

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TADEJA KOLAR

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Ples

**FLUIDNA INTELIGENTNOST, KONCENTRACIJA IN
ANKSIOZNOST PRI PLESALCIH**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

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

SOMENTORICA

asist. mag. Tina Jarc Šifrar, prof. šp. vzg.

RECENZENT

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

Avtorica dela

TADEJA KOLAR

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

"Jonathan Galeb je preostanek svojih dni preživel sam, a ne na Daljnih pečinah, odletel je še daleč naprej od njih. Ni žaloval nad svojo samoto, obžaloval je edinole to, da drugi galebi niso hoteli verjeti v veličastno lepoto letenja, ki se jim je ponujala; niso hoteli odpreti oči in sprevideti.

Vsak dan se je naučil česa novega."

Richard Bach, Jonathan Livingston Galeb

Hvala vsem, ki ste mi kakorkoli pomagali pri nastajanju diplomskega dela. Hvala vsem vam, ker je bilo zaradi vas študentsko življenje tako lepo. Hvala tistim, ki verjamejo v svoje sanje in jih pogumno uresničujejo.

Ključne besede: FLUIDNA INTELIGENTNOST, KONCENTRACIJA, ANKSIOZNOST, PLESALCI ŠPORTNEGA PLESA, PLESALCI HIP HOPA

FLUIDNA INTELIGENTNOST, KONCENTRACIJA IN ANKSIOZNOST PRI PLESALCIH

Tadeja Kolar

Fakulteta za šport

Univerza v Ljubljani, 2012

Športno treniranje, Ples

70 strani; 9 slik; 5 preglednic; 44 virov

IZVLEČEK

Namen raziskovalnega dela je bil ugotoviti, kakšne so fluidna inteligentnost, koncentracije in anksioznost pri plesalcih. V prvem delu raziskave smo primerjali te tri sposobnosti med moškimi in ženskami, med hip hop plesalci in plesalci latinskoameriških in standardnih plesov ter med boljšimi in slabšimi. Nadalje smo ugotavljali, kako so fluidna inteligentnost, koncentracija in anksioznost med seboj povezane. V zadnjem delu raziskave smo želeli izvedeti, kako te tri sposobnosti individualno vplivajo na tekmovalni uspeh plesalcev.

V vzorec raziskave smo zajeli 60 plesalcev. Od tega je bilo 39 hip hop plesalcev iz dveh različnih plesnih šol (plesni studio ProDance in Plesna šola Urška) in 21 plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov, ki zastopajo slovensko državno reprezentanco. V raziskavi je sodelovalo 13 moških in 47 žensk. Stari so bili od 14 do 27 let. S Testom nizov (inteligentnost), Testom pozornosti (koncentracija) in z vprašalnikom anksioznosti Stai X1 smo merili fluidno inteligentnost, koncentracijo in stanje anksioznosti. S Pearsonovim korelacijskim koeficientom smo ugotavljali njihovo medsebojno povezanost, z Regresijsko analizo pa vpliv posamezne sposobnosti na tekmovalni uspeh plesalcev.

Rezultati so pokazali, da so Test nizov, s katerim merimo fluidno inteligentnost, bolje reševali plesalci in plesalke latinskoameriških in standardnih plesov ter moški. Pri vprašalniku anksioznosti, so višje stanje anksioznosti pokazali hip hop plesalci in slabši plesalci. Pri ugotavljanju povezanosti sposobnosti med seboj, se je pokazalo, da so fluidna inteligentnost in koncentracija ter fluidna inteligentnost in anksioznost v pozitivni povezanosti. Največji vpliv na uspešnost tekmovalnega nastopa pa ima stanje anksioznosti.

Key words: FLUID INTELLIGENCE, CONCENTRATION, ANXIETY, LATIN AMERICAN AND STANDARD DANCERS, HIP HOP DANCERS

FLUID INTELLIGENCE, CONCENTRATION AND ANXIETY AT THE DANCERS

Tadeja Kolar

Faculty of Sport

University of Ljubljana, 2012

Sports Training, Dance

70 pages; 9 photos; 5 charts; 44 bibliography

ABSTRACT

The objective of the research was to find out then level of fluid intelligence, concentration and anxiety at the dancers. In the first part of research we were comparing those 3 abilities at men and women, hip-hop dancers and the dancers of Latin American and standard dances, between more and less successfull ones on the competitive level. After that we were researching correlation between fluid intelligence, concentration and anxiety. In the last part of the research we were trying to find out how those 3 abilities individually influence the competitive success of the dancers.

In the survey 60 dancers participated. 39 of them were hip-hop dancers from two different dance schools (Pro Dance, Urška) and 21 of them Latin American and standard dancers, all representatives of the Slovenian national team. 13 dancers were men and 47 women, aged 14 to 27. We were measuring fluid intelligence, concentration and anxiety level by using »Test of concequences« (intelligence), »Test of attention« (concentration) and anxiety questionnaire »Stai X1«. We were also measuring correlation between the dancers using »Pearson correlation coeficient« and the impact of the individual abilities on their results at the competitions using »Regression analysis«.

The results showed that the »Test of consequences« which the fluid intelligence is measured with was better done by Latin American and standard dancers and in general by men. The questionnaire of anxiety showed higher level of anxiety by hip-hop dancers and less successfull dancers. When measuring the correlation of abilities the results showed fluid intelligence and concetration are in positive correlation, as well as fluid inteligenca and anxiety. In general the anxiety has the biggest impact on the succesfull performance at the competitions.

KAZALO

1. UVOD	9
1.1 ANKSIOZNOST	9
1.1.1 OPREDELITEV ANKSIOZNOSTI	9
1.1.2 IZVOR IN RAZVOJ ANKSIOZNOSTI.....	11
1.1.3 MULTIDIMENZIONALNA NARAVA ANKSIOZNOSTI ALI TRISISTEMSKA ANALIZA TESNOBE	13
1.1.4 ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA.....	16
1.1.5 ANKSIOZNOST IN ŠPORT	17
1.2 KONCENTRACIJA	21
1.2.1 OPREDELITEV KONCENTRACIJE	22
1.2.2 KOGNITIVNE TEORIJE KONCENTRACIJE.....	24
1.2.3 KONCENTRACIJA IN ŠPORT	26
1.2.4 STRATEGIJE KONCENTRACIJE.....	30
1.3 INTELIGENTNOST	33
1.3.1 FLUIDNA IN KRISTALIZIRANA INTELIGENTNOST.....	41
1.3.2 INTELIGENTNOST IN ŠPORT	43
1.4 PLES.....	44
1.4.1 TEKMOVALNI ŠPORTNI PLES	47
1.4.2 HIP HOP	49
1.5 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE.....	52
1.5.1 PROBLEM NALOGE.....	52
1.5.2 CILJ RAZISKAVE	52

1.5.3	HIPOTEZE.....	53
	H01: Med plesalci latinskoameriških in standardnih plesov in hip hop plesalci ni razlik v fluidni inteligentnosti, koncentraciji in anksioznosti.	53
2.	METODE DELA.....	54
2.1	VZOREC MERJENCEV.....	54
2.2	PRIPOMOČKI.....	54
2.3	POSTOPEK.....	55
3.	REZULTATI IN RAZPRAVA.....	57
3.1	RAZLIKE MED POSAMEZNIMI SKUPINAMI.....	57
3.1.1	PLESALCI IN PLESALKE.....	57
3.1.2	PLESALCI LATINSKOAMERIŠKIH IN STANDARDNIH PLESOV IN PLESALCI HIP HOPA.....	60
3.1.2	BOLJŠI IN SLABŠI PLESALCI.....	62
3.2	POVEZANOST MED FLUIDNO INTELIGENTNOSTJO, KONCENTRACIJO IN ANKSIOZNOSTJO.....	66
3.3	VPLIV POSAMEZNIH SPOSOBNOSTI NA USPEŠNOST.....	69
4.	SKLEP.....	71
5.	VIRI.....	72

1. UVOD

Sposobnosti človeka so tiste lastnosti, ki so pogoj, da človek uspešno opravlja določeno delo in aktivnost. Sposobnosti se oblikujejo na temelju prirojenih dispozicij, pod vplivom okolja in lastne aktivnosti. Človekovo duševnost, lastnosti in sposobnosti poleg drugih znanosti najbolj podrobno proučuje psihologija. Mnogi psihologi, ki so proučevali sposobnosti, so poskušali opredeliti njihovo število. Pri tem se je pokazalo, da imajo ljudje brezmejno število sposobnosti. Zaradi tega so se zadovoljili z načelom, da sposobnosti grupirajo v nekaj skupin. Fizične sposobnosti (fizična moč, vzdržljivost, ...), senzorne sposobnosti (vezane na delo naših čutnih organov), psihomotorne sposobnosti (povezane z opravljanjem različnih preprostih in zapletenih gibov) in mentalne sposobnosti ali inteligentnost (Moran, 2004).

V športu na končni tekmovalni rezultat vpliva mnogo dejavnikov. Tehnična, telesna, taktična in psihična priprava so del vsakega procesa športnega treniranja. Le z dobro psihično pripravljenostjo pa je možna realizacija vsega tistega, kar je športnik osvojil v okviru ostalih treh komponent. Psihična priprava pomeni športnikovo optimalno pripravljenost na nastop in vključuje vse psihične komponente športnikove osebnosti. Z njo obvladujemo predtekmovalno in tekmovalno stanje. Ker pa je športnikova priprava na nastop, predtekmovalno in tekmovalno stanje ključ do dobrega rezultata na tekmovanju, se še danes v psihologiji športa tej temi najbolj posvečajo.

1.1 ANKSIOZNOST

1.1.1 OPREDELITEV ANKSIOZNOSTI

Čustva so kompleksen pojav, ki zajemajo izražanje in čustveno doživetje (Jamesu, 1884, v Edelmann, 1992). Ekman, Friesen in Ellsworth (1982, v Edelmann, 1992) so ob različnih

klasifikacijskih študijah prišli do zaključka, da obstaja pet osnovnih čustev: sreča, žalost, jeza, gnus in presenečenje.

Beseda anksioznost izvira iz latinske besede *angere*, kar pomeni daviti ali dušiti se (Elliott in Smith, 2010). Ker je anksioznost zapleten pojav, psihologi v literaturi navajajo različne definicije, izvore in pogoje njenega nastanka. Simpson (1980, v Edelmann, 1992) opisuje anksioznost kot osebno značilnost odzivanja na določene situacije, ob katerih občutimo stres in se tako nanje odzovemo. Anksiozno stanje določene situacije prepozna kot anksiozne in tako nanje tudi reagira. Spielberg (1972, v Edelmann, 1992) pravi, da je anksioznost neprijetno čustveno stanje ali položaj, za katerega so značilni subjektivni občutki napetosti, strahu in zaskrbljenosti, ki jih vzbudimo z vzburjenjem avtonomnega živčnega sistema. Weiss in English (1957, v Edelmann, 1992) jo definirata kot neprijetno stanje napetosti, ki predstavlja grožnjo organizmu. Anksioznost definirajo tudi kot strah, napetost ali nelagodje, ki izhaja iz predvidenih nevarnosti, ki so izvor vsega nepoznanega in neprepoznavnega (American Psychiatric Association, 1975, v Edelmann, 1992). Avtorji torej anksioznost opisujejo z neprijetnimi čustvi, stanjem zaskrbljenosti ali napetosti, ki se pogosto pojavlja tudi v odsotnosti resnične nevarnosti. Občutek napetosti se pri ljudeh pojavi ob povečanju fiziološkega vzburjenja. Le ta pa je posredovan iz avtonomnega živčnega sistema, ki uravnava telesno notranje biološko okolje, s tem pa vpliva na srce, pljuča, prebavni sistem in žleze (Lavalée, Kremer, Moran in Williams, 2004).

V okviru psihofiziološkega pristopa se pogosto uporablja pojem anksioznosti za označevanje ene od številnih povrsti stanja vzburjenosti. V nekaterih primerih pa se oba pojma uporabljata celo sinonimno. V športni psihologiji uporabljajo besedo vzburjenje, kot neke vrste nediferencirano energijo, ki pripravi telo na nujno dejanje, odgovor »boj ali beg« (angl. *fight or flight*). Gre za aktivacijo organizma, ki se nanaša na vzburjenje organizma in varira na kontinuumu od globokega spanja do intenzivne ekscitacije. Stopnja aktivacije je pri tem odvisna od notranjih dražljajev oziroma dejavnikov (npr. strah, potrebe, motivacija ipd.) ter situacijskih dejavnikov oziroma dejavnikov okolja (npr. tekmovalni pogoji, učinek občinstva ipd.). Vzburjenje je posredovano iz simpatičnega živčnega sistema, ki je del avtonomnega živčnega sistema in pripravi telo na odgovor »boj ali beg« v trenutku zaznavanja nevarnosti (Lavalée idr., 2004). Anksioznost ima z vzburjenjem mnogo skupnega, vendar pa je potrebno oba pojma ločevati, saj anksioznost vsebuje tudi doživljajske oziroma kognitivne elemente. Vsaka močna stimulacija poveča vzburjenje, vendar pa ogrožajoča stimulacija povzroča anksioznost. Meja med vzburjenjem in anksioznostjo ni vedno določljiva, vendar pa je ob

močnem dražljaju vedno prisoten element anksioznosti, dokler negotovost ni odstranjena. V tem smislu je anksioznost predstopnja strahu in traja, dokler se posameznik ne odloči za akcijo (Lamovec, 1994).

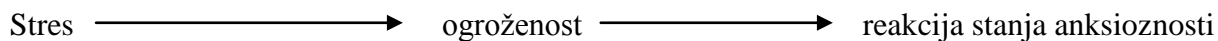
V primeru anksioznosti gre za stanje, ki je podobno strahu (predvsem po telesnih reakcijah, ki jih sproži), a se od njega razlikuje, saj se izraz anksioznost ponavadi uporablja takrat, ko vzrok posameznikove napetosti ni dostopen zavedanju, o strahu pa govorimo tedaj, ko je ogrožajoči objekt ali situacija znana. Strah ima tudi nekakšno zaščitno funkcijo in posamezniku pomaga, da pretečo nevarnost uspešno obvlada, anksioznost pa ima povsem nasproten učinek. Naval anksioznosti traja običajno tudi mnogo dlje od strahu in v nasprotju z njim, še takrat ko mine, pušča nekatere negativne posledice. Premagan strah pred konkretnim izvorom navdaja posameznika z občutki zadovoljstva, uspešnosti in lastne vrednosti. Anksiozen in zato delovno in socialno neučinkovit posameznik pa se še dolgo po tem, ko je doživel naval tesnobe, bojuje z občutji neučinkovitosti in z omajanim doživljanjem lastne vrednosti (Tušak, Misja in Vičič, 2003).

1.1.2 IZVOR IN RAZVOJ ANKSIOZNOSTI

Nekateri avtorji menijo, da lahko anksioznost izvira iz treh pomembnih vzrokov. Kot prvega navajajo primarno premočno stimulacijo, senzorno preobremenjenost, ki jo spremlja občutek preplavljenosti z dražljaji. Drugi vzrok je kognitivno neskladje, neskladje med pričakovanjem in stvarnostjo. Kot tretji vzrok pa navajajo nezmožnost reagiranja, kar vključuje vse situacije, kjer se vzburjene težnje ne morejo izraziti (Epstein, 1980, v Martens, Vealey in Burton, 1990).

Shubert (1981, v Tušak in Tušak, 2003) navaja najbolj verjetne razloge za razvoj strahu in anksioznosti v športu. Kot prvega navaja, da se športnik spominja lastne negativne izkušnje. Drugi vzrok je, da je športnik prepričan, da so trenerjeve zahteve in zahteve tekmovanj ter javnosti večje od njegovih sposobnosti. Tretji vzrok pa bi naj bil posledica navodil: »Pazi, da se ne poškoduješ! Pazi, da ne padeš, itd.«

Spielberg (1975, v Edelman, 1992) je anksioznost opisal kot proces s časovnim zaporedjem dogodkov, v katerem je stres prikazan kot stimulus:



Slika 1. Spielbergerjevo pojmovanje procesa anksioznosti (v Edelman, 1992).

Interakcijski model anksioznosti poudarja pomen posameznikove interpretacije situacije, v kateri se je znašel. Neko objektivno stresno situacijo lahko posameznik prepozna kot ogrožajočo ali pa ne. Bolj kot bo določeno situacijo posameznik prepoznal kot ogrožajočo, višji nivo anksioznosti bo ob tem doživljal. Pri tem igrajo pomembno vlogo predhodne izkušnje in znanje, kako tako situacijo obvladati, ter sposobnost spoprijemanja s stresnimi situacijami.

Tušak in Tušak (2001) navajata najpogostejše vzroke za strah in anksioznost, ki se pojavijo pri športnikih:

- Strah pred porazom oziroma zmago. Strah pred porazom pomeni strah pred neuspehom, ki vpliva na znižanje samozaupanja in zmanjšanje samopodobe. Pomeni tudi strah pred odzivi navijačev, svojcev ali trenerja. Prav tako lahko zmaga pomeni velik pritisk za športnika zaradi pritiska želje navijačev, svojcev ali trenerja po ponovni zmagi.
- Strah pred trenerjevo zavrnitvijo izpostavlja način, izražanje čustev in obnašanje trenerja do svojih varovancev po tekmovanju. Mnogi trenerji s svojimi varovanci navežejo zelo pristen prijateljski odnos. Ta odnos pa lahko športnika preveč bremeni, saj se boji, da bo neuspeh na tekmovanju vplival tudi na slabši odnos s trenerjem.
- Strah pred agresivnostjo pomeni, da se športnik lahko boji, da bo na tekmi poškodoval svojega nasprotnika ali da bo nasprotnik poškodoval njega. Izogibanje igralcem ali nasprotnikom lahko negativno vpliva na izid tekme.

Strah pred bolečino je povezan s pragom bolečine, ki je pri ljudeh zelo različen. Od višine bolečinskega praga je odvisen tudi strah pred bolečino. Značilen je predvsem pri vzdržljivostnih športih in kontaktnih športih.

1.1.3 MULTIDIMENZIONALNA NARAVA ANKSIOZNOSTI ALI TRISISTEMSKA ANALIZA TESNOBE

Človeška čustva na splošno in anksioznost se odzivajo v treh glavnih vedenjskih sistemih, ki jih sestavljajo neodvisne komponente: motorično vedenje, verbalno izražanje in fiziološko stanje. Ta pogled je postal znan kot model treh sistemov strahu in anksioznosti (Lang, 1970, v Edelman, 1992).

Motoričen odgovor v povezavi z anksioznostjo izzove dražljaje, ki vključujejo povečan ali zmanjšan gib, spremembo v drži, tresenje.

Verbalno izražanje je v veliki meri uporabljeno za sklicevanje na »kognitivne dogodke« ali vsaj ustno poročanje o takšnih dogodkih. V najširšem pomenu lahko vključuje vse vidike individualnega zaznavanje in vrednotenja dražljajev zaskrbljenosti. Ti lahko vključujejo pretekle spomine ali posebne misli in podobe (Lang, 1971, v Edelman, 1992). Lang (1985, v Edelman, 1992) navaja, da verbalno izražanje vključuje poročanje o tesnobi, strahu, groze, panike in s tem povezanim pritoževanjem zaradi skrbi, obsesije, nezmožnosti koncentracije, negotovosti in podobno.

Za fiziološko komponento anksioznosti velja, da je povezana s povečano aktivnostjo simpatičnega živčnega sistema, kar povzroča povečanje srčnega utripa, dihanja, povečano delovanje žlez znojnic, povečan mišični tonus (Edelman, 1992).

Različne raziskave so pokazale, da ni korelacije med tremi sistemi. Lahko pa vsak sistem zase v določenem časovnem obdobju ob določenih postopkih vpliva na zmanjšanje anksioznosti (Borkovec, Weerts in Bernstein, 1977, v Edelman, 1992).

Podobno kot prej omenjeni avtorji vidijo Lavallee idr. (2004) in Tancing in Čuk (1983) anksioznost kot multidimenzionalno konstrukcijo s tremi ključnimi elementi: kognitivni (doživljajski), somatski (fiziološki) in vedenjski.

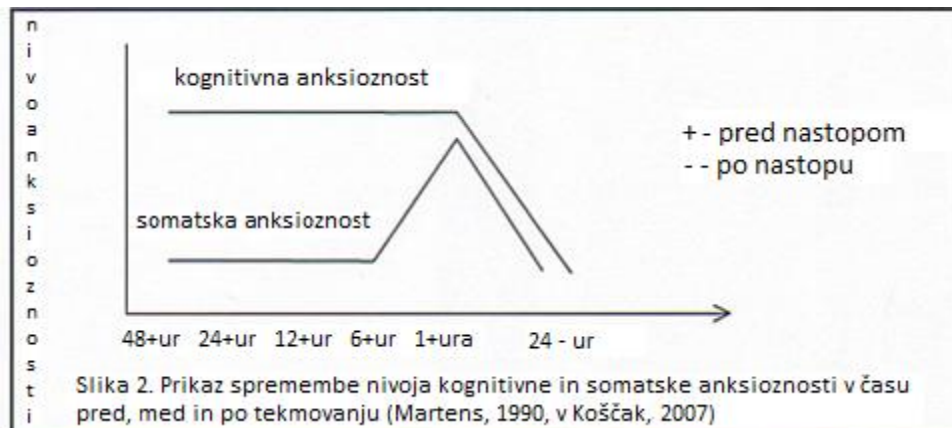
Za kognitivno anksioznost (doživljajski nivo) je značilno negativno ocenjevanje tako situacije kot samega sebe. Značilna je zaskrbljenost za situacije in dogodke v prihodnosti (športni nastop). Kognitivno anksioznost označujejo negativna pričakovanja in kognitivna vprašanja o samemu sebi, o trenutnih razmerah in o možnih posledicah. Pojavi se občutek zaskrbljenosti, negotovosti, bojzani, utrujenosti in nemoči. Pozornost in koncentracija sta slabši.

