

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

PETAR BERIĆ

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Smer študija: specialna športna vzgoja
Izbirni predmet: prilagojena športna vzgoja

**SPOSOBNOST KONCENTRACIJE
IN TEHNIKE VIZUALIZIRANJA
TER NJIHOVA UPORABA V ŠPORTU**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. dr. Matej Tušak

RECENZENT

prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

doc. dr. Boro Štrumbelj

Avtor dela

PETAR BERIĆ

Ljubljana, 2013

Ključne besede: psihologija športa, koncentracija, vizualizacija

SPOSOBNOST KONCENTRACIJE IN TEHNIKE VIZUALIZIRANJA TER NJIHOVA UPORABA V ŠPORTU

Petar Berić

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Specialna športna vzgoja, prilagojena športna vzgoja

strani: 50 slike: 2 viri: 34

IZVLEČEK

Samo diplomsko delo je namenjeno tako vrhunskim športnikom in športnikom rekreativcem, kot tudi ljudem, ki se s športom ne ukvarjajo, pa jih zanimajo stvari, ki pri športu niso toliko vidne, so pa toliko bolj pomembne za same športnike in njihove najboljše dosežke, ki jih popeljejo na pota slave oziroma, če se izrazimo bolj pesniško, med "nesmrtni". V nadaljevanju dela bomo predstavili nekatera predtekmovalna stanja, ki nastopijo v športu, in njihov vpliv na športnika, bodisi pozitiven bodisi negativen. Opisali bomo psihično pripravo, vključili koncentracijo in relaksacijo, brez katerih vrhunski športniki ne bi dosegali pomembnih zmag, podirali rekordov in tako naprej. Omenili bomo tudi same tehnike koncentracije in sproščanja in v zaključku dela povedal še nekaj o vizualizaciji ter sensorizaciji, katere so sposobni samo najbolj vztrajni in odločni športni asi. Opisali smo tudi kratek vodič skozi vadbo mentalnega predstavljanja, ki smo ga zasledil v diplomskem delu Javorja Škerlja Vogelnika in se zdi, da je za ta tip treninga dokaj uporaben in ob nenehnem treniranju le-tega tudi dokaj enostaven za vse vrste oziroma tipe športov in športnikov. Diplomsko naloga je monografsko delo. Za samo sestavo so uporabljeni različni domači in tuji viri, tako iz knjig kot tudi s svetovnega spleta.

Key words: sports psychology, concentration, visualization

ABILITY TO CONCENTRATE AND TECHNIQUES OF VISUALIZATION, AND THEIR USE IN SPORTS

Petar Berić

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2013

Special Physical Education, Adapted Physical Education

ABSTRACT

This diploma is dedicated to athletes, recreational athletes and as well to the people who are not involved in sports, but they are interested in things which at sport are not visible that much, but they are important for alone sportsmen and their best achievements much more, that glories drive accounts on ways, if I am expressed more poetically, during »of immortal«. I will introduce some pre-competition states that can occur in sport and their influence which is either positive or negative on athletes. In further work, I will describe mental preparation, which include concentration and relaxation, without whom the top sportsmen would not be able to achieve important victories, knocked records and so on. I will mention techniques of concentration and relaxation and in the completion of the work said something about imagery, of which are capable only the most persistent and strong-willed sports aces. Also short guide is described through training of mental representation, which I came across in the dissertation of Javor Škerlj-Vogelnik and it look to me like, that type of training is pretty useful for this and next to continuous training of it also pretty simple for all kinds and types of sports and athletes. The diploma thesis is a monographic work. For only the composition I used a variety of domestic and foreign resources, both from book and the internet.

KAZALO

1 UVOD	7
2 PREDMET IN PROBLEM	9
2.1 OPREDELITEV PSIHLOGIJE ŠPORTA.....	10
2.2 PREDTEKMOVALNA STANJA V ŠPORTU IN NJIHOV VPLIV NA TEKMOVALNI REZULTAT	12
2.3 STRES	14
2.3.1 FAZE STRESA	15
2.3.2 KAKO PREPOZNAMO STRES	15
2.3.3 ODPRAVLJANJE IN SPOPRIJEMANJE S STRESOM	16
2.3.4 STRES MED TEKMO	17
2.4 ANKSIOZNOST	19
2.4.1 VRSTE ANKSIOZNOSTI	21
2.4.2 OBRAMBA PRED STRAHOVI, ANKSIOZNOSTJO IN STRESOM.....	21
2.4.3 ANKSIOZNOST V ŠPORTU	22
3 CILJI	24
1. Predstavitev tehnike AET in psihične priprave	24
2. Predstavitev tehnik koncentracije in relaksacije	24
3. Predstavitev tehnik vizualizacije in senzorizacije	24
4 METODE DE LA	25
5 RAZPRAVA	26
5.1 AET (Athletic Excellence Training) MODEL	27
5.2 IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning) MODEL	28
5.3 PSIHIČNA PRIPRAVA IN NJENE TEHNIKE	29
5.3.1 SPLOŠNA PSIHIČNA PRIPRAVA	29
5.3.2 PSIHIČNA PRIPRAVA ZA DOLOČEN NASTOP	30
5.3.3 PSIHIČNA PRIPRAVA TIK PRED NASTOPOM (NA DAN NASTOPA).....	30
5.4 KONCENTRACIJA IN RELAKSACIJA V ŠPORTU.....	32
5.4.1 TEHNIKE KONCENTRACIJE	37
5.4.2 TEHNIKE SPROŠČANJA.....	39
5.5 VIZUALIZACIJA IN SENZORIZACIJA	46
5.5.1 VODIČ SKOZI VADBO MENTALNEGA PREDSTAVLJANJA	47
6 SKLEP	50
7 VIRI	51

1 UVOD

Dandanes dan je zaradi vedno večjih pritiskov javnosti, torej navijačev, medijev, pa tudi staršev in sorodnikov vedno težje biti športnik, saj vsi od njega pričakujejo najboljše rezultate, zmage ter vrhunske dosežke, ko jih doseže, pa vsi pričakujejo, da se bo to iz dneva v dan, iz tekme v tekmo samo nadaljevalo. Seveda to ne gre v nedogled, saj se prej ali slej športnikovo telo, če že ne fizično, pa psihično, iztroši.

Seveda je povsem normalno, da se pod določenimi rednimi vplivi pritiskov telo iztroši, ni pa nujno, da se povsem zlomi. Zato pa v večini primerov vrhunski športniki rabijo poleg fizičnih treningov tudi psihične oziroma mentalne treninge, ki jih še dodatno utrdijo in držijo v vrhunskih formah. Na ta način je možnost, da se športnik psihično iztroši oziroma dokončno zlomi pod vsemi pritiski javnosti, ali še hujše, da podleže samemu stresu v najbolj ključnem momentu tekme, dosti manjša.

Vedno večji pomen v športu imajo psihologi, ki z različnimi metodami pripravljajo športnika na njegov veliki nastop oziroma na njegovo posamezno tekmo. Psihologi športnike učijo umiriti se pred stresnimi dogodki ter skoncentrirati se v momentih, ko je to najbolj potrebno, in jih pripravljajo na določen trenutek, tako da v času do začetka same tekme ali športnikovega nastopa odmislijo vse moteče dejavnike okoli njih, potisnejo v ozadje vsa čustva, ki bi jim morebiti lahko škodila, ter da ostanejo v svojem svetu v času svojega nastopa. Skratka, v tistem trenutku je športnik in seveda njegov rekvizit, če ga že ima, popolnoma sam na tem svetu. Če mu vse to uspe, bodo rezultati po vsej verjetnosti odlični.

Psihologija športa je dokaj mlada veda, ki ima svoje začetke v zgodnjih šestdesetih letih, kar pa ne pomeni, da še ni dodobra raziskana (Tušak in Tušak, 2001). Ta veda ima seveda veliko testiranj na mnogih področjih športa, ki se tičejo psihičnega pripravljanja športnikov na nek nastop, kar je seveda logično, saj lahko strokovnjaki psihologi samo na ta način preverijo svoje delo in prilagodijo znanje posameznikom, da jim v dobri veri pomagajo priti do popolne zbranosti oziroma koncentracije in posledično do vrhunskih rezultatov.

Da pa vrhunski atleti pridejo do vsega tega, morajo obvladati uporabo dveh stvari, in sicer koncentracije in vizualizacije ter njune tehnike (Tušak in Tušak, 2001). Za popolno obvladovanje le-teh je potrebna močna volja in disciplina in samo tisti, ki so pri tem dovolj vztrajni, pridejo med najboljše, se pravi državne, evropske in tudi svetovne prvake. Več o teh dveh temah v nadaljnjih straneh diplomskega dela.

Poleg teh dveh stvari je seveda prisotnih še nekaj zadev, ki jih ne smemo zanemariti in ki jih bom prav tako omenil v nadaljevanju. Ena izmed njih je tudi relaksacija. Vsak boljši športnik mora nekaj časa nameniti tudi sproščanju, bodisi po treningu ali po tekmi. Med sproščanjem se vključi predvsem delovanje parasimpatičnega živčnega sistema, medtem ko je vpliv simpatičnega živčnega sistema med sproščanjem manjši. Posledica aktivnejšega delovanja parasimpatičnega živčnega sistema je upad nivoja noradrenalina, adrenalina in kortizola in telesne reakcije, ki so ravno nasprotne tistim, ki se pojavljajo med reakcijo na stres. Parasimpatični živčni sistem povzroči tudi upočasnen srčni utrip in dihanje, razširi žile, zaradi česar se pojavi občutek toplote, zmanjša potenje, poveča izločanje slin, popusti mišično napetost in umiri razmišljanje. Več o tem bomo napisali v nadaljevanju samega diplomskega dela.

Cilj diplomskega dela je potrditi pomembnost sposobnosti koncentracije ter uporabnost vizualizacije ter njunih tehnik v športu.

2 PREDMET IN PROBLEM

Beseda psihologija je sestavljena iz dveh delov: gr. *psukhe* - dih, življenje, duša (lat. *psyche* - duša oz. um) in *logos* - veda, doktrina, teorija (Kaj je psihologija, 2013).

Zgodovina športa je relativno mlada znanost. Seveda so se zanjoanimali že v antiki, vendar je takrat še ne moremo opredeliti kot znanost. Ljudi je takratanimalo le načelo zdravega duha v zdravem telesu. Akademski status pa je psihologija športa dobila pred približno petdesetimi leti, ko se je s področja motoričnega učenja obrnila v svoje raziskovalno in aplikativno področje študija.

Nekatere zgodnje razprave v zvezi s psihologijo športa so bile zgolj teoretične narave in so poskušale razložiti predvsem dve stvari (Tušak in Tušak, 2003):

- zakaj učitelji športne vzgoje potrebujejo znanje iz psihologije in
- kateri so pozitivni psihični učinki sodelovanja v športni vzgoji?

Razvoj športne psihologije športa lahko razdelimo v dve veji: severnoameriški razvoj in evropski razvoj športne psihologije. V Severni Ameriki se je le-ta razvijala v okviru kineziologije in športne vzgoje, same psihologije pa se skoraj ni dotaknila. V Evropi se je športna psihologija pričela razvijati leta 1920, z ustanovitvijo šole za psihološko izobrazbo v Nemčiji. Pet let kasneje so tudi v Rusiji začeli nastajati različni inštituti, ki so izvajali raziskave na področju športne psihologije.

Psihologijo športa bi lahko razdelili tudi v tri obdobja; v prvem obdobju so bili v ospredju psihotehniki. Odkrivali so nove tehnike psihološkega merjenja inteligentnosti, psihomotorne aktivnosti in osebnosti. Preučevali so tudi, kako različni dražljaji iz okolja vplivajo na dosežke športnikov.

V drugem obdobju so v ospredje stopili posamezniki, ki so poudarjali primanjkljaj psihotehniškega pristopa v športni psihologiji. Pričelo se je raziskovanje posameznika in natančnejše spoznavanje osebnosti. Teoretično znanje se je pričelo uporabljati v realnih situacijah.

