljamo. Zaradi pogostosti ponovitve gesel, se le-ta vcepijo v nas in dosežejo že opisane učinke. Vaje si sledijo v zaporedju teža, toplota, umirjeno bitje srca, umirjeno dihanje, sončni pletež in glava. Gesla po zaporedju zglodajo tako:

- Zelo miren sem. (1x)
- Desna roka je zelo težka. (6x)
- Zelo miren sem. (1x)
- Desna roka je zelo topla. (6x)
- Zelo miren sem. (1x)
- Srce bije zelo mirno in krepko. (6x)
- Zelo miren sem. (1x)
- Dihanje je mirno in enakomerno. (6x)
- Zelo miren sem. (1x)
- Trebuh je prelivajoče topel. (6x)
- Zelo miren sem. (1x)

- Celo telo je prijetno hladno. (6x)
- Zelo miren sem. (1x)
- Sklepi: Uspel bom. (10-30x)
- Preklic gesel z: »Roki sta čvrsti«, ali »Globoko diham«, ali »Odprem oči«.

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

2.5.7 TEHNIKA SISTEMATIČNE DESENZITIZACIJE

S to metodo odstranjujemo predvsem fobije, druge strahove, občutke tesnobe ter še nekatera druga neprijetna čustvena stanja. V športu neprijetni športnikovi strahovi (strah pred poškodbo, bolečino, nasprotnikom, pred neuspehom) nemalokrat prerastejo v prave fobije, ki jih lahko športnik v sodelovanju s psihologom uspešno odstrani. Tehnika sistematične desenzitizacije je pravzaprav sestavljena iz uporabe tehnik relaksacije ter običajne vizualizacije. Gre za proces postopnega odstranjevanja negativnih emocij. Športnik sestavi listo situacij, ki izzovejo različno stopnjo anksioznosti. Nato psiholog športnika postopno uvaja v te situacije. Najprej v situacijo, ki izzove najmanj strahu, nato v vedno bolj neprijetne situacije. Ves proces poteka postopno in dlje časa. Običajno je kombiniran s tehnikami relaksacije, ki športniku vzbudijo prijetna in pozitivna občutja (Tušak, Tušak, 2001).

2.6 TEHNIKE KONCENTRACIJE

2.6.1 JOGA

Je indijska metoda sproščanja (del hindujske filozofije), ki predstavlja enega najstarejših sistemov za osebno rast na svetu, bolezni in škodljiva stanja pa poskuša preprečevati z ohranjanjem harmonije in popravljanjem neravnovesja v telesu. Deluje na vse vidike človeka (fizičnega, vitalnega, mentalnega, emocionalnega, psihičnega in spiritualnega). Sam izraz joga pomeni 'enost' in izhaja iz sanskrtske besede yuj, kar pomeni 'združiti'. Ta enost ali združitev je v duhovnem smislu opisana kot

povezanost individualne zavesti z univerzalno zavestjo. Bolj praktična raven joge je način uravnoteževanja telesa, uma in emocij. Joga začne delovati na najbolj zunanji vidik osebnosti, to je fizično telo. Kadar se na tej ravni pojavi neravnotežje, ko organi, mišice in živci ne delujejo več v harmoniji, se pojavi bolezen. Tukaj vidimo vpliv joge, ki stremi k popolni koordinaciji različnih telesnih funkcij in s tem ugodno vplivajo na celotno telo. To storimo s prakticiranjem asan (položaji joge) (Maheshwarananda, 2000).

Večina, ki pozna asane (položaje joge) le iz slik, so mnenja, da je joga zapletena telovadba, čemur pa ni tako. Pri jogi je namreč poudarek na tem, da vaje izvajamo počasi, do takšne mere, da se prijetno in dobro počutimo in ne na tem, da popolno obvladamo posamezne položaje. Pomembno je, da sta gib in dihanje usklajena. Le tako postane gib harmoničen, dihanje se poglobi, kar spodbudi krvni obtok in presnovo. Cilj in pomen asan je, da telo in duha privedemo do harmonije z zavestnim zaznavanjem telesnih in duševnih procesov s koncentriranim gibanjem in sproščanjem. Redna vadba joge na nas deluje sproščujoče in hkrati pripomore k izboljšanju koncentracije, odpravljanju nerazumevanja in psihičnih napetosti (Maheshwarananda, 2000).

2.6.2 MEDITACIJA

S postopno mišično sprostitvijo lahko dosežemo predvsem stanje telesne sproščenosti, medtem ko je meditacija učinkovita metoda za psihično umirjanje in sproščanje. Pomeni stanje zavesti, ko se naše misli in čustva popolnoma umirijo, trenutek, ko najdemo svoj notranji center. Je stanje intenzivnega notranjega zavedanja, ko se naša pozornost preusmeri iz zunanjega okolja v notranjega.

Poznamo jih več vrst, vsem je skupno to, da misli osredotočimo na dihanje ali tihe ponavljajoče se zvoke, besede, izraze, ki jih imenujemo mantre, pri čemer vse ostale misli izključimo. Looker in Gregson (1993) sta mantre poimenovala žariščni pripomoček. Med izvajanjem te tehnike nam misli izmenično begajo in se spet ponovno zbirajo s pomočjo žariščnega pripomočka. Z vadbo misli vse manj begajo, tako da je leva hemisfera ves čas polno zaposlena z nesmiselnim ponavljanjem. Drugače je leva hemisfera zadolžena za analitično mišljenje in nadzor naše zavesti. Tako je med ponavljanjem leva hemisfera nenehno zaposlena s ponavljanjem podatkov in lahko prevzame nadzor nad telesom desna hemisfera, ki je zadolžena za intuicijo, domišljijo in ustvarjalnost. Med meditacijo potrebuje telo manj kisika, zato se dihanje in srčni utrip upočasnita, krvni pritisk pa zmanjša. Vzpostavi se stanje globoke sproščenosti, ki ga je moč zaznati z merjenjem nihajev možganskih valov. Pri meditaciji prevladujejo valovi alfa, ki so pokazatelj stanja sproščenosti.