Somatska anksioznost (fiziološki nivo) se najmočneje izraža na fiziološkem in čustvenem nivoju. Pojavi se občutek psihičnega nemira, nezmožnost sprostitve, občutek tesnobe in stiskanja pri srcu. Pri športu so značilni simptomi avtonomnega vzburjenja kot je povečan utrip srca in frekvenca dihanja, dihalna amplituda pa je zmanjšana. Poveča se delovanje žlez znojnic, pojavijo se tudi motnje v prebavnem sistemu, moteno je odvajanje, prehranjevanje in spanje.

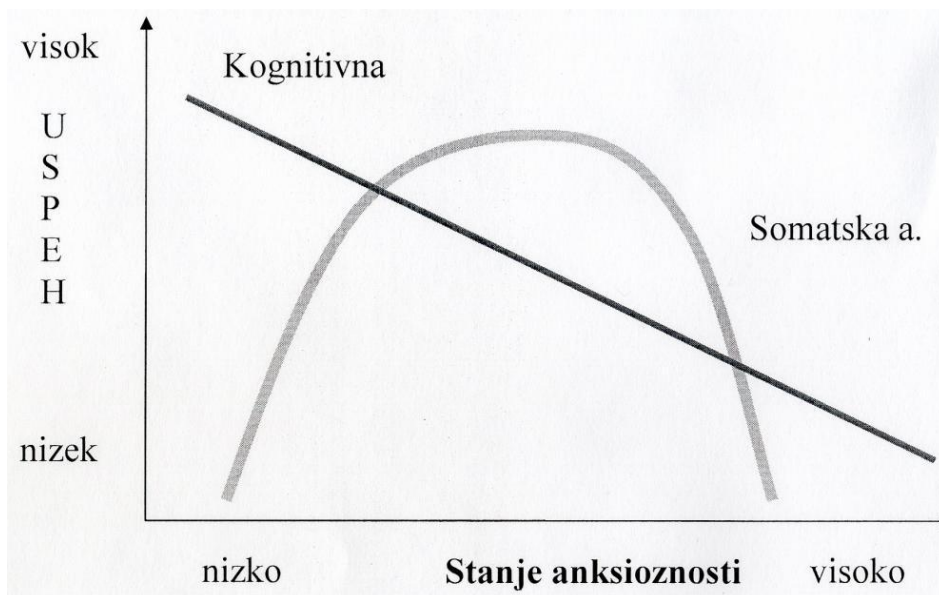
Na vedenjskem nivoju se anksioznost izraža v telesni drži, gibanju in mimiki. Zvišana je mišična napetost, pojavijo se lahko krči (Tancing in Čuk, 1983).

Možnost ločenega raziskovanja kognitivne in somatske anksioznosti v športno specifičnih okoliščinah je povečala poznavanje teh situacij. Tako so definirali predtekmovalno anksioznost ali napetost v obdobjih pred pomembnim tekmovanjem. Predtekmovalna anksioznost predstavlja več obdobji od trenutka, ko igralec izve za datum pomembnega tekmovanja in vse do dneva tekme oziroma nastopa. Ugotovljeno je bilo, da je predtekmovalna kognitivna anksioznost že na začetku na visokem nivoju in taka ostane vse do 24 ur pred tekmovanjem. Nasprotno somatska anksioznost ostane na relativno nizki stopnji vse do 24 ur pred tekmovanjem, takrat pa se aktivacija strmo poveča (Tušak in Tušak, 2003).

Iz študij, ki so ugotovljale povezanost med kognitivno, somatsko in vedenjsko anksioznostjo je razvidno, da ima anksioznost različne učinke na uspešnost nastopa glede na naravo zahtevane naloge. Kakorkoli, kaže, da skrbi (kognitivna anksioznost) ovirajo večino oblik športnega nastopa, somatska anksioznost pa je še posebej moteča pri nalogah, kjer so pomembne fine motorične sposobnosti (Lavallee idr., 2004). Zaradi tega je obvladovanje predtekmovalnih in tekmovalnih stanj eden od ključnih dejavnikov uspeha v športu.



Slika 2. Spremembe nivoja kognitivne in somatske anksioznosti v odnosu pred, med in po tekmovanju (Martens, 1990, v Koščak, 2007).



Slika 3. Povezava med stanjem predtekmovalne anksioznosti in uspešnostjo na tekmovanju (Cox, 1994).

1.1.4 ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA

Anksioznost se lahko pojavi kot prehodno stanje ali relativno stabilna osebna poteza (Spielberger, 1972, v Edelman, 1992).

Za anksiozno stanje je značilno subjektivno, zavestno perceptivno čustvo napetosti in strahu ter povečana vzburjenost avtonomnega živčnega sistema (Spielberger, Gorsuch in Lushene, 1970, v Edelman, 1992). Je trenutno emocionalno stanje, povezano z aktivacijo organizma. Gre torej za dejanski odziv organizma na stresorje. Stanje anksioznosti lahko pojmuje kot specifično obliko aktivacije, ki jo povzroča zaznavanje ogrožajoče situacije. Razlika med anksioznostjo in aktivacijo je v tem, da se pri anksioznosti pojavljata dve dimenziji in sicer intenziteta in smer, pri aktivaciji pa samo intenziteta. Smer stanja anksioznosti je negativna, visoka raven anksioznosti je nezaželena, ker ima negativen učinek. Posledice se kažejo v neravnovesnih reakcijah na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju (Tušak in Tušak, 2001).

Potezo anksioznosti opredeljujemo z relativno stabilnimi individualnimi razlikami v nagnjenosti k anksioznosti. To pomeni, da je poteza anksioznosti splošna predispozicija posameznika, da zazna določene situacije kot ogrožajoče in nanje odgovarja z različno stopnjo anksioznosti. Ta negativna občutja se razprostirajo na kontinuumu od rahlih občutkov neprijetnosti in negotovosti do neznosnih občutkov groze. Pri potezi anksioznosti gre torej za občutek tesnobe, neugodja, nedoločenega strahu. Osebe, ki imajo izrazito potezo anksioznosti, mnoge situacije zaznavajo kot ogrožajoče in nanje reagirajo s prekomerno stopnjo intenzivnosti stanja anksioznosti (Tušak in Tušak, 2001).

Anksioznost kot poteza in stanje visoko med seboj korelirata. Spielberger, Pollans in Worden (1984, v Edelman, 1992) navajajo da so osebe z visoko potezo anksioznosti bolj občutljive na stres in zaznajo večje število situacij kot nevarne in se tako nanje tudi odzivajo. Stanje anksioznosti je torej čustveno stanje opredeljeno v pojmovanju anksioznosti kot večkomponentni proces, poteza anksioznosti pa zgolj odraz individualnih razlik v nagnjenosti k anksioznosti (Edelman, 1992).

1.1.5 ANKSIOZNOST IN ŠPORT

Anksioznost je bila tista, s katero se je praktična psihologija športa začela, obenem pa se je z njo začela uveljavljati tudi potreba po relaksaciji športnikov. Večino raziskav, ki se nanašajo na anksioznost in šport skuša razložiti vpliv anksioznosti na športni nastop.

Lavallee idr. (2004) navajajo teorije, ki razlagajo odnos med anksioznostjo in športnim nastopom.

Teorija narobe obrnjenega U-ja (angl. The Inverted – U Hypothesis) navaja, da povezava med vzburjenjem in nastopom ni linearna, ampak krivuljasta. Po tej teoriji verjamejo, da povečano vzburjenje izboljša nastop, vse do določene točke preko katere ga nadaljnje povečanje vzburjenja lahko poslabša. Ta teorija, kjer ima vzburjenje slabši učinek na nastop, izvira iz Yerkes – Dodsonovega zakona. Ta zakon predpostavlja, da vedno obstaja optimalna stopnja vzburjenja za uspešno izvedbo določene naloge. Ne glede na to ali se nastop nagiba k nizki ali visoki stopnji vzburjenja, je najbolj optimalna vmesna stopnja vzburjenja. Ta teorija je potrjena s strani različnih raziskav. Vendar pa so raziskovalci ugotovili, da je Yerkes-Dodsonovo načelo težko empirično izmeriti, saj je težko določiti, kdaj je vzburjenje prenizko ali previsoko. Prav tako ne morejo predvideti točke »zmanjšanega učinka«, kot tudi ne morejo raziskovalci povzročiti različnih stopenj vzburjenja na preiskovancih.

Drive theory ali Hullova teorija domneva, da je pozitivna in linearna povezanost med stopnjo vzburjenja in nastopom. Z drugimi besedami velja, da večjo stopnjo vzburjenosti kot doseže športnik, boljše je izveden njegov nastop. Ta teorija je dobila podporo od raziskovalcev, kot je Oxendine (1984, v Lavallee idr., 2004) ki dokazujejo, da pri športih, kjer je pomembna ekstremna moč in hitrost (dvigovalci uteži in šprinterji), visoka stopnja vzburjenja pripomore k boljšemu športnemu nastopu. Drugi teoriji nasprotujejo, saj nekateri primeri vrhunskih športnikov dokazujejo, da lahko zaradi prevelikega vzburjenja le ti podležejo pritisku (zaporedna nepravilna izvedba štarta na olimpijskih igrah).

Teorija katastrofe (angl. Catastrophe Theory) anksioznosti (Hardy, 1990a, 1996b, v Lavallee, 2004) predpostavlja, da je pri športnem nastopu fiziološko vzburjenje v interakciji z anksioznostjo (v tem primeru kognitivno anksioznostjo). Glavno načelo te teorije o fiziološkem vzburjenju je povezano s teorijo narobe obrnjenega U-ja, vendar samo takrat, kadar imajo športniki nizko kognitivno anksioznost (kadar niso zaskrbljeni). Kadar je

kognitivna anksioznost visoka, se poveča učinkovitost vzburjenja le do določene točke, od katere nadaljnje povečanje privede do hitrega in dramatičnega upada učinkovitosti.

Processing Efficiency Theory (Eysenck in Calvo, 1992, v Lavallee, 2004) je bila razvita z namenom, da razloži vpliv anksioznosti (zaskrbljenost) na izvedbo naloge. Zaskrbljenost ima kognitivne in motivacijske funkcije. Zaradi zaskrbljenosti se zmanjša kapaciteta in zmogljivost delovnega spomina, s tem pa ovira izvedbo zahtevne naloge. Po drugi strani lahko motivira nastopajočega, da vloži več napora in truda v nalogo in se tako izogne posledicam slabega delovanja. Tako lahko anksioznost povzroči aktiven in učinkovit odgovor telesa, ki izboljša nastop tako, da motivira nastopajočega, da se aktivneje osredotoči na nalogo.

Lavallee (2004) navaja tudi praktične ukrepe v spoprijemanju z anksioznostjo:

- Razumevanje, da pritisk ni dejstvo, ampak ga samo mi kot takšnega zaznavamo. Ljudje začutijo pritisk ali anksioznost, kadar verjamejo, da se ne bodo mogli spopasti z zahtevami trenutne ali načrtovane situacije. Zaradi tega se morajo športniki zavedati, da je pritisk samo zaznavanje in interpretacija določene situacije – ne dejstvo. S prestrukturiranjem situacij v naših mislih, se lahko naučimo, da določene situacije in dogodke interpretiramo in sprejmemo kot izziv našim sposobnostim in ne kot grožnja našemu dobremu počutju. Tako si lahko na primer športnik v anksioznih razmerah spodbudno govori, da se veseli tekme, ker mu daje priložnost, da pokaže, kako dobro lahko igra.
- Konstruktivno interpretiranje signalov vzburjenja. Športniki se morajo naučiti razumeti, da anksioznost ni vedno slaba stvar, ampak le signal, da se z njimi nekaj dogaja. Zaradi tega se je potrebno naučiti zaznavati somatsko vzburjenje kot bistveni pogoj za dobro izvedbo.
- Tehnike fizičnega relaksiranja. V času nastopa ali tik pred njim, se morajo tekmovalci usposobiti, da se umirijo in sprostijo, kadar občutijo napetost. Način sprostitve mora biti prilagojen značilnostim posamezne naloge ali športa.
- Podajanje samonavodil. Anksioznost nam ni v pomoč, ker nas osredotoča na tisto, kar lahko gre narobe in ne na to, kaj točno moramo narediti v danem trenutku. Tako je primeren način za preprečevanje pritiska na nastopu, da se vprašamo, kaj točno moramo storiti v danem trenutku.

- Predtekmovalne rutine. Večina športnikov se poslužuje predtekmovalne rutine in tako pripravi misli in telo, da se učinkoviteje osredotoči na dejanje, preden pomembno nalogo izvrši.
- Simulacijski trening. Eden izmed uspešnih ukrepov proti anksioznosti saj zmanjša vpliv nove situacije in zmanjša pritisk ob veliki tekmi. Seveda pa velja, da bolj kot bo simulacija podobna dejanskim tekmovalnim okoliščinam, večji bo učinek.

Ker je vpliv anksioznosti na športnika in izvedbo njegovega nastopa na samem tekmovanju tema, ki je pritegnila pozornost psihologov, je bilo opravljenih mnogo raziskav o odnosu kognitivne in somatske anksioznosti do tekmovanj, o povezavi stanja in poteze anksioznosti, o vplivu anksioznosti na nastop in o primerjavi vrhunskih športnikov z nešportniki v anksioznosti. Avtorji so v raziskavah prišli do naslednjih ugotovitev:

Martens (1990) je razvil vprašalnik (Competitive State Anxiety Inventory-2 - "CSAI-2"), ki raziskuje stanja kognitivne in somatske anksioznosti glede na odnos do tekmovanj.

V raziskavah so ugotovili, da imajo športniki individualnih športov bistveno višjo somatsko anksioznost kot športniki skupinskih športov. Rezultati so pokazali, da se somatska anksioznost znatno poveča, kadar se poveča kognitivna anksioznost, stanje samozaupanja oziroma samozavesti pa se takrat znatno zniža. Te ugotovitve sovpadajo z napovedmi, da tekmovalne razmere izzovejo tako kognitivno kot somatsko anksioznost. Za odbojkaše in košarkaše, ki so bili vključeni v raziskavo, so ugotovili, da za optimalni nastop potrebujejo zmerno stopnjo vzburjenja, športniki individualnih športov (gimnastika, plavanje, atletika) pa potrebujejo za optimalni nastop višjo stopnjo vzburjenja.

Raziskave v katere so bili vključeni rokoborci in gimnastičarji so pokazale, da je somatska anksioznost nekaj dni pred tekmovanjem nižja kot kognitivna anksioznost. Kognitivno anksioznost je kot predtekmovalna trema, saj se pojavi v trenutku, ko tekmovalec izve za datum pomembne tekme in je vse od začetka na zelo visokem nivoju ter se ne spremeni vse do tekmovanja. V nasprotju je somatska anksioznost, ki ostaja na razmeroma nizkem nivoju do enega dneva pred tekmovanjem, ko se strmo poveča aktivacija organizma.

V naslednjih raziskavah kjer so ugotavljali povezanost somatske anksioznosti z nastopom športnikov, ki tekmujejo v hitrih in kratkotrajnih disciplinah z nastopom športnikov, ki tekmujejo v disciplinah z dolgotrajnim naporom. Pri hitrih disciplinah (plavanje na 50m) so boljši plavalci bolje obdržali somatsko anksioznost pod kontrolo kot manj uspešni plavalci. Pri dolgotrajnejši disciplini (plavanje na 400m) se je pokazalo, da so bili plavalci, ki so

ohranjali čas svojega osebnega rekorda bolj fiziološko vzburjeni, kot tisti, ki so imeli slabši čas (Martens idr., 1990).

Druge raziskave so pokazale, da je stanje anksioznosti v pomembni povezanosti z dvema situacijskima spremenljivkama. Prva je pomembnost situacije za posameznika, druga pa nedoločenost izida določene situacije. Večji pomen, kot bo posameznik pripisal določeni situaciji oziroma tekmovanju, tem verjetneje bo razvil visoko raven stanja anksioznosti. Nedoločenost izida dogodka se pojavi, kadar so tekmovalci med seboj izenačeni ali ko športnik npr. ne ve, kako bo občinstvo sprejelo njegov nastop. Z naraščanjem nedoločenosti izida narašča tudi pričakovana raven stanja anksioznosti. Obe situacijski spremenljivki sta v interakciji s posameznikovo ravno poteze anksioznosti in skupaj določajo stopnjo stanja anksioznosti (Martens idr., 1990).

Številne raziskave so pokazale, da previsoka anksioznost negativno vpliva na nastop športnika. Športniki nastopajo najbolje, ko ne občutijo nobene anksioznosti. Najmanjša stopnja anksioznosti že zmanjšuje uspešnost (Tušak in Tušak, 2001).

Novejše raziskave Smrkolja (2010) in Bortekove (2011), ki je raziskavo opravljala na hip hop plesalcih, so pokazale, da med boljšimi in slabšimi športniki ne prihaja do statistično pomembnih razlik v stanju in potezi anksioznosti.

Prav tako so Kajtna, Tušak in Kugovnik (2003) ugotovili, da med vrhunskimi športniki in športniki ni razlik v stanju in potezi anksioznosti. Razlike pa so se pokazale med športniki in športnicami.

Bortek (2011) in Ferk (2008) sta v svojih raziskavah ugotovili, da se višja stopnja anksioznosti pojavlja pri mlajših športnikih.

Višja stopnja anksioznosti se pri mlajših športnikih pojavlja zaradi manjše »tekmovalne kilometrine«, s katero si športniki nabirajo izkušnje in se učijo, kako ravnati v stresnih situacijah. Nižjo stopnjo anksioznosti pri športnikih lahko razlagamo s samo udeležbo posameznika v športu. Redna aktivnost, napredovanje, uspehi ipd. lahko pripomorejo k znižanju nivoja anksioznosti. Športniki so v procesu treninga in tekmovanj od svojih začetkov stalno v stresnih situacijah. Hitre spremembe načrtov, potreba po stalnem hitrem prilagajanju in izpostavljenost stresorjem na tekmovanjih povzroči, da v športu ostajajo samo tisti manj anksiozni. Tako obstajata dve različni razlagi. Ali so tisti posamezniki, ki imajo nižjo začetno potezo anksioznosti, sposobni ostati in doseči pomembne uspehe v športu, ali pa ukvarjanje s športom zaradi že omenjenih značilnosti zavira razvoj anksioznosti. Posledično je seveda

manjše tudi stanje anksioznosti oziroma trema, ki jo športniki občutijo pred stresnim dogodkom, saj so v procesu treninga in tekmovanj ostali samo tisti, ki so znali razviti ustrezne tehnike soočanja s stresom. Vse to sovпада z ugotovitvami o večji psihični stabilnosti športnikov (Martens idr., 1990).

Idealno je torej, če je športnik čim manj anksiozen in čim manj občutljiv na stres. Rezultat takih dispozicij bo ugodno predtekmovalno stanje, kjer se ne bo pojavljala trema. Športniki se morajo naučiti prenašati stresne situacije, naučiti se morajo prenašati in obvladati pritisk, saj se z njim srečujejo vsakodnevno in lahko tako nesposobnost spoprijemanja z njim vodi v resne težave, ki se lahko odrazijo v krizi športnika ali celo v prenehanju športne kariere.

1.2 KONCENTRACIJA

Marden (2005, str. 15) je v svoji knjigi zapisal takole: »V nas sta dve naravi; ena želi napredovati; druga nam to preprečuje. Tista, na katero se osredotočimo in jo razvijamo, določa, kaj bomo postali. Obe pa poskušata prevzeti nadzor. Samo volja določa rezultat. Človek lahko z največjim naporom volje spremeni celotno kariero in skoraj izvaja čudeže. Vi ste ta človek. Lahko ste, če želite biti, kajti želja najde ali naredi svojo pot.«

Človek iz psihološkega vidika razvoja ni to, kar bi lahko bil. Ni se sposoben obvladati, čeprav mu samovodilna moč koncentracije pripada. Vsak, ki ima uravnotežen razum, je sposoben opravljati dolžnosti, kot so organizacija, vodenje in nadzorovanje operacij razuma, v miselnem in fizičnem smislu. Zaradi tega se mora človek naučiti, da nadzoruje tako razum kot tudi telesne gibe. Kadar so nadzorovane sposobnosti avtonomne, so zaradi pomanjkanja vodenja prikrajšani impulzi, strasti, čustva, misli, dejanja in navade. Kadar samoupravljalne sposobnosti niso razvite, dobijo impulzi, čustva in strasti poln razmah in delajo, kar hočejo (Marden, 2005).