Sledilo je tretje obdobje razvoja, kjer se je pojavilo analiziranje določenih situacij. Sedaj s pomočjo analize nekega dogodka in dobljenih rezultatov strokovnjaki lažje pripravljajo posameznika na določene stresne situacije.

2.1 OPREDELITEV PSIHLOGIJE ŠPORTA

Kot v vseh znanostih je seveda tudi v tej mnogo definicij. Praktično vsak avtor je postavil neko svojo definicijo, za katero je menil, da je najbližje sami razlagi psihologije športa. V tem delu bomo omenili le nekatere, za katere menimo, da najboljše opisujejo to široko smer psihologije.

"Psihologija športa je raziskovanje vedenja in razvoja ljudi znotraj tipičnih zakonitosti športnih dejavnosti z namenom, da bi prihajalo do povečanja uspešnosti športnikov" (Puni, 1959 v Tušak in Tušak, 2003).

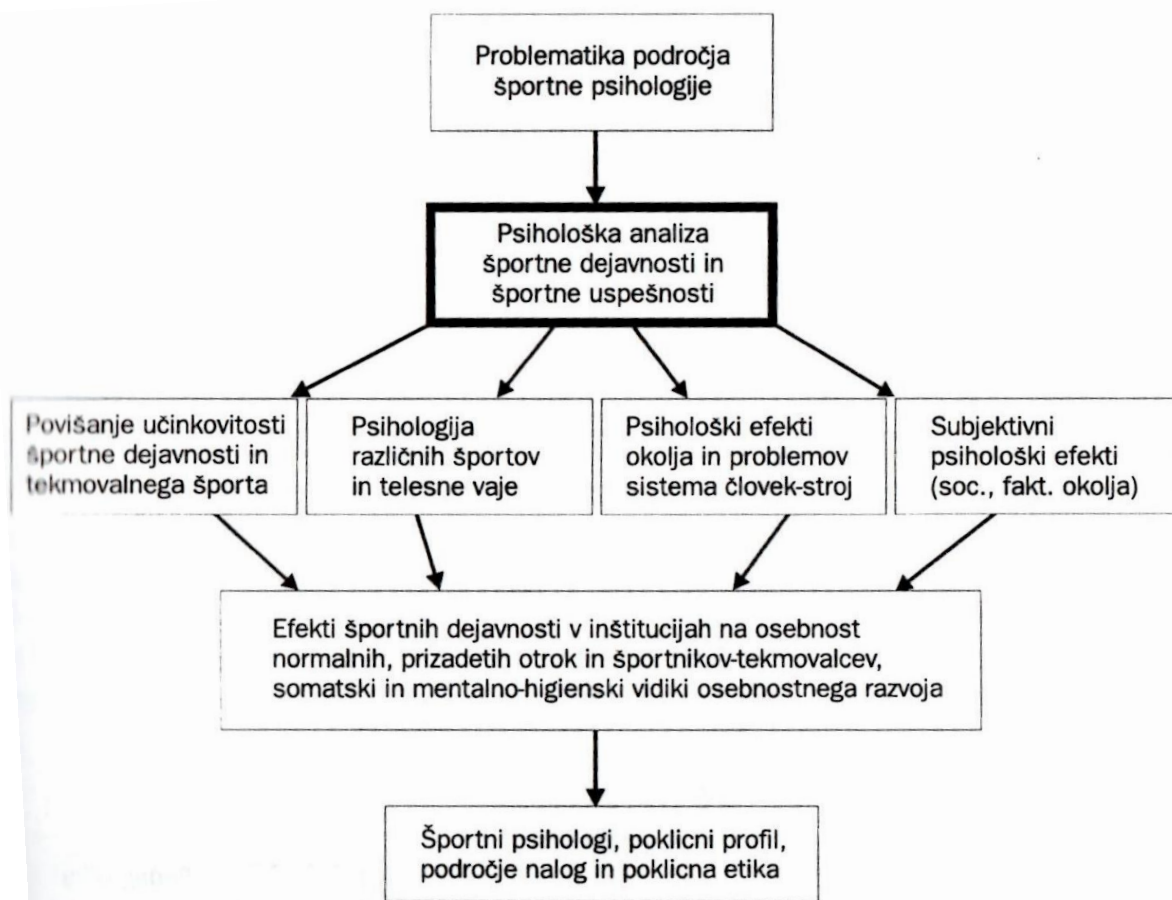
"Športna psihologija je znanost, v kateri so principi in dognanja psihologije preneseni v šport (oziroma se uporabljajo na področju športa)" (Cox, 1994 v Tušak in Tušak, 2003).

P. Rokusfalvy (1980) v Tušak in Tušak (2003) meni, da je *"psihologija športa aplikativna psihološka znanost, ki raziskuje športno dejavnost z aspekta učinka in stremi k temu, da bi odkrila specifične zakonitosti razvoja te dejavnosti"*.

Praktične naloge psihologije športa naj bi bile:

1. odkrivanje psihofizioloških in psiholoških posebnosti za posamezne športne zvrsti
2. odkrivanje psihičnih elementov optimalnega športnega dosežka in spremljanje pri doseganju takih uspehov
3. doseganje soglasja med športnikom in njegovim socialnim okoljem
4. težnja k optimalni vključitvi v team
5. določitev optimalnih objektivnih pogojev okolja ter pogojev, ki jih zastavlja okolje športni dejavnosti s psihološkega vidika

Da bi psihologijo športa bolje uokvirili, si pogledjmo njena področja, ki jih isti avtor prikazuje na sliki 1, ki jo lahko vidite na naslednji strani.



Slika 1. Področja psihologije športa P. Rokusfalvy (1980) v Tušak in Tušak (2003)

2.2 PREDTEKMOVALNA STANJA V ŠPORTU IN NJIHOV VPLIV NA TEKMOVALNI REZULTAT

S pojmom predtekmovalno stanje danes označujemo karakteristike športnikovega psihičnega oz. duševnega stanja v obdobju od nekaj dni pred tekmovanjem do trenutka neposredno pred začetkom tekmovanja, do športnikovega vstopa v tekmovalno areno. Težave, ki izvirajo iz športnikove nesposobnosti ustreznega soočanja s stresno situacijo in obvladovanja stresa in anksioznosti, do katerih prihaja zaradi izboljšanja stanja pa je natančno poznavanje športnikovega predtekmovalnega stanja (Tušak, 1995).

Velikokrat se zgodi, da športniki rezultatov, ki jih pokažejo na treningih, ne morejo uresničiti na tekmovanju. Še zlasti se to zgodi, če dober športnik nastopa na prvih pravih pomembnih tekmah, kjer po navadi popolnoma odpove. Kako pogosto se te težave pojavijo in v kolikšni meri so izražene, je odvisno od športnika do športnika ter njegove psihične priprave na tekmovanje. Težave se običajno pojavijo že kakšen dan pred samim tekmovanjem, ko začne športnik iskati izgovore za morebitni neuspeh že pred nastopom. Pogosti izgovori so, da je sneg preveč južen, vreme neustrezno, da je žoga pretrda in se ne odbija dobro, da je igrišče neustrezno, itn.

V Tušak in Tušak (2003) je predtekmovalno stanje razdeljeno na dva dela. Prvi del pojasnjuje značilnosti vedenja pred tekmo. Tekmovalec v tekmo vloži mnogo več napora kakor v trening. Poseben je že način samega ogrevanja, pri katerem naj bi bil praviloma ves čas prisoten trener. V ogrevalni del so vključeni elementi, ki jih športnik izvaja na tekmovanju. Priprava in potek tekmovanja morata biti čim podrobneje izdelana in načrtovana. Bolj podroben kot je načrt, večje je samozaupanje tekmovalca. Drugi del pojasnjuje značilnosti vedenja in obvladavanja napetosti na samem nastopu. Tekmovalec je napet ali celo nevrotičen. Vznemirja ga vse okoli njega in pri tem izgublja zaupanje vase. Zato je zelo pomembno, da ima tekmovalec za te moteče dejavnike izdelane strategije obvladavanja. Dobro mora vedeti, kako se uspešno znebi napetosti oziroma nevroze. Poleg tega mora vedeti, kako uspešno obvladati predtekmovalno vzburjenost ter izgubo samozaupanja in kako ohraniti stanje mirnosti. Indeks samokontrole posameznih tekmovalcev je različen. Tako lahko za nekatere tekmovalce že sam neznan konec tekmovanja povzroči zmedo. Trenerjeva naloga je, da športnika na takšne in morebitne nove, nepredvidljive situacije vnaprej pripravi. V predtekmovalnem obdobju si lahko pomaga z mentalnim treningom in s treningom koncentracije.

Celotno predtekmovalno vedenje se pravzaprav giblje med dvema skrajnostima. Na eni strani je tako imenovana štartna apatija, na drugi pa je optimalno stanje vseh psihičnih procesov – borbena pripravljenost. Nekje na tem kontinuumu je še štartna mrzlica. To je stanje, kjer so izražene vse negativne disfunkcije organizma (Tušak in Tušak, 2003).

Pri štartni apatiji prihaja do izredno znižanega stanja aktivacije in s tem v zvezi tudi do popolne izgube motivacije. Običajno je v takih primerih športnikom popolnoma vseeno, kako poteka tekmovanje, njihova edina želja, ki jo še občutijo, je, da bi bilo tekmovanje čim prej konec. O rezultatu in uspehu sploh ne razmišljajo več (Tušak in Tušak, 2003).

Borbena pripravljenost pomeni optimalno stanje psihičnih procesov, ki omogoča optimalno funkcioniranje organizma in s tem največjo uspešnost. Celotno predtekmovalno vedenje se giblje bolj na eni ali drugi, že prej omenjeni, skrajnosti, najpogosteje pa nekje vmes. Kako

poteka, je odvisno od tekmovalca do tekmovalca, od njegove psihične priprave in časovnega obdobja, zato lahko prihaja do nihanj. Predvsem zaradi takšnih nihanj stremimo k takšni športnikovi pripravljenosti, ki omogoča vsestransko obvladanje tako predvidljivih kot tudi nepredvidljivih težav oziroma ovir na poti do uspeha. V nemški literaturi je možno najti enako lestvico, ki pa jo določa pet stopenj aktivacije (Tušak in Tušak, 2003):

1. **pretirana aktivacija** (deluje zaviralno)

2. **stopnjevana aktivacija** (optimalno stanje vzburjenosti in napetosti)

3. **povprečna aktivacija** (gre za povprečno funkcioniranje organizma brez negativnih stranskih učinkov)

4. **zadušena aktivacija** (nizka stopnja aktivacije, ki jo najbolj prepoznamo v pasivnosti tekmovalca)

5. **prekomerno zadušena aktivacija** (apatičnost, neaktivno stanje, spanje)

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

2.3 STRES

Stres je v zadnjem času ena bolj obravnavanih tem v psihologiji, predvsem spričo rastočega tempa življenja in vse večjih obveznosti (Kajtna in Tušak, 2005).

Stres je pojem iz psihologije in biologije in izhaja iz angleščine (angl. *stress*). Sama beseda pomeni pritisk, obremenitev ali napetost. Lahko ga opredelimo kot odziv mehanizma na vsak stresogeni dejavnik.