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

2.7 ATLETIKA

2.7.1 ZGODOVINSKI RAZVOJ

Zasnove atletike, ne kot športa pač pa kot nujnosti v vsakdanjem človekovem življenju, segajo pravzaprav v prazgodovino. Atletiko sestavljajo najbolj naravne oblike gibanja kot so hoja, tek, skoki in meti. To so filogenetsko in ontogenetsko najstarejša gibanja, ki jih je človek uporabljal za svoj obstoj. Šele kasneje se je razvila atletika, ki jo poznamo danes – agonistična športna panoga z natančno določenimi pravili, pri čemer so osnovna gibanja postala le temelj posameznih atletskih disciplin (Čoh, 1992). Mi se bomo osredotočili na tisto dobo, ko se je atletika pojavila kot športna panoga.

Podatke o tekmovanjih v metu diska, kopja in kamna ter teku na različne razdalje lahko zasledimo že v antiki. Že v antični dobi je atletika v športu zavzela vodilno mesto in ga je ohranila vse do danes. Na olimpijskih igrah antične dobe, ki so se odvijale v stari Olimpiji so bila atletska tekmovanja in peterobj v središču pozornosti. Peterobj je bil kot glavna panoga sestavljen iz kar štirih atletskih disciplin in rokoborbe. V rimskem imperiju je pomembnost atletike kot športa močno upadla, saj je bil srednji vek v tem pogledu izrazito nazadnjaški (Žlajpah in Poniž, 1963).

Novi vek je prinesel novi zagon za šport. Atletika in mnogi drugi športi so se pričeli razvijati ravno v tem obdobju. Zibelko atletike in tudi drugih modernih športov je takrat predstavljala Anglija. Najbolj priljubljena panoga tistega časa ja bila hitra hoja. Leta 1817 je bil ustanovljen prvi športni in istočasno prvi atletski klub na svetu (Žlajpah in Poniž, 1963).

Važen mejnik v razvoju atletike predstavlja obnova olimpijskih iger, kjer je atletika ponovno zavzela mesto, ki ga je imela na antičnih igrah, kar pomeni, da je bila ponovno glavna panoga iger. Leta 1934 se je olimpijskim igram pridružilo še evropsko prvenstvo v atletiki (Žlajpah in Poniž, 1963).

2.7.2 ATLETIKA PO DEFINICIJI

Atletiko kot športno panogo uvrščamo po klasifikacijskih kriterijih kineziološke znanosti v skupino monostrukturnih športov, za katere je značilna standardna struktura cikličnega ali acikličnega gibanja, pri čemer je osnovni cilj premagovanje prostora z lastnim telesom ali predmetom, ki ga mečemo. Atletika je zelo specifična, heterogena športna panoga, ki jo sestavljajo številne atletske discipline. Te delimo v tri osnovne skupine: teki, skoki in meti. Atletske discipline razen objektivne merljivosti rezultatov nimajo skoraj nobenih skupnih značilnosti. Razlikujejo se namreč po biomehaničnih, tehničnih značilnostih ter po sami metodiki učenja in načinih treniranja. Lahko torej rečemo, da discipline delimo na tiste, ki se odvijajo na stezi - tekaške (teki) in tiste, ki se odvijajo na drugih površinah - tehnične (skoki, meti) (Čoh, 1992).

2.7.3 ATLETSKE PANOGI

Atletske discipline lahko delimo na štiri skupine panog:

Teki:

- *Šprint:* 60 m (večinoma v dvorani), 100 m, 200 m, in 400 m
- *Tek na srednje proge:* 800 m, 1500 m, 3000 m; sem spada tudi tek čez zapreke (navadno 3000 m), tekači morajo preskočiti ograjo in vodo.
- *Tek na dolge proge:* 5 km in 10 km.
- *Tek čez ovire:* 110 m preko velikih ovir (100 m za ženske), 400 m srednje ovire
- *Štafeta:* 4 x 100 m, 4 x 400 m, 4 x 200 m, 4 x 800 m
- *Cestni tek:* polmaraton - 21 km in maraton - 42 km (poteka na cestah, kjer je pogost zaključek na stadionu)
- *Hitra hoja:* 10 km, 20 km in 50 km (poteka na cestah)

Meti: suvanje krogle, met kladiva, met kopja, met diska

Skoki: skok v daljino, skok v višino, skok s palico, troskok

Mnogoboj: peterboj, sedmerboj, deseterboj

2.8 PROBLEM NALOGE

Namen diplomskega dela je raziskati predtekmovalno anksioznost kot potezo in stanje ter njeno prisotnost med slovenskimi atleti in atletinjami. Zanima nas, kolikšno stopnjo predtekmovalne anksioznost kot stanje in potezo dosegajo merjenci glede na spol in ali obstajajo razlike. Naslednje vprašanje, ki si ga zastavljamo je, ali obstajajo razlike v predtekmovalni anksioznosti med različnima starostnima kategorijama in med atleti, ki tekmujejo v različnih atletskih disciplinah. Nadalje želimo ugotoviti, če se pojavljajo razlike v predtekmovalni tremi med atleti, ki tekmujejo na najvišjih ravneh tekmovanj, s tem mislimo na evropska, svetovna tekmovanja in olimpijske igre, in tistimi, ki se udeležujejo tekmovanj državnega nivoja.

Drugi del problematike diplomskega dela se navezuje na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti z vadbo sprostilnih vaj. Namen je, z najbolj anksioznimi merjenci izvesti tritedensko vadbo dihalnih vaj in ugotoviti, ali uporaba sprostilnih tehnik vpliva na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti.

Na podlagi zaključkov raziskave bi lahko ugotovili, na kakšen način pripraviti atlete na tekmovanje, da bi zmanjšali predtekmovalno anksioznost in tako izpeljali svoj najboljši možen nastop. Rezultati bi lahko bili pomemben vir informacij za športne psihologe in v pomoč trenerjem pri delu s svojimi varovanci.

2.9 CILJI RAZISKAVE

S pomočjo Spielbergerjevih vprašalnikov anksioznosti (Stai X1 in Stai X2), bomo poizkušali ugotoviti kolikšno stopnjo predtekmovalne anksioznosti dosegajo slovenski atleti in atletinje ter odgovorili na vprašanje ali med merjenci obstajajo kakšne statistično pomembne razlike.

Zastavili smo si naslednje cilje raziskave:

- 1) Ugotoviti razlike v stopnji anksioznosti kot potezo in stanje glede na spol.
- 2) Ugotoviti razlike v stopnji anksioznosti kot potezo in stanje glede na starostno kategorijo merjencev.
- 3) Ugotoviti razlike v anksioznosti kot potezo in stanje pri atletih tekaških disciplin in pri atletih tehničnih disciplin.
- 4) Ugotoviti stopnjo anksioznosti kot potezo in stanje glede uspešnosti atletov na tekmovanjih.
- 5) Naučiti najbolj anksiozne atlete tehnik sproščanja in preveriti, če uporaba le-teh zniža predtekmovalno anksioznost kot potezo in stanje na tekmovanju.

