



Gimnazija Šentvid
Prušnikova 98
1210 Ljubljana – Šentvid

Raziskovalna naloga iz športa

STRES IN ANKSIOZNOST V ŠPORTU

Ključne besede: (5)

- stres
- stresorji
- anksioznost
- športni dosežki
- relaksacijske tehnike

Avtor: Gašper Zigmund

Mentor/-ica: Mojca Logonder, dipl. psih.

Ljubljana, spomladi 2022

Kazalo vsebine

1. OPREDELITEV PROBLEMA.....	2
2. TEORETIČNI UVOD.....	3
2.1. Stres.....	3
2.1.1. Opredelitev stresa.....	3
2.1.1.1. Razlage stresa.....	3
2.1.2. Vloga psiholoških dejavnikov pri stresu.....	3
2.1.3. Stresorji.....	4
2.1.4. Vrste stresov.....	5
2.1.5. Učinek stresa.....	5
2.1.5.1. Izgorelost.....	6
2.1.6. Znaki stresa.....	6
2.1.7. Vpliv stresa na športnika.....	7
2.1.8. Vrste stresa v športu.....	8
2.1.8.1. Pretreniranost.....	8
2.1.9. Spoprijemanje s stresom.....	9
2.1.9.1. Metode pri kratkotrajnem stresu.....	9
2.1.9.2. Metode pri dolgotrajnem stresu.....	9
2.2. Anksioznost.....	10
2.2.1. Opredelitev anksioznosti.....	10
2.2.2. Anksioznost v športu.....	11
2.2.3. Anksioznost kot stanje in poteza.....	12
2.2.4. Vrste anksioznosti.....	12
2.2.5. Vpliv anksioznosti na športnika.....	13
2.2.6. Vzroki za pojav anksioznosti ter športnikovi strahovi.....	13
2.2.6.1. Vzroki za pojav strahu in anksioznosti.....	13
2.2.6.2. Športnikovi strahovi.....	14
2.2.7. Časovne dimenzije anksioznosti.....	14
2.2.8. Predtekmovalna anksioznost.....	15
2.2.8.1. Dejavniki predtekmovalne anksioznosti.....	15
2.2.9. Obramba pred anksioznostjo.....	16
2.3. Povezave med anksioznostjo oziroma vzburjenjem in nastopom.....	16
2.3.1. Teorija pogona.....	16
2.3.2. Teorija odnosa med anksioznostjo in uspešnostjo.....	16
2.3.3. Katastrofična teorija.....	17

2.4. Relaksacijske tehnike.....	18
2.4.1. Dihalne tehnike	18
2.4.2. Progresivna mišična relaksacija.....	19
2.4.3. Tehnika vizualizacije	19
3. CILJI IN HIPOTEZE.....	20
3.1. Cilji	20
3.2. Hipoteze	20
4. METODOLOGIJA.....	20
4.1. Opis vzorca	21
4.2. Opis pripomočkov	21
4.3. Opis postopka.....	22
4.4. Obdelava podatkov	22
5. REZULTATI.....	22
H1: Športniki med tekmovanji pogosto doživljajo negativen stres.....	23
H2: Športniki največkrat občutijo strah pred neuspehom.	23
H3: Na predtekmovalno anksioznost najbolj vplivajo zunanji pritiski (npr. trener, mediji, sponzorji, vrstniki, soigralci pri ekipnih športih).	25
H4: Večja stres in strah oziroma trema povzročata slabše športne dosežke.....	26
H5: Športniki ne uporabljajo relaksacijskih tehnik.	27
6. INTERPRETACIJE.....	30
H1: Športniki med tekmovanji pogosto doživljajo negativen stres.....	30
H2: Športniki največkrat občutijo strah pred neuspehom.	30
H3: Na predtekmovalno anksioznost najbolj vplivajo zunanji pritiski. (npr. trener, mediji, sponzorji, vrstniki, soigralci pri ekipnih športih).	31
H4: Večja stres in strah oziroma trema povzročata slabše športne dosežke.....	31
H5: Športniki ne uporabljajo relaksacijskih tehnik.	32
7. SKLEPI	33
8. OCENA NALOGE.....	34
8.1. Prednosti raziskovalne naloge.....	34
8.2. Pomanjkljivosti raziskovalne naloge.....	34
8.3. Predlogi izboljšav naloge	35
9. VIRI.....	37
10. PRILOGE	39
10.1. Vprašalnik	39
10.2. Sumarnik.....	41

Kazalo slik

Slika 1: Časovne dimenzije anksioznosti.....	15
Slika 2: Drive Theory in Sport	16
Slika 3: Odnos med aktivacijo in nastopom.....	17
Slika 4: Catastrophe Theory in Sport	18

Kazalo grafikonov

Grafikon 1: Število deklet in fantov.....	21
Grafikon 2: Pogostost soočanja z negativnim stresom med tekmovanji	23
Grafikon 3: Vrste strahov v športu	24
Grafikon 4: Dejavniki predtekmovalne anksioznosti.....	25
Grafikon 5: Vpliv stresa v športu	26
Grafikon 6: Uporaba relaksacijskih tehnik.....	28
Grafikon 7: Vzroki za neuporabo relaksacijskih tehnik	29

Kazalo tabel

Tabela 1: Pogostost soočanja z negativnim stresom med tekmovanji	23
Tabela 2: Vrste strahov v športu	24
Tabela 3: Dejavniki predtekmovalne anksioznosti.....	25
Tabela 4: Vpliv stresa na športne dosežke	26
Tabela 5: Uporaba relaksacijskih tehnik.....	27
Tabela 6: Vzroki za neuporabo relaksacijskih tehnik.....	28

POVZETEK

Namen dela je bil raziskati počutje športnikov in športnic pred in med tekmovanji in povezanost teh občutij z rezultati ter na kratko predstaviti tehnike sproščanja kot del športne psihologije. V teoretičnem delu sem najprej opredelil stres, in opisal, kako se ta pokaže v različnih pojavnih oblikah. Nato sem opisal anksioznost in njene glavne značilnosti. V nadaljevanju pa sem opredelil še tehnike sproščanja.

Zaradi koronskih časov sem za potrebe raziskovalne naloge izdelal anonimni spletni vprašalnik in ga po družabnih omrežjih posredoval športnim oddelkom Gimnazije Šentvid ter drugim znancem, pri čemer so prednjačili dijaki in dijakinje 3. in 4. letnikov. Zanimali so me najpogostejši strahovi športnic oziroma športnikov, koliko ti vplivajo na njihove rezultate ter poseganje po relaksacijskih tehnikah.

V empiričnem delu naloge sem zbrane rezultate uredil v tabele in jih prikazal z nazornimi grafi, ob tem pa navedel še frekvenco in aritmetično sredino ter ponekod tudi standardni odklon. Postavil sem pet hipotez, od teh sem dve potrdil in tri ovrigel. Potrdil sem hipoteze, ki pravijo, da športniki največkrat občutijo strah pred neuspehom (H2) in da večja stres in strah oziroma trema povzročata slabše rezultate (H4). Ovrigel pa sem tiste, ki pravijo, da se športniki med tekmovanji pogosto srečujejo z negativnim stresom (H1), da na predtekmovalno anksioznost najbolj vplivajo zunanji dejavniki (H3) in da športniki ne uporabljajo relaksacijskih tehnik (H5).

V zadnjem delu sem povzel pridobljene rezultate in opravil interpretacije hipotez, ki sem jih postavil, ter oblikoval sklepe z lastnimi mnenji in izkušnjami, ki sem jih že imel. Za konec sem nova spoznanja povzel ter napisal oceno naloge, v kateri sem kritično presodil njene prednosti in pomanjkljivosti ter podal predloge za izboljšavo.

Ključne besede: stres, stresorji, anksioznost, športni dosežki, relaksacijske tehnike

1. OPREDELITEV PROBLEMA

»Dandanes je najpogostejša težava športnikov visoka stopnja anksioznosti in napetost, ki jo čutijo pred tekmo.« - dr. Tušak, M. (Teran Košir, A., Mentalni zdravnik slovenskih športnikov, ki vse prevečkrat gasi požar)

Raziskovalna naloga je sad mojega razmišljanja o stresu – ki je kot neizogiben del posameznikovega življenja prisoten že od razvoja človeka in vpliva na naš uspeh na vseh področjih, ne samo v športu - in anksioznosti v športu, kot enem glavnih dejavnikov uspešnosti športnika. Tema se mi zdi aktualna, ker verjamem, da se dandanes premalo govori o športnikovih občutjih pred in med tekmovanji, preveč se bazira samo na telesno–tehnični pripravi, posledično pa se psihološki pripravi posveča premalo pozornosti in tako marsikateri športnik ni zmožen pokazati vsega svojega potenciala.

Nenazadnje pa sem tudi sam športnik, treniral sem že več športov in spoznaval različne trenerje. Vendar nobeden od njih ni namenjal večjega poudarka psihološki pripravi, zato sem bil bolj ali manj prepuščen samemu sebi, pa čeprav sem bil pred večjimi tekmovanji pod velikim stresom. Trenerji so se in se še vedno ukvarjajo samo s tem, da bo zmaga dosežena, ne glede na način, igralci pa smo v psihološkem smislu precej zapostavljeni. Zaradi vseh teh razlogov, bi se ob pisanju te naloge rad naučil nekaj novega o tej tematiki, saj mi bo to koristilo pri poznavanju samega sebe in pri pripravah na tekmovanja.

S to raziskovalno nalogo želim športnikom približati umski del športa, ki se ga v nasprotju s telesnim ne da do popolnosti izpiliti, in jim ob tem predstaviti načine za spoprijemanje s stresom in tesnobo. Za preostale športne ljubitelje in starše otrok pa želim, da bi z novim znanjem bolje razumeli svoje ljubljence oziroma otroke in bili do njih potrpežljivi, ko/če ti ne bodo dosegali najboljših rezultatov, saj je psihološka priprava po navadi dolgotrajnejši proces.

Šport, za katerega velja, da krepi dušo in telo, je del našega vsakdanjika že od nekdaj. Ukvarjanje z njim ne koristi le posamezniku, temveč tudi družbi, v kateri živimo.

Vsi športniki, še posebej vrhunski, v svojih karierah doživljaj z vzpone in padce. Tako za uspehi kot neuspehi se skriva veliko različnih vzrokov – od dnevne forme na dan tekmovanja do samega procesa treninga. Predvsem padci so tisti, katerih število želi sleherni športnik minimalizirati, saj kvarijo njihove rezultate in negativno vplivajo na njihovo psihološko trdnost.

Velikega stresa ne povzročajo le (slabi) rezultati, temveč tudi pričakovanja staršev, vrstnikov, medijev, strah pred poškodbo/neuspehom in nenazadnje trenerji, ki odločajo o tem, ali bo športnik sploh nastopil na tekmovanju. Stres se sicer najpogosteje pojavlja pred in/ali med tekmovanjem. Ker pa igra psihološka priprava – poleg fizične oziroma telesne, tehnične in taktične – ključno vlogo pri doseganju zastavljenih ciljev, je pomembno, da se športnik nauči učinkovitega obvladovanja in odpravljanja stresa in strahu.

2. TEORETIČNI UVOD

2.1. Stres

2.1.1. Opredelitev stresa

Pojem stres se vedno pogosteje uporablja. Tempo življenja je čedalje hitrejši in za mnoge ljudi je stres postal že njihov način življenja. Posledica je izgorevanja, ki postaja v današnji družbi vse bolj prisotno, zato bom poskusil nekoliko podrobneje opisati predvsem to zadnjo fazo stresa. Čeprav ima beseda stres negativno konotacijo, za človeka ni vedno slab. Kadar ga je ravno dovolj, nam lahko poveča koncentracijo in nas dodatno motivira, da neko stvar opravimo po najboljših močeh. Kadar ga je preveč oziroma se prepogosto pojavlja, pa ima na človeka negativen učinek – škoduje našemu zdravju, razpoloženju, produktivnosti, odnosom in kakovosti življenja (Segal, Smith, Segal in Robinson, 2015, <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>).

»Stres je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje« (citirano po: Kompare, Stražišar, Dogša, Vec, Curk, 2009, str. 108).

Selye (1982, v Tušak in Tušak, 1994, str. 201) pravi, da je stres nespecifičen odgovor telesa na kakršnokoli potrebo ali zahtevo. Lazarus (1982, v Tušak in Tušak, 1994, str. 201) pravi, da stres nakazuje, ali obstajajo zahteve in potrebe, ki omejujejo ali presegajo posameznikove prilagoditvene rezerve in nadaljuje, da stres označuje celotno področje, ki vključuje dražljaj, ta pa povzroča stresno reakcijo in različne intervenirajoče procese.

2.1.1.1. Razlage stresa

Skozi zgodovino so se oblikovale mnoge teorije o stresu:

- zgodnejše so predpostavljale, da zunanje grožnje sprožijo v telesu vznemirjenost in potem se človek aktivira in/ali »pobegne« od vira stresa ali pa se z njim bori (model *boj-beg*);
- naslednje razlage stresa so predpostavljale, da se posameznik avtomatično odziva na neki zunanji stresor, ne da bi bili upoštevani raznolikost med ljudmi in psihološki dejavniki;
- kasneje se je pojavila *teorija življenjskih dogodkov*, ki je opisovala stres kot odziv na življenjske izkušnje. Ugotovili so, da dogodki niso enako stresni za vsakega človeka, pač pa je pomembna njegova lastna ocena teh dogodkov (npr. neki izpit je lahko za nekoga zelo stresen, za drugega pa priložnost, da se dokaže (povzeto po: Belšak, www.uni-lj.si/studij/dusevno-zdravje/stres).

2.1.2. Vloga psiholoških dejavnikov pri stresu

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi. Določajo jih posameznikova osebnost, njegove izkušnje, koliko energije ima, okoliščine, v katerih se pojavijo, ter širše in ožje okolje, v katerem živi. Pomembna je tudi življenjska naravnost posameznika in njegova trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo (povzeto po: Jeriček, Gorenc, Dernovšek, https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacij-datoteke/ko_te_strese_stres.pdf, nijz). Pri tem naj bi bili stresu bolj podvrženi ljudje, katerih osebnosti bi lahko opisali kot osebnosti tipa A – bolj razburljivi, ambiciozni, željni dosežka ... (Youngs, 2001 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 223).

Kot poudarja Kirsta A. (1986, str. 19), stresorji sami po sebi niso stresni, ampak je od človeka odvisno, kako jih bo dojemal (npr., za nekoga je izguba delovnega mesta nekaj najhujšega v življenju, drugi pa v tem vidi priložnost, da si poišče novo službo in ob tem spozna nove ljudi). »Ljudje se med seboj razlikujemo glede na to, kako zaznavamo oziroma ocenjujemo potencialno stresen dogodek – dogodek je lahko ocenjen kot: *nepomemben; neškodljiv in pozitiven; škodljiv in ogrožajoč; škodljiv in izzivalen* – in kako se nanj odzovemo, pri čemer glavno vlogo igra naša osebnost – ocena samega sebe glede tega, ali se bom zmozel soočiti s tem dogodkom. Posledično bo določen dogodek za nekoga predstavljal negativen stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju.« (citirano po: Jeriček, Gorenc, Dernovšek, https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_te_strese_stres.pdf, nijz). Govorimo o pozitivnem (eustres) in negativnim (distres) stresu. Vendar na splošno, ko se pogovarjamo o stresu, mislimo na distres:

»**Eustres** je pozitivni stres, nas dodatno motivira, spodbudi športnika, da iz sebe da 100 %. Eustres je normalen vsakdanji in neizbežen pojav, ki ga doživljamo, ko ocenimo, da so naše sposobnosti večje od zahtev okolja« (citirano po: Kompare, Stražišar, Dogša, Vec, Curk, 2009, str. 108, 109).

»**Distres** je negativni stres, otežuje nam dobro nastopanje, zaradi tega se pojavljajo različne fiziološke reakcije (povzeto po: Jeromen in Kajtna, 2007, str. 54). Doživljamo ga kot napetost, stisko, gorje in nevarnost, kadar ocenimo, da so zahteve okolja večje od naših sposobnosti« (citirano po: Kompare, Stražišar, Dogša, Vec, Curk, 2009, str. 109).

»Poglavitna razlika med pozitivnim in negativnim stresom je, da se pri pozitivnem spremembi lahko prilagodimo, pri škodljivem pa se ji prilagodimo stežka ali pa sploh ne« (Perry, 2015, str. 29).

2.1.3. Stresorji

»Stresorji so dogodki, osebe ali predmeti, ki jih posameznik doživi kot stresni element in povzročajo stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je povsem normalno odzivanje na to dogajanje.« (citirano po: Jeriček, Gorenc, Dernovšek, https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_te_strese_stres.pdf, nijz).

Po Tušak in Tušak (1994, str. 199) poznamo več vrst stresorjev. Najpogosteje govorimo o fizioloških, kognitivnih in psihogenih. Fiziološki stresorji vročina, mraz, bolečina, močan ponavljajoč se hrup, pomanjkanje spanja, utrujenost, telesne poškodbe. Kognitivni stresorji so kognitivni dogodki ali operacije, ki presegajo nivo povprečne delavne kapacitete. Psihogeni stresorji so neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji. Lahko so tudi anticipirani ali realni dogodki, ki imajo neugodne posledice na posameznika. Stresorji imajo najpogostejši izvor v faktorjih okolja v ožjem pomenu besede in v faktorjih okolja v širšem pomenu besede. Torej gre za faktorje socialnega okolja, tako situacijske kot psihološke (Tušak in Tušak, 1994, str. 199).