Začetki raziskovanja stresa so povezani z imenom Hansa Selyeja (1956), ki je opozoril na sindrom nespecifične oboletosti. Vse, kar lahko prizadene telo (mraz, vročina, mehanske poškodbe ali pa prevelik telesni napor), lahko sproži ta sindrom. Pri tem se vedno pojavijo podobne telesne reakcije. Imenoval jih je alarmna reakcija. Tej prvi fazi sledi druga faza, v kateri pride do prilagoditve ali pa do stanja obrambe. Če škodljivi vplivi trajajo še naprej, preidemo v tretjo fazo, to je stanje izčrpanosti. Alarmno reakcijo, fazo prilagoditve ali obrambe in pa fazo izčrpanosti je Hans Selye imenoval *splošni prilagoditveni sindrom*. Škodljivi vplivi so lahko zunanjsega ali notranjsega izvora. Za obrambo pred temi škodljivimi vplivi ima telo na razpolago dva mehanizma. Prvi je sintoksa, drugi pa katatoksa. Prvi mehanizem deluje pomirjevalno in ustvarja stanje pasivne tolerance. Le-ta pa omogoča miroljubno koeksistenco z agresorjem. Drugi mehanizem sproži borbo proti agresorjem (Tušak in Tušak, 2003).

Selye ob svoji definiciji torej poudarja tudi to, da "*stresor ne bo vedno negativno vplival na posameznika*" – nekateri se znajo s stresorji, torej dejavniki iz okolja, ki nanje vplivajo, povsem dobro spoprijeti. Newhouse (2000) v Kajtna in Tušak (2005) stresorje razdeli na **naravne** oziroma tiste iz okolja (sem sodijo nepredvidljive in nenadne spremembe v okolju, na primer naravne nesreče) in **socialne** stresorje (stresorji, ki so posledica delovanja drugih ljudi in socializacije). Delitve so mogoče tudi na **notranje** in **zunanje** stresorje, sicer pa je precej zanimiva tudi delitev, ki jo predlagata Gregson in Looker (1993) v Kajtna in Tušak (2005), ko govorita o **umišljenih** in **utemeljenih** stresorjih. *Utemeljeni* so tisti, katerih obstoj je realen in nas lahko v resnici ogrožajo, gre za naravne nesreče, bolezni, izgube prijateljev in sorodnikov: gre za življenjske udarce, s katerimi se poskušamo po najboljših močeh spoprijeti. O *umišljenih* stresorjih pa govorimo takrat, ko zaradi lastnih predstav ali osebnostnih lastnosti ali izkušenj nekatere dejavnike in okoliščine zaznavamo kot ogrožajoče, medtem ko v resnici za to ni nobenega realnega razloga. 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 stresor pred nas postavlja (Kajtna in Tušak, 2005).

2.3.1 FAZE STRESA

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

1. faza: Alarmna reakcija

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

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

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

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

3. faza: Izčrpanost/izgorelost

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

2.3.2 KAKO PREPOZNAME STRES

Pomemben del trenerskega dela je prepoznati oziroma zaznati, kdaj so njihovi varovanci pod vplivom stresa. Ločimo tako imenovane verbalne in neverbalne indikatorje stresa. Govor kot posebna oblika kompleksnega motoričnega vedenja je še posebej občutljiv na stres. Pod vplivom stresa je opaziti kontrolirane spremembe v kvaliteti in razporedu govora, prisotnost nevsebinskih motenj, kot so jecljanje, ponavljanje stavkov, ponavljanje besed in obotavljanje. Neverbalni indikatorji stresa so povečana mišična napetost, spremembe v dihanju ter posebni gibi rok in telesa. Splošno gledano bi lahko rekli, da stres prepoznamo po slabšem izgledu posameznika, nervoznem ravnanju, prebavnih problemih, izogibanju oziroma

nezainteresiranostjo za kakršno koli družbo; problemi drugih so v ozadju, zanje se ne zanima, pojavlja se anksioznost, usmeritev vase ali depresija (Tušak in Tušak, 2001).

2.3.3 ODPRAVLJANJE IN SPOPRIJEMANJE S STRESOM

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

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

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

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

V športu kratkotrajen stres predstavljajo tekmovanja, intenzivne priprave in daljše obdobje napornih treningov. Za zmanjšanje prej omenjenega stresa uporabljamo dve vrsti osnovnih tehnik, ki smo jih omenili že v zgornjem odstavku. Prve so tehnike mentalnega značaja, t. i. mentalne tehnike, ki so usmerjene na miselni del našega delovanja in temeljijo na pričakovanju stresnih dogodkov, pripravo nanje ter izogibanju pretiranemu izpostavljanju stresnim situacijam. Pri mentalnih oziroma kognitivnih tehnikah gre za to, da zmanjšamo pomembnost dogodka, zmanjšamo negotovost situacije ali zmanjšamo stres z uporabo pozitivnega samogovora. Druge tehnike so telesnega oziroma somatskega značaja, med katere spada avtogeni trening, progresivna mišična relaksacija, dihalne tehnike, *biofeedback* metoda, vizualizacija ali sprostitvev z uporabo prisposodob in hipnoza (Tušak in Tušak, 2001).

Misli so bistvenega pomena, kajti kar verjamemo, močno vpliva na naša čustva in na naše obnašanje. Bistvena naloga športnika je, da najde način, kako bi spremenil uničujoče načine razmišljanja. Športniku moramo pomagati, da se znebi negativnih misli o sebi, saj so hujše od katerega koli nasprotnika. Negativne predstave so vzrok za stres, kar nemalokrat pripelje do slabega nastopa. V nadaljevanju so navedene faze miselnega dela in pridobivanja miselne stabilnosti (Tušak in Faganel, 2004):

Zavedanje negativnega samogovora

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

Zaustavljanje misli

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

Razumno mišljenje

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

Pametni govor – vcepitev stresa

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

2.3.4 STRES MED TEKMO

Odločnost omogoča, da ohranjamo visok nivo energije ves čas trajanja tekme. Kljub temu nam lahko energija začne v vsakem trenutku nenadoma odtekati. Najpogostejši povzročitelj odtekanja energije je stres. Če je stres navzoč pred tekmo, običajno izgine v trenutku, ko se dvoboj ali kakršna koli tekma začne. Vseeno pa se lahko stres pod vplivom presenečenja ali pritiska med tekmo ponovno pojavi. Ko gre za odločilne točke, je naravno, da se pod pritiskom točkovanja ter napetosti ali razburjenosti tik preden eden od igralcev dobi igro, niz ali tekmo, pojavlja stres. Tudi obnašanje publike ali tekmeča, napaka igralca, napaka sodnika, beseda ali kateri koli nepredvidljiv dogodek lahko stresno učinkujejo na igralca. Če se ta nenadni stres nadzoruje, nam omogoča, da se v trenutku soočimo z nastalo situacijo in se ji prilagodimo. Če pa je njegova intenzivnost previsoka, bo omejevalno vplival na naše fizične reakcije (Girod, 2009).

Ko gre v redu, je vse v redu. Toda ko je stres premočan, negativen, moti in zavira naša dejanja, ga moramo znati primerno uravnati in nadzirati. V ta namen ima športnik na voljo sedem izjemno učinkovitih orodij (Girod, 2009):

- osredotočenost na samega sebe
- biti v sedanjosti
- zavzeti perspektivo
- v mislih peti pesem
- sproščenost
- dihanje
- smeh

2.4 ANKSIOZNOST

S terminom anksioznost označujemo stanje živčne napetosti (Stoppard, 2007).

V preteklosti so anksioznost dokaj različno pojmovali. Prav tako tudi stres. Zanimivo je, da so oba termina dokaj podobno definirali in da so ju celo zamenjevali, enega uporabljali namesto drugega. Tako so anksioznost definirali kot dražljaj, kot odgovor, kot nagon in kot potezo (Tušak in Tušak, 2003). Lewis (1982) v Tušak in Tušak (2003) navaja, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, spremljajo pa ga tudi določene motnje telesnega funkcioniranja. H. Selye (1982) v Tušak in Tušak (2003) pravi, da je stres nespecifičen odgovor telesa na kakršno koli potrebo ali zahtevo. Lazarus (1982) v Tušak in Tušak (2003) pravi, da stres nakazuje, ali obstajajo zahteve in potrebe, ki omejujejo ali presegajo posameznikove prilagoditvene rezerve, in nadaljuje, da stres označuje celotno področje, ki vključuje dražljaj, ta pa povzroča stresno reakcijo in različne intervenirajoče procese.

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

Najpogostejši vzroki za pojav strahu in anksioznosti, ki se pojavijo pri športnikih, so naslednji (Tušak in Tušak, 2003):

1. Strah pred porazom oziroma zmago

Strah pred porazom je nekako razumljiv. Poraz pomeni zmanjšanje pozitivne samopodobe, športniku se zniža samozaupanje, nekateri športniki se bojijo, kaj bodo rekli in kako bodo njihov poraz oziroma njihovo slabost sprejeli njihovi starši, partner, javnost in navijači. Strah pred porazom je na ta način strah pred negativno spremembo statusa. Včasih je neuspeh lahko povezan tudi s konkretnimi negativnimi posledicami, s prenehanjem podpore, zamenjavo trenerja ipd. Tako postaja strah pred porazom povsem objektivni strah pred izgubo nekih ugodnosti.

Bolj zanimiv je strah pred zmago. Zmaga športniku naenkrat spremeni položaj. Zanj se začne novo življenje. Športnik postane cilj nasprotnikovih napadov. Naenkrat je vanj usmerjena energija množice tekmovalcev, ki ga hočejo premagati. Na drugi strani pa navijači in javnost pričakujejo stalne ponovitve rezultatov in predstavljajo močan vir psihičnih obremenitev. Ogilvie (1968) v (Tušak in Tušak, 2003) poroča, da pri dobrih športnikih stres pred tekmovanjem povzroča občutke socialne izoliranosti in občutke krivde zaradi premoči nad drugimi. Ko se ti občutki kombinirajo s pritiskom zaradi zahtev po stalnem dokazovanju dobrih rezultatov, pogosto pride do omenjenega strahu pred zmago, ki lahko onemogoči športnikovo ponovno zmagoslavje. Silva (1980) v (Tušak in Tušak, 2003) ugotavlja, da športniki doživljajo manj strahu pred uspehom kot športnice.

2. Strah pred trenerjevo zavrnitvijo

Način, kako se trener vede do svojih športnikov po tekmovanju, v veliki meri pogojuje stopnjo športnikovega strahu pred zavrnitvijo. Športnik med "pomembne druge" šteje družino, partnerja, trenerja in morda še tesne prijatelje. Mnogi uspešni športniki razvijejo zelo intenziven medosebni odnos s trenerjem. Trener z zahtevami po maksimalnem trudu predstavlja vir športnikove dodatne motivacije in hkrati s tem omogoča razširjanje športnikove meje dosežkov. Če pa ta odnos premočno obremeni, lahko pri športniku povzroči močne negativne občutke strahu pred zavrnitvijo.

3. Strah pred agresivnostjo

Strah pred agresivnostjo se običajno kaže kot strah pred možnostjo, da na treningu ali tekmi poškoduješ nasprotnika. V nekaterih športnih disciplinah gre za povsem objektivni strah. Boksar se boji, da bo na tekmi morda iznakazil nasprotnikov obraz, hokejist se boji, da bo ranil nasprotnega vratarja ipd. Športnik se lahko tudi boji, da bo nasprotnik agresiven do njega, zato se mu morda poskuša bolj izogibati, s tem pa posredno negativno vpliva na rezultate tekme.

4. Strah pred bolečino

Strah pred bolečino je prisoten kot objektivni strah pri vzdržljivostnih športih in pri športih, kjer prihaja do medosebnega kontakta. Bolečina je subjektiven občutek, pa tudi športniki imajo različno visoko toleranco za bolečino. Zato je pri nekaterih tovrsten strah precej prisoten, drugi pa ga sploh ne poznajo.

