

56. srečanje mladih raziskovalcev Slovenije 2022

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA PRI MLADIH ŠPORTNIKI

Psihologija ali pedagogika

Raziskovalna naloga

Avtorji: Haris Sinanović, Nik Mlinarič in Juljan Rotart

Šola: Srednja elektro-računalniška šola Maribor

Mentorica: Nastja Zaletelj

Maribor, 2022

Kazalo vsebine

1. UVOD	6
1.1 Anksioznost, strah in stres.....	6
1.1.1 Vzroki za pojav strahu in anksioznosti	7
1.1.2 Znaki strahu in anksioznosti v športu.....	8
1.1.3 Najpogostejši strahovi, ki se pojavljajo v športu	8
1.1.4 Stres v športu.....	9
1.2 Psihologija športa in vloga športnega psihologa	11
1.3 Trener in njegova vloga	12
1.3.1 Motiviranje športnika	12
1.3.2 Koncentracija športnika.....	13
1.4 Metode in tehnike psihološke priprave.....	14
1.4.1 Dihalne vaje	14
1.4.2 Avtogeni trening	14
1.4.3 Aktivacija.....	15
1.4.4 Vizualizacija	15
1.4.5 Pozitivni samogovor	16
1.5 Pregled raziskav.....	17
2. METODA	19
2.1 Udeleženci	19
2.2 Pripomočki.....	19
2.3 Postopki	19
2.4. Analize.....	19
3. REZULTATI.....	20
4. RAZPRAVA	23
5. DRUŽBENA ODGOVORNOST	26
6. ZAKLJUČEK	26
7. VIRI IN LITERATURA	28
8. PRILOGE.....	30

Kazalo tabel

Tabela 1 Povprečja in standardni odkloni podpore in kritike	20
Tabela 2 Korelacije psihološke priprave, stresa in anksioznosti.....	21
Tabela 3 Frekvence športov	30
Tabela 4 Opisna statistika	30

Kazalo grafov

Graf 1 Deleži odgovorov za podporo in kritiko	21
---	----

POVZETEK

Poleg fizične, tehnične in taktične pripravljenosti je v športu pomembna tudi psihološka pripravljenost. Tisti, ki še niso dovolj psihološko pripravljeni, jim šport ne predstavlja več sprostitve, zabave in doseganje zmag, ampak jim lahko povzroča stres, napetost in posledično tudi izgubo volje do ukvarjanja s športom. Največkrat pa se športniki ne zavedajo, da imajo v takšnih primerih ob sebi trenerja, nekateri športniki tudi več trenerjev, na katere/ga se lahko zanesejo. S pomočjo vprašalnikov smo na vzorcu 116 športnikov raziskali, koliko so športniki psihološko pripravljeni, kako uspešno se soočajo z različnimi izzivi v športu (srečevanje s stresom, pritiskom, strah...), kaj jih motivira, ali obstajajo pomembne razlike med športniki, ki trenirajo individualne in skupinske športe ter ali obstajajo razlike v podpori, stresu in anksioznosti med športniki in športnicami. Kot smo predvidevali je večina naših hipotez bilo potrjenih. Športnikom je pri motivaciji, pomembnejša podpora trenerja kakor podpora publike, ter na njihovo motivacijo bolje vpliva podpora trenerja ali publike, kot pa kritika. Športniki, ki se ukvarjajo z individualnimi športi, se bolje spoprijemajo s stresom in anksioznostjo, kakor športniki v ekipnih športih, športnice v povprečju pogosteje uporabljajo psihološko pripravo, hkrati pa čutijo tudi več stresa in anksioznosti. Nismo pa našli predvidenih povezav med podporo in stresom ter anksioznostjo.

ZAHVALA

Zahvaljujemo se mentorici za vso podporo, usmerjanje in razlage v času ustvarjanja naše raziskovalne naloge, ter pomoč in spodbude pri pripravi naloge. Prav tako bi se radi zahvalili vsem anketirancem za sodelovanje v anketi.