S stresorji, kot so zamujanje na trening, spor s sotekmovalcem, dolga vožnja na trening ..., se srečujemo vsak dan, na nas pa lahko delujejo bolj ali manj uničujoče. Posebni stresorji, ki imajo lahko za posledico dolgotrajnejši stres, so npr. slaba sezona, huda poškodba, zelo velik neuspeh na kakšnem tekmovanju, končanje športne kariere (Jeromen in Kajtna, 2007, str. 54).

2.1.4. Vrste stresov

Glede na trajanje razlikujemo **kratkotrajni in dolgotrajni stres**. Kratkotrajni stres na telesni ravni doživljamo kot reakcijo beg ali boj. Reakcija »boj ali beg« je znak, da je posameznik v nevarnosti, in mu pomaga, da se zaščiti s povečano telesno dejavnostjo.

Dolgotrajnejši stres, ki ima lahko za posledico smrt ali bolezen, nas spremlja skozi različno dolgo obdobje našega življenja, kaže pa se skozi različne simptome, navedene v nadaljevanju (povzeto po: Jeriček, Gorenc, Dernovšek, https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_te_strese_stres.pdf, nijz).

2.1.5. Učinek stresa

Učinke dolgotrajnejšega ali ponavljajočega se stresa je dobro predstavil Hans Selye (1976, v Zimbardo in Gerrig, 1996; povzeto po Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 223) z modelom splošnega prilagoditvenega sindroma. Ne glede na vzrok stresa se odzovemo z enakim vzorcem telesnih reakcij. Daljša izpostavljenost stresorju povzroči tri faze: alarm, odpor in izčrpanost.

Alarm – v tej fazi se zavemo stresorja. Postanemo zaskrbljeni in vznemirjeni. Prvi reakciji sta šok in krajši upad delovanja. Nato začne v protišoku delovati simpatično živčevje, ki povzroči vrsto fizioloških in z njimi povezanih duševnih sprememb. Sprostijo se energetske zaloge, s čimer smo kar najbolje pripravljani na akcijo, s katero bi obvladali učinke stresorjev. Alarmne reakcije v tej fazi so naslednje: *živčen trebuch, lovljenje sape, potenje, bolečine v mišicah, hitro strjevanje krvi, hitrost, budnost in moč* (Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 223, 224).

Odpor – s povečano energijo se spoprijemamo s stresorjem. Kadar stresor premagamo ali se prilagodimo novi situaciji, se delovanje organizma s podporo parasimpatičnega živčevja vrne na normalno raven. V tem primeru posledice stresa niso usodne, temveč celo spodbudne; uspeh posameznika opogumlja, razvija sposobnosti, postavlja si zahtevnejše cilje, posledično je večja verjetnost, da bo naslednji stresor ocenil kot izziv, ki je obvladljiv.

Če stresorja ne premagamo ali se stresorji vrstijo drug za drugim, ostanemo dalj časa v tej fazi in telo bo zasilne spremembe zamenjalo s prilagoditvami. To pomeni, da organizem dalj časa deluje s povečanimi zmogljivostmi. Človek se takrat počuti na višku moči, saj ga je telo opremilo z dodatnimi viri energije: veliko dela, malo spi, zmore več kot običajno. V tej fazi človek, npr. osredotočeno študira, mišice ostanejo napete še dolgo potem, ko je stresor že izginil.

Za tak odpor je potrebnih veliko energije in življenjsko pomembnih zalog in v procesu prilagajanja se lahko izčrpajo zaloge mineralov in vitaminov, ki so potrebni za zdravo funkcioniranje (Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 223).

Izčrpanost – za to fazo je značilno porušeno ravnovesje v delovanju simpatičnega in parasimpatičnega živčevja. Strokovnjaki za stres so prepričani, da se izčrpanost pojavi takrat, ko je telo podvrženo stanju intenzivnega stresa vsaj šest do osem tednov (Kompore, Stražišar, Dogša, Vec, Curk, 2009, str. 110), telesu takrat zmanjka energije. Biokemična izčrpanost je pogosto imenovana tudi »izgorelost«. Ta se lahko kaže v umikanju iz medosebnih odnosov, kronični utrujenosti, dovzetnosti za prehlade in gripe,

v športu kot odpor do sotekmovalcev, trenerja ... (Tušak in Tušak, 1994, str. 201). Sprva nas na izčrpanost opozorijo različni znaki, ki se začnejo pojavljati po šestih do osmih tednih intenzivnega stresa:

- *telesni*: npr. kronična utrujenost, pomanjkanje energije, glavoboli, bolečine v križu, motnje spanja;
- *duševni*: npr. napetost, razdražljivost, slaba koncentracija, težave s pomnjenjem;
- *vedenjski*: npr. prenagljene reakcije, nenadzorovani čustveni odzivi, slabši odnosi doma in v službi (povzeto po: Kompare, Stražišar, Dogša, Vec, Curk, 2009, str. 110).

Tušak in Tušak (1994, str. 199) poudarja, da kadarkoli govorimo o splošnem prilagoditvenem sindromu, mislimo pri tem na vse tri faze. Res pa je, da govorimo o splošnem prilagoditvenem sindromu tudi v primerih, ko se razvijeta le prvi dve fazi. To se v življenju tudi najpogosteje dogaja. Stres povzroči alarmno reakcijo, telo pa se nato prilagodi. Kadar se razvijejo vse tri faze, pride na koncu do izčrpanosti in nazadnje do smrti, propada organizma. To se zgodi zelo poredkoma. Pogosteje stanje izčrpanosti zajame le posamezne dele telesa, npr. mišičje pri dolgotrajnejšem teku.

2.1.5.1. Izgorelost

Izčrpanost vodi v izgorelost, pojavi se, kot že omenjeno, ko je posameznik dalj časa pod intenzivnim stresom (Youngs, 2001 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 226). Novejše raziskave (Maslach in Leiter, 1997 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 228) kažejo, da je izvor izgorevanja ne v posamezniku, temveč v okolju in v neujemanju med posameznikovimi značilnostmi in nalogami, ki jih od njega zahteva njegovo delo.

Po navadi je najboljši indikator neujemanja med nalogo in posameznikom *preobremenjenost*. Preveč je opravil v prekratnem času, mi pa nimamo potrebnih virov, s katerimi bi to storili (Maslach in Leiter, 1997 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 228). Preobremenjenost z nalogo vpliva na vsa področja, na katera sicer vpliva tudi stres – *na fizično, socialno in psihično*.

Drugi indikator neujemanja med značilnostjo naloge in posameznikom, ki jo opravlja, je *pomanjkanje nadzora, občutek, da izgubljam nadzor nad nalogo*. Zato je pomembno, da imamo možnost izbire, kako bomo nalogo opravili in možnost odločanja o načinih njene rešitve. Tudi kadar se za svoje delo ne počutimo dovolj nagrajene, imamo to lahko za znak neujemanja med posameznikom in delom, ki ga opravlja. Najbolj očitna je sicer denarna nagrada, vendar pa je ta uporabna predvsem na delovnem mestu, medtem ko na drugih področjih, pri študiju, športu, pridejo v poštev predvsem nagrade, kot so pohvale prijateljev, trenerja, dobre ocene oziroma rezultati.

V športu pogosto pride do neujemanja, ko športnik kljub povečanemu treningu ne dosega boljših rezultatov. Največje neujemanje med nalogo in tistim, ki to nalogo opravlja, pa se kaže takrat, ko posameznik izgubi občutek notranjega zadovoljstva ob opravljeni nalogi. Če se to zgodi, je morda skrajen čas za večjo spremembo. Nujen pogoj za preprečevanje izgorevanja je tudi socialna podpora skupine (Maslach in Leiter, 1997 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 229), v kateri posameznik deluje in opravlja nalogo. Posameznik namreč v skupini dobi pohvalo, podporo, skupina omogoča doživljanje čustev, kot sta sreča, zadovoljstvo ob dobro opravljeni nalogi (Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 229).

2.1.6. Znaki stresa

Stres se kaže na tri načine:

- *fiziološki*: npr. glavoboli, slabost, hitro bitje srca, zadihanost, prebavne motnje;
- *doživljajski*: npr. živčnost, vznemirjenost, pomanjkanje energije, depresivnost, prizadetost;
- *vedenjski*: npr. pretirano kritiziranje drugih, težave z govorjenjem, pomanjkanje interesa, motnje spanja (povzeto po: Youngs, 2001 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 225).

Pri športnikih se ne pojavljajo samo fiziološki simptomi stresa. Telo in um delujeta v povezavi in posledično vplivata drug na drugega, se pa športniki med seboj razlikujejo v tem, kakšne simptome imajo (Segal, Smith in Robinson po <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>). Odzivi na stres potekajo na treh ravneh. Fiziološki odziv so *pospešeno bitje srca, napetost, občutek tresenja v mišicah, pospešeno in plitvo dihanje*. Na doživljajski ravni pa športniki poročajo o *občutkih zaskrbljenosti, negotovosti, občutku nemoči in utrujenosti*. Pojavljajo se tudi spremembe v vedenju: *drugačna, toga drža, gibanje in mimika* (Tušak in Tušak, 1994, str. 199).

Telesni/fiziološki odgovor na stres je odvisen od stopnje psihološke ocene stresa, saj je brez te ocene telesni odgovor minimalen ali pa ga ni. Naša telesa se razlikujejo glede na to:

- *kako reagirajo na stres* (nekateri se na stres odzovejo z močnim potenjem, povišanim srčnim utripom, medtem ko je pri drugih odziv le minimalen; to je deloma odvisno od ocene dogodka kot stresnega ter od ocene svoje zmožnosti za spoprijemanje s stresnim dogodkom);
- *kako okreva po stresu* (med posamezniki obstajajo velike razlike v tem, kako hitro se telo po reagiranju na stres spet povrne v prejšnje stanje);
- *kako odporna so na stres* (nekateri ljudje ostanejo zdravi, tudi, ko se stresorji pojavljajo – so torej bolj odporni proti stresu; odpornost je povezana z izoblikovanimi strategijami spoprijemanja s stresom, nekaterimi osebnostnimi značilnostmi in socialno oporo);
- *koliko stresne obremenitve prenesejo* (posameznik se odziva na stres in njegovo telo se poskuša vsakič znova vračati v prejšnje stanje, pri čemer je vsakič znova manj popolno in se posledično izčrpa.), (povzeto po: Belšak, <https://www.uni-lj.si/studij/dusevno-zdravje/stres>).

2.1.7. Vpliv stresa na športnika

Pri vplivih stresa na športnika gre predvsem za verbalne in neverbalne indikatorje stresa. Govor, ki je posebna oblika kompleksnega motoričnega vedenja, je še posebej občutljiv za stres. Pri tem je vsebina govora običajno kontrolirana, način govora pa manj. Pod vplivom stresa najmanj kontroliramo spremembe v kvantiteti in razporedu govora, nadalje gre za ne-vsebinske motnje; jecljanje, ponavljanje stavkov, ponavljanje besed, obotavljanj. Molčanje se lahko pojavlja kot posledica izgube kontrole ali slabega načrtovanja.

Neverbalni indikatorji stresa so še povečana mišična napetost, spremembe v dihanju in posebni gibi rok ter telesa. Na splošno bi lahko rekli, da je mogoče prepoznati stres v naslednjih simptomih: *slab videz posameznika, nervozno ravnanje, pojavljajo se anksioznost, raztresenost, usmeritev vase ali depresija* (Tušak in Tušak, 1994, str. 199).

Pomembna je interakcija med posameznikom in stresorjem – stres kot negativno reakcijo bomo zaznali takrat, ko bomo imeli občutek, da se ne znamo uspešno spoprijeti z zahtevami, ki jih stresor postavlja pred nas. Tako bo imel športnik več treme (to je posebna oblika stresa, po navadi pravimo, da imamo tremo, kadar nastopamo), če bo imel občutek, da je na tekmovanje slabo pripravljen, če mu bo manjkalo samozavesti, če bo pred njim nasprotnik, s katerim se ne zna spoprijeti. Če se reakcije stresa pri posamezniku ne pojavijo, se zna s tem stresorjem dobro spoprijeti (Jones, 1997 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 223).

2.1.8. Vrste stresa v športu

Obstajajo trije tipi stresov, to so tekmovalni, organizacijski, osebni – njihovo razumevanje pa lahko pomaga tako igralcem kot trenerjem.

Tekmovalni stres – stres, pri katerem so stresorji vezani neposredno na športno situacijo. Ti stresorji so najbolj očitni in so najbolj neposredno vezani na dogajanje na treningu ali tekmi; *npr. poškodba, vračanje po poškodbi, pritisk gledalcev, nasprotnik, tekmovalni prostor, težave s formo oziroma tehniko.*

Organizacijski stres – stres, katerega stresorji so »nenehna transakcija med posameznikom in okoljskimi zahtevami, povezana predvsem in neposredno z organizacijo, v kateri deluje športnik«; *npr. težave v procesu treninga (zamenjava trenerja/neustrezen program treninga, konflikti s trenerji/soigralci, pomanjkanje podpore moštva, potovalne in namestitvene težave).*

Osebni stres – stres, katerega stresorji so okoljske in osebne zahteve športnika, ki so neposredno povezane z dogodki v osebem življenju; *npr. težave, vezane na življenjski slog (alkohol, pomanjkanje spanja ...), finančne težave, travmatični dogodki.* Osebne stresorje je težko opaziti. Športniki lahko nosijo težave iz svojega življenja stran od ekipe s seboj na tekmovanja in treninge (povzeto po: Kirkland, <https://www.firstbeat.com/en/3-types-of-psychological-stress-affecting-athletes-in-season/>).

2.1.8.1. Pretreniranost

To je stanje, ki se v športu pogosto pojavlja. Drugače povedano je to tretja faza stresa, ko pride do izčrpanosti oziroma izgorelosti.

Vključenost v zelo težak proces treninga včasih spremljajo negativne fiziološke in psihološke spremembe. Te spremembe lahko vključujejo *občutljivost, poškodbe mišic, hormonsko neravnovesje, zmanjšano odpornost, izgubo apetita in teže, nespečnost, spremembe v načinu gibanja in posledično slabšo izvedbo.* Obstajajo individualne razlike v dovzetnosti za pretreniranost. Vzrok zanjo je predvsem prekratek časa za počitek med dvema treningoma ali celo serijo napornih treningov. Najbolj dovzetni za sindrom pretreniranosti so dolgoprogaši, saj s povečanjem števila treningov večkrat poskušajo doseči učinek superadaptacije (Pinter, 2005 v Kajtna in Jeromen, 2007, str. 58).

Raziskave ugotavljajo, da so psihološke spremenljivke boljši pokazatelj izčrpanosti oziroma pretreniranosti kot fiziološke. Z različnimi vprašalniki so ugotovili, da so spremembe razpoloženja (povečanje utrujenosti in zmanjšanje jakosti) povezane s povečanimi obremenitvami na treningu. Te so lahko kratkotrajne ali dolgotrajne, do nekaj tednov, lahko pa trajajo vso tekmovalno sezono. Za pretrenirane športnike velja, da se pri njih pojavi povečanje depresivnosti (Raglin, 1993 v Kajtna in Jeromen, 2007,

str. 58). Večina teh sprememb se kasneje vrne na normalno raven, ko tudi obremenitve na treningu zmanjšamo na normalno raven treninga.

Maslach in Leiter (1997 v Kajtna in Jeromen, 2007, str. 58) govorita o treh dimenzijah pretreniranosti:

– *izčrpanost* – izčrpani športniki se počutijo tako emocionalno kot fizično utrujene, niso se sposobni pripraviti na nov dan, nimajo energije ne le za opravljanje treninga, temveč tudi za opravljanje vseh drugih del (npr. domače naloge, učenje; ta dimenzija naj bi se pojavila prva;

– *ciničnost* – gre za odmaknjen pristop k delu in stikom z ljudmi, športniki se začnejo manj zanimati za okolico, zmanjšajo se njihovi stiki z drugimi, manj se družijo s prijatelji, so odmaknjeni, delujejo neza-interesirani, namen te funkcije naj bi bil z manjšo vpletenostjo v dogajanje zaščititi se pred izčrpanostjo;

– *neučinkovitost* – takrat se pojavi rastoč občutek nesposobnosti za opravljanje treningov, tisto, kar športniki dosežejo, jim ne daje nobenega zadovoljstva več, vsi novi cilji pa se zdijo preveliki in prena-porni. (povzeto po: Kajtna in Jeromen, 2007, str. 58).

Pri pretreniranosti tako ne gre le za povečano utrujenost po daljšem obdobju napornih treningov, tem-več za utrujenost, ki vodi do tega, da se številni znaki stresa pojavljajo pogosteje kot sicer.

Ko pride do omenjenega stanja, je treba narediti daljši premor, včasih kar do konca sezone, in se od-počiti (ne le telesno, temveč tudi psihično). Do pretreniranosti torej lahko pride v dveh primerih – kadar treniramo odločno preveč in je glavni stres utrujenost ali takrat, ko se s stresi tekmovalnega športa ne znamo spoprijeti (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 59).

2.1.9. Spoprijemanje s stresom

Spoprijemanje s stresom lahko opišemo kot proces obvladovanja, zmanjšanja ali poskusa vzdržati no-tranje ali zunanje zahteve, ki so nastale zaradi stresnega dogodka. Vključuje odzive na ravni vedenja, čustev in razmišljanja (Lazarus in Folkman, 1984 v Kajtna in Jeromen, 2007, str. 59).