2.4.1 VRSTE ANKSIOZNOSTI

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

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

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

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

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

2.4.2 OBRAMBA PRED STRAHOVI, ANKSIOZNOSTJO IN STRESOM

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

Prej omenjena opravičila so nekonstruktivna, lahko pa se športnik tega loti tudi konstruktivno, tako da skuša s pomočjo relaksacije odpraviti negativne vplive. Klinični psihologi so namreč oblikovali mnogo tehnik za odstranitev strahov in neprijetnih vplivov predtekmovalne anksioznosti. Med najbolj pogostimi je tako imenovana tehnika sistematične desenzitizacije. Pri tem si športnik sestavi listo situacij, ki mu izzovejo različno stopnjo anksioznosti. Nato športnika postopoma uvajamo v te situacije; najprej v tiste, ki izzovejo najmanj strahu, in postopno v vedno bolj neprijetne situacije. Ves proces se odvija postopno in dlje časa ter se

kombinira s tehnikami relaksacije, ki v športniku vzbudijo prijetna, pozitivna občutja. Na takšen način pripravljen športnik se lažje sooči s strahom. V primeru, da se težave kljub temu pojavljajo, si lahko pomagamo z mentalnim predstavljanjem omenjenih situacij, v katerih je športnik ob ugodnih občutjih postopno soočen z vzroki njegovih strahov (Ferk, 2008).

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

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

2.4.3 ANKSIOZNOST V ŠPORTU

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

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

Če se osredotočimo na sam tekmovalni proces, lahko po Tušku in Tušku (2003) zasledimo tri faze:

1. Predtekmovalna faza (predtekmovalno stanje)
2. Tekmovalna faza (tekmovalno stanje)
3. Predelovalna faza (potekmovalno stanje)

Na podoben princip sta Vanek in Cartty (1970) skušala prikazati, kakšne napetosti (anksioznosti) nastajajo znotraj tega procesa (Tušak in Tušak, 2003).

Dolgoročna napetost

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

Predtekmovalna napetost

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

Neposredna tekmovalna napetost

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

Medtekmovalna napetost

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

Potekmovalna napetost

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

3 CILJI

1. Predstavitev tehnike AET in psihične priprave
2. Predstavitev tehnik koncentracije in relaksacije
3. Predstavitev tehnik vizualizacije in sensorizacije

4 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabljena je literatura slovenskih in tujih strokovnih monografskih publikacij. Pomagali smo si tudi s svetovnim spletom.

5 RAZPRAVA

Najpomembnejši koncept znotraj AET programa je idealno nastopno stanje. Ugotovitve športnikov v primerih dobrih nastopov so dokaj podobne. Prav tako obstajajo pomembna različna psihična stanja v primerih dobrih in v primerih slabih nastopov. Da lahko športnik nekaj časa odlično nastopa, potem pa slabo, se je moralo nekaj v njegovi duševnosti spremeniti (Tušak in Tušak, 2003).

Mnogokrat se sprašujemo, kaj je bilo prej: ali dobro nastopno stanje ali pravo notranje stanje. Torej: ali je idealno nastopno stanje posledica dobrega nastopa ali je njen vzrok. Loehr trdi, da primerno, ugodno notranje stanje pride prvo. Sledi dober nastop. Ustvarjanje, kreiranje idealnega notranjega stanja vodi k realizaciji športnikovih potencialov (Tušak in Tušak, 2003).

Idealna nastopna klima se kaže v spodaj navedenih dejavnikih (Tušak in Tušak, 2003):

- 1. Telesna relaksacija:** Spoznanje, da le popolna relaksacija omogoča popoln uspeh, je skoraj presenetljivo. Večina jih je bila mnenja, da ne sme biti popolne relaksacije, da mora obstajati tako imenovana pozitivna trema, mišičje naj bi bilo nekoliko napeto. Ugotovitve kažejo obratno sliko. V primerih dobrih nastopov so športniki poročali o popolni relaksaciji, umirjenosti. Ne obstaja nobenega strahu, nobene anksioznosti. Bolj ko je športna zvrst komplicirana, bolj ko zahteva nekatere posebne mišične aktivnosti, bolj morajo biti pred nastopom mišice relaksirane, sproščene.
- 2. Umirjenost:** Umirjenost je ena izmed najpomembnejših postavk. Tudi ta je pogosto napačno razumljena. Nekateri zmotno menijo, da morajo biti nekoliko napeti. Resnica je v tem, da vsi, ki dosegajo odlične rezultate, poročajo o popolni mirnosti, umirjenosti. Čas jim ne hiti. Zaradi umirjenosti lahko storijo vse, kar morajo storiti.
- 3. Nizka anksioznost:** Športniki nastopajo najboljše, ko ne občutijo nobene anksioznosti. Najmanjše stopnje anksioznosti že zmanjšujejo uspešnost. Trening mora biti tako strukturiran, da športnike nauči prenašati težavne situacije, naučiti se morajo prenašati pritisk, ga obvladati. Ne gre zato, da dobri športniki ne bi občutili pritiska, naučeni so se mu zoperstaviti, ga obvladati.
- 4. Napolnjenje z energijo:** Športnik mora biti miren, umirjen in popolnoma relaksiran. Da bi bil uspešen, mora občutiti napolnjenost z energijo. Ta energija ne sme imeti svojega izvora v strahu, anksioznosti, zaskrbljenosti, ampak mora izvirati iz hotenja, želje po uživanju pri ukvarjanju s športno aktivnostjo. Športnik mora poskrbeti za te pozitivne izvore energije. Več kot je pozitivne energije, boljši je. Ko športnik uživa, ni napetosti, ni anksiozen. Dobro igra, ker se zabava. Tu Tušak in Tušak (2003) navedeta dve navodili:

- "Uživaj v zmagovanju!" Še bolje pa je: "Nauči se uživati v borbi!"
 - Edina prava pot je OD UŽIVANJA DO ZMAGOVANJA!
5. **Lahkotnost izvedb:** Športniki se sami najbolje zavedajo, da gre vse lahkotno, ko jim gre dobro. Ničesar ne delajo na silo. Tu trenerji včasih grešijo, ko pravijo, da naj njihovi varovanci poskušajo močnejše, včasih celo na silo. Pravilneje bi bilo, da bi jim ukazovali, naj delajo mehkeje, bolj sproščeno. Vsaka močnejša aktivnost, večje siljenje ima za posledico večjo napetost. Kako pa je z napetostjo oziroma sproščenostjo, pa smo že spoznali. Športniki naj se prepustijo, da kar samo gre.
 6. **Avtomatizem:** Vse se mora odvijati avtomatično. Najbolje je, da sploh ne premišljujemo. Izoblikujemo proceduro, ki sama vodi aktivnost. Dejavniki, kot so koncentracija, budnost, samozaupanje in kontrola, sami po sebi dovolj enoznačno vplivajo na idealno nastopno stanje.
 7. **Pritisk:** O pritisku marsikdo napačno razmišlja. Misli, da mentalno trdni športniki znajo dobro nastopati pod pritiskom. Pa ni res. Dobri so zato, ker obvladajo oziroma eliminirajo pritisk. Športnike naučimo, da so se sposobni umakniti iz realnega sveta v svoj lastni svet, včasih se sprašujemo, zakaj se pritisk sploh pojavi. Situacija je na treningu in na tekmovanju popolnoma identična. Vse je enako. Zakaj torej pritisk? Razlika ostaja v bistvu samo v športnikovi glavi. Situacija ni različna v primeru tekme in treninga, le športnikova interpretacija situacije je različna. Izredno pomembno je pozitivno mišljenje. V primerih slabih nastopov športniku navadno rojijo po glavi misli dvoma, bojazni: "Kaj, če mi ne uspe, kaj, če ne bom dobro realiziral sposobnosti; kaj vse bom izgubil, če mi ne uspe; če danes ne dobim točk svetovnega pokala, potem je konec," in podobne. Tekmovalec se mora zavedati, da nikoli ne bo postal pravi realizator svojih sposobnosti, če bo takim mislim dajal prosto pot. Nekaj je treba spremeniti, in to v športnikovi glavi. Treba je uvesti misli, ki bodo reducirale pritisk. "Rad imam napete situacije; težji kot so pogoji, boljši sem. Vse bo v redu; čeprav zame to ni najboljši dan, še ni konec sveta."

5.1 AET (Athletic Excellence Training) MODEL

James E. Loehr (1986) v Tušak in Tušak (2003) podaja AET program. Kot sam poudarja, ni avtor AET – treninga programa popolnosti. Je samo sintetizator modela, je tisti, ki je na podlagi izkušenj različnih športnikov, v njihovih trenerjev in športnih psihologov povzdignil ta model. Res je, da je poleg izkušenj različnih športnikov dodal še nekatere nove tehnike, druge

pa je razgalil. Osnovna postavka je, da je poleg telesnih faktorjev konsistentnost dobrega nastopa rezultat psihične konsistentnosti. Vsaka konsistentnost navzven zahteva nujno konsistentnost navznoter. Bistven dejavnik tekmovalnega uspeha je izoblikovati in vzdrževati stabilno notranjo klimo.

Z drugimi besedami v Tušak in Tušak (2003) razlagata, da je AET program, program treniranja popolnosti, uporaben zato, da bi športniku pomagal doseči kontrolo skozi različna mentalna stanja. Procedure in koncepti so koncipirani tako, da pomagajo doseči potrebne mentalne spretnosti, ki bodo ustvarile, razvijale in ohranjale, vzdrževale športnikovo idealno nastopno stanje ne glede na okoliščine, v katerih bo potekalo tekmovanje. Pri tem pa moramo razumeti prav vse občutke. Prvi korak k temu stanju je sploh zavedanje takih občutkov.

5.2 IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning) MODEL

Med najbolj znanimi sodobnimi modeli predtekmovalnih stanj je Haninov (1993) IZOF model, predstavljen v Tušak in Tušak (2003). Model IZOF predstavlja enega izmed zelo redkih sistematičnih pristopov k diagnosticiranju optimalnega predtekmovalnega stanja športnika v svetu. Yuri Hanin (1993), ruski športni psiholog, je sistem spremljanja mentalnih stanj, ki pomembno vplivajo in napovedujejo športnikov uspeh, razvil na osnovi 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 svoj nastop in predstavljajo njegov "zmagovalni vzorec emocionalnih stanj". IZOF model zahteva športnikovo aktivno vlogo. Bistvena vloga tako izdelanega IZOF profila pa je v tem, da izločimo "slučaj" dobrega rezultata in uveljavimo sistematični pristop k načrtovanju vrhunškega rezultata. Ustrezna izdelava IZOF profila za posameznega športnika omogoča lažjo kontrolo njegovih mentalnih stanj v pripravah na pomembna tekmovanja in na samem tekmovanju. Vrednost modela je potrebno gledati skozi perspektivo nastopa. Predvsem povečuje športnikovo stabilnost v doseganju dobrih rezultatov na tekmovanju in zmanjšuje odstotek nastopov, kjer je odpovedal oziroma nastopil povprečno. Model je avtor razvil za področje emocionalnih stanj. V naslednjih letih nameravamo v sodelovanju z njimi model nadgraditi z izdelavo IZOF modela motivacije.

5.3 PSIHIČNA PRIPRAVA IN NJENE TEHNIKE

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

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

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

5.3.1 SPLOŠNA PSIHIČNA PRIPRAVA

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

5.3.2 PSIHIČNA PRIPRAVA ZA DOLOČEN NASTOP

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

5.3.3 PSIHIČNA PRIPRAVA TIK PRED NASTOPOM (NA DAN NASTOPA)

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

Psihična priprava na dan nastopa se deli na dva dela:

1. *Širjenje oziroma osredotočenje zavesti*

Gre za postopno in zaporedno osredotočanje na eno ciljno storitev, na aktivnosti, ki so pogoj, brez katerega ne gre izvesti uspešnega nastopa (preverjanje opreme, ogrevanje, dihanje). Pri tem okolica postaja vedno manj pomembna. Obdobje se prične od 5 do 20 minut pred nastopom (odvisno od posameznika) in traja do nekaj minut pred nastopom. Nato nastopi najintenzivnejši del psihične priprave – aktivacija, in v povezavi z njo stanje zavesti ter koncentracija na nastop kot celoto.