3 DELOVNE HIPOTEZE

- 1) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezi in stanju med atletinjami in atleti.
- 2) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezi in stanju med mladinci in člani.
- 3) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezi in stanju med atleti tekaških disciplin in atleti tehničnih disciplin.
- 4) Ni razlik v predtekmovalni anksioznosti kot potezi in stanju med atleti, ki so na tekmovanju bolj uspešni in tistimi, ki so na tekmovanju manj uspešni.
- 5) Ni razlik v stopnji predtekmovalne anksioznosti kot potezi in stanju pred in po uporabi tehnik sproščanja pri atletih /atletinjah, ki so močno anksiozni.

4 METODE DELA

4.1 VZOREC MERJENCEV

Vzorec merjencev zajema 45 atletov in atletinj iz različnih slovenskih klubov, od tega 27 moških in 18 žensk. Sestava po atletskih klubih je bila sledeča: iz Atletskega društva Almont Slovenska Bistrica je 9 predstavnikov, Atletski klub Poljane Maribor je zastopalo 5 merjencev, Atletski klub Cestno podjetje Ptuj 11 merjencev, Atletski klub Velenje prav tako 11 merjencev in iz Atletskega kluba Krka Novo Mesto prihaja 9 merjencev. Po atletskih pravilih so kategorije za tekmovanja predpisane nekoliko drugače kot smo jih razvrstili v tej raziskavi. Merjence smo zaradi majhnega števila anketiranih, neenakomerne porazdelitve po kategorijah in lažje obdelave rezultatov razdelili le v dve starostni kategoriji. Mladinci oziroma mladinke, ki so stare 16 do vključno 18 let in člani ter članice, ki so stari 19 do, v našem primeru, 28 let. Najstarejši merjenec je star 28, najmlajši pa 16 let. Povprečna starost zajetih merjencev je 18,6 let (SD starosti=3,05). Povprečna starost mladincev znaša 16,9 let (SD starosti mladincev=1) in članov 22,1 let (SD starosti članov=2,8).

Merjenci trenirajo v različnih atletskih disciplinah. Glede na to, da ima vsaka disciplina svoje posebnosti, smo discipline s podobnimi značilnostmi združili. Tako smo merjence razdelili v tekaške discipline (šprint, srednje in dolge proge, tek čez ovire) in v tehnične discipline (meti, skoki, mnogoboj). Vse discipline, ki spadajo med tekaške, imajo samo en štart oziroma en poizkus (v primeru nepravilnega štarta dva), zato mora biti športnik toliko bolj zbran in skoncentriran na nastop kot pri tehničnih disciplinah, kjer imajo tekmovalci vsaj tri poizkuse (v primeru, da se kvalificirajo v nadaljnje tekmovanje pa še dodatne tri). V tekaških disciplinah tekmuje 32 merjencev, v tehničnih pa 13 merjencev.

Vzorec predstavlja atlete, ki tekmujejo na različnih nivojih tekmovanj. Določili smo dva nivoja tekmovanj, in sicer državni nivo ter mednarodni nivo (mednarodna tekmovanja, evropska prvenstva, svetovna prvenstva in olimpijske igre). Tako smo določili tiste, ki se udeležujejo mednarodnega nivoja tekmovanj kot bolj uspešne in tiste, ki tekmujejo na državnem nivoju kot manj uspešne atlete. V vzorcu 6 merjencev tekmuje na nivoju mednarodnih tekmovanj in 39 na državnem nivoju.

Vzorec merjencev v eksperimentu

V eksperiment smo vključili 8 merjencev, ki so kazali visoko stopnjo predtekmovalnega stanja anksioznosti. Zajeli smo pet ženskih predstavnic in tri moške. Trenirajo v treh različnih klubih in sicer dva v AD Almont Slovenska Bistrica,

pet v AK Cestno podjetje Ptuj in en v AK Poljane Maribor. Najstarejši merjenec je star 20 let najmlajši 16, povprečna starost je dokaj nizka in znaša 16,9 let (SD starosti=1,5). Kar sedem udeležencev nastopa v disciplinah na kratke razdalje (100 m in 400 m), le en tekmuje v mnogoboju. Vsi merjenci tekmujejo na tekmovanjih državnega nivoja in ne tudi mednarodnega. Povprečni dosežek točk rešenih vprašalnikov pred vadbo dihalnih vaj znaša 47,9 točk (SD stanja predtekmovalne anksioznosti=4,0).

4.2 PRIPOMOČKI

Merjence smo anketirali z uporabo Spielbergerjevih vprašalnikov anksioznosti Stai X1 in Stai X2, pri čemer vprašalnik Stai X1 meri stanje anksioznosti, vprašalnik Stai X2 pa potezo anksioznosti. Vprašalnik podaja dvajset trditve, ki opisujejo počutje posameznika. Pri tem je pomembno poudariti, da se počutje na vprašalniku Stai X1 nanaša na trenutek pred tekmo, oziroma na dan tekmovanja, vprašalnik Stai X2 pa meri, kako se merjenec počuti običajno. Merjenec pri vsaki trditvi obkroži številko, ki označuje, v kolikšni meri se s trditvijo strinja (nikakor, nekoliko, precej, zelo). Večje doseženo število točk pomeni tudi višjo stopnjo anksioznosti.

Pripomočki v eksperimentu

Za izvajanje dihalnih vaj smo potrebovali prenosni računalnik, preko katerega smo predvajali umirjeno in sproščeno glasbo. Nujno potreben je bil poseben prostor, v katerem ni bilo motečih dejavnikov (hrupa), in ki ga je bilo mogoče nekoliko zatemniti, da smo ustvarili sproščeno vzdušje. Ker smo dihalne vaje običajno izvajali pred oziroma po treningu, smo dihalne vaje izvajali v garderobi. Pri tem bi povedali, da garderobe niso bile ravno najbolj primerne, saj je zvok preveč odmeval in atleti so se težje postavili v sproščen položaj, saj ni bilo možnosti, da bi se ulegli. Bistveno boljše je bilo z merjencem (M8), ki sem ga obiskovala na domu. Lahko je udobno legel na posteljo, bila je primerna osvetlitev in za razliko od ostalih je bil bistveno bolj sproščen na sami vaji.