Naš kognitivni sistem je vsak trenutek postavljen pred skorajda nepregledno množico dražljajev, sposoben je izvedbe mnogih različnih mentalnih procesov in oblikovanja vedenjskih vzorcev. Ker se organizem ne more posvetiti vsem dražljajem v okolju, izvajati vseh možnih mentalnih procesov in vedenjskih odzivov hkrati, je naš kognitivni sistem postavljen pred eno izmed ključnih nalog, organizacijo svojega delovanja. Zato je nujen

obstoj mehanizmov, ki omogočajo ustrezno selekcijo dražljajskega dotoka, vodenje kognitivnih procesov in oblikovanje relevantnih vedenjskih vzorcev. Proces, ki z njim upravlja in omogoča k cilju usmerjeno delovanje, imenujemo pozornost. Širši pojem je pravzaprav pozornost, koncentracija pa pomeni intenzivnost osredotočenosti te pozornosti.

Koncentracija vedno pomeni obvladovanje razuma. Oseba, ki se je sposobna osredotočiti na kakršenkoli problem, in ki lahko odmisli neharmonične vtise, obvlada moč razuma. S pomočjo koncentracije je človek sposoben zbrati in obdržati miselno in fizično energijo na delu. Osredotočen razum posveča pozornost mislim, besedam, dejanjem in načrtom (Tušak in Tušak, 1997).

»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, str. 82).

Koncentracijo lahko nazorno primerjamo z žarometom, ki je v naši glavi, mi pa smo tisti, ki aktivno osvetljujemo, snemamo in režiramo, kar smo izbrali oziroma posneli. Svetlobni žarek žarometu v skladu z našo željo oziroma potrebo osvetljuje natanko tisto, kar nas zanima. (Tušak, 2009).

V kognitivni športni psihologiji pomeni koncentracija sposobnost, da se zavestno osredotočiš na nalogo in ob tem ignoriraš vse ostale motnje. Koncentracija velja za eno izmed komponent multidimenzionalne pozornosti (Moran, 2004). Kognitivni psihologi to sposobnost imenujejo tudi »koncentracija duševne dejavnosti« (Matlin, 2002, v Lavallee, 2004) oz. »koncentracija duševnega napora na čutne ali duševne dogodke« (Solso, 1998, v Lavallee, 2004).

V tej nalogi bomo pozornost in koncentracijo uporabljali kot sopomenki.

1.2.1 OPREDELITEV KONCENTRACIJE

Skozi stoletje je bila pozornost pomembna tema obravnavanja pri razumevanju delovanja uma. Da bi empirično raziskali pozornost, so uporabili tehniko introspekcije (pogled v lastno notranjost). A so idejo introspekcije kot subjektivno, nezanesljivo in nepredvidljivo tehniko, kmalu izključili iz raziskovanja. Pozornost se je kot mentalistični koncept, ki je bil takrat sovražen prevladujoči behaviouristični filozofiji, dobro razcvetela šele po letu 1950 oz. po

upadu behaviourističnega vladanja. To potrjuje močan preporod interesa za raziskovanje pozornosti v tem obdobju. V času druge svetovne vojne je problem vzdrževanja visoke budnosti in pazljivosti vojakov odkril novo področje teorije koncentracije, ki je zamenjala tradicionalno introspektivno mnenje. Prav tako je napredek tehnike, kot so digitalni računalniki, usmeril raziskovalce na novo pot razmišljanja o umu kot omejenem sistemu zmogljivosti za obdelavo podatkov (Moran, 1996).

Tudi današnji avtorji se strinjajo, da je podatkov, ki neprestano obsipavajo organizem, tako iz zunanjega sveta kakor iz organizma samega, enostavno več, kot jih organizem zmore obdelati. Zaradi omejene kapacitete informacijskega procesiranja, je za organizem nujno potrebna selekcija.

Moran (1996) navaja tri tipe pozornosti. Selektivna in deljena pozornost, kot dva glavna tipa, ki sta bila ugotovljena s strani psihologov in budnost kot zelo pomemben tip pozornosti v športu:

- Selektivna pozornost označuje sposobnost obdelovanja ali procesiranja nekaterih informacij ob ignoriranju drugih. Posameznik se selektivno zavzame za določene dražljaje pred drugimi. Moran navaja dva vidika selektivne pozornosti: sposobnost, da izslediš žarek prostovoljno in sposobnost, da usmeriš žarek na pomemben del množice dražljajev.
- Deljena pozornost se nanaša na duševno sposobnost »delitve časa«. Teorija deljene pozornosti razlaga, kako lahko ljudje hkrati izvedejo več spretnosti uspešno. Raziskave so pokazale, da lahko človek opravlja dve nalogi hkrati uspešno le, če sta ti dve nalogi nanašata na različne čutne ravni (na primer vizualno in slušno) ali če je ena izmed nalog tako močno izurjena, da je izvedena avtomatično. V primeru, da bomo eno čutilo obremenjevali z dvema nalogama (na primer žvižganje in poslušanje) ali da nobena izmed nalog ne bo izvedena avtomatično, se bosta ti nalogi motili (Eysenck and Keane, 2000 v Lavellee, 2004). Tako se mora tudi športnik skozi vajo naučiti, da izvede oz. opravi dve ali več sočasnih spretnosti hkrati enako dobro. Z drugimi besedami lahko rečemo, da se mora naučiti učinkovito razdeliti svojo pozornost. Kot primer lahko navedemo košarkarskega igralca, ki mora sočasno voditi žogo in iskati priložnost, da bo lahko žogo podal soigralcu, ki je na boljšem položaju
- Pozornost kot budnost je pomembna v športu. V ospredje prideta tako fiziološka kot kognitivna komponenta pozornosti, ki sta med seboj v nenehni interakciji. Tako

Kahneman (1973, v Moran, 1996) navaja, da na količino kognitivnih virov, ki so v vsakem trenutku na razpolago v centralnem izvršilnem sistemu pozornosti, vpliva raven vzburjenosti posameznika. Bolj kot je oseba vzburjena, več virov pozornosti ima na razpolago.

Pomembna delitev pozornosti pa je tudi delitev na tri temeljne razmeroma neodvisne komponente, ki služijo vzdrževanju vedenja, usmerjenega proti cilju. Moran (1996) navaja selekcijo, vigilnost in kontrolo. Selekcija oz. selektivna pozornost služi koherentnemu in k cilju usmerjenemu vedenju. Vigilnost oz. vzdrževana pozornost skrbi, da se to zasledovanje ciljev ohranja v času. Kontrola oz. pozornostna kontrola, ima funkcijo koordiniranja dejavnosti, ki potekajo sočasno s procesiranjem izbranega toka informacij.

1.2.2 KOGNITIVNE TEORIJE KONCENTRACIJE

Kognitivne teorije koncentracij so se razvile na podlago selektivne pozornosti. V nadaljevanju bodo opisane teorija filtra, teorija zoom objektiva in teorija žarometa.

1. Teorija filtra

- *Teorija zgodnje selekcije:*

V izredno vplivnem kognitivnem modelu Donalda Broadbenta (1958, v Lavallee, 2004), je pozornost dobila pomembno vlogo. Ta model zgodnje selekcije predstavlja hkrati tudi enega prvih modelov selektivne pozornosti. Broadbent predpostavlja, da lahko kognitivni sistem pojmuje kot informacijski kanal omejenih zmogljivosti. Zaradi prevelikega dotoka informacij, je ena izmed njegovih ključnih nalog selekcija relevantnih informacij. To nalogo naj bi opravljala pozornost v obliki zgodnjega filtra, ki v nadaljnji obdelavi v zaznavnem sistemu prepušča zgolj dražljaje, ki v svojih lastnostih ustrezajo izbranim nastavitvam filtra.

Broadbentov model podpirajo raziskave slušne pozornosti, ki jih je izvedel Collin Cherry (1953, v Lavallee, 2004). Z eksperimentom dihotečnega poslušanja (istočasno poslušanje dveh stavkov), je opravil raziskavo o zaznavanju nepomembnih informacij. Ugotoviti je skušal, kako ljudje sledijo samo enemu pogovoru v dani situaciji, ko se istočasno okrog njih pogovarja množica ljudi. Naloga merjencev je bila, da so ob poslušanju dveh različnih sporočil, ki sta se hkrati predvajala skozi slušalke na njihova ušesa, pozorno poslušali in

glasno ali senčno ponavljali sporočila le določenega ušesa, medtem pa ignorirali sporočilo, ki se je predvajalo iz slušalke na drugo uho. Rezultati so pokazali, da se poslušalci natančno spomnijo sporočil, ki so jih glasno ali senčno ponavljali. Zelo malo so pridobili informacij iz sporočil, ki so jih ignorirali, uporabljenih besed iz sporočila se niso spomnili in so le redko zaznali, če se je spremenil jezik sporočila. Tako je Cherry ugotovil, da so zvočne informacije, ki niso pod nadzorom, deležne zelo malo mentalne obdelave. Broadbent (1958, v Lavallee, 2004) je dodal, da kadar so ljudje pozorni, blokirajo vse dražljaje razen tistih na katere se osredotočijo. Z drugimi besedami je pozornost podobna filtru, saj lahko samo en kanal informacij potuje skozenj do možganov.

Broadbentovemu modelu je sledilo mnogo raziskav in novih modelov, ki slonijo na izhodiščni predpostavki omejene kapacitete kognitivnega sistema. Nove raziskave so pokazale, da predpostavka o popolni zgodnji selekciji dražljajev ni ustrezna, saj se v določeni meri obdelajo tudi dražljaji, na katere nismo pozorni ali se jih celo ne zavedamo. Tako so raziskave Graya in Wedderburna (1960, v Lavellee, 2004) odkrile, da so tudi nekatere informacije, na katere ljudje niso pozorni, predelane semantično, le da se te informacije v sistemu za obdelavo pojavijo kasneje, kot je bilo prvotno predvideno.

2. Teorija zoom objektiva (angl. zoom lens)

To poimenovanje pozornosti prevladuje predvsem v študijah vizualne pozornosti. Vizualna selektivna pozornost je bila enačena z notranjim očesnim zrkлом (Skeleton in Eriksen v Moran, 1996), z očmi uma (Jonides, 1980, v Moran, 1996) in z objektivom kamere (Orlick, 1990, v Moran, 1996). Model zoom objektiva zagovarja, da lahko žarek pozornosti usmerjamo, večamo in ožamo, kot lahko to delamo z objektivom kamere. Pozornost posvečamo določenim dražljajem, druge ignoriramo. S tem ko nekatere dražljaje ignoriramo (ali jim vsaj zmanjšamo pomembnost), poudarimo posebno pomembne dražljaje. Tako pozornost ni več obravnavana kot neprilagodljiva cedilna naprava za sprejemanje informacij, ampak kot prilagodljiv objektiv, ki lahko okrepi in izostri zaznane dražljaje (Lavallee, 2004). V športu sposobnost zoomiranja označuje spretnost zaznavanja, ki omogoča športniku, da pri izvajanju naloge sprejema le pomembne spodbudne informacije, vse ostale moteče dejavnike pa ignorira. Kot primer Lavellee (2004) navaja nogometnega vratarja, ki se mora pri branjenju gola osredotočiti na let žoge, ob tem pa prezreti borbo in nenadne premike igralcev, ki so zgoščeni v kazenskem območju (Lavallee, 2004).

3. Teorija žarometa (angl. spotlight)

Še posebno vplivna je bila teorija žarometa. Izhaja iz ideje, da naš um pobira informacije, tako da usmerja žarke svetlobe na ciljne dražljaje okoli nas. Raziskave kognitivnih psihologov so pokazale, da središče pozornosti ni usmerjeno na vidno polje okoli nas ampak na območja v možganih, ki so specializirana za vidno zaznavanje (Lavalley, 2004). Zagovorniki te teorije tudi priznavajo, da je lahko žarek usmerjen tako navznoter kot tudi navzven. Pojavi se, kadar ljudje postanejo zaskrbljeni ali zmedeni. Posledica takšnega stanja je, da lahko ljudje sami sebe motimo tako kot nas lahko motijo faktorji zunanjega sveta (Morgan, 1996). To poimenovanje pozornosti ima dve pomanjkljivosti. Ni ustrezno pojasnjen mehanizem s katerim izvajajo kontrolo svoje pozornosti osredotočanja in preveč poudarjajo tisto, kar žarek pozornosti osvetljuje. Zanimarjajo tudi vprašanje kaj je zunaj žarka koncentracije (Lavalley, 2004).

Zgoraj opisane teorije filtra zaradi njihovih značilnosti imenujemo tudi teorije ozkega grla. Avtorji pa se niso ukvarjali le z vprašanjem, na kateri točki procesiranja dražljajev se nahaja ozko grlo, ampak jih je zanimalo tudi, kaj določena naloga kot takšna zahteva od posameznika, oziroma kako dodeljujemo pozornost različnim nalogam, glede na to, koliko pozornosti posamezna naloga potrebuje. Pozornost bi naj dodelili tistim dražljajem in nalogam, ki so za nas pomembne. Tako se teoriji zoom objektiva in žarometa osredotočita tudi na drugo perspektivo pozornosti. Vse zgoraj naštetе teorije pa imajo pomanjkljivosti. Preveč so osredotočene na zunanje ali okoljske determinante pozornosti in preveč prezirajo notranje dejavnike (misli in občutke), ki lahko športnika odvrnejo od pozornosti. Druga slabost kognitivnih teorij pozornosti je, da zanemarjajo vpliv čustvenega stanja. V športni psihologiji je splošno znano, da anksioznost slabi procese pozornosti. Pritisk, ki ga občuti športnik, povzroči nenadno poslabšanje športnega nastopa športnika (Lavalley, 2004).

1.2.3 KONCENTRACIJA IN ŠPORT

Veliko športnih psihologov uporablja izraza pozornost in koncentracija izmenično. Pozornost bi naj predstavljala koncentracijo umskega napora na notranje ali zunanje dogodke. Tako morajo športniki za učinkovito koncentracijo izključiti nepomembne dražljaje, medtem ko se osredotočajo na najpomembnejše v danem trenutku. Z besedo »umski napor (angl. »mental effort«) mislijo na količino mentalnih sredstev, namenjenih zahtevam naloge. Gre za

nadzorovan proces dražljajev, ki so pomembni za nalogo. Tako lahko sami nadzorovano spreminjamo smer pozornosti (zunanjim ali notranjim ciljem), širino in obseg (količino zaznanih informacij) našega žarka koncentracije. Po Schmidu in Peperju (1993, v Moran, 1996) je koncentracija sposobnost, da osredotočimo našo pozornost na nalogo in pri tem nismo moteni ali pod vplivom nepomembnih zunanjih in notranjih dražljajev.

Športniki in psihologi se strinjajo, da so procesi pozornosti, kot je sposobnost učinkovitega koncentriranja, bistvenega pomena za optimalno delovanje v športu. Winter in Martin (1991, v Moran, 1996) opozarjata, da ne glede na količino sposobnosti, pripravljenost in motivacijo, brez dobre koncentracije ne moreš doseči vrha. Tako tudi Orlick (1990, v Moran, 1996) razločuje uspešne športnike od manj uspešnih glede na sposobnost prilagajanja in preusmerjanja pri soočanju z motnjami, ki odvrtačo pozornost.

Mnogi psihologi vidijo pozornost v športu kot multidimenzionalno, saj je mnogo komponent pozornosti v športu zelo pomembnih. Ena izmed njih se nanaša na količino mentalne energije, ki je na razpolago za pomembne informacije naloge v dani športni situaciji. Druga dimenzija predstavlja sposobnost trajanja pozornosti ali budnosti, da vzdržujemo koncentracijo skozi ves čas. Tretja sposobnost je prilagodljivost in predstavlja lahkotnost, s katero lahko nastopajoči neposredno usmerjajo pozornost in spreminjajo njen obseg in širino (Moran, 1996). Širina pozornosti se določa s količino informacij, na katere mora biti športnik hkrati pozoren. Nekatere panoge zahtevajo, da je hkrati pozoren na veliko različnih informacij iz okolja, druge zahtevajo bolj ozko usmerjeno pozornost (npr. pri čakanju, da udariš s kijem po žogici, ne razmišljaš o postavitvi ostalih igralcev, temveč samo o tem, kako boš udaril žogico). S smerjo pozornosti pa mislimo na usmeritev pozornosti navzven ali navznoter. O notranji smeri pozornosti govorimo kadar mislimo na usmeritev nase, na svoja občutja in misli. Ko gre za zunanjo, smo osredotočeni na nasprotnika, na žogo, itd. (Kajtna in Jeromen, 2007).

Kateri pa so tisti dejavniki, ki našo koncentracijo preusmerjajo na nepomembne dražljaje in dejavnike zunaj našega nadzora? Psihologi razlikujejo zunanje in notranje vire odvrtačanja pozornosti. Zunanji predstavljajo objektivne dražljaje, ki preusmerijo naše delovanje stran od namenjenega cilja. Notranje motnje vključujejo široko paleto misli, telesnih občutkov, počutje, ki ovirajo ali preprečujejo naše prizadevanje, da bi se skoncentrirali na nalogo. Tipičen primer zunanjih motenj je nenadna sprememba v prostoru, kot je na primer sprememba ravni hrupa (klik kamere v tišini), igra nasprotnikov (nogometni igralci, ki stojijo pred golom pri strelu s kota, z namenom, da motijo vratarja), nepredvidene vremenske spremembe (veter pri golfu). Takšne motnje vodijo do slabšega športnega nastopa. Pod

notranje motnje koncentracije pa spadajo vprašanja, ki si jih športnik sam ustvari in motijo njegovo koncentracijo. Športniki se tako sprašujejo kaj se bo zgodilo, obžalujejo pretekle dogodke, so zaskrbljeni glede odziva ljudi, so čustveno utrujeni, zdolgočaseni ali drugače čustveno vznemirjeni (Moran, 1996).

Motenj pa ne moremo deliti le na zunanje in notranje, ampak ločimo tudi motnje, ki se pojavijo kot odgovor in motnje, ki se pojavijo kot dražljaj. K odzivu oz. odgovoru prištevamo motnje mišljene kot so duševne izkušnje, pri katerih je pozornost odvrnjena s strani drugih ciljev. Motnja pomeni stanje zmedenosti, omotičnosti in raztresenega razuma (James, 1890, v Moran, 1996). K motnji kot dražljaju prištevamo vse tiste situacije, dogodke in okoliščine, ki preusmerjajo naš um iz zaželenih, predvidenih, namernih misli ali željenega poteka dejavnosti (Brown, 1993, v Moran, 1996). Tako lahko vidimo, da vse motnje, ki preusmerjajo našo pozornost, izhajajo iz našega uma.

Med kognitivnimi raziskovalci se je velikokrat pojavilo vprašanje, ali je kdaj koncentracija resnično izgubljena ali je le preusmerjena na druge nepomembne ali moteče dejavnike zunaj našega nadzora, ki postanejo tarča naše koncentracije. Psihologi ugotavljajo, da koncentracija nikoli ni izgubljena, je le napačno preusmerjena. James (1890, v Moran, 1996) razlaga, da um tava neprostovoljno naokoli zaradi obilice zanimivih dražljajev, ki so prisotni na svetu in ki zajemajo našo pozornost. Nekateri značilnosti našega uma bi naj bile odgovorne za spodrseljaje pozornosti. Po Wegnerju (1994, v Moran, 1996) naš um odtava, kadar ga skušamo nadzorovati. Pri tem opisuje dva sistema: namerno delujoči proces in nezaveden proces spremljanja. Prvi zavestno nadzira kognitivni sistem, ki išče vsebine, ki bodo doprinesle želeno duševno stanje, drugi sistem se izvaja avtomatično, izven naše zavesti in odkriva morebitne napake pri doseganju željenega mentalnega stanja. Tako se istočasno odvija nezavedno iskanje morebitnih znakov neželenih misli, v prizadevanju, da se spremlja, koliko je bilo oziroma ni bilo zatiranje uspešno. Običajno zavestno namerni sistem dominira nad nezavednim sistemom spremljanja. Pod določenimi pogoji, kadar je naš delovni spomin prenasičen ali pa je naš vir pozornosti izčrpan od utrujenosti ali stresa, pa prevlada nezavedni sistem in v ospredje vdrejo neželjene misli (Lavellee, 2004). Situacije, v katerih si športniki motijo koncentracijo z negativnimi ukazi, mislimi in vprašanji, so v športu velikokrat prisotne. Wagnerjeva ideja nam pomaga razumeti, zakaj športniki tako težko zatirajo nepomembne misli, kadar so utrujeni ali zaskrbljeni.

Abernethy (1993, v Moran, 1996) razlaga tri posledice slabe koncentracije v športu. Športniki, ki niso sposobni razlikovati med primernimi in neprimernimi zvezami z nalogo, sprejemajo

preširoko pozornost. Ker niso dovolj selektivni pri zaznavanju, je žarek pozornosti preširok glede na optimalne zahteve v dani situaciji. V takšnem primeru so motnje visoko prisotne. Napake se lahko pojavijo, če je žarek pozornosti napačno usmerjen (na nepomembne cilje naloge). Negativna posledica slabe koncentracije je tudi, da športnik potrebuje preveč časa, da preusmeri pozornost iz enega cilja na drugega (sprejem in prenos žoge).



Slika 4. Nidefferjev model pozornosti (Moran, 1996, v Kajtna in Jeromen, 2007).