2. *Ocena predtekmovanih pogojev*

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

Prej opisano psihično pripravo je predlagal Petrovič (1999), poznamo pa tudi drugo klasificiranje psihične priprave, ki jo predlaga Tušak. Tušak (v Cecič Erpič in Kajtna, 2004) deli psihično pripravo na veliko tekmovanje na specialno in bazično psihično pripravo. Bazična priprava pomeni učenje načinov soočanja s stresom in samoobvladovanja, razvijanja odgovornosti do sebe in drugih, doseganje samokontrole. Obsega učenje tehnik doseganja kontrole nad samim seboj, tehnike sproščanja, tehnike za izboljševanje koncentracije, učenje izmenjavanja relaksacije in koncentracije, učenje tehnik vizualizacije, uporabo tehnik

odstranjevanja negativnih čustev, občutkov in strahu ter kontrolo pozitivnih misli. Specialna psihična priprava je sestavljena iz izdelave prednostnih procedur in strategij, uporabe 'sidranja' oziroma pogojnega refleksa, razširjanja mej realnosti, spodbujanja k stremljenju k popolnosti uporabe vizualizacije, relaksacije in ostalih tehnik psihične priprave oziroma mentalnega treninga za doseganje specialnih ciljev – priprava na nastop na konkretni tekmi s konkretnim ciljem, npr. priprava na tekmo, kjer želiš osvojiti medaljo, priprava na ekstremen stres.

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

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

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

- **Analiza napredka**

Psihična priprava zahteva veliko vaje, vztrajnosti in učenja. Svetovni strokovnjaki so razvili veliko tehnik in metod, ki imajo tako aktivacijski kot tudi relaksacijski učinek, s pomočjo katerih lahko izboljšujemo športnikovo koncentracijo.

5.4 KONCENTRACIJA IN RELAKSACIJA V ŠPORTU

Ena najpomembnejših komponent športnikove priprave na tekmovanje je njegova koncentracija. Koncentracijo lahko razumemo kot osredotočenost na kak predmet, dogodek ali idejo. Pozornost oziroma koncentracija se v športu kaže na različne načine. Nazorno jo lahko primerjamo z žarometom, ki je v naši glavi. Mi pa smo tisti, ki aktivno osvetljujemo, snemamo in režiramo tisto, kar smo izbrali oziroma posneli. Svetlobni žarek žarometa po naši želji oz. potrebi osvetluje točno tisto, kar nas zanima. Gre torej za koordinacijo nekih aktivnosti. Širši pojem je pravzaprav pozornost, koncentracija pa predstavlja intenziteto osredotočenosti te pozornosti (Tušak in Tušak, 2003).

Med opazovanjem poteka nenehna selekcija kompleksnega senzornega gradiva. Človek ne more istočasno zaznavati 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 tvorijo središče zaznavnega polja. Selekcija poteka zelo naglo. Nekateri psihologi razlikujejo poprejšnje in poznejše zaznavanje. Med hitrim in površnim poprejšnjim zaznavanjem človek dražljaje selekcionira, da jih nato spozna bolj podrobno. Z naraščanjem jasnosti in razločnosti opaženega gradiva pa se zožuje obseg pozornosti. 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. Takšna prilagoditev organizma na dražljaje je sestavljena iz najmanj štirih komponent: iz receptorne, posturalne, mišične in centralne prilagoditve. Vse skupaj pripomorejo k jasnejši zaznavi predmetov. Med receptorno prilagoditvijo se glava in oči usmerijo proti predmetu opazovanja. Nenehno prilagajanje lahko opazamo med igrami z žogo. Posturalna prilagoditev je, kadar z gibanjem udov in telesa dosežemo čim bolj učinkovito zaznavanje dražljajev. Če opazimo nekaj na preveliki oddaljenosti, se predmetu približamo. Med pozornim opazovanjem je mišičje napeto, enako se dogaja z duševnim delom, učenjem, reševanjem problemov. Med pozornostjo se razen povečane napetosti mišic (mišična prilagoditev) pojavljajo še nekatere periferne spremembe, npr. galvanska reakcija kože. Periferne prilagoditve so povezane s centralnimi živčnimi procesi (centralna prilagoditev), od katerih so najvažnejši procesi v možganski skorji in retikularni formaciji. Pozornost na dražljaje takoj spremeni ritem možganskih valov, ki jih pokaže elektroencefalograf (EEG). Alfa valovi se umaknejo drugim oblikam, kar naj bi bil znak, da je možganska skorja pripravljena na reagiranje. Važna je tudi aktivnost retikularne formacije, kamor prihajajo impulzi iz nižjih središč, periferije in skorje. Retikularna formacija spodbuja skorjo k aktivnosti. Med retikularno formacijo in možgansko skorjo se pojavljajo povratne zveze, kar lahko še bolj aktivira, a tudi inhibira aktivnost skorje. Nekatere teorije zagovarjajo, da se centralna prilagoditev pojavi samo kot posledica periferne, ko pravijo, da

naj ne bi bila možna pozornost na dražljaje brez motoričnih odzivov. Nekateri znanstveniki pa menijo, da obstaja tudi neodvisna centralna prilagoditev, npr. poslušanje rahlega tiktakanja ure, ki ga človek nekaj časa sliši, nato ne in čez nekaj časa spet itd. (Pečjak, 1975).

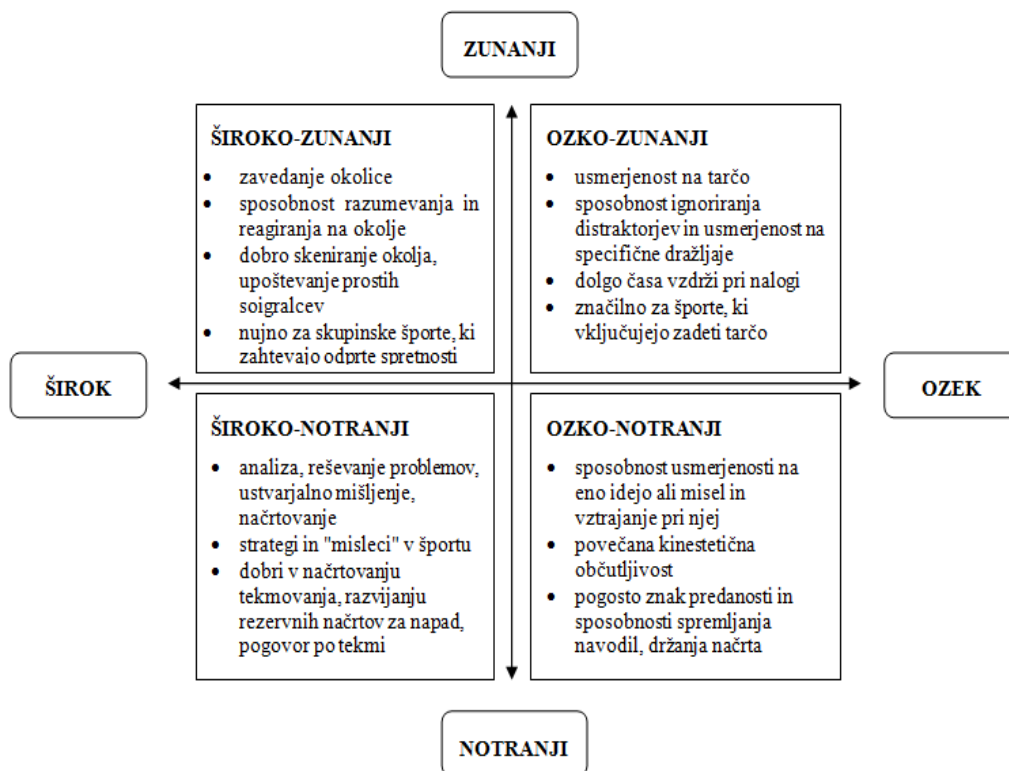
"Koncentracija je usmerjanje na nalogo, ki nas čaka. To pomeni, da se ukvarjamo z načrtovanjem izvedbe, razmišljamo o strategiji nastopa ipd. Vse naše miselne moči usmerimo v nalogo, predmet, aktivnost ali na problem" (Kajtna in Jeromen, 2007).

Duker (1975) v Jensterle (2000) opredeljuje koncentracijo kot koordinacijo, ki je v celoti naravnana k vzajemnemu delovanju posameznih dejavnosti, ki so za doseganje določenega cilja potrebne. Vsaka koordinacija zahteva določen psihični napor, čigar intenziteta je odvisna od težavnosti naloge.

Za popolno koncentracijo je značilna osredotočenost posameznika oziroma športnika izključno samo na eno stvar, vse ostale misli so izključene, obstaja samo sedanjost. Njena uporaba igra ključno vlogo v športnikovih momentih med tekmo, kot je npr. streljanje prostega strela (nogomet, rokomet), prosti met (košarka), serviranje (odbojka) itd. Za doseg popolne koncentracije mora športnik preko dolgotrajnega procesa, saj že minimalna koncentracija pozornosti zahteva kar nekaj dni, tednov, mesecev (Tušak in Tušak, 2003).

Murphy (2005) poudarja, da je pri procesu razvoja koncentracije ni pomemben samo dolgotrajen proces, temveč tudi ustrezen trening ter da izjave športnikov, kot so *"Bil sem totalno skoncentriran"*, *"Če bi bili ostali osredotočeni na naš plan igre, bi bili dobri"*, *"Samo za sekundo sem izgubil koncentracijo in prav ta trenutek je bil ključna točka tekme"*, itd., dokazujejo pomembnost znanja in uporabe koncentracije.

Slika 2 opisuje Nidefferjev model pozornosti, ki deli pozornost na štiri različne tipe pozornosti. Kateri tip pozornosti bo športnik uporabil, je odvisno od njegove športne situacije. Nideffer pozornost grobo deli glede na smer pozornosti in menjavo pozornosti. Smer pozornosti deli na notranjo in zunanjo pozornost. Notranjo športnik uporabi, ko se osredotoča nase, na svoja počutja, misli, medtem ko zunanjo osredotočenost uporabi, ko se osredotoča na subjekt ali dogodek v okolju (zunanjem svetu), npr. na žogo. Menjava pozornosti se deli na ozko in široko. Npr. zadevanje tarče v določeno točko zahteva ozko koncentracijo, preštevanje zadetkov pa široko. Zaradi različnih situacij v športu, ki pred tekmovalca postavljajo različne zahteve, mora biti športnik sposoben prehajati od ene vrste pozornosti na drugo, kar ga je potrebno naučiti (Moran, 1996, v Kajtna in Jeromen, 2007).



Slika 2. Nidefferjev model pozornosti (Moran, 1996, v Kajtna in Jeromen, 2007)

Vičič (1998) na primeru Nidefferjevega modela pravi, da praktično vsak šport zahteva neprestane premike pozornosti. Vsak šport zahteva določen stil pozornosti, kegljanje in strelski športi recimo zahtevajo pretežno ozko-zunanji stil; odbojka in košarka široko-zunanji stil; dviganje uteži ozko-notranji in šah široko-notranji stil.

Športnik je sposoben učinkovite koncentracije, ko je motiviran, naučen menjavanja pozornosti, seznanjen z učinki in vplivi povišane aktivacije, zna nadzorovati širino in usmerjenost lastne pozornosti. Športniki, ki lažje sprejemajo zahteve, ki jih usmerjanje pozornosti zahteva, so sposobni učinkovitejše koncentracije. Prepoznavanje lastne sposobnosti koncentracije športnika je naloga vsakega trenerja in psihologa (Kajtna in Jeromen, 2007).