2.1.9.1. Metode pri kratkotrajnem stresu

Kratkotrajni stres lahko v športu predstavljajo tekmovanja, težke priprave, daljše obdobje napornih treningov, spreminjanje tehnike ... Za zmanjševanje kratkotrajnega stresa poznamo dve osnovni teh-niki. Tako govorimo o mentalnih tehnikah, tistih, ki so usmerjene bolj na »miselni del« našega delova-nja – gre za pričakovanje stresnih dogodkov, pripravo nanje in izogibanje pretiranemu izpostavljanju stresnim situacijam. Zmanjšamo lahko pomembnost dogodka, negotovost situacije, stres lahko zmanj-šamo tudi z *uporabo pozitivnega samogovora*. Poznamo pa tudi fizične tehnike za zmanjševanje stresa, poleg gibanja gre tu za uporabo tehnik sproščanja (*avtogeni trening, progresivna mišična relaksacija, dihalne tehnike, biofeedback metoda ...*), (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 59).

2. 1. 9. 2. Metode pri dolgotrajnem stresu

Stres lahko zmanjšujemo tudi na način, ki ima dolgotrajne učinke. Gre za učinkovito izrabo časa, pre-življanje prostega časa v sproščenem tempu, skrb za zdravje, ustrezno prehrano, gibanje. V športu je

vse to po navadi še toliko bolj pomembno, saj so sama tekmovanja, treningi in usklajevanje šole in treninga potencialno zelo stresni (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 60).

V športu se pretiranemu doživljanju stresa lahko izognemo na več načinov. Prvi je *ustrezno postavljanje ciljev* (ti bodo športnika motivirali, ne bodo pa ga delali pretirano zaskrbljenega, saj bodo njegovo pozornost ustrezno usmerili na nalogo, ki ga čaka, namesto na moteče dejavnike iz okolja. Še posebej nevarni so previsoko zastavljeni cilji, ki lahko pri športniku pretirano povečajo napetost.) Drugi pomemben način zmanjševanja stresa v športu je *uporaba prednastopnih rutin* (Gre za konsistentne vedenjske vzorce, ki jih športniki uporabljajo pred začetkom nastopa. Večina športnikov je namreč mnenja, da jim bo izvedba prednastopne rutine olajšala optimalno mentalno pripravljenost za tekmovanje, kar pomeni nadzorovanje stresa. Tretji in morda najbolj očitni način zmanjševanja stresa pa je *dobro poznavanje in čim bolj redna uporaba različnih relaksacijskih tehnik*, te bom dodatno predstavil na koncu raziskovalne naloge (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 60).

Nekateri avtorji so se zmanjševanja škodljivih vplivov stresa v športu lotili zelo sistematično. Tako je Meichenbaum (1977, v Burton, 1997; povzeto po Kajtna in Jeromen, 2007, str. 60, 61) sestavil trening zmanjševanja škodljivosti stresa, ki vključuje sedem komponent:

- 1) Učenje športnika o tem, kako samogovor vpliva na njegove čustvene in vedenjske problem.
- 2) Učenje športnikov, da opazujejo svoje misli in podobe in ugotavljajo, kako te misli vplivajo na nepriključena vedenja.
- 3) Učenje osnovnih spretnosti reševanja problemov.
- 4) Sestavljanje zaželenih oblik samogovora in podob.
- 5) Modeliranje, vaja in spodbujanje pozitivnega samovrednotenja, spoprijemanja s stresom in spretnosti usmerjanja pozornosti.
- 6) Uporaba vedenjskih tehnik, kot so relaksacija, vizualizacija in vedenjske vaje.
- 7) «Domače naloge», ki posameznike postopoma izpostavljajo vse višjim ravnem nadzorljivega stresa.

2.2. Anksioznost

2.2.1. Opredelitev anksioznosti

Anksioznost ali tesnoba je neprijetno čustvo, ki ga po navadi spremljajo telesne in vedenjske spremembe, podobne tistim, ki spremljajo običajen odziv na stres (npr. mišična napetost, utrujenost, pospešen srčni utrip, težave s koncentracijo). Lahko se pojavlja postopoma ali pa se začne nenadno, nepričakovano, brez otipljivega zunanega povoda. Mnogo ljudi občuti tesnobo in nervozo, kadar se soočajo s problemom pri delu, pred pomembnim preizkusom ali pred pomembno odločitvijo (povzeto po: Jeriček, Gorenc, Dernovšek, https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_te_strese_stres.pdf, nijz).

Pojavlja se na vseh ravneh človekovega življenja, občutkom tesnobe in anksioznosti ne ubeži nihče od nas. Najbolj so jim izpostavljeni ljudje, ki si v življenju zastavljajo visoke cilje in zahteve oziroma so javno na obeh in jim take zahteve postavljajo drugi. To velja predvsem za športnike (Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 259).

Spielberger (1972 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 260) je navedel in opredelil tudi dva pojma, ki se pojavljata v zvezi z anksioznostjo:

- *ogroženost* – je percepcija fizične ali psihične nevarnosti. Je percepcija neravnotežja med zahtevami okolja in kapaciteto odgovora;
- *stres* – ki sem ga natančneje opisal na začetku raziskovalne naloge.

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

stres → *ogroženost* → *reakcija stanja anksioznosti*.

Anksioznost je zelo zapleten pojav. Spielberger (1966 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 260) pravi, da je za anksiozna stanja značilno subjektivno, zavestno čustvo strahu in tenzije, ki jo spremlja povečana vzburljenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema. Tušak, Misja, Vičič (2003, str. 260, 261) omenjajo anksioznost kot posledico psihogenih stresorjev.

Občutek anksioznosti je mogoče zamenjati tudi s strahom, vendar obstaja pomembna razlika med tema dvema čustvoma. *Strah* ima realno podlago. Signali za nevarnost prihajajo od zunaj. Običajno traja strah le toliko časa, dokler traja nevarnost. Zaznava nevarnosti in strah zaradi nje privede posameznika do samozaščitnega vedenja. Torej je v stanjih, ko neki osebi grozi nevarnost, strah tisti, ki v telesu te osebe sproži določene fiziološke procese. Ogroženost lahko človeka pripelje do nekakšnega stanja otrplosti, lahko pa ga spodbudi in pripomore k aktivnejši razrešitvi krizne situacije. Drugače je z *anksioznostjo*. Gre za irealen strah, za stanje, ki je strahu podobno predvsem po telesnih reakcijah, ki jih sproži. Organizem je na reakcijo opozorjen od znotraj (Rakovec in Felser, 1991 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 261). Po navadi se pojavi brez otipljivega povoda in posameznika za določen čas onesposobi za smotrno ukrepanje. Naval anksioznosti, duševno–telesno neprijeten pojav, traja običajno mnogo dlje od strahu in v nasprotju z njim, še takrat, ko mine, pušča nekatere negativne posledice. Pojav anksioznosti je torej tako psihično kot fizično občuten kot neugodno stanje (Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 261)

2.2.2. Anksioznost v športu

V športu se anksioznost pojavi zaradi psihičnih pritiskov na športnika. Pokaže se kot kombiniran vpliv posameznika in situacije. Kot stanje napetosti in negotovosti na športnika in njegov nastop negativno vpliva, se pa njena stopnja različno kaže pri posameznikih. Vseeno pa mnogi športniki takšne občutke doživljajo kot skrajno neprijetne. Anksiozen in zato delovno in socialno neučinkovit igralec se še dolgo potem, ko je doživel naval anksioznosti, bojuje z občutji neučinkovitosti in omajanim doživljanjem lastne vrednosti (Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 261).

Tancigova in Čuk (1983 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 262) opredeljujeta anksioznost kot psihofiziološko dogajanje, ki se manifestira na treh ravneh:

- **fiziološki** – nezmožnost sprostitve, povečan utrip srca, krči, motnje prehranjevanja in spanja, hladen pot;
- **doživljajski** – zaskrbljenost, nemoč, občutek negotovosti, slabša koncentracija;
- **vedenjski** – telesna drža, gibanje, mimika, kakovost verbalne komunikacije.

2.2.3. Anksioznost kot stanje in poteza

Izraz anksioznost se običajno uporablja v dveh pomenih, kot **stanje** anksioznosti in kot **poteza** anksioznosti. Spielberger (1966 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 261) je bil prvi, ki je jasno razlikoval obe anksioznosti.

Stanje anksioznosti se nanaša na trenutno emocionalno stanje, za katero so značilni strah, zaskrbljenost in napetost (tenzija). Po Spielbergerju (1966 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 262) je za anksiozna stanja značilno subjektivno, zavestno perceptivno čustvo strahu (zaskrbljenosti) in tenzije, ki ju spremlja povečana vznurjenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema. Anksiozno stanje je reakcija oziroma dejanski odziv organizma na stresorje. V zmerni obliki predstavlja normalno reakcijo na stres.

Poteza anksioznosti pa je splošna predispozicija osebe, da zaznava določene situacije kot ogrožajoče in odgovarja nanje z različno stopnjo anksioznosti. Splošna poteza anksioznosti je opredeljena kot občutje nedoločenega strahu, tesnobe in neugodnega počutja. Osebe, ki imajo izrazito potezo anksioznosti, mnoge situacije zaznavajo kot ogrožajoče in nanje reagirajo s prekomerno stopnjo intenzivnosti stanja anksioznosti (Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 262).

2.2.4. Vrste anksioznosti

Poleg že omenjene delitve na stanje in potezo anksioznosti je več raziskovalcev (Smith, Smoll, Schutz, 1990, Martens dr., 1990 v Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 262) razločevalo med dvema širokima konceptoma **kognitivnim stanjem anksioznosti** (kognitivna zaskrbljenost) in **somatskim stanjem anksioznosti** (emocionalni stres).

Stanje kognitivne anksioznosti – je mentalna komponenta stanja anksioznosti, ki jo povzroča strah pred negativno samopodobo kot grožnja samospoštovanju, slabo samoizpolnitvijo oziroma nedoseganjem zastavljenih ciljev. Prepozna se kot skrb, negativni samogovor, motnje pozornosti in neprijetne vizualizacije.

Stanje somatske anksioznosti – predstavlja fiziološki del anksioznega stanja in se neposredno odraža s stopnjo fiziološkega stresa. Fiziološki odziv zajema povišan srčni utrip, hitrejše dihanje, potne roke, žgečkanje v trebuhu, suha usta in napetost v mišicah.

Stresna situacija na telo učinkuje s kognitivnim in somatskim vznurjenjem. Obstaja pa tudi povezava med kognitivno anksioznostjo in uspešnostjo. Velja, da manjša ko je kognitivna anksioznost, boljši je rezultat. To izraža pomembnost mentalne komponente v športu, ko mišice in tehnika za zmago niso več bistvene. Gre za to, da športniki ne samo razmišljajo, temveč morajo vedeti oziroma biti 100-odstotno prepričani o svoji sposobnosti in zmožnosti. V športu navadno zmagujejo tisti, ki najmanj dvomijo o sebi in o svoji superiornosti. Moč misli igra ključno vlogo in tako trenerji kot tudi športniki sami, bi morali temu posvečati večjo pozornost. S treningom se ne večajo le mišice, trenira se tudi verjetje in prepričanje, torej samozavest (Tušak in Kandare, 2004, str. 60).

2.2.5.Vpliv anksioznosti na športnika

Anksioznost vpliva na športnikovo telo in njegovo funkcioniranje ter na doživljanje sebe in tekmovanja. Povečuje napetost v mišicah, posledično se poveča število napak v izvajanju motoričnih gibov in spretnosti (Tušak in Tušak, 1994, str. 212).

Zelo pogosto pa se anksioznost pri športniku ne odraža samo v spremembah splošne mišične napetosti, ampak tudi v porušenem ritmu dihanja, neenakomernem srčnem utripu, topi bolečini v prsih, prebavnih motnjah ipd. Hkrati pa prihaja do psihične napetosti, do občutkov nemoči in izgube samozaupanja (Tušak in Tušak, 1994, str. 212, 213).

So pa psihologi v raziskavah ugotovili, da športniku na tekmi bolj škoduje miselni vidik anksioznosti kot pa telesni, saj miselni vztraja dalj časa in ima močan vpliv tudi med samo tekmo, medtem ko telesni simptomi kmalu po začetku tekme upadejo (povzeto po: Kovač, epsihologija.si/-kaj-se-dogaja-v-sportniko-glavi-pred-tekmo).

2.2.6.Vzroki za pojav anksioznosti ter športnikovi strahovi

2.2.6.1.Vzroki za pojav strahu in anksioznosti

Ker športniki neobičajnih situacij in spremenjenih pogojev ne morejo preprosto ignorirati, ostaja občutek tveganja in negotovosti. Ta negativno vpliva na športnikova sicer dobro naučena gibanja oziroma spretnosti, potrebne v neki športni disciplini. V drugem primeru pa ne gre za fizično aktivnost, ki izzove strah, pač pa za mentalno predvidevanje negativnih posledic, ki jih lahko prinese lastna slaba igra oziroma poraz moštva. Anksioznost tako poruši ravnovesje med postavljenim ciljem in znanjem oziroma kompetencami in sposobnostmi, kakršne športnik sebi priznava (Tušak in Tušak, 1994, str. 209, 210).

Zelo pogosto se strah pojavi tudi zaradi zaznane nevarnosti, ki jo prinaša neka objektivna zunanja situacija. Na primer, če gimnastični trener zahteva na treningu izvesti neki element, lahko to športnica zazna kot zelo težko in nevarno. Vzpostavi se negativen odnos do izvajanja tega elementa, kar je že negativno. Pozornost športnice je posledično usmerjena samo v to, da figuro izvede, ne da bi se pri tem poškodovala. Takšen negativni cilj zagotovo ne bo privlačil športnika, pač pa ga bo zgolj odbijal (Tušak in Tušak, 1994, str. 209).

F. Schubert (1981 v Tušak in Tušak, 1994, str. 209) navaja naslednje zelo verjetne vzroke razvoja strahov v športu:

- športnik se spominja neke lastne negativne izkušnje;
- športnik je prepričan, da so trenerjeve zahteve ali zahteve tekmovanja, javnosti večje, kot pa so njegove sposobnosti;
- so posledica izjav, kot, Pazi, da se ne poškoduješ!.

Ti strahovi so pogosto nezavedni, zato je nanje toliko težje neposredno vplivati. V primeru objektivno nevarnih situacij pogum seveda ni »slepo« spogledovanje z nevarnostjo, kot so to včasih delali ne najbolj zreli smukači ali pa dirkači, pač pa soočenje z njo na jasen in previden način (Tušak in Tušak, 1994, str. 209).

2.2.6.2.Športnikovi strahovi

Športniki vsak dan doživljajo stresne situacije. Zaradi neuspešnega spoprijemanja z njimi trpijo za najrazličnejšimi strahovi. Tušak in Tušak (1994, str. 210, 211) navajata naslednje najbolj tipične strahove pri športnikih:

Strah pred porazom oziroma neuspehom – je nekako razumljiv, saj poraz pomeni zmanjšanje pozitivne samopodobe, športniku se tako zniža samozaupanje, nekateri se bojijo, kaj bodo rekli in kako bodo njihov poraz (oziroma njihovo slabost) sprejeli starši, javnost, navijači, soigralci. Strah pred porazom je na ta način strah pred negativno spremembo statusa.

Strah pred zmago – je dokaj nenavaden. Zmaga športniku naenkrat spremeni položaj. Sam postane cilj nasprotnikovih napadov. Vanj je usmerjena energija množice tekmovalcev, ki ga hočejo premagati. Po drugi strani pa navijači in preostala javnost pričakujejo stalne ponovitve rezultatov in so močan vir psihičnih obremenitev.

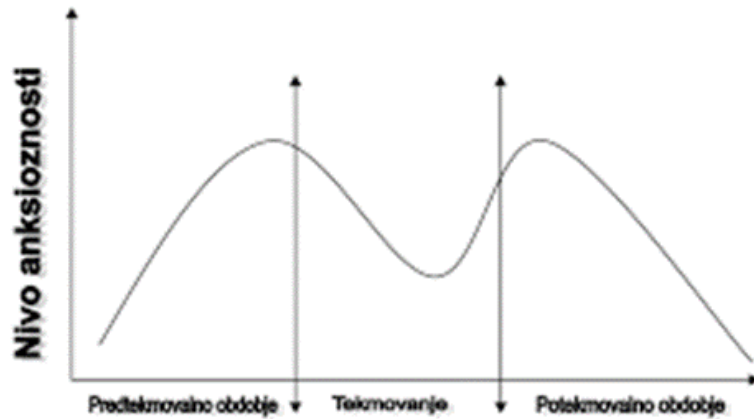
Strah pred trenerjevo zavrnitvijo – način, kako se trener vede do svojih varovancev po tekmovanju, v veliki meri pogojuje stopnjo športnikovega strahu pred zavrnitvijo. Trener igra zelo pomembno vlogo v karieri vsakega športnika, zato mnogi uspešni športniki razvijejo z njim intenziven medosebni odnos. Trener je z zahtevami po maksimalnem trudu vir športnikove dodatne motivacije. Če pa ta odnos premočno obremeni, lahko povzroči pri športniku močne negativne občutke strahu pred zavrnitvijo.

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

Strah pred bolečino – je prisoten kot objektivni strah pri vzdržljivostnih športih in pri športih, kjer so udeleženci v medsebojnem kontaktu. Bolečina je subjektivni občutek, pa tudi športniki imajo različno visoko toleranco za bolečino. Zato je pri nekaterih tovrsten strah precej prisoten, drugi pa ga sploh ne poznajo.