1. UVOD

Vsem športnikom je v interesu na športnih tekmovanjih pokazati svoje najboljše sposobnosti in tudi doseči zmago. Vendar velikokrat pravi mi sami sebe najbolj oviramo, saj si v glavi ustvarjamo prepreke, ki nam onemogočijo popoln športni nastop. To so po navadi strah, stres, anksioznost in nizka samopodoba. Zavedamo se, da te ovire včasih veliko bolj vplivajo na nas in naš nastop, kot pa bi pričakovali. Tudi sami smo športniki in smo se velikokrat znašli v situacijah, ki so od nas zahtevale, da se spoprimemo s takšnimi neprijetnimi občutki. Pogosto se zgodi, da pa športniki ne vedo, na koga bi se obrnili, in se počutijo, da so v tem sami in ne močni. Ne zavedajo se, da se lahko obrnejo tudi na trenerja, saj njihova vloga ni samo pripraviti in voditi trening ampak športnika tudi psihološko podpreti in pripraviti na tekmovanje. To je bil glavni povod, da smo se odločili, da bomo te stvari bolje raziskali. Med športniki je namreč tema psihološke pripravljenosti in spopadanja s stresom in strahovi še vedno tabu, saj jih večina ne želi govoriti o tem in menijo da kljub izvrstni športni in fizični pripravi tako pokažejo svojo »krhkost«.

1.1 Anksioznost, strah in stres

Šport je poln različnih čustev, ki so prisotne med tekmovanjem in samimi treningi pri športnikih. Čustva vsekakor vplivajo na pozornost, koncentracijo in samo izvedbo športnega nastopa. Pozitivna čustva, veselje in sreča, katera športnika navdihujeta, motivirata, izboljšujeta koncentracijo in pozitivno vplivata na športnikov nastop. Ko pa negativna čustva, strah, anksioznost in agresija, pa se začnejo pojavljati napake katere so lahko konstante.

Nedog (2016) je v svoji diplomski nalogi povzel zelo dober citat znanega guruja Sadhguru, ki pravi »da strah preprosto doživljamo zato, ker ne živimo življenja, ampak živimo življenje v svoji glavi. Strah je vedno postavljen v vprašanju, kaj se bo zgodilo. To pomeni, da je strah nekaj, kar sploh ne obstaja« (Nedog, 2016, str. 20).

Večina športnikov teh dražljajev, ne more ignorirati ali pa jih kontrolirati zato se lahko strah samo še bolj stopnjuje. V različnih športih se pojavijo občutki negotovosti in tveganja in se tudi razvijejo različni strahovi. Najpogostejša strahova pa sta strah pred neuspehom in strah pred napakami. Tako strah posledično negativno vpliva na športnikov nastop.

Anksioznost ali tesnoba je čustveno stanje, ki ga zaznamujejo neprijetnost, občutki strahu in živčna napetost. Spada med povsem naravne odzive, ki se sprožijo, ko se počutimo ogroženi. Pojavi se lahko postopoma ali nenadno, razlikuje pa se tudi glede intenzivnosti in trajanja. Telesne in vedenjske spremembe, ki so prisotne ob tesnobi, so podobne odzivu na stres, zato

veliko krat zamenjujemo pojem anksioznost in stres, vendar so bistveno bolj izrazite. Poznamo različne stopnje aksioznosti, vendar najpogosteje so tesnoba, trema, mišična napetost, živčnost, starh in zaskrbljenost, potenje, slabost, pospešeno bitje srca, težave s koncentracijo, poleg tega pa je lahko tudi izogibanje dejavnostim ali krajem, ki v nas sprožijo takšne občutke.

Tako kot anksioznost spada tudi strah med čustvena stanja. Spada med osnovne mehanizme za preživetje, ki vzbudijo v našem telesu sposobnosti za zaznavanje nevarnosti, ter kako se bo naše telo obranilo pred nevarnostjo. Neprijetne izkušnje in travme so pogost dejavnik, ki sprožijo strah v našem telesu. Za strahom se pogosto skrivajo občutki nemoči, zaskrbljenosti, nevrednosti, izključenosti, izpostavljenosti, zavrnjenosti. Začutimo pa ga kot hitrejše bitje srca, znojenje, oteženo dihanje ipd.