Tušak (2003) glede koncentracije in ekipnih športov meni, da je proces koncentracije pri ekipnih športih zaradi potrebe po večji fleksibilnosti, aktivacijski in vsebinski raznolikosti odvisen predvsem od situacije, v kateri se športnik znajde. Športnik mora obvladati široko paleto dražljajev in situacij, v koliko želi čim hitreje in pravilno reagirati na žogo, ki se pojavi nekje v dražljajskem okolju. Ravno zato nam omenjene specifičnosti ekipnega športa kažejo na nujnost po učenju predstavljanja pozornosti. Le-ta nam omogoča znanje o ravnanju s pozornostjo, tako da jo znamo sprotno in hitro usmerjati v različne predmete in dogodke. Enkrat naj se poudari en detajl, drugič drug. Vsakemu detajlu namenimo določeno intenziteto pozornosti ustrezno dolgo. V kolikor športnik ne zna prestaviti pozornosti dovolj hitro in učinkovito, ker ga je prejšnji predmet preveč priklenil nase, pomeni, da dovolj visoke koncentracije pozornosti še ni sposoben vzpostaviti na naslednji dogodek, posledice pa so igralčeve napake. Za take primere je nujno, da športnik vsako opravljeno nalogo oziroma del naloge takoj pozabi, da se lahko osredotoči naprej na ostale dele igrišča, na ostale igralce, podaje ipd.

Vplive, ki delujejo na športnika in s tem na njegovo pozornost, se na grobo da ločiti tudi v dve skupini: tiste znotraj športnika (endogeni faktorji) in tiste zunaj športnika (eksogeni faktorji). Endogeni faktorji so povezani z ravniyo psihičnega vzburjenja osebnih občutij ter z živčnimi in vizualnimi značilnostmi. Eksogeni faktorji pa se nanašajo na okolje in na naloge, ki naj bi se izvajale, npr. socialni pritiski ter slušna in vizualna spodbuda, ki nalogo obkroža (Cratty Bryant, 1989).

Slaba pozornost vodi do napak pri športnikih in do trenerjeve frustracije. V nasprotnem primeru pa kvaliteta pozornosti ponavadi vodi do optimalnega nastopa in učenja. Zato je znanje o vplivih na športnika nujno za njegovo učenje in doseg primerno pozornosti. Cratty Bryant (1989) meni, da je znanje o vplivih, ki vplivajo na športnikovo pozornost, in znanje o doseganju dobre koncentracije šibka točka pri trenerjih, športnikih in tudi pri športnih psihologih.

Za visoko koncentracijo pozornosti je potrebno veliko mentalne energije, ki pa je na določenem nivoju športnikove psihofizične pripravljenosti omejena. Športniku, ki z mentalno energijo ne zna varčevati, posledično hitro upade koncentracija. V kolikor športnik želi imeti dovolj koncentracije skozi celo igro, se mora naučiti, kako se jo vzdržuje. Več mentalne energije se kaže pri športnikih, ki so boljše telesno pripravljene, saj lažje vztrajajo v visoki koncentraciji in imajo navadno tudi boljše sposobnosti menjavanja obdobjev koncentracije in sprostitve oziroma relaksacije. Ravno ta sposobnost menjavanja koncentracije in je v dobri psihični pripravljenosti, se lahko sooča s pomanjkanjem mentalne energije s katero bi lahko dobro koncentracijo vzdrževal (Tušak, 2003).

Za take športnike je značilno, da jim po navadi po tekmi pade koncentracija. Ni igralca, ki zmore ostati stoodstotno skoncentriran skozi celoten nastop. So športniki, ki so dobro mentalno pripravljene, ki znajo učinkovito in hitro menjavati stanja koncentracije in sprostitve in s tem varčujejo z "mentalno energijo". Zato je telesna in psihična sprostitve nujnega pomena pri obnovitvi ravnovesnega stanja, ki se je v času uporabe koncentracije porušil (Tušak, 2003).

V nadaljevanju so podrobneje opisane že omenjene tehnike za izboljšanje koncentracije po Kajtni in Tušku (2007).

Tehnike za izboljšanje koncentracije (kratkotrajna, dolgotrajna):

- učenje izmenjave relaksacije in koncentracije;
- učenje tehnik vizualizacije (pomen in različni nameni uporabe, disocirana in asocirana)
 - kot način priprave na akcijo
 - kot sredstvo izboljšanja koncentracije
 - kot pomoč pri iskanju pravih rešitev in prave pripravljenosti
 - kot sredstvo za odpravljanje napetosti
 - kot način psihičnega ogrevanja pred nastopom

- učenje senzORIZACIJE (kot oblika poglobljene in razširjene vizualizacije)
 - uporaba sugestije in avtosugestije v pripravi na aktivnosti
- uporaba tehnike odstranjevanja negativnih občutkov, strahu in drugih negativnih stanj – sistematična desenzitizacija
- učenje kontrole pozitivnih misli

Kajtna in Jeromen (2007) sta strnili tehnike izboljšanja koncentracije na tri različne tehnike koncentracije:

- koncentracija na proces in na rezultat;
- zoževanje pozornosti;
- vračanje pozornosti.

Koncentracija na proces in na rezultat je pomembna v trenutkih, ko športniku ne gre. Takrat se mora športnik namesto na rezultat preusmeriti na proces. Usmeritev športnika na rezultat je preveč stresna in zato negativna. Usmeritev pozornosti na proces pa omogoča dobro tehnično, taktično izvedbo, kar športnika motivira in spodbuja k dobremu rezultatu.

Zoževanje pozornosti je spretnost, ki omogoča, da se športnik osredotoči samo na tekmovanje oziroma nastop in pri tem poskuša preprečiti vpliv motečih dejavnikov iz okolja ali iz osebnih zadev (npr. trenutni problemi v klubu, ...).

Vračanje pozornosti je pomembna v slabih trenutkih športnika na tekmovanju. Izzovejo ga najprej fiziološke negativne posledice (mišična napetost, hitro dihanje, ...). Sledijo negativne posledice na psihološkem, motoričnem delovanju. Samozaupanje izginja in s tem tudi dober nastop. V kolikor želi športnik to preprečiti, se mora naučiti svoje negativne občutke ustaviti s katero od dihalnih vaj in vaj sproščanja. Osredotočiti se mora na trenutno izvedbo in priklicati v spomin dobro izvedene elemente na treningih. Pomembno je, da športnik v takih primerih ostane miren, da umiri čustva in ohrani notranji samogovor.

Z dobrim treningom različnih tehnik zmanjšamo negativne učinke stresnih situacij. Športni psiholog lahko športnika nauči sproščanja in prepoznavanja znakov, kot je mišična napetost, ki jo uporabi kot signal, da izvede eno od kratkih, hitrih, sprostitvenih tehnik. Cilj vaj je, da ne pride do nivoja napetosti, pri katerem se začne nastop vedno bolj slabšati. Zelo je pomembno, da učimo zniževanje aktivacije s sproščanjem takrat, kadar se je napetost povišala (storjena napaka in posledično negativni samogovor, nenadzorovano krčenje mišic).

Pri športniku je pomembno, da se nauči tehnik, ki mu omogočajo hitro prilagajanje v novih situacijah (npr. drugačna nasprotnikova taktika, poškodba, napaka med nastopom, ...). Vsaka nova situacija, ki jo bo uspešno obvladal, mu bo izboljšala samozaupanje, da ga tudi največje spremembe in presenečenja ne bodo vrgli iz tira (Kajtna in Jeromen, 2007).

Za izboljšanje koncentracije nekateri športniki največkrat za trening uporabljajo simulacijo tekem. Treninge prilagodijo tako, da so čim bolj podobni tekmovalni situaciji (npr. nekateri športniki trenirajo z velikimi zvočniki, ki predvajajo hrup množice, nekateri morajo proti partnerju nadomestiti velik zaostanek, nekateri trenerji namenoma slabo sodijo, trening tekme itd.). Pri takšnih intervencijah je pomembna dobra komunikacija med športnim psihologom in trenerjem. Preden se s simulacijo treningov začne, je najprej pomembna analiza, recimo kakšne zahteve v smislu koncentracije postavlja določen šport ali samo neka situacija v športu, ki je morda za določenega športnika problematična. Pri tem nam je lahko v pomoč Nidefferjev model zunanje-notranje in ozke-široke pozornosti. Pri usmerjanju pozornosti se športniki poslužujejo prednastopnih rutin. To so določeni gibi, akcije, ki jih športnik izvaja tip pred nastopom kot so: odboji žoge pri tenisu, izdih košarkarskega igralca pred prostim metom, dotikanje opreme smučarskega skakalca pred skokom itd. Nekateri športniki v rutine vključujejo tudi predstavljalnost in pozitivni govor (Vičič, 1998).

Tušak (2003) v Krivec (2004) meni, da je športnik lahko pri spoprijemanju s stresom uspešen le ob dobro izdelanem programu mentalne priprave oziroma razvoju mentalne trdnosti ter ob največji osredotočenosti samo na nastop, do katere športnik ob pomoči psihologa pride s sistematičnim nekajdnevnim zožanjem pozornosti.

Za izboljšanje koncentracije pridejo v poštev psihološke tehnike kot so meditacija, joga in vizualizacija. Meditacija in joga sta pri nas kulturno nekoliko težko sprejemljivi, ker zahtevata veliko potrpežljivosti, na katero pri nas nismo ravno navajeni.

5.4.1 TEHNIKE KONCENTRACIJE

V nadaljevanju bosta na kratko opredeljeni dve tehniki koncentracije, ki jih dandanes vedno pogosteje srečujemo tako v zdravstvu kot tudi v športu. To sta **JOGA** in **MEDITACIJA**. Ti dve tehniki nam pomagata umiriti živčni sistem, upočasniti srčni utrip, zmanjšati frekvenco dihanja, znižati krvni pritisk in upočasniti presnovo. Joga vključuje še telesne vaje, s katerimi ohranjamo telo gibčno. Skratka, ti dve tehniki športnike oziroma nas vse učita nadzirati misli, čustva in celotno telo.

5.4.1.1 JOGA

Je indijska metoda sproščanja, ki predstavlja enega najstarejših sistemov za osebno rast na svetu, boleznin in škodljiva stanja pa poskuša preprečevati z ohranjanjem harmonije in popravljanjem neravnovesja v telesu. Deluje na vse vidike človeka (na fizičnega, vitalnega, mentalnega, emocionalnega, psihičnega in spiritualnega). Sam izraz joga pomeni "enost" in izhaja iz sanskrske besede *yuj*, kar pomeni "združiti". Ta enost ali združitev je v duhovnem smislu opisana kot povezanost individualne zavesti z univerzalno zavestjo. Bolj praktična raven joge je način uravnoveževanja telesa, uma in emocij. Joga začne delovati na najbolj zunanji vidik osebnosti, to je fizično telo. Kadar se na tej ravni pojavi neravnotežje, ko organi, mišice in živci ne delujejo več v harmoniji, se pojavi bolezen. Tukaj vidimo vpliv joge, ki stremi k popolni koordinaciji različnih telesnih funkcij, te pa ugodno vplivajo na celotno telo. To storimo s prakticiranjem asan (položaji joge) (Maheshwarananda, 2000).

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

5.4.1.2 MEDITACIJA

Običajno besedo meditacija povezujemo z določeno religijsko tradicijo Vzhoda, z nekakšno mistiko, mistično prakso jogijev, ki ure in ure mirno presedijo v svojih, nam nerazumljivih položajih – asanah. Beseda meditacija je izpeljana iz latinskega glagola *meditari*, ki pomeni premišljevanje, razmišljanje in vaditi, uriti. Na poseben način vadimo razmišljanje in pri tem ves čas ohranjamo zavest o ne-misliti. Meditacija je osredinjenje, ki enakovredno in uravnoteženo združuje razum, čustva, budnost in pripravljenost, da se predamo. S pomočjo meditacije se naša razpršenost, ki je posledica hitrega načina življenja ter časa, ki zahteva od nas vedno več in več, zbere v celoto; telo, duša in misli postanejo eno (Zagorc, 2004).

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

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

Pomembno je, da izvajamo meditacijo v posebnem prostoru, v katerem se dobro počutimo (Bloom, 1991). Potreben je čas, najbolj primerno je zjutraj in zvečer. Potrebno je vaditi vsak dan, na istem kraju in ob istem času, le tako se duh umiri. Položaji za meditiranje so različni, vendar se najpogosteje uporabljata položaj lotusa ali pollotusa, primerno pa je tudi ležanje na hrbtu.