4.3 POSTOPEK

Z vprašalnikom anksioznosti Stai X1 in Stai X2 smo šli osebno do merjencev, ki so individualno izpolnili vprašalnike. S seštevkom dobljenih odgovorov smo dobili podatke o stopnji anksioznosti kot potezi in stanju posameznih merjencev. Podatke smo nato obdelali s programskim paketom SPSS 15.0. Pri tem smo uporabili opisno statistiko in analizo variance.

Postopek v eksperimentu

Na podlagi rezultatov rešenih vprašalnikov smo ugotovili, kateri merjenci so močno anksiozni (višje kot je bilo doseženo število točk na vprašalniku, bolj je posameznik anksiozen). Izbrali smo 15 posameznikov, ki izražajo visoko stopnjo anksioznosti in jih povabili k sodelovanju v raziskavi. Osebno smo šli do posameznikov in jih vprašali, če bi bili pripravljeni sodelovati v raziskavi. Odzivi so bili različni. Nekateri so bili zelo navdušeni, drugi nekoliko negotovi, a so se kljub temu odločili za sodelovanje, spet drugi so ravno takrat manjkali na treningu in niso imeli niti priložnosti za sodelovanje. Resničen problem je bil uskladiti, da bi bili vsi merjenci prisotni na treningu, zato smo zaradi odsotnosti posameznikov na treningih eksperiment naredili le z desetimi merjenci. Kot vemo je raziskovalno delo zelo nepredvidljivo, sploh če nanj vpliva človeški faktor, in nas vsak trenutek lahko kaj preseneti. Tudi v našem eksperimentu ni bilo nič drugače. V času poteka raziskave sta dva merjenca prekinila svojo športno kariero, zato v raziskavi nista mogla sodelovati in tako se je število merjencev zmanjšalo še za dva. Vadbo dihalnih vaj samo zato izvajali le z osmimi merjenci.

Preostalih 8 smo seznanili s tehniko sproščanja - dihalne vaje in jih naučili pravilnega dihanja, dihanja s prepono oziroma s trebuhom. Obiskali smo jih 1-3x v tri tedenskem obdobju, drugače so vaje izvajali doma sami. Po vadbenem obdobju so ti merjenci dihalne vaje kot tehniko sproščanja uporabili pred tekmovanjem in po tekmovanju ponovno rešili anketni vprašalnik, tokrat samo Stai X1, ker smo se osredotočili le na predtekmovalno anksioznost kot stanje. S primerjavo rezultatov pred in po vadbi dihalnih vaj smo lahko ugotovili, ali tehnike sproščanja vplivajo na znižanje stanja anksioznosti pred tekmovanjem in tako preverili njihovo učinkovitost na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti.

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

Vadbo dihalnih vaj smo izvedli pred oziroma po atletskega treningu. Na prvi vadbi smo jih najprej povprašali, kako se počutijo na dan tekme ali so pred nastopom nervozni in če imajo tremo. Vsi so se strinjali, da so nervozni pred nastopom in da je trema na visoki stopnji. Nato smo jim razložili, da smo njih izbrali prav zaradi tega in da bomo skušali s tehnikami sproščanja stopnjo treme pred tekmovanjem znižati. Sledila je razlaga pomena sprostitvenih tehnik v športu nasploh, na kakšen način delujejo, kakšne vrste sprostitvenih tehnik poznamo in kako si lahko z njimi pomagamo. Potem smo jim predstavili dihalne vaje kot tehniko in povedala, da se bomo naprej naučili dihati s prepono (oz. s trebuhom). Nekoliko smo zatemnili

prostor, udobno smo se namestili, se skušali čim bolj sprostiti in začeli s prvim korakom – dihanje s prepono. Vsak zase je poskušal nekaj vdihov s prepono, tako da se je z eno roko držal za prsni koš z drugo za trebuh. Pri dihanju je moral biti pozoren, da se je dvigovala le dlan, ki je bila položena na trebuh. Nekateri posamezniki so imeli težave že pri tej nalogi. V primeru, da posameznik te naloge ni mogel izvesti, si je skušal predstavljati, da ima v trebuhu balon, ki ga napihuje in spušča. Če je bila še ta naloga pretežka, enemu merjencu je namreč bila, si je predstavljal, da duha rože in tako je zagotovo dihal s prepono. Ko smo se naučili dihanja s prepono, smo začeli z vajo. Ob pomirjajoči glasbi so udeleženci sledili navodilom, ki sem jim jih dajala. Zaprli so oči in se osredotočili samo na svoje dihanje in spremljali zrak, ki je potoval skozi nos in sapnik v pljuča in nato spet ven. Potem so začeli rahlo podaljševati vdih in izdih in naredili tri globoke vdihe. Dihanje so ponovno umirili in se pripravili na dihanje v tempu 3-1-3 (od ena do tri traja vdih, potem sapo rahlo zadržiš, potem od ena do tri traja izdih). Naredili so šest vdihov v tempu 3,1,3 in ponovno umirili dihanje na normalno globino in tempo ter počasi odprli oči.

Vsako naše naslednje srečanje se je začelo s pogovorom, kako se počutijo, kako je bilo na treningu, če so morda kaj napeti, če jih kaj teži. Po kratkem pogovoru je sledila že prej opisana vaja dihalnih vaj.

Po vadbi smo se pogovorili, kako se počutijo, če so bolj sproščeni kot pred izvedbo vaje, ali jim je bilo prijetno/neprijetno in ali so se lahko sprostiti. Ugotovili smo, da so se po vadbi vsi počutili bolje, rekli so, da se počutijo kot prerajeni, kot novi, sproščeni in z bistro glavno.

Ko sem jih opazovala na prvi vaji, sem imela občutek, da se je bilo nekaterim dokaj težko sprostiti. Verjetno zaradi tega, ker me niso poznali in ker so vsi prvič izvajali dihalne vaje oziroma katere koli vaje za sproščanje. Na vsaki naslednji vaji je bilo lažje in bolj sproščeno. Očitno smo potrebovali, da se navadimo drug na drugega.