Slika 4 prikazuje različne tipe pozornosti, ki jih zahtevajo različne športne situacije. Kadar govorimo o ozki pozornosti, imamo v mislih panoge, ki zahtevajo od športnika ozko usmerjeno pozornost (streljanje ali udarec s kijem). Nekatere panoge pa zahtevajo široko pozornost od športnika, da je hkrati lahko pozoren na veliko različnih informacij iz okolja. Pri smeri pozornosti govorimo o notranji, ki pomeni usmeritev nase, na svoja občutja in misli. Ko gre za zunanjo, smo osredotočeni na nasprotnika, na žogo, itd.

1.2.4 STRATEGIJE KONCENTRACIJE

Namen strategij koncentracije je izboljšati sposobnost športnikov, da se osredotočijo na tisto, kar je v določenem trenutku pomembno, da izvedejo spretnost do popolnosti (Orlick, 1990, v Lavallee, 2004). Poznamo dve strategiji za izboljšanje koncentracij: trening oz. vaja koncentracije in tehnika koncentracije. Prva je prisotna v času treninga, druga je osredotočena na tekmovalne okoliščine (Moran, 1996a, 2004b, v Lavallee, 2004).

Najučinkovitejši vaji, ki jih priporočajo športni psihologi sta vizualna naloga in simulativni trening:

- *Vizualna vaja*: Pri vizualni vaji se od sodelujočih zahteva, da v omejenem času poiščejo čim več števil v dani mreži. Vaja je pomembna za izboljšanje sposobnosti osredotočanja.
- *Simulacijski trening*: Simulacijski trening, ki je poznan tudi kot trening motenj (Maynard, 1998, v Lavallee, 2004) predpostavlja, da se lahko športniki naučijo učinkovite koncentracije v realnih stresnih situacijah tako, da jih simulirajo v dejanskih – vadbenih pogojih. Raziskave so pokazale, da takšna vadba olajša priklic informacij v pogojih, ki so podobni tistim, iz katerih so prvotno prišle. Posnemanje tekmovalnih okoliščin pri vadbi prenese pozitivne učinke na tekmovanje samo. Poleg tega lahko treningi motenj preprečujejo, da bi novi, neobičajni in nepričakovani dražljaji motili športnika na tekmovanju. Simulativni trening lahko torej poveča športnikovo sposobnost koncentracije. Vprašanje pa je, ali je pri vadbi možno natančno posnemati vzburjenje izkušenega športnika v resnični tekmovalni situaciji. Jasno je, da je težko simulirati čustveno doživljanje, ki se pojavi na samih tekmovaljih.

Najučinkovitejše tehnike koncentracije pa so:

- *Določanje ciljev našega delovanja*: Naloge so cilji ali objekti za katere si ljudje prizadevajo, da bi jih dosegli oziroma izvršili. Ampak v športni psihologiji niso vsi cilji enaki. Tako raziskovalci ločijo med ciljem rezultata in ciljem izvršitve oz. nastopa. Prvi predstavlja rezultat športne spretnosti ali tekmovanja, drugi pa specifično delovanje, ki leži znotraj športnikovega nadzora. Ti športnike spodbujajo, da se osredotočijo na pomembne informacije naloge in da nadzorujejo svoja dejanja.

Jackson in Roberts (1992, v Lavallee, 2004) sta v raziskavi primerjala športnike z najboljšim in najslabšim nastopom. Ugotovila sta, da je profesionalni športni nastop slabši, kadar so športniki preobremenjeni s končnim ciljem, oz. rezultatom.

- *Uporaba rutin:* Pred-nastopna rutina se izvaja v lastnem tempu in brez motenj in vmešavanja drugih ljudi. Športniki se poslužujejo treh vrst rutin: »pre-event« rutino športniki izvajajo pred dogodkom. Vključuje stalno zaporedje dejanj, ki jih naredi športnik večer in jutro pred tekmovanjem. »Pre-performance« ali pred-nastopna rutina vključuje zaporedje misli in dejanj, ki se jih športnik drži tik pred izvedbo spretnosti. Kot zadnja, ki se pojavi po izvedbi spretnosti, je »post-mistake« rutina in obsega zaporedje dejanj, ki pomagajo športniku, da pozabi napake, ki jih je storil oz. se je sposoben dalje osredotočiti na nalogo in se ne obremenjuje z napakami. Pred-nastopna rutina je namenjena spodbujanju športnikov, da razvijejo ustrezno določeno mentalno pripravljenost za izvedbo spretnosti tako, da se mu pomaga osredotočiti na pomembne informacije naloge. Ta rutina tudi opomni športnike, da se skoncentrirajo na »tu in zdaj« namesto na pretekle dogodke ali prihajajoč rezultat. Rutina tudi preprečuje, da bi športniki preveč pozornosti namenili njihovi že dobro naučeni mehaniki, ki jo lahko izvedejo avtomatično in jim pomaga zatreti nepomembno zavestno kontrolo, ki se pogosto pojavi v napetih, stresnih situacijah (Lavallee, 2004).
- *Sprožanje besed:* Mnogi športniki si izrekajo samobesede, da se trenirajo in motivirajo v času treninga ali tekme. Nekateri se s samogovorom opomnijo, na pravilno držo telesa (»dvigni se«), košarkaši si izgovorijo »ritem« kadar vodijo žogo, nekateri si izrečejo pozitivno spodbudno besedo (na primer »ja, to je bilo dobro«) ali kritiko (»budalo- kakšna neumna napaka«), ali pa se s samogovorom trenirajo (»obrni«) (Lavallee, 2004). Dokazano je, da je poučen samogovor najboljši vzpodbudni samogovor za dobro izvedeno nalogo, ki zahteva preciznost in fino motorično koordinacijo (Theodorakis, 2000, v Lavallee, 2004). Športniki uporabljajo samogovor tudi z namenom, da ostanejo osredotočeni. Pomembno je, da so besede samogovora kratke, živahne in da poudarjajo pozitivne cilje (Schmid in Peper, 1998 v Lavallee, 2004).
- *Mentalna vadba* oziroma predstavljanje se nanaša na sistematično uporabo mentalnih posnetkov. Gre za miselno izvedbo spretnosti, pri kateri športniki videnja in občutke spretnosti vadijo v svoji domišljiji, preden jo dejansko fizično izvedejo. Športnikom pomaga, da se osredotočijo na nalogo in da se pripravijo na več namišljenih scenarijev,

tako da jih nepredvidljivi dogodki ne morejo zmotiti (Lavallee, 2004). Predstavljanje uporabljamo kot pomoč pri učenju novih tehnik, motoričnih spretnosti in gibanj ali kot pripravo na stresne dogodke. Kot zelo uspešna se pokaže takrat, ko se želimo na nekaj zelo močno osredotočiti, torej jo uporabimo kot koncentracijo za odstranjevanje negativnih občutkov. Ponavljanje predstavljanja tekmovanj poveča možnost avtomatizacije, poveča gotovost v optimalno izvedbo in hkrati povečuje samozaupanje. Dražljaj, ki si ga predstavljamo in zaznava dejanskega dražljaja imata količinsko enak status. Torej, če si nekaj zelo v živo predstavljamo, se v možganih aktivirajo enaki centri, kot takrat, ko to dejansko doživimo (Kajtna in Jeromen, 2007).

Po pogovorih z vrhunskimi športniki, le ti pripisujejo svoj uspeh na tekmovanjih sposobnosti osredotočanja na nalogo in strokovnemu znanju, ki so si ga pridobili skozi tekmovalne izkušnje. Študija vrhunškega nastopa je pokazala, da se ti športniki popolnoma osredotočijo na zahteve naloge (Mahoney, 1989, v Moran, 1996). Športniki izpostavijo duševno stanje, pri katerem pride do zlitja mišljenja in delovanja. Pomembno je, da vso dogajanje poteka v »toku«. Dobri športniki se ne trudijo, da bi delali v toku, ampak se toku prepustijo. Ko so vrhunski profesionalni športniki pripovedovali o svojih občutkih in mislih, ki so jih spremljale med njihovim najboljšim nastopom, so povedali, da so bile njihove misli prazne ali da so se kar naenkrat zavedali, da niso spretnosti izvajali zavestno, kot da bi bili v drugi dimenziji. Stvari so se odvijale same od sebe, vedno bolj in bolj. Tretji poročajo, da so bili v transu. Nekateri so poročali o občutku, da imajo obilo energije, občutek, da gre čas počasneje, in da imajo občutek, da lahko situacijo popolnoma mojstrsko obvladajo (Browne in Mahoney, 1984, v Moran, 1996). Kot primer lahko izpostavimo Peta Samprasa, ki je zmagal leta 1999 prvenstvo v Wimbledonu in je po nastopu povedal, da so bile njegove misli popolnoma prazne v času nastopa (Barnes, 1999, v Lavallee, 2004). Eksperimentalne raziskave so pokazale, da so športniki, ki uporabljajo »asociativne tehnike« oz. tehnike koncentracije, pri katerih se športniki učijo koncentrirati na telesne signale, kot so srčni utrip, dihanje in kinestetične občutke, hitrejši in učinkovitejši v teku (Masters in Ogles, 1998, v Lavallee, 2004) in plavanju (Couture, 1999, v Lavallee, 2004).

Na pomembnost sposobnosti koncentracije opozarja tudi raziskava s katero so ugotavljali psihološki profil uspešnih športnikov oz. njihove mentalne karakteristike. Raziskave so pokazale, da imajo uspešni športniki večjo sposobnost koncentracije (Highlen in Bennett, 1979, v Moran, 1996) in znajo učinkovito razporediti koncentracijo pred in med samim nastopom (Mahoney, Gabriel in Perkins, 1987, v Moran, 1996). Manj uspešni športniki so

moteni z za nalogo nepomembnimi mislimi. Tako razmišljajo o prejšnjih porazih, o možnih težavah v prihodnosti, pretirano osredotočanje na trenerja in motnje okolja (Gould, Eklund in Jackson, 1992 v Moran, 1996).

Vrhunski športniki imajo tudi visoko razvito sposobnost selekcije in hitrejši informacijski sistem, v katerem obdelajo samo najpomembnejše informacije. Izkušeni športniki imajo sposobnost večjega sprejemanja informacij v kratkem časovnem razmiku, hitreje zmorejo sprožiti odgovore in so zaradi tega tudi hitrejši. Hitreje prepoznajo presežek dražljajev, ki so bili obdelani in tako zmanjšajo obremenitev njihovega delovnega spomina. Prav tako bolje predvidijo situacijo oz. kaj se bo zgodilo v danem športnem dogodku.

1.3 INTELIGENTNOST

»Edino, kar je v vesolju stalno, je sprememba. Spremembe same po sebi niso niti dobre niti slabe, zgolj so. Za posamezno živo bitje pa so nekatere spremembe v okolju lahko zelo pomembne, celo usodne. Vsaka sprememba je lahko informacija, če smo jo le sposobni zaznati in obdelati. Informacije živim bitjem omogočajo preživeti, so celo najmočnejše orožje v boju za obstanek. In sposobnost obdelovanja informacij je inteligentnost« (Pogačnik, 1995, str. 1).

Pomembno je vedeti, da so za posameznika pomembne tiste intelektualne zmožnosti, ki imajo določen pomen v danem kulturnem okolju. Tako bo otrok, ki je pripadnik naše družbe, sedel eno uro pri spraševalcu, ki mu bo zastavil vrsto vprašanj. Z njimi bo preverjal, koliko podatkov je shranjenih v njegovem spominu, kolikšen je njegov besedni zaklad, kakšne so njegove računske sposobnosti, kakšna je njegova zmožnost pomnjenja številčnih nizov ali ugotavljanja podobnosti med dvema prvinama. Poleg tega bo moral najti še pot skozi labirint in urediti skupino slik tako, da bodo povedale zaključeno zgodbo. Malo kasneje bo spraševalec ovrednotil odgovore in prišel do ene same številke, otrokovega inteligenčnega količnika ali IQ-ja. Ta številka bo najverjetneje imela precejšnji učinek na njegovo prihodnost, saj bo vplivala na to, kako bodo o njem mislili njegovi učitelji, in določala, do kakšnih privilegijev bo imel dostop.

Na drugi strani sveta, na otočju Puluwati, bodo plemenske starešine izbrale fanta, ki bo postal več pomorščak. Pod vodstvom izkušenih pomorščakov se bo naučil povezovati znanje o morju, o zvezdah in zemljepisu, da bo s pomočjo razporeditve zvezd znal pluti med stotinami otokov. Ali pa mladega bušmana v Kalahariju, ki ga bodo izučili, da bo lahko iz sledi antilope ugotovil njeno velikost, spol, telesno zgradbo in razpoloženje. Na več sto kvadratnih kilometrih ozemlja, po katerem se giba, bo poznal vsak grm in kamen ter izboklino na tleh.

Iz zgoraj navedenih primerov lahko vidimo, da vsak izmed teh posameznikov dosega visoko stopnjo sposobnosti na nekem zahtevanem polju (kulturi, družbi). Po tem spoznanju bi morali reči, da je njihovo vedenje inteligentno. Toda enako jasno je tudi, da sedanji postopki ocenjevanja razuma niso dovolj pretanjeni, da bi omogočali ugotavljanje posameznikovih potencialov ali uspešnosti pri takšnih dejanjih. Zaradi tega na inteligenco ne smemo gledati tako ozko, ampak moramo sposobnosti ljudi vrednotiti glede na okolje in družbo, v kateri se nahajajo. Kadar se je posameznik sposoben prilagoditi okolju in v njem učinkovito delovati, je njegovo vedenje inteligentno.

Beseda inteligentnost, inteligenca, izvira iz izraza *intelligentia*, ki bi ga naj prvič uporabil že Cicero. Angleški psiholog Spearman trdi, da se beseda inteligentnost v smislu nečesa enovitega uporablja že od 15. stoletja naprej. V psihologijo naj bi izraz uvedel Herbert Spencer, ki je že v biologiji poudarjal vlogo inteligentnosti kot sposobnost prilagajanja živih bitij. Opredelil jo je kot moč kombiniranja številnih vtisov (Pogačnik, 1995).

Pogačnik (1995) opozarja na razliko med izrazoma inteligentnost in inteligenca. Slovenski slovarji v pomenu za bistrost in nadarjenost za umske dejavnosti dopuščajo oba izraza, v strokovnem jeziku pa se med izrazoma vedno bolj uveljavlja pomenska razlika. Tako navaja izraz inteligentnost za sposobnost, inteligenco pa za družbeni sloj.

Wechsler je inteligentnost opredelil kot globalno zmožnost posameznika, da odločno deluje, da racionalno razmišlja in da učinkovito deluje z okolico. Kot globalno jo je poimenoval zaradi tega, ker je sestavljena iz sposobnosti, ki jih združuje v celoto (Kajtna in Tušak, 2007).

Gardner (2010) razlaga inteligentnost kot intelektualno sposobnost človeka, ki ima niz spretnosti, potrebnih za reševanje problemov. Pomeni spretnosti, ki omogočajo posamezniku, da rešuje resnične probleme, na katere naleti, in da, kadar je potrebno, ustvari učinkovit izdelek. Pomeni tudi, da ima človek potencial za odkrivanje ali ustvarjanje problemov, s čimer ustvarja temelje za pridobivanje novega znanja.

Inteligentnost je tista sposobnost, ki določa učinkovitost subjekta v situacijah, ko je cilj prizadevanja jasen. Pri tem Gardner opozarja, da se moramo zavedati, da se ta, abstraktno gledano, izraža le v razlikah v učinkovitosti obdelovanja informacij, ko so čustveni in motivacijski dejavniki izenačeni. Čustveni zaradi tega, ker so čustva sestavni del misli in spoznavnih ocen, v katere se vključuje inteligentnost. Inteligentnost je lahko čustvom podrejena.

Pogačnik dodaja, da inteligentnost kaže na učinkovitost v situacijah, ki so nove in v katerih informacij ni mogoče obdelati stereotipno (Kajtna in Tušak, 2007).

Med psihologi še danes ni enotnega mnenja o tem ali je inteligentnost enovita ali obstaja več inteligentnosti, ali je prirojena ali pridobljena z izkušnjami, ali jo lahko z vzgojnimi vplivi povečujemo ali ne, ali so testi, s katerimi jo merimo, pristranski in krivični do nekaterih in predstavljajo neetično ravnanje z ljudmi itd. Prva generacija psihologov, ki so se ukvarjali z inteligentnostjo, kot na primer Charles Spearman (1927), ki je prvi empirično dokazal obstoj inteligentnosti in Lewis Terman (1975) je verjela, da si inteligentnost lahko najboljše predstavljamo kot enovito, splošno zmožnost za reševanje problemov. Imenovali so jo splošna inteligentnost. Inteligentnost kot eno samo enoto bi naj posameznik podedoval. Človeka, kot nepopisan list papirja, pa je moč izuriti, da se nauči karkoli, če mu je le predstavljeno v ustrezni obliki. Kmalu so se pojavila drugačna mnenja. Psihologi so začeli spoznavati, da obstaja niz inteligentnosti. Pri proučevanju njihovega medsebojnega odnosa nekateri znanstveniki zagovarjajo hierarhičen odnos med temi dejavniki, drugi podpirajo enakovreden položaj vseh dejavnikov. Raziskovalci se tudi vedno bolj ločijo na tiste, ki trdijo, da se inteligentnost razvija pod vplivom družbenih in kulturnih dejavnikov in tiste, ki kopičijo dokaze o njeni nevrološki in genski osnovi. Danes je vedno več raziskovalcev prepričanih, da obstaja niz inteligentnosti, ki so druga od druge neodvisne, da ima vsaka inteligentnost svoje močne in šibke strani ter da um ob rojstvu še zdaleč ni neobremenjen (Gardner, 2010).

Pogačnik (1995) je v svoji knjigi naštel in opisal najpomembnejše značilnosti inteligentnosti:

- *Inteligentnost realno obstaja* kot funkcionalna karakteristika centralnega živčnega sistema.
- *Inteligentnost je biološka poteza in je v veliki meri podedovana*. Če inteligentnost ne bi bila podedovana in bi jo bilo možno poljubno izboljševati z izobraževanjem in treningom, bi to pomenilo, da je v načelu mogoče iz kateregakoli novorojenčka

narediti genija. Če trdimo, da je v veliki meri podedovana, pa s tem še ne trdimo, da je družbeno sprejemljivo zanemarjati izobraževanje oziroma učenje ljudi v najširšem pomenu besede.

- *Inteligentnost kot biološka poteza ima tudi značilno krivuljo razvoja.* Do obdobja, ko centralni živčni sistem biološko dozori, tudi inteligentnost narašča, nato nekaj časa ostane na svojem vrhuncu, s staranjem pa nato progresivno nezadržno upada. Pogačnik navaja dejstvo, da inteligentnosti ne moremo povečevati z izkušnjami, kot so trening, vzgoja in izobraževanje. Te le dvignejo funkcionalne sposobnosti samih možganov, da ti postajajo sposobnejši za obdelovanje informacij in tako dvignejo celotno učinkovitost človeka.
- *Fiziološka osnova inteligentnosti* pomeni uporabo prehodnih zvez med nevroni, ki so podlaga mišljenju.
- *Inteligentnost se v največji meri manifestira s centralnimi procesi obdelovanja informacij.* Sposobnosti čutil so le v komaj pozitivni korelaciji z inteligentnostjo. Najbolj pa se inteligentnost kaže s procesi, ki potekajo v tako imenovani centralni fazi, kot so različni vidiki obdelovanja informacij in delovni spomin.
- *Inteligentnost se v toku življenja subjekta investira v izgradnjo izkušenj.* Ta trditev pomeni paradoks opredelitvi inteligentnosti, kot sposobnosti, ki je relativno neodvisna od izkušenj. Visoko inteligentni subjekti bolje obdelujejo informacije v posameznih problemskih situacijah in bolje gradijo svoj informacijski sistem. Tako je dobro integriran sistem izkušenj pravzaprav najpomembnejši trajni produkt inteligentnosti.
- *Inteligentnost je globalna značilnost.* Je temeljna osnova za procese obdelovanja informacij, vendar je za intelekt značilna tudi modularnost delovanja. Ta se kaže v obstoju primarnih mentalnih sposobnosti, kot so prostorska predstavljalnost, verbalna sposobnost, asociativno pomnjenje, sposobnost priklica trajno zapomnjenih vsebin, itd.

Pogačnik je v povezavi z zadnjimi tremi naštetimi značilnostmi inteligence poimenoval tudi tri dimenzije inteligentnosti: vzdolžno-centralna, biološko-izkustvena in globalno-parcialna.

