

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

LEDA STREL KOSMAČ

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Odbojka

**UGOTAVLJANJE PREDTEKMOVALNIH STANJ V MOŠKI
ODBOJKARSKI EKIPI ŠDOŠ BREZOVICA**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA: doc. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.
SOMENTOR: asist. dr. Marko Zadražnik, prof. šp. vzg.
RECENZENT: prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.
KONZULTANT: asist. dr. Tine Sattler, prof. šp. vzg.

Avtorica dela:
Leda Strel Kosmač

Ljubljana, 2010

ZAHVALA

Tanja, Marko in Tine

so kot tri dobre vile,

ki pomagajo ti čez strmine

da te prej vse ne mine.

Tanja največ zaslug ima,

da danes veselo bo pri nas doma.

Hvala mami in očetu, da

poučila sta me o svetu.

Na vseh mojih tekmah sta bila

in navdušeno sta ploskala.

Hvala tudi tebi Urban,

ker prenašal si me prav vsak dan.

Prijatelji so kot zlato,

vedno zanesesh se na njih lahko. Zdaj pa tu pred vami stojim

in v rokah svojo diplomo držim.

Ključne besede: predtekmovalna stanja, odbojka, anksioznost, trener, psihologija športa

UGOTAVLJANJE PREDTEKMOVALNIH STANJ V MOŠKI ODBOJKARSKI EKIPI ŠDOŠ BREZOVICA

Leda Strel Kosmač

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2010

Športno treniranje

Strani: 76 Slik: 12 Preglednic: 8 Viri: 36 Priloge: 2

IZVLEČEK

Pomembnost obravnavanja športnika kot celote, prihaja do izraza v vseh športih. Pri individualnih športih je športni psiholog del strokovnega tima, v ekipnih športih se stvari počasi premikajo na bolje. Predtekmovalna stanja povedo veliko o športnikovih pozitivnih in negativnih mislih ter občutkih.

Namen raziskovalnega dela je bilo ugotoviti, kako so se posamezna predtekmovalna stanja spreminjala glede na lokacijo tekme, kakovost nasprotnika, rezultat, igralno mesto, čas v prvi postavi ter ob zmagi in porazu. Zanimala nas je tudi povezanost med vsemi predtekmovalnimi stanji in naredili smo primerjavo med igralci prve in druge postave v osmih predtekmovalnih stanjih. V vzorec je bilo vključenih 14 igralcev odbojcarskega kluba ŠDOŠ Brezovica. Analizirani podatki so bili iz sezone 1999/2000, ekipa je igrala v drugi državni ligi. Takrat so igralci pred vsako tekmo izpolnjevali obrazce z osmimi predtekmovalnimi stanji, obkrožili so njihovo intenzivnost na lestvici od 1 do 7. Trener je po tekmi ocenil njihovo tekmovalno uspešnost.

Raziskava je pokazala statistično pomembne razlike glede na lokacijo tekem, kakovost nasprotnika, rezultat, igralno mesto, čas v prvi postavi ter glede na zmago oziroma poraz. Pokazale so se tudi razlike med igralci prve in druge postave v stopnji izraženih predtekmovalnih stanj. Trenerjeva ocena tekmovalne uspešnosti je bila višja, ko so igrali proti boljšim nasprotnikom in v gosteh.

Key words: pre-competition state, volleyball, anxiety, coach, sport psychology

ASSESSING PRE-COMPETITION STATUSES IN MEN'S VOLLEYBALL TEAM OF BREZOVICA ELEMENTARY SCHOOL SPORT ASSOCIATION (ŠDOŠ BREZOVICA)

Leda Strel Kosmač

Faculty of sport, University of Ljubljana, 2010

Sports coaching

Pages: 76 Illustrations: 12 Tables: 8 Sources: 36 Annexes: 2

SUMMARY

The importance of regarding a sportsperson as a whole manifests itself in all sports. In the case of individual sports, a sport pedagogue is included into professional teams, whereas with team sports things are slowly improving. Pre-competition statuses are very descriptive of a sportsperson's positive and negative thoughts and feelings. It was the purpose of research work to determine, how certain pre-competition statuses varied according to the location of the game, the quality of the opponent, the result, the playing position, the time in the first line-up and the fact of having won or lost the game. A correlation between all the pre-competition statuses was also being looked into and a comparison between players of the first and second line-up with eight pre-competition statuses has been made. The sample was comprised of 14 Brezovica Elementary School Volleyball Team players. The analysed data dated back to season 1999/2000 with the team playing in the second national league. At the time form sheets were being filled in before each game, stating the intensity of eight pre-competition statuses on the scale from 1 to 7. After the game a coach would assess their competitive success.

The research showed statistically significant differences according to the location of the game, the quality of the opponent, the playing position, according to the fact of having won or lost the game and according to the time in the first line-up. Differences in the level of pre-competition statuses between players in the first and second line-up have been noted. A coach's estimate of competitive success was higher in the case of playing against a better opponent and in the case of playing as guests.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	9
1.1 PREDTEKMOVALNA IN TEKMOVALNA STANJA	12
1.1.1 IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning model) model.....	14
1.2 SAMOZAVEST	15
1.3 KONCENTRACIJA	16
1.3.1 Kdaj se koncentrirati?.....	17
1.3.2 Kako se koncentrirati?.....	17
1.4 STRES.....	18
1.5 ANKSIOZNOST.....	21
1.5.1 ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA	23
1.5.1 VZROKI ZA STRES IN ANKSIOZNOST.....	25
1.5.2 ČASOVNE DIMENZIJE ANKSIOZNOSTI	26
1.6 AGRESIVNOST	27
1.7 TRENER V EKIPNEM ŠPORTU	29
1.7.1 TRENERJEVE NALOGE.....	31
1.7.2 TRENERJEVA OSEBNOST	32
1.7 LOKACIJA TEKME.....	33
1.8 PSIHOLOŠKA PRIPRAVA	33
1.9 KRATKA ZGODOVINA ODBOJKE.....	36
1.10 DRUGE RAZISKAVE.....	37
1.10.1 RAZISKAVE V SLOVENIJI.....	39
1.9 CILJI IN HIPOTEZE.....	43
2 METODE DELA.....	44
2.1 Preizkušenci	44
2.2 Pripomočki	44
2.3 Postopek	44
3 REZULTATI.....	45
4 RAZPRAVA	64
5 SKLEP	69

6 VIRI	71
7 PRILOGE.....	75

KAZALO SLIK

Slika 1: Spielbergerjevo pojmovanje procesa anksioznosti (v Tancig, 1987).....	22
Slika 2 : Časovne dimenzije anksioznosti.....	26
Slika 3: Prikaz stopnje lahkotnosti vseh igralcev pred tekmami.	54
Slika 4: Prikaz vseh predtekmovalnih stanj za sprejemalca 1.	55
Slika 5: Prikaz povprečij vseh igralcev za lahkotnost.	56
Slika 6: Prikaz povprečij vseh igralcev za sproščenost.	57
Slika 7: Prikaz povprečij vseh igralcev za optimalno aktivacijo.	58
Slika 8: Prikaz povprečij vseh igralcev za borbenost.	59
Slika 9: Prikaz povprečij vseh igralcev za apatičnost.....	60
Slika 10: Prikaz povprečij vseh igralcev za samozaupanje.	61
Slika 11: Prikaz povprečij vseh igralcev za koncentracijo.	62
Slika 12: Prikaz povprečij vseh igralcev za anksioznost.	63

KAZALO TABEL

Tabela 1: Primerjava predtekmovalnih stanj pred domačimi (1) in povratnimi (2) tekmami ter oceno tekmovalne uspešnosti trenerja (t- test).....	45
Tabela 2: Primerjava predtekmovalnih stanj pred tekmami, ko so igrali proti boljšim in slabšim nasprotnikom (1 - slabši, 2 – boljši) ter oceno tekmovalne uspešnosti trenerja, t- test	46
Tabela 3: Primerjava predtekmovalnih stanj pred tekmami, ki so jih zmagali in izgubili ter oceno tekmovalne uspešnosti trenerja (t -test)	47
Tabela 4: Primerjava predtekmovalnih stanj pred tekmami, ki so jih dobili gladko in tistimi, ki so jih izgubili ali dobili na en niz ter oceno tekmovalne uspešnosti trenerja (t- test)	48
Tabela 5: Primerjava predtekmovalnih stanj med igralci prve postave in druge- menjavami ter oceno tekmovalne uspešnosti trenerja (t- test).....	49
Tabela 6: Primerjava predtekmovalnih stanj med igralci, ki so igrali več kot polovico tekme in tistimi, ki so igrali polovico ali manj ter oceno tekmovalne uspešnosti trenerja.....	50
Tabela 7: Primerjava predtekmovalnih stanj, občutij med igralci pred tekmami, glede na igralno mesto.	51
Tabela 8: Povezanost posameznih predtekmovalnih stanj, občutij in ocene tekmovalne uspešnosti trenerja	53

1 UVOD

Priprava športnika na nastop je izjemno kompleksen proces. Individualni nastop nekega igralca je posledica niza dejavnikov, ki izvirajo tako iz okolja kot iz njega samega. Je rezultat oz. glavni motiv, za katerega športnik črpa ogromno energije. Nastop naj ne bi bil odvisen od naključnega počutja igralca, poskuša se najti vzvode, s katerimi bi sistematično vplivali in povzročili nastanek tistih predtekmovalnih in tekmovalnih stanj, ki omogočajo igralcu čim boljši nastop. Psihično dobro pripravljen športnik je tisti, ki ga lahko imenujemo tudi mentalno stabilen športnik. To pomeni, da bo znal vse tisto, kar je natreniral (športni trening, psihična priprava...), prenesti tudi na tekmovalje, da bo znal nadzorovati svoje vedenje, misli in čustva in jih po potrebi tudi spreminjati, da bo znal ob morebitnih težavah poiskati pomoč pri trenerju, kondicijskemu trenerju, psihologu, zdravniku, maserju ali starših (Tušak, Misja in Vičič, 2003).

Kaj bolje vpliva na uspešnost ekipe: da je sestavljena iz igralcev z enakimi ali različnimi lastnostmi? Na prvi pogled se zdi, da so uspešnejše ekipe s podobnimi si igralci, saj trener lažje poudarja njihovo enotnost, pripadnost skupini. Podobnost igralcev v ciljih, izkušnjah, temperamentu, še zlasti pa vrednotah in stališčih, naj bi omogočila, da so igralci sploh sposobni sodelovati skupaj za doseganje skupnega cilja. V ekipnih športih so različni igralni položaji; v odbojki so to organizator igre- podajalec, napadalca- sprejemalca, korektor ter centralna blokerja. Ne smemo pozabiti na libera, ki sprejema in igra v obrambi namesto blokerjev. Popolnoma razumljivo je, da vsaka pozicija zahteva različne igralne sposobnosti. Koristnost heterogenosti je očitna.

Nič ne pomaga, če je moštvo sestavljeno iz ustrezno heterogenih posameznikov, ki imajo veliko sposobnosti- njihova potencialna učinkovitost je velika- če med seboj niso kompatibilni- v harmoniji. Kompatibilnost pomeni sposobnost posameznika, da deluje učinkovito in v harmoniji z drugimi člani ekipe v danih razmerah. Ker je ekipa živ organizem in prihajajo igralci v vedno nove položaje, nikoli ne zmanjka težav povezanih s kompatibilnostjo vlog. Težave te vrste ne pomenijo, da je v ekipi karkoli narobe, le reševati jih je treba sproti (Tušak idr., 2003).

Da se posameznik začne ukvarjati z določenim športom, za to potrebuje neki motiv, željo, ki vodi do dokazovanja, doseganja postavljenih ciljev. Sprva posameznik trenira oziroma vadi zaradi druženja, preživljanja prostega časa s prijatelji, nato pa se ta dejavnost razvije v sistematični trening, ki pa zahteva veliko truda in časa. Sčasoma, ko se pojavijo tudi športni rezultati je poplačan ves trud.

Motiv je vse tisto, kar nam daje zagon oz. energijo in vse tisto, kar nas usmerja k enim objektom bolj kot k drugim (Kajtna in Jeromen, 2007).

Včasih prevladajo motivi potiskanja – nagoni, potrebe, včasih motivi privlačnosti – cilji, ideali, vrednote. Nagoni, instinkti in potrebe so pri človeku navzoči in njihovo zadovoljevanje je življenjsko potrebno (Kajtna in Jeromen, 2007).

Motivi so torej v medsebojnem odnosu. V neki situaciji lahko na posameznika hkrati deluje več motivov. Ti so v hierarhičnih odnosih, ki določajo kateri motiv bo v večji meri prevzel nadzor v dani situaciji (Musek, 1993, v Kajtna in Jeromen, 2007).

Pojmovanje motivacije lahko razdelimo v dva tipa:

- zunanjo (ekstrinzično) in
- notranjo (intrinzično) motivacijo (Deci in Ryan, 1985, 1991, v Tušak, 2003)

Deci in Ryan (1985) opredeljujeta *intrinzično motivacijo* kot “delati nekaj zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega nastopanja oz. izvajanja aktivnosti”. V športu se notranjo motivacijo najlažje opazuje pri športnikih, ki trenirajo zaradi zanimivosti treniranja, ki so zadovoljniji zaradi stvari, ki se jih učijo in naučijo v športu, zaradi zadovoljstva, ki ga doživljajo ob nenehnem izboljševanju svojih sposobnosti in znanja. Nasprotno pa se *ekstrinzična motivacija* nanaša na množico razlogov, ki so zunaj športnika. Zunanje motivirani so športniki, ki trenirajo in tekmujejo zaradi kakršnegakoli prestiža oz. nagrad, ki jih dobijo za uspešnost (Tušak, 2003).

Kot najmlajša izmed športnih iger z žogo ima odbojka vse značilnosti drugih, pri nas poznanih športnih iger: atraktivnost, borbenost v mejah “fair playa”, hitre preobrate pri rezultatu in do konca negotov izid. Je zelo razširjena po vsem svetu. Pravila nenehno spreminjajo in s tem postavljajo nove zahteve glede kondicijske, tehnične, taktične in psihične pripravljenosti (Stamejčič, 2009).

Odbojkarska igra ima dva dela. En je igra, ki jo igra igralec ob mreži, pri čemer opravi veliko skokov v napadu in bloku. Drugi del, pa je igra v polju, pri kateri gre za izredno hitra gibanja, reševanje žog v padcu in obramba celotnega igrišča. (Janković in Marelić, 2003).

Pravila vsakega športa določajo, koliko igralcev sme hkrati sodelovati v igri. Po strukturi gibanj spada odbojka med polistrukturne aciklične športe, po številu v igri sodelujočih igralcev, pa med ekipne športne igre (Zadražnik in Marinko, 2004).

Pri odbojki je na igrišču šest igralcev. V menjavi pa čaka še osem igralcev, od tega 2 libera, ki čakajo na priložnost za dokazovanje. Nekateri poleg standardnih igralcev prve ekipe to dopolnijo z zelo kakovostnimi igralci na rezervni klopi, drugi pa predvsem s še neveljavljenimi, nadarjenimi mladimi igralci, ki še nimajo toliko izkušenj.

Cilj igre je poslati žogo čez mrežo z največ tremi odboji. Igra je razdeljena na nize, štejejo najmanj 25 točk. Praviloma se igra na tri dobljene nize. V ekipi sta potrebna sodelovanje in

dobra komunikacija. Vsaka napaka prinaša nasprotni ekipi točko. Za zmago mora ekipa osvojiti tri nize. Odločilni peti niz imenovan »tie break« se igra do 15 točke (Čopi, 2005).

Pri odbojki ne poznamo delitve igre na napad in obrambo kot to poznajo nekatere druge športne igre z žogo. Odbojkarska igra poteka v dveh kompleksih. V obeh je 6 prvin.

Kompleks I (KI)

Pod kompleksom I razumemo vse postopke v igri ene ekipe – tehnične in taktične elemente po nasprotnikovem servisu. Tehnične prvine so: sprejem servisa, podaja in udarec. Taktični elementi v KI so: sistem sprejema servisa, sistem igre v napadu po sprejemu servisa in sistem zaščite napadalca.

Kompleks II (KII)

Pod kompleksom II razumemo vse tehnične prvine in taktične elemente v igri ekipe, ki servis izvaja. Tehnične prvine so: servis, blok, sprejem udarca, podaja in udarec. Taktični elementi v tem delu igre pa so: taktika serviranja, sistem igre v bloku, sistem igre v obrambi, sistem igre v napadu po sprejemu servisa ter sistem zaščite napadalca (Zadražnik in Marinko, 2004).

Igralci v KI, kadar servis izvaja nasprotna ekipa in v KII, kadar servis izvaja lastna ekipa.

Predtekmovalno in tekmovalno stanje ter njuno obvladovanje je brez dvoma področje, ki najbolj zaposluje ne le tekmovalce, ampak predvsem trenerje in ekipe v vrhunskem športu. Pogosto se zgodi, da na treningu sicer zelo dobri športniki popolnoma odpovedo na prvih pomembnih tekmah. Ne dosežejo niti podobnih rezultatov, kot jih dosegajo na treningih. Pri nekaterih se to zgodi redkeje, pri drugih pogosteje. Trener se mora spopasti z najrazličnejšimi težavami svojih varovancev. Problemi po navadi pridejo na dan tik pred tekmo. Športnik začne iskati izgovore za morebitni neuspeh že pred samo tekmo. Taki izgovori so, da je žoga pretrda, mreža previsoka, neustrezna svetloba, premrzla telovadnica ipd. (Tušak in Tušak, 2001).

Predtekmovalna stanja, ki smo jih obravnavali pri igralcih druge državne odbojkarske lige ŠDOŠ Brezovica so; stopnja samozaupanja, anksioznosti, apatičnosti, lahkotnosti, borbene pripravljenosti, skoncentriranosti, sproščenosti in optimalne aktiviranosti. Trener je na vsaki tekmi ocenil njihovo tekmovalno uspešnost in koliko časa je bil posamezen igralec v prvi postavi.

1.1 PREDTEKMOVALNA IN TEKMOVALNA STANJA

Predtekmovalno vedenje in njegove značilnosti bi lahko razdelili v dva sklopa. Prvi sklop pojasnjuje značilnosti vedenja pred tekmo. Gre za to, da tekmovalec mnogo več napora vложи v tekmo kakor v trening. Drugi sklop se nanaša na značilnosti vedenja in obvladovanja napetosti pri samem nastopu. Pojavlja se določena napetost ali celo nevrotičnost. Tekmovalca vznemirja vse okoli njega. Včasih ga še najbolj motijo drugi tekmovalci. Izgublja tudi samozaupanje. Vendar mora imeti za vse te moteče dejavnike izdelane strategije obvladovanja. Celotno predtekmovalno vedenje se pravzaprav giblje med dvema skrajnostima. Na eni strani je tako imenovana startna apatija, na drugi pa je optimalno stanje vseh psihičnih procesov – borbena pripravljenost (Tušak in Tušak, 2001).

Ustreznost športnikovega vedenja je odvisna od količine stresa, ki deluje nanj, in njegove sposobnosti spoprijemanja s tem oz. zmanjšanja t. i. predtekmovalne anksioznosti in drugih napetosti, ki se pogosteje pojavljajo pred začetkom tekme. Te napetosti lahko opazujemo na treh ravneh: fiziološki, doživljajski in vedenjski. Skoraj vedno pa je vpliv te napetosti negativen. K temu moramo pripisati še negativen vpliv športnikovih objektivnih strahov (pred poškodbo, zmago, neuspehom, trenerjevo zavrnitvijo oz. neodobravanjem) in nezmožnosti koncentracije, ki je najpomembnejša za uspešnost.

Za uspešno obvladovanje predtekmovalnih stanj Janis (1982) predlaga tri načine:

- na oceno osredotočeno obvladovanje vključuje kognitivno preurejanje in kognitivno izogibanje (strategije samoprepričevanja in zanikanja)
- na problem osredotočeno obvladovanje vključuje aktivno reševanje problema
- na čustva osredotočeno obvladovanje pa vključuje tehnike desenzibilizacije neugodnih čustvenih stanj.

Startna apatija:

Pri startni apatiji se pojavlja izjemno majhna aktivacija in s tem povezana popolna izguba motivacije. Navadno je v takih primerih športnikom popolnoma vseeno, kako poteka tekmovanje, njihova edina želja, ki jo še občutijo, je, da bi bilo tekmovanja čimprej konec. O rezultatu in uspehu sploh ne razmišljajo več.

Borbena pripravljenost:

Pri borbeni pripravljenosti pa so psihični in fiziološki procesi na stopnji, ki omogoča optimalno delovanje organizma in s tem seveda maksimalno uspešnost.

Optimalna aktivacija:

Celotno predtekmovalno vedenje poteka na eni od skrajnosti ali pa najpogosteje nekje vmes. To vedenje se spreminja od posameznika do posameznika, spreminja se tudi pri določenem posamezniku v različnih časovnih obdobjih. Tako je mogoče, da posameznik v enem samem tekmovanju preide iz ene skrajnosti v drugo. Predvsem zaradi takih nihanj si prizadevamo za tako športnikovo pripravljenost, ki omogoča vsestransko obvladovanje tako predvidljivih kot tudi nepredvidljivih motenj in težav oziroma ovir na poti do uspeha. Vse to pa omogoča aktivacija (prava stopnja), ki se deli na:

1. pretirano aktivacijo, ki deluje zaviralno
2. stopnjevano aktivacijo; gre za optimalno stanje vzbujenosti in napetosti
3. povprečno aktivacijo, pri čemer gre za povprečno delovanje organizma brez negativnih stranskih učinkov
4. zadušeno aktivacijo, pri čemer gre za nizko stopnjo aktivacije, ki jo najbolje prepoznamo v pasivnosti tekmovalca
5. prekomerno zadušeno aktivacijo, pri kateri gre za apatičnost, neaktivnost in spanje (Pintar 2001).

Mogoče je, da posameznik v enem tekmovanju preide iz ene skrajnosti v drugo. Na to vplivajo zunanji in notranji dejavniki (Tušak in Tušak, 2001).

V eni izmed raziskav, so ugotavljali značilnosti predtekmovalnega vedenja športnikov 23 športnih panog v Sloveniji in dobili kar nekaj zanimivih rezultatov. Uporabili so Rushallov vprašalnik predtekmovalnega in tekmovalnega vedenja, sestavljen iz 40 specifičnih trditev, o športnikovih občutjih in vedenju pred tekmovanjem in med njim. Ugotovili so 4 glavne dejavnike predtekmovalnih stanj in vedenja oz. eno dimenzijo predtekmovalnega stanja in tri dimenzije vedenja pred tekmovanjem.