Veliko krat ljudje zamenjujejo pojem anksioznosti in strahu, saj sta si zelo podobna, vendar med njima obstaja pomembna razlika. Strah je čustvo, katero se pojavi ob nelagodnih situacijah, ki v nas sprožijo spomin na neprijetne izkušnje ali travme, anksioznost pa je občutek tesnobe, ki jo športniki bolj priznavajo, saj so izpostavljeni pomembnim dogodki in odločitvami (Sagar, 2009).

1.1.1 Vzroki za pojav strahu in anksioznosti

Vzroki za pojav strahu ali anksioznosti so odvisni od vsakega posameznika, vendar najpogosteje se pojavijo ob določenih negotovosti ali ob občutkih tveganja v težkih situacijah v športu. Ti pa vsekakor slabo vplivajo na športnikov nastop. Večina jih teh motečih dejavnikov ne more ignorirat, kar jim preprečuje da bi opravili svoj popoln športni nastop.

Športnikova tekmovanja so velikokrat povzročitelj anksioznosti pri športniku. Posledice anksioznosti, pred tekmovanjem ali nastopom, so psihološka in fizična nestabilnost, kateri športniku otežujejo nastop in vplivajo na to kako uspešno bodo izvedli nastop ali tekmovanje do konca. Torej v takšnih situacijah, naš um deluje proti nam in ne za nas, ter prej kot to sprejmemo in se znamo obraniti pred temi motečimi dražljaji, bodo naši rezultati bili bistveno boljši.

Preprosteje povedano, da v večini primerov športnik sabotira samega sebe pred popolnim nastopom in noben drug. Nazam in Husein (2014, v Tušak in Tušak, 2003) sta zapisala, da so strah, pritisk, stres in anksioznost sestavni del vsakega športa. V raziskovalni nalogi (Tušak in Tušak, 2003) in v knjigi F. Shubert (1981) so ugotovili, da obstaja več razlogov za pojav anksioznosti in strahu med športnim nastopom:

- športnik se spominja lastne slabe izkušnje,
- športnik je prepričan, da so zahteve trenerja in javnosti večje kot pa njegove zmožnosti,
- strah pred poškodbami,
- strah pred slabim nastopom in slabim uspehom
- ter strah pred samim nastopom (pri športnikih je veliko krat pristna beseda »trema«).

Anksioznost je bolj prisotna pri športnikih v individualnih športih kakor pri športnikih v ekipnih športih. Športniki pri individualnih športih (tenis, golf, badminton, smučanje...) so prepuščeni sami sebi, ter imajo občutek osamljenosti ter se pritisk in želja po boljšimi uspehi vedno bolj stopnjujeta (Tušak in Tušak, 2003).

1.1.2 Znaki strahu in anksioznosti v športu

Znaki anksioznosti so lahko prikazani v treh različnih sklopih:

- *Fizični znaki* – ki odražajo se na ravni telesa: glavoboli, slabost, omotičnost, bolečine v telesu, prebavne motnje, povečano znojenje, hitro bitje srca, zadihanost, bolečine v trebuhu, slabotnost, pospešena presnova, zakrčenost.
- *Psihološki znaki* – ki odražajo se na podlagi miselnih procesov: živčnost, Prisotnost negativnih misli, slik, vznemirjenost, razdraženost, pomanjkanje energije, depresivnost, občutje ujetosti, prizadetosti, izbruhi jeze, otožnost, neprestan strah, znižano samospoštovanje, občutki manjvrednosti.
- *Vedenjski znaki* – ki pomenijo, da se spreminjajo vzorci našega vedenja: Pretirano kritiziranje drugih, zmanjšana spolna sla, težave z govorjenjem, pomanjkanje interesa, motnje spanje, povečan ali zmanjšan apetit, težave pri odločanju, izogibanje družbi, sumničavost, brezup glede prihodnosti, težave s koncentracijo (Tekavec, 2019).