Gardner (2010), ki je zagovornik mnogoterih inteligentnosti, govori, da je na ravni posameznika primerno govoriti o eni ali več človeških inteligentnostih ali intelektualnih

nagnjenjih, ki jih imamo že ob rojstvu. Z vključevanjem v kulturo, stroko in druge dejavnosti jih osvajamo. Inteligentnost in področja so med sabo povezana, bistveno pa je, da jih ne zamenjamo. Kot potrditev avtonomnosti posameznega področja navaja naslednja merila:

- *Možnost osamitve ob možganski poškodbi.* Če je ob možganski poškodbi neko zmožnost možno uničiti ali ohraniti neprizadeto, ločeno od ostalih, je njena neodvisnost od drugih človeških zmožnosti verjetna.
- *Obstoj genialnih bebcev, čudežnih otrok in drugih izjemnih posameznikov.* Odkritje posameznika z izjemno neenakomernim profilom zmožnosti in primanjkljajev. Na eni strani čudežni otroci, ki so izredno sposobni na enem področju človeške sposobnosti in izjemni posamezniki, vključno z avtističnimi otroki na drugi strani, kjer lahko vidimo selektivno odsotnost neke intelektualne spretnosti, nam omogoča, da opazujemo konkretno človeško inteligenco razmeroma ločeno od ostalih.
- *Opredejiv osnovni postopek ali niz postopkov.* Človeško inteligentnost lahko opredelimo kot sistem za obdelavo podatkov, ki je gensko programiran tako, da ga aktivirajo določene vrste podatkov, posredovane od znotraj ali od zunaj. Tako je lahko dovzetnost za odnose med toni primer jeder glasbene inteligentnosti, zmožnost posnemanja drugih pa jedro telesne inteligentnosti.
- *Samosvoj potek razvoja in opredeljiv niz strokovnih dosežkov.* Inteligentnost ima prepoznavno razvojno pot tako pri normalnih kot nadarjenih posameznikih. Seveda se nobena inteligenca ne bo razvila v osami (razen pri izjemnih ljudeh), zato je potrebno posvetiti pozornost tistim vlogam ali položajem, v katerih ima inteligenca osrednje mesto. Zaradi tega je bistvenega pomena, da znamo opredeliti potek razvoja dane inteligentnosti in analizirati njeno dovzetnost za spreminjanje in urjenje.
- *Evolucijski potek in evolucijska verodostojnost.* Pri vseh živih vrstah vidimo območja inteligentnosti in tako tudi ljudje nismo pri tem nikakršna izjema. Specifična inteligentnost postane bolj verjetna, če lahko določimo njene razvojne predhodnike, vključno z zmogljivostmi (ptičje petje ali družbena organiziranost pri primatih), ki so skupne nam in drugim organizmom.
- *Podpora s strani eksperimentalnih psiholoških nalog.* V eksperimentalni psihologiji, nam določene metode omogočajo, da lahko raziskujemo sorazmerno samostojnost neke inteligentnosti. Ti eksperimentalni testi lahko prepričljivo podprejo trditev, da so določene zmožnosti izraz istih inteligentnosti.

- *Podpora s strani psihometrijskih dognanj.* Za raziskovanje inteligentnosti so zanimivi viri podatkov rezultati psiholoških eksperimentov in rezultati standardnih testov (inteligenci testi). Če so naloge v testu, ki merijo neko inteligentnost, med seboj v visoki korelaciji, v dosti manjši pa s tistimi, ki domnevno merijo druge inteligentnosti, potem rezultati podpirajo samostojnost neke inteligentnosti. Seveda pa je treba opozoriti, da inteligenci testi ne merijo vedno tistega, kar trdijo njihovi zagovorniki. Tako številne naloge dejansko zahtevajo uporabo še drugih zmožnosti, ne le ciljne ali pa dopustijo možnost reševanja ob pomoči drugih zmožnosti.
- *Dovzetnost za kodiranje v simbolni sistem.* Velik del človeškega predstavljanja in posredovanja znanja poteka s pomočjo simbolnih sistemov, ki so razviti v določeni kulturi in zajemajo pomembne oblike podatkov. Najpomembnejši po vsem svetu, ki bi naj bili pomembni za človekov obstoj in produktivnost, so jezik, slikovna predstavitev in matematika.

Na podlagi zgoraj opisanih meril Gardner navaja sedem tipov inteligentnosti: jezikovna inteligentnost, glasbena inteligentnost, logično-matematična inteligentnost, prostorska inteligentnost, telesno-gibalna inteligentnost in osebni inteligentnost.

1. *Jezikovna inteligentnost.* Je intelektualna sposobnost, ki je v največjem obsegu in najbolj demokratično razdeljena med pripadniki človeške vrste. Pomeni dobro obvladanje glasoslovja, skladnje, semantike in pragmatike. Posebno izražena je pri pesnikih in pisateljih. Za posameznika so pomembni predvsem štiri vidiki jezikovnih sposobnosti, ki so dokazano izjemno pomembni v človeški družbi. Sposobnost, da z uporabo jezika prepričamo druge za določeno ukrepanje (razvita predvsem pri političnih voditeljih in pravniki), sposobnost, da jezik uporabljamo kot orodje, ki nam pomaga pri polnjenju podatkov (sezname, pravila, napotki) tretji vidik jezika je njegova vloga pri razlaganju (ustna ali pisna oblika, metafore..), četrta sposobnost jezika pa je razlaganje lastnih dejavnosti (metajezikovna analiza – razmišljanje o predhodni rabi jezika). Njegov razvoj poteka po lastnih pravilih, od tvorjenja glasov, poudarjenega izrekanja posamičnih besed, povezovanja dvojic v smiselne zveze, izgovarjanje zapletenih sestavljenih nizov, vključno z vprašanji, zanikanjem in večdelnimi povedmi. Tekoče govorjenje ob uporabi skladnje je pri petem letu starosti že blizu skladnje odraslih. Jezik je ozko povezan s slušnim in govornim traktom.
2. *Glasbena inteligentnost.* Osrednje jedro glasbe so višina ali melodija, ritem in barva tona. Seveda pa je pri tistih, ki dosegajo visoko stopnjo glasbene inteligence,

pomemben tudi doživljajski in čustven vidik glasbe. Za normalnega človeka se glasbena inteligentnost najsplošnejše odraža v shemah posameznika za poslušanje glasbe, tako da vedo, kakšen je dobro zgrajen odlomek glasbenega dela in pa imajo osnovno zmožnost, da dopolnijo neki odlomek tako, da bo glasbeno smiseln. Pri normalnih otrocih se glasbena inteligenca razvija po ustaljeni shemi, ki se začne z oddajanja posameznih glasov, posnemanjem višine, jakosti in zgradbe, z igranjem z zvoki, do samostojnega oddajanja nizov ločenih tonov in izmišljanja spontanih pesmi. V tretjem ali četrtem letu starosti so otroci sposobni peti značilne dele znanih pesmi, medtem ko tvorjenje spontanih pesmi in raziskovalne igre z zvoki postopoma izginejo.

3. *Logično-matematična inteligentnost* izvira iz soočanja s svetom predmetov. Ob soočenju s premeti, njihovem urejanju in preurejanju ter ob ocenjevanju njihove količine, pridobi otrok prvo, najbolj osnovno vedenje o logično-matematičnem področju. Na tej razvojni poti prehaja posameznik od predmetov k trditvami, od dejanj k odnosom med dejanji, od območja čutno gibalnega k območju čiste abstrakcije in na koncu do višin logike in znanosti.
4. Za *prostorsko inteligentnost* so najpomembnejše zmožnosti pravilnega zaznavanja vidnega sveta, izvajanje pretvorb ali sprememb začetnih zaznav, poustvarjanje vidikov svojih vidnih doživetij, celo v odsotnosti ustreznih telesnih dražljajev. Prostorsko inteligentnost nekateri poimenujejo tudi vidna, saj je prostorska inteligentnost tesno povezana z našim opazovanjem vidnega sveta in raste skoraj neposredno iz njega, čeprav ne smemo izvzeti dejstvo, da se prostorska inteligentnost razvije tudi pri posameznikih, ki so slepi. Prostorske zmožnosti so pomembne, da se znamo orientirati na različnih prizoriščih. Aktiviramo jih za prepoznavanje predmetov in prizorov, tako takrat, ko jih srečamo v njihovem prvotnem okolju, kot takrat, ko je kakšna okoliščina prvotne predstavitve spremenjena. Zaradi tega je ta inteligentnost bolj izrazita v kulturah, kjer je dobra prostorska predstavljalnost pomembna za preživetje (eskimi, bušmani, puluwanci). Druga uporabna zmožnost je abstraktnejša. Gre za občutke napetosti, ravnotežja in kompozicije. Tretji vidik prostorske inteligence izvira iz podobnosti, ki lahko obstaja med dvema na prvi pogled različnima likoma ali na dveh oddaljenih izkustvenih področjih.
5. *Telesno-gibalna inteligentnost* (ali, na kratko, telesna inteligentnost). Značilno za to inteligentnost je sposobnost uporabe lastnega telesa na zelo različne in spretno načine, tako za izražanje kot v drugačne namene. Izražena je predvsem v kulturah, ki so

drugačne od zahodne civilizacije in vključujejo spretnosti, kot so bežanje pred plenilci, plezanje po drevju, izdelovanje orodja itd. Značilna je tudi zmožnost spretnega ravnanja s predmeti, tako s tistimi, pri katerih so potrebni drobni motorični gibi prstov in rok (streljanje), kot s tistimi, pri katerih uporabljamo grobe motorične gibe celotnega telesa (boks ali nogomet). Tako lahko rečemo, da sta osrednji prvini telesno gibalne inteligentnosti, obvladovanje telesnih gibov in spretno ravnanje s predmeti. Tako imajo tipično boljše razvito to inteligentnost plesalci in plavalci na eni strani ter obrtniki, igralci z žogo in instrumentalisti na drugi strani.

6. *Osebni inteligentnosti* (intrapersonalna in interpersonalna). Gre za razumevanje samega sebe, kakršnega nosi v sebi vsak posameznik, za razumevanje lastnih težav, želja in napetosti, na koncu pa za doseganje lastnih ciljev. Po drugi strani pa gre tudi za odnos posameznika do družbenega okolja. Razvoj osebne inteligentnosti pomeni razvoj notranjih vidikov osebe, sposobnost dostopa do lastnega čustvenega življenja, zmožnost razlikovanja med temi čustvi in na koncu sredstvo za razumevanje in usmerjanje svojega vedenja. Druga inteligentnost, interpersonalna, se obrača navzven, k drugim posameznikom. Pri tem gre za osrednjo zmožnost opazovanja in razlikovanja med drugimi posamezniki, še zlasti pa med njihovimi razpoloženji, značaji, motivacijami in namerami.

Kot danes razumemo stvari, se inteligentnost vselej izraža v kontekstu specifičnih nalog, področij in strok. Kako pa lahko ocenimo, ali je nekdo inteligen ali ne. S standardnimi testi tipa »papir in svinčnik«, lahko izmerimo le golo inteligenco. Zaradi tega so nekateri avtorji sprejeli, da je pri ocenjevanju inteligentnosti in ustvarjalnosti pomembna trojica, ki jo sestavljajo inteligenca, področje in polje. Inteligentnost predstavlja posameznika s svojim profilom sposobnosti in vrednot, področje je tisto, ki je na voljo za preučevanje in doseganje mojstrstva v dani kulturi, polje pa s svojimi sodbami v dani kulturi sprejme delo posameznika (posameznika sprejme za ustvarjalnega) ali ga zavrne (delo posameznika ne razume ali ga oceni za neustvarjalnega). Seveda pa se lahko polje kasneje odloči, da bo spremenilo svoje prejšnje sodbe (Gardner, 2010).

Nekateri avtorji opozarjajo tudi na pomembno razlikovanje inteligentnosti in nadarjenosti, če je to le mogoče. Plesalci so lahko nadarjeni, niso pa pametni. Ali lahko glasbenim in prostorskim zmožnostim rečemo nadarjenost, jezikovne ali logične zmožnosti pa poimenujemo inteligentnost? Več avtorjev je v raziskavah ugotovilo, da so nizi inteligentnosti v pozitivni korelaciji. To nakazuje na obstoj neke splošne inteligentnosti. Opozoriti pa je

potrebno, da so standardni testi sestavljeni tako, da so lahko tisti, ki so uspešni pri jezikovnih in logičnih testih, uspešnejši tudi pri glasbenih testih. Na drugi strani pa so lahko posamezniki, ki so glasbeno uspešni, nimajo pa logične in jezikovne spretnosti in bodo zaradi tega tudi pri testih glasbenih ali prostorskih zmožnosti v slabšem položaju, čeprav imajo spretnosti na področju, ki naj bi jih testi domnevno merili.

1.3.1 FLUIDNA IN KRISTALIZIRANA INTELIGENTNOST

Primarne mentalne sposobnosti odražajo temeljne psihične strukture in procese. Pomenijo izvor razlik med ljudmi, ki so pogojeni s temeljnimi moduli intelekta. Cattell je izdelal teste, ki naj bi bili brez vpliva kulture. Torej take teste, pri katerih rezultati posameznikov niso odvisni od doseženega šolskega znanja in vpliva okolja. V raziskavi, kjer so analizirali širok vzorec primarnih mentalnih sposobnosti, so ugotovili, da vse sposobnosti med seboj pozitivno korelirajo in da se te sposobnosti združujejo v široke sklope sposobnosti. Na najvišjem nivoju združevanje sposobnosti se odraža vpliv dveh temeljnih dejavnikov. Cattell jih je poimenoval fluidna inteligentnost in kristalizirana inteligentnost (Jurman, 2004).

Fluidna inteligentnost je prisotna v vsakem trenutku in v vsakem intelektualnem aktu, kot proces obdelovanja informacij. Kristalizirana inteligentnost pa je kot nekakšna usedlina, trajna strukturna sprememba, kot posledica izkustva. Živo bitje podeduje biološko zmogljivost obdelovanja informacij, čisto, od izkušenj neodvisno fluidno inteligentnost. Vendar se misleče bitje pri obdelavi informacij kmalu nauči uporabljati določena pomagala, sprva zelo enostavna, kasneje pa zelo pretanjene sisteme kodiranja informacij in programov za obdelovanje informacij. Človek si te izkušnje pridobiva s procesom izobraževanja, večinoma v okviru institucionaliziranega šolskega sistema. Fluidna inteligentnost, ki jo v določenem trenutku življenja človek ima, se nenehno investira v izgrajevanje kristalizirane inteligentnosti. Seveda je ta proces intenzivnejši v otroštvu, vendar je tudi kasneje ta proces še močno prisoten in pomemben (Pogačnik, 1995).

Zaradi popolnoma drugačne narave je tudi razvoj obeh vrst inteligentnosti popolnoma drugačen. Obe inteligentnosti tako fluidna kot kristalizirana se naglo razvijata od rojstva do obdobja odraslosti, vendar fluidna inteligentnost kot posledica biološkega zorenja centralnega živčnega sistema, kristalizirana inteligentnost pa kot posledica socialnega okolja na šolanje

človeka. Fluidna inteligentnost naj bi dosegala svoj višek že okrog 16. leta, po 30. letu začne počasi, nato pa vse bolj strmo upadati. Kristalizirana inteligentnost svoj razvoj konča nekoliko kasneje, s starostjo tudi ne upada oziroma v nekaterih primarnih mentalnih sposobnostih celo raste do pozne starosti (Pogačnik, 1995).

Fluidna inteligentnost vpliva na sposobnost logičnega mišljenja in presojanja, razumevanja likovnih odnosov in na spomin. V času razvoja se oblikuje pod vplivom nevrofiziološke osnove organizma in izkustvenega učenja. Kristalizirana inteligentnost vpliva na logično mišljenje (rezoniranje) in je povezana z besednim razumevanjem, verbalnim komuniciranjem ter dojemanjem numeričnih povezav in zvez. Oblikuje se pod vplivom vzgojnih procesov in sistematičnim vplivom okolja, s pomočjo izobraževanja in pridobivanja izkušenj. Zaradi tega se fluidna inteligentnost razvija predvsem iz funkcij, ki so značilne za nižje stadije otrokovega razvoja in je zato dokaj neodvisna od vzgoje in pridobljenih izkušenj. Tako predstavlja osnovo večine intelektualnih funkcij. Pri testih je izražena s hitrostjo reševanja problemov in kaže na sposobnost hitrosti učenja v novih situacijah (Jurman, 2004).

Fluidna inteligentnost predstavlja akcije celotnega korteksa in je tisti primarni procesor, ki je zmožen obdelovati informacije brez vsakršnih drugih pripomočkov. Poleg fluidne in kristalizirane inteligentnosti so pri obdelovanju informacij pomembne še nekatere široke intelektualne sposobnosti, ki informacijo pripravijo do take stopnje in oblike, da jo človek s pomočjo fluidne in kristalizirane inteligentnosti lahko obdelata. Te intelektualne sposobnosti so široka vizualna sposobnost (pred vstopom v centralno fazo obdelave), mentalna hitrost in spominska sposobnost (omogočata vstop in zadrževanje pojmovnih vsebin v zavesti) ter sposobnost priklica (omogoča lahkotnost priklica vsebin, shranjenih v trajnem spominu).

Fluidno inteligentnost najbolje merijo prostorska predstavljalnost, numerična sposobnost, induktivno rezoniranje in hitrost ter točnost opažanja.

Strukturo fluidne inteligentnosti predstavljajo naslednje funkcije (Jurman, 2004):

- obsegajo razumevanje in pomnjenja (dojemanje odnosov in idej),
- dogodki iz neposrednega okolja,
- asociativno pomnjenje (poiščejo se zveze med posameznimi pojmi v človekovem spominu),
- figuralni odnosi (posameznik zna odkrivati odnose med abstraktnimi figurami),

- figuralna klasifikacija (razumevanje in odkrivanje kriterijev za klasifikacijo figur oziroma iskanje višjih rodovnih pojmov na osnovi vrstnih razlik),
- semantični odnosi in klasifikacija (odkrivanje in razumevanje kriterijev za dojetanje odnosov in klasifikacij med pojavi, ki so posamezniku posredovani v obliki besed).

1.3.2 INTELIGENTNOST IN ŠPORT

V prejšnjem poglavju smo omenili Gardnerja, ki zagovarja, da se inteligentnost deli na več samostojnih nizov, med katerimi vsak zase predstavlja bistvo človeške inteligentnosti. Posamezni nizi inteligentnosti so v neposrednem odnosu s koncentracijo in čustvi. Vsi skupaj pa so ves čas močno prisotni v športu. Prostorska inteligentnost omogoča športnikom, da se znajo orientirati na različnih prizoriščih in opazijo spremembe v okolju. V športu je pomembna tudi zaradi sposobnosti ustvarjanja miselnih predstav in nato preoblikovanje teh predstav. Z razvojem te inteligentnosti dobimo občutek napetosti, ravnotežja in kompozicije telesa. Telesno-gibalna inteligentnost omogoča izvajanja drobnih motoričnih gibov prstov in rok in grobe motorične gibe celotnega telesa. Tako je močno prisotna pri športih kot je streljanje ali pri plesih vzhodnih držav (Indija, Bali), kjer gre za minimalne premike prstov, dlani in oči. Sposobnost izvajanja grobih motoričnih gibov celotnega telesa je še posebno izražena pri boksu, igrami z žogo, plavanju itd. Razvoj te inteligentnosti se ne izraža samo v obvladovanju telesnih gibov ampak tudi v spretnem ravnanju s predmeti. Tako je pomembna pri spretnem vodenju žoge in drugih predmetov (nogomet, ritmična gimnastika). Prav tako je glasbena inteligentnost pomembna pri športih kot so ples in sinhrono plavanje, občutek za ritem pa je pomemben tudi pri drugih športih. Razvita intrapersonalna inteligentnost je pomembna pri razumevanju lastnih težav, želja in napetosti. Z razumevanje samega sebe in lastnih občutij lahko usmerjamo svoje vedenje in tako dosegamo lastne cilje. Interpersonalna inteligentnost pa nam omogoča, da prepoznamo razpoloženje, značaje, motivacije in namere soigralcev in nasprotnih igralcev.

V športu je pomembno tudi poznavanje g-faktorja in s-faktorja. Kot smo že omenili, pri inteligentnosti obstajata dva faktorja – splošni g-faktor in specifični s-faktor. Splošni g-faktor se nanaša na sposobnost reševanja problemov. Kaže, kako uspešno se zna posameznik soočiti z novo nastalo situacijo ter kako hitro in učinkovito najde ustrezno rešitev. Pomemben je pri

ključnih trenutkih, ko prihaja do stresa, do pomembnih odločitev, do izoblikovanja lastnega pogleda na sebe, svojo kariero, v odnosu do sotekmovalcev, trenerja, nasprotnikov in javnosti (Tušak in Tušak, 1997).

Prav tako je fluidna inteligentnost posameznika pomembna v športu. Izraža se pri reševanju novih in abstraktnih problemov neodvisno od izkušenj. Tudi športnik je na tekmovanjih in treningih postavljen pred številne novih situacije, ki jih mora hitro in uspešno rešiti.

1.4 PLES

Med vsemi rabami telesa se ni nobena razvila višje in nobena ni dosegla bolj raznolike uporabe v različnih kulturah kot ples. Ples je star mnogo tisočletij, saj je vedno prisoten na slikah v prazgodovinskih jamah po vsem svetu in je med vsemi človeškimi dejavnostmi, predstavljenimi v jamah, ples druga najpomembnejša dejavnost, takoj za lovom, s katerim je najbrž bila tudi povezana (Hanna, 1979).

Sachs (1997) je ples opisal kot mati vseh umetnosti. Pravi, da glasba in pesništvo obstajata v času; slikarstvo in arhitektura v prostoru. Ples pa živi hkrati v času in prostoru. Ustvarjalec in stvaritev, umetnik in umetnina sta eno. Ritmični gibni vzorci, plastično občuteni prostori, živa predstavitev sveta, kakršnega vidimo in si predstavljamo – vse to ustvarja človek v plesu z lastnim telesom in tako oblikuje svoje notranje doživljanje brez uporabe materiala, kamna ali besede.