Na podlagi rezultatov so predtekmovalna stanja in vedenje športnika pred tekmo opisali s štirimi dimenzijami:

- faktor aktivnega obvladovanja tekmovalne anksioznosti
- faktor osredotočenosti na nastop
- faktor negativne nastopne oz. tekmovalne orientacije
- faktor redukcije stresnih dogodkov pred tekmovanjem

Analiza razlik med športniki individualnih in ekipnih športov je pokazala, da so razlike v posameznih karakteristikah predtekmovalnega vedenja. Športniki in športnice v individualnih športih se bolj osredotočajo na nastop, kar se kaže v večji koncentraciji nase in samo na nastop. Dosegajo boljše (nižje) rezultate v negativni nastopni orientaciji, ki se kaže v pripravljenosti oz.

nepripravljenosti vlaganja maksimalnega napora v nastop, v želji po 100 odstotnem nastopu, v nepopustljivosti oz. popustljivosti tudi ob težavah.

Športniki v ekipnih športih so pomembno bolj usmerjeni na zaznavo težav in problemov kot športniki v individualnih športih. Lahko bi rekli, da je nastop športnikov v ekipnih športih sistematičen in zato tudi manj stresen. Vzroki se verjetno skrivajo v načinih vodenja športnikov. V ekipnih športih prevladuje bolj avtorski trener kot v individualnih športih. Tak trener pogosto ne le načrtuje športnikovo vedenje v vseh podrobnostih pred tekmo, ampak je ves čas tudi z vso skupino športnikov ter tako poskrbi, da se dogovorjeno vedenje izvaja. Hkrati pa s sugestijami ves čas daje tudi pozitivni feedback, s čimer igralcu dviguje samozavest. V individualnih športih pa so športniki bolj prepuščeni sami sebi in tako tudi bolj dovzetni za stresne vplive (Tušak idr., 2003).

Značilnosti tekmovalnega vedenja oz. stanja se nanašajo na začetek, potek in konec tekmovanja. Pri športnih igrah najdemo dva različna tipa tekmovalcev, in sicer take, ki lahko kljub temu, da niso bili izbrani v prvo postavo, stopijo v igro popolnoma pripravljeni, in take, ki taka trenerjeva odločitev potre. Uspešni so lahko samo, če so izbrani v začetno postavo (Tušak in Tušak, 2001).

1.1.1 IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning model) model

Med najbolj znanimi modeli predtekmovalnih stanj je Haninov model IZOF. Ta model je eden izmed zelo redkih sistematičnih pristopov k diagnosticiranju optimalnega predtekmovalnega stanja športnika v svetu. Juri Hanin, ruski športni psiholog, je sistem spremljanja mentalnih stanj, ki pomembno napovedujejo športnikov uspeh, razvil na podlagi dolgoletnega raziskovanja emocionalnih stanj v športu, posebej anksioznosti in stresa. Sistem temelji na samoocenjevanju in diagnosticiranju individualnih optimalnih meja emocij, ki jih športnik spoznava kot pomembne za njegov nastop in pomenijo njegov "zmagovalni vzorec emocionalnih stanj." Model IZOF zahteva športnikovo dejavno vlogo. Pomembna vloga tako izdelanega profila IZOF pa je v tem, da izločimo "slučaj" dobrega rezultata in uveljavimo sistematični pristop k načrtovanju vrhunskega rezultata. Ustrezna izdelava profila IZOF za posameznega športnika omogoča lažje obvladovanje njegovih mentalnih stanj v pripravah na pomembna tekmovanja in na samem tekmovanju. Vrednost modela je treba gledati skozi nastop. Predvsem povečuje športnikovo stabilnost v doseganju dobrih rezultatov na tekmovanju in zmanjšuje odstotek nastopov, v katerih je odpovedal oz. nastopil povprečno (Tušak in Tušak, 2001).

1.2 SAMOZAVEST

Samozavest je prepričanost o svoji sposobnosti, znanju in moči. Je realno ocenjevanje in pričakovanje lastnih možnosti za uspeh v določeni situaciji. Samozavest je akumulacija izkušenj, ki daje realna in specifična pričakovanja o nalogi, ki se bo zgodila. Pogosto pravijo, da športniki izžarevajo samozavest (Tušak in Faganel, 2004).

Trema in težave pri psihični pripravi niso odvisne zgolj od predtekmovalne anksioznosti in igralčevih pričakovanj, pač pa tudi od njegove samozavesti. Kadar je ta visoka, tudi višji cilji in pričakovanja o uspešnosti ne izzovejo pretiranih težav. Številni ljudje mislijo, da je samozavest že to, če verjameš, da boš zmagal in da boš najboljši. Prava samozavest v športu je, ko športnik realno ocenjuje možnosti za uspeh. Samozavest je akumulacija izkušenj, ki daje realna in specifična pričakovanja o nalogi, ki se bo zgodila. Je kazalnik igralčeve osebnosti. Samozavest ni to, kar igralec upa ali želi, da se bo zgodilo, ampak to, kar realno pričakuje (Tušak idr., 2003).

Najpomembnejšo vlogo pri graditvi samozavesti igra tudi izbor tekem in postavitev ciljev v zvezi z nastopom. Športnik si mora najprej, kljub vrhunski in tehnični pripravljenosti, postaviti nekoliko lažje in zelo verjetno dosegljive cilje. Z nenehnim doseganjem teh tekmovalnih ciljev si gradi tudi tekmovalno samozavest do takšne mere, da je v nekem trenutku sposoben tudi zmagati. Samozavest je precej subjektivna in parcialna, saj ima športnik lahko precej visoko tekmovalno samozavest, medtem ko je njegova socialna samozavest nizka. Raziskave po svetu so potrdile, da se vrhunski športniki od nekoliko manj vrhunskih športnikov ločijo po stopnji samozavesti, medtem ko v znanju in pripravljenosti niso ugotovili razlik (Tušak in Faganel, 2004).

Optimalno samozavestni so tisti igralci, ki ne povečujejo svojega znanja in sposobnosti, pač pa sebe dobro razumejo in poznajo. Počutijo se uspešne, hkrati pa poznajo svojo zgornjo mejo sposobnosti in si ne postavljajo previsokih ciljev. Ta vrsta samozavesti je nujno potrebna za vitalno osebnost igralca, vendar sama po sebi še ne zagotavlja uspeha. Da lahko dobro delujejo in so uspešni, morajo imeti tudi ustrezne igralske sposobnosti in znanje ter pravo motivacijo. Dovolj samozavestni se ne bojijo poraza in se zavedajo, da so porazi sestavni del življenja, kar pa ne velja za premalo samozavestne. Ti se bojijo in so ujetniki svojih lastnih negativnih misli. Vidijo se kot poraženci in to tudi postanejo. Ti igralci dvomijo o sebi in pogosto se zgodi, da svoje dvome prenesejo tudi na preostale člane ekipe. Ko razmišljajo o nastopu, mislijo, da jim ne bo uspelo (Tušak idr., 2003).

Kadar pravimo, da je nekdo preveč samozavesten, menimo, da se previsoko ceni. Največkrat to pomeni, da se ne pozna dobro oz. ni dovolj samokritičen. Je manj sposoben, kot sam misli da je. Obstajata dve obliki napačne samozavesti. Prva je, ko igralec zares misli, da je boljši, kot je v resnici. Druga oblika pa je že sama po sebi obrambni mehanizem, saj so nekateri samozavestni samo navzven, da bi sebi in drugim pokazali, da se ne bojijo, čeprav jih je v resnici strah nastopa

ali tekme. Realno in pravo samozavest igralec ali ekipa pridobi z doseženimi rezultati, si nato smiselno realno zastavi višje cilje, ki jih spet z delom lahko uresniči, kar pomeni pozitivni feedback. Cenjenje samega sebe, samopodoba in igralčevo samospoštovanje so odvisni predvsem od staršev in trenerja ter soigralcev (Tušak idr., 2003).

1.3 KONCENTRACIJA

Koncentracijo lahko razumemo kot osredotočenost na kak predmet, dogodek ali idejo. Pozornost oz. koncentracija se v športu kaže na različne načine. Nazorno jo lahko primerjamo z žarometom v naši glavi. Mi pa smo tisti, ki aktivno osvetljujemo, snemamo in režiramo tisto, kar smo izbrali oz. posneli. Svetlobni žarek žarometa po naši želji oz. potrebi osvetljuje tisto, kar nas zanima. Gre torej za koordinacijo nekih aktivnosti. Širši pojem je pravzaprav pozornost, koncentracija pa je intenziteta osredotočenosti te pozornosti (Tušak in Tušak, 2001).

Med opazovanjem poteka nenehna selekcija kompleksnega senzornega gradiva. Človek ne more istočasno zanzavati vseh stvari, ki ga obdajajo, omeji se samo na nekatere. Od množice dražljajev se usmeri na tiste, ki ga pritegnejo z nekaterimi značilnostmi (zunanji dejavniki pozornosti) ali za katere je bolj motiviran (notranji dejavniki pozornosti). Ti postanejo v zavesti močnejši in razločnejši ter so središče zaznavnega polja. Selekcija poteka zelo hitro. Nekateri psihologi razlikujejo prejšnje in poznejše zaznavanje. Med hitrim in površnim poprejšnjim zaznavanjem, človek dražljaje selekcionira, da jih nato spozna podrobneje. Z vse večjo jasnostjo in razločnostjo opaženega gradiva pa se zmanjšuje pozornost. S pozornostjo je povezana tudi senzorna inhibicija, saj napeto zaznavanje onemogoča drugim vsebinam, da bi prodrle v zavest. Bolj je človek pozoren, večja je inhibicija drugih vsebin, kar mu omogoča boljše opazovanje (Pečjak, 1975).

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

Nideffer (1992) pravi, da v slabih trenutkih na tekmovanju ni lahko prepoznati razloge slabega prikaza tehničnih oz. taktičnih sposobnosti. Po navadi se vzroki za to skrivajo v počutju športnika med tekmovanjem, njegovo koncentracijo pri izvedbi in občutju napetosti. Napetost mišic namreč onemogoča optimalno izvedbo tehnike oz. taktike, vpliva tako na koordinacijo kot pravočasnost izvedbe. Občutje dvoma, anksioznost, napetost ali frustracija, ki športnika zmedejo, lahko v teh trenutkih povzročijo izgubo osredotočenosti na igrišču.

1.3.1 Kdaj se koncentrirati?

“Koncentrirati se je treba: *pred in med tekmo, po njej ter skozi celotno tekmovanje*, številni športi imajo alternativna obdobja aktivnosti in neaktivnosti (pri odbojki *aktivna in pasivna* faza), ki zahtevajo ponavljajoče spremembe smeri, dolžino in intenzivnost koncentracije. Ugotavljanje, kam je najbolje osredotočiti pozornost med neaktivno fazo, zahteva vadbo. Pozornost je treba preusmeriti od zunanjih dogodkov k notranjim ali obratno in od velje k manjši in nazaj” (Syer in Connolly, 1984).

To omogoča pogled na položaj iz različnih zornih kotov in daje priložnost za prepoznanje dejavnikov, ki jih prej morda nismo opazili. Neaktivna faza lahko “koristi kot počitek”, da si športnik za kratek čas odpočije in se pripravi na naslednjo aktivno fazo. Paziti je treba, da se ne znajde v »srednjem območju«, ampak da pozornost umakne na notranjost ali pa na zunanost.

Med tekmo je veliko motenj zaradi čustev: kdo je v množici, strah pred poškodbo ali misel na težko srečanje kasneje v dnevu.

Večino koncentracijskih vaj pomembnih za tekmo, se lahko izvaja med ogrevanjem ali med odmorom na nastopu, a tako kot sproščanja in vizualizacije se je največ vaj najbolje naučiti in najprej vaditi stran od tekmovalne situacije (Syer in Connolly, 1984).

1.3.2 Kako se koncentrirati?

Če smo pri ravnanju s pozornostjo dobro izurjeni, znamo žaromet pozornosti spretno in hitro usmerjati v različne predmete in dogodke. Enkrat poudarimo en detajl, drugič drugega. Vsakemu lahko naklonimo določeno intenziteto pozornosti ustrezno dolgo. Pravimo, da gre za ***prestavljanje pozornosti***. To prestavljanje pozornosti pa ni raztresenost, ampak morajo biti ti premiki podrejeni športnikovi volji. Tega prestavljanja se mora športnik naučiti. Kdor ne zmore prestaviti pozornosti dovolj hitro in učinkovito, ker ga je prejšnji predmet ali dogodek preveč priklenil nase, ni sposoben vzpostaviti dovolj visoke pozornosti na naslednji dogodek. Rezultat so seveda napake. Zato je nujno, da športnik vsako opravljeno nalogo oz. del naloge takoj pozabi, da se lahko osredotoči naprej na druge dele proge, podaje ipd. (Tušak in Tušak, 2001).

Žaromet ima samo določeno količino energije. Ustrezno delo z njim zahteva racionalno porabo energije. Kdor zna pametno voditi režijo luči in ustrezno uporabljati osvetlitev in senco, zna ustrezno združiti *stalnost in intenziteto pozornosti*. Stalnost in intenziteta sta medsebojno povezana. Čim višja je intenziteta pozornosti, krajše obdobje lahko ostaja na tej stopnji. Visoka pozornost je povezana z veliko porabo mentalne energije, ki je na določeni stopnji športnikove psihofizične pripravljenosti omejena. »Rezervoar« koncentracije je odvisen od človekove telesne

in psihične pripravljenosti. Bolje telesno pripravljene športniki lažje vztrajajo dlje časa v visoki koncentraciji in imajo navadno tudi boljše sposobnosti menjavanja obdobja koncentracije in sprostitve. Slabše telesno pripravljenim športnikom, ki se sicer znajo dobro skoncentrirati, pa tudi ob dobri psihični pripravljenosti lahko zmanjkuje mentalne energije za vzdrževanje take koncentracije. Tu lahko iščemo odgovor na padce koncentracije npr. v četrtem ali petem nizu pri odbojki, pri telesno slabše pripravljenih moštvi (Tušak in Tušak, 2001).

Koncentracija je povezana tudi z občutkom močne duševne napetosti. Za obnovo ravnovesja po intenzivni koncentraciji oz. za okrevanje je zato nujna telesna in psihična sprostitve. Dobro mentalno pripravljene športniki znajo učinkovito in hitro, v skladu s tekmovalno situacijo, menjavati stanja koncentrirane pozornosti in sprostitve. Tako športniki »varčujejo« mentalno energijo. Odbojkar doseže največjo koncentracijo tik pred servisom jo vzdržuje do konca točke, nato pa se v nekaj sekundah odmora, v pripravi na nov servis poskuša sprostiti in pripraviti na novo intenzivno fazo koncentracije. Športnikova pozornost torej niha v nekem ritmu. Napačno bi bilo trditi, da so igralci, ki zmorejo ostati skoncentrirani zelo dolgo, pol ure ali celo vso tekmo. Ti igralci so samo veščji v menjavanju stanj intenzivne kratkotrajne koncentracije in stanj relaksacije. Koncentracijo pa moramo po potrebi razdeliti tudi na večje število pomembnih elementov v tekmovalni situaciji. Premiki pozornosti morajo biti hoteni in aktivno usmerjeni (Tušak in Tušak, 2001).

1.4 STRES

Stres je že dolgo ena izmed najbolj obravnavanih tem v psihologiji, predvsem zaradi vse hitrejšega življenja. To še posebno velja za šport. V različnih raziskavah (Cox, 1978, v Kajtna in Jeromen, 2007) so stres uporabljali kot odvisno in neodvisno spremenljivko, stres kot moteč dejavnik v okolju in stres kot odgovor, kot posledica posameznikovega odziva na moteče okolje.

O stresu lahko govorimo kot o sestavnem delu življenja, saj se vsak dan srečujemo z različnimi fizičnimi, psihičnimi, socialnimi in kulturnimi stresorji. Obvladujemo ga različno in z različnimi sredstvi. Odpornost proti stresu si lahko posameznik okrepi različno glede na možnosti in razmere, v katerih živi. Temelj prizadevanja za preprečevanje neugodnih posledic stresnih situacij je celoten način življenja, ki je v skladu s človekovimi telesnimi potrebami, čustvenimi težnjami in njegovimi socialnimi vrednotami (Tomori, 2000).

Selye (1956, v Kajtna in Jeromen, 2007) poudarja, da stresor ne bo vedno negativno vplival na posameznika- nekateri se znajo s stresorji, torej stresnimi dejavniki iz okolja, predvsem dobro spoprijeti. Avtor govori tudi o pozitivnem in negativnem stresu – pozitivnega imenuje "eustres", negativnega pa "distres", vendar v splošnem pogovoru, ko govorimo o stresu, navadno mislimo na distres, torej na dogodke, ki na nas vplivajo negativno.

Pomembna je interakcija med posameznikom in stresorjem - stres kot negativno reakcijo bomo zaznali takrat, ko bomo imeli občutek, da se ne znamo uspešno spoprijeti z zahtevami, ki jih pred nas postavlja stresor. Tako bo športnik imel več treme, če bo imel občutek, da je na tekmo slabo pripravljen, če mu bo zmanjkalo samozavesti, če bo pred njim nasprotnik, s katerim se ne zna spoprijeti.

Povzročitelji stresa so fizični in psihogeni oz. kognitivni stresorji. Fizični stresorji so: vročina, mraz, bolečina, hrup, pomanjkanje spanja, utrujenost, poškodbe, itd. Med kognitivne oz. psihogene stresorje spadajo kognitivni (doživljajski) dogodki, za katere so značilni neprijetni, ogrožajoči, notranji dražljaji, ki presegajo raven lastne ocenjene športne zmogljivosti. Posledica psihogenih stresorjev je anksioznost. Signali za strah imajo realno podlago, saj prihajajo od zunaj. Strah traja le toliko časa dokler traja nevarnost. V trenutku, ko telo zazna nevarnost, se v njem sprožijo določene fiziološke spremembe (izboljša se preskrba s kisikom in hrano, spodbudijo se energetske zaloge), ki omogočajo celovitejši spopad z nevarnostjo. Posamezniki se na strah različno odzivajo. Nekateri pripelje strah do nekakšne otrplosti, druge spodbudi k aktivnejši razrešitvi kriznega položaja (Tušak idr., 2003).

Cratty (1983) pojasnjuje katere dejavnike moramo upoštevati pri določanju kako lahko stres vpliva na športnikov nastop:

1. posameznikovo čustveno stanje skupaj z fizičnim in psihičnimi sposobnostmi
2. objektivna narava stresa
3. najbolj pomembno je, da določimo kako športnik zaznava stres in kaj čuti ob stresu
4. oceniti različne vedenjske in psihološke teste glede obremenjenosti
5. oceniti zahteve tekmovanja

Iz teh podatkov je lažje predvideti mogoča nihanja v športnikovem nastopanju na tekmovanjih.

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

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

Alarmna reakcija sporoči telesu, da je podvrženo stresu. Gre za tako imenovani odgovor »boj ali beg«. Posledica so številne telesne spremembe, ki jih povzroči avtonomno živčevje kot so: bolečine v trebuhu, lovljenje sape, hitro bitje srca, potenje, trd vrat, bolečine v mišicah, hitro strjevanje krvi ob krvavenju, hitrost, budnost in moč.

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

Odpor / prilagoditev se sproži v nekaj trenutkih po zaznavi stresorja (naš odziv na dogodek ali situacijo), to imenujemo »splošni adaptacijski sindrom«.

Pojavi se skoraj v trenutku in v neposredni povezavi z zunanjo grožnjo. Telo se vrne v stanje biokemične uravnovešenosti (homeostazo) in obrne biokemične procese, ki se pojavijo med alarmno reakcijo, tako da se telo poskuša pomiriti z znižanjem krvnega pritiska in srčnega utripa, uravnavanjem dihanja in telesne temperature. Po navadi je prilagoditev najpomembnejša faza, če seveda stresor izgine in telo poskuša umiriti stresno reakcijo. Čeje telo še naprej izpostavljeno stesorjem, se bo prilagodilo z umiritvijo nekaterih telesnih funkcij. Posledice se bodo pokazale kot napetost mišic še dolgo po odpravi stresorja. Tak odpor zahteva veliko energije in življenjsko pomembnih zalog, med prilagajanjem pa se lahko izčrpajo zaloge mineralov in vitaminov, potrebnih za zdravo življenje. Kadar se stres nadaljuje, se sčasoma izčrpajo tudi adaptacijski mehanizmi. Takrat se telo izčrpa. Strokovnjaki za stres so prepričani, da se izčrpanost pojavi, ko je telo podvrženo intenzivnemu stresu vsaj šest do osem tednov. Izčrpanost lahko pripelje do emocionalnega ali fizičnega umika. Opazno se lahko zmanjšajo zanimanje, natančnost in vitalnost, posamezniku je manj pomeni mnenje drugih. V tej fazi posameznik navadno ne poskuša vzpostaviti dobrega mnenja o sebi. Dopuščati začne manjšanje spoštovanja pri sebi. Vedenje je celo nefunkcionalno in destruktivno (Youngs, 2001, v Tušak idr., 2003).

Tušak (2003) pravi, da nadaljnji vpliv stresorja kot grožnja ali kot vpliv ponavljanja novih stresorjev onemogoča prilagoditev telesa, saj zmanjka energije. Pripelje do tako imenovanih »prilagoditvenih bolezni«, ki povečajo dovzetnost za prehlade, gripe, glavobole, visok krvni pritisk, obolenje srca in ožilja, kronične utrujenosti, pojava psihičnih težav, kot so anksioznost, depresivnost, težave s spanjem, zatekanje k alkoholu, drogam. Posameznik se bo ob pojavu novih stresorjev vse težje spoprijel s stresom, saj dlje časa ko bo napetost trajala, večja bo škoda zatelo. Tako stanje imenujemo »stanje izgorevanja«, za katerega pogosto menijo, da je posameznik sam kriv za to, saj se ne zna spoprijeti z življenjskimi nalogami. Naložil si je preveč

in ima čustvene težave. Medtem ko najnovejše raziskave pravijo, da izvor izgorevanja ni v posamezniku, temveč v okolja ter v neujemanju posameznikovih značilnosti, nalog in značilnosti, ki jih od njega zahteva njegovo delo (Maslach in Leiter, 1997, v Tušak, 2003).