Najbolj vidni znaki anksioznosti so fizični znaki. Kadar govorimo o fizičnih znakih anksioznosti smo pozorni predvsem na mišični, kardiovaskularni, respiratorni, prebavni in živčni sistem. Odražanje anksioznosti v mišičnem sistemu govorimo o: trzanju mišic, tresenje posameznika, pospešeno dihanje in mišični krči. Pri kardiovaskularnem sistemu pa se to odraža kot pospešeno bitje srca in jakost srčnega utripa. V respiratornem sistemu pa prihaja do nepravilnega dihanja to je najpogosteje kratko in plitko dihanje, kjer pa lahko pride tudi do hiperventilacije. Pri prebavnem sistemu se pojavljajo predvsem prebavne motnje, slabost, bolečine v želodcu in bruhanje (Borotek, 2011).

1.1.3 Najpogostejši strahovi, ki se pojavljajo v športu

Tušak in Tušak (2003) naštejeta in definirata različne strahove v športu:

- *strah pred neuspehom*: je glavni vir stresa in tesnobe športnika pred ali pa med njegovim športnim nastopom, ki preprečuje njegov popolni nastop, ter tako ne zadovolji njegovih potreb,
- *strah pred porazom*: tudi poraz je sestavni del športa, ki velikokrat negativno vpliva na športnikovo samopodobo in motivacijo. Prav tako pa jih skrbi tudi za mnenje trenerja, staršev in javnosti. Ob doživetem porazu športnik izgubi motivacijo in išče takšne ali drugačne izgovore, ki so ga pripeljali do poraza. Veliko krat športniki uporabijo izgovore za bolezen ali pa poškodbo, ki sta vplivali na slab dosežen rezultat. Takšne reakcije športnikov so zelo pogoste in povejo veliko delovanju obrambnega mehanizma po izogibanju in da se športni ne more spoprijeti s svojim strahom.
- *Strah pred trenerjevo zavrnitvijo*: trener ima zelo pomembno vlogo v športu, saj je on tisti, ki športniku predstavlja dodatno motivacijo k izboljšanju rezultatov, ga podpira, mu pomaga ter ga tudi zavrne in graja. Športnika, trener najbolj motivira tako, da zahteva od njega, njegov maksimalen trud in se prav zaradi tega tudi večina boji, da ne bodo zadovoljili trenerjevih potreb in jih bo trener zavrnil, ker niso dosegli zastavljenega cilja. Pomemben delež k temu pa tudi prispeva trenerjev odziv na to.
- *Strah pred bolečino*: takšna oblika straha je predvsem prisotna pri vzdržljivostnih in kontaktnih športih. »Vsak posameznik ima različno visok bolečinski prag, zato bolečino vsak zaznava drugače. Toleranca na bolečino je tako subjektivno pogojena, zato je strah pred bolečino precej različno izražen« (Bortek, 2011, str. 12).
- *Strah pred poškodbami*: športniki so zaradi vse večje obremenjenosti izpostavljeni poškodbam, kar pa za njih predstavlja tudi zaključek kariere. Športniki so tudi čustveno navezani na šport, v katerem tekmujejo, vendar ob poškodbi se jim ves svet poruši, saj ta vpliva na njegovo samopodobo in motivacijo (Čamp, 2020).

1.1.4 Stres v športu

Stres je telesni, duševni in vedenjski odgovor posameznika, ki se skuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim pritiskom. Kajtna in Tušak (2005) sta v svoji diplomski nalogi zapisala, da so raziskovalci, stres obravnavali tako kot odvisno kot neodvisno spremenljivko. Kot neodvisna spremenljivka je bila kot moteč dejavnik v okolju. Kot posledica pa je bila reakcija vsakega posameznika na moteče okolje.

Naše telo različno odreagira na stres, ki pa se lahko pokaže v treh fazah:

- *Alarmna faza* spada med prvo fazo, v kateri telo zazna nevarnost iz okolja in telo pripravi reakcijo, kjer pride v telesu do ustreznih sprememb. V človeškem organizmu se

pospešeno začne tvoriti in izločati adrenalin in telo tako pripravlja na reakcijo ("boj – beg") (Bortek, 2011).