Zagorc (2001) opisuje ples kot odsev žive govornice telesa in njegovega bivanja. Človek skozi svoje gibanje, ritem in glasbo izraža svoja občutja, žalost, veselje, bolečino, hrepenenje, strast in erotičnost, ne glede na rasno, narodno, politično ali kakršnokoli pripadnost. S plesom se srečujemo skozi vsa starostna obdobja – v rajanju, v približevanju ter spoznavanju z nasprotnim spolom, v družabnosti in v umetnosti. V plesu se starostne meje zbrišejo, porazgubi se prisotnost strahu, zaslutimo meje svoje svobode. V plesu se pojavi ravnotežje med dušo in telesom ter skladnost lepega in dobrega, ki je že pri Starih Grkih veljalo za sinonim telesne in duhovne uglašenosti in predstavlja ideal skozi vsa zgodovinska obdobja.

Hanna (1979), ki je natančno proučevala ples, je ples opredelila kot v kulturne vzorce povzete nize nejezikovnih telesnih gibov, ki imajo svoj smoter, so namerno ritmični in imajo estetsko vrednost v očeh tistih, za katere plesalec nastopa.

Barišnikov ples primerja z mnogimi novimi jeziki, ki vsi povečujejo človekovo gibkost in doseg. Pravi, da plesalec in jezikoslovec potrebujeta čim več, saj jezikov in plesov ni nikoli dovolj (Gardner, 2010).

Cunningham zagovarja, da je ples neodvisna umetnost, ki ne potrebuje podpore glasbe, nikakršnega vidnega ozadja in nikakršne zgodbe (Gardner, 2010).

Ples že od vsega svojega obstoja služi različnim namenom. V mnogih kulturnih kontekstih je povezovalac med naravo in kulturo, med živim in duhovi pokojnikov, med življenjem in smrtjo. Ne glede na medkulturne razlike lahko ugotovimo, da sta glasba in ples univerzalna in kot ritma človekovega življenja prisotna pri vseh skupnostih in kulturnih okoljih. Telo je medij za izražanje notranjega doživljanja plešočega sveta. Skozi plešoče telo se ljudem pokaže priložnost, da postanejo drugi in na ta način izkusijo svet v celoti in ne le tistega, ki pripada njihovi starosti, kulturi in spolu (Telban, 2002).

Ples pomeni individualno izražanje kulturnih vrednot. V nekaterih kulturah ples odseva in potrjuje družbeno organiziranost, lahko je sredstvo za posvetno ali versko izražanje ali pa pomeni družabno sprostitev in razvedrilo. Lahko je psihološki ventil in sprostitev, izraz estetskih vrednot ali estetska vrednota sam po sebi. Lahko se uporablja v izobraževalne smotre. V mnogih kulturah pa ples lahko opravlja več nalog, bodisi hkrati, ob različnih časih ali v različnih okoljih (Gardner, 2010).

Peterson Rayce (2002) opisuje zanimive primere uporabe plesa v različnih kulturah. Pri Indijancih Hopi na jugozahodu Amerike služi plesanje enotnosti plemena, pomirjevanju bogov in ohranjanju kulturnih vrednot. Plešejo predvsem moški, obseg gibanja je omejen, vpletene so nadnaravne sile. Pri Samoancih v Polineziji, plemenih na Zahodni Papui in Himbah v Namibiji je v ples vključenega več improviziranja. Plešejo moški, ženske, otroci. Plešejo ob različnih dogodkih (poroka, rojstvo, smrt, dež) ali v spomin na različne dogodke, za zabavo, za naklonjenost bogov. V sudanskem plemenu Nuba Tira, uporabljajo ples za spolno izbiro, ko ženske ocenjujejo moške po njihovem plesnem nastopu in vzdržljivosti. Svojevrstni in posebni so tudi Balijci, ki se posvetijo svojemu telesu, da postanejo elegantni in spretni. Z učenjem gibalnega zavedanja na vsakem koraku in ob vsakem gibu, pri katerem uporabljajo le mišico, ki je neposredno povezana s posameznim dejanjem, razvijajo zanesljiv

občutek za ravnovesje in nadzor nad drobnimi motoričnimi gibi. Ples ponazarjajo s premikanjem majhnih enot kot so oči, samo prsti, samo dlani in podlaket.



Slika 5. Ples različnih kultur: Bušmani - ples zdravilca (levo zgoraj); Dani pleme (Zahodna Papua) – poročni ples (desno zgoraj), balijski ples (levo spodaj), Himbe (Namibija) – vsakodnevni ples za zabavo, druženje in sprostitvev (foto: osebni arhiv).

Zahodne kulture, v primerjavi z zgoraj opisanimi kulturami, drugače sprejemajo ples. Medtem ko je ples pri omenjenih kulturah ključni element življenja starih, mladih, žensk in moških, ki simbolizira aspekte vsakdanjega življenja ter povezuje telo, dušo in um, poleg tega pa je preprost, svoboden, naraven in prirojen, zahodne in bolj razvite kulture skozi nize definicij plesa postavljajo predpisano in specifično gibanje telesa, pred prostim gibanjem, ki je značilno za ples majhnega otroka. Tako je ples postal izvedba vnaprej determiniranih gibov, pri katerem definirani plesni stil predstavlja mere pravilnega gibanja in omogoča presojo, ali gre za ples ali ne. Ta pravila se prenesejo v socialno sfero človeškega življenja in veljajo za presojanje plesa na javnih prostorih, v klubih, porokah in prireditvah (McCall, 2001).

Koliko pojavnih oblik plesa poznamo, ni natančno določeno. Nekateri plesi so stari tisočletja, stoletja, drugi so se pravkar rodili. K plesu prištevamo otroško rajanje, plemensko topotanje z nogami, vrhunsko izvajanje gibanja ob ritmu. Je šport, tekma, predstava, karneval, kultura, religija, poklic, zdravilstvo, vzgoja, zabava, umetnost. Poznamo ples širokih ljudskih množic (etnični, ljudski, družabni,..), ples izbranih vrhunskih umetnikov (balet, musical, sodobni ples, jazz) in ples vrhunskih športnikov (športni ples) (Zagorc, 2001).

1.4.1 TEKMOVALNI ŠPORTNI PLES

Plesalec in plesalka sta bitji, katerih telo je najlepši inštrument na svetu, njuno gibanje pa najlepša umetnina. Med seboj delujeta povezano. Njuni energetske telesi sta ves čas prepleteni, pa čeprav se zdi, da je vsak posameznik samosvoj sistem na plesišču. Ples se odvija na več ravneh hkrati: telesni, psihični, intelektualni, duševni in na duhovni (na materialni in astralni). Po eni strani je naše gibanje odvisno od telesnih sposobnosti kot so različne vrste moči, gibljivosti, hitrosti, koordinacije, vzdržljivosti in ravnotežja, po drugi pa od kognitivnih dejavnikov kot so pomnjenje, razumevanje, kinestetično predstavljanje, spomin, učenje, koncentracija. Odvisno pa je tudi od čustvenih in osebnostnih značilnosti, kot so emocionalna in psihična stabilnost, sposobnost izražanja čustev, dožemanja glasbe in ritma, usklajenost osebnostnih lastnosti, interpretacija doživljanja, karizmatičnost. Vse je v našem plesu prepleteno (Zagorc, 2004, v Jarc Šifrar, 2010).

Ples je tekmovalna dejavnost, ki predstavlja most med športom in umetnostjo. Športni ples sodi med športe, ki jih opredeljujejo estetske sestavine in tako nenehno nihajo med športom in umetnostjo. Človek se giblje na virtualno neskončno načinov. Vendar gibanja ne moremo ocenjevati samo po tem ali je učinkovito, pač pa tudi po tem, ali je estetsko in tudi ekspresivno (Zagorc, 2004, v Jarc Šifrar 2010). Je odraz človekovega odzivanja na zunanji svet in hkrati tudi odraz človekovega duševnega in duhovnega sveta. Na vrhunski ravni, nosi v sebi prvinsko veselje do gibanja, stapljanja z glasbo in partnerjem tako v gibu, kot tudi v njunem osebnem odnosu (Jarc Šifrar, 2010).



Slika 6. Katarina Venturini in Andrej Škufca (<http://www.plesnazvezda.si/katarina-venturini.html>).

Za športni ples je bil odločilnega pomena začetek prejšnjega stoletja, ko so ob kritični masi plesalcev družabnega plesa začeli Angleži razmišljati, da bi v plesu tudi tekmovali in s tem privabljali nove ljudi, širili poznavanje plesa in se povezovali med seboj. Najprej so začeli tekmovali v standardnih plesih leta 1921. Napisali so prva plesna pravila, standardizirali določene korake pri posameznih plesih, predpisali obleke za posamezni nastop in organizirali prireditve. Tako se je razvil tekmovalni ples, ki je doživel razcvet leta 1950, ko so se standardnim plesom pridružili še latinskoameriški plesi (Zagorc, 2000).

Tekmovalni športni ples predstavlja deset plesov. Pet standardnih in pet latinsko-ameriških plesov. Standardni plesi obsegajo angleški valček, dunajski valček, tango, quickstep in foxtrot. Zanje je značilen naraven, lahкотen stil, pri čemer sta partnerja v stalnem stiku v zaprti plesni drži. Latinskoameriški plesi obsegajo sambo, cha-cha, jive, rumbo in paso doble. Po izvoru jih delimo v 3 skupine. Samba, cha-cha in rumba izvirajo iz Latinske Amerike, jive iz Severne Amerike, paso doble iz Španije. So mešanica plesnih ritmov in korakov, ki so jih prinašali afriški črnci, južnoameriški indijanci in evropski beli priseljenci. Plešejo se v različnih držah (odprti, zaprti) in tudi posamezno, kar jim daje posebno svobodo (Zagorc in Zaletel, 2006, v Bagatelj, 2007).

Tako latinskoameriški kot standardni tekmovalni plesi sodijo med izredno kompleksne športne discipline, ki zahtevajo natančno obravnavo iz različnih vidikov. Za plesalce športnega plesa je pomembna posebna tehnika gibanja in zlitost. Plesalci morajo imeti dobro

razvit občutek za ritem, koordinacijo in gibljivost. Do izraza prihaja sposobnost plesalcev v interpretaciji glasbe.

Prav specifika športnega plesa pri plesu v paru zahteva skladnost in prefinjenost gibov, nanizanih v koreografijo, skozi katero se mora pretakati dovolj subtilne energije, ki omogoča pretok kreativne energije skozi telo. Raznolikost plesnih zvrsti zahteva obvladovanje različnih plesnih tehnik, ki so pogojena z velikim številom elementov. V vrhunskem športu je potrebna prefinjenost gibov z estetskega vidika, hitrost izvajanja posameznih elementov, uporaba prostora in skladno gibanje s soplesalcem, poleg tega pa še sama logistika tekmovanj. Na profesionalnem nivoju morajo biti plesalci strokovnjaki v estetskih in tehničnih kriterijih umetnosti, psihološko pripravljeni na prenašanje stresa v kritičnih situacijah in brez poškodb. (Jarc Šifrar, 2010).

Latinskoameriški in standardni plesi so izredno kompleksne športne discipline, ki zahtevajo natančno sintezo gibalnih sposobnosti in njihovo obravnavo iz različnih vidikov. V vrhunski obliki gre za virtuozno obvladanje gibanja telesa v določenem ritmu in prostoru. Gibanja sestavljajo estetsko oblikovane koreografske celote, ki »sozvenijo« z različnimi zvrstmi glasbe in njenim karakterjem. Ker z gibanjem plesalec pripoveduje zgodbo, mora znati dobro izrazno interpretirati glasbo in koreografijo. V soodvisnosti izvedbe med dvema človekoma – »plesalcema« zahtevajo veliko tehničnega znanja hkrati pa izrazno moč, da bi dosegli prepričljivo izvedbo, vsečno tako pozornemu očesu sodnika kot gledalca (Zagorc, Petrovič in Miladinova, 2005).

1.4.2 HIP HOP

Hip hop je kultura s svojimi zapovedmi oblačenja, obnašanja, glasbe in plesa. Kulturno gibanje, ki se je pričelo v revnih ameriških četrtih, ko so mladi Afro- in latino-američani drug drugemu kazali nove, izvirne plesne elemente in tekmovali v tem, kdo je boljši, je danes razširjeno po celem svetu. In čeprav se danes kultura hip hopa izraža skozi različne elemente, za večino ljudi pojem hip hop pomeni plesne gibe, ki so obnoreli svet. Gibe, za katere ne veljajo stroga pravila in gibe, ki ne priznavajo omejitev in ki posamezniku dopuščajo svobodno mero izražanja.

Androutsopoulos (2003) kulturo hip hopa definirana kot gibanje, ki se izraža skozi različne umetniške elemente. Med glavne elemente hip hopa prišteva rap, dj-stvo, umetniško pisanje in različne plesne oblike (breaking, popping, up-rocking, locking).

Prvi raper in DJ Afrika Bambaata (1996) je hip hop definiral kot celotno kulturo gibanja, kjer so rap, dj-stvo in oblačenje del hip-hop kulture. Prav tako so breakdance, 'b-boys', 'b-girls', način obnašanja, hoje, izgleda in govora del hip-hop kulture. Glasba ne pozna barve kože. Hip-hop glasbo delajo črnci, rjavi, rumeni, rdeči, belci. Pravi, da je to vse del hip hopa.

Zgodba hip hop kulture se je začela razvijati kot povod mlade alternativne ureditve in socialnega položaja v skupnosti, katerih predhodniki so bili uničeni s strani večjih sektorjev. V revnih četrtih, ki jih imenujemo geto, so živeli predvsem socialno ogroženi temnopolti ljudje, ki so živeli v slabo vzdrževanih hišah, prikolicah ali pa celo v škatlah ob cestah. Vladala je velika revščina, kriminal, nasilje in bolezni. Hip hop je tako bil v svojem začetku v pomoč pripadnikom marginaliziranih skupin pri izražanju njihovih čustev, nezadovoljstva, neenakosti in revščine, ki so jo doživljali kot priseljenci ali zapostavljeni v sistemu. S pomočjo hip hopa so se mladi odvrnili od tolpa in kriminala ter na drugačen način preživljali svoj prosti čas in izražali svoje občutke. Bodisi z verbalnimi borbami, plesnimi koraki ali ustvarjanjem grafitov (Lipsitz, 1998). Nova alternativna skupna identiteta se je utirala z modo, jezikom, z uličnimi imeni in na novo ustanovljenimi sosetskimi četrtmi. Identiteta hip hopa je globoko zakoreninjena s specifičnimi in osebnimi izkušnjami, občutkom pripadnosti lokalni skupini, skupnemu položaju in je postala alternativa družini (Rose, 1994, v Androutsopoulos, 2003).

Gaunt (2006) je pri proučevanju afriških američanov z vsakonevnim poslušanje črnih deklacij, med njihovo igro in opazovanjem njihovih dnevnih rutin, spremljanjem besednega izražanja, njihovih gibov in potez opazila, da so ritem, rime in povezava besed s telesom, ki so značilne za hip hop komunikacijo, prisotne v njihovem vsakdanjem življenju. Skozi glasbo, ritem in besedno igro hip hopa izražajo spol, moč, prevlado, pravila. Jezik uporabljajo za zavestno in podzavestno obujanje in ojačanje razlik med spoloma.

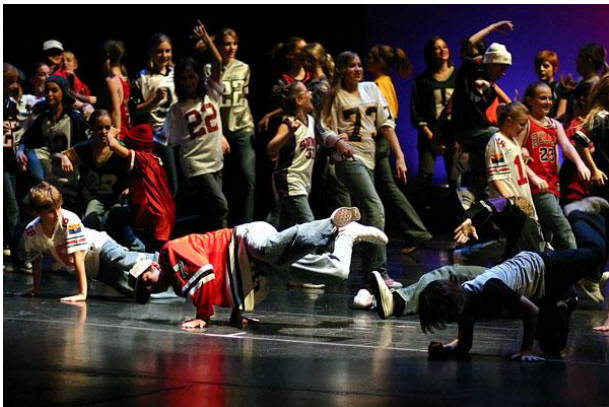
Hip hop ima 4 glavne elemente. To so rap, dj-stvo, grafiti in ples. Skozi različne elemente želijo posamezniki pokazati svobodo, ki jo imajo ali jo želijo imeti.

Kot plesna zvrst ima hip-hop več elementov, od break-dancea, electric booggija in lockinga do gledaliških predstav, plesnih borb idr. Spada med mlajše plesne zvrsti. Njegove korenine segajo v začetek sedemdesetih let 20. stoletja. Plesna zvrst se je pojavila s pojavom nove

glasbene zvrsti hip hop. Obe hkrati pa imata korenine v ameriških getih, od koder izvira celotna kultura hip hopa. Iz ulic se je skozi čas hip hop ples preselil tudi v dvorane, ko so tehnično strenirani plesalci hoteli ustvarjati koreografije na hip hop glasbo in posnemati ter vključiti v svoje koreografije stil uličnih plesalcev. Tako se je hip hop začel izvajati tako na ulicah kot v dvoranah in se tako prakticira še danes. Hip hop se od drugih plesov razlikuje predvsem po tem, da gre velikokrat za freestyle (improviziranje) in da se plesalci velikokrat združujejo v battle (manjše skupine) (Hip-hop dance, 2011).

Hip hop, ki je bil v svojem začetku sredstvo predvsem izražanja manjših marginaliziranih skupin afro- in latinskoameriške mladine, se je kasneje razvil v globalno subkulturo, ki ne pozna meja in je danes multikulturni pojav. Danes je to kulturno gibanje prisotno v vseh množičnih medijih in močno priljubljeno med mladimi po vsem svetu. Danes je hip hop prisoten povsod in v svetu predstavlja multimilijardni posel. Pojavlja se na raznih reklamah za pijače, kot blagovna znamka, pop glasba. K njegovemu razvoju je nedvomno močno prispevala medijska hiša MTV, ki je s predvajanjem umetnikov hip hopa in uvedbo oddaje z glasbo hip hop lansirala kulturo hip hopa v svet (McLeod, 1999).

Kot tekmovalna zvrst, spada hip hop v sekcijo modernih tekmovalnih plesov. Tekmovanja na državni ravni potekajo v obliki kvalifikacijskih turnirjev in državnega prvenstva. Tekmovalci lahko tekmujejo solo, v paru, v malih skupinah ali velikih formacijah. Po starosti pa so razvrščeni v starostne kategorije pionirjev, mladincev, članov in seniorjev.



Slika 7. Hip hop (<http://www.fanpop.com/spots/hip-hop-dance/images/25416829/title/hip-hop-dance-photo>).

1.5 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

1.5.1 PROBLEM NALOGE

Namen diplomskega dela je raziskati fluidno inteligentnost, koncentracijo in stanje anksioznosti pri slovenskih plesalcih. Zanima nas, kakšno stopnjo posameznih merjenih sposobnosti dosegajo merjenci glede na spol, plesni stil in tekmovalno uspešnost. Naslednje vprašanje, ki si ga zastavljamo, je, ali obstaja povezanost teh treh sposobnosti med seboj. Ugotoviti želimo, ali so plesalci, ki imajo večjo fluidno inteligentnost tudi sposobni večje koncentracije in kakšna je anksioznost pri tistih, ki imajo slabšo sposobnost koncentracije. V primeru, da so te tri sposobnosti močno med seboj povezane, bi lahko z izboljšanjem ene sposobnosti posredno vplivali tudi na izboljšanje drugo. V zadnjem delu naloge želimo ugotoviti, kako posamezna sposobnost vpliva na tekmovalni uspeh plesalcev. To je tudi ključno vprašanje, ki nas bo zanimalo pri ugotavljanju vzroka za uspešen in manj uspešen tekmovalni nastop.

1.5.2 CILJ RAZISKAVE

S pomočjo Testa nizov, Testa pozornosti in Spielbergerjevega vprašalnika anksioznosti (Stai X1) bomo skušali ugotoviti, kakšna je fluidna inteligentnost, koncentracija in anksioznost slovenskih plesalcev in odgovorili na vprašanje ali obstajajo med plesalci kakšne statistično pomembne razlike v sposobnostih glede na stil plesa, spol in tekmovalno uspešnost.

Zastavili smo si naslednje cilje raziskave:

Ugotoviti stopnjo fluidne inteligentnosti, koncentracije in anksioznosti pri plesalcih latinskoameriških in standardnih plesov in hip hop plesalcih.

Ugotoviti, ali so fluidna inteligentnost, koncentracija in anksioznost med seboj pozitivno povezane.

Ugotoviti vpliv fluidne inteligentnosti, koncentracije in anksioznosti na tekmovalno uspešnost.

1.5.3 HIPOTEZE

H01: Med plesalci latinskoameriških in standardnih plesov in hip hop plesalci ni razlik v fluidni inteligentnosti, koncentraciji in anksioznosti.

H2: Fluidna inteligentnost, koncentracija in anksiozno stanje so v medsebojni povezanosti.

H3: Merjene psihološke značilnosti plesalcev vplivajo na njihovo uspešnost.