Najpogostejši razlogi za neuspešno spoprijemanje športnikov s stresnimi situacijami, ki jih Tušak in Tušak (2001) omenjata, so strah pred porazom, zmago, trenerjevo zavrnitvijo, agresivnostjo in bolečino. Strah pred porazom pri športniku pomeni strah pred negativno spremembo statusa, ki zmanjša pozitivno samopodobo in samozaupanje. Strah pred zmago prinašajo zahteve po nenehnem dokazovanju dobrih rezultatov in športnikovo občutenje teh. Strah pred trenerjevo zavrnitvijo se pojavi pri športnikih z zelo intenzivnim odnosom s trenerjem, ki lahko pri športniku povzroči močne negativne občutke pred zavrnitvijo. Strah pred agresivnostjo je strah pred poškodbo, ki bi jo povzročil nasprotnik.

1.5 ANKSIOZNOST

Anksioznost psihično in tudi telesno občutimo kot neugodno in neprijetno. Psihološka definicija je, da so to napadi nedoločenih in nerazumnih bojzani in tesnob. Anksioznost se pojavlja dokaj nepričakovano, nerazumljivo, večinoma brez otipljivega zunanjega povoda. Številni športniki takšne občutke doživljajo kot skrajno neprijetne. Pojavljajo se na vseh ravneh človekovega življenja, občutkom tesnobe in anksioznosti ne ubeži nihče izmed nas. Najbolj so jim izpostavljeni ljudje, ki si v svojem življenju zastavljajo visoke cilje in zahteve oziroma so javno na očeh in jim take zahteve postavljajo drugi. Taki so vrhunski športniki. Uspešnost spopadanja s temi občutki neposredno vpliva na uspešnost pri doseganju zastavljenih ciljev -pri športnikih- na tekmovalno uspešnost. Obvladovanje predtekmovalnih in tekmovalnih stanj je eden od dejavnikov uspeha v športu (Tušak idr., 2003).

Hans Seyle je že leta 1956 opozoril na sindrom nespecifične obolelosti. Ta sindrom sproži vse, kar lahko prizadene telo: mraz, vročina, mehanske poškodbe, prevelik telesni napor in drugi kognitivni stresorji oz. misli, skrbi (Tušak in Faganel, 2004)

Anksioznost se lahko pojavi pred in med tekmo ter po njej, čeprav se v literaturi po navadi omenja predtekmovalna anksioznost (precompetitive anxiety), ki je največja tik pred startom in se nato zmanjša. Anksioznost se lahko pojavi že prej (npr. mesec, teden, nekaj dni pred nastopom) (Cox, 1994).

Epstein (1980, v Tušak idr., 2003) meni, da anksioznost lahko izvira iz treh vzrokov:

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

Spielberger (1972, v Tušak in Tušak 2003) je natančno opredelil nekatere pojme, ki se pojavljajo v zvezi z anksioznostjo:

- **Stanje anksioznosti** je trenutno emocionalno stanje, ki ga označujejo čustva, zaskrbljenost ter tenzije in je tesno povezana z aktivacijo organizma. Imenujemo ga A – stanje.
- **Poteza anksioznosti** je predispozicija, da zaznavamo določene dražljaje iz okolja kot ogrožajoče in se na njih odzivamo z različnimi stopnjami A - stanja
- **Ogroženost** je zaznava fizične ali psihološke nevarnosti. Je zaznava neravnotežja med zahtevami okolja in zmogljivostjo odgovora
- **Stres** je proces, ki vključuje percepcijo neravnotežja med zahtevami okolja in kapaciteto odgovora pod pogoji, da neuspešen odgovor pomeni določeno posledico za osebo, ki zato reagira s povečano stopnjo A - stanja.

Anksioznost je opisal kot proces s časovnim zaporedjem dogodkov, v katerem je stres prikazan kot stimulus:

Stres → ogroženost → reakcija stanja anksioznosti

Slika 1: Spielbergerjevo pojmovanje procesa anksioznosti (v Tancig, 1987).

Poznamo razlike med strahom in anksioznostjo. Rakovec in Felser (1991, v Tušak idr., 2003) navajata, da ima strah realno podlago. Signali za nevarnost prihajajo od zunaj. Navadno traja strah le toliko časa, dokler traja nevarnost. Zaznava nevarnosti in strah zaradi nje pripeljeta posameznika do samoobrambnega ravnanja. Ko neki osebi grozi nevarnost, je strah tisti, ki v telesu te osebe sproži določene fiziološke procese. Ogroženost lahko človeka pripelje do nekakšne otrplosti, lahko pa ga le “podžge” in pripomore k aktivnejši razrešitvi krizne situacije.

S pojavom strahu se izboljša preskrba tkiva s kisikom in hrano, spodbujene energetske zaloge pa posamezniku omogočajo celovitejši spopad z nevarnostjo.

Drugače je z anksioznostjo. Anksioznost razumemo kot nerealen strah. Strahu je podobna po telesnih reakcijah, vendar pa je v nasprotju s strahom na nevarnost posameznik opozorjen od znotraj. Za anksioznega igralca je značilno, da ne ve prav dobro, zakaj je napet, zakaj ga stiska v prsih, je zmeden, nemiren, se ne more zbrati, pogosto čuti nekakšen nemir, njegovo ravnanje je na trenutke prav smešno (Tušak idr., 2003).

1.5.1 ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA

Ločimo med stanjem anksioznosti in potezo anksioznosti. *Stanje anksioznosti* je odziv organizma na stresorje, pomeni trenutno emocionalno stanje, za katerega so značilni strah, zaskrbljenost in napetost (tenzija), katere spremlja povečana vzburjenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema. V zmerni obliki pomeni normalen odziv na stres. Pri *potezi anksioznosti* pa gre za splošno predispozicijo posameznika, kar pomeni, da določene situacije zaznava kot ogrožajoče in na katere odgovarja z različno stopnjo stanja anksioznosti (Spielberg, 1972, v Leunes in Nation, 2002).

S potezo anksioznosti se je ukvarjalo več raziskovalcev (Martens in idr. 1990, v Jarvis, 2006) in jo razdelilo na dva široka koncepta:

- *kognitivno stanje anksioznosti* (kognitivna zaskrbljenost)- (mentalna komponenta stanja anksioznosti) povzroča strah pred negativno samopodobo. Je kot grožnja samospoštovanju, slaba samoizpolnitev oziroma nedoseganje zastavljenih ciljev.
- *stanje somatske anksioznosti* (fiziološki del oziroma efektivni del anksioznega stanja) pa se neposredno kaže s stopnjo fiziološkega stanja. Fiziološki odziv zajema zvišano frekvenco srčnega utripa, povečano intenziteto dihanja, potne roke, žgečkanje v trebuhu, suha usta in napetost v mišicah.

Omenjeno razdelitev stanja anksioznosti na kognitivno in somatsko je omogočilo definiranje predtekmovalne anksioznosti ali napetosti v obdobjih pred pomembnim tekmovanjem. Predtekmovalna kognitivna anksioznost pomeni več obdobji. Začne se od trenutka, ko tekmovalec izve za datum pomembnega tekmovanja, in traja do dneva tekme. Že od trenutka pojavitve ostane po ugotovitvah na visoki ravni, medtem ko somatska anksioznost v nasprotju s kognitivno ostane na relativno nizki stopnji vse do 24 ur pred tekmovanjem; takrat se aktivacija zelo poveča (Jarvis, 2006).

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

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

1.5.1 VZROKI ZA STRES IN ANKSIOZNOST

Kakšna bo stopnja anksioznosti v neki situaciji je odvisno od športnikovih individualnih razlogov in od situacije, v kateri se znajde (Jarvis, 2006).

Vzroki povezani s situacijo:

- *pomembnost nastopa* (tekmovanja)
Pomembnejše je športno tekmovanje, bolj je športnik pod stresom. Stopnja anksioznosti pa ni povezana samo s stopnjo tekmovanja, ampak tudi s tem, kako pomembno je tekmovanje za športnika. Vzrok so lahko tudi starši ali menedžerji med občinstvom, nova oprema ipd.
- *pričakovanja*
Ne glede na to ali so pričakovanja o nastopu velika ali majhna, je navzoča določena anksioznost. Če od športnika vsi veliko pričakujejo sta anksioznost in stres toliko večja. Še posebno, če ima športnik sam velika pričakovanja.

Osebni razlogi:

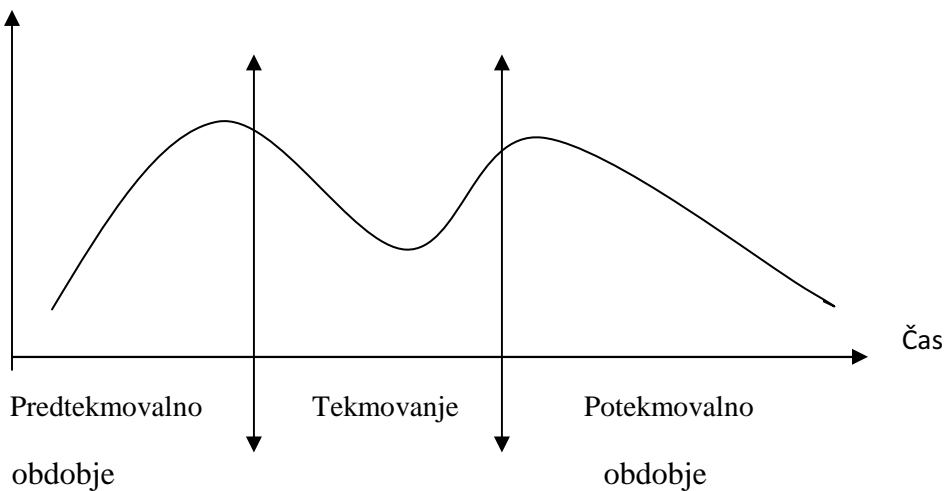
- *stopnja anksioznosti*
Nekateri športniki so bolj nagnjeni k stresu in anksioznosti, neglede na situacijo. Do neke mere je pogojena genetsko, veliko vlogo pa imajo tudi izkušnje. Socialni vidik išče vzroke v izkušnjah v mladosti in vzora staršev.
- *uspešnost*
Športniki se razlikujejo po zaskrbljenosti glede svojega nastopa, do neke mere je pozitivna. Nekateri pa so glede svojega nastopa perfekcionisti in zato je pri njih višja stopnja anksioznosti.
- *stopnja nadzora*
Če ima športnik nadzor nad seboj in svojim življenjem in se tega zaveda, bo manj dovzeten za stres in anksioznost (Jarvis, 2006).

1.5.2 ČASOVNE DIMENZIJE ANKSIOZNOSTI

Anksioznost je prisotna pred, med in po tekmovanju. Pomembno je, koliko časa bo prisotna in kakšna bo njena intenzivnost.

Cratty (1983) navaja, da obstaja določena zakonitost glede ponavljanja le-te.

Nivo anksioznosti



Slika 2 : Časovne dimenzije anksioznosti

V predtekmovalnem obdobju se pojavlja določena stopnja anksioznosti, ki se vedno bolj zvišuje, ko se bliža dan tekmovanja. Samo tekmovanje anksioznost zmanjša, po koncu tekmovanja pa se anksioznost navadno začasno spet poveča, nato pa se začne počasi zmanjševati. Že nekaj dni pred tekmovanjem veliko športnikov čuti močno anksioznost, ta tik pred startom pogosto doseže najvišjo raven. Trenerji pogosto pozabljajo na potekmovalno anksioznost. Športnikom morajo pomagati razumeti vzroke za zmago ali poraz, jim omogočiti občutek lastne vrednosti kljub morebitnemu porazu (Cratty, 1983).

1.6 AGRESIVNOST

Vse definicije, ki jih najpogosteje najdemo v psihološki literaturi, se strinjajo, da je agresivnost vedenje, s katerim je povzročena škoda neki drugi osebi. Ne strinjajo pa se v tem, ali mora biti povzročitev škode izvedena z »namero«, da bi takšno vedenje imeli za agresivno (Žužul, 1989).

Na vprašanje, ali je agresivno vedenje vedno negativno, ali pa obstaja tudi pozitivna agresivnost, Žužul (1989) odgovarja, da je agresivnost vedno negativno vedenje, pri čemer se naslanja na definicije, ki eksplicitno pojmujejo agresivnost kot povzročanje škode komu ali nečemu. Vendar pa po njegovem mnenju to ne pomeni, da se mora vsako agresivno vedenje že v naprej obsoditi. Pojmovanje, da je agresivnost lahko tudi pozitivna, povezuje s kontekstom različnih realnih življenjskih situacij, v katerih je agresivno vedenje pogosto ne samo družbeno opravičljivo temveč na žalost tudi nujno.

Nekoliko drugačno delitev glede na psihološko funkcijo podaja Fromm (1975, v Tušak in Tušak, 2001), ki loči **pozitivno** (benigno) agresivnost in **negativno** (maligno) agresivnost. Funkcija pozitivne agresivnosti je v ohranjanju in potrjevanju življenja in osebne integritete, cilj negativne pa je v poškodovanju in izničenju življenja. Avtorji, ki zastopajo podobno delitev, pozitivno agresivnost večkrat tudi imenujejo ustvarjalna, negativno pa razdiralna agresivnost. Poudariti pa je treba, da se omenjena delitev nanaša samo na njeno psihološko vlogo.

Lamovec in Rojnik (1978) pravita, da pozitivne oblike najdemo pri razmeroma normalnih ljudeh, medtem ko so negativne izraz značajske motenosti. Vendar pa tudi oblike, ki so s stališča posameznika sicer pozitivne, lahko v neustrezni družbeni situaciji zavzamejo skrajno razdiralne razsežnosti.

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

Raziskave (Mark in sodelavci, 1983, v Tušak in Tušak, 2001) kažejo, da se krivico lahko zazna, kadar ljudje menijo, da je eno od pravil igre uporabljeno nepravilno, kadar ljudje menijo, da je že samo pravilo krivično oz. kadar se ljudje čutijo nepravilno prikrajšane glede izida tekme ne glede na pravila.

Volkman (v Tušak in Tušak, 2001) pravi, da je pojavljanje agresivnosti sociološko in psihološko normalno v športnih moštvih. Štirje dejavniki, ki vplivajo na to:

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

V psihologiji športa se uporablja delitev agresivnosti na *reaktivno* in *instrumentalno* agresivnost. Reaktivna agresivnost je namerna aktivnost s ciljem škodovati posamezniku ali skupini. Gre za emocionalni odgovor, usmerjen proti nasprotniku, ki ga posameznik vidi kot sovražnika ter ob tem doživlja jezo. Ta agresivnost je namenjena sproščanju napetosti. Instrumentalna agresivnost se uporablja za doseganje zunanjih ciljev in tako pomeni le sredstvo. Gre za agresivnost, ki se razvije in vztraja zaradi ugodnih zunanjih posledic (npr. agresivnost v boksu, rokoborbi). Pri športnikih je, kadar gre za tekmovanje, instrumentalna agresivnost najpogostejša. Športnik poskuša premagati nasprotnika zaradi zadovoljstva, pohval, nagrad in odličij, ki mu jih prinese zmaga, ter ob tem ne občuti besa. Pojavljanje tega bi po koncu tekmovanja vzbudilo preveč občutkov krivde. Kljub temu pa se med tekmovanjem tudi pojavljajo občutki besa, ki jih včasih trenerji celo vzpodbujajo. Posledica tega je lahko namerna povzročitev poškodbe (Tušak in Tušak, 2001).

Ryan (1970, v Tušak in Tušak, 2001) v svojih raziskavah ugotavlja, da se napetost pri športniku zmanjša le, če je agresivno vedenje usmerjeno neposredno k posamezniku, ki je izzval agresijo. Pravi, da agresiven udarec po žogi nikakor nima takšnega učinka kot udarec nasprotnika. Temu mnenju se pridružujejo tudi Hokanson, Burgess in Cohen (1963, v Tušak in Tušak, 2001), ki pravijo, da bo tako pri ženskah kot pri moških napetost oz. vzbujenje prenehalo šele takrat, ko bodo agresivnost usmerili na izvor frustracije oz. vzdraženja.

Raziskave (Bandura, 1973) so pokazale, da ima učenje agresivnega obnašanja s posnemanjem vzornikov velik vpliv na pogostost in izraženost agresivnega vedenja. Vzorniki pa ne vplivajo le na vedenje, ampak se tako prenašajo tudi stališča in vrednote, kar je izrednega pomena za razumevanje številnih izrazov agresivnosti v naravni socialni situaciji. Treba je vedeti, da vzorniki vplivajo tudi na izvajanje že prej naučenega agresivnega vedenja. Opazovanje agresivnega vedenja ima lahko zelo različne vplive, kar je odvisno od čustvenih, pa tudi razumskih dejavnikov.

Receptov za obvladovanje agresivnega vedenja ni, prav tako je izjemno težko o agresivnem vedenju govoriti na splošno, ker so tudi vzroki za agresivno vedenje največkrat neka individualna kombinacija notranjih in zunanjih dejavnikov. Nadzorovanje agresivnosti je pomemben dejavnik napredovanja tako v športih, pri katerih se fizični stik nagraduje, kot tudi pri tistih, v katerih se agresivnost izraža prek dotika z žogo ali kako drugače na drug del okolja.

Številni športniki po svoji osebnostni strukturi niso agresivni, v tekmovalni situaciji pa kažejo veliko agresivnost. To je t. i. tekmovalna agresivnost, ki se, ko se jo športnik nauči kar najbolj dvigniti oziroma jo nadzorovati in tudi primerno uporabiti, sprošča le na tekmovalju oziroma na treningu in je primer nadzorovane agresivnosti. Vendar pa se v športu pojavlja tudi pretirana in namerna agresivnost, katere rezultat so hude poškodbe ali celo smrt. Literatura ponuja nekatere možnosti uravnavanja in preprečevanja pretirane, ekscesne agresivnosti. Številna navodila vključujejo vidik socialnega učenja, socializacijo. Največjo vlogo ima tu trener, ob sodelovanju psihologa in seveda tudi športnikovih staršev, predvsem v zgodnjem obdobju (Tušak, Tušak in Marinšek, 2003).

1.7 TRENER V EKIPNEM ŠPORTU

“Šport je zgodba o razumu, zato mora biti trener razumnik. Vedeti mora, kaj je v slovenskem športu dobro in kaj slabo, kaj lepo in kaj grdo. Zato pa je treba upoštevati športne kriterije. Trener je vse življenje na preizkušnji glede tega, kaj je športno in kaj ne” (Krevsel, 2002).

Danes je vrhunski šport poklic, pri katerem lahko človek le s popolno predanostjo dosega vrhunske rezultate. Kakšna je torej vloga trenerja?

Vodenje je definirano kot proces, pri katerem posameznik vpliva na vedenje drugih. Vloga vodje je položaj v organizaciji ali skupini, od katerega pričakujemo, da bo pomembno vplival na organizacijo. Pomembna je tudi razlika med izrazoma vodja in učinkovit vodja. Prvi ima vpliv in ga uporablja, drugi pa poleg vplivanja poskuša tudi dosegati neke cilje organizacije (Dipboye, Smith in Howell, 1994, v Tušak idr., 2003).

Stogdill (1948, v Tušak idr., 2003) je analiziral veliko različnih lastnosti. Ugotovil je, da jih lahko razdeli na pet glavnih kategorij: kapaciteta, dosežki, odgovornost, sodelovanje in status. Svoje zaključke utemeljuje: “Voditeljstvo je vedno povezano z doseganjem cilja skupine. Vodenje pomeni aktivnost, gibanje, nekaj narediti do konca. Vodja je tisti, ki je odgovoren za koordiniranje aktivnosti članov pri doseganju skupnega cilja.” Njegova definicija, ki jo najpogosteje uporabljamo, pravi, da je “vodenje vedenje posameznika, ki usmerja aktivnosti skupine k temu, da bodo dosegli skupni cilj” (Dipboye, Smith, Howell, 1994, v Tušak idr., 2003).

Novejša delitev (Dipboye, Smith in Howell, 1994, v Tušak idr., 2003) teorije vodenja razdeli v štiri precej podobne sklope: pristop, ki poudarja voditeljske lastnosti kot odločilne dejavnike uspešnosti, navaja osebnost vodje in njegove sposobnosti. Drugi pristop se ukvarja z vedenjem vodje in poskuša potrditi hipotezo, da se vodja razlikuje od drugih glede na to, kaj naredi kot vodja. Tretji situacijski pristop poudarja dejavnike zunaj vodje, npr. organizacijo, nalogo,

funkcijo. Na koncu imamo še kognitivni pristop, ki poudarja, da je najpomembneje to, kar vodja in drugi okoli njega verjamejo in zaznavajo.

Tominec (1996, v Kajtna in Tušak, 2007) poudarja trenerjevo vlogo tudi pri analizi nasprotnika in analizi uspešnosti tekmovanja, Gummerson (1992) pa med pomembnimi nalogami trenerja navaja ocenjevanje, in sicer športnikovih odlik in sposobnosti, uspešnosti in učinkovitosti zastavljenega programa, zunanjih dejavnikov, ki bi lahko vplivali na uspešnost izvedbe, in oceno sredstev in opreme, potrebne za uspešen trening in tekmovanje.

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

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

1.7.1 TRENERJEVE NALOGE

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

- ❖ Načrtovanje treninga: Trener mora imeti vpogled in znanje za najrazličnejša mejna področja (biomehanika, športna in razvojna psihologija, športna medicina..) do te mere, da lahko sodeluje z ustreznimi strokovnjaki kot vodja strokovnega teama. Planiranje treninga zaradi interdisciplinarnega nastopa spada v najzahtevnejši del treninga. Plan treninga ni le vsota posameznih programov, ki jih posamezni strokovnjaki sestavijo, temveč skupek vseh znanj v enem programu, ki je kot končni izdelek izključno trenerjev.
- ❖ Izvajanje treninga: Zahteva od trenerja poznavanje splošne in specifične metodike treniranja. Vsebuje izvajanje kondicijskega, tehničnega in taktičnega treninga. Uspešnost izvajanja treninga je kadar le-ta zadovoljuje čim več potreb in motivov posameznikov, to pa od trenerja zahteva nenehno nove načine treninga. Trening se vedno začne kot informacijski proces kot trenerjeva razlaga tehničnih, taktičnih, kondicijskih vidikov in ciljev treninga.
- ❖ Kontrola uspešnosti treninga: Trener mora svojim varovancem omogočiti nenehen pregled učinkovitosti svojega lastnega treninga. Športniki naj bi kontrolirali tako lastne dosežke kot primerjave s svojimi nasprotniki. Nadzor uspešnosti je pomembna tudi z motivacijskega vidika.