Zelo sem bila presenečena nad komentarji, ki so ji dali po vadbi. Izvedela sem, da niso vedeli, da se športniki poslužujejo metod sproščanja oziroma da sploh obstaja psihična priprava na nastop, da se je njihovo počutje po vadbi spremenilo na boljše in da si še želijo izvajati vaje za sproščanje. Dogovorili smo se, da do mojega naslednjega prihoda doma sami vadijo dihanje s prepono in kdaj izvedejo podobno vajo. Sama jih sicer nisem mogla preverjati, če so vadbo opravljali, zato smo se na naslednji vadbi o tem tudi pogovorili. Posamezniki so sicer izvajali dihalne vaje doma, večina pa ne. Kot vzroke so našli pomanjkanje časa, da doma nimajo glasbe za sprostitev, ali da so preprosto pozabili. Na to ali so izvajali vaje ali ne, nisem imela vpliva, vendar so rezultati pokazali, da se je tistim, ki so bili prisotni na vseh vajah in so vaje izvajali še doma, strah pred nastopom bolj znižal kot tistim, ki tega niso počeli.

Z merjenci iz AK Cestno podjetje Ptuj smo se srečali dvakrat v razmaku enega tedna. Pri tem sta se merjenca M3 in M6 dihalnih vaj udeležila samo enkrat, M4 in M5 sta bila udeležena na obeh vajah. Podobno sta bila merjenca M1 in M2 iz AD Almont Slovenska Bistrica prisotna na obeh vadbah dihalnih vaj. Merjenec M8 je dihalne vaje izvajal trikrat v obdobju treh tednov, in sicer na domu. Ker je bil navdušen nad učinkom sprostilne tehnike, je ob dihalnih vajah dvakrat izvedel tudi avtogeni trening.

5 REZULTATI IN RAZPRAVA

5.1 RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED ATLETINJAMI IN ATLETI

Tabela 1: Razlike v anksioznosti med moškimi in ženskami.

Dimenzija	Moški		Ženske		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Sig. (F)
Stanje	38,67	8,00	44,78	6,74	7,12	0,00
Poteza	34,07	7,38	37,39	6,74	2,33	0,13
Starost	19,33	3,49	17,56	1,89	3,90	0,05

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Sig (F) – pomembnost parametra F

Tabela 1 nam prikazuje, da so ženske v povprečju veliko bolj anksiozne, saj dosegajo pri stanju v povprečju 6,1 točko, pri potezi pa 3,3 točke več. Razliko med atletinjami in atleti v predtekmovalni anksioznosti kot stanju nam torej podaja tako število doseženih točk s vprašalnikom kot tudi statistična pomembnost, ki je 0,00. Ugotovimo, da obstaja statistično zelo pomembna razlika med moškimi in ženskami v stanju anksioznosti pred tekmovanjem.

Drugače je s potezo predtekmovalne anksioznosti. V parametru statistične pomembnosti ne izpolnjuje kriterijev za statistično pomembne razlike med atletinjami in atleti, saj je njegova vrednost višja od 0,05.

Pomembna je tudi dimenzija starosti. Vemo, in tudi Farkaš (2007) je ugotovila, da izraženost anksioznosti pada z naraščanjem starosti. Iz tabele 1 je razvidno, da so moški v povprečju stari 19,3 leta (SD=3,5) in s tem starejši od ženski, ki so v povprečju stare 17,6 let (SD=1,9). Tukaj lahko iščemo še dodaten razlog, zakaj so moški manj anksiozni kot ženske. Moški, zajeti v raziskavo, so v povprečju starejši in imajo s tem boljše izhodišče za nižjo stopnjo predtekmovalne anksioznosti.

Če povzamemo: ženske izražajo nekoliko večjo stopnjo anksioznosti pred pomembnim tekmovanjem kot moški. Vemo, da so ženske že na splošno bolj nagnjene k anksioznosti in to se kaže tudi v športu, še posebej se ta razlika pokaže v t.i. kritičnih trenutkih (v našem primeru je to na dan tekmovanja oziroma pred samim nastopom).

Naše ugotovitve lahko primerjamo z dosedanjimi raziskavami. Tanja in Maks Tušak (2002) v Tušak in Tušak (2001) navajata, da je bilo ugotovljeno, da so ženske športnice praviloma bolj nevrotične, manj sposobne obvladavanja, da imajo več strahov in da so manj čustveno stabilne (depresija, slaba počutja) kot športniki.

Opravljene so bile še druge raziskave, ki so prišle do podobnih zaključkov. Pri primerjavi atletov in atletinj se je pokazala višja anksioznost, zavrtnost, nevrotičnost, nižja stopnja samomotivacije pri atletinjah (Tušak, 1997, v Tušak in Bednarik, 2002).

Prav tako je Tušak v raziskavi leta 1999, ko je raziskoval razlike v osebnostih lastnostih atletov-tekačev na srednje in dolge proge pri nas, ugotovil, da so bile atletinje bolj anksiozne, bolj zavrte in bolj nevrotične. Navaja, da so bile razlike v anksioznosti, nevrotičnosti in zavrtnosti pričakovane in v skladu z večkrat najdenimi trendi (Bednarik in Tušak, 2001).

Farkaš (2007) je v svojem diplomskem delu prišla do zaključkov, da imajo atletinje bolj izraženo predtekmovalno anksioznost, medtem ko atleti kažejo višjo stopnjo samozavesti. Višja samozavest in predtekmovalna anksioznost sta v močni povezavi. Bolj kot je posameznik samozavesten, manjša je predtekmovalna anksioznost. Izsledki te diplomske naloge tako še bolj potrjujejo rezultate naše raziskave.

Iz naše, in tudi ostalih do sedaj opravljenih raziskav, je videti, da med izraženostjo anksioznosti med športnicami in športniki prihaja do razlik. Podrobneje naša raziskava dokazuje, da med atletinjami in atleti prihaja do statistično pomembnih razlik v stanju predtekmovalne anksioznosti. Zato lahko prvo ničelno hipotezo zavrremo, vendar le delno, saj obstajajo razlike med atletinjami in atleti v stanju, ne pa tudi v potezi predtekmovalne anksioznosti.