2. METODE DE LA

2.1 VZOREC MERJENCEV

Vzorec merjencev zajema 60 plesalcev iz različnih plesnih klubov. V vzorec so vključeni hip hop plesalci iz Plesnega studi Pro dance in Plesne šole Urška ter plesalci latinskoameriških in standardnih plesov iz slovenske državne reprezentance. Med plesalci je 13 moških in 47 žensk. Vključenih je 39 hip hop plesalcev, med katerimi sta dva moška in 21 plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov, med katerimi je 11 moških. Plesalci so stari od 14 do 27 let. Njihova skupna povprečna starost je bila 19.53 let in SD 3.21.

Vzorec predstavlja športnike, ki tekmujejo na različnih nivojih tekmovanja. Za hip hop plesalce smo določili dva nivoja tekmovanj, in sicer državni nivo ter mednarodni nivo (evropska in svetovna prvenstva). Tako smo določili tiste, ki se udeležujejo in so uspešni na mednarodnem nivoju tekmovanj, kot bolj uspešne, in tiste, ki tekmuje na državnem nivoju, kot manj uspešne plesalce. Plesalci latinskoameriških in standardnih plesov zastopajo slovensko državno reprezentanco, zaradi tega smo jih umestili med boljše plesalce. V vzorcu 30 tekmovalcev uspešno tekmuje na nivoju mednarodnih tekmovanj in 19 tekmovalcev na državnem nivoju.

2.2 PRIPOMOČKI

Merjence smo anketirali z uporabo Spielbergerjevega vprašalnika anksioznosti. Z vprašalnikom Stai X1 smo merili stanje anksioznosti. Vprašalnik podaja dvajset trditvev, ki opisujejo počutje posameznika. Vprašanja se nanašajo na trenutek pred tekmo oziroma na dan tekmovanja. Merjenec pri vsaki trditvi obkroži številko, ki označuje, v kolikšni meri se s trditvijo strinja (nikakor, nekoliko, precej, zelo). Številke so v razponu od 1 do 4, kjer pomeni

1 manjšo vrednost in s tem manjšo stopnjo, 4 pa pomeni višjo stopnjo anksioznosti. Večje doseženo število točk torej pomeni tudi višjo stopnjo anksioznosti.

S Testom nizov smo merili fluidno inteligentnost. Test TN-10 vsebuje 30 nalog pri katerih merjenec ugotavlja, kako se določeno zaporedje likov nadaljuje. Na desni strani posamezne naloge ima merjenec na razpolago 4 možne odgovore, izmed katerih je le eden pravilen. Test se rešuje 10 minut. Skozi test težavnost narašča. Z njim merimo inteligentnost, ki se nanaša na reševanje problemov, hitrost učenja in reagiranja v novih situacijah. Večje doseženo število pravilno rešenih nalog pomeni, da zna posameznik dobro reševati probleme oziroma se dobro znajde v novi problemski situaciji.

Za merjenje koncentracije smo uporabili Test pozornosti. Testni list sestavlja 40 vrstic po 40 znakov in se rešuje 10 minut. Merjenci v vsaki vrstici preštejejo kolikokrat se določen znak ponovi, ostale znake ignorirajo. Na desni strani posamezne vrstice imajo prostor za vpis rezultata. Večje doseženo število pravilnih rezultatov pomeni večjo sposobnost posameznika, da zna izmed vseh možnih dražljajev izbrati tiste, ki so pomembni in se usmerjati samo na njih, pri tem pa nepomembne ustrezno ignorirati oziroma jim ne posvečati nobene pozornosti.

2.3 POSTOPEK

Po predhodnem dogovoru s trenerjem plesalcev smo s Testom nizov, s Testom pozornosti in z vprašalnikom Stai X1 v času treninga osebno pristopili do merjencev, ki so individualno izpolnili testa in vprašalnik. Najprej je vsak posameznik dobil Test nizov za katerega so po posredovanju natančnih navodil in skupnem reševanju začetnih testnih primerov imeli 10 minut časa za reševanje. Nato so teste vrnili in dobili Test pozornosti, za katerega je veljal enak postopek. Po končanem reševanju so Teste pozornosti vrnili in izpolnili vprašalnik Stai X1.

Rezultate Testa nizov in Testa pozornosti smo preverili s pomočjo šablon, pri vprašalniku Stai X1 pa smo s seštevkom dobljenih odgovorov dobili podatke o stanju anksioznosti posameznih merjencev. Pridobljene podatke smo obdelali s programskim paketom SPSS, kjer smo naredili statistično analizo podatkov. Uporabili smo T test za primerjavo posameznih skupin,

Pearsonov korelacijski koeficient za povezanost spremenljivk in Regresijsko analizo za vpliv posamezne spremenljivke. Podatke smo vnesli v Excel in jih tabelarno in grafično uredili.

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

3.1 RAZLIKE MED POSAMEZNIMI SKUPINAMI

3.1.1 PLESALCI IN PLESALKE



Slika 8. Prikaz strukture plesalcev glede na spol in plesno zvrst.

Na Sliki 8 je prikazano, kolikšen delež predstavljajo moški in ženske v posamezni skupini plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov ter hip hopa. V raziskavo je bilo vključenih 60 plesalcev. Sodelovalo je 21 plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov in 39 plesalcev hip hopa. Delež plesalcev in plesalk pri latinskoameriških in standardnih plesih je sorazmeren, pri hip hopu pa prevladujejo ženske.

Tabela 1: T test za preverjanje razlik med plesalci in plesalkami na merjenih dimenzijah

	moški		ženske		A - nova	
	M	SD	M	SD	t	Sig (F)
Test nizov pravilno	22,92	4,13	22,37	2,75	-0,46	0,66
Test nizov napake	2,46	1,98	4,00	2,86	1,82	0,08
Test pozornosti pravilno	24,78	9,59	23,52	7,24	-0,51	0,61
Test pozornosti napake	3,77	5,05	3,11	3,52	-0,54	0,59
Anksiozno stanje	39,25	11,75	44,02	10,12	1,41	0,16

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; t – t test; Sig (F) – statistična značilnost; xxx – tendenca k statistični pomembnosti ($0,05 < \text{Sig} < 0,10$)

Tabela 1 kaže, da med plesalkami in plesalci ni statistično pomembnih razlik oziroma, da razlike med spoloma niso dovolj stabilne, da bi bile statistično pomembne. Tendence k statistično pomembni razliki med spoloma se je pokazala le na eni merjeni dimenziji. Zaradi večje preglednosti smo jo obarvali s sivo barvo.

Tendence k statistično pomembni razliki med plesalkami in plesalci, se je pokazala v dimenziji fluidne inteligentnosti. Plesalke so pri Testu nizov naredile več napak kot plesalci. Lahko bi rekli, da so plesalci bolj natančni kot plesalke.

V našo raziskavo je bilo vključenih 60 plesalcev; 13 plesalcev in 47 plesalk, latinskoameriških in standardnih plesov ter hip hop plesa, starih od 14 do 27 let. V nalogi smo najprej preverili ali med tema dvema skupinama, torej med plesalci in plesalkami, obstajajo kakšne razlike v fluidni inteligentnosti, koncentraciji in stanju anksioznosti. Zbirna tabela T testa za vključene dimenzije nam je pokazala, da se pojavlja le nekaj razlik v rezultatih plesalk in plesalcev. V dimenziji fluidne inteligentnosti se je pokazalo, da so plesalci bolj natančno reševali Test nizov kot plesalke, ki so naredile pri reševanju več napak. Tako bi lahko plesalce opisali kot bolj natančne v primerjavi s plesalkami. Bolj razvite prostorske zmožnosti, omogočajo plesalcem večjo orientacijo na različnih prizoriščih in hitrejše ter

boljše reševanje novih situacij, pred katerimi so plesalci postavljeni na treningih in tekmovanjih.

Z vidika biološke razlage za razlike med spoloma bi lahko večjo fluidno inteligentnost, ki je podedovana, prisotna v vsakem trenutku in neodvisna od izkušenj, pripisali tudi naravi moškega telesa, ki je močnejše in lažje obvlada čustvene in stresne situacije, ki se navadno pojavijo v novih in nepoznanih okoliščinah. Brizendine (2009, v Jarc Šifrar, 2010) pojasnjuje, da pripadniki obeh spolov pod stresom izkusijo močan dotok kemijskih snovi in hormonov, ki jih pripravijo na soočanje z nastalo situacijo. Zaradi tega moški ponavadi takoj ukrepajo, ker so njihove možganske poti za agresivnost bolj neposredne od ženskih. Ženske pa se skozi evolucijo niso tako dobro prilagodile na boj kot moški. V ženskih možganih je tokokrog za agresivnost tesneje povezan s kognitivnimi, čustvenimi in govornimi funkcijami, pri moških pa je povezan s tistim delom možganov, ki ureja telesno ukrepanje. Zato so se moški v danem trenutku bolj sposobni osredotočiti na situacijo in jo pravilno rešiti.

Jarc Šifrar (2010) je pri raziskovanju psiholoških značilnosti plesalk in plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov ugotovila, da imajo plesalci večjo čustveno kontrolo in so bolj čustveno stabilni. Lahko bi rekli, da plesalcem že sama narava njihove telesne strukture omogoča lažje premagovanje fizičnih naporov, ki so v plesu močno prisotni in povzročajo fizično utrujenost. Zaradi lažjega premagovanja fizične utrujenosti, tudi lažje nadzirajo različne čustvene in stresne situacije, ki so v času treningov in tekmovanj močno prisotne.

Nasprotno je Bortek (2011) pri raziskovanju hip hop plesalcev ugotovila, da med spoloma ni statistično pomembnih razlik v sposobnosti prepoznavanja in izražanja emocij ter upravljanja z emocijami.

Lahko bi rekli, da različni rezultati teh dveh raziskav močno nakazujejo na razlike med plesalci latinskoameriških in standardnih plesov in hip hop plesalci, ki jih bomo v nadaljevanju tudi v naši nalogi podrobneje raziskali.

3.1.2 PLESALCI LATINSKOAMERIŠKIH IN STANDARDNIH PLESOV IN PLESALCI HIP HOPA

Tabela 2 : T test za ugotavljanje razlik med plesalci latinskoameriških in standardnih plesov in plesalci hip hopa na merjenih dimenzijah

	La-st		Hip hop		A - nova	
	M	SD	M	SD	t	Sig (F)
Test nizov pravilno	22,25	3,46	22,61	2,89	-0,43	0,67
Test nizov napake	2,75	2,17	4,13	2,92	-2,04	0,05
Test pozornosti pravilno	22,80	8,70	24,31	7,27	-0,71	0,48
Test pozornosti napake	4,10	4,79	2,82	3,28	1,07	0,29
Anksiozno stanje	37,35	10,37	45,97	9,49	-3,20	0,00

Legenda: La-st – plesalci latinskoameriških in standardnih plesov; M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; t – t test; Sig – statistična značilnost; xxx – razlika je statistično pomembna (Sig<0,05)

Tabela 2 nam prikazuje razlike na merjenih dimenzijah sposobnosti med plesalci latinskoameriških in standardnih plesov in plesalci hip hopa. Dobili smo dve statistično pomembni razliki, ki sta zaradi večje preglednosti v tabeli obarvani z rumeno barvo.

Statistično pomembna razlika v sposobnostih med plesalci hip hopa in plesalci latinskoameriških in standardnih plesov, se je pokazala na dimenzijah fluidne inteligentnosti in stanja anksioznosti. Plesalci hip hopa so pri Testu nizov naredili več napak in so bolj anksiozni.

V tem delu raziskave smo torej ugotavljali, kakšne so razlike med plesalci latinskoameriških plesov in plesalci hip hopa. V raziskavo je bilo vključenih 39 hip hop plesalcev in 21 plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov. Rezultati so pokazali, da so plesalci hip hopa naredili več napak pri reševanju Testa nizov kot plesalci latinskoameriških in

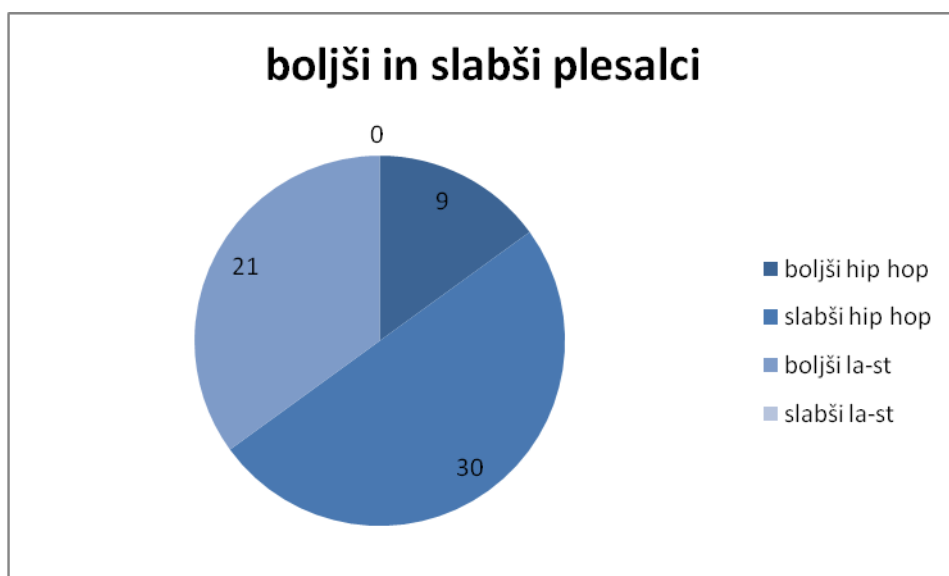
standardnih plesov. Rezultati so tudi pokazali, da so hip hop plesalci bolj anksiozni. Tako lahko prvo ničelno hipotezo, ki pravi, da med plesalci latinskoameriških in standardnih plesov in hip hop plesalci ni razlik v fluidni inteligentnosti, koncentraciji in anksioznosti, ovržemo.

V našo raziskavo so bili vključeni plesni pari športnega plesa in hip hop plesalci, ki večinoma nastopajo in tekmujejo v kategoriji velikih formacij. Tako lahko rečemo, da ne gre le za primerjavo dveh različnih skupin plesalcev glede na plesni stil, ampak bi jih lahko v pojmovanju športa zaradi števila soplesalcev, ki skupaj trenirajo, nastopajo in se borijo za dober tekmovalni uspeh, ločili tudi na individualne in ekipne športe.

Pri plesalcih latinskoameriških in standardnih plesov so treningi usmerjeni bolj individualno. Gre za skupni ples največ dveh plesalcev, pri katerima je močno izražena natančnost izvedbe posameznega koraka, giba, rotacije kot tudi obrazna mimika. Plesni par, ki ga tvorita plesalec in plesalka sta med seboj v soodvisnosti skozi gibanje, v katerem se prepleta ujemanje dveh teles. Med seboj morata delovati povezano na nivoju neverbalne komunikacije, skozi katero se odraža njuna psihološka dimenzija osebnosti, čustvenih prepletanj in socialne spretnosti. Rezultat je odvisen od ujemanja dveh plesalcev med seboj (Jarc Šifrar, 2010). Zaradi soodvisnosti dveh plesalcev plesnega para, morajo biti njune psihološke dimenzije visoko izražene in usklajene. Posamezen plesalec mora anksioznost znižati na minimum, koncentracijo pa usmeriti na posamezen gib. Natančno mora slediti ritmu in melodiji glasbe ter se gibati usklajeno s partnerjem. Ker je na plesišču hkrati več plesnih parov, se mora posamezen plesni par taktno in elegantno gibati mimo drugih plesnih parov, tako da je viden gledalcem in sodnikom. Prostorska iznajdljivost in pravilno reagiranje v novih in nepredvidljivih situacijah, je za plesalce latinskoameriških in standardnih plesov zelo pomembno.

V velikih formacijah hip hop plesalcev sodeluje množica plesalcev, ki skupaj trenirajo, nastopajo in tekmujejo. Za dober nastop je pomembna inovativna koreografija, dobro izbrana glasba, zanimiva postavitvev plesalcev v prostoru in tekoča ter usklajena menjava plesalcev v novo postavitvev. Gibi morajo biti izvedeni usklajeno in tekoče. Ker pri nastopu gledamo in ocenjujemo skupino plesalcev kot celoto, kjer ni pomemben posameznik ampak usklajenost cele skupine, so tudi treningi drugače usmerjeni. Pri plesalcih skupinskih plesov so manj pomembne oziroma manj izražene psihološke dimenzije in je večji poudarek na fizični usklajenosti gibanja plesalcev.

3.1.2 BOLJŠI IN SLABŠI PLESALCI



Slika 9. Prikaz strukture plesalcev dveh različnih plesnih skupin glede na njihov tekmovalni uspeh.

Na Sliki 9 vidimo razmerje med uspešnimi in manj uspešnimi hip hop plesalci ter uspešnimi in manj uspešnimi plesalci latinskoameriških in standardnih plesov. Med boljše hip hop plesalce smo uvrstili tiste, ki so dosegli vrhunske rezultate (prvo, drugo ali tretje mesto) na svetovnem prvenstvu, slabše pa tiste, ki so dosegli prva tri mesta samo na državnem tekmovanju. Glede na našo umestitev je v raziskavi sodelovalo 9 boljših in 30 slabših hip hop plesalcev. Plesalci latinskoameriških in standardnih plesov so predstavniki slovenske državne reprezentance, zaradi tega smo vse uvrstili med boljše plesalce.

Tabela 3: T test za ugotavljanje razlik med boljšimi in slabšimi plesalci na merjenih dimenzijah

	boljši		slabši		A - nova	
	M	SD	M	SD	t	Sig (F)
Test nizov pravilno	22,67	3,21	22,33	2,99	0,39	0,69
Test nizov napake	3,28	2,43	4,03	3,02	-1,06	0,29
Test pozornosti pravilno	22,86	7,48	24,7	8,01	-0,91	0,37
Test pozornosti napake	3,76	4,49	2,77	3,15	0,98	0,33
Anksiozno stanje	40,03	10,53	45,97	9,86	-2,23	0,03

Legenda: Boljši – plesalci državne reprezentance v latinskoameriških in standardnih plesih ter plesalci hip hopa, ki so na svetovnem prvenstvu dosegli prvo, drugo ali tretje mesto; Slabši – plesalci, ki so le na državnem tekmovanju dosegli prvo, drugo ali tretje mesto; M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; t – t test; Sig – statistična značilnost; **xxx** – razlika je statistično pomembna (Sig<0,05)

Pregled T testa v tabeli 3 kaže, da je v skupini boljših in slabših plesalcev prišlo do ene statistično pomembne razlike, ki je v tabeli obarvana z rumeno barvo.

Statistično pomembna razlika med boljšimi in slabšimi plesalci se je pokazala pri Stai X1 testu stanja anksioznosti. Raziskava je pokazala, da so boljši plesalci manj anksiozni v primerjavi s slabšimi plesalci.

V zadnjem delu primerjave dveh skupin plesalcev, smo primerjali boljše s slabšimi. Iz slike 9 je razvidno, da so med plesalci hip hopa prevladovali tisti, ki so dosegli dobre rezultate na tekmovanjih državnega nivoja in smo jih zaradi tega uvrstili med slabše plesalce. Teh je bilo 30. Ostalih 9 plesalcev hip hopa je doseglo dobre rezultate tudi na svetovnih prvenstvih in smo jih zaradi tega uvrstili med boljše plesalce. Plesalci latinskoameriških in standardnih plesov zastopajo slovensko državno reprezentanco, zaradi tega smo jih uvrstili med boljše plesalce. Rezultati so pokazali, da so slabši plesalci bolj anksiozni v primerjavi z boljšimi plesalci.

Navedena ugotovitev sovпада z ugotovitvami Martensove in Gillove raziskave (1976, v Tušak in Bednarik, 2002), ki kažejo, da uspešnejši športniki odlikujejo manjšo predtekmovalno anksioznost in s tem izražajo manj anksiozen odgovor na stresno situacijo, ki jo tekmovanje predstavlja.

Nasprotno pa sta v svoji raziskavi ugotovila Smrko (2010), ki je primerjal boljše in slabše karateiste in Bortek (2011), ki je primerjala boljše in slabše hip hop plesalce, da med boljšimi in slabšimi športniki ni razlik.

Prav tako raziskava Kajtna, Tušaka in Kugovnika (2003) kaže, da ni razlik med vrhunskimi športniki in športniki v stanju in potezi anksioznosti. Ti so dobili razlike v stanju in potezi anksioznosti med športniki in športnicami, ki jih v moji raziskavi ni za zaslediti.

Pri interpretaciji rezultatov naše raziskave je pomembno, da upoštevamo vzorec merjencev, ki je bil zajet v naši raziskavi. Glede na to, da so bolj anksiozni plesalci obenem tudi slabši plesalci, ne smemo zanemariti dejstva, da so med merjenci hip hop plesalcev prevladovali tisti, ki so dosegali dobre rezultate le na državnem nivoju tekmovanj in smo jih tako uvrstili med slabše plesalce. Pri določanju uspešnih in manj uspešnih plesalcev bi morali upoštevati tudi pomembne razlike pri ocenjevanju tako imenovanih »ekipnih in individualnih športov« oziroma v našem primeru plesalcev plesne skupine in plesnega para.