Vloga trenerja na tekmovanju naj bi bila:

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

Trener naj bi vedno ravnal v skladu s samim seboj, je organiziran, jasno opredeli svoje cilje, postavi pravila, zgradi in ohranja odnos s športniki, vključuje svoje sodelavce, športnikom

pomaga pri spopadanju s stresom in pri dosegu njihovih ciljev in nenazadnje naj ima v mislih vedno tudi širše ozadje športa oz. treninga (Guthrie, 2003, v Kajtna in Tušak, 2007).

1.7.2 TRENERJEVA OSEBNOST

Osebnost trenerja je najpomembnejši dejavnik pri vzpostavljanju zdrave avtoritete. To pomeni, da temelji na pozitivnih človeških, delovnih lastnostih ter sposobnosti vodenja. Značilnosti take avtoritete so načelnost, prilagodljivost, odločnost, čvrstost, toleranca, iniciativnost in eden od najbolj pomembnih dejavnikov pri vodenju – ustrezna sposobnost za sodelovanje (Paranosić, 1982, v Tušak in Kajtna, 2007).

V splošnem največkrat govorimo o nekem, če že ne “idealnem”, pa vsaj uspešnem trenerju. Različni avtorji, sami trenerji in športniki se strinjajo o nekaterih pomembnih lastnostih. Predvsem poudarjajo emocionalno stabilnost (sposobnost nadzorovanja lastnih čustev, stabilno čustveno odzivanje; v kritični, stresni športni situaciji to pomeni umirjeno, hladnokrvno funkcioniranje, pri čemer se trener ne prepusti čustvom, ampak je sposoben razumsko reagirati) in družabnost, ki se kaže v uspešnem odnosu z okolico, predvsem s športniki. Trener naj bi bil do določene mere dominanten, realističen, mora biti individualist, ki odgovarja za svoje delo. Mora biti visoko inteligenten, inovativen in zaupljiv v odnosu do športnikov. Športniki menijo, da mora biti trener tudi oseba, na katero se lahko vedno zanesesh, ki ji lahko popolnoma zaupaš, ko padeš v tekmovalno krizo (Tušak in Tušak, 2001).

1.7 LOKACIJA TEKME

V športu velja nepisano pravilo prednosti domačega igrišča. Z raziskavami se je to pravilo z lahkoto dokazalo, saj v vseh ekipnih športih ekipe zmagajo na znatno več kot 50% domačih tekem. Razlogi za to so zajeti v teoretičnem modelu, ki je prikazan spodaj.

Teoretični model razlage prednosti domačega igrišča (Courney in Carron, 1992, v Tušak idr., 2003).

Lokacija tekme:	Faktorji odvisni od lokacije:	Psihološka stanja:	
- doma	- gledalci, poznanost igrišča	- tekmovalci	Uspešnost
- v gosteh	- pravila, potovanje	- sodniki, trenerji	nastopa

V športu veliko večino tekem odigrajo na domačem igrišču ali na igrišču nasprotnika. Redke se igrajo na nevtralnem igrišču in še v teh tekmah mediji in igralci na podlagi različnih dejavnikov ugotavljajo, katera ekipa je "bolj domača".

Športno tekmo sestavlja več dejavnikov, ki različno delujejo na gostitelje in goste. Eden izmed njih so tudi gledalci. Redko se zgodi, da negativno vplivajo na moštvo gostiteljev. Morda na neizkušene športnike, ki se včasih preveč obremenjujejo s tem, kakšen vtis bodo naredili na domače gledalce, saj jim je zelo pomembno, kaj bodo gledalci o njih govorili, kako uspešni se jim bodo zdeli in ali jih bodo prepoznali kot zmagovalce. V tem primeru igralci preveč pozornosti namenjajo razmišljanju o tem, kako nastopajo, ali igrajo dovolj dobro, kaj si v tem trenutku mislijo gledalci, namesto da bi se preprosto prepustili igri. Vpliv gledalcev na gostitelje je vendarle največkrat pozitiven. Že sama navzočnost gledalcev in njihovo navijanje jih spodbujata k boljšim nastopom. Zvišujejo samozavest, motivacijo in aktivacijo igralcev.

Poznavanje igrišča prav tako deluje pozitivno. Občutek za prostor je v vseh športnih igrah z žogo zelo pomemben, ta občutek pa je boljši, če igralci nastopajo na dobro znanem igrišču. Trenerji slabe rezultate na gostujočem igrišču pogosto pripisujejo utrujenosti zaradi naporega tekmovanja, motnjam spanja in podobnim nevšečnostim. Raziskave so pokazale, da gre bolj za izgovore, saj je resničen vpliv potovanja majhen. Izjema so lahko tekmovanja, ko so tekmovalci dalj časa od doma in še v drugih časovnih pasovih (Tušak idr., 2003).

1.8 PSIHOLOŠKA PRIPRAVA

Pri psihološki pripravi je treba razlikovati med psihičnimi spretnostmi, veščinami (psychological skills) in metodami (Vealey, 1998, v Vičič, 1998). V psihološki pripravi z nekaterimi metodami treniramo in izboljšujemo določene psihične spretnosti, potrebne za uspeh. O tem, kaj so psihične spretnosti in kaj metode, obstajajo različna mnenja. Avtorji, ki so nastopili proti Vealejevi, pravijo, da predstavljaljivost, postavljanje ciljev, tehnike sproščanja, pozitivni samogovor niso le metode, temveč osnovne psihološke spretnosti. Medtem dodaja, da z eno metodo lahko izboljšamo več spretnosti in nasprotno, da lahko eno psihično spretnost izboljšamo z več metodami. Pri tem še poudarja, da je izraz psihične spretnosti oz. »psychological skills« neustrezen za občo psihologijo, saj motivacija, aktivacija, pozornost itd. niso spretnosti ali veščine, temveč psihični pojavi, lastnosti. V športni psihologiji pa je ta izraz primeren, ker v nasprotju z drugimi izrazi, kot so pojem, lastnost, sposobnost, fenomen, izraz, spretnosti, vsebuje več dinamike, kar je za šport tudi značilno.

Psihološka priprava je namenjena razvijanju, treniranju in optimiziranju tistih psihičnih lastnosti, ki bodo pripomogle k uspehu in s katerimi se bo športnik naučil sam nadzorovati oziroma uravnavati te lastnosti, ki jih bo moral v določenih okoliščinah (npr. na tekmi) začutiti, uporabiti, aktivirati, intenzivirati, zvišati ali znižati, uporabiti sebi v prid in podobno. Med tekmo bo moral športnik sam začutiti, kdaj se mu zmanjša pozornost, in znati znova doseči primerno pozornost (Vičič, 1998).

Petrovič (1999) je ločil tri stopnje psihične priprave:

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

Splošna psihična priprava

Splošna psihična priprava je razdeljena na širši in ožji vidik. Širši vidik se kaže kot fiziološki-motivacijski-etični odnos do sveta, kamor se prišteva tudi odnos do športa, medtem ko ožji vidik opredeljuje posameznikov odnos in pogled na šport in njegovo videnje lastne vloge v njem. Znotraj splošne psihične priprave se vzpostavlja primerno ozračje v socialnem okolju, v katerega spadajo starši, trenerji, vodstvo ekipe, funkcionarji in psihična sprostitev kot ena izmed izhodiščnih točk za uspešen nastop. Športnik dobre psihične priprave doseže s tehnikami sprostitve in tehnikami aktivacije. Njihova uporaba je odvisna od športnikovih mobilizacijskih in realizacijskih sposobnosti ter lastnosti v danem trenutku. V celoti, zaradi večplastne

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

Psihična priprava športnika za določen nastop

Začela naj bi se tri do pet dni pred nastopom. V tej drugi fazi je najpomembneje ustvarjanje in utrjevanje kohezivnosti (pozitivne misli, optimizem, samozaupanje, realna samozavest ...). To pozitivno vpliva tako na posameznega športnika kot tudi na celotno ekipo. Kohezivnost je zelo pomembna, saj so med športniki s podobnimi biopsihičnimi sposobnostmi in lastnostmi v ospredju tisti z višjo stopnjo socialne integracije. Doseg in vzdrževanje tekmovalnega duha v skupini ni lahko delo, še težavneje pa ga je vzdrževati. Od trenerjev in osebnostne naravnosti športnikov je odvisen tekmovalni duh.

Psihična priprava na dan nastopa – tik pred nastopom

Športnik je na igrišču vedno sam in ima sam zasluge za izvedbo in dosežke. V tem delu bi morali strokovnjaki športnika že seznaniti s primernim ravnanjem na tekmovanju. Psiholog se v tem delu vključi le toliko, da vzdržuje določeno stanje na primerni ravni. Prav tako niti trener ne bi smel med tekmovanjem veliko razlagati in dopovedovati.

Psihična priprava na dan nastopa se deli na dva dela: na širjenje oziroma osredotočenje zavesti in na oceno predstartnih razmer. Pri osredotočanju zavesti postaja okolica vedno manj pomembna. V ospredje pa postopno v zaporedju prihaja osredotočenje na en sam cilj. To obdobje po navadi traja od 5 ur do 30 minut pred nastopom (odvisno od programa posameznikove priprave) in traja do nekaj minut pred nastopom (15 do 5 minut). Nato sledi aktivacija in v povezavi z njo nastane stanje zavesti oziroma razmerje (valenca) med stanjem zavesti in koncentracije. Podrobnosti o tem delu niso več pomembne.

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

1.9 KRATKA ZGODOVINA ODBOJKE

Odbojka je kolektivna športna igra z žogo med dvema ekipama, ki ju na igrišču ločuje odbojarska mreža, s katero je onemogočen stik med igralci. Njeni začetki so sloneli na lovljenju in metanju žoge čez mrežo, žoge pa niso odbijali z roko. Minilo je več let, da je odbojka dobila približno tako obliko, kot jo ima danes. Leta 1895 jo je izumil William G. Morgan, profesor na gimnaziji Holyoke v ZDA, in jo poimenoval »Mintonette«. Nastala je kot skupek košarke in tenisa. Zaradi zanimanja za nov šport je Morgan skupaj še z dvema prijateljskoma izdal prva odbojarska pravila. Prva uradna tekma je bila odigrana naslednje leto na Univerzi Springfield. Kmalu zatem se je razširila na vse konce sveta in s tem postala ena od najbolj priljubljenih, mednarodno razširjenih iger na svetu. Organizacija YMCA ima veliko zaslug za razvoj odbojarskega športa do druge svetovne vojne. Odbojka je bila razširjena v številnih državah Združenih držav Amerike, Azije in Evrope. Iz ZDA se je najprej razširila po ameriški celini, nato pa se je v nekoliko spremenjeni obliki pojavila v Indiji, na Kitajskem in na Filipinih. V Evropo so jo med prvo svetovno vojno prinesli ameriški vojaki. Od leta 1917 jo poznamo v Franciji, Italiji, Nizozemski, Belgiji, Španiji, Portugalski in Grčiji. Od leta 1919 jo igrajo na Poljskem, v nekdanji Češkoslovaški, Litvi, Estoniji in Latviji, hitro pa se je razširila v vse vzhodne države, zlasti v Rusijo, Bolgarijo, Romunijo, Madžarsko, Jugoslavijo (Strahonja, 1971).

Leta 1916 so ocenili, da je po svetu že 250.000 igralcev te vedno bolj priljubljene igre. Hitro se je širila in začeli so razmišljati o mednarodnem delovanju, kajti do takrat se je bolj ali manj igrala rekreativno ali pa samo znotraj neke države (državne lige itd.). Načrte sta preprečili obe svetovni vojni, vendar pa se je v obdobju po vojnah takoj začelo premikati proti mednarodnim tekmam in že leta 1949 so organizirali prvo svetovno prvenstvo v odbojki za moške. Potekalo je na preurejenem teniškem igrišču v takratni Češkoslovaški (Antolič, 2008).

Uvrstitev odbojke v učni program sokolske vadbe v Ljubljani leta 1926 je pripomogla k širjenju odbojke, saj so jo številna društva po tem vključila v redno dejavnost (Antolič, 2008).

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

Odbojarska zveza Slovenije je bila ustanovljena 14. januarja 1950 z namenom povečanja kakovosti in širjenja odbojke po vsej Sloveniji. V okviru OZS so se začeli pojavljati številni turnirji po vsej Sloveniji. V tem letu je bila odbojka najboljše organizirana v telovadnih društvih (Sosič, 2006).

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

Odbojka se je skozi leta spreminjala (leta 1900 – igralo se je do 21. točke, višina mreže je bila 213 cm, leta 1917 – igralo se je do 15. točke, višina mreže je bila 243 cm, žoga pa je morala biti usmerjena v nasprotnikovo polje z največ tremi dotiki, leta 1918 – igra s šestimi igralci, uvedena pa je bila tudi rotacija igralcev), korenite spremembe pa so se zgodile leta 2000, ko so se pravila zelo spremenila in povzročila velike spremembe v igri. Tako je igra postajala vse bolj zanimiva tako za igralce kot tudi za gledalce (Skarlovnik, 2007).

1.10 DRUGE RAZISKAVE

Temelječ na socialni kognitivni teoriji (Bandura, 1986) in modelu o pričakovanem nastopu, anksioznosti in nastopu, ki so ga razvili Krane, Williams in Feltz (1992), je študija podrobneje raziskovala odnose med anksioznostjo, pričakovanim in dejanskim športnim nastopom. Odbojkarji in odbojkarice so pred tekmami na turnirju in po njih izpolnjevali vprašalnike o anksioznosti. Tako zbiranje podatkov je prek analitičnih tehnik omogočilo ugotovitev predtekmovalnih stanj, vpliv nastopa na stanja po tekmi in končnega rezultata (Aleksander in Krane, 1996).

Vključitev pričakovanj o končnem rezultatu ekipe je podalo dodatne informacije, ki so vključevale napoved kognitivne in somatske anksioznosti športnic in športnikov pred tekmo.

V raziskavi je sodelovalo 37 odbojkaric in 47 odbojkarjev, ki so igrali za univerzo USA. Odbojkarice so bile v prvi skupini, ki je tekmovala v spomladanskem delu sezone, odbojkarji pa v rednem tekmovalnem obdobju, v drugi skupini.

Kognitivna anksioznost pri ženskah in moških je bila najboljši kazalnik stopnje samozavesti (samo eden od kazalnikov), to stanje pa ni neposredno napovedalo končnega rezultata. Stopnja

anksioznosti, ki se je pojavila tik pred tekmo, je vplivala na stopnjo samozavesti na tekmi. Stopnjo kognitivne in somatske anksioznosti lahko predvidimo glede na prejšnje tekme za naslednje srečanje. Prejšnji nastopi so bili najnatančnejši kazalnik uspeha odbojkarjev, medtem ko pri odbojkaricah niso bili podlaga za napoved uspeha.

Na splošno ni bilo med spoloma glede anksioznosti, pričakovanj o nastopu in nastopu na sami tekmi nobenih večjih razlik. Pričakovanja so bila jasnejši kazalec pri ženskah kot pri moških. Pri moških se je to pokazalo samo za eno, pri ženskah pa za tri tekme. Verjetno zaradi tega, ker so bile odbojkarice bolj zaskrbljene, kako dobro bo igrala celotna ekipa. Enotnost ekipe je imela velik vpliv na učinkovitost posamezne igralka. To se je pokazalo tudi pri Whiteovih ugotovitvah, da so smučarke bolj ekipno usmerjene kot smučarji. Po drugi strani pa so moški bolj zaskrbljeni zaradi njihovega individualnega nastopa in ko je tekmovanje končano, usmerjajo pozornost nase, namesto na ekipo kot celoto (Aleksander in Krane, 1996).

Študija o odbojkarjih in odbojkaricah je imela pri interpretaciji nekaj omejitev. Ker je bil vzorec relativno majhen, ni bilo mogoče posplošiti rezultatov. To bi bilo treba raziskati z večjim številom športnikov. Bandura ugotavlja, da predvidena sposobnost ekip nima pomembnejšega vpliva na športnike, ki so imeli nizko stopnjo zaupanja in zanašanja na svoje soigralce. Zato je predstavljeni konceptualni model primeren samo za športnike v ekipnih športih.

Druga slaba stran študije je bila, da so imeli odbojkarški turnirji, vključeni v študijo, zelo malo časa med tekmami. Ko se je ena tekma končala, je ena izmed ekip takoj začela drugo tekmo. Zato je bilo med obema tekmama samo 10 minut premora za športnike. To bi lahko vplivalo na potekmovalno stanje, na vmesna predtekmovalna stanja in nastop na tekmi. Če bi bili odmori med tekmami daljši, na primer več dni, bi se verjetno pokazal manjši vpliv potekmovalnega stanja na naslednja stanja. Če bi športniki imeli več časa med njihovim prejšnjim nastopom na tekmi in vmes še nekaj treningov, bi se lahko otresli negativnih občutkov prejšnje tekme in bi jih zamenjali s pozitivnejšimi mentalnimi stanji za njihov naslednji nastop (Aleksander in Krane, 1996).

Bandura je ugotovil, da bolj ko se športniki zanašajo na ekipo, bolj pomembna je timska učinkovitost oziroma bolj pomembna je domnevana timska sposobnost. To se je izkazalo tudi za odbojkarje in odbojkarice v zgoraj navedeni raziskavi. Temelječ na najnovejših rezultatih, ima zaupanje športnika v njegovo ekipo neposreden vpliv na individualno anksioznost in posreden vpliv na zaupanje. Nižja pričakovanja ekipe vodijo do višje kognitivne in somatske anksioznosti, to pa bo pripeljalo do manjših individualnih pričakovanj o nastopu na tekmi.

Fitzsimmons, Landers, Thomas, in van der Mars (1991, v Aleksander in Krane, 1996), so v prejšnjih raziskavah ugotovili, da so bili prejšnji uspehi oziroma neuspehi na tekmah izkušenih odbojkarjev boljši kazalnik naslednjega nastopa kot pa pričakovanja o nastopu neposredno pred tekmo. To je bila lahko posledica tega, čemur Bandura pravi elastičnost zaupanja v svojo lastno učinkovitost.

Kais in Raudsepp (2005) sta v raziskavi ugotavljala intenzivnost in usmerjenost tekmovalne anksioznosti pri košarkarjih in odbojkarjih na več tekmovanjih v poklicnih ekipah prve državne lige. Vključenih je bilo 12 košarkarjev in 12 odbojkarjev, ki so izpolnjevali spremenjen vprašalnik o anksioznosti pred enajstimi tekmami. Vprašalnik je bil sestavljen iz lestvice o intenzivnosti in lestvice o usmerjenosti somatske in kognitivne anksioznosti, skupno je bilo 132 vprašanj. Vprašalnike so igralci izpolnjevali pred ogrevanjem, torej uro pred tekmovanjem. Košarkarji so jih izpolnili pred začetkom petih tekem, odbojkarji pa pred šestimi.

Deskriptivna statistika je pokazala, da sta bili obe skupini športnikov zelo samozavestni in le malo anksiozni pred tekmami. Odbojkarji so bili bolj samozavestni od košarkarjev.

Kognitivna in somatska anksioznost kot tudi samozavest so bile stabilnejše pred tekmami. Korelacijska analiza je pokazala, da intenzivnost in usmerjenost somatske, kognitivne anksioznosti in stopnja samozavesti niso bile povezane s športnimi uspehi. Vseeno pa so ugotovili zmerno visoko in pozitivno povezanost stopnje kognitivne anksioznosti in športne uspešnosti.

Trenerji so ocenjevali tekmovalno uspešnost svojih igralcev na vseh tekmovanjih, uporabljali so Likertovo lestvico (1 pomeni, da je igral precej slabše kot po navadi, 10 pomeni, da je igral veliko boljše kot po navadi). Športna uspešnost je bila subjektivna.

1.10.1 RAZISKAVE V SLOVENIJI

Hvalčeva (2003) se je v raziskavi z naslovom Predtekmovalna anksioznost pri teniških igralcih in rokometiših osredotočila na področje predtekmovalne anksioznosti v športu. Ugotavljala je povezanost predtekmovalne anksioznosti kot poteze s stanjem predtekmovalne anksioznosti pri aktivnih športnikih, povezanost predtekmovalne anksioznosti pri aktivnih športnikih, povezanost predtekmovalne anksioznosti (tako stanja kot poteze) s starostjo udeleženca, njegovo smopodobo in športno disciplino, v kateri udeleženec tekmuje (v raziskavo so bili vključeni teniški igralci in rokometiši).

Cilj raziskave je bil tudi ugotoviti razlike med individualnimi in ekipnimi športniki pri predtekmovalni anksioznosti in samopodobi. Raziskava je pokazala statistično pomembne razlike na področju predtekmovalne anksioznosti in samopodobe med športniki obeh disciplin. Rokometiši so izkazali višjo stopnjo predtekmovalne anksioznosti (tako stanja kot poteze). Vzroke za tako stanje so poiskali v konkurenci znotraj ekipe (ali celo znotraj določenega igralnega mesta). Statistična pomembnost se je pokazala pri socialni samopodobi, ki je bila boljša pri rokometiših. Kot vzroke za to navajajo različne osebnostne značilnosti (dobre socialne spretnosti in socialna inteligentnost). Raziskava je potrdila večkrat objavljeno ugotovitev (Burns, 1979, v Hvalec, 2003), da je zveza med samopodobo in predtekmovalno anksioznostjo obratno

sorazmerna, po kateri sklepajo, da manj ko se posameznik spoštuje, ceni, čuti vrednega, sposobnega, bolj je anksiozen oz. obratno. Potrjeno je bilo tudi, da imajo posamezniki z visoko izraženo predtekmovalno anksioznostjo kot potezo tudi visoko izraženo stanje predtekmovalne anksioznosti. Sklepajo, da sta stanje in poteza predtekmovalne anksioznosti odvisna podkonstrukta nadrednega situacijsko specifičnega konstrukta predtekmovalne anksioznosti, kar bi bilo pri delu s športniki treba upoštevati. Pravi, da ni dovolj, če skušamo vplivati zgolj na stanje predtekmovalne anksioznosti (npr. s tehnikami sproščanja, dihanja ...), ampak se je treba spopasti tudi s potezo (predtekmovalne) anksioznosti.