2.2.7.Časovne dimenzije anksioznosti

B. Cratty (1983 v Tušak in Tušak, 1994, str. 211) pravi, da na podlagi raziskav anksioznosti obstaja določena zakonitost v njenem pojavljanju. Bližanje tekmovanja, ki je za športnika močan stresni dogodek, običajno zvišuje raven njegove anksioznosti. Govorimo o predtekmovalni anksioznosti. Mnogi športniki poročajo, da čutijo močno anksioznost že nekaj dni pred tekmovanjem, višek pa doseže tik pred startom. Samo tekmovanje oziroma njegov začetek anksioznost zniža (mnogi športniki se je skoraj popolnoma znebijo). Po koncu tekmovanja anksioznost običajno začasno spet naraste, nato pa počasi upada, dokler se je športniki popolnoma ne znebijo.



Slika 1: Časovne dimenzije anksioznosti (Vir: Bortek S., 2011)

2.2.8. Predtekmovna anksioznost

Kombinacija poteze anksioznosti in vpliv različnih stresorjev, ki delujejo na športnika, povzročita nastanek predtekmovne anksioznosti oziroma predtekmovne treme, ki se kaže v neravnovesnih reakcijah na fiziološki, doživljajski in vedenjski nivoju. Tipični indikator, da obstajajo problemi na področju (pred)tekmovne anksioznosti, je slabši nastop na tekmi kot na treningih («svetovni prvaki na treningu»), (Tušak in Tušak, 1994, str. 214).

Predtekmovna anksioznost predstavlja več obdobja od trenutka, ko igralec izve za datum pomembnega tekmovanja, in vse do dneva tekme. Ugotovljeno je bilo, da je predtekmovna kognitivna anksioznost (lahko jo kontroliramo) že na začetku na visoki ravni in taka ostane vse do tekmovanja. Nasprotno somatska anksioznost (nezavedna) ostane na relativno nizki stopnji vse do 24 ur pred tekmovanjem, takrat pa se aktivacija močno poveča (Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 263).

Tekmovno anksioznost po navadi označimo kot negativno, a v določenih primerih je lahko tudi pozitivna. Primerna trema in strah kažeta na spoštljiv odnos do tekme in tekmeca. Ena od pozitivnih posledic anksioznosti je tudi porast prizadevanja, truda in napora (povzeto po: Kovač, epsihologija.si/-kaj-se-dogaja-v-sportnikovi-glavi-pred-tekmo).

2.2.8.1. Dejavniki predtekmovne anksioznosti

Kako visoka bo predtekmovna anksioznost, je predvsem odvisno od: *pomembnosti tekme, pričakanj in želj športnika, zunanjih pritiskov, motivacije športnika, višine anksioznosti kot osebnostne poteze (t.j. »naravna« podvrženost posameznika skrbem in dvomom).*

Protiutež anksioznosti je športnikova samozavest – višja ko je, lažje športnik obvladuje napetost pred tekmo, pa tudi manj dovzeten je za vpliv negativnih misli, zato lahko bolj odločno nastopi na tekmi (povzeto po: Kovač, epsihologija.si/-kaj-se-dogaja-v-sportnikovi-glavi-pred-tekmo).

2.2.9. Obramba pred anksioznostjo

Športnik se lahko poslužuje nekonstruktivne obrambe, ki zajema *vneprejšnje opravičevanje za neuspešno izvedeno nalogo, hlinjenje bolečine, agresivnost do trenerja, beg (ko se športnik odpove nastopu)*, ali pa konstruktivne, kjer športnik poskuša predvsem s pomočjo relaksacije eliminirati negativne vplive (Tušak in Tušak, 1994, str. 213).

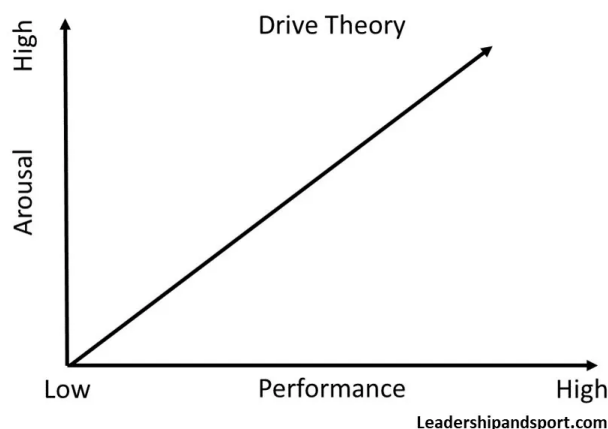
Ena najbolj znanih tehnik za odstranitev strahov in neprijetnih posledic anksioznosti je *tehnika sistematične desenzitizacije*. Športnik sestavi listo situacij, ki izzovejo različno stopnjo anksioznosti. Nato športnika uvajamo v situacije postopno. Najprej v situacijo, ki izzove najmanj strahu, nato pa v vedno bolj neprijetne situacije. Ves proces poteka postopno, dalj časa in je kombiniran s tehnikami relaksacije, ki v športniku vzbudijo prijetna in pozitivna občutja. Tako pripravljen se lažje spoprime s strahom (Tušak in Tušak, 1994, str. 213).

Trenerji, pa tudi športniki sami, včasih poskušajo zmanjšati tekmovalno anksioznost s tem, da znižajo pomembnost tekmovanja. Take so izjave: »Popolnoma neobremenjeni smo, nimamo kaj izgubiti, dosegli smo že vse, kar smo želeli. Če dosežemo še kaj, pa toliko bolj.« (Tušak in Tušak, 1994, str. 213).

2.3. Povezave med anksioznostjo oziroma vzburjenjem in nastopom

2.3.1. Teorija pogona

Pomeni, da se bo z naraščanjem stopnje vzburjenosti posameznika linearno povečala tudi njegova zmogljivost (Hull, 1943 v Perry, 2015, str. 30).

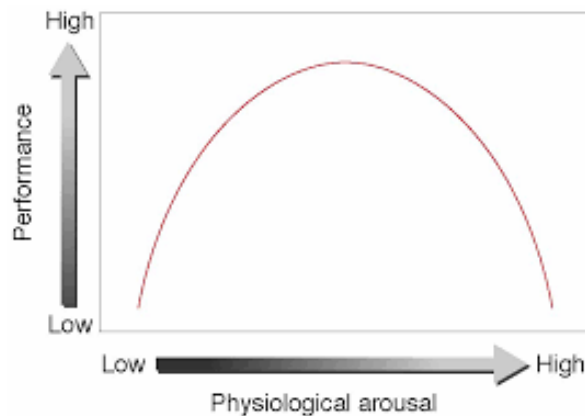


Slika 2: Teorija pogona v športu (Vir: Fazey, J. in Hardy, L., 1988)

2.3.2. Teorija odnosa med anksioznostjo in uspešnostjo

Hipoteza obrnjene U-krivulje opisuje, kako v primeru, ko aktivacija napreduje od zaspanosti do budnosti (stanje dobre pozornosti, zanimanja, čuječnosti ...), narašča tudi učinkovitost delovanja. Ta pojav opisuje leva stran krivulje: vzpenjajoča se krivulja pomeni, da bolj ko smo budni, bolj smo učinkoviti. Če aktivacija narašča še naprej, pride do postopnega upadanja dosežka. Stanje na desni strani krivulje, ko naša aktivacija naraste preko optimalne, opišemo kot živčnost, napetost, zaskrbljenost, imamo

tremo. Praviloma začne takrat naša uspešnost upadati, kar nakazuje padajoča krivulja rezultata (Perry, 2015, str. 30).



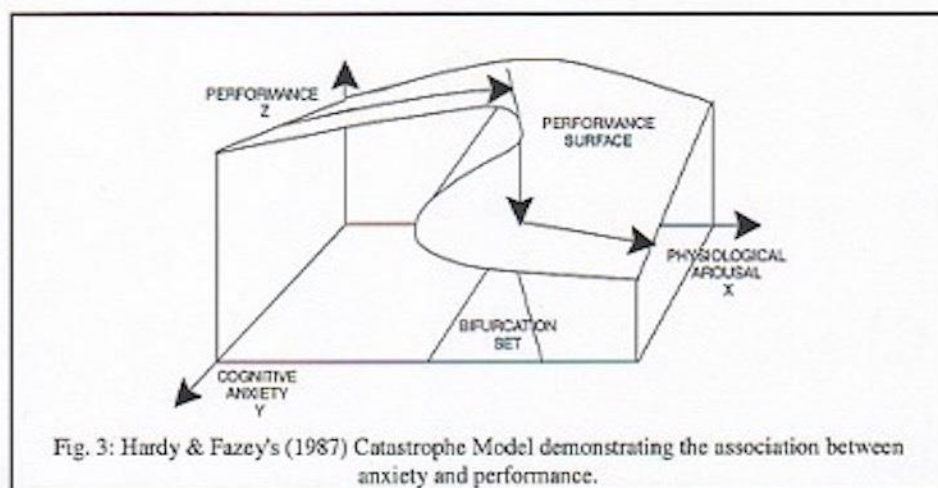
Slika 3: Obrnjena U-krivulja (Vir: Healy E., 2015)

2.3.3. Katastrofična teorija

Je večdimenzionalna teorija povezave med anksioznostjo in nastopom.

Hardy in Fazey (1987; v Perry, 2015, str. 32, 33) v svojem katastrofičnem modelu anksioznosti in nastopa prvi pripisujeta vsaj dve komponenti, in sicer kognitivno anksioznost in fiziološki odgovor. Po njunem modelu naj bi kognitivna anksioznost delovala kot odločilni dejavnik, ki vpliva na to, ali bo fiziološki vpliv majhen in bo le rahlo vznemiril posameznika, – ali pa bo velik in bo vplival katastrofično oziroma bo nekje vmes med obema ekstremoma. Model predvideva, da je v primeru nizke kognitivne anksioznosti odnos med fiziološkim vzburjenjem in nastopom zelo podoben obrnjeni U-krivulji, kadar pa je na dan tekmovanja fiziološko vzburjenje visoko, kognitivna anksioznost in nastop negativno korelirata – visoka kognitivna anksioznost bo torej poslabšala nastop, nizka pa ga bo izboljšala. Po tem modelu naj bi veljalo tudi, da takrat, ko je v dneh pred tekmovanjem fiziološko vzburjenje nizko, kognitivna anksioznost vodi v izboljšanje nastopa. Ko pa kognitivno anksioznost zvišamo, je vpliv fiziološkega vzburjenja na dan tekmovanja lahko pozitiven ali negativen glede na to, v kolikšni meri je bila kognitivna anksioznost zvišana.

Ker torej vidimo, da lahko visoko fiziološko vzburjenje ob visoki kognitivni anksioznosti znatno poslabša nastop, je treba zelo previdno uporabljati različne strategije spodbujanja, ki jih mnogi trenerji uporabljajo na dan tekmovanja – upoštevajo naj, da so športniki takrat že tako ali tako visoko vzburjeni (Jones, 1997; povzeto po Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 235).



Slika 4: Katastrofična teorija v športu (Vir: McNally I. M., 2002)

2.4. Relaksacijske tehnike

Za obvladovanje napetosti pred in med tekmovanjem ter po njem najpogosteje uporabljamo različne relaksacijske tehnike (Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 268).

Mednje spadajo različne oblike samosugestije, dihalne tehnike, hipnoza, avtohipnoza, tehnike sistematizirane desenzitizacije, biofeedback, Jakobsonova metoda progresivne relaksacije, meditacije, avto-geni trening in tehnika vizualizacije (Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 268). V grobem ločimo dve vrsti sprostitve: Globoko in kratkotrajno (trenutno), (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 72). V nadaljevanju bom opisal samo nekatere izmed njih.

Kratkotrajna sprostitve – uporabna takrat, kadar pride do previsoke aktivacije, tako na tekmovanju kot na treningu. S kratko relaksacijo znižamo preveliko aktivacijo, telesno napetost in tako po navadi zmanjšamo ali celo popolnoma ustavimo razmišljanja o tem, kaj gre lahko narobe. Uporabimo jo lahko pred tekmovanjem, na tekmovanju ali na treningu (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 72).

2.4.1. Dihalne tehnike

Športnik za optimalno funkcioniranje potrebuje ogromno količino energije, ta pa lahko nastaja samo ob zadostni količini kisika. Pomanjkanje kisika povzroča utrujenost, padec koncentracije, občutek težkega telesa, pomanjkanje aktivacije in pogosta slaba, depresivna razpoloženja. Rezultat je znižana učinkovitost. Dobra preskrba s kisikom pa obratno pospeši kroženje krvi in omogoča športniku večjo mobilizacijo energije. Večina športnikov pogosto diha samo prsno, pozablja pa na poglobljeno trebušno dihanje. Še posebno v stresnih situacijah postaja dihanje še plitvejše in še manj učinkovitejšo. Bistvo uporabe dihalnih tehnik v športu je, da se športnik nauči umiriti in sprostiti dihanje. Športnik se mora naučiti, kot da dihanje prihaja samo od sebe, da gre skozi telo vsak najmanjši del, ga napolni z energijo in umiri ter pripravi za stanje koncentracije (Tušak, Misja, Vičič, 2003, str. 268, 269).

Globoka sprostitve – v procesu učenja globoke sprostitve se športnik nauči obvladovati misli in čustva, uči se prepoznavati vzorce, ki so moteči med samim nastopom ter se jih uči nadzorovati. Z globoko

sprostivijo se nauči tudi, kako se »odklopiti« od okolja, da s tem zmanjša količino motečih dejavnikov na nastopu (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 72).

2.4.2. Progresivna mišična relaksacija

Avtor omenjene tehnike je E. Jacobson (1930, po Tušak, Misja, Vičič, 2003 v Kajtna in Jeromen, 2007, str. 75). Športnik se nauči sistematično sprostiti vse telo, s čimer doseže tudi uskladitev delovanja živčnega sistema. Najprej del telesa, ki ga želimo sprostiti, intenzivno napnemo, nato pa počasi popustimo, sprostim. Osredotočamo se na občutke ob aktiviranju napetosti in na občutke ob sprostitvi, tako se naučimo občutiti razliko med napetim in sproščenim, predvsem pa poiskati napetost v telesu in jo sprostiti (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 75).

Tušak, Misja, Vičič (2003, str. 269) navajajo, da sprostitvev v klasični obliki poteka v naslednjih stopnjah:

- *sprostitev v rokah;*
- *sprostitev v nogah;*
- *dihanje;*
- *sprostitev v čelu;*
- *sprostitev govornih organov.*

2.4.3. Tehnika vizualizacije

Tehnika vizualizacije je v svetu športa zelo pomembno orodje športnikove psihične priprave. Z njo ugotavljamo mogoče težave na tekmovanju, hkrati pa se pripravljamo na odpravljanje teh težav. Omenjena tehnika zahteva zelo veliko truda in vaje. Vizualizacijo je treba trenirati vsak dan, posebno v zadnjih mesecih pred pomembnimi tekmami, sicer je celotna slika bolj površna, tako da se mogoči problemi na tekmovanju zakrijejo in jih ni mogoče napovedati. Kadar vizualizacijo treniramo zavzeto in skoncentrirano, bomo z njo odkrili ključ do boljšega samospoznavanja in samoregulacije (Tušak, 2001, str. 108).

Tušak (2001, str. 106) še navaja, da je vizualizacija oblika mentalnega predstavljanja, pri tem pa gre lahko za predstavljanje:

- *nekega objekta;*
- *samega sebe ali nasprotnika;*
- *aktivnosti;*
- *treninga ali delov treninga;*
- *nastopa.*

3. CILJI IN HIPOTEZE

3.1. Cilji

Glavni cilj raziskovalne naloge je bil raziskati in predstaviti čustvovanje in doživljanje stresa ter strahu pri športnikih pred tekmovanji in med njimi.

TEORETIČNI CILJI:

- Predstaviti stres.
- Razložiti vpliv stresa na športnikov nastop.
- Predstaviti anksioznost.
- Razložiti najpogostejše strahove in njihov vpliv na športnika.
- Našteti in opisati tehnike spoprijemanja s stresom.

EMPIRIČNI CILJI:

- Preveriti, ali ukvarjanje s športom res pomaga zmanjševati stres.
- Raziskati, kateri stres (pozitivni ali negativni) športniki najpogosteje občutijo med nastopi.
- Raziskati, kako se športniki počutijo v najbolj ključnih trenutkih, in ugotoviti njihovo športno uspešnost, ko so pod (naj)večjim pritiskom.
- Ugotoviti, kaj pri športnikih najbolj vpliva na njihovo predtekmovalno anksioznost in kateri strah pred tekmovanji in med njimi najpogosteje doživljajo.
- Raziskati odzivanje športnikov na anksioznost.
- Proučiti uporabo tehnik sproščanj med mladimi športniki.

3.2. Hipoteze

H1: Športniki med tekmovanji pogosto doživljajo negativen stres.

H2: Športniki največkrat občutijo strah pred neuspehom.

H3: Na predtekmovalno anksioznost najbolj vplivajo zunanji pritiski (npr. trener, mediji, sponzorji, vrstniki, soigralci pri ekipnih športih).