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

5.4.2 TEHNIKE SPROŠČANJA

Če pogledamo fiziološko podlago sproščanja, lahko rečemo, da se med sproščanjem vključi predvsem delovanje parasimpatičnega živčnega sistema, medtem ko je vpliv simpatičnega živčnega sistema med sproščanjem manjši. Posledica aktivnejšega delovanja parasimpatičnega živčnega sistema je upad nivoja noradrenalina, adrenalina in kortizola ter telesne reakcije, ki so ravno nasprotno tistim, ki se pojavljajo med reakcijo na stres. Parasimpatični živčni sistem tudi upočasni srčni utrip in dihanje, razširi žile, zaradi česar se pojavi občutek toplote, zmanjša potenje, poveča izločanje slin, popusti mišično napetost in umiri razmišljanje (Ferk, 2008).

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

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

5.4.2.1 PROGRESIVNO MIŠIČNO SPROŠČANJE

Avtor tehnike je E. Jacobson. Kot je v Tušak in Tušak (2003) zapisano, je cilj te metode, da se športnik nauči sistematično sprostiti celo telo in s tem doseže uskladitev delovanja vegetativnega živčnega sistema. Sprostitev v klasični obliki poteka v naslednjih stopnjah:

- sprostitvev v rokah
- sprostitvev v nogah
- dihanje
- sprostitvev v čelu in
- sprostitvev govornih organov

Proces poteka na način, da športnik sprosti posamezni del telesa tako, da ga najprej intenzivno napne, nato pa počasi popušča. Ob vsem tem se mora osredotočiti na občutke ob aktiviranju napetosti in na občutke sproščanja. Če posamezni del telesa ni zadovoljivo sproščen, se cela procedura ponovi. Danes omenjeno tehniko uporabljamo še bolj razdrobljeno na posamezne dele telesa, tako da lahko dosežemo parcialni ali pa celostni relaksacijski učinek. Tehnika s sprostitvijo odstranjuje parcialne napetosti in tudi splošno togost kot posledico nekih čustvenih težav oziroma motenj, hkrati pa mobilizira športnikove obrambne sile, da se lažje uspešno sooči s stresno situacijo.

5.4.2.2 HIPNOZA, AVTOHIPNOZA

Tehniki, kot sta hipnoza in avtohipnoza, se v športu uporabljata pogosto. Njima podobni sta še sugestija in avtosugestija. V stanju hipnoze se športnik nahaja, ko ga psiholog privede ali poglobi v sproščeno, hipnotično stanje. Hipnotično stanje, do katerega ga psiholog privede, je lahko lažje, v katerim se športnik zaveda vsega, ali globoko, pri čemer je zavest posameznika popolnoma izključena. V takšnem stanju je športnik zelo dojemljiv za psihologova navodila, s čimer športnik lahko vizualizira nastop in tekmovanje ter psihologove sugestije. Dolgotrajno ponavljanje sugestij namreč privede do spremembe športnikovih čustvenih stanj, predvsem do povečanja športnikovega samozaupanja. S takšnim načinom vadbe se lahko odstranijo razni strahovi, fobije in anksioznost. Lahko vidimo, da je metoda koristna za sproščanje in izločanje zunanjih dražljajev (Tušak in Tušak, 2003).

5.4.2.3 BIOFEEDBACK METODA SPROŠČANJA

Cilj metode je, da se športnik sam nauči sproščanja, pri tem pa ima kot pripomoček inštrument, ki je preko elektrod povezan s športnikom in mu kot povratno informacijo oddaja zvočne ali svetlobne signale različnih frekvenc ali barv. Te mu povejo, ali je napet ali sproščen. Športnik se udobno namesti in se poskuša naučiti sprostiti, pri čemer konstantno dobiva povratno informacijo. Ko mu uspe znižati napetost na minimum, lahko s spremembo občutljivosti inštrumenta nalogo oteži in poskuša v nadaljevanju relaksacijo še poglobiti. Bistvo tehnike je, da se športnik nauči sproščanja, kot pomoč pa ima stalno povratno informacijo (Tušak in Tušak, 2003).

5.4.2.4 DIHALNE TEHNIKE

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

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

Bistvo uporabe dihalnih tehnik v športu je, da športnika naučimo umiriti in sprostiti dihanje. Športnik se mora naučiti, kot da dihanje prihaja samo od sebe, da gre skozi telo v vsak najmanjši del, ga napolni z energijo in umiri ter pripravi za stanje koncentracije. Med vajami dihanja morda lahko omenimo naslednje (Tušak in Tušak, 2003):

- umirjenost dihanja (trening počasnega, enakomernega dihanja in globokega dihanja, s katerimi športnika usmerimo vase)
- dihanje s štetjem (vključuje umirjeno dihanje skupaj s štetjem npr. od 1 do 10 ali 100)
- kontrola ritma dihanja 4:2:4 ali 6:3:6, s katero poudarimo trening dihanja, posebej izdihov, ki jih športniki pogosto zanemarjajo (športnik se osredotoči na dihanje, globoko vdihne in šteje do 4, za dve dobi zadrži izdih in nato dolgo izdihne, šteje do 4,

potem vse skupaj ponovi še nekajkrat; ritem 6:3:6 je precej težavnejši in zahteva več vadbe, še težji in nekoliko manj uporabni pa so daljši ritmi, npr.,10:5:10)

- dihalni sprehod po telesu (kjer športnik globoko vdihne in si predstavlja, kako gre vsak izdih v posamezen del telesa, prvi izdih gre do prste na rokah in nogah, nato v dlani in stopala ter tako naprej do sredine telesa, do srca; športnik se mora usmeriti v posamezni del telesa in poskušati začutiti, kako je kisik prišel do njega)

5.4.2.5 AVTOGENI TRENING

Avtogeni trening je nastal na podlagi ugotovitev, da lahko z našimi predstavami in razmišljanjem vplivamo na to, kaj se nam bo v resnici zgodilo. Kot navajata Tušak in Tušak (2003), je avtor oziroma utemeljitelj nemški nevropsihiater Johannes Heinrich Schultz, profesor in doktor medicine, zdravnik, specialist za kožne bolezni, pozneje pa se je izobrazil še za nevropsihiatra. Bil je psihoterapevt, veliko se je ukvarjal tudi s hipnozo. Njegovo najpomembnejše delo je razvoj metode avtogenega treninga. Osnova razvoja njegove metode so bila značilna stanja, o katerih so poročali pacienti, ki jih je obravnaval s pomočjo hipnoze. To sta bili predvsem dve značilni stanji:

- težkost, posebej v vdihu in
- toplota

Poudarek pri avtogenem treningu je na tem, da to preklapljanje športniki dosežejo sami, brez pomoči psihologa. Že sama beseda "avtogeni" namreč pomeni, da trening izhaja iz nas samih. Za razliko od hipnoze daje avtogeni trening večji poudarek telesnim občutjem, ki jih skušamo izzvati.

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

Kot prvo je pomembna pravilna drža pri izvajanju vaje. Lahko jih izvajamo sicer leže, vendar je veliko bolj uporabna kočijaževa drža oziroma aktivna sedeča drža, sploh če vadbo izvajamo na potovanju, v službi. Potrebno je upoštevati gesla, ki jih imajo vaje. Vsaka vaja ima svoje geslo, ki ga skoncentrirano ponavljamo. Zaradi pogostosti ponovitve gesel se le-ta vcepijo v nas in dosežejo že opisane učinke. Vaje si sledijo v zaporedju teža, toplota, umirjeno bitje srca, umirjeno dihanje, sončni pletež in glava. Gesla so po zaporedju videti tako (Tušak in Tušak, 2003):

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

- Sklepi: Uspel bom. (10-30x)
- Preklic gesel z: "Roki sta čvrsti", ali "Globoko diham", ali "Odprem oči".

Geslo v mislih nekajkrat (6x) ponovimo in potem vstavimo stavek: "Popolnoma miren sem". Ko osvojimo priklic občutka teže v desni roki, pride na vrsto vadba toplote in tako naprej do konca gesel in preklica. Prva vaja traja od začetku vadbe eno minuto, kasneje pet minut. Ko priključimo še zelene specifične sugestije, ki se nanašajo na konkretne probleme, traja vadba deset minut.

5.4.2.6 TEHNIKA SISTEMATIČNE DESENZITIZACIJE

Tehniko sistematične desenzitizacije štejemo med behavioristične tehnike. S to metodo odstranjujemo predvsem fobije, druge strahove, občutke tesnobe ter še nekatera druga neprijetna čustvena stanja. V športu neprijetni športnikovi strahovi (strah pred poškodbo, bolečino, nasprotnikom, pred neuspehom) nemalokrat prerastejo v prave fobije, ki jih lahko športnik v sodelovanju s psihologom uspešno odstrani. Tehnika sistematične desenzitizacije je pravzaprav sestavljena iz uporabe tehnik relaksacije ter običajne vizualizacije. Gre za proces postopnega odstranjevanja negativnih emocij. Športnik sestavi listo situacij, ki izzivajo različno stopnjo anksioznosti. Za primer lahko vzamemo intenziven strah pred padcem na skakalnici in ga razdelimo v strah in občutke anksioznosti (Tušak in Tušak, 2003):

- ob pogledu na skakalnico
- ob spremljanju skokov na skakalnici
- ob oblačenju skakalnega kombinezona in odpravljanju na skakalnico
- ob čakanju na vrhu skakalnice in gledanju drugih skakalcev, kako se odlepijo od odskočne mize
- ob čakanju na svoj skok na rampi zaletišča
- ob smučanju na odskočno mizo

- pri odskoku na skakalnici

- pri prehodu v fazo leta

Nato psiholog športnika postopno uvaja v te situacije. Najprej v situacijo, ki izzove najmanj strahu, nato v vedno bolj neprijetne situacije. Ves proces poteka postopno in dlje časa. Običajno je kombiniran s tehnikami relaksacije, ki v športniku vzbudijo prijetna in pozitivna občutja.

5.5 VIZUALIZACIJA IN SENZORIZACIJA

Vizualizacija je danes verjetno najbolj uporabljena tehnika v športu. Je oblika mentalnega predstavljanja. Lahko gre za predstavljanje nekega objekta, aktivnosti, nastopa ali pa treninga (Tušak in Tušak, 2003).

Vizualizacijo uporabljamo (Tušak in Tušak, 2003):

- kot pomoč pri učenju novih motoričnih spretnosti in gibanj (npr. učenje novega elementa v gimnastiki ali učenje V-stila v smučarskih skokih)
- za odstranjevanje negativnih občutij oziroma kot sestavni del tehnike sistematične desenzitizacije
- kot tehnika treninga koncentracije
- kot tehnika treniranja, kadar je športnik poškodovan, ko ne more trenirati na običajen način; in kot dodatni trening v panogah, kjer je zaradi katerega koli omejitvenega dejavnika nemogoče trenirati dlje časa; ko npr. progo lahko zgolj vidimo, na njej pa ne smemo trenirati (slalom), ko lahko skačemo na skakalnici samo trikrat ipd.
- kot tehnika priprave na stresne dogodke (predstavljanje starta in napetosti na olimpijskih igrah, priprava na soočanje npr. z vlogo favorita, ko si prvi po prvem teku oziroma seriji ipd.)
- kot tehnika priprave na nastop (mentalno ponavljanje nastopa poveča možnost avtomatizacije, povečuje gotovost v optimalno izvedbo, povečuje samozaupanje ipd.)