Farkaševa (2007) je v raziskovalni diplomski nalogi poskušala ugotoviti povezanost določenih predtekmovalnih psiholoških stanj (predvsem anksioznosti in stresa) z uspešnostjo vrhunskih slovenskih atletov. Ali visoka (oz. nizka) izraženost določenih psiholoških stanj pred tekmovanjem pripomore k boljšemu rezultatu ali nanj ne vpliva oz. ali morda celo povzroča slabši tekmovalni uspeh?

Izvedla je raziskavo med vrhunskimi slovenskimi atleti. S tremi vprašalniki, ki jih je uporabila pred svetovnim prvenstvom (SP) in evropskim (EP) atletskim prvenstvom, je bilo izmerjenih šest podvrst anksioznosti ter osem strategij spopadanja s stresom, na podlagi katerih je primerjala atlete različnih statusov in spolov. Raziskava je pokazala statistično pomembne razlike med rezultati udeležencev različnih statusov pri stanju kognitivne anksioznosti, ki je višje izražena pri mladincih, medtem ko se je izkazalo, da imajo višje aktivno obvladovanje stresa člani. Med spoloma so se pokazale razlike v vrednotenju tekmovanja. Izkazalo se je, da je za moške tekmovanje v povprečju pomembnejše kot za ženske. Moški so dosegli pomembno višje rezultate pri lastnih pričakovanjih, pokazala pa se je tudi usmerjenost k statistično višjim pričakovanjem Atletske zveze Slovenije do atletov. Izkazalo se je, da imajo kognitivno A-stanje bolj izraženo atletinje, več samozavesti pa atleti. Atleti so dosegli višje rezultate pri osredotočanju na težavo. Izkazalo se je, da se starost tekmovalca, leta treniranja atletike in izkušnje oz. število dozdejšnjih nastopov na velikih tekmovanjih pozitivno povezujejo s tekmovalno uspešnostjo. Tekmovalnega uspeha izbranih udeležencev se ne more (zanesljivo) napovedati s poznavanjem izraženosti posameznih dimenzij vprašalnikov SAS, CSAI-2 ter MSWC.

Koščak (2007) se je v diplomskem delu v raziskavi osredotočil na stopnjo anksioznosti v namiznem tenisu. Raziskava je bila izvedena na Svetovnem študentskem prvenstvu v Mariboru leta 2006. Pravilno izpolnjenih je bilo 90 anket, 53 moških in 37 žensk, v starosti od 18 do 29 let.

Diplomsko delo je bilo namenjeno ozaveščanju namiznoteniških strokovnjakov in igralcev v Sloveniji o pomembnosti psihične priprave na splošno, signalih anksioznosti pri športnikih in o tehnikah sproščanja. Želeli so ugotoviti stopnjo predtekmovalne anksioznosti v namiznem tenisu, ali in kako vpliva na tekmovalni dosežek, ugotoviti, kako se vrsta anksioznosti pogojuje s količino namiznoteniškega in mentalnega treninga, ter raziskati povezanost predtekmovalne anksioznosti in tekmovalne uspešnosti.

Z vprašalnikom reakcije na tekmovanje, ki je bil sestavljen iz 21 trditev, na katere so nastopajoči odgovarjali s 4-stopenjsko lestvico, je ugotavljal stopnjo somatske anksioznosti, kognitivne anksioznosti in motnje koncentracije. Rezultati so pokazali, da je bila anksioznost na tekmovanju zmerna. Najboljši pa so bili skoraj brez anksioznosti. Tako je ugotovil, da višja ko je stopnja predtekmovalne anksioznosti, slabši je rezultat.

Skarlovnikova (2007) je v raziskovalni diplomski nalogi ugotavljala, ali so predtekmovalna stanja vplivala na uspešnost nastopa pri odbojkaricah. Izbrala si je vzorec 36 igralk odbojke 2. DOL, na treh ligaških tekmah. Z dvema vprašalnikoma je merila šest podzvrsti anksioznosti, in sicer: potezo kognitivne in somatske anksioznosti, lastnost motenja koncentracije, stanje somatske in kognitivne anksioznosti in stanje samozavesti. Vse omenjene spremenljivke je primerjala z dejavnikom uspešnosti pri odbojki. Dejavnik uspešnosti je bila trenerjeva ocena njihovega nastopa.

Ugotovila je, da je somatska anksioznost najpomembnejši kazalnik tekmovalne uspešnosti v odbojki ter da lahko na podlagi predtekmovalnih stanj zadovoljivo napovemo uspešnost individualnega nastopa.

Ferkova (2008) je v raziskovalni diplomski nalogi ugotavljala, ali so razlike v predtekmovalni anksioznosti glede na spol, starostno kategorijo, atletske disciplino in stopnjo tekmovanj. Ugotavljala je, ali tehnike sproščanja vplivajo na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti na tekmovanju pri atletih in atletinjah. V meritev je vključila 45 merjencev iz različnih slovenskih klubov in različno uspešnih atletov, ki so bili razvrščeni glede na rang tekmovanj, ki se jih udeležujejo. Z dvema vprašalnikoma anksioznosti Stai X1 in Stai X2 so ugotovili stopnjo stanja in poteze anksioznosti posameznika. Na podlagi dobljenih rezultatov se je izbralo 8 merjencev, ki so kazali na najvišjo stopnjo anksioznosti in jih naučili tehniko sproščanja – sklop dihalnih vaj. Po vadbi dihalnih vaj, ki je trajala 3 tedne, so izbrani merjenci dihalne vaje uporabili na tekmovanju in iznova izpolnili vprašalnike. Nato je sledila primerjava začetnega in končnega stanja. Opisna statistika in statistika analize variance sta pokazali, da atletinje dosegajo precej višjo stopnjo stanja predtekmovalne anksioznosti kot atleti. Med mladinci in člani ni statistično pomembnih razlik, prav tako ne med atleti tekaških in atleti tehničnih disciplin. Raziskava ni pokazala statistično pomembnih razlik med atleti v mednarodnem merilu in tistimi, ki tekmujejo le na državnih tekmovanjih. Opravljen eksperiment je pokazal, da uporaba sprostitvenih tehnik (dihalnih vaj in avtogenega treninga) močno vpliva na izboljšanje stanja predtekmovalne anksioznosti. Na podlagi raziskave se ji zdi smiselno in priporočljivo, da bi trenerji v pripravo svojih varovancev na nastop vključili tudi psihično pripravo s sprostitvenimi tehnikami.

Smrkolj (2010) je v raziskovalni diplomski nalogi raziskoval osebnost, agresivnost in predtekmovalno anksioznost kot potezo in stanje ter njeno navzočnost med slovenskimi karateisti in karateistkami. Zanimalo ga je, kakšno agresivnost in kakšno stopnjo predtekmovalne anksioznosti kot potezo in stanje so dosegali merjenci glede na spol, starost **ter** ali je obstajala različna vrsta in moč agresivnosti pri kataših in borcih. Ugotoviti je želel, ali so se pojavljale

razlike v predtekmovalni anksioznosti kot poteza ali kot stanje med bolj in manj uspešnimi karateisti in karateistkami.

Drugi del problematike se je nanašal na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti kot poteza in stanje z vadbo sprostilnih vaj. Želel je izvesti štiri tedne trajajočo vadbo dihalnih vaj in ugotoviti, ali uporaba sprostilnih vaj vpliva na zmanjšanje predtekmovalne anksioznosti.

V vzorcu je bilo 50 merjencev iz različnih slovenskih klubov in različno uspešnih športnikov, ki so jih razdelili v dve skupini, in sicer v tiste, ki se udeležujejo mednarodnih ali državnih tekmovanj.

Uporabil je dva vprašalnika anksioznosti, Stai X1 in Stai X2, in ugotovil stopnjo stanja in poteze anksioznosti posameznika. Na podlagi dobljenih rezultatov so izbrali devet merjencev, ki so kazali najvišjo stopnjo anksioznosti, ter jim pokazali in jih naučili tehnike sproščanja – sklop dihalnih vaj. Po vadbi dihalnih vaj, ki so trajale štiri tedne, so izbrani merjenci dihalne vaje uporabili na tekmovanju in znova izpolnili vprašalnik. Primerjali so rezultate pred vadbo dihalnih vaj in po njej. Z vprašalnikom Big Five Questionnaire so ugotovili osebne značilnosti merjencev. Z vprašalnikom Buss – Durkee Aggression Questionnaire pa so odkrili posebnosti v agresivnosti posameznih merjencev.

Z opisno statistiko in analizo variance so ugotovili, da karateistke dosegajo precej višjo stopnjo stanja predtekmovalne anksioznosti kot karateisti. Vrednosti kažejo na statistično pomembne razlike. Med mlajšimi od 18 let in starimi nad 18 let ni bilo statistično pomembnih razlik, prav tako ne med kataši in borci. Raziskava ni pokazala statistično pomembnih razlik med tistimi karateisti, ki so tekmovali na mednarodnih tekmovanjih, in tistimi, ki so tekmovali le na državnih.

1.9 CILJI IN HIPOTEZE

CILJI:

Ugotoviti, kako so se spreminjala predtekmovalna stanja oz. počutje odbojkarjev skozi celotno sezono glede na:

1 tip tekme (doma, v gosteh)

2 kvaliteto nasprotnika (boljši, slabši nasprotnik)

3 izid tekme (zmaga ali poraz)

4 razlike med tistimi igralci, ki so igrali več kot polovico tekme in tistimi, ki so igrali polovico ali manj

5 primerjavo igralcev prve in druge postave (menjave)

6 igralno pozicijo

7 korelacijo med posameznimi predtekmovalnimi stanji

HIPOTEZE:

H₀₁- ni razlik v počutju in predtekmovalnimi stanji odbojkarjev, kadar igrajo doma ali v gosteh

H₀₂- ni razlik v počutju in predtekmovalnimi stanji odbojkarjev, kadar igrajo proti boljšemu ali slabšemu nasprotniku

H₀₃- ni razlik v počutju in predtekmovalnimi stanji ob porazu ali zmagi

H₀₄- ni razlik v počutju in predtekmovalnimi stanji pri igralcih, ki so igrali polovico tekme in tistimi, ki so igrali polovico ali manj kot polovico

H₀₅- ni razlik v počutju in predtekmovalnimi stanji med igralci prve in druge postave

H₀₆- ni razlik v počutju in predtekmovalnimi stanji odbojkarjev glede na njihovo igralno pozicijo

H₀₇- ni korelacij med posameznimi predtekmovalnimi stanji

2 METODE DELA

2.1 Preizkušanci

V vzorec merjencev je bilo vključenih 14 odbojkarjev iz ŠDOŠ Brezovica. Vsi so moškega spola in so bili v času med zbiranjem podatkov (sezona 1999/2000) stari od 17 do 25 let. Ekipa je tekmovala v 2. državni odbojcarski ligi.

2.2 Pripomočki

V raziskavi je bil uporabljen vprašalnik, na katerem so igralci obkrožali, koliko občutijo posamezna predtekmovalna stanja po Likertovi lestvici (1 – sploh ne drži, 7 – v celoti drži). Trener in pomočnik trenerja sta na obrazec, ki ga je sestavil trener, vpisovala tekmovalno uspešnost posameznega igralca ter koliko časa je bil v prvi postavi.

2.3 Postopek

Trener je skozi celotno sezono 1999/2000 spremljal in zbiral podatke od vseh igralcev na posamezni tekmi. Pred vsako tekmo so tekmovalci izpolnili obrazec, na katerem so na lestvici od 1 do 7 ocenjevali svoje počutje in prednastopna stanja. Trener je po vsaki tekmi ocenil njihovo tekmovalno uspešnost (u_1), ki je bila podana subjektivno. Zapisal je tudi čas igranja posameznega igralca. Pomočnika trenerja pa ni bilo na vseh tekmah, zato njegovih ocen nismo upoštevali. Preden so tekmovalci začeli izpolnjevati obrazce, smo jim pojasnili vse v zvezi z vprašalnikom.

Dobljeni rezultati vprašalnikov so bili najprej razporejeni v tabele v programu excel in nato preneseni v programski paket SPSS, kjer so bili podrobneje obdelani z analizo variance in t-testom, grafi pa so bili narejeni v excelu in programu R.

3 REZULTATI

Tabela 1: Primerjava predtekmovalnih stanj pred tekmami doma (1) in v gostovanju (2) ter oceno tekmovalne uspešnosti trenerja (t- test)

	tekma	M	SD	T	pom(t)
lahkotnost	1	5,70	0,73	1,05	0,30
	2	5,38	1,21		
sproščenost	1	6,10	0,64	2,12	0,04
	2	5,42	1,32		
opt. aktivacija	1	5,55	1,64	-0,68	0,50
	2	5,88	1,51		
borbenost	1	5,65	1,50	-1,80	0,08
	2	6,33	1,01		
apatičnost	1	1,55	0,94	-0,53	0,60
	2	1,75	1,45		
samozaupanje	1	5,75	1,25	-0,79	0,43
	2	6,00	0,83		
koncentracija	1	5,15	1,57	-1,97	0,06
	2	5,96	1,16		
anksioznost	1	1,90	1,65	-0,76	0,45
	2	2,25	1,42		
ocena trenerja	1	4,42	0,77	-4,71	0,00
	2	5,67	0,84		

Legenda: M - aritmetična sredina, SD - standardna deviacija, pom (t) - pomembnost parametra t

V tabeli 1 so prikazane razlike med stopnjo predtekmovalnih stanj, počutji pred tekmo doma in tekmo v gosteh. Rezultati so pokazali, da so se igralci počutili bolj sproščene pred tekmami na domačem igrišču, kot pred tekmami v gosteh.

Lahko bi rekli, da je bila stopnja borbenosti višja pred tekmami v gosteh.

Lahko bi rekli, da je bila stopnja koncentracije višja, pred tekmami v gosteh, v primerjavi s tekmami doma.

Ocene tekmovalne uspešnosti trenerja po tekmah so bile višje (boljše), ko so igrali v gosteh.

Tabela 2: Primerjava predtekmovalnih stanj pred tekmami, ko so igrali proti boljším in slabším nasprotnikom (1 - slabši, 2 - boljši) ter oceno tekmovalne uspešnosti trenerja, t- test

	nasprotnik	M	SD	T	pom(t)
lahkotnost	1	5,57	1,16	1,07	0,29
	2	5,38	1,26		
sproščenost	1	5,93	0,99	2,90	0,00
	2	5,47	1,18		
opt. aktivacija	1	5,63	1,25	-2,07	0,04
	2	6,01	1,23		
borbenost	1	5,83	1,18	-2,88	0,00
	2	6,29	0,93		
apatičnost	1	1,44	0,89	-0,98	0,33
	2	1,58	0,97		
samozaupanje	1	5,77	1,24	-0,73	0,47
	2	5,90	1,03		
koncentracija	1	5,48	1,20	-2,00	0,05
	2	5,82	1,11		
anksioznost	1	1,86	1,30	-1,87	0,06
	2	2,22	1,30		
ocena trenerja	1	4,75	1,31	-1,81	0,07
	2	5,18	1,62		

Legenda: M - aritmetična sredina, SD - standardna deviacija, pom (t) - pomembnost parametra t

V tabeli 2 so prikazane razlike v stopnji prednastopnih stanj, občutij in kvaliteto (boljši, slabši) nasprotnika. Statistično značilno je višje izražena stopnja sproščenosti pred tekmami, ko so igrali proti slabším nasprotnikom, v primerjavi s tekmami, ko so igrali proti boljším nasprotnikom.

Stopnja optimalne aktivacije je bila višja, ko so igrali proti boljším nasprotnikom, kot pa takrat ko so igrali proti slabším nasprotnikom.

Statistično značilno je višje izražena stopnja borbenosti pred tekmami, ko so igrali proti boljším nasprotnikom, v primerjavi s tekmami, ko so igrali proti slabším ekipam. Kar pomeni, da je bila stopnja borbenosti višja takrat, ko so igrali proti boljším nasprotnikom.

Igralci so bili bolj skoncentrirani pred tistimi tekmami, ki so jih odigrali proti boljším nasprotnikom, v primerjavi s tekmami, ko so igrali proti slabším ekipam.

Lahko bi rekli, da je bila anksioznosti pri igralcih večja, ko so igrali proti boljším ekipam, kot pa takrat, ko so igrali proti slabším nasprotnikom.

Lahko bi rekli, da obstaja tendenca k statistični značilnosti pri višini trenerjeve ocene tekmovalne uspešnosti po tekmah, ko so igrali proti boljšim nasprotnikom, v primerjavi s tekmami, ko so igrali proti slabšim nasprotnikom.

Tabela 3: Primerjava predtekmovalnih stanj pred tekmami, v katerih so zmagali in izgubili ter oceno tekmovalne uspešnosti trenerja (t -test)

	tekma	M	SD	T	pom(t)
lahkotnost	zmaga	5,47	1,22	-0,92	0,36
	poraz	5,71	1,04		
sproščenost	zmaga	5,76	1,09	0,38	0,70
	poraz	5,67	1,13		
opt. aktivacija	zmaga	5,75	1,25	-1,06	0,29
	poraz	6,04	1,27		
borbenost	zmaga	5,97	1,13	-1,68	0,09
	poraz	6,38	0,88		
apatičnost	zmaga	1,48	0,89	-0,72	0,47
	poraz	1,63	1,17		
samozaupanje	zmaga	5,80	1,19	-0,61	0,54
	poraz	5,96	0,91		
koncentracija	zmaga	5,55	1,20	-2,10	0,04
	poraz	6,08	0,88		
anksioznost	zmaga	1,96	1,30	-1,15	0,25
	poraz	2,29	1,37		
ocena trenerja	zmaga	5,04	1,32	2,68	0,01
	poraz	4,11	2,00		

Legenda: M - aritmetična sredina, SD - standardna deviacija, pom (t) - pomembnost parametra t

V tabeli 3 je prikazana razlika med predtekmovalnimi stanji (občutji) pred zmago ali porazom. Lahko bi rekli, da je bila borbenosti večja, pred tekmami, v katerih so izgubili v primerjavi s tekmami, ki so jih zmagali.

Rezultati so pokazali, da je bila stopnja koncentracije igralcev višja pred tistimi tekmami, ki so jih izgubili, kot pa pred tistimi, ki so jih zmagali.

Statistično značilno je izražena višja (boljša) ocena tekmovalne uspešnosti posameznega igralca po zmagi, v primerjavi z oceno tekmovalne uspešnosti po porazu.

Tabela 4: Primerjava predtekmovalnih stanj pred tekmami, ki so jih dobili gladko in tistimi, ki so jih izgubili ali dobili na en niz ter oceno tekmovalne uspešnosti trenerja (t- test)

	tekma	M	SD	T	pom(t)
lahkotnost	gladka zmaga,	5,50	1,22	0,14	0,89
	zmaga na 1 niz, poraz	5,47	1,13		
sproščenost	gladka zmaga	5,83	1,04	2,38	0,02
	zmaga na 1 niz, poraz	5,36	1,25		
opt. aktivacija	gladka zmaga	5,71	1,26	-1,72	0,09
	zmaga na 1 niz, poraz	6,11	1,19		
borbenost	gladka zmaga	5,92	1,15	-2,58	0,01
	zmaga na 1 niz, poraz	6,44	0,81		
apatičnost	gladka zmaga	1,47	0,87	-1,02	0,31
	zmaga na 1 niz, poraz	1,64	1,15		
samozaupanje	gladka zmaga	5,77	1,21	-1,33	0,18
	zmaga na 1 niz, poraz	6,06	0,86		
koncentracija	gladka zmaga	5,52	1,20	-2,35	0,02
	zmaga na 1 niz, poraz	6,03	1,00		
anksioznost	gladka zmaga	1,92	1,30	-1,96	0,05
	zmaga na 1 niz, poraz	2,39			
ocena trenerja	gladka zmaga	4,98	1,31	0,98	0,33
	zmaga na 1 niz, poraz	4,68	1,96		

Legenda: M - aritmetična sredina, SD - standardna deviacija, pom (t) - pomembnost parametra t

V tabeli 4 je prikazana razlika med stopnjo predtekmovalnih stanj, občutij pred gladko zmago ali porazom in zmagi z rezultatom 3:1. Statistično značilno je višje izražena stopnja sproščenosti pred tekmami, ki so jih dobili gladko, v primerjavi s tekmami, ki so jih izgubili ali zmagali z rezultatom 3:1.

Lahko bi rekli, da obstaja tendenca k statistični značilnosti pri stopnji izražene optimalne aktivacije pred tekmami, ki so jih izgubili ali zmagali z rezultatom 3:1, v primerjavi s tekmami, ki so jih dobili gladko.

Statistično značilno je višje izražena stopnja borbenosti pred tekmami, ki so jih izgubili ali zmagali z rezultatom 3:1, v primerjavi s tekmami, ki so jih dobili gladko.

Statistično značilno je višje izražena stopnja koncentracije pred tekmami, ki so jih izgubili ali zmagali z rezultatom 3:1, v primerjavi s tekmami, ki so jih dobili gladko.

Statistično značilno je višje izražena stopnja treme pred tekmami, ki so jih izgubili ali zmagali z rezultatom 3:1, v primerjavi s tekmami, ki so jih dobili gladko.

Tabela 5: Primerjava predtekmovanih stanj med igralci prve in druge postave (menjavami) ter oceno tekmovalne uspešnosti trenerja (t- test)

	Igralci prve, druge postave	M	SD	T	pom(t)
lahkotnost	prva postava	5,32	1,08	-2,27	0,02
	druga postava	5,71	1,31		
sproščenost	prva postava	5,70	0,93	-0,61	0,54
	druga postava	5,80	1,25		
opt. aktivacija	prva postava	5,66	1,30	-1,49	0,14
	druga postava	5,93	1,19		
borbenost	prva postava	5,94	1,10	-1,06	0,29
	druga postava	6,11	1,11		
apatičnost	prva postava	1,37	0,65	-2,16	0,03
	druga postava	1,65	1,15		
samozaupanje	prva postava	5,75	1,16	-0,96	0,34
	druga postava	5,91	1,15		
koncentracija	prva postava	5,78	1,15	2,09	0,04
	druga postava	5,43	1,19		
anksioznost	prva postava	1,86	1,11	-1,72	0,09
	druga postava	2,18	1,50		
ocena trenerja	prva postava	4,88	1,39	-0,49	0,63
	druga postava	5,00	1,57		

Legenda: M - aritmetična sredina, SD - standardna deviacija, pom (t) - pomembnost parametra t

V tabeli 5 je prikazana razlika med stopnjo predtekmovanih stanj, občutij med igralci prve in druge postave. Statistično značilno je višje izražena stopnja lahkotnosti pred tekmami pri igralcih druge postave, kot pa pri igralcih prve. Vsi igralci pred tekmo vedo, kdo bo začel v prvi postavi, to je lahko razlog, da so bili igralci druge postave bolj lahkotni.