- *Upor/prilagoditev* – (splošni adaptacijski sindrom) je druga faza, kjer se telo spopada s stresom in se bori z motečimi dražljaji iz okolja, vendar je za to potrebno veliko energije in telo izčrpava. Tako človeški organizem želi vrniti telo nazaj v ravnovesje (homeostazo).
- *Izčrpanost/izgorelost* velja za tretjo fazo. Ob nadaljevanju in stopnjevanju stresa telo postaja vedno bolj izčrpano in to lahko vodi do povišanega delovanja avtonomnega živčnega sistema (potenje, povišan utrip, povišan tlak, nepravilno dihanje...). Če te faze pravočasno ne odpravimo lahko tudi zbolimo. Pogoste bolezni, ki se pojavijo so depresija, diabetes, večja dovzetnost za prehlad ali gripo, prebavne motnje, težave s krvnim sistemom in tudi nekatere duševne bolezni (Nedog, 2016).

Stres lahko podobno kot anksioznost in strah povzroči veliko sprememb v našem telesu lahko pa tudi pride do bolezni. Pri stresu poznamo štiri vrste simptomov, ki se najpogosteje pojavljajo:

- *telesni simptomi*: utrujenost, izčrpanost, zaspanost, pospešeno bitje srca, glavobol, potne dlani, mrzle dlani in/ali stopala, zgaga, slaba prebava, driska, zaprtje, zadrževanje diha, hitro in plitvo dihanje, suha usta in grlo, zakrčene mišice, mišična napetost in bolečine, izpuščaji, koprivnica, srbečica, zmanjšano spolno poželenje, prenajedanje, izguba apetita, težave s spanjem.
- *Kognitivne spremembe in vedenje*: pomanjkanje volje, neorganiziranost, jokavost, nespečnost ali preveč spanja, pozabljivost, neracionalnost, izguba smisla za humor, zmanjšanje koncentracije, slabo presojanje, matematične napake.
- *Čustveni simptomi*: zaskrbljenost, pomanjkanje odločnosti, napetost, živčnost, potrtnost, depresivnost, razdražljivost, neučakanost, jeza, agresivnost, pretirana občutljivost, nihanje razpoloženja.

Tako kot anksioznost in strah tako tudi stres slabo vpliva na vsakega posameznika. Pri športnikih je to vidno predvsem v slabši koncentraciji, pri govori je opaženo kot jecljanje in molčanje, mišična napetost, znojenje ter nepravilno dihanje. Zaradi nekontroliranega stresa pa lahko pride tudi do poškodb zaradi ne pazljivosti in pomanjkanje koncentracije (Dunjko, 2012).

1.2 Psihologija športa in vloga športnega psihologa

Psihologija športa preučuje razmišljanje športnika, psihološko pripravo, stres, motivacijo itd. Rezultat športnika na tekmi je pogosto vpliv njegovega psihološkega stanja in njegovih čustev. Najboljši športniki so tudi boljše psihološko pripravljene od ostalih, imajo večjo motivacijo in posledično trenirajo več kot povprečen športnik. S pomočjo športne psihologije lahko tako pomagamo športnikom do boljših nastopov.

Psihologijo športa lahko razvojno gledano delimo na 3 obdobja:

- 1. obdobje - psiho tehniki. Njihove naloge so bile da odkrivajo nove tehnike merjenja inteligentnosti, psiho motne aktivnosti in vpliv teh na rezultate športnikov.
- 2.obdobje - psihotehnični pristop k športni psihologiji. Raziskovali so predvsem posameznika in spoznavanje osebnosti.
- 3.obdobje - analiziranje situacij. S pomočjo analiziranja določenega dogodka in s pridobljenimi rezultati teh analiz strokovnjaki kasneje lažje pripravljajo posameznika na določene stresne situacije.

Eden najbolj pomembnih psiholoških faktorjev je disciplina. Disciplino potrebuje vsak športnik. Z disciplino v športu se športni bolj potruditi tudi pri drugih stvareh kot so šola, služba, družina itd.