5.2 RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED MLADINCI IN ČLANI

Tabela 2: Razlike anksioznosti med mladinci in člani

Dimenzija	Mladinci		Člani		ANOVA	
	M	SD	M	SD	F	Sig. (F)
Stanje	41,90	7,73	39,53	8,66	0,87	0,36
Poteza	36,20	7,66	33,80	6,27	1,10	0,30

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Sig (F) – pomembnost parametra F

Iz tabele 2 je razvidno, da prihaja le do majhnih razlik v predtekmovalni anksioznosti kot stanju in potezi. Tako pri stanju kot tudi pri potezi mladinci dosegajo le za 2,4 točke več kot člani. Mladinci pri obeh vrstah anksioznosti, tako pri stanju kot tudi pri potezi anksioznosti, v povprečju dosegajo višje rezultate, vendar je razlika zanemarljiva. Sodeč po rezultatih, je mladince pred tekmovanjem nekoliko bolj strah kot člane. Kljub razliki po točkah v vprašalniku podatki ne kažejo statistično pomembne razlike, saj statistična pomembnost kaže 0,36 pri stanju in 0,30 pri potezi anksioznosti.

Podobno je ugotovila Farkaš (2007), saj je njena raziskava pokazala, da se pojavlja višja stopnja kognitivne anksioznosti pri mladincih. Ugotovila je tudi, da znajo člani veliko bolje obvladati stres, kar ima za posledico nižjo izraženost predtekmovalne anksioznosti. Pravi, da starejši atleti znajo bolj aktivno obvladati stres, kar vpliva na znižanje predtekmovalne anksioznosti. Podatki v tej raziskavi so sicer pokazali razlike, vendar so majhne in zato ne statistično značilne.

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

5.3 RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED ATLETI TEKAŠKIH DISCIPLIN IN ATLETI TEHNIČNIH DISCIPLIN

Tabela 3: Razlike v anksioznosti med atleti tekaških disciplin in atleti tehničnih disciplin.

	<i>Tekaške discipline</i>		<i>Tehnične discipline</i>		<i>ANOVA</i>	
Dimenzija	M	SD	M	SD	F	Sig. (F)
Stanje	41,59	8,27	39,75	7,90	0,44	0,51
Poteza	34,22	6,92	37,67	7,41	2,08	0,16
Starost	18,50	3,15	18,67	2,87	0,03	0,87

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Sig (F) – pomembnost parametra F

Če se osredotočimo na levo polovico tabele 3, ugotovimo, da je pri tekaških disciplinah zelo velika razlika med vrednostmi stanja in poteze anksioznosti, ki znaša 7,4 točke. Po tabeli 3 sodeč vidimo, da atleti tekaških disciplin izražajo nižjo potezo predtekmovalne anksioznosti, saj je njihova vrednost za 3,5 enot nižja kot pri atletih tehničnih disciplin. Tukaj se pojavi vprašanje, zakaj je do takšne razlike prišlo. Strahovi in napetosti se pri atletih tekaških disciplin pojavijo tik pred tekmo oziroma na dan tekmovanja, kar kaže visoka vrednost stanja anksioznosti, 41,59 točk. Morda je razlog razhajanja v vrednostih med tekaškimi in tehničnimi disciplinami iskati v tem, da morajo biti tekači zbrani točno v določenem trenutku, to je v trenutku štarta oziroma štartnega signala, pri tehničnih disciplinah imajo atleti določen čas za pripravo in se v tistem intervalu kadarkoli sami odločijo za izvedbo meta oziroma skoka. Da nadaljujemo prejšnjo misel, bi lahko rekli tudi, da imajo tekači samo en oziroma v primeru nepravilnega štarta, največ dva poskusa za izvedbo svojega nastopa, atleti tehničnih disciplin pa vsaj tri oziroma, če se uvrstijo v nadaljnje tekmovanje, še dodatne tri poskuse. Več poskusov pomeni več možnosti za izboljšanje svoje uvrstitve na tekmovanju in s tem nekoliko manjšo tremo pred nastopom. Vse to bi lahko bili razlogi razlik med obema skupinama atletov.

Navsezadnje je potrebno pogledati, če podatki kažejo na statistično pomembne razlike. Tabela 3 nam s statistično pomembnostjo tega ne potrjuje, kajti obe vrednosti sta višji od 0,05. Stanje anksioznosti krepko presega omenjeno vrednost (0,51), poteza je nekoliko nižja in znaša 0,16. Zaključimo lahko, da ni statistično pomembnih razlik v predtekmovalni anksioznosti med atleti tekaških disciplin in atleti tehničnih disciplin. Vendar vseeno menim, da bi se razlike pojavile, če bi za vzorec merjencev izmerili večjo populacijo atletov in če bi bili merjenci enakomerno porazdeljeni (enako število v tekaških in enako število v tehničnih disciplinah).

Glede na do sedaj povedano, lahko četrto ničelno hipotezo obdržimo, saj nam tabela 3 ne kaže statistično pomembnih razlik v predtekmovalni anksioznosti med atleti tekaških disciplin in atleti tehničnih disciplin.

5.4 RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED ATLETI, KI SO NA TEKMOVANJU BOLJ USPEŠNI IN TISTIMI, KI SO NA TEKMOVANJU MANJ USPEŠNI

Tabela 4: Razlike v anksioznosti med atleti, ki so na tekmovanju bolj uspešni in tistimi, ki so na tekmovanju manj uspešni.

Dimenzija	<i>Državna raven</i>		<i>Mednarodna raven</i>		<i>ANOVA</i>	
	M	SD	M	SD	F	Sig. (F)
Stanje	41,62	8,16	37,83	6,79	1,16	0,29
Poteza	35,77	7,33	33,00	6,78	0,76	0,39

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Sig (F) – pomembnost parametra F

V tabeli 4 je prikazano, da imajo atleti, ki nastopajo na državni ravni, višjo stopnjo predtekmovalne anksioznosti kot atleti mednarodne ravni. Na državni ravni je povprečni rezultat stanja 41,62, na mednarodni ravni le 37,83. Do razlik prihaja tudi v potezi predtekmovalne anksioznosti, ker atleti državnega nivoja v povprečju dosegajo za 2,8 točke višje rezultate kot atleti mednarodnega nivoja. Iz tega lahko izpeljemo, da so atleti državnega nivoja manj izkušeni, imajo za seboj manj nastopov in se tako s stresom slabše spoprijemajo. Pri merjencih mednarodnega nivoja je moč opaziti izkušenos, boljše pripravljenost na tekmovanje in lažje spoprijemanje s stresom ter s psihičnim pritiskom na tekmovanju. Glede na to, da so tekmovali pogosteje in na velikih tekmovanjih, gotovo poznajo svoj organizem in vedo, do kolikšne stopnje se morajo aktivirati in vzburiti, da je nivo ravno dovolj visok (ne prenizek in ne previsok) za optimalen rezultat na tekmovanju. To so atleti, ki so uspešnejši, saj nastopajo na tekmovanjih višjega ranga in so del slovenske atletske reprezentance, kjer imajo atleti poskrbljeno tudi za psihično pripravo športnikov. Za psihično pripravo športnikov v reprezentanci poskrbijo za to izobraženi strokovnjaki. Tudi to je razlog,

da imajo uspešnejši atleti nižjo stopnjo predtekmovalne anksioznosti. Le-te psihologi psihično pripravijo na nastop, jim pokažejo tehnike spoprijemanja s stresom in sprostilne vaje, ki jim pred tekmovanjem pomagajo pri doseganju primerne predtekmovalne aktivacije.