Stopnja apatičnosti je bila bolj prisotna, pred tekmami, pri igralcih druge postave kot pa pri igralcih prve.

Statistično značilno je izražena višja stopnja koncentracije pred tekmami pri igralcih prve postave. Lahko bi rekli, da obstaja tendenca k statistični značilnosti pri stopnji izražene treme pred tekmami pri igralcih druge postave.

Tabela 6: Primerjava predtekmovalnih stanj med igralci, ki so igrali več kot polovico tekme in tistimi, ki so igrali polovico ali manj ter oceno tekmovalne uspešnosti trenerja

	Čas igranja	M	SD	T	pom(t)
lahkotnost	več kot polovico tekme	5,35	1,25	-2,16	0,03
	polovico ali manj	5,75	1,06		
sproščenost	več kot polovico tekme	5,64	1,08	-1,53	0,13
	polovico ali manj	5,90	1,10		
opt. aktivacija	več kot polovico tekme	5,68	1,39	-1,28	0,20
	polovico ali manj	5,94	1,19		
borbenost	več kot polovico tekme	6,00	1,15	-0,67	0,51
	polovico ali manj	6,12	1,02		
apatičnost	več kot polovico tekme	1,40	0,76	-1,15	0,25
	polovico ali manj	1,57	1,13		
samozaupanje	več kot polovico tekme	5,72	1,30	-1,28	0,20
	polovico ali manj	5,96	0,98		
koncentracija	več kot polovico tekme	5,75	1,20	0,91	0,36
	polovico ali manj	5,58	1,16		
anksioznost	več kot polovico tekme	1,94	1,21	-0,45	0,66
	polovico ali manj	2,03	1,40		
ocena trenerja	več kot polovico tekme	5,21	1,39	3,53	0,00
	polovico ali manj	4,39	1,40		

Legenda: M - aritmetična sredina, SD - standardna deviacija, pom (t) - pomembnost parametra t

V tabeli 6 je prikazana razlika med stopnjo predtekmovalnih stanj in občutij, med igralci, ki so igrali več kot polovico tekme in tistimi, ki so igrali polovico ali manj.

Igralci, ki so igrali več kot polovico tekme, so imeli pred tekmami večji občutek lahkotnosti kot igralci, ki so igrali polovico tekme ali manj.

Statistično značilno je izražena višja (boljša) ocena tekmovalne uspešnosti igralcev, ki so igrali več kot polovico tekme, v primerjavi z oceno igralcev, ki so igrali polovico tekme ali manj.

Tabela 7: Primerjava predtekmovanih stanj oz. občutij med igralci glede na igralno mesto.

	Igralno mesto	M	SD	F	pom(f)
lahkotnost	sprejemalec	5,85	0,97	11,05	0,00
	korektor	5,81	1,01		
	centralni bloker	4,72	1,41		
	podajalec	5,54	1,00		
sproščenost	sprejemalec	5,93	0,96	4,39	0,01
	korektor	6,00	0,82		
	centralni bloker	5,28	1,43		
	podajalec	5,76	0,86		
opt. aktivacija	sprejemalec	6,37	0,81	17,32	0,00
	korektor	6,16	0,93		
	centralni bloker	4,98	1,60		
	podajalec	5,71	0,68		
borbenost	sprejemalec	6,43	0,87	7,19	0,00
	korektor	6,23	0,99		
	centralni bloker	5,60	1,46		
	podajalec	5,80	0,64		
apatičnost	sprejemalec	1,22	0,45	7,51	0,00
	korektor	1,16	0,73		
	centralni bloker	1,82	1,00		
	podajalec	1,63	0,97		
samozaupanje	sprejemalec	6,12	0,93	3,57	0,02
	korektor	5,87	1,06		
	centralni bloker	5,42	1,60		
	podajalec	5,80	0,81		
koncentracija	sprejemalec	6,15	0,94	15,80	0,00
	korektor	5,90	0,83		
	centralni bloker	4,86	1,40		
	podajalec	5,63	0,70		
anksioznost	sprejemalec	1,94	1,07	3,15	0,03
	korektor	1,48	1,21		
	centralni bloker	2,02	1,55		
	podajalec	2,39	1,14		
ocena trenerja	sprejemalec	5,02	1,42	0,44	0,72
	korektor	4,93	1,88		
	centralni bloker	4,92	1,06		
	podajalec	4,65	1,52		

Legenda: M - aritmetična sredina, SD - standardna deviacija, pom (t) - pomembnost parametra t

V tabeli 7 so prikazana predtekmovalna stanja pred tekmami glede na igralno mesto posameznega igralca.

Igralci, ki so igrali na mestu sprejemalca, so se počutili najbolj lahkotne, v primerjavi s preostalimi igralci na drugih igralnih mestih. Najmanj lahkotne so se počutili blokerji.

Igralci na igralnem mestu- korektor so bili najbolj sproščeni pred tekmami. Najmanj sproščeni so bili centralni blokerji.

Statistično značilno je višje izražena stopnja optimalne aktivacije pred tekmami pri igralcih, ki so igrali na igralnem mestu- sprejemalec kot pri preostalih igralnih mestih.

Najvišja stopnja borbenosti, je bila pri sprejemalcih, najnižja pa pri centralnih blokerjih.

Igralci na igralnem mestu- centralni bloker, so bili pred tekmami najbolj apatični, najmanj pa korektorji.

Najvišjo stopnjo samozaupanja pred tekmami, so imeli sprejemalci, najnižjo stopnjo pa centralni blokerji.

Pred tekmami, je bila stopnja koncentracije najvišja pri sprejemalcih, najnižja pa pri centralnih blokerjih.

Najvišja stopnja anksioznosti, je bila pri igralcih na igralnem mestu- podajalec, najnižja stopnja pa pri sprejemalcih.

Tabela 8: Povezanost posameznih predtekmovalnih stanj, občutij in ocene tekmovalne uspešnosti trenerja

KORELACIJE									
	u1	lahkotnost	sprošččnost	opt.aktivacija	borbenost	apatičnost	samozaupanje	koncentracija	trema
u1	1	-0,04	-0,09	0,002	0,06	0,04	0,04	-0,03	0,12
lahkotnost		1	0,59**	0,35**	0,24**	- 0,27**	0,39**	0,28**	- 0,31**
sprošččnost			1	0,15*	0,02	-0,08	0,25**	0,16*	- 0,38**
opt_aktivacija				1	0,73**	- 0,36**	0,48**	0,72**	- 0,03
borbenost					1	- 0,37**	0,42**	0,65**	0,04
apatičnost						1	-0,2**	-0,40**	0,06
samozaupanje							1	0,47**	- 0,24**
koncentracija								1	- 0,18*
trema									1

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

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

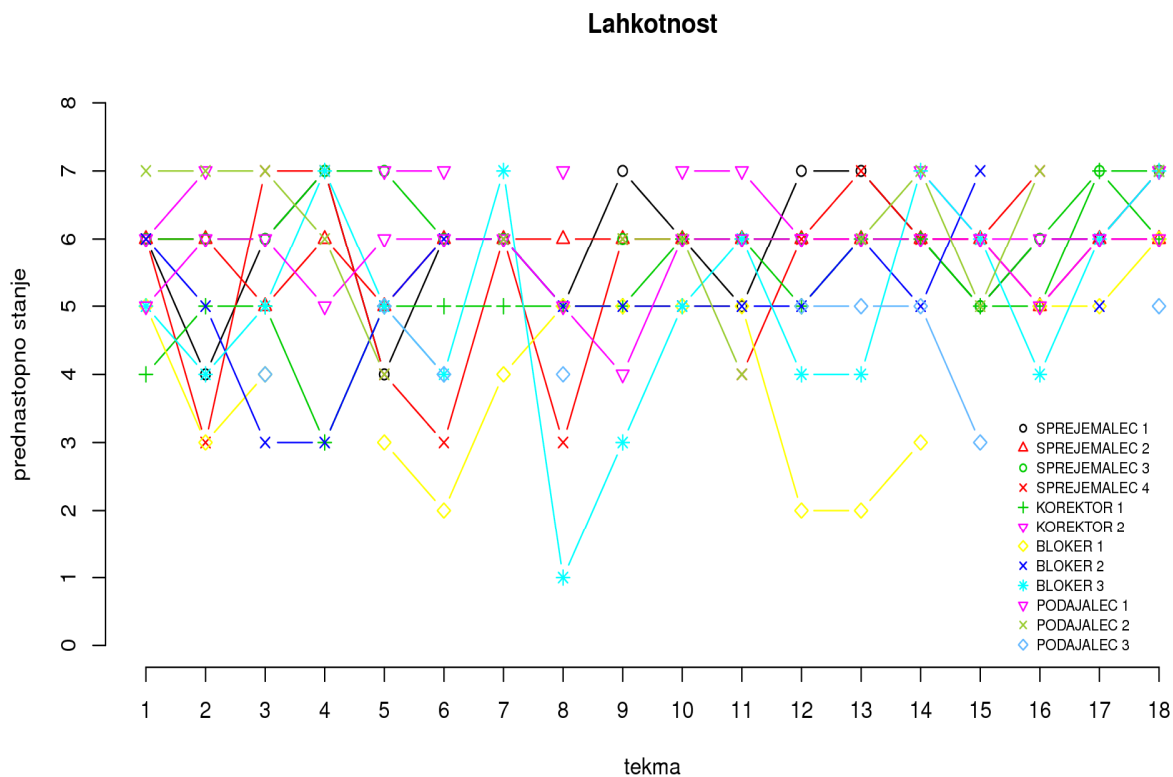
Iz tabele 8 je razvidna povezanost med stopnjami predtekmovalnih stanj. Ugotovili smo, da je bila lahkotnost statistično značilno povezana z vsemi drugimi prednastopnimi stanji. Sprošččnost je bila statistično značilno povezana s samozaupanjem in tremo. Prav tako je bila statistično značilno povezana z optimalno aktivacijo in s koncentracijo. Optimalna aktivacija pa je bila statistično značilno povezana z borbenostjo, apatičnostjo, samozaupanjem in koncentracijo.

Če je bila stopnja apatičnosti pred tekmovanjem nizka (navzoča v manjši meri) je bil občutek lahkotnosti pri igralcih večji. Prav tako velja, če je bila trema majhna, je bil občutek lahkotnosti večji.

Manjša je bila trema pred tekmo, bolj je bil igralec pred tekmo sproščen. Če je bila apatičnost majhna, je bila optimalna aktivacija velika.

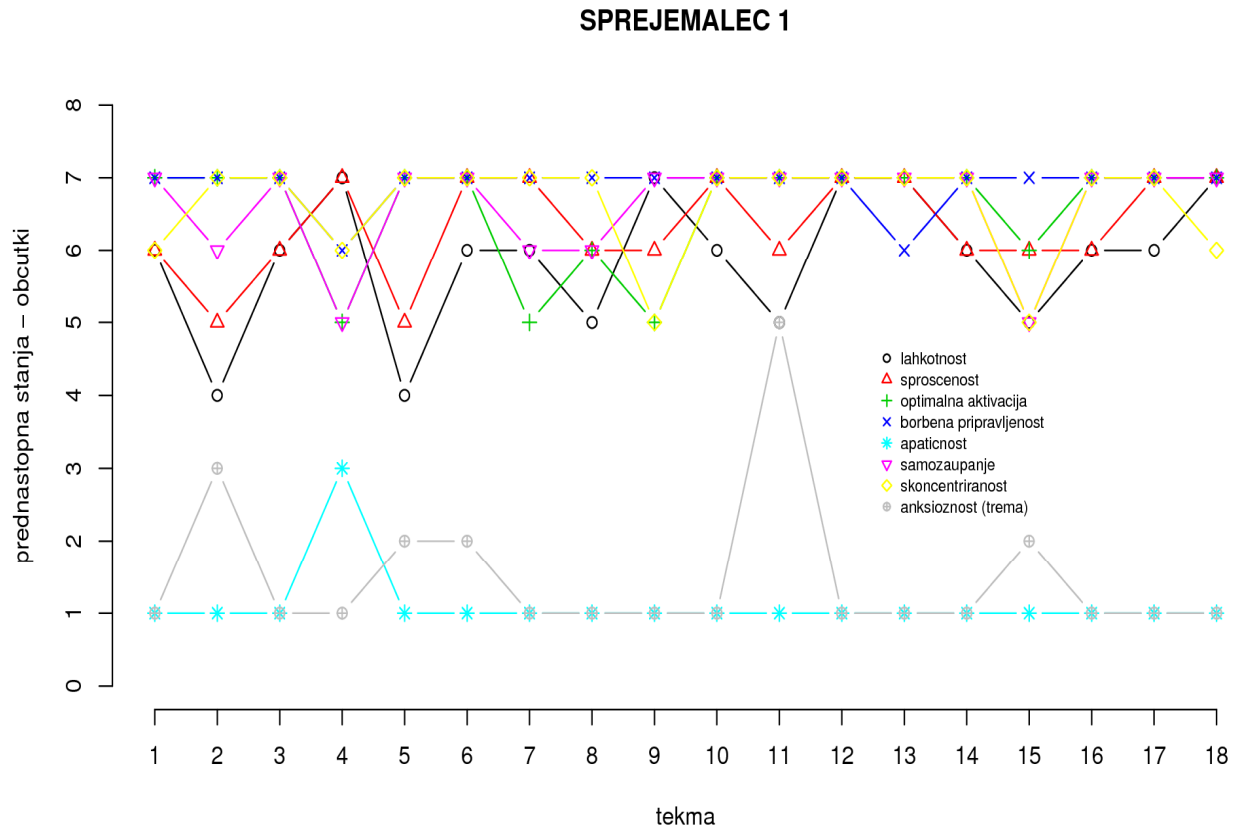
Ob majhni apatičnosti je bila borbenost pred tekmo velika, prav tako pa samozaupanje ter zbranost. Kadar so imeli igralci pred tekmo malo treme, je bilo samozaupanje pred tekmo visoko.

Slika 3: Prikaz stopnje lahkotnosti vseh igralcev pred tekmami.



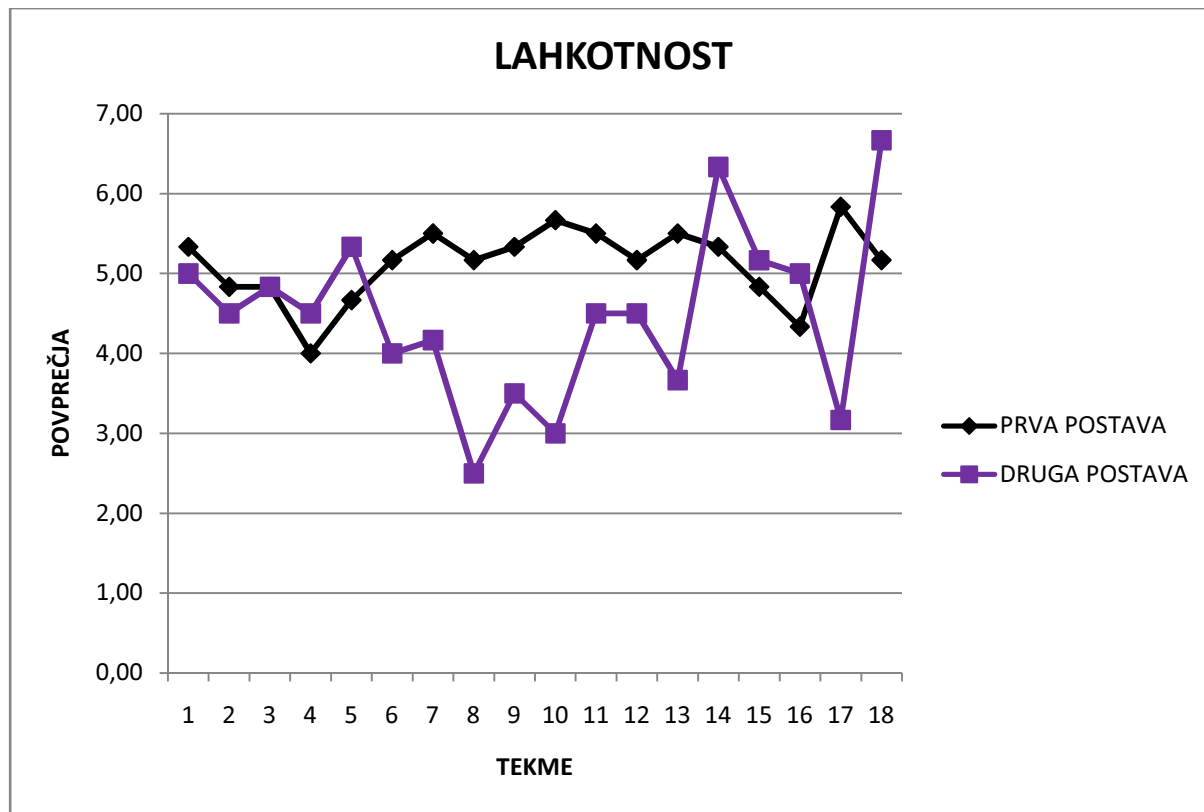
Na sliki 3 je prikazana lahkotnost vseh igralcev pred vsemi tekmami, ki so jih odigrali doma in v gosteh. Ker iz grafa niso dobro razvidna predtekmovalna stanja vse igralcev, smo izračunali povprečja.

Slika 4: Prikaz vseh predtekmovanih stanj za sprejemalca 1.



Na sliki 4 so prikazana predtekmovana stanja za igralca Matevža Berka. Ker na grafu niso dobro razvidna predtekmovana stanja smo izračunalni povprečja posameznih stanj.

Slika 5: Prikaz povprečij vseh igralcev za lahkotnost.

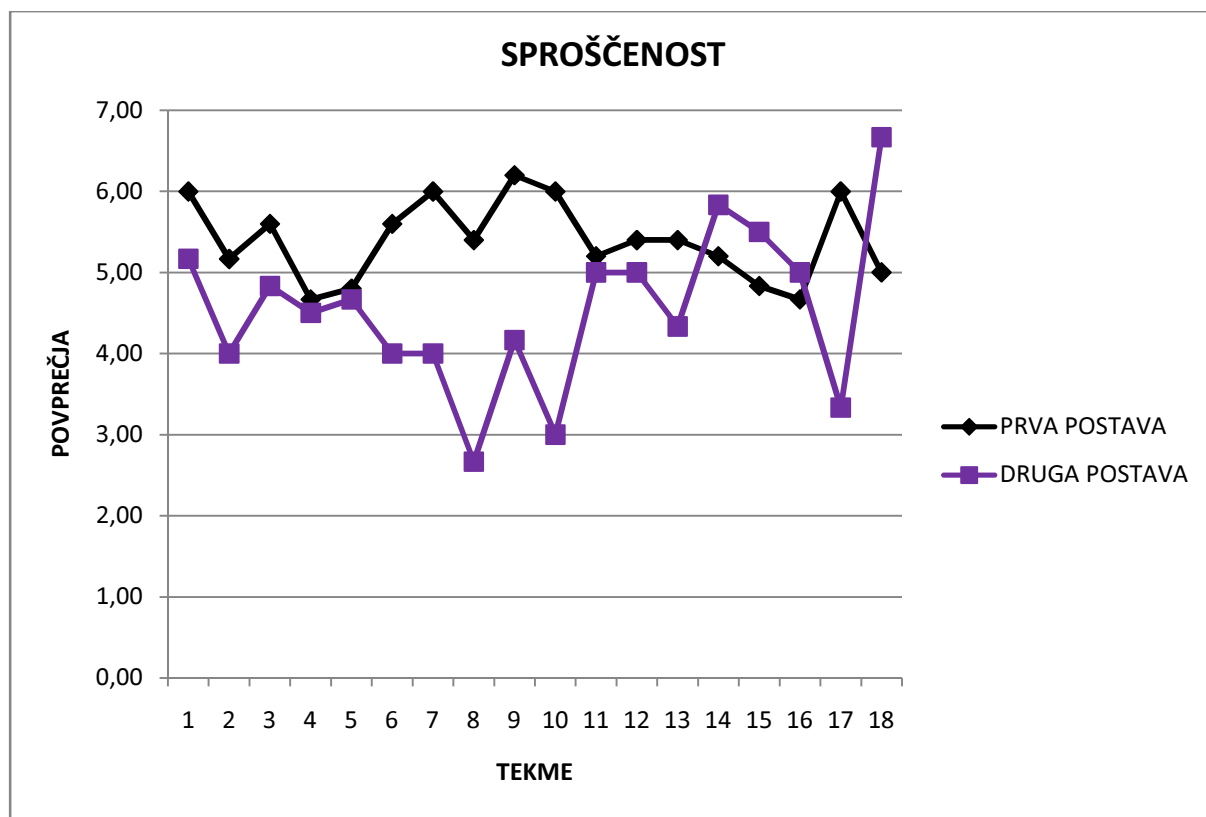


Legenda: lažje tekme- 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 13, 16, 18

težje tekme- 5, 6, 8, 11, 14, 15, 17

Na sliki 5 so prikazana povprečja lahkotnosti za 12 igralcev na osemnajstih tekmah. Igralci prve postave so bili na sredini tekmovalne sezone bolj lahkotni v primerjavi z drugo postavo. Na koncu sezone pa manj lahkotni od druge postave.

Slika 6: Prikaz povprečij vseh igralcev za sproščenost.