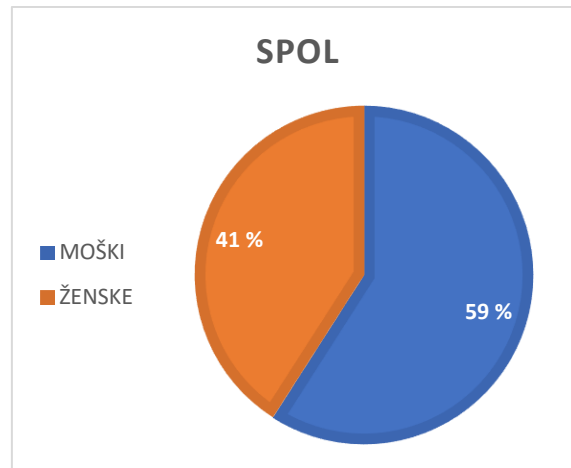
H4: Večja stres in strah oziroma trema povzročata slabše športne dosežke.

H5: Športniki ne uporabljajo relaksacijskih tehnik.

4. METODOLOGIJA

4.1. Opis vzorca

Vzorec je zajel 105 športnikov in športnic, ki so pravilno do konca rešili vprašalnik. Športnikov je bilo 62 (59 odstotkov), športnic pa 43 (41 odstotkov). Okvira starost oseb je bila 17 oziroma 18 let (3. in 4. letnik srednješolskega izobraževanja). Večina vprašanih je bila verjetno iz Gimnazije Šentvid, saj sem spletni vprašalnik poslal v športne oddelke 3. in 4. letnika, vendar pa tega ne morem potrditi, ker so rezultati anonimni. Določenih skupin po spolu, starosti oziroma vrsti športa se po posvetu z mentorico nisem odločil primerjati med seboj, saj te primerjave ne bi bile pomembne za doseganje izbranih ciljev in potrjevanje hipotez.



Grafikon 1: Število deklet in fantov

4.2. Opis pripomočkov

Za zbiranje podatkov sem uporabil tehniko vprašalnika, ki sem ga sestavil na podlagi hipotez in mentoričinih predlogov. (Vprašalnik je priložen raziskovalni nalogi kot priloga 1.)

Vprašalnik je tehnika zbiranja podatkov, pri kateri so vprašanja vnaprej pripravljena, tehnika je direktna. Z njo ugotavljamo stališča, stereotipe, predsodke, vrednote, predloge izboljšav, interese ... Zaradi aktualnega stanja v zvezi s koronavirusno boleznijo sem uporabil spletni vprašalnik 1ka.si. Odločil sem se za zaprti tip vprašanj, katerega prednosti so naslednje: primerjanje odgovorov in analiziranje vprašalnika je enostavno, hitrejše in lažje odgovarjanje za spraševance, saj so možni odgovori že vnaprej podani, uporabno pri velikih skupinah oseb. Pomanjkljivosti takšnega tipa vprašanj pa so: spraševanec je pri odgovarjanju omejen, ne more v celoti izraziti svojega mnenja, težko predvidimo vse možne odgovore, zato so lahko rezultati izkrivljeni, zahteva veliko branja, kar nekatere spraševance obremenjuje.

Prvi sklop vprašalnika je imel ob vprašanju navedeno štiri stopenjsko ocenjevalno lestvico, s čimer sem se izognil temu, da bi nezainteresirane osebe samo označevale srednje vrednosti. Pomanjkljivost pa je ta, da takšna lestvica ni tako natančna kot npr. pet ali šest stopenjska.

Preostali sklopi vprašalnika pa so imeli ob vprašanju podane odgovore, pri čemer so spraševanci označili tisti odgovor, s katerim se najbolj strinjajo.

Pri 7., 10. in 12. vprašanju so spraševanci lahko izbrali več odgovorov (ne samo enega). Pri 8. in 12. vprašanju pa sem uporabil kombinirani tip vprašanj, ki poleg ponujenih odgovorov dopušča tudi lasten odgovor pod točko »drugo«.

4.3. Opis postopka

Vse podatke, potrebne za raziskovalno nalogo, sem zbral s pomočjo spletnega vprašalnika. Vprašalnik sem dokončno izdelal konec januarja 2022 in ga takrat tudi apliciral. Odprl sem ga 25. januarja 2022, takrat sem povezavo do njega poslal v nekaj razrednih skupin na Gimnaziji Šentvid ter mnogim prijateljem in znancem, ki trenirajo katerega od športov. Večino rezultatov sem dobil že v prvih nekaj dneh, drugi dan 55 in tretji dan 53. Vprašalnik sem zaprl 4. februarja 2022. Pridobljene rezultate sem prikazal in predstavil s pomočjo tabel in grafov. Nadalje sem jih analiziral in na koncu še interpretiral.

4.4. Obdelava podatkov

Podatke, zbrane iz izpolnjenih vprašalnikov, sem prikazal z različnimi tabelami in grafi. Med rezultati so prikazani samo tisti, ki so pomembni za interpretiranje hipotez, preostali so navedeni v prilogi.

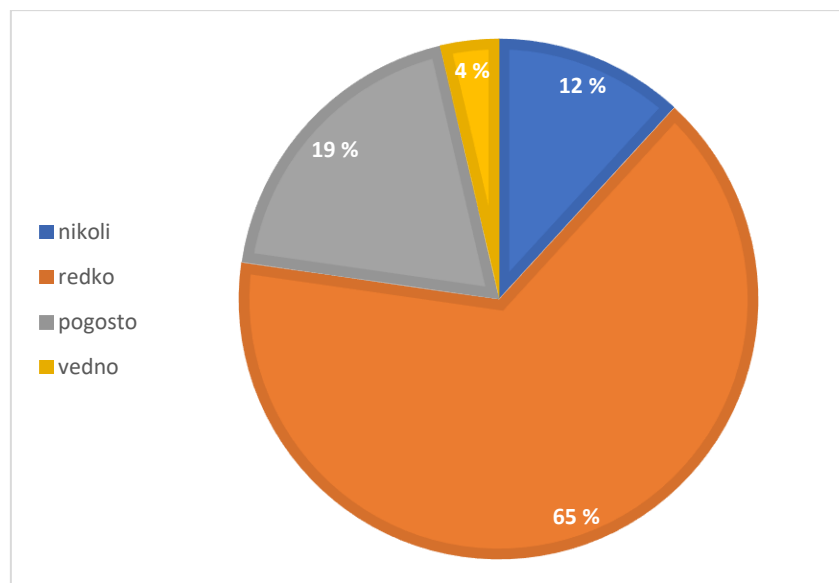
5. REZULTATI

H1: Športniki med tekmovanji pogosto doživljajo negativen stres.

Vprašanje 2: Ali med tekmovanji doživljaš negativen stres (t.j. stres, ki te ovira)?

odgovor	nikoli (1)	redko (2)	pogosto (3)	vedno (4)
število	13	72	21	4

Tabela 1: Pogostost doživljanja negativnega stresa med tekmovanji



Grafikon 2: Pogostost doživljanja negativnega stresa med tekmovanji

Frekvenca: 110*

*Frekvenca je višja, kot je število oseb, ki so do konca rešile vprašalnik (105), saj ga pet oseb ni v celoti izpolnilo, ampak so odgovorile samo na začetnih nekaj vprašanj.

Aritmetična sredina: 2,1

Standardni odklon: 0,7

Opis rezultatov:

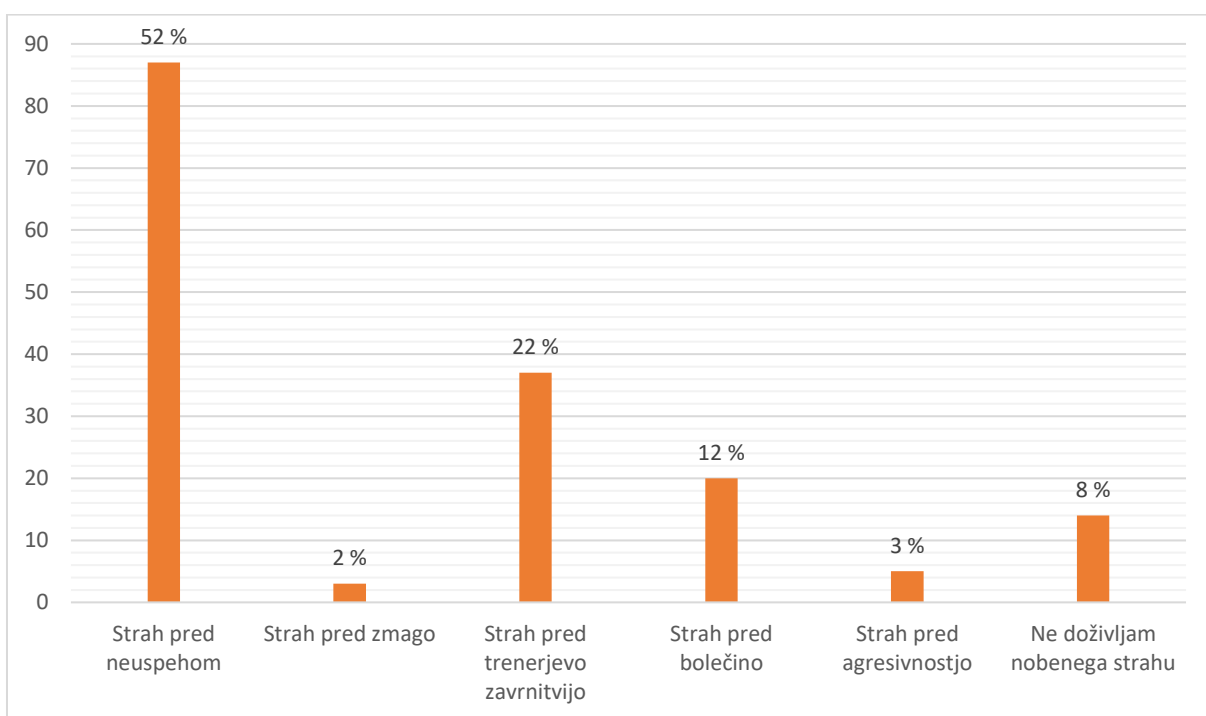
Hipoteza 1 je zavrnjena, saj rezultati kažejo, da večina oseb (65 odstotkov) le redko doživlja negativen stres med tekmovanji. 19 odstotkov respondentov negativen stres doživlja pogosto, 12 odstotkov nikoli, le štiri odstotke pa jih med tekmovanji vedno doživlja negativen stres.

H2: Športniki največkrat občutijo strah pred neuspehom.

Vprašanje 7: Katere vrste strahu pred in med tekmovanji najpogosteje doživljaš? (Možnih je več odgovorov.)

odgovor	število
strah pred neuspehom (1)	87
strah pred zmago (2)	3
strah pred trenerjevo zavrnitvijo (3)	37
strah pred bolečino (4)	20
strah pred agresivnostjo (5)	5
ne doživljam nobenega strahu (6)	14

Tabela 2: Vrste strahov v športu



Grafikon 3: Vrste strahov v športu

Frekvenca: 166*

*Frekvenca je večja, kot je število oseb, ki so do konca rešile vprašalnik (105), saj je bilo pri tem vprašanju možnih več odgovorov.

Aritmetična sredina: 2,4

Opis rezultatov:

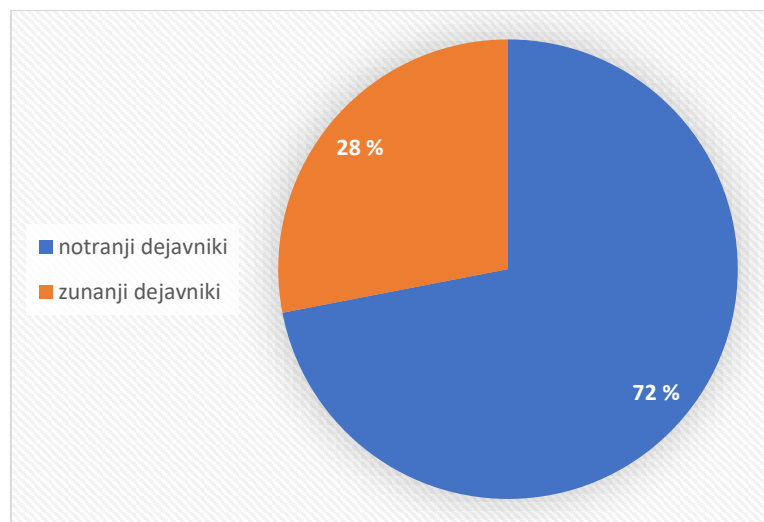
Hipoteza 2 je potrjena, saj lahko iz grafa razberemo, da 52 odstotkov respondentov najpogosteje doživlja strah pred neuspehom. Strah pred zmago doživljata dva odstotka vprašanih, strah pred trenerjevo zavrnitvijo precej visokih 22 odstotkov, 12 odstotkov jih doživlja strah pred bolečino, le tri odstotke pa jih najpogosteje doživlja strah pred agresivnostjo. Na drugi strani pa je osem odstotkov respondentov takih, ki ne doživljajo nobenega strahu.

H3: Na predtekmovno anksioznost najbolj vplivajo zunanji pritiski (npr. trener, mediji, sponzorji, vrstniki, soigralci pri ekipnih športih).

Vprašanje 9: Kaj po tvojem mnenju najbolj vpliva na predtekmovno anksioznost oziroma tremo?

odgovor	zunanji dejavniki (trener, vrstniki, sponzorji, mediji ...) – (1)	notranji dejavniki (visoki cilji, strah pred neuspehom, nezaupanje vase ...) – (2)
število	30	77

Tabela 3: Dejavniki predtekmovne anksioznosti



Grafikon 4: Dejavniki predtekmovne anksioznosti

Frekvenca: 107*

*Frekvenca je večja, kot je število oseb, ki so do konca rešile vprašalnik (105), saj ga dve osebi nista v celoti izpolnili, ampak sta odgovorili samo na začetnih nekaj vprašanj.

Aritmetična sredina: 1,7

Standardni odklon: 0,5

Opis rezultatov:

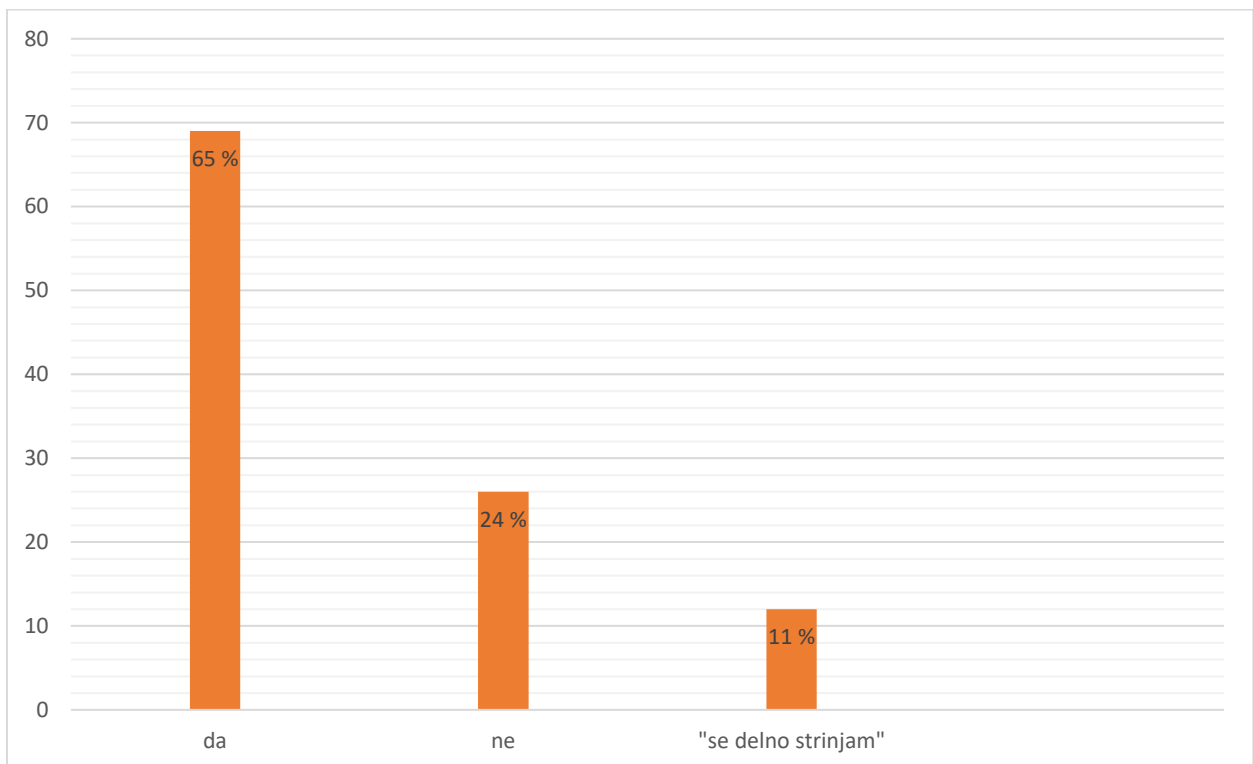
Hipoteza 3 je zavrnjena, saj se je izkazalo, da pri samo 30 (28 odstotkov) respondentih na predtekmovalno anksioznost najbolj vplivajo zunanji dejavniki. Kar 77 (72 odstotkov) oseb pa je odgovorilo, da imajo na predtekmovalno anksioznost največji vpliv notranji dejavniki.

H4: Večja stres in strah oziroma trema povzročata slabše športne dosežke.