Za dober primer vizualizacije bi lahko dali tekmovalce alpskega smučanja. Vsi smo že videli, kako stojijo na startu ali pa ob progi, se naslanjajo na palice in z rokami ter navadno z zaprtimi očmi vozijo skozi progo. Tukaj lahko omenimo, da obstajata dve vrsti vizualizacije, in sicer:

- **Disocirana** – kjer si športnik predstavlja samega sebe pri izvajanju naloge s perspektive gledalca
- **Asocirana** – kjer si športnik predstavlja svoj nastop iz iste perspektive, ki jo ima tudi takrat, ko resnično tekmuje

Pogosteje se uporablja disocirana vizualizacija, saj si je na takšen način lažje predstavljati nastop, vendar je asocirana tehnika vizualizacije učinkovitejša (Tušak in Tušak, 2003). Ko osvojimo oziroma ko športnik osvoji ti dve obliki vizualizacije, pa poskuša športnik, kot je zapisal Tušak (2011) v enem izmed svojih člankov, preiti od vizualizacije k tako imenovani senzorizaciji, ki je najkompleksnejša oblika mentalnega predstavljanja. Pri tej ne uporabljamo zgolj vizualnih predstav, pač pa si pomagamo z vsemi čutnimi zaznavami. Izvajanje senzorizacije zahteva veliko vadbe in razmeroma dobro koncentracijo, vendar so njeni učinki še znatno večji.

Pri senzorizaciji si vadeči v mislih predstavlja celotno vzdušje. Samega sebe si predstavlja v zadnjih trenutkih pred stresnim nastopom, občutiti poskuša temperaturo in vlažnost zraka, slišati šum divje reke, navijanje občinstva in napovedovalčev glas, prizadeva si občutiti napetost in morebitno tremo, celotno nalogo pa občutiti tudi kinestetično, torej napenjati oziroma sproščati ustrezne mišice.

Ob vsem tem med psihično pripravo prejema ustrezne sugestije in napotke, kako naj tovrstno napetost zmanjša, kako naj denimo z dihanjem uravnava raven aktivacije in z ustreznimi sugestijami doseže zadostno samozavest. Dobra vizualizacija in senzorizacija učinkujeta tako diagnostično kakor tudi terapevtsko. Na eni strani z njima ugotovimo, ali bomo naleteli na tremo ali pomanjkanje samozaupanja, na drugi pa se s ponavljanjem senzorizacije naučimo ustrezno pripraviti: odstraniti napetost, pridobiti samozaupanje, doseči dobro zbranost.

Razlikujemo tudi med tiho in glasno vizualizacijo oziroma senzorizacijo. Tiha poteka brez govora, hkrati z vizualiziranjem pa lahko tudi poročamo o vsem, kar vidimo in slišimo, pa tudi o vsem, kar se dogaja z nami. Tako lahko psiholog z ustreznimi postopki takoj dejavno poseže v naše vizualiziranje in pomaga odpraviti težave. Vizualizacija je pogosto še učinkovitejša, če jo izvajamo v stanju hipnoze, saj je tako predstavljalivost boljša, zbranost pa intenzivnejša (Tušak, 2011).

5.5.1 VODIČ SKOZI VADBO MENTALNEGA PREDSTAVLJANJA

BODI ŽIVAHEN

V svoje vizualizacije se mora športnik poglobiti in iti v detajle. Uporabiti mora vseh pet čutov in raziskovati, kar vidi, sliši, voča, okuša in čuti.

Potrebno je prebuditi svoje emocije (Škerlj-Vogelnik, 2008):

- športnik mora raziskovati, kako čustva fizično doživlja (primer: začutiti spremenjen ritem srčnega utripa, svoje lase na glavi, toploto na obrazu)
- raziskovati mora misli, ki spremljajo emocije (pozitivne in negativne)

Detajli kinestetičnih občutkov, kot so ravnotežje, zavedanje centra težnosti, mišične kontrakcije in nivoja udobja, še dodatno poglobijo miselno predstavljanje.

DOVOLITI SAMOZAZNAVANJE

Samopercepcija omogoča spopadanje s športnikovimi šibkostmi in okrepi moč pri njegovem početju v izbranem športu. Skuša biti odprt in opazovati svoje početje, hkrati pa raziskovati svoje miselno-telesno doživljanje skozi svoja dejanja.

VAJE MENTALNEGA PREDSTAVLJANJA

1. Poišči primeren in udoben prostor in prični s sproščanjem z metodo globokega dihanja
2. Osredotoči se na svoje misli
3. Prični z zunanjo vizualizacijo, ki poustvarja že doživete situacije, da boš vzbudil živost in samo zaznavanje
4. Prični z dvodimenzionalnimi slikicami in nadaljuj s tridimenzionalnimi. S tem, ko se ti sposobnost predstavljanja izboljša, pojdi v detajle, v specifični scenarij
5. Z izkušnjami boš notranje miselno predstavljanje lahko uporabil za izboljšanje kinestetičnega občutka, za nadzor počutja, emocij in nivoja vzbujenja
6. Mentalna priprava pred nastopom služi miselnemu učenju in pripravi na specifične gibe in situacije v športu
7. Mentalna priprava po nastopu služi oceni nastopa in povečanju samozavedanja

Da bi športnik dosegel najboljše rezultate, vadi mentalno predstavljanje v povezavi z dejansko fizično vadbo določenega športa. Vzame si čas, biti mora kreativen in uživati v tem. Že samo nekaj minut mentalnega predstavljanja dnevno je lahko zelo učinkovitih. Kmalu bo mentalno predstavljanje postalo nekaj popolnoma naravnega in izredno učinkovitega za uporabo na mnogih področjih (Škerlj-Vogelnik, 2008).

Opozorilo:

Negativno mentalno predstavljanje je lahko škodljivo za športnikov nastop. Zato je

pomembno, da ohranja pozitiven pristop, osredotočenost na uspešen nastop in trdno prepričanje v učinkovitost mentalnega predstavljanja.

6 SKLEP

Kot je bilo že uvodoma omenjeno, je bil cilj te diplomske naloge ugotoviti pomembnost vloge koncentracije in vizualizacije ter uporabe njenih tehnik v športu. V uvodu poglavja Koncentracija in relaksacija v športu je bilo omenjeno, da je koncentracija ena najpomembnejših komponent športnikove priprave na tekmovanje. To je potrdil tudi eden naših najboljših deskarjev na snegu Rok Marguč v intervjuju z Evo Senčar (2013), ki je povedal, *"da je za uspeh potrebnih nekaj ključnih lastnosti, kot so samozaupanje, koncentracija, motivacija, nadzorovanje treme in čustev. Vsako lastnost pa je treba osvojiti korak za korakom. Psihološka priprava je dolgotrajnejši proces."* S takšnim pristopom je Marguč postal svetovni prvak in se v karieri mnogokrat uvrstil na stopničke za zmagovalce ter dosegal mnogo uvrstitev med pet najboljših v njegovi disciplini.

V poglavju Vizualizacija in senzorizacija sta opisani danes verjetno najbolj uporabljene tehniki v športu, ki sta obliki mentalnega predstavljanja. Največ se uporabljata ravno v športih, ki imajo že postavljeno neko progo in jo športniki odpeljejo skozi misli znova in znova. To je povedal tudi že prej omenjeni Rok Marguč v intervjuju. Omenil je vizualizacijo, ki jo opravi dobre pol ure pred nastopom, takoj za dihalnimi vajami. Poleg njega lahko omenimo tudi citat o vizualiziranju Waynea "Rabbita" Bartholomewa iz diplomske naloge Škerlja Vogelnika (2008), ki je povedal: *"Pogosto sem simuliral situacije na valovih in tekmovanjih. Pravzaprav sem to počel vseskozi in znova in znova. Simuliral sem svoje treninge in situacije na specifičnem valu, vizualiziral sem določene in nove manevre in tehnike. Vizualiziral sem celoten pristop v "hot dog surfanju", v vožnji skozi tubo, tekmovalnem surfanju, surfanju velikih valov in nasploh pri vsem. Vizualiziral sem si celotno svetovno prvenstvo in popolnoma vse, kar obsega, vse grand prix prireditve na točnih lokacijah, kjer se dejansko dogajajo. Vizualiziral sem svoje potovanje po svetu in ko se je dejansko zgodilo, sem bil tam in popolnoma prisoten in pripravljen."*

S takšnimi in drugačnimi izjavami ter različnimi posnetki, bodisi s tekem, ki jih vidimo po televiziji, kjer smučar sloni na svojih palicah in z rokami ali s celim telesom vozi skozi količke postavljene proge, bodisi iz treningov različnih športov, naj so to zimski ali poletni, lahko vidimo športnike, kako se pripravljajo na svoj nastop. Vsak nekoliko po svoje, ampak vsi z enakim namenom, da se čim bolj zberejo – skoncentrirajo za tistih svojih nekaj minut, si jih natančno, do potankosti zamislijo – vizualizirajo v glavi, in ko pride njihov čas, ostanejo sami v svojem svetu ter pokažejo, iz kakšnega testa so in kaj zmorejo.

7 VIRI

Bloom, W. (1991). *Meditacija v svetu, ki se spreminja*. Ljubljana: Iskanja.

Bohte, M. in Bohte, Š. (2009). *Sodobni trendi priprave vrhunskih športnikov plesalcev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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

Cratty, Bryant J. (1989). *Psychology in Contemporary Sport* [Psihologija sodobnega športa]. Englewoods Cliffs, N.J.: Prentice Hall.

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

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

Germič, D. (2009). *Nogometni vratar – vloga in proces treniranja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Girod, A. (2009). *Tenis: trening mentalne moči*: [za tekmovalce, trenerje in ljubitelje, ki želijo učinkovito izboljšati svojo igro]. Ljubljana: Garbo Unique.

Jensterle, A. (2000). *Psihična priprava športnega plezalca*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kaj je psihologija (2013). Pridobljeno 15.3.2013, s svetovnega spleta: http://psy.ff.uni-lj.si/slo/Predstavitev/Kaj_je_psihologija

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. (ur.). (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Koncentracija na startu da ali ne?. Pridobljeno 17.3.2013, s svetovnega spleta: <http://www.mentalni-trener.com/clanek/koncentracija-na-startu-da-ali-ne>

Kostric, T. (2010). *Anksioznost v nogometu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Krivec, J. (2004). *Spoprijemanje s stresom in socialna podpora: primerjava med šahisti in ne šahisti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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

- Maheshwarananda, P.S., (2000). *Sistem joga v vsakdanjem življenju*. Dunaj: Ibera Verlag, European Univerity Press.
- Murphy, S. (2005). *The Sport Psych Handbook* [Priročnik za športno psihologijo]. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Newhouse, P. (2000). *Življenje brez stresa*. Ljubljana: Tomark.
- Petrović. R. (1999). *Psihična priprava na nastop*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Senčar, E. (2013). Če ne razmišljaš prav, raje ne misli na nič. *Polet*, 12, str. 6–8.
- Sonjak, M. (2009). *Psihična priprava mladincev in članov v smučarskih skokih*. 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.
- Stoppard, M. (2007). *Zdravstveni vodnik za vso družino*. Pridobljeno 9.3.2013, s svetovnega spleta: <http://vizita.si/clanek/leksikon/anksioznost.html>
- Stres. Pridobljeno 15.3.2013, s svetovnega spleta: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>
- Škerlj-Vogelnik, J. (2008). *Psihološka priprava v surfanju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tušak, M. (2009). *Koncentracija*. Pridobljeno 15.3.2013, s svetovnega spleta: <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3713/Koncentracija>
- Tušak, M. (2011). *Z vizualizacijo ter sensorizacijo premagajmo največje izzive*. Pridobljeno 18.3.2013, s svetovnega spleta: <http://www.viva.si/V-gibanju/5556/Z-vizualizacijo-ter-senzorizacijo-premagajmo-najve%C4%8Dje-izzive?index=1>
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M., Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vičič, A. (1998). *Učinkovitost psihološke priprave športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Youngs, B.B. (2001). *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje*. Ljubljana: Educy.
- Zagorc, M. (2004). Zdravje – gibanje: mirovanje. *Šport*, 52 (1), 35–39.