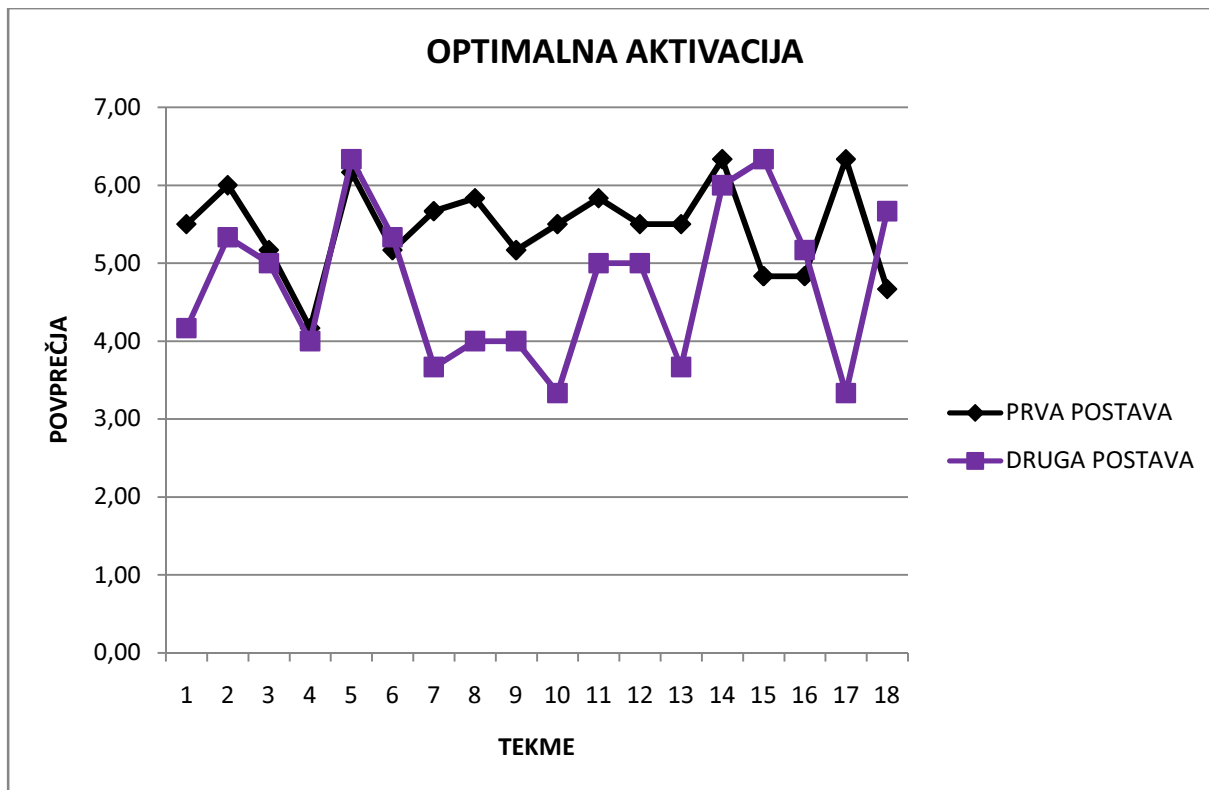


Legenda: lažje tekme- 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 13, 16, 18

težje tekme- 5, 6, 8, 11, 14, 15, 17

Na sliki 6 so prikazana povprečja sproščenosti 12 igralcev pred osemnajstimi tekmami. Igralci prve postave so bili vso sezono pred tekmami bolj sproščeni od igralcev druge postave, razen v zadnji tretjini sezone.

Slika 7: Prikaz povprečij vseh igralcev za optimalno aktivacijo.

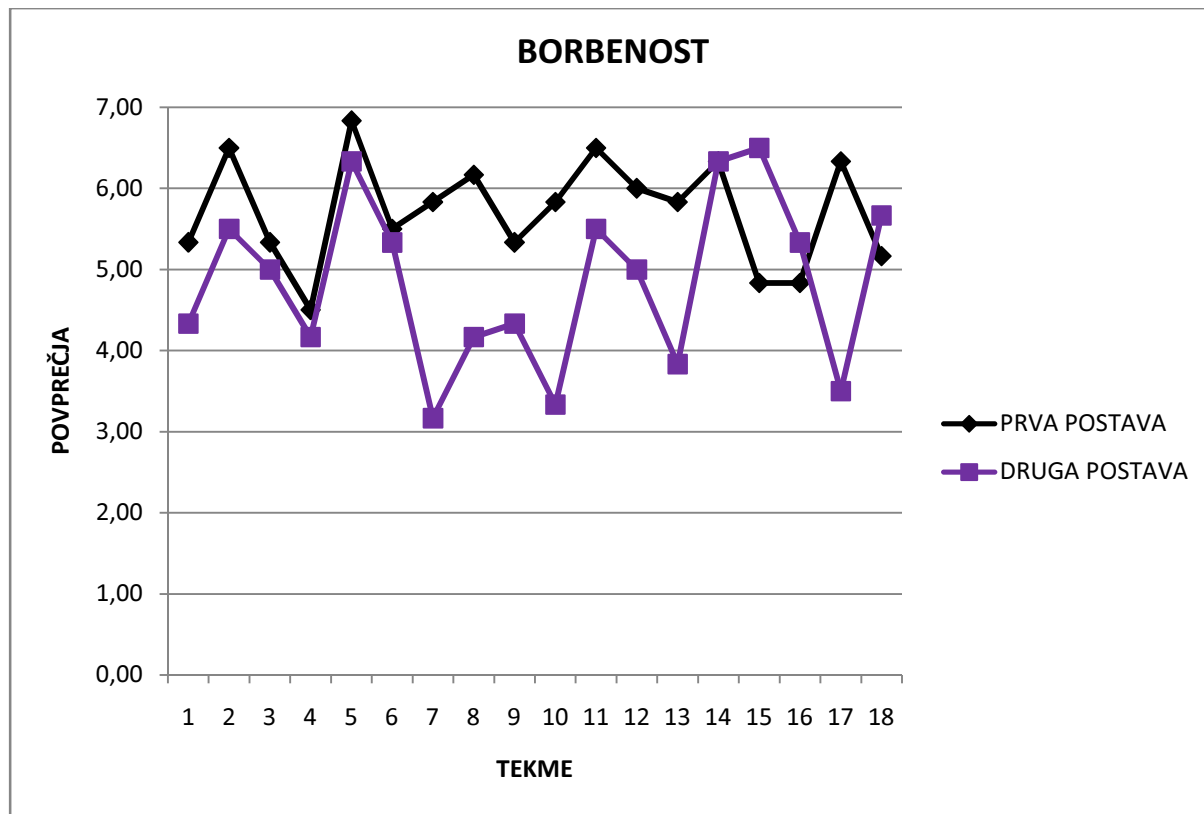


Legenda: lažje tekme- 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 13, 16, 18

težje tekme- 5, 6, 8, 11, 14, 15, 17

Na sliki 7 so prikazana povprečja optimalne aktivacije igralcev pred tekmami. Igralci prve postave so imeli skozi vso sezono višjo stopnjo optimalne aktivacije od igralcev druge postave. Na koncu sezone je bila stopnja optimalne aktivacije višja pri igralcih druge postave.

Slika 8: Prikaz povprečij vseh igralcev za borbenost.

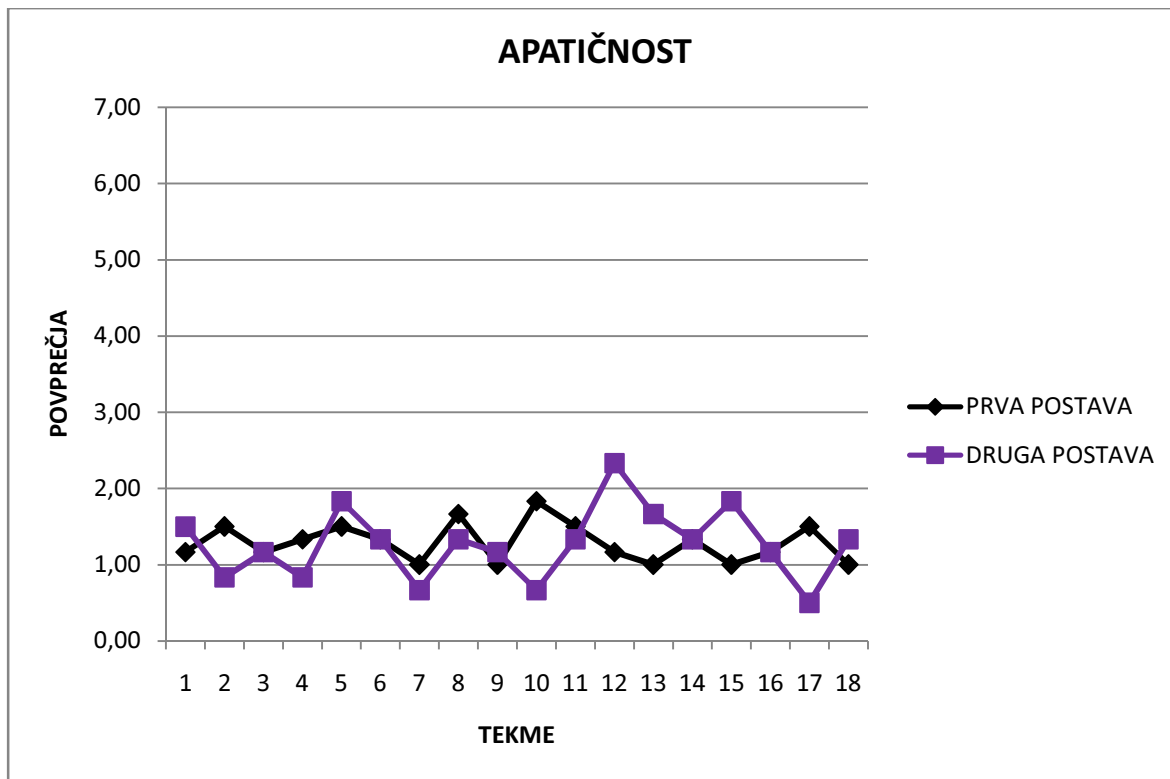


Legenda: lažje tekme- 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 13, 16, 18

težje tekme- 5, 6, 8, 11, 14, 15, 17

Na sliki 8 so prikazana povprečja borbenosti 12 igralcev pred vsemi tekmami. Skozi celotno sezono je bila stopnja borbenosti višja pri igralcih prve postave, razen na tekmah v zadnji tretjini sezone.

Slika 9: Prikaz povprečij vseh igralcev za apatičnost.

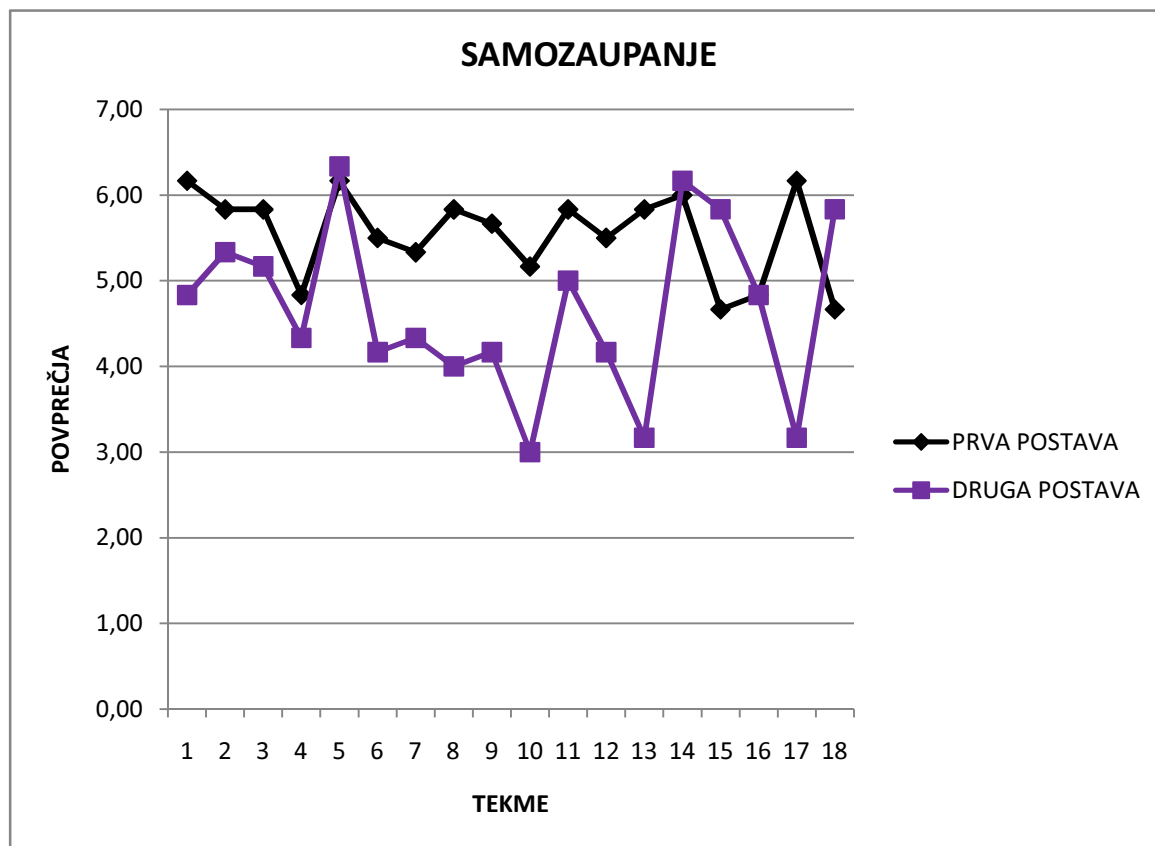


Legenda: lažje tekme- 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 13, 16, 18

težje tekme- 5, 6, 8, 11, 14, 15, 17

Na sliki 9 so prikazana povprečja za stopnjo apatičnosti pred tekmami. Ni bilo večjih razlik med igralci prve in druge postave v stopnji apatičnosti.

Slika 10: Prikaz povprečij vseh igralcev za samozaupanje.

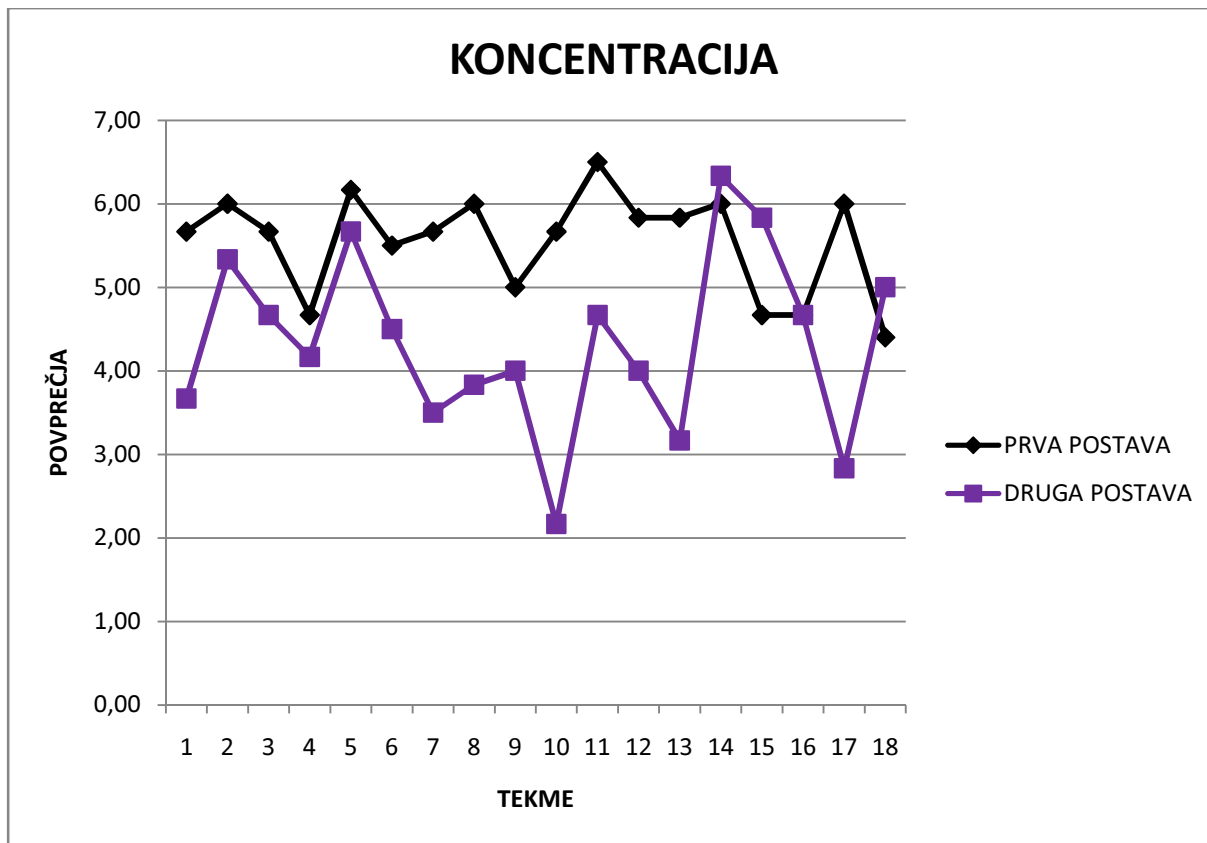


Legenda: lažje tekme- 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 13, 16, 18

težje tekme- 5, 6, 8, 11, 14, 15, 17

Na sliki 11 so prikazana povprečja za stopnjo zbranosti pred tekmami. Igralci prve postave so bili bolj zbrani vso sezono, razen na treh tekmah.

Slika 11: Prikaz povprečij vseh igralcev za koncentracijo.

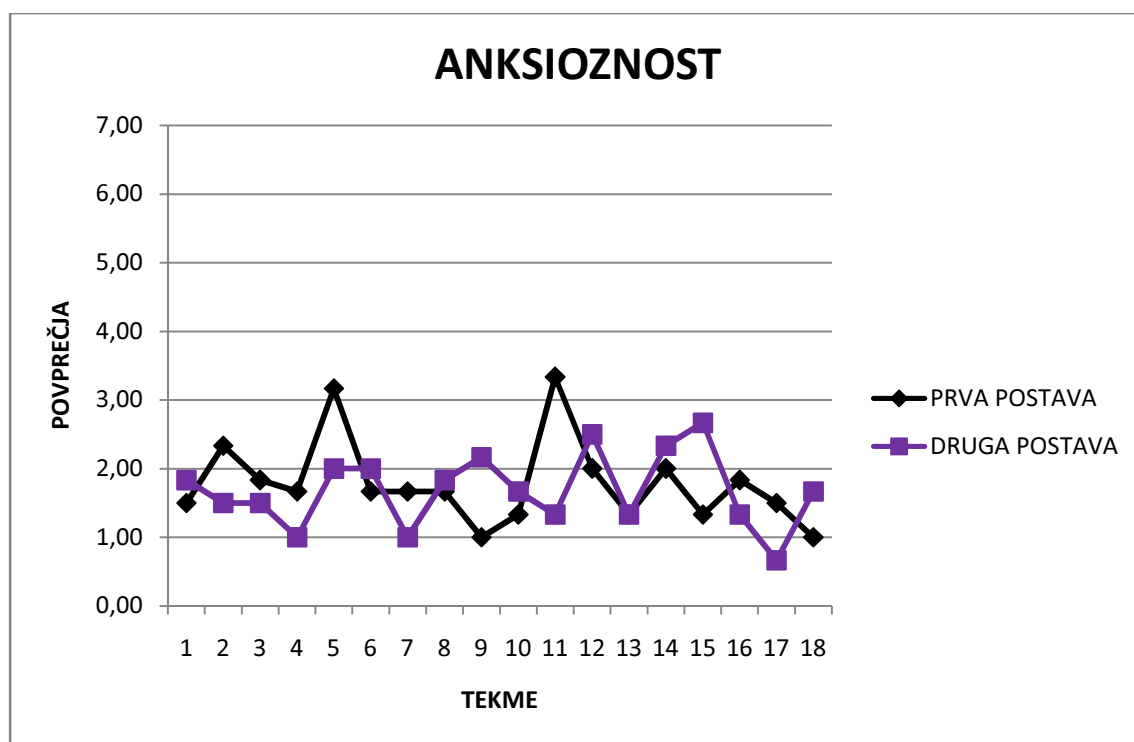


Legenda: lažje tekme- 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 13, 16, 18

težje tekme- 5, 6, 8, 11, 14, 15, 17

Na sliki 11 so prikazana povprečja za stopnjo koncentracije pred tekmami. Igralci prve postave so bili boljše skoncentrirani skozi celotno sezono, razen na treh tekmah.

Slika 12: Prikaz povprečij vseh igralcev za anksioznost.



Legenda: lažje tekme- 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 13, 16, 18

težje tekme- 5, 6, 8, 11, 14, 15, 17

Na sliki 12 so prikazana povprečja anksioznosti igralcev pred tekmami. V prvi polovici sezone je bila višja stopnja anksioznosti pri igralcih prve postave.

4 RAZPRAVA

V raziskavo je bilo vključenih 14 igralcev, ki so pred 22 tekmami izpolnjevali obrazce s predtekmovalnimi stanji, občutji. Pri obdelavi podatkov smo upoštevali podatke iz 18 tekem za 14 igralcev. Ko smo računali povprečne vrednosti predtekmovalnih stanj, podatkov od dveh igralcev nismo vključili v obdelavo, ker je bil en igralec le na treh tekmah, drugi pa samo na eni. Boljše in slabše oz. lažje in zahtevnejše nasprotnike smo določili s pomočjo lestvice na koncu sezone. Prve štiri ekipe smo določili kot boljše nasprotnike, zadnjih pet pa kot slabše. Prvih pet ekip po končani sezoni: ŠDOŠ Brezovica, SIP Šempeter, Šoštanj Topolščica, IGM Hoče, Ljutomer. Drugih pet ekip: Termo Lubnik, Beltinci, Prvačina, Fužinar GOK IGEM II, ŠDP Črnuče.

Raziskava je pokazala, da so bila predtekmovalna stanja igralcev različna, ko so igrali doma ali v gosteh, ko so igrali proti boljšim ali slabšim nasprotnikom, ko so tekmo izgubili ali zmagali, med igralci prve in druge postave, glede na čas, ko so bili v igrišču, in glede na igralno pozicijo. V vsej sezoni so zmagali kar šestnajst tekem in le dve izgubili. Prvič so izgubili v gosteh proti Sip Šempetru – težavnejši nasprotnik (rezultat 3 : 2), drugi poraz je bil na domačem igrišču proti istemu nasprotniku (rezultat 3 : 0).

Razlike v počutju in predtekmovalnimi stanji odbojkarjev, kadar igrajo doma ali v gosteh:

Raziskava je pokazala, da so bili igralci bolj sproščeni pred tekmami, ki so jih odigrali doma. Ko so igrali v gosteh, so bili bolj skoncentrirani, borbeni, ocena tekmovalne uspešnosti je bila višja.

Da so bili igralci na domačem igrišču bolj sproščeni je pričakovan rezultat, saj domača dvorana in navijači pozitivno vplivajo na samo počutje igralcev, pa ne samo pri odbojki, ampak tudi pri drugih športih. Z drugimi raziskavami so to že raziskali, saj v vseh ekipnih športih moštva zmagajo na precej več kot polovici domačih tekem.