Vprašanje 8: Ali meniš, da večji stres in trema povzročata slabše rezultate?

odgovor	da (1)	ne (2)	se delno strinjam (3)
število	69	26	12

Tabela 4: Vpliv stresa na športne dosežke



Grafikon 5: Vpliv stresa v športu

Odgovori respondentov pod »se delno strinjam« so bili naslednji:

1. »Stres je lahko tudi pozitiven.«
2. »To je odvisno od osebe.«
3. »Imata lahko pozitiven ali negativen vpliv.«
4. »Odvisno od tega, za kakšen stres gre.«

5. »Zaradi stresa oziroma adrenalina smo lahko boljši (pozitiven stres).«
6. »Pri veliki količini treme lahko "zablokiraš".«
7. »Imata lahko pozitiven ali negativen vpliv.«
8. »Odkvisno, kdaj.«
9. »Jaz osebno pod stresom in tremo na športnih tekmovanjih bolje igram, je pa res, da za mentalno stanje ni najboljše.«
10. »Na nekatere dobro vpliva: bolj se skoncentrirajo, da tekmujejo od začetka do konca, vsaka napaka jih spodbudi. Druge vsaka napaka "ubije" in lahko popustijo.«
11. »Odkvisno od količine stresa, majhna količina stresa po mojem mnenju pozitivno vpliva na rezultate tekmovanja. V primeru, da je stresa in treme preveč, pa to lahko negativno vpliva na rezultate tekmovanja.«
12. »Ni vedno nujno, da prinaša slabše rezultate, saj nekateri delujejo bolje, ko so pod stresom.«

Frekvenca: 107*

*Frekvenca je večja, kot je število oseb, ki so do konca rešile vprašalnik (105), saj ga dve osebi nista v celoti izpolnili, ampak sta odgovorili samo na začetnih nekaj vprašanj.

Aritmetična sredina: 1,5

Standardni odklon: 0,7

Opis rezultatov:

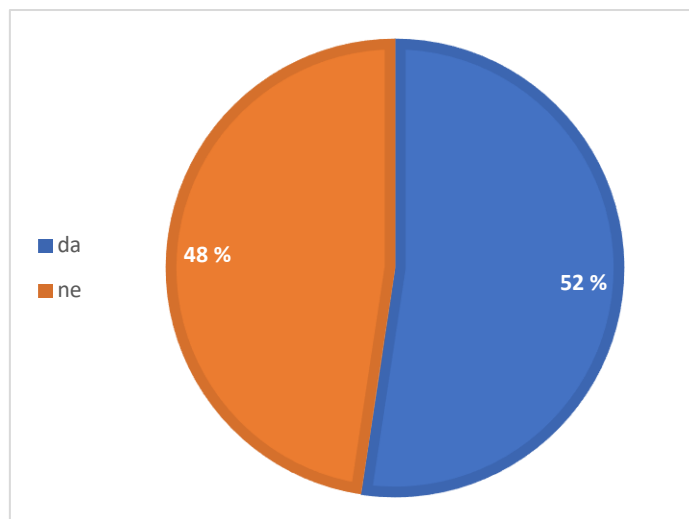
Hipoteza 4 je potrjena, saj je 69 respondentov odgovorilo, da več stresa in treme povzroča slabše rezultate. 26 je takih, ki se s to trditvijo ne strinjajo, 12 pa se jih z njo le delno strinja, pri čemer so po večini navedli, da je to odkvisno od osebe same, pomembnosti tekmovanja, vrste stresa.

H5: Športniki ne uporabljajo relaksacijskih tehnik.

Vprašanje 11: Ali si v okviru psihološke priprave na tekmovanja že uporabljal/-a relaksacijske tehnike (dihalne vaje, vizualizacija ...)?

odgovor	da (1)	ne (2)
število	55	50

Tabela 5: Uporaba relaksacijskih tehnik



Grafikon 6: Uporaba relaksacijskih tehnik

Frekvenca: 105

Aritmetična sredina: 1,5

Standardni odklon: 0,5

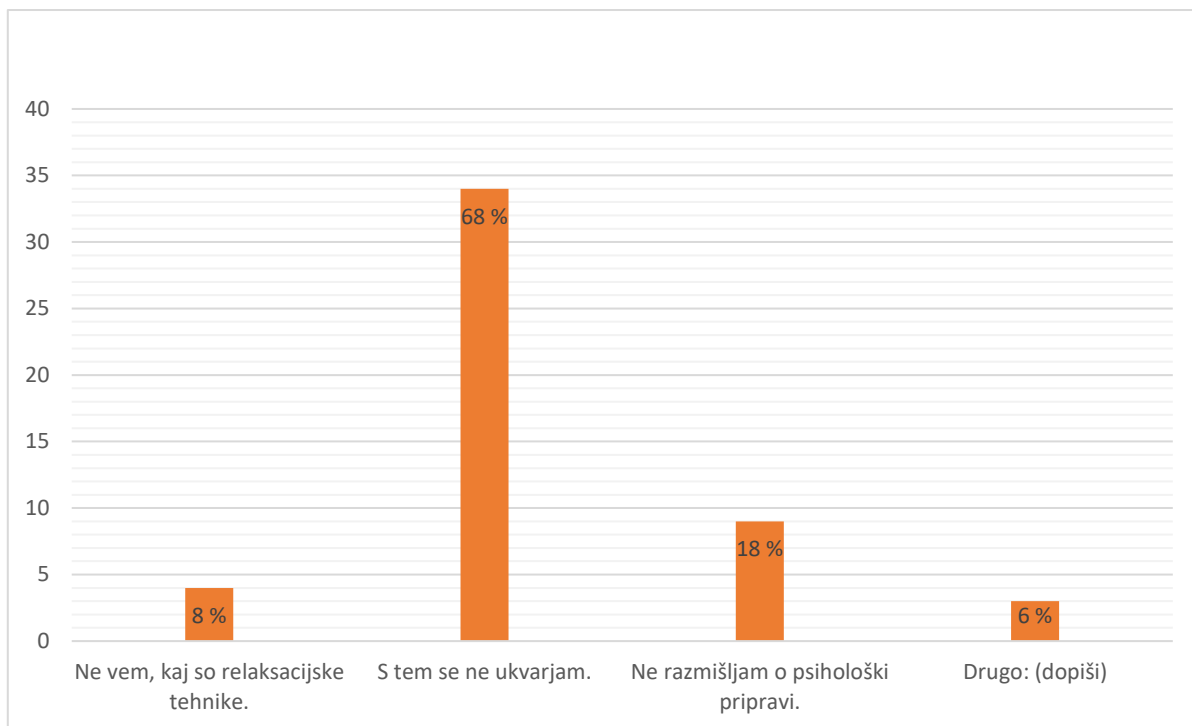
Opis rezultatov:

Čeprav so rezultati dokaj blizu, **je hipoteza 5 zavrnjena**. 55 (52 odstotkov) respondentov je že uporabljalo relaksacijske tehnike, 50 (48 odstotkov) pa še ne.

Vprašanje 12(če je respondent pri vprašanju 11 odgovoril z »ne«): Zakaj še nisi uporabljal/-a relaksacijskih tehnik?

odgovor	frekvenca
Ne vem, kaj so relaksacijske tehnike. (1)	4
S tem se ne ukvarjam. (2)	34
Ne razmišljam o psihološki pripravi. (3)	9
Drugo: (dopiši) (4)	3

Tabela 6: Vzroki za neuporabo relaksacijskih tehnik



Grafikon 7: Vzroki za neuporabo relaksacijskih tehnik

Odgovori respondentov pod »drugo« so bili naslednji:

1. »Pred tekmovanji po navadi ne doživljam negativnega stresa, zato po mojem mnenju relaksacijske tehnike niso potrebne.«
2. »Nimam tako stresnih tekmovanj, da bi bila potreba po temu.«
3. »Preveč sem len.«

Frekvenca: 50

Aritmetična sredina: 2,2

Opis rezultatov:

Največ (34) respondentov je odgovorilo, da se s psihološko pripravo ne ukvarjajo, devet je takih, ki ne razmišljajo o tej vrsti priprave, štirje pa ne vedo, kaj so relaksacijske tehnike. Možnost »drugo« so izbrali trije, pri čemer je eden v odgovoru navedel, da po navadi ne doživlja negativnega stresa, drugi, da nima tako stresnih tekmovanj, tretji pa, da je prelen, da bi uporabljal relaksacijske tehnike.

6. INTERPRETACIJE

H1: Športniki med tekmovanji pogosto doživljajo negativen stres.

Dobljen rezultat lahko razložimo s tem, da tekmovalnost kot značajska lastnost dominira pri športnikih, kar pomeni, da tekmovanja zanje niso poseben izziv v negativnem smislu, temveč jih še dodatno motivirajo. To lahko potrdim z rezultati tretjega vprašanja, saj kar 78 odstotkov respondentov med tekmovanji pogosto doživlja pozitiven stres, ter prav tako s četrtem vprašanjem, pri katerem je 49 odstotkov vseh odgovorilo, da tekmovanja pogosto doživljajo kot priložnost, da pokažejo, česa so sposobni, pri čemer doživljajo pozitivna čustva. Dodatno je ta rezultat mogoče povezovati tudi s številom tekem, ki se jih udeleži športnik; več ko ima tekem, lažje obvlada tremo in napetost pred njimi, saj tako že pridobi nekatere prepotrebne izkušnje za spoprijemanje s stresom. Nikakor pa rezultata ne gre posploševati, saj 19 odstotkov športnikov vendarle pogosto doživlja strah pred tekmovanjem, štirje odstotki pa vedno. Navedeni številki nista zanemarljivi in bi ju lahko razlagali s tem, da je za marsikaterega športnika, ki sicer rad trenira, tekmovanje kljub veliki količini treninga še vedno stres. Nedvomno pa ni mogoče vzpostaviti korelacije med veliko količino treninga in manjšim negativnim stresom pred tekmovanjem, kajti (pre)velika količina treninga lahko vodi v pretreniranost, negativne posledice pa se lahko pokažejo tako na telesu športnika kakor tudi na njegovem psihičnem počutju. Zelo pomemben vpliv pri doživljanju negativnega stresa ima tudi kakovost tekmovanja, ki pri športnikih srednješolcih še niso na tako visoki ravni (npr. svetovna prvenstva, olimpijske igre), kjer so pritiski po navadi največji. Zato bi rekel, da je za marsikoga že udeležba na tekmovanju veliko vredna, njegov primarni cilj pa je spoznavati so-tekmovalce, lastne zmožnosti, in ne vedno zmagovati. Ne gre pa prezreti tudi vpliva sorodnikov in trenerjev. Glede na rezultate sklepam, da znajo tako eni kot drugi prilagoditi pričakovanja, kar v povezavi s športnikovo samopodobo pozitivno vpliva na njegovo počutje med tekmovanji. Poleg tega verjamem, da je športnikov, ki pogosto oziroma vedno doživljajo negativen stres med tekmovanji, več med tistimi, ki se ukvarjajo z individualnim športom, saj si tam sam s svojimi strahovi. Po večini je trener edini, s komer se lahko pogovoriš, toda to ni isto kot bližina soigralcev pri katerem od ekipnih športov.

H2: Športniki največkrat občutijo strah pred neuspehom.

Rezultat, da kar 87 športnikov najpogosteje občuti strah pred neuspehom, me pravzaprav ne prese-neča. Neizpodbitno dejstvo je, da se športnikova uspešnost meri na podlagi njegovih rezultatov in da so prečke postavljene zelo visoko, tudi v mladinskih kategorijah. Posledično imajo neuspehi na športnika negativen vpliv. Načenjajo njegovo samopodobo, športniki svoje neuspehe pogosto povezujejo z doživljanjem samega sebe («če igram dobro, sem dober, če ne, sem slab»). Če so imeli v preteklosti izkušnje z neuspehi na tekmovanjih, je večja verjetnost, da se bo pred pomembnim nastopom ta strah pojavil in jih oviral pri doseganju zelenih rezultatov. Bojijo se slabega mnenja sovrstnikov (si naložijo pritisk, da morajo biti vsaj tako dobri kot oni, drugače so slabi), gledalcev, da bi se osramotili. Vzrok za takšno vedenje je najti v Eriksonovi teoriji razvoja osebnosti, po kateri za mladostnika na socialnem področju postanejo pomembnejši vrstniki, cilj postane razvijanje novih poznanstev, pripadnosti, povezanosti. V zvezi s samopodobo pa velja izpostaviti področje medosebne ali socialne samopodobe, katere značilnosti so: prepričanja in predstave o odnosih s pomembnimi bližnjimi: prijatelji, starši, vrstniki; predstave o lastnih sposobnostih sklepanja prijateljstev in o svoji priljubljenosti med njimi. Razmeroma visoko je tudi število tistih, ki največkrat občutijo strah pred trenerjevo zavrnitvijo. To sicer ni nič presenetljivega, saj se v mladostništvu pogosto izoblikuje močna vez med trenerjem in športnikom (sploh pri individualnih športih), ko je lahko trener zaveznik in kot oseba vzornik tekmovalcu. Strah pred trenerjevo zavrnitvijo bi posredno povezal s strahom pred neuspehom, saj bi se morala ob uspehih vez med tekmovalcem in trenerjem še utrjevati. Po drugi strani pa bi bila trenerjeva zavrnitev lahko

posledica nekaterih osebnostnih lastnosti tekmovalca (npr. prestrašenost, bojzljivost, občutljivost ...). Najstniki veliko časa preživijo s svojimi trenerji, sploh v določenih vrstah športa, marsikdaj celo več kot s svojimi starši. To pa pomeni, da trener nedvomno tudi vpliva na vrednostni sistem najstnika, saj gre, kot je bilo že omenjeno, za posebej občutljivo obdobje, ko se najstnikova osebnost šele razvija.

H3: Na predtekmovalno anksioznost najbolj vplivajo zunanji pritiski. (npr. trener, mediji, sponzorji, vrstniki, soigralci pri ekipnih športih).

Rezultat, da pri 77 posameznikih na predtekmovalno anksioznost najbolj vplivajo notranji dejavniki, je za srednješolsko populacijo dokaj pričakovan. Vzroke gre iskati v rangih tekmovalcev, trenerjih in lastnosti notranjih dejavnikov. Pri mladostnikih, ker gre za nižji rang tekmovalstva, sponzorji in mediji še nimajo takega vpliva. V nasprotju z vrhunskimi športniki jim ni treba skrbeti za sponzorska sredstva, v obliki finančne pomoči, saj njim samim ni treba plačevati priprav ali posameznih tekmovalcev. Tudi medijsko niso tako obremenjeni, sploh če niso v državnem ali mednarodnem vrhu. Kot sem že omenil, tudi trenerji od svojih varovancev na tej ravni načeloma ne pričakujejo nemogočega, kar bi sicer tekmovalcu lahko naložilo nepotreben dodaten pritisk. Na tej ravni tekmovalcev na predtekmovalno anksioznost med drugim najbolj vplivajo: (pre)visoko zastavljeni cilji, nezaupanje vase, slaba samopodoba, različni strahovi, izkušnje pri spoprijemanju z obremenitvami ... V zvezi s postavljanjem ciljev velja omeniti, da so ti lahko nerealni in neuresničljivi, zato menim, da bi metodo postavljanja ciljev SMART (specifičen, merljiv, dosegljiv, realističen, časovno omejen) lahko aplicirali tudi na področje športa. Večina športnikov se zato, da bi se izkazali oziroma dokazali samim sebi, da znajo, zmorejo, preveč žene in želi doseči nemogoče, to pa praviloma povečuje predtekmovalno anksioznost. Veliko vlogo pri notranjih dejavniki igrajo tudi osebnostne poteze posameznika (npr. čustvena labilnost – občutljivost, nesrečnost, anksioznost in upad motivacije negativno vplivata na predtekmovalno anksioznost, jo povečata). Notranji dejavniki so sicer dejavniki, ki se jih ne da izmeriti, dostopni so le osebi sami, a imajo po navadi večji vpliv kot zunanji dejavniki, z odraščanjem postajajo vse močnejši, saj so, poleg že omenjenih osebnostnih potez, vezani na čustva, na doživljanje samega sebe. Menim pa, da je še posebej velik vpliv notranjih dejavnikov pri individualnih športih, kjer si sam v boju s svojimi mislimi. Pri ekipnih športih imaš soigralce, ki jim lahko zaupaš, se z njimi pogovoriš, zato je predtekmovalna napetost lahko manjša. To lahko potrdim tudi iz lastnih izkušenj, saj sem (če zanemarimo starostno razliko in izkušnje), ko sem še treniral tenis, na tekmah doživljal precejšnjo nervozo, ki sem se je le stežka znebil. Zdaj pa igram odbojko, in ker je med nami zares dober ekipni duh, na tekmovanjih uživam.

H4: Večja stres in strah oziroma trema povzročata slabše športne dosežke.