Hip hop plesalci, ki so bili zajeti v naš vzorec merjenja, pripadajo skupini soplesalcev s katerimi kot skupina skušajo doseči čim boljši tekmovalni rezultat. Uspeh skupine ni odvisen od posameznika ali dveh plesalcev v paru ampak od množice soplesalcev. Skupina lahko napake določenih plesalcev in slabše plesalce skrrije ali vsaj do določene mere prekrije. Na drugi strani lahko skupina zamegli dobre sposobnosti posameznika. Velika formacija hip hop plesalcev je uspešna predvsem kadar je njihova koreografija dinamična in usklajena z glasbo, gibanje plesalcev pa tekoče in usklajeno. Najpomembnejša je usklajenost in sodelovanje cele skupine. Če nekaj napak posameznika, lahko prinese neuspeh celi skupini ali pa se kakšen slabši posameznik skrrije v množici dobrih plesalcev. Zaradi tega je na podlagi doseženih rezultatov skupine težko določiti, kdo izmed njih je dober plesalec in kdo slabši.

Pri plesnem paru je nekoliko drugače. Glede na samo naravo plesnega tekmovanja, kjer je na plesišču tudi več plesnih parov hkrati, se mora plesni par taktno lotiti svojega nastopa. Eden izmed plesalcev v paru tako prevzame vlogo organizatorja plesnega nastopa. Plesni pari morajo paziti, da so na plesišču vidni in da pravilno uravnavajo srečanje z drugimi plesnimi pari na plesišču. Plesalca, ki skupaj plešeta v paru, sta si vedno dopolnjujoč nasproten pol

(Jarc Šifrar, 2010). Njun nastop je usklajen, enakovreden in predstavlja zlitje dveh partnerjev v njunem skupnem trenutku, plesu. Za razliko od skupinskega nastopa, kjer se lahko posameznik nekako »skrije« v senci soplesalcev in se zanaša na ostale, je to pri plesnem paru nemogoče. Plesne pare, ki dosežejo vrhunske rezultat na tekmovanjih, predstavljajo objektivno dobri plesalci.

3.2 POVEZANOST MED FLUIDNO INTELIGENTNOSTJO, KONCENTRACIJO IN ANKSIOZNOSTJO

Tabela 4: Pearsonov korelacijski koeficient za ugotavljanje povezanosti med fluidno inteligentnostjo, koncentracijo in anksioznostjo.

Povezanost	r	Sig (p)
Tn napake_ tn pravilno	-0,24	0,06
Tn napake_ tp pravilno	-0,19	0,16
Tn napake_ tp napake	0,16	0,90
Tn napake_ anksiozno stanje	0,25	0,06
Tn pravilno_ tp pravilno	0,39	0,00
Tn pravilno_ tp napake	-0,06	0,68
Tn pravilno_ anksiozno stanje	0,14	0,28
Tp pravilno_ tp napake	-0,45	0,00
Tp pravilno_ anksiozno stanje	0,04	0,78
Tp napake_ anksiozno stanje	0,11	0,44

Legenda: r – Pearsonov korelacijski koeficient; Sig – statistična značilnost; xxx – razlika je statistično pomembna (Sig<0,05); xxx – tendenca k statistični pomembnosti (0,05<Sig<0,10)

V Tabeli 4 so prikazane povezave med fluidno inteligentnostjo, koncentracijo in anksioznostjo pri plesalcih. Zaradi boljše preglednosti smo statistično pomembne rezultate obarvali z rumeno barvo, rezultate, ki nakazujejo tendenco k statistično pomembni povezanosti pa sivo.

Iz Tabele 4 je razvidno, da se največja povezanost kaže pri Testu pozornosti. Plesalci, ki so pri Testu pozornosti rešili več primerov pravilno, so naredili tudi manj napak. Visoka povezanost se je pojavila tudi med dvema merjenima dimenzijama in sicer med fluidno inteligentnostjo in koncentracijo. Tako so plesalci, ki so pri Testu nizov pravilno rešili več problemov, pravilno rešili tudi več primerov na Testu pozornosti. Iz tabela sta razvidna dva rezultata, ki nakazujeta na tendenco k statistično pomembni povezanosti. Na dimenziji fluidne inteligentnosti se je

pokazalo, da so plesalci, ki so pri Testu nizov pravilno rešili več problemov, pri reševanju problemov naredili tudi manj napak. Druga tendenca k statistični pomembnosti se je pokazala na dimenzijah fluidne inteligentnosti in anksioznosti. Plesalci, ki so pri Testu nizov rešili več problemov nepravilno, so pokazali višjo anksioznost.

Rezultati raziskave kažejo, da sta v pozitivni povezanosti fluidna inteligentnost in anksioznost ter fluidna inteligentnost in koncentracija. Med koncentracijo in anksioznostjo ni prišlo do statistično pomembne povezanosti. Ker so rezultati pokazali, da so tisti, ki so rešili več pravilnih primerov pri Testu nizov (inteligentnost), rešili tudi več pravilnih primerov pri Testu pozornosti (koncentracija), tisti, ki so naredili več napak pri Testu nizov (inteligentnost) pa so imeli višje stanje anksioznosti, lahko našo drugo hipotezo, ki pravi, da sta fluidna inteligentnost in koncentracija v pozitivni korelaciji, sprejmemo.

Kajtna in Jeromen (2007) sta zapisali, da je koncentracija ena pomembnejših sestavin pri športnem nastopu, treningu in pri psihični pripravi na nastop. Različne športne situacije zahtevajo različne načine koncentracije. V naši raziskavi so plesalci, ki so na testu pozornosti rešili več primerov pravilno, naredili tudi manj napak. Rezultati pozornosti kažejo na to, kako zna posameznik izmed dražljajev izbrati tiste, ki so pomembni in se usmerjati samo na njih, pri tem pa nepomembne ustrezno ignorirati. Za plesalce je pomembno, da znajo dobro koncentracijo ohranjati dlje časa, saj je narava tekmovanj takšna, da trajajo dlje časa in tako zahtevajo več pozornosti. Plesalec, ki ima dobro razvito koncentracijo, se je sposoben na nastopu osredotočiti in misliti samo na tisto, kar je pomembno in opazovati samo tisto, kar je ključno za njegov dober nastop. Upad koncentracije lahko pri plesalcu povzroči slabši nastop proti koncu, kjer bo plesalec naredil tudi več napak.

Druga statistično pomembna povezava se je pokazala med fluidno inteligentnostjo in koncentracijo. Plesalci, ki so rešili več pravilnih primerov na Testu nizov, so pravilno rešili tudi več primerov pri Testu pozornosti. Prav tako je Jernejšek (2011) v svoji raziskavi, kjer je ugotavljala povezanost teh dveh sposobnosti pri rokometnih vratarjih ugotovila, da obstaja povezava med številom napak opravljenih na Testu pozornosti in Testu nizov.

Fluidna inteligentnost se pri plesalcih kaže zlasti takrat, ko se znajdejo v nepredvidljivih in nenaučenih situacijah. V tistem trenutku je zelo pomembna koncentracija plesalca, ki ga osredotoča na tiste dražljaje, ki so v dani situaciji najpomembnejši. Koncentracija posredno vpliva na potek tekme. Z dobro koncentracijo se bo plesalec uspel v novi in nepoznani situaciji osredotočiti na tisto, kar je v danem trenutku najpomembnejše za uspešen nastop. Ker

takšen plesalec ni moten od drugih nepomembnih dražljajev, bo na nastopu naredil tudi manj napak.

Fluidna inteligentnost pojasnjuje predvsem dosežke na tistih testnih nalogah, ki niso bile odvisne od izkušenj, učenja in kulturnega okolja. Čeprav fluidna inteligentnost ni odvisna od izkušenj, so pri plesalcih le-te še kako pomembne. Jarc Šifrar (2010) poudarja, da je prav »tekmovalna kilometrina« tista, ki pripomore k boljšemu tekmovalnemu nastopu. Plesalci, ki imajo več tekmovalnih izkušenj, so bolj zreli in čustveno stabilni. Ker lažje nadzorujejo in opravljajo s svojimi čustvi, so se tudi bolj sposobni osredotočiti na pomembne dražljaje v danem trenutku in zaradi tega naredijo manj napak pri svojem nastopu.

Fluidna inteligentnost pa je povezana tudi s stanjem anksioznosti. Plesalci, ki so naredili več napak pri Testu nizov, so tudi bolj anksiozni. Fluidna inteligentnost je prisotna v vsakem trenutku in vpliva na hitrost učenja in reagiranja v novih situacijah, pred katere je plesalec postavljen na tekmovanjih. Posamezniku omogoča uspešno soočanje z novo nastalo situacijo. Sočasen pojav anksioznosti pa preprečuje optimalen nastop plesalca, saj podira ravnovesje v tekmovalcu pred in med samim tekmovanjem. S svojim negativnim vplivom povzroči pri tekmovalcu previsoko aktivacijo in zniža koncentracijo tako, da tekmovalec ne uspe iztisniti iz sebe tistega, kar bi lahko v optimalnih pogojih dosegal.

Povzamemo lahko, da koncentracija in anksioznost pomembno vplivata na plesalčev nastop. Plesalci, ki so naredili več napak pri Testu nizov (inteligentnost), so pokazali višje stanje anksioznosti, tisti, ki so pri tem testu naredili manj napak pa so pravilneje rešili Test pozornosti (koncentracija). Plesalci, ki znajo upravljati s svojimi čustvi, se bodo v stresnih situacijah uspešneje skoncentrirali na dražljaje, ki so pomembni za nastop. Tako si bodo ustvarili optimalne pogoje v katerih bo manj možnosti za napake in več možnosti za uspešno izveden nastop.

3.3 VPLIV POSAMEZNIH SPOSOBNOSTI NA USPEŠNOST

Tabela 5: Regresijska analiza za ugotavljanje vpliva sposobnosti na tekmovalni uspeh

	t	Sig
Tn napake	0,17	0,87
Tn pravilno	-1,21	0,23
Tp pravilno	0,66	0,51
Tp napake	0,77	0,45
Anksiozno stanje	2,07	0,04

Legenda: t- regresijska analiza; Sig – statistična značilnost; **xxx** – razlika je statistično pomembna (Sig<0,05)

V Tabeli 5 smo ugotavljali vpliv fluidne inteligentnosti, koncentracije in anksioznosti na tekmovalno uspešnost plesalcev. Zaradi večje preglednosti smo statistično pomembne rezultate obarvali z rumeno barvo. Statistično pomemben vpliv na tekmovalno uspešnost se je pojavil pri anksioznosti. To pomeni, da ima anksioznost največji vpliv na uspešnost tekmovalnega nastopa.

Pri preverjanju naše tretje hipoteze, ki pravi, da vse tri merjene psihološke značilnosti plesalcev vplivajo na njihovo uspešnost, smo ugotovili, da samo anksioznost vpliva na tekmovalno uspešnost. Zaradi tega smo tretjo hipotezo ovrgli.

V zadnjem delu raziskave smo torej skušali ugotoviti, kako psihološki testi vplivajo na tekmovalno uspešnost. Za testiranje anksioznosti smo se naslanjali na stanje anksioznosti, ki označuje počutje posameznika pred nastopom, preden se »spopade« z nasprotniki in tik preden pokaže svoje sposobnosti.

Anksioznost, kot osebna značilnost odzivanja na določene situacije, ki jih posameznik prepozna kot anksiozne, ali pa ob njih občuti stres in tako nanje tudi reagira, povzroči pri posamezniku neprijetno čustveno stanje. Da pa plesalec pred in med samim nastopom ni preplavljen le s subjektivnimi občutki napetosti, strahu in zaskrbljenosti, mu poleg tega kratijo

čas vlažne dlani, pospešena prebava, bitje srca in dihanje. Ti dejavniki so zagotovo moteči za plesalca pri izvajanju nastopa. Preplavljenost z motečimi dražljaji odvrta njegovo koncentracijo od najpomembnejšega za uspešno izvedbo naloge. Zaradi tega začne posameznik delati napake in doseže slabši uspeh.

Zanimivo je Skalovnikar (2007) v svojih raziskavah ugotovila, da na podlagi lastne oziroma subjektivne ocene predtekmovanih stanj igralke (odbojkašice), ne moremo napovedati uspešnosti nastopa. Ugotovila pa je tudi, da lahko na osnovi predtekmovanih stanj (z opazovanjem somatske in kognitivne anksioznosti), merjenih z oceno trenerja, zadovoljivo napovedujemo uspešnost individualnega nastopa.

Anksioznost nas torej osredotoča na tisto, kar lahko gre narobe in ne na to, kaj točno moramo narediti v danem trenutku. Zaradi tega je anksiozen posameznik manj samozavesten, delovno in socialno neučinkovit ter doživlja lastno manj vrednost. Takšen posameznik negativno ocenjuje tako situacijo kot samega sebe. Anksioznost je lahko prisotna zaradi napačnih pričakovanj, spomina na lastno negativno izkušnjo ali zaradi previsokih zahtev tekmovanja, trenerja ali javnosti. Vedeti pa moramo, da je le od posameznika odvisno ali bo neko objektivno stresno situacijo prepoznal kot ogrožajočo ali ne. Bolj uspešni športniki imajo »tekmovno kilometrino«, izkušnje in znajo nadzorovati svoja čustva. Zaradi tega lažje obvladajo in se spoprijemajo s takšnimi situacijami. Zavedajo se, da je pomembno, kako bodo zaznavali in interpretirali določeno situacijo. Nove, nepoznane in stresne situacije sprejmejo kot izziv, da pokažejo kaj znajo in ne kot grožnjo njihovemu dobremu počutju.

4. SKLEP

V našem diplomskem delu smo se osredotočili na psihične sposobnosti plesalcev. Zanimala nas je njihova fluidna inteligentnost, koncentracija in anksioznost. Glede na naravo tekmovalnega plesa, ki lahko poteka individualno, v paru ali v skupini, smo skušali ugotoviti razlike med plesalkami in plesalci, hip hop skupinami in plesnimi pari ter boljšimi in slabšimi. Zanimalo nas je, v kakšni povezanosti so med seboj fluidna inteligentnost, koncentracija in anksioznost ter kako individualno vplivajo na tekmovalni uspeh plesalcev.

V raziskavi smo imeli tri hipoteze, od katerih smo dve ovrgli in eno sprejeli. Ovrgli smo prvo ničelno hipotezo H01, ki se nanaša na razlike v fluidni inteligentnosti, koncentraciji in anksioznosti med plesalci latinskoameriških in standardnih plesov ter plesalci hip hopa. Sprejeli smo drugo hipotezo H2, s katero smo ugotavljali povezanost fluidne inteligentnosti, koncentracije in anksioznosti. Ovrgli smo tudi tretjo hipotezo H3, ki se nanaša na vpliv posamezne sposobnosti na tekmovalno uspešnost.

Ugotovili smo namreč, da so hip hop plesalci v primerjavi s plesalci latinskoameriških in standardnih plesov manj natančni pri reševanju problemov in bolj anksiozni. Nadalje smo ugotovili, da sta fluidna inteligentnost in koncentracija v pozitivni povezanosti, prav tako sta v pozitivni povezanosti fluidna inteligentnost in anksioznost. V zadnjem delu raziskave smo ugotovili, da anksioznost najbolj vpliva na uspeh tekmovalnega nastopa.

Šibkost naše raziskave je bila v velikosti vzorca. Obdelali smo le ožji del plesnih parov slovenske državne reprezentance in dve skupini hip hop plesalcev dveh različnih plesnih šol. Za nadaljnje raziskovanje bi bilo potrebno razširiti vzorec na individualno uspešne hip hop plesalce in na bolj in manj uspešne hip hop pare. Prav tako bi morali v vzorec zajeti tudi različno kakovostne plesne pare športnega plesa. Raziskavo bi lahko razširili tudi na druge plesne stile. Tako bi še globlje doumeli pomen, povezanost in vpliv posameznih psiholoških dimenzij športnika plesalca.

5. VIRI

- Afrika Bambaata (1996). Wikipedia The Free Encyclopedia. Pridobljeno 19.5.2012, iz http://en.wikipedia.org/wiki/Afrika_Bambaataa
- Androutopoulos, J. (2003). HipHop: Globale Kultur – lokale Praktiken. Bielefeld.
- Bortek, S. (2011). Anksioznost, samopodoba in čustvena inteligentnost pri plesalcih hip hopa. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Batagelj, J. (2007). Uporaba kreativne vizualizacije pri pripravi plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov. Diplomsko delo, Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Cox, R. H. (1994). Sport Psychology: Concepts and applications. Madison, Wisconsin; Dubuque, Iowa: Brown & Benchmark.
- Edelmann, R. (1992). Anxiety - Theory, research and intervention in clinical and health psychology. England: Sons Ltd.
- Elliott, C. H. in Smith, L. L. (2010). Premagovanje anksioznosti za telebane – druga izdaja. Ljubljana: Založba Pasadena.
- Ferk, N (2008). Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Gardner, H. (2010). Razsežnosti uma: Teorija o več inteligencah. Ljubljana: Tangram.
- Gaunt, K. (2006). The games black girls play – learning the ropes from double-dutch to hip-hop. New York, London: New York University.
- Hip hop dance (2011). Fanpop. Pridobljeno 24.5.2012, iz <http://www.fanpop.com/spots/hip-hop-dance/images/25416829/title/hip-hop-dance-photo>
- Hip-hop dance (2011). Wikipedija The Free Encyclopedia. Pridobljeno 01.06.2011, iz http://en.wikipedia.org/wiki/Hip-hop_dance
- Jarc Šifrar, T. (2010). Ujemanje osebnostnih dimenzij, emocionalne inteligentnosti in socialnih spretnosti med plesalko in plesalcem v športnem plesu. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Jernejšek, J. (2011). Reakcijski čas, fluidna inteligentnost in koncentracija slovenskih rokometnih vratarjev. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Hanna, J. (1979). *To dance is human: a theory of nonverbal communication*. Austin: University of Texas Press.
- Jurman, B. (2004). *Inteligentnost – ustvarjalnost – nadarjenost*. Ljubljana: center za psihodiagnostična sredstva, d.o.o.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo – utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Ljubljana: Samozaložba.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Kajtna, T., Tušak, M. in Kugovnik, O. (2003). Osebnost in motivacija športnikov in športnic. *Psihološka obzorja*, 12(1), str. 67-84.
- Koščak, J. (2007). Nivo predtekmovalne anksioznosti v namiznem tenisu. Pridobljeno 26.5.2012, iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22055210KoscakJure.pdf>
- Lamovec, T. (1994): *Psihodiagnostika osebnosti 1*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Lavallee D., Kremer, J., Moran, A. in Williams M. (2004). *Sport psychology*. Great Britain: Ebbw Vale.
- Lipsitz, G. (1998). *The Hip Hop Hearings; Censorship, Social Memory, and Intergenerational Tensions among African Americans.*, in *Generations of Youth; Youth Cultures and History in Twentieth Century America*, Austin & Willard eds., New York University Press, New York. Str. 75.
- Marden, O. S. (2005): *Moč koncentracije*. Šmarješke Toplice: Stella.
- Martens, R., Vealey, R. in Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. United States of America: Human Kinetics Publishers, Inc.
- McCall, T. (2001). *This is not a rave: In the shadow of a subculture*. Thunders Mouth Press.
- McLeod, K. (1999). *Authenticity within Hip Hop and Other Cultures Threatened with Assimilation*. *Journal of Communication*, Vol 49, izdaja 4, Autumn, Samuels 1995; Silverman 1989 'Stereotyping Hip-Hop, Rap Music' supplementary reference.

- Moran, A. (1996). The psychology of concentration in sport Performers. UK: Psychology Press.
- Moran, A. (2004). Sport and Exercise Psychology – a critical introduction. London: Routledge.
- Peterson Rayce, A. (2002). The Anthropology of Dance. Alton: Dance Bols.
- Pogačnik, V. (1995). Pojmovanje inteligentnosti. Radovljica: Didakta.
- Sachs, K. (1997). Svetovna zgodovina plesa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Skalovnikar, U. (2007). Vpliv predtekmovalnih stanj na uspešnost nastopa pri odbojkaricah. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Smrkolj, L. (2010). Osebnost, agresivnost in anksioznost pri karateistih in karateistkah. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tancig, S., Čuk, M. (1983): Umerjanje in priredba testa športno tekmovalne anksioznosti (sport competition anxiety test) avtorja R. Martensa, I.faza. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo. Inštitut za kineziologijo.
- Telban, B. (2002). Ples življenja, ples smrti. Ljubljana: Nova revija.
- Tušak, M. (2009). Naslov. Ime revije, številka, Pridobljeno 18.4.2012 iz <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3713/Koncentracija>
- Tušak, M. in Bednarik, J. (2002). Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za kineziologijo.
- Tušak, M., Misja, R., Vičič, A. (2003): Psihologija ekipnih športov. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1997). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- 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.
- Venturini, K. Plesna zvezda. Pridobljeno 24.5.2012, iz <http://www.plesnazvezda.si/katarina-venturini.html>

Zagorc, M. (2000). Družabni in športni ples. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev.

Zagorc, M. (2001). Ples: družabnost, šport, umetnost. Ljubljana: Domus.

Zagorc, M., Petrovič, S. in Miladinova, A. (2005). Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.