Hipotezo 1 lahko zavrnamo, saj so rezultati pokazali, da se predtekmovalna stanja statistično značilno razlikujejo kadar igrajo doma ali v gosteh.

Razlike v počutju in predtekmovalnimi stanji odbojkarjev, kadar igrajo proti boljšemu ali slabšemu nasprotniku:

Ko so igrali proti boljšim nasprotnikom so bili bolj skoncentrirani, bolj anksiozni, stopnja borbenosti in optimalne aktivacije je bila višja. Pred tekmami proti slabšim nasprotnikom so bili bolj sproščeni.

Hipotezo 2 lahko zavrnamo, saj so rezultati pokazali, da se predtekmovalna stanja statistično značilno razlikujejo kadar igrajo proti boljšim ali slabšim nasprotnikom.

Razlike v počutju in predtekmovalnimi stanji ob porazu in zmagi:

Pred tekmami, ki so jih izgubili je bila stopnja koncentracije in borbenosti višja, kot pred tekmami, ki so jih zmagali. Po zmagah je bila trenerjeva ocena tekmovalne uspešnosti višja kot po porazih. Pred tekmami, ki so jih dobili gladko so bili bolj sproščeni, kot pred porazom. Po vsej vrjetnosti so bili bolj borbeni in skoncentrirani zato, ker so nasprotnika že poznali in so pričakovali težko tekmo.

Pred tekmami, ki so jih izgubili ali zmagali z rezultatom 3:1 so bili igralci bolj skoncentrirani, anksiozni in borbeni kot pred tekmami, ki so jih dobili gladko. Rezultati so pričakovani, saj ko se igralec zaveda, da bo tekma izenačena oz. pomembna je trema prisotna v večji meri.

Hipotezo 3 lahko zaradi dobljenih rezultatov zavrnamo, saj so pokazali, da se predtekmovalna stanja statistično značilno razlikujejo ob porazu ali zmagi.

Razlike v počutju in predtekmovalnimi stanji pri igralcih, ki so igrali polovico tekme in tistimi, ki so igrali polovico ali manj:

Odbojkarji, ki so igrali polovico ali več tekme so bili pred tekmami bolj lahkotni, ocena tekmovalne uspešnosti je bila višja.

Hipotezo 4 lahko zaradi dobljenih rezultatov zavrnamo, saj so pokazali, da se predtekmovalna stanja statistično značilno razlikujejo pri igralcih, ki so igrali manj kot polovico tekme in tistimi, ki so igrali polovico ali več.

Razlike v počutju in predtekmovalnimi stanji med igralci prve in druge postave:

Igralci prve postave so bili na sredini tekmovalne sezone bolj lahkotni v primerjavi z drugo postavo. Praktično so imeli skozi celotno sezono višjo stopnjo optimalne aktivacije, borbenosti, sproščenosti, samozaupanja in koncentracije, razen v zadnji tretjini. V prvi polovici je bila stopnja anksioznosti višja pri igralcih prve postave.

Igralcem ponavadi trener pred tekmo ali dan prej pove, kdo bo tekmo začel v prvi postavi. Verjetno je to razlog za višjo stopnjo predtekmovalnih stanj. Proti koncu sezone, pa je trener verjetno dal več priložnosti menjavam.

Igralci druge postave so bili na sredini tekmovalne sezone manj lahkotni od prve. Proti koncu sezone je bila stopnja optimalne aktivacije višja, prav tako stopnja borbenosti, sproščenosti, samozaupanja in koncentracije. Ni bilo večjih razlik med igralci prve in druge postave v stopnji apatičnosti.

Predtekmovalna stanja igralcev druge postave, so bila proti koncu sezone višja, po vsej vrjetnosti zato, ker so se zavedali, da bodo proti koncu sezone dobili več priložnosti, da se dokažejo.

Hipotezo 5 lahko zaradi dobljenih rezultatov zavrnamo, saj so pokazali, da se predtekmovalna stanja statistično značilno razlikujejo pri igralcih prve in druge postave.

Razlike v počutju in predtekmovalnimi stanji odbojkatjev glede na njihovo igralno mesto:

Analiza je bila narejena tudi med igralnimi mesti. Med 12 igralci so bili 3 podajalci, 4 sprejemalci- napadalci, 3 centralni blokerji in 2 korektorja. Rezultati so pokazali, da so bili podajalci najbolj anksiozni.

Vloga podajalca pri odbojki je zelo pomembna, saj je organizator igre. Podajalec sprejema hitre odločitve, v pravem trenutku mora podati v "pravo" cono. Trener poda določena navodila organizatorju igre, vendar pa je podajalec tisti, ki na igrišču odloči kam in komu bo podal. Skozi celotno tekmo opazuje, kdo od igralcev je najbolje razpoložen, da lahko v ključnih trenutkih poda prav njemu.

Igralci, na igralnem mestu korektor so bili pred tekmami najbolj sproščeni in najmanj apatični, v primerjavi z drugimi igralnimi mesti. Vloga korektorja je prav tako zelo pomembna, saj dobi največ žog, ko je slab sprejem in kadar ostalim igralcem ne gre najbolje. Že sama beseda korektor, nam pove njegovo vlogo.

Sprejemalci, napadalci so se pred tekmami počutili najbolj lahkotne in skoncentrirane. Stopnja optimalne aktivacije je bila pri njih najbolj izražena, prav tako stopnja samozaupanja. Imeli so najmanj treme in najvišjo stopnjo borbenosti. Sprejemalci imajo v igrišču veliko različnih nalog; sprejemajo, napadajo, blokirajo, servirajo in igrajo v obrambi. V primerjavi z drugimi pozicijami zahteva to igralno mesto še posebej dobro fizično in psihično pripravljenost.

Centralni blokerji so bili pred tekmami najbolj apatični, najmanj lahkotni in sproščeni. Imeli so najnižjo stopnjo koncentracije ter borbenosti. Igralci v vlogi centralnih blokerjev niso ves čas v igrišču, ponavadi jih menja libero (prosti igralec) in tega se zavedejo že pred tekmo. To bi bil lahko vzrok, da so slabše skoncentrirani in manj borbeni. Pomembno je, da centralni blokerji spremljajo igro ves čas, tudi ko čakajo, da vstopijo nazaj v igro.

Hipotezo 6 lahko zaradi dobljenih rezultatov zavrnamo, saj so pokazali, da se predtekmovalna stanja statistično značilno razlikujejo pri igralcih na različnih igralnih mestih.

Korelacije med posameznimi predtekmovalnimi stanji:

Raziskava je pokazala, da je bila lahkotnost povezana z vsemi drugimi prednastopnimi stanji. Sproščenost je bila povezana s samozaupanjem, optimalno aktivacijo in s koncentracijo. Optimalna aktivacija pa je bila povezana z borbenostjo, apatičnostjo, samozaupanjem in koncentracijo.

Če je bila stopnja apatičnosti pred tekmovanjem nizka (bila prisotna v manjši meri) je bil občutek lahkotnosti pri igralcih večji. Prav tako, če je bila prisotnost treme majhna, je bil občutek lahkotnosti večji. Manjša je bila trema pred tekmo, bolj je bil igralec pred tekmo sproščen. Če je bila apatičnost prisotna v manjši meri, je bila optimalna aktivacija visoka.

V primeru, da je bila apatičnost nizka, je bila borbenost pred tekmo visoka in prav tako samozaupanje ter koncentracija. Kadar je bilo pri igralcih pred tekmo prisotno malo treme, je bilo samozaupanje pred tekmo visoko.

Korelacije med posameznimi predtekmovalnimi stanji so v skladu s pričakovanji.

Hipotezo 7 lahko zaradi dobljenih rezultatov zavrnamo, saj smo ugotovili, da je bila povezanost med posameznimi predtekmovalnimi stanji.

Kais in Raudsepp (2005) sta v raziskavi med košarkarji in odbojkarji ugotovila, da so imeli vsi visoko stopnjo samozavesti in nizko prisotnost anksioznosti pred tekmami. Odbojkarji so imeli višjo stopnjo samozavesti kot košarkarji. V naši raziskavi so imeli igralci prve postave pred tekmami višjo stopnjo anksioznosti kot druga postava. Proti koncu sezone pa je bila situacija ravno obratna.

Ferkova (2008) je ugotovila, da prihaja do statistično pomembnih razlik v predtekmovalni anksioznosti glede na spol, saj so atletinje dosegle bistveno višjo stopnjo stanja predtekmovalne anksioznosti kot atleti. Farkaševa (2007) je prav tako prišla do zaključkov, da imajo atletinje bolj izraženo predtekmovavno anksioznost. Atleti pa so pokazali višjo stopnjo samozavesti. Hvalčeva (2003) je v svoji raziskavi ugotovila, da je zveza med samopodobo in predtekmovavno anksioznostjo obratno sorazmerna, kar pomeni, da manj kot se športnik spoštuje, ceni, čuti vrednega, sposobnega, bolj je anksiozen. Našo raziskavo bi lahko nadgradili, da bi vključili še vprašalnik o samopodobi in nato primerjali povezanost. Koščak (2007) je ugotovil, da je nivo anksioznosti v namiznem tenisu prisoten do zmerne meje. Najboljši igralci pa niso bili skoraj nič anksiozni. Hkrati je ugotovil, da višji kot je nivo predtekmovalne anksioznosti, slabši je rezultat. V naši raziskavi nismo primerjali stopnje predtekmovalnih stanj in rezultatov, kar pa ni bilo potrebno saj so zmagali praktično na vseh tekmah. Skarlovnikova (2007) je v raziskavi ugotovila, da je somatska anksioznost najpomembnejši pokazatelj tekmovalne uspešnosti v odbojki ter da na osnovi predtekmovalnih stanj lahko zadovoljivo napovemo uspešnost individualnega nastopa. V našem primeru je bila ocena tekmovalne uspešnosti podana

subjektivno s strani trenerja. Pokazalo se je, da je bila ocena tekmovalne uspešnosti višja po zmagah kot po porazih.

Smrkolj (2010) je raziskoval osebnost, agresivnost in predtekmovalno anksioznosti kot potezo in stanje ter njeno prisotnost med slovenskimi karateisti in karateistkami. Rezultati so pokazali, da karateistke dosegajo bistveno višjo stopnjo stanja predtekmovalne anksioznosti.

Stamejčičeva (2009) je v svojem diplomskem delu raziskovala razširjenost psihološke priprave oz. uporabe psiholoških tehnik na področju slovenske odbojke. Raziskovala je kakšne so značilnosti psihološke priprave slovenskih odbojkarjev in odbojkaric, ali je uporaba znanj športne psihologije v slovenski odbojki razširjena ter ali obstajajo razlike v uporabi psihološke priprave med prvo in drugo ligo. Ugotovljeno je bilo, da v slovenski odbojki uporaba športnih znanj športne psihologije ni razširjena. Statistično pomembne razlike pa so se pokazale med odbojkarji in odbojkaricami v uporabi psihološke priprave glede na spol ter v uporabi psihološke priprave med prvo in drugo ligo.

Podatki, ki so bili obdelani v tej raziskavi so iz tekmovalne sezone 1999/2000. Ker je minilo že deset let, ti podatki in rezultati nimajo neke uporabne vrednosti. Potrebno bi jih bilo obdelati, analizirati takoj po koncu sezone. Da bi dobili še bolj uporabne rezultate za ekipo, bi bilo potrebno predtekmovalna stanja spremljati vsaj dve sezoni ali več. Trenerju bi podatki koristili pri sestavljanju ekipe, kdo bi začel v prvi postavi, kdo bi bil najbolj primeren kot menjava v ključnih trenutkih ipd. Vendar pa se odbojkarske ekipe pri ženskah in moških praktično vsako leto spreminjajo. Pride nekaj novih igralcev, določeni "domači" igralci tudi prestopijo v drug klub. Zato imajo trenerji toliko težjo nalogo, kadar pride do menjave večih igralcev.

Diplomska naloga ima tudi nekatere pomanjkljivosti. Sprva smo želeli grafično prikazati predtekmovalna stanja za vsakega igralca, skozi vso sezono ter ločeno za vsako predtekmovalno stanje, za vse igralce. Če bi bilo manj igralcev in manj predtekmovalnih stanj, bi bili grafi čitljivi in menim, da bi bila boljša, obširnejša tudi analiza. To nam ni uspelo, ker so bili grafi zelo nepregledni, zato smo raje izračunali povprečja predtekmovalnih stanj in primerjali rezultate med prvo in drugo postavo. Prvo in drugo postavo smo določili glede na mnenje trenerja, kar pa ni nujno, da je bila pravilna odločitev, vendar smo se odločili za tak pristop. Tudi glede ocen tekmovalne uspešnosti trenerja, bi bilo bolje, če bi upoštevali še ocene od pomočnika trenerja in bi jih lahko med seboj tudi primerjali. Žal pa je bil pomočnik prisoten le na nekaj tekmah in tega ni bilo mogoče narediti. V odbojki bi lahko naredili raziskavo na enako temo, samo v večjem obsegu. Lahko bi se naredila obdelava za prvo, drugo ligo ter bi primerjali rezultate med seboj. Raziskovali bi lahko tudi stanja po tekmah in jih primerjali s stanji pred njimi. Skratka možnosti je veliko, seveda pa bolj obsežne raziskave zahtevajo veliko več časa in kadra.

Na koncu moramo še poudariti, da je potrebno omenjene rezultate jemati z določeno distanco zaradi majhnega števila merjencev v raziskavi. Vseeno pa lahko dobljeni podatki služijo za orientacijo pri nadaljnjih raziskavah o predtekmovalnih stanjih.

5 SKLEP

Velikokrat trenerji in tudi igralci iščejo razloge za slab rezultat ali izgubljeno tekmo v slabi tehnični, taktični ali fizični pripravljenosti. Vendar pa velikokrat to ni vzrok za nastali položaj. Vzrok je lahko slaba psihološka pripravljenost. V odbojgarskih klubih psihološki pripravljenosti trenerji namenjajo skoraj nobene pozornosti. Igralci so prepuščeni sami sebi, sami iščejo tehnike za sproščanje, zbranost, zmanjšanje treme, napetosti itd. Nekaterim to prinese pozitivne učinke, drugim ne.

V vseh ekipnih športih je pomembna notranja kohezivnost ekipe. Športniki preživijo veliko časa skupaj, na treningih, pripravah, tekmovanjih in če se člani ekipe med seboj ne razumejo dobro, se ne spoštujejo in si niso pripravljeni pomagati, se to sčasoma tudi pokaže na rezultatu. To je lahko prednost ali slabost ekipnega športa. Velikokrat pride do situacij, ko že samo vzpodbudna beseda soigralca pripomore k temu, da se nivo samozavesti, zaupanja vase, dvigne na pravi "nivo".

Športnik v življenju pa le ni samo športnik, čeprav svojemu športu posveti večino svojega časa in energije, tako da stresi, ki motijo proces treninga, izhajajo lahko tudi iz drugih področjih življenja. Prav zato bi moral biti proces treninga posvečen tudi psihološki pripravi. Misli usmerjajo naša dejanja in v kolikor športnik ne bo 100 % z mislimi na treningu, trening ne bo uspešen in bo izostal uspeh na tekmovanju. Za športnika ni boljšega občutka kot to, da lahko brez strahu in dvoma vase stopi na igrišče in pokaže svoje znanje.

V odbojgarski igri se izmenjujeta aktivna in pasivna faza. Aktivna faza je čas, ko je žoga v zraku, ko igra teče. V tem delu mora biti igralec maksimalno zbran, pozoren, da lahko elemente izvaja kar se da dobro. Ko ekipa dobi točko oz. žoga pade na tla, se začne pasivna faza, vključno z odmori. V tem času se lahko igralec za trenutek odpočije, zbere misli in se znova pripravi na aktivno fazo. Tisti igralec, ki zna dobro izkoristiti pasivno fazo, bo skozi tekmo vedno boljši. Če pa začne razmišljati o svojih napakah, bo zaradi negativnih misli težko odigral tekmo po svojih najboljših močeh.

Zato je treba športnike naučiti, kako se pripraviti na tekmo, kako vzdrževati ustrezno stopnjo določenih stanj tudi čez celotno tekmo. Rezervni igralci imajo še toliko zahtevnejšo nalogo. Ko čakajo na svojo priložnost za vstop v igro, morajo ves čas skrbeti, da so dovolj ogreti, in pozorno spremljati igro soigralcev ter opazovati nasprotnika. Ko pride trenutek za vstop v igro, mora biti igralec dovolj zbran in prepričan o svojem znanju. V takih trenutkih se velikokrat zgodi, da se začne igralec spraševati o posledicah, če npr. zgreši servis. Da se to ne bi zgodilo, je treba igralce naučiti različnih tehnik za sproščanje in zbranost. Menim, da dobrega igralca naredi igra. Več izkušenj ima igralec na igrišču, boljši je, lažje premaguje stres in se lažje koncentrira na igro. Kljub temu smo še vedno priča vzponom in padcem vrhunskih igralcev, za kar lahko iščemo vzroke v pretreniranosti ali le v pomanjkanju psihološkega vsakodnevnega treninga.

V slovenskih odbojgarskih klubih primanjkuje sredstev, da bi lahko ekipa imela poleg strokovnega tima še psihologa. Vendar pa menim, da se stvari izboljšujejo. Vedno več je seminarjev in predavanj o športni psihologiji in psihološki pripravi. Trenerji, ki se zavedajo pomembnosti psihološke priprave, se tudi sami učijo iz naše in tuje literature. Enako velja tudi za igralce. Menim, da odbojka v Sloveniji napreduje v kakovosti igralcev in trenerjev. Z dobrim sodelovanjem klubov in športnih zvez bodo športni rezultati še boljši, doma in v tujini.

6 VIRI

Alexander, V. in Krane, V. (1996). *Relationships among performance expectations, anxiety, and performance in collegiate volleyball players*. Journal of Sport Behavior, Aug96, Vol. 19, Issue 3.

Antolič, A. (2008). *Zaznava trenerja med odbojkarji in odbojkaricami v starosti 10- 13 let*.

Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Bandura, A. (1973). *Aggression: a social learning analysis*. Englewood Cliffs, N.J, Prentice-Hall.

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

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

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

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

Ferk, N. (2008). *Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Hvalec, Š. (2003). *Predtekmovalna anksioznost pri teniških igralcih in rokometaših*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Janković, V. in Marelić, N. (2003). *Odbojka za sve* [Odbojka za vse]. Zagreb: [N. Marelić].

Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology: A Students Handbook* [Psihologija športa]. London, New York.

- Kais, K. in Raudsepp, L. (2005). *Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance*. Kinesiology 37, (str. 13-20). Institute of Sport Pedagogy and Coaching, University of Tartu.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo – utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Trbovlje: samozal. T. Kajtna, Ljubljana: samozal. T. Jeromen.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Koščak, J. (2007). *Nivo predtekmovne anksioznosti v namiznem tenisu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Krevsel, V. (2002). *Vzgoja mladih odbojkarjev*. Ljubljana: Forma 7.
- Lamovec, T. in Rojnik, A. (1978). *Agresivnost*. Ljubljana: DDU Univerzum.
- LeUnes, Arnold D., Nation, Jack R. (2002). *Sport psychology: an Introduction*. Pacific Grove (CA): Wadsworth Tomson Learning.
- Nideffer, R. M. (1992). *Psyched to win* [Psihološko pripravljeno za zmago]. Campaign: Leisure Press.
- Pečjak, V. (1975). *Psihologija spoznavanja*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Petrovič, R. (1999). *Psihična priprava na nastop*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pintar, M. (2001). *Predtekmovna stanja*. Seminarska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport šport, Inštitut za šport.
- Skarlovnik, U. (2007). *Vpliv predtekmovnih stanj na uspešnost nastopa pri odbojkaricah*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Smrkolj, L. (2010). *Osebnost, agresivnost in anksioznost pri karateistih in karateistkah*.
Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Stamejčič, P. (2009). *Psihološka priprava v odbojki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Strahonja, A. (1971). *Odbojka*. V Ž. Susić (ur.), *Knjiga o športu*. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1971 – 1972, Zagreb: Mladost.
- Syer, J. in Connolly, C. (1984). *Sporting body, sporting mind*. London: Cambridge University press.
- Tancig, S. (1987). *Agresivnost v športu*. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja, Fakulteta za telesno kulturo.
- Tancig, S. in Čuk, M. (1983). Umerjanje in priredba testa športno tekmovalne anksioznosti (sport competition anxiety test) avtorja B. Martensa I. faza. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo. Inštitut za kinezioterapijo.
- Tomori, M. (2000). *Duševne koristi telesne dejavnosti*. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanj*. (str. 60- 70). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M., Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M., Misja, R. in Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Tušak, M., Tušak, M., Marinšek, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub M.T.
- Zdražnik, M., Marinko, G. (2004). *50 odbojgarskih treningov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Žužul, M. (1989). *Agresivno ponašanje: psihologijska analiza*. Zagreb: Radna zajednica
Republičke konferencije Saveza socijalističke mladine Hrvatske.

7 PRILOGE

Obrazec, na katerega so igralci vpisovali predtekmovalna stanja in počutja.

TEKMA: _____ : _____ IGRALEC: _____

OBČUTIM	sploh ni tako						v celoti je tako	
anksioznost (tremo)	1	2	3	4	5	6	7	
borbeno pripravljenost	1	2	3	4	5	6	7	
apatičnost	1	2	3	4	5	6	7	
samozaupanje	1	2	3	4	5	6	7	
sproščenost	1	2	3	4	5	6	7	
optimalno aktiviranost	1	2	3	4	5	6	7	
lahkotnost	1	2	3	4	5	6	7	
skoncentriranost	1	2	3	4	5	6	7	

OCENE TEKMOVALNE USPEŠNOSTI IGRALCEV ŠDO BREZOVICA

TEKMA: ŠEH PETEN : BREZOVICA DATUM: 13. 11. 09

PRIIMEK	v ekipi	čas igranja	OCENA TU	PRIIMEK	v ekipi	čas igranja	OCENA TU
BERK ¹⁻³	x	5 min	7	DOLINŠEK			
DEBEVEC ¹⁻³	x	4 min	7	PODVRŠIČ ¹⁻³	x	4 min	7
STARIČ	x	5 min	6	DESTOVNIK	x	/	
PIRNAT				CENTA	x	0,5 min	5
SATLER T.	x	0,8 min	6	RIBIČ	x	4 min	6
LAH	x	1 min	3	MEŠIČ	x	5 min	6
ČASAR	x	0,2 min	/	KASTELIC	x	0,1 min	/