Učinki negativnega stresa so neugodni za vse duševne funkcije, kot so negativne misli («ne bo mi uspelo« ...), čustva, vpliv na motivacijo, in to duševno stanje vpliva na telo in uspešnost športnega nastopa. Pri posamezniku zmanjša zadovoljstvo z nastopanjem, zmanjša se tudi koncentracija, kar ima za posledico slabši nastop. Trema in distres med drugim negativno vplivata na avtomatičnost gibov, saj prinašata manjšo preciznost fine motorike, zaradi česar se noge in roke v ključnih trenutkih lahko zatresejo (poveča se možnost za napake, akcije niso odločno in precizno izvedene ...). Podatek, da se kar 69 vprašanih strinja s trditvijo, da večji stres in trema povzročata slabše rezultate, pomeni, da se mladi športniki ne znajo pravilno spoprijemati s stresom. Ne znajo ga nadzorovati oziroma unovčiti v smislu, da bi iz njega črpali dodatno motivacijo, da bi jim dal dodaten adrenalin. Vseeno pa je treba upoštevati tudi posameznikove osebnostne lastnosti, saj so nekateri bolj nagnjeni k temu, da jih stres »ubije«, spet drugi pa v stresnih situacijah – po besedah respondentov – doživljajo stres kot nekaj pozitivnega,

postanejo bolj skoncentrirani, igrajo bolje. Pomembna je tudi posameznikova lastna interpretacija situacije (v tem primeru tekmovanja – kako pomembno je za športnika posamezno tekmovanje –, nasprotnika, občinstva ...); če bo imel npr. preveč strahospoštovanja do nasprotnika ali pa če bo padel pod vpliv gledalcev in se pustil sprovcirati, bo to nanj in na njegove rezultate zagotovo vplivalo negativno. Če bi v vprašalnik vključili tudi vprašanje, kateri šport trenira posamezen respondent, bi verjetno lahko potegnili vzporednico s trditvijo, da pri kolektivnem športu večja strah in trema pred tekmo ne povzročita vedno slabšega rezultata. Menim, da bi morali športniki stres dojemati kot nekaj neizogibnega, in se z njim naučiti živeti. V pomoč jim je lahko mentalna priprava, saj že malenkosti v psihični pripravi in obvladovanju napetosti prinašajo razlike med mnogimi, ki so sicer vsi dobri in natrenirani.

H5: Športniki ne uporabljajo relaksacijskih tehnik.

Podatek, da je več kot polovica respondentov (natančneje 52 odstotkov) že uporabljala relaksacijske tehnike, me je presenetil, saj sem menil, da mentalna priprava pri mladih športnikih ni tako poznana in da je še vedno nekakšen tabu. Iz pridobljenih rezultatov lahko sklepam, da športniki v današnjem svetu športa, ki hlepi bolj ali manj samo še po najboljših rezultatih, pred tekmovanji in v drugih stresnih situacijah ne stojijo križem rok, ampak čas raje namenijo za sproščanje. To potrjujejo tudi rezultati, pridobljeni pri 10. vprašanju – kar 75 odstotkov respondentov je odgovorilo, da se pred tekmovanji poskušajo osredotočiti na nastop, na drugi strani pa je le osem odstotkov takih, ki ne naredijo nič. Menim, da večinoma uporabljajo dokaj preproste vaje, kot so dihalne vaje, mišična relaksacija in vizualizacija. Ugotovili so, da jim mentalni del priprave pomaga premagovati stresne ovire, kar pripomore k boljšim uspehom. Za mentalno pripravo na splošno velja, da ne more nadomestiti fizične priprave, lahko pa jo dopolni in pomaga športniku, da lažje premaga stres in druge duševne obremenitve. Na tej točki je pomembno poudariti vlogo trenerjev, ki so, kot kaže, dobro podučeni o tej vrsti priprave (predvsem o uporabnosti relaksacijskih tehnik). Za trenerje je namreč psihična priprava pogosto težja kot fizična, saj morajo dobro poznati karakteristike in osebne značilnosti svojega varovanca, da mu lahko ustrezno pomagajo, medtem ko fizično delo po navadi poteka že po vnaprej zastavljenem programu in so stvari že začrtane. Ugotavljam tudi, da je predsodkov do dela na tem področju vedno manj.

7. SKLEPI

Z izdelavo seminarske naloge sem dobil odgovore na veliko vprašanj v zvezi s temo, ki me je že od nekdaj zanimala – stres in anksioznost v športu. Ugotovil sem, da največ respondentom (55 odstotkom) ukvarjanje s športom pomaga zmanjševati vsakodnevni stres, od tega je 71 odstotkov takih, ki med tekmovanji pogosto doživljajo pozitiven stres, ter 49 odstotkov tistih, ki tekmovanja pogosto doživljajo kot priložnost, da pokažejo, česa so sposobni, pri čemer doživljajo pozitivna čustva. Iz tega lahko sklenem, da večina športnikov pri tej starosti svoje vadbe ne vidi kot breme, veliko bolj jo razumejo kot možnost za zmanjševanje stresa, kot dobrodošlo iskanje ravnovesja zaradi obremenitev in izzivov vsakdanjega življenja. Vseeno pa športna dejavnost po navadi lahko sproža tudi negativen stres. 65 odstotkov športnikov je odgovorilo, da redko doživljajo negativen stres. Poleg pritiska rezultata menim, da največ negativnega stresa povzroča tudi dolgotrajna visoko intenzivna telesna dejavnost, ki ima za posledico visoko porabo energije, in energijske rezerve našega telesa se zmanjšujejo. V kombinaciji s tekmovalnim duhom in pretirano ambicioznostjo ima to lahko negativen učinek tako na telo kot na duha. Se je pa izkazalo, da je 53 odstotkov takih, ki jih le redko preplavijo negativne misli («ne bo mi uspelo», «naredil bom napako»), kar nakazuje, da imajo že nekaj izkušenj s spoprijemanjem s stresom. Za najpogostejši strah med mladimi športniki se je, po predvidevanjih, izkazal strah pred neuspehom (79 odstotkov respondentov). Ta je v športu močno prisoten in ima velik vpliv na športnikovo vedenje in posledično na nastop. Še posebej je značilen za mlade športnike. Za športnika je namreč zelo pomembno, da je uspešen pri (pomembnem) nastopu, da bo naredil tisto, kar mora, in da bo tekmovanje tudi uspešno končal (torej brez resnejših napak). Če smo imeli v preteklosti izkušnje z neuspehom med tekmovanjem, je večja verjetnost, da se bo pred pomembnim nastopom ta strah pojavil in nas oviral pri doseganju zastavljenih ciljev. Pri mladih pa je pogosto pomembno tudi mnenje vrstnikov, ki je lahko ob neuspehih negativno.

Nadalje sem ugotovil, da športniki pogosto na najpomembnejših tekmovanjih doživljajo največji stres (46 odstotkov respondentov) ter da več stresa in treme povzroča slabše rezultate. To bi lahko razložil s tem, da se športniki najdlje in najbolj intenzivno pripravljajo na velika tekmovanja, kar lahko pomeni tudi velik rezultatski pritisk, saj se želijo pokazati v najboljši luči. Strah pred pomembnimi tekmami je sicer razumljiv, saj je tekma za športnika pomemben test, na katerega se je pripravil. Tako kot v šoli, preden pišemo test, pogosto postanemo živčni, imamo tremo in se potimo. Skrbi nas, kakšen bo test, ali bomo znali reševati naloge. Enako je pri športnikih pred nastopom. Lahko doživljajo tremo, razmišljajo, kakšna bo tekma, skrbi jih, da bodo delali napake, da bo nasprotnik agresiven oziroma da se bodo poškodovali ... Če pa posameznik doživlja močan strah, se lahko zgodi, da bo pogosteje delal napake med nastopom. Če na primer pretirano razmišljamo le o tem, da bomo delali napake (npr. zgrešili gol), je večja verjetnost, da naši športni dosežki ne bodo takšni, kot smo pričakovali. Zato je pomembno, da se športnik pred nastopom poskuša čim bolj umiriti in razmišljati o pozitivnih stvareh (da mu bo šlo dobro, da bo uspešen, da se ne bo poškodoval ...).

Pri tem mu je lahko v veliko pomoč psihološka priprava, ki med drugim obsega relaksacijske tehnike. Te je, sodeč po odgovorih na 12. vprašanje, že uporabljalo kar 50 odstotkov športnikov. Dokaj visok odstotek me je pozitivno presenetil, kajti menil sem, da je okoli mentalne priprave še vedno veliko predsodkov, predvsem pri mladih. Sklenem lahko, da so športniki precej ozaveščeni na tem področju in da so ugotovili, da ta del priprave pomaga pri spoprijemanju s stresnimi situacijami ter pozitivno vpliva na njihovo počutje in dosežke. Po drugi strani pa sem bil začuden ob spoznanju, da štirje posamezniki ne vedo, kaj so relaksacijske tehnike, in da je 34 takih, ki se s tem ne ukvarjajo. Prepričan sem namreč, da bi se morali športniki ukvarjati s psihološko pripravo, ne glede na vrsto športa, ki ga trenirajo, in na zahtevnost tekmovanj, saj se da tehniko in preostali del fizične priprave dandanes že do potankosti natrenirati, zato razlike največkrat nastajajo na področju mentalne priprave.

8. OCENA NALOGE

8.1. Prednosti raziskovalne naloge

Kot prvo prednost bi poudaril to, da sem lahko svobodno izbral naslov seminarske naloge, zato sem izbral temo, ki me zelo pritegne. Posledično sem nalogo izdeloval nadvse zavzeto. Pomembno je bilo, da sem jo pravočasno začel izdelovati. Vire in literaturo sem začel obsežno zbirati že v septembru, da sem imel potem dovolj časa, da sem izluščil verodostojne vire izmed neverodostojnih. Na koncu sem zbral veliko primernega gradiva, tako iz knjig kot s spleta. Pred pisanjem teoretičnega uvoda sem si natančno pogledal, kako je treba pravilno citirati vire, kar sem kasneje tudi dosledno upošteval. Kot pripomoček za zbiranje podatkov sem uporabil tehniko vprašalnika, ki je bil anonimen in je tako spraševancem omogočil, da odgovarjajo iskreno in zanesljivo. Odločil sem se za zaprti tip vprašanj – ki je spraševancem omogočil hitro in relativno lahko odgovarjanje (morali so samo klikniti na odgovor), meni pa olajšal analizo vprašalnika in primerjanje odgovorov –, ki sem jih kombiniral s štiristopenjsko ocenjevalno lestvico. Prednost take lestvice je, da respondenti ne morejo samo izbirati srednje vrednosti. Prednost je tudi sam vprašalnik, ki je bil po besedah respondentov zanimiv, lep, super, kul ... (14. vprašanje). Kot prednost bi navedel tudi, da sem upošteval priporočila in opozorila glede vprašalnika, ki sem jih našel na spletni strani 1ka.arnes.si (npr., da vprašanje, ki sprašuje po spolu, postavim na konec vprašalnika). Pridobljene rezultate sem kvalitetno organiziral, prikazal sem jih s pomočjo tabel in nazornih grafov (uporabil sem tortne in stolpčne grafikone). Pomembna se mi zdi tudi velikost vzorca, ki je obsegal 105 oseb (toliko jih je namreč pravilno in v celoti rešilo vprašalnik) z različnih srednjih šol v Ljubljani in okolici. Vredno je poudariti, da sem se naučil, kako zastaviti raziskavo in problem, kako izdelati vprašalnik, predstaviti in razložiti zbrane psihološke podatke, določiti cilje in hipoteze ter nanje ustrezno odgovoriti, kar mi lahko tako na fakulteti kot v nadaljnjem življenju koristi.

8.2. Pomanjkljivosti raziskovalne naloge

Čeprav menim, da sem izdelal precej dobro seminarsko nalogo, verjamem, da ta še vedno vključuje precej pomanjkljivosti. Najprej je že naslov zelo splošen. Odločil sem se, da ne bom ločeno obravnaval fantov in deklet, športnikov glede na vrsto športa (ekipni ali individualni) ali celo športnikov glede na pogostost treniranja oziroma da bi posebej ločil tiste, ki trenirajo in tekmujejo, in tiste, ki so praktično že v zatonu svoje kariere, in zato samo še malo občasno trenirajo, tekmujejo pa skoraj nič več. Glede starosti respondentov sem zastavil samo okvirno starost, kar pomeni, da sem vprašalnike poslal tistim znancem, ki so ustrezali tej starosti, kar pa po drugi strani še ne zagotavlja, da vprašalnika ni rešila nobena oseba, mlajša/starejša od predvidene starosti, sploh zato, ker ni vključeval vprašanja o starosti respondentov.

Tudi preiskovani vzorec se mi zdi malo premajhen, ni najbolj reprezentativen. Izpostaviti velja tudi, da ni slučajen, saj sem vprašalnik pošiljal znancem, ki so v veliki večini doma iz Ljubljane in njene okolice. Vzorec tudi ni zajel enakega števila fantov in deklet. Pomanjkljivost je tudi ta, da sem pridobljene rezultate posplošil na celotno populacijo, čeprav so na vprašalnik odgovarjali samo mladostniki. Pa še ti so bili, kot že omenjeno, v veliki večini iz ljubljanskega okoliša. Ni bilo ustreznega razmerja med (pri)mestnim in ruralnim okoljem.

Vprašalnik tudi ne vsebuje dovolj demografskih vprašanj (starost, vrsta športa ...). Bolj bi se moral tudi osredotočiti na športnikovo samopodobo in samozavest, ki nedvomno vplivata na doživljanje strahu in anksioznosti. Pomanjkljivosti zaprtih tipov vprašanj, ki sem jih večinsko uporabil v svojem

vprašalniku, pa so naslednje: spraševanec je pri odgovarjanju omejen, ne more v celoti izraziti svojega mnenja, težko predvidimo vse možne odgovore, zato so rezultati lahko izkrivljeni, zahteva veliko branja, kar nekatere spraševance obremenjuje.

Pomanjkljivosti vidim tudi v tem, da je bilo marsikateremu respondentu težko razmišljati o občutkih pred in med tekmovanji, zato je lahko samo označil odgovor, ki ga je prvega prebral oziroma mu je prvi padel na pamet. Sklepam, da je marsikdo tudi zelo hitro in posledično tudi površno rešil vprašalnik, saj imajo športniki po navadi zelo malo prostega časa in si zato čas racionalizirajo. Če je respondent ocenil, da se mu ne zdi vredno vzeti čas za reševanje vprašalnika, ga je gotovo rešil bodisi v najkrajšem možnem času bodisi samo delno. Slednje lahko podkrepim s številkami – 285 oseb je kliknilo na začetek vprašalnika (tj. nagovor), do konca pa jih ga je rešilo le 105. Zgovoren je tudi podatek, da so respondenti vprašalnik reševali 2 min 25 s, predvideni čas, ki ga je izračunala spletna stran, pa bi bil 3 min 44 s, kar je več kot 1 min več od dejanskega časa. Nadalje sem ugotavljal, da bi lahko, zavoljo dokaj osebnega vprašalnika, ki sprašuje o lastnih strahovih in občutkih, posameznik odgovoril, kot misli, da bi bilo pravilno in/ali socialno zaželeno. Lahko pa bi si poskušal ne priznati, da npr. doživlja posamezne strahove.

Nazadnje pa velja izpostaviti še, da bi interpretacije hipotez in sklep naloge lahko še bolje napisal, če bi imel več psihološkega znanja.

8.3. Predlogi izboljšav naloge

Če bi se naloge ponovno lotil, bi jo nedvomno precej izboljšal. Že na začetku bi ločeno obravnaval fante in dekleta, prav tako bi naredil razliko med individualnimi in ekipnimi športi ter pogostostjo treniranja. Vzorec bi razširil na okoli 150–200 oseb. Poskušal bi pridobiti enako število fantov in deklet, da bi bil vzorec čim bolj reprezentativen. Število respondentov bi po možnosti razširil na celotno Slovenijo. Kar pa je zelo pomembno, uredil bi razmerje med spraševanci iz (pri)mestnega in ruralnega okolja, saj bi tako dobil bolj točne rezultate. Predvsem pa menim, da bi ta poteza vplivala na pridobljene rezultate. Kot primer lahko navedem lastno mišljenje, da so športniki v ekipnih športih in iz pri-mestnega oziroma ruralnega okolja precej bolj povezani, posledično je ekipni duh precej boljši, kar lahko vpliva na njihove rezultate. Vzroke bi iskal v medsebojni povezanosti teh športnikov tudi zunaj treningov in tekmovanj, saj po navadi živijo blizu drug drugega ali celo obiskujejo isto šolo.

Dodatno bi pridobljene rezultate posplošil le na mladostnike in ne na vse športnike. Pri vprašalniku bi raje uporabil pet- ali šeststopenjsko ocenjevalno lestvico, ki je bolj natančna od uporabljene štiristopenjske. Pri 10. vprašanju bi uporabil kombinirani tip vprašanja, da bi imeli respondenti možnost dopisati svoj odgovor, če jim nobeden od ponujenih ne bi ustrejal. 12. vprašanju bi dodal tudi pogostost uporabe relaksacijskih tehnik, da bi dobil boljši vpogled v to, ali jih športniki res uporabljajo. Vprašanja 5a, 6a in 10 bi prilagodil za tiste, ki so pri vprašanju 7 odgovorili, da ne doživljajo nobenega stresa, ter tudi za tiste, ki na splošno hipotetično ne doživljajo nobenega stresa, ali pa bi bila namenjena samo tistim, ki doživljajo stres. Dodatno bi po predlogu enega od respondentov pri 7. vprašanju »strah pred bolečino« zamenjal s »strahom pred poškodbo«. Ker bi ločil fante in dekleta ter vrsto športa (ekipni ali individualni), bi v vprašalnik dodal tudi vprašanja o tem. Kot je omenil respondent, bi tako lahko ugotovil razlike med različnimi starostnimi skupinami in vrstami športa. V vprašalnik bi vključil tudi še kakšno vprašanje o športnikovi samopodobi, s čimer bi lahko bolje razložil doživljanje strahu in anksioznosti pri športnikih. Dodal bi še vprašanje, ki bi se navezovalo na respondentovo trenutno športno uspešnost, saj bi iz rezultatov lahko potegnil vzporednice s količino in vrsto stresa ter s strahovi, s katerimi se spopada športnik.