Povzemimo: dobljene povprečne vrednosti v tabeli 5 se sicer razlikujejo tako v stanju kot v potezi anksioznosti med nastopajočimi na tekmah državnega nivoja in nastopajočih na tekmovanjih mednarodnega nivoja, vendar med njimi ne obstajajo statistično pomembne razlike. Koeficient, ki označuje statistično pomembno razliko, je 0,29 pri stanju in 0,39 pri potezi in s tem večji od 0,05, ki je meja za statično pomembne razlike. Ponovno bi lahko rekli, da je vzrok v neenakomerni porazdelitvi merjencev. 39 merjencev tekmuje na tekmah državnega ranga in le 6 na mednarodnem nivoju. Verjetno bi se razlike pokazale, če bi bilo tako enih kot drugih enako število.

Na podlagi rezultatov prikazanih v tabeli 4 lahko izpeljemo zaključke. Našo peto ničelno hipotezo obdržimo, saj med izraženostjo predtekmovalne anksioznosti med bolj in manj uspešnimi atleti ni razlik.

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

5.5 REZULTATI IN RAZPRAVA EKSPERIMENTA

V razpravi se bomo osredotočili na postavljeno šesto ničelno hipotezo. Na podlagi rezultatov in razlage jo bomo obdržali ali zavrgli.

Tabela 5: Razlike v stopnji predtekmovalne anksioznosti pred in po uporabi tehnik sproščanja pri atletih /atletinjah, ki so močno anksiozni.

Merjenec	Spol	Starost	Stanje pred	Stanje po	Razlika
M1	2	17	48	39	9
M2	1	16	53	45	8
M3	2	16	54	48	6
M4	2	16	43	35	8
M5	1	20	47	33	14
M6	2	16	43	39	4
M7	2	16	48	38	10
M8	1	18	47	41	6
	M	16,88	47,88	39,75	8,13
	SD	1,46	4,02	4,92	3,04

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija

Podatki predstavljeni v tabeli 5 nam nazorno prikazujejo, kakšna je bila predtekmovalna anksioznost preden smo uporabili tehnike sproščanja in po tritedenski vadbi dihalnih vaj. Če pogledamo v razpredelnico vsakega posameznika, ugotovimo, da so vsi merjenci svoje rezultate izboljšali. Seštevek točk na vprašalnikih je pokazal nižje vrednosti in s tem nižjo tremo pred nastopom. Povprečen rezultat pred uporabo dihalnih vaj se je po vadbi dihalnih vaj oz. avtogenega treninga in uporabo sprostitvenih tehnik pred tekmo znižal za povprečno 8,13 točk (SD=3,04). Najbolj je svojo predtekmovalno anksioznost kot stanje izboljšal merjenec M5 in to kar za 14 enot. Najmanjši učinek je dosegla merjenka M6, ki je izboljšala svoj rezultat le za 4 enote. Pri tem bi lahko poudarili, da se je merjenka M6 dihalnih vaj udeležila le enkrat, kar je modra razlog za tako nizko izboljšanje.

Zaključimo lahko, da smo z vadbo dihalnih vaj in uporabo tehnike sproščanja pred tekmovanjem pri vseh udeležencih v eksperimentu znižali predtekmovalno anksioznost kot stanje. Tehnika sproščanja je dosegla svoj učinek, zato lahko na podlagi dobljenih rezultatov šesto ničelno hipotezo ovržemo, saj obstajajo razlike v predtekmovalni anksioznosti pred in po uporabi tehnik sproščanja pri atletih oz. atletinjah, ki so močno anksiozni.

Z merjenci iz AK Cestno podjetje Ptuj smo se srečali dvakrat v razmaku enega tedna. Pri tem sta se merjenca M3 in M6 dihalnih vaj udeležila samo enkrat, M4 in M5 sta

bila udeležena na obeh vajah. Podobno sta bila merjenca M1 in M2 iz AD Almont Slovenska Bistrica prisotna na obeh vadbah dihalnih vaj. Merjenec M8 je dihalne vaje izvajal trikrat v obdobju treh tednov in sicer na domu. Ker je bil navdušen nad učinkom sprostilne tehnike, je ob dihalnih vajah dvakrat izvedel tudi avtogeni trening.

6 ZAKLJUČEK

V raziskavi smo imeli šest ničelnih hipotez, štiri smo sprejeli, dve ovrgli. Delno sprejete so ničelne hipoteze H2, H3, H4 in H5 in delno smo ovrgli ničelni hipotezi H1 in H6. Nobene hipoteze namreč nismo mogli popolnoma sprejeti ali popolnoma ovreči, saj samo potrdili oziroma ovrgli le tisti del ničelne hipoteze, ki se nanaša na predtekmovalno anksioznost kot stanje, ne pa tudi na predtekmovalno anksioznost kot potezo.

Ugotovili smo, da atletinje dosegajo bistveno višjo stopnjo stanja predtekmovalne anksioznosti kot atleti. Primerjava mladincev in članov ne kaže statistično pomembnih razlik, prav tako se statistično pomembne razlike ne kažejo med atleti tekaških in atleti tehničnih disciplin. V naši raziskavi nismo dobili statistično pomembnih razlik med bolj in manj uspešnimi atleti, torej tistimi, ki tekmujejo na mednarodnem nivoju in tistimi, ki tekmujejo le na državnem nivoju, kar je v nasprotju z dosedanjimi raziskavami. Podatki so bili nesorazmerno razporejeni, pri čemer je bilo bistveno več atletov državnega ranga, kar bi lahko bil razlog za takšen rezultat. Mogoče bi bilo dobro meritev opraviti še enkrat z bolj enakomerno porazdeljenimi merjenci in tako bi bili rezultati bistveno bolj realni.