Izboljšal bi lahko tudi postopek pridobivanja podatkov. Ker gre za zelo obsežno in kompleksno temo, bi poleg vprašalnika lahko uporabil tudi tehniko intervjuja, s čimer bi lahko pridobil več podatkov. Ti bi bili popolnejši, ker bi spraševanec lahko povedal tisto, kar želi, ne bi bil omejen, kot je npr. z vprašalnikom. Poleg tega bi bile posplošitve odgovorov zaradi večje zanesljivosti bolj upravičene. Poleg intervjuja bi lahko uporabil še metodo opazovanja, s katero bi lahko opazoval športnikove vzorce obnašanja pred in med pomembnimi nastopi in si zapisoval določena opažanja.

Za boljše napisane interpretacije in sklep naloge pa menim, da bi moral prebrati kakšen psihološki članek in raziskavo več. S tem bi pridobil več potrebnega psihološkega predznanja. Lahko pa bi se za potrebe naloge povezal še s kakšnim športnim psihologom, ki bi mi dodatno osvetlil raziskovano temo ter mi s tem pomagal pri izdelavi naloge.

9. VIRI

PISNI VIRI:

- Kajtna, T., in Jeromen, T., (2007), Šport z bistro glavo – utrinki iz psihologije za mlade športnike, Ljubljana: izšlo v samozaložbi, (str. 54, 58–61, 72, 75), pridobljeno 30. 10. 2021
- Kirsta, A., (1986), The Book of Stress Survival, Great Britain: Purnell Book Production, (str. 19), pridobljeno 6. 11. 2021
- Kompare, A., idr. (2009), Uvod v psihologijo: Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednješolskega oziroma strokovnega izobraževanja, Ljubljana: DZS, (str. 108–110), pridobljeno 6. 11. 2021
- Perry, J., (2015), SPORT PSYCHOLOGY; A complete introduction, Great Britain: Clays Ltd, (str. 29, 30, 32, 33), pridobljeno 6. 11. 2021
- Tušak, M., in Tušak, M., (1994), Psihologija športa – prevod povzetka Peter Prašnikar: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete (Razprava Filozofske fakultete), Ljubljana: Birografika BORI, (str. 199, 201, 209–214), pridobljeno 7. 11. 2021
- Tušak, M., (2001), Psihologija športa mladih: Zavod za šport Slovenije, Ljubljana: Januš Miran s. p., (str. 106, 108), pridobljeno 30. 10. 2021
- Tušak, M., Misja, R., in Vičič, A., (2003), Psihologija ekipnih športov: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana, (str. 223–226, 228, 229, 235, 259–263, 268, 269), pridobljeno 6. 11. 2021
- Tušak, M., in Kandare, M., (2004), Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana, (str. 60), pridobljeno 6. 11. 2021

SPLETNI VIRI:

- mag. Belšak, K., univ. dipl. psih., spec. klin. psih., ŠTUDENTI V DUŠEVNI STISKI, dostopno na: <https://www.uni-lj.si/studij/dusevno-zdravje/stres>, pridobljeno 31. 10. 2021
- Jeriček, H., Gorenc, M., Dernovšek M. Z., KO TE STRESE STRES, dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_te_strese_stres.pdf, pridobljeno 30. 10. 2021
- Kirkland, A., 3 Types of Psychological Stress Affecting Athletes In-season , dostopno na: <https://www.firstbeat.com/en/3-types-of-psychological-stress-affecting-athletes-in-season/>, pridobljeno 31. 10. 2021
- Kovač, E., Kaj se dogaja v športnikovi glavi pred tekmo?, dostopno na: http://www.epsihologija.si/novica/734_kaj-se-dogaja-v-sportnikovi-glavi-pred-tekmo, pridobljeno 31. 10. 2021
- Segal, J., Smith, M., Segal, R. in Robinson, L., Stress Symptoms, Signs, and Causes, dostopno na: <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>, pridobljeno 7. 11. 2021
- Teran Košir, A., Mentalni zdravnik slovenskih športnikov, ki vse prevečkrat gasi požar, dostopno na: <https://siol.net/sportal/sportal-plus/mentalni-zdravnik-slovenskih-sportnikov-ki-vse-preveckrat-gasi-pozar-video-418356>, pridobljeno 14. 2. 2022

SLIKE:

- Slika 1: Bortek, S., (2011), ANKSIOZNOST, SAMOPODOBA IN ČUSTVENA INTELIGENTNOST PRI PLESALCIH HIP HOP-A, dostopno na: <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22060130BortekSimona.pdf>, str. 16, pridobljeno 7. 11. 2021
- Slika 2: Drive Theory in Sport, dostopno na: <https://www.leadershipandsport.com/drive-theory-in-sport/> po Fazey, J., in Hardy, L., (1988). The inverted-U hypothesis: catastrophe for sport psychology. British Association of Sports Sciences Monograph No. 1. Leeds: The National Coaching Foundation. pridobljeno 7. 11. 2021
- Slika 3: Healy, E., (2015), Inverted U Theory, dostopno na: <http://mashpeefness.blogspot.com/2015/03/inverted-u-theory.html>, pridobljeno 7. 11. 2021
- Slika 4: McNally, I. M., (2002), Contrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport, dostopno na: <https://www.sportingbounce.com/blog/catastrophe-theory-in-sport>, pridobljeno 7. 11. 2021

10. PRILOGE

10.1.Vprašalnik

Pozdravljen/-a! Sem Gašper, dijak 4. letnika Gimnazije Šentvid in v okviru izbirnega predmeta psihologija izdelujem raziskovalno nalogo s področja stresa v športu. Prosim te, da si vzameš par minut in odgovoriš na spodnja vprašanja. Anketa je anonimna, zato te naprošam, da odgovarjaš iskreno. Zbrani podatki bodo uporabljeni izključno za namen priprave te naloge. Že vnaprej se ti zahvaljujem za sodelovanje.

Q1 - 1. Pri naslednjih vprašanjih označi po en odgovor (stopnjo (ne)strinjanja).

	nikoli	redko	pogosto	vedno
1. a) Ali ukvarjanje s športom pomaga zmanjševati vsakodneven stres?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q2 -

	nikoli	redko	pogosto	vedno
b) Ali med tekmovanji doživljaš negativen stres (t. j. stres, ki te ovira)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q3 -

	nikoli	redko	pogosto	vedno
c) Ali med tekmovanji doživljaš pozitiven stres (t. j. stres, ki te spodbudi)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4 -

	nikoli	redko	pogosto	vedno
d) Ali tekmovanja doživljaš kot priložnost pokazati česa si sposoben/-a, pri čemer doživljaš pozitivna čustva?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q5 -

	nikoli	redko	pogosto	vedno
e) Ali na najpomembnejših	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

e) Ali na najpomembnejših tekmovanjih doživljaš največji stres?

nikoli	redko	pogosto	vedno
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q6 -

f) Ali te, ko si pod velikim stresom preplavijo negativne misli ("ne bo mi uspelo", "naredil bom napako" ...), ki jih le s težavo nadziraš?

nikoli	redko	pogosto	vedno
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q7 - 2. Katere vrste strahu pred in med tekmovanji najpogosteje doživljaš?

Možnih je več odgovorov

- strah pred neuspehom
- strah pred zmago
- strah pred trenerjevo zavrnitvijo
- strah pred bolečino
- strah pred agresivnostjo
- ne doživljam nobenega strahu

Q8 - 3. Ali meniš, da več stresa in treme povzročata slabše rezultate?

- DA
- NE
- "Se delno strinjam", napiši zakaj

Q9 - 4. Kaj po tvojem mnenju najbolj vpliva na predtekmovalno anksioznost oz. tremo?

- zunanji dejavniki (trener, vrstniki, sponzorji, mediji ...)
- notranji dejavniki (visoki cilji, strah pred neuspehom, nezaupanje vase ...)

Q10 - 5. Kaj ponavadi narediš, ko si pred tekmovanjem pod stresom?

Možnih je več odgovorov

- se poskušam osredotočiti na nastop
- se tolažim, da bo bolje
- ne storim ničesar
- se pogovarjam s soigralci/trenerjem
- poslušam glasbo

Q11 - 6. Ali si se v okviru psihološke priprave na tekmovanja že posluževal/-a relaksacijskih tehnik (dihalne vaje, vizualizacija ...)?

- DA
- NE

IF (1) Q11 = [2]

Q12 - Zakaj se še nisi posluževal/-a relaksacijskih tehnik?

Možnih je več odgovorov

- ne vem, kaj so relaksacijske tehnike
- s tem se ne ukvarjam
- ne razmišljam o psihološki pripravi
- Drugo:

Q13 - Spol:

- moški
- ženska

Q14 - KOMENTAR:

Po želji lahko komentiraš, kakšna se ti je zdela anketa. Kaj ti je bilo v redu, kaj bi drugače naredil

...

10.2. Sumarnik

ANALIZA – Sumarnik

Q1	1. Pri naslednjih vprašanih označi po en odgovor (stopnjo (ne)strinjanja).						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
	Podvprašanja	Odgovori								
Q1a	1. a) Ali ukvarjanje s športom pomaga zmanjševati vsakodneven stres?	nikoli 1 (1%)	redko 6 (5%)	pogosto 60 (55%)	vedno 43 (39%)	Skupaj 110 (100%)	110	110	3,3	0,6

Q2	1. Pri naslednjih vprašanih označi po en odgovor (stopnjo (ne)strinjanja).						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
	Podvprašanja	Odgovori								
Q2a	b) Ali med tekmovanji doživljaš negativen	nikoli 13 (12%)	redko 72 (65%)	pogosto 21 (19%)	vedno 4 (4%)	Skupaj 110 (100%)	110	110	2,1	0,7

stres (t. j. stres, ki te ovira)?										
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Q3	Podvprašanja	Odgovori					Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
Q3a	c) Ali med tekmovanji doživljaš pozitiven stres (t. j. stres, ki te spodbudi)?	nikoli 1 (1%)	redko 20 (18%)	pogosto 78 (71%)	vedno 11 (10%)	Skupaj 110 (100%)	110	110	2,9	0,6

Q4	Podvprašanja	Odgovori					Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
Q4a	d) Ali tekmovanja doživljaš kot priložnost pokazati česa si sposoben/-a, pri čemer doživljaš pozitivna čustva?	nikoli 0 (0%)	redko 11 (10%)	pogosto 54 (49%)	vedno 45 (41%)	Skupaj 110 (100%)	110	110	3,3	0,6

Q5	Podvprašanja	Odgovori					Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
Q5a	e) Ali na najpomembnejših tekmovanjih doživljaš največji stres?	nikoli 3 (3%)	redko 25 (23%)	pogosto 51 (46%)	vedno 31 (28%)	Skupaj 110 (100%)	110	110	3,0	0,8

Q6	Podvprašanja	Odgovori					Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
Q6a	f) Ali te, ko si pod velikim stresom preplavijo negativne misli ("ne bo mi uspelo", "naredil bom napako" ...), ki jih le s težavo nadziraš?	nikoli 15 (14%)	redko 58 (53%)	pogosto 31 (28%)	vedno 6 (5%)	Skupaj 110 (100%)	110	110	2,3	0,8

Q7	2. Katere vrste strahu pred in med tekmovanji najpogosteje doživljaš?							
	Podvprašanja	Enote					Navedbe	
		Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni	Frekvence	%
Q7a	strah pred neuspehom	87	110	79%	110	79%	87	52%
Q7b	strah pred zmago	3	110	3%	110	3%	3	2%
Q7c	strah pred trenerjevo zavrnitvijo	37	110	34%	110	34%	37	22%
Q7d	strah pred bolečino	20	110	18%	110	18%	20	12%
Q7e	strah pred agresivnostjo	5	110	5%	110	5%	5	3%
Q7f	ne doživljam nobenega strahu	14	110	13%	110	13%	14	8%
	SKUPAJ		110		110		166	100%

Q8	3. Ali meniš, da več stresa in treme povzročata slabše rezultate?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (DA)	69	63%	64%	64%
	2 (NE)	26	24%	24%	89%
	3 ("Se delno strinjam", napiši zakaj)	12	11%	11%	100%
Veljavni	Skupaj	107	97%	100%	

Povprečje	1,5	Std. Odklon	0,7
-----------	-----	-------------	-----

Q8_3_text	Q8 ("Se delno strinjam", napiši zakaj)	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	Odgovori				
	zato, ker je stres lahko tudi pozitiven.	1	1%	8%	8%
	čisto odvisno od osebe	1	1%	8%	17%
	lahko vpliva pozitivno ali negativno	1	1%	8%	25%
	odvisno kakšen stres je	1	1%	8%	33%
	zaradi stresa oz adrenalina smo lahko boljši (pozitiven stres)	1	1%	8%	42%
	ucasih ce mas prevec treme loh zablokiras	1	1%	8%	50%
	nate lahko pozitivno ali negativno vpliva	1	1%	8%	58%
	odvisno kdaj	1	1%	8%	67%
	jaz osebno pod stresom in tremo na sportnih tekmovanjih bolje igram, je pa res da za mentalno stanje ni najbolse	1	1%	8%	75%
	na nekatere vpliva dobro: bolj se skoncentrirajo da tekmujejo od zacetka do konca, vsaka napak jih spodbudi. drugih vsaka napaka \ "ubije\ " in lahko popusti	1	1%	8%	83%
	odvisno od kolicine stresa, majhna kolicina stresa po mojem mnenju pozitivno vpliva na rezultate tekmovanja. v primeru, da je stresa in treme prevec, pa lahko to negativno vpliva na rezultate tekmovanja	1	1%	8%	92%
	ni vedno nujno da prinaša slabše rezultate, saj nekateri delujejo bolje ko so pod stresom	1	1%	8%	100%
Veljavni	Skupaj	12	11%	100%	

Q9	4. Kaj po tvojem mnenju najbolj vpliva na predtekmovalno anksioznost oz. tremo?	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	Odgovori				
	1 (zunanji dejavniki (trener, vrstniki, sponzorji, mediji ...))	30	27%	28%	28%
	2 (notranji dejavniki (visoki cilji, strah pred neuspehom, nezaupanje vase ...))	77	70%	72%	100%
Veljavni	Skupaj	107	97%	100%	

Povprečje	1,7	Std. Odklon	0,5
-----------	-----	-------------	-----

Q10	5. Kaj ponavadi narediš, ko si pred tekmovanjem pod stresom?	Enote					Navedbe	
	Podvprašanja	Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni	Frekvence	%
Q10a	se poskušam osredotočiti na nastop	80	107	75%	110	73%	80	42%
Q10b	se tolažim, da bo bolje	8	107	7%	110	7%	8	4%
Q10c	ne storim ničesar	9	107	8%	110	8%	9	5%
Q10d	se pogovarjam s soigralci/trenerjem	44	107	41%	110	40%	44	23%
Q10e	poslušam glasbo	50	107	47%	110	45%	50	26%
	SKUPAJ		107		110		191	100%

Q11	6. Ali si se v okviru psihološke priprave na tekmovanja že posluževal/-a relaksacijskih tehnik (dihalne vaje, vizualizacija ...)?	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	Odgovori				
	1 (DA)	55	50%	52%	52%
	2 (NE)	50	45%	48%	100%
Veljavni	Skupaj	105	95%	100%	

Povprečje	1,5	Std. Odklon	0,5
-----------	-----	-------------	-----

Q12	Zakaj se še nisi posluževal/-a relaksacijskih tehnik?							
	Podvprašanja	Enote					Navedbe	
		Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni	Frekvence	%
Q12a	ne vem, kaj so relaksacijske tehnike	4	50	8%	110	4%	4	8%
Q12b	s tem se ne ukvarjam	34	50	68%	110	31%	34	68%
Q12c	ne razmišljam o psihološki pripravi	9	50	18%	110	8%	9	18%
Q12d	Drugo:	3	50	6%	110	3%	3	6%
	SKUPAJ		50		110		50	100%

Q12d_text	Q12 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	pred tekmovanji ponavadi ne doživljam negativnega stresa, zato po mojem mnenju relaksacijske tehnike niso potrebne	1	1%	33%	33%
	ker nimam tako stresnih tekmovanj da bi bila potreba po temu	1	1%	33%	67%
	preveč sem len	1	1%	33%	100%
Veljavni	Skupaj	3	3%	100%	

Q13	Spol:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (moški)	62	56%	59%	59%
	2 (ženska)	43	39%	41%	100%
Veljavni	Skupaj	105	95%	100%	

Povprečje	1,4	Std. Odsklon	0,5
-----------	-----	--------------	-----

Q14	KOMENTAR:Po želji lahko komentiraš, kakšna se ti je zdela anketa. Kaj ti je bilo v redu, kaj bi drugače naredil ...				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	sehr gut	1	1%	9%	9%
	anketa se mi je zdela super, edin spremenu bi tm k je biu strah pred bolecinu al neki bi spremenu oz dodal. strah pred poskdobo	1	1%	9%	18%
	anketa je super. jaz bi mogoce dodal malo vec demografskih vprasanj(spol starost mogoce tudi sport s katerim se oseba ukvarja, ekipni/solo sport), da bi lahko rezultate ankete lazje razporedil in bi z raziskavo lahko ugotovil tudi razlike med razlicnimi starostmi/sporti... seveda je to cisto odvisno kaj zelis raziskati in kaksne in koliko skupin zelis imeti. veliko srece pri izdelavi naloge!	1	1%	9%	27%
	anketa je bila super	2	2%	18%	45%
	en chivas regal z ledom	1	1%	9%	55%
	superca	1	1%	9%	64%
	kul, use bp	1	1%	9%	73%
	lepa anketa, zanimiva	1	1%	9%	82%
	super anketa, zelo zanimiva tema.)	1	1%	9%	91%
	:)	1	1%	9%	100%
Veljavni	Skupaj	11	10%	100%	