Iz opravljenega eksperimenta je razvidno, da uporaba sprostitvenih tehnik (dihalnih vaj in avtogenega treninga) bistveno vpliva na izboljšanje stanja predtekmovalne anksioznosti. Zato bi bilo smiselno in priporočljivo, da bi trenerji v pripravo svojih varovancev na nastop vključili tudi psihično pripravo s sprostitvenimi tehnikami.

VIRI IN LITERATURA

Bednarik, J. in Tušak, M. (ur.). (2001). *Šport, motivacija in osebnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

Cecić Erpič, S. in Kajtna, T. (ur.). (2004). *7. simpozij športne psihologije*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Društvo psihologov Slovenije: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport RS

Cox, H. R. (1994). *Sport Psychology: Concepts and applications; third edition*. USA. in C. Brown Communications, Inc.

Čoh, M. (1992). *Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Dernovšek, M.Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Farkaš, Z., (2007). *Vpliv (psiholoških) predtekmovalnih stanj na tekmovalno uspešnost vrhunskih slovenskih atletov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Kajtna, T. in Tušak, M. (ur.). (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Lindemann, H., (1974). *Sprostitev v stiski*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Looker, T., Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Maheshwarananda, P.S., (2000). *Sistem joga v vsakdanjem življenju*. Dunaj: Ibero Verlag, European University Press.

Newhouse, P. (2000). *Življenje brez stresa*. Ljubljana: Tomark.

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

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

Tušak, M. in Bednarik, J. (ur.). (2002). *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

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

Tušak, M. in Tušak, M. (1995). *Psihološke osnove treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

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

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

Tušak, M. in Bednarik, J. (ur.). (2002). *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Pozdravljeni!

Sem Natalija Ferk, študentka Fakultete za šport. Pripravljam diplomsko delo z naslovom *Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki, pri čemer bom raziskovala, kako predtekmovalno čustveno stanje, trema, vpliva na tekmovalni rezultat. Rezultati vprašalnika se bodo uporabili izključno za potrebe diplomske naloge! Hvala za odgovore!*

Ime/šifra: _____

Spol (obkroži): **M** **Ž**

Atletska disciplina: _____

Starost: _____ let

Klub: _____

Nivo tekmovanj, katerih se udeležuješ (obkroži):

- a) državna raven b) mednarodna raven (svetovna in evropska prvenstva, OI)

Stai X1 (Spielberg) STANJE ANKSIOZNOSTI

Pred vami so različne trditve, s katerimi se ljudje opisujejo. Pazljivo preberite vsako trditev in označite, kako se počutite **v trenutku pred tekmo, oziroma na dan tekmovanja** na lestvici nikakor, nekoliko precej in zelo. Vaša naloga je, da na ustreznem mestu obkrožite številko. Ni pravih in napačnih odgovorov, pri posamezni trditvi pa se ne zadržujte predolgo, temveč odgovorite po trenutnem nagibu.

		nikakor	nekoliko	precej	zelo
1.	Miren sem.	4	3	2	1
2.	Počutim se varnega.	4	3	2	1
3.	Sem živčno napet.	1	2	3	4
4.	Poln sem obžalovanja.	1	2	3	4
5.	Z lahkoto opravljam svoje delo.	4	3	2	1
6.	Vznemirjen sem.	1	2	3	4
7.	Skrbi me, da bo nekaj narobe.	1	2	3	4
8.	Sem spočit.	4	3	2	1
9.	Čutim tesnobo.	1	2	3	4
10.	Dobro se počutim.	4	3	2	1
11.	Zaupam vase.	4	3	2	1
12.	Sem živčen.	1	2	3	4
13.	Nemiren sem.	1	2	3	4
14.	Vsaka malenkost me vrže iz tira.	1	2	3	4
15.	Sem sproščen.	4	3	2	1
16.	Zadovoljen sem.	4	3	2	1
17.	Imam veliko skrbi.	1	2	3	4
18.	Preveč sem razburjen.	1	2	3	4
19.	Sem dobro razpoložen.	4	3	2	1
20.	Prijetno se počutim.	4	3	2	1

Stai X2 (Spielberg) POTEZA ANKSIOZNOSTI

Pred vami so različne trditve, s katerimi se ljudje opisujejo. Pazljivo preberite vsako trditev in označite, kako se navadno počutite: **skoraj nikoli, včasih, pogosto, skoraj vedno**. Vaša naloga je, da na ustreznem mestu obkrožite številko. Ni pravih in napačnih odgovorov, pri posamezni trditvi pa se ne zadržujte predolgo, temveč odgovorite tako, da odgovor ustreza vašemu običajnemu počutju.

		skoraj nikoli	včasih	pogosto	skoraj vedno
1.	Dobro se počutim.	4	3	2	1
2.	Hitro se utrudim.	1	2	3	4
3.	Gre mi na jok.	1	2	3	4
4.	Želim si, da bi bil tako srečen, kot so videti drugi.	1	2	3	4
5.	Marsikatera priložnost mi uide, ker se ne morem dovolj hitro odločiti.	1	2	3	4
6.	Sem spočit.	4	3	2	1
7.	Sem umirjen, hladnokrven, zbran.	4	3	2	1
8.	Težave se mi kopičijo, da jih ne morem obvladati.	1	2	3	4
9.	Preveč me skrbijo stvari, ki niso preveč pomembne.	1	2	3	4
10.	Sem srečen in zadovoljen.	4	3	2	1
11.	Stvari jemljem s težke plati.	1	2	3	4
12.	Primanjkuje mi samozaupanja.	1	2	3	4
13.	Počutim se varnega.	4	3	2	1
14.	Poskušam se izogniti soočanju s krizami ali težavami.	1	2	3	4
15.	Otožen sem.	1	2	3	4
16.	Zadovoljen sem s svojim življenjem.	4	3	2	1
17.	Nepomembne misli mi rojijo po glavi in me nadlegujejo.	1	2	3	4
18.	Razočaranja me tako prizadenejo, da se ne morem znebiti misli nanje.	1	2	3	4
19.	Sem stabilna, trdna osebnost.	4	3	2	1
20.	Če premišlujem o svojem počutju in zanimanjih v zadnjem času, postanem napet in vznemirjen.	1	2	3	4