Vloga športnega psihologa je, da psihološko pripravi športnika na tekmovanje. Športni psiholog dela tako z amaterskimi kot s profesionalnimi športniki. Ne pomagajo le športnikom, temveč tudi trenerjem in staršem. Kadar ima sam športnik problem, ga športni psiholog razišče in poskuša rešiti. Težave športnikov pa so različne. Med najpogostejše sodijo: težave z motivacijo, preutrujenost, težave z družino, strahovi itd. Športni psihologi so najbolj pogosti pri vrhunskih športnih. Tem pomagajo z zgoraj naštetimi težavami, pomagajo pa tudi poškodovanim športnikom. Namen tega je da poškodovan športnik ni pod stresom (Nedog, 2016).

Področij dela športnega psihologa je veliko. Pogosto delajo v povezavi s stresom in motivacijo športnikov, lahko pa preučujejo tudi področja, kot so osebnost, koncentracija, agresivno vedenje, anksioznost, itd.

Adam s sodelavci (1973, v Tušak in Tušak, 2001) področja psihologije športa razdeli na: Osnovna vprašanja, psihološka analiza športa, psihologija športnikov, socialna psihologija športa, psihologija treniranja, psihologija tekmovanja, psihologija trenerjev, razni ukrepi.

1.3 Trener in njegova vloga

Trenerja potrebuje vsak športnik. Trener nauči športnika športa, mu pomaga pri tem, ga vodi, podpira, mu pokaže napake, itd. Trener je potreben tako pri individualnih športih, kot pri ekipnih. Profesionalni športniki imajo tudi po več trenerjev. Trener trening načrtuje, ga vodi, in mu pomaga pri izboljšavah. Na tekmah mu daje nasvete in ga vzpodbuja. Trenerji imajo sami izkušnje z športom in ga po vsej verjetnosti obvladajo.

Trener športnike motivira in jim daje nasvete na treningih in na tekmah. Trenerju je v pomoč to, da se postavi v kožo športnika in mu daje nasvete, kakršne bi dal sam sebi. Posebej mora biti ob strani športnikom pred tekmo. Takrat imajo športniki največji strah. Trener jim najboljše pomaga s pametnim nasvetom, dihalnimi vajami in vajami sproščanja. Znanje športne psihologije tako lahko trenerju zelo koristi, saj z njenimi spoznanji športniku še bolje pomaga. Pomembna vloga trenerja je psihološka priprava športnika. Cilj psihološke priprave je, da športnik preneha misliti negativno in dobi samozavest, pri tem pa si lahko pomaga z različnimi tehnikami (Nedog, 2016).

1.3.1 Motiviranje športnika

Motivacija je kombinacija misli znotraj nas, ki nam dajejo nekakšen pogon za doseg ciljev, ki si jih zadamo. Motivacija je temelj vsakega športnega dosežka. Če hočeš postati dober športnik, moraš biti motiviran z namenom da povečaš svojo sposobnost doseganja ciljev. Motivacija je definirana kot sposobnost za začetek in vztrajanje pri neki zadani nalogi. Motivacija je ena izmed najbolj pomembnih stvari v športu. Športnik mora biti pripravljen trdo trenirati, biti izmučen ter tudi sprejemati poraze in hude bolečine ki jih kdaj utрпи. Obstajata dve obliki motivacije:

- *Notranja motivacija* prihaja iz človeka samega (v našem primeru športnika), ki si želi dober nastop in ima željo po uspehu. Značilnosti notranje motivacije so: želja po premagovanju ovir, težav in nalog; razvoj mehanskega sistema za odpravo težave, občutek ponosa, postavljanje ciljev za vzdrževanje motivacije, ki morajo biti: merljivi, realistični in točno/časovno dogovorjeni (želeli si moremo specifično tisto kaj hočemo doseči).
- *Zunanja motivacija* pa prihaja iz zunanjih virov, ki spodbujajo športnika do dobrih nastopov in se delijo v dve skupini – predmetne in nepredmetne nagrade. Predmetne nagrade so tiste nagrade ki jih lahko primemo v roko (so fizične) kot medalje in denar. Fizična nagrada pa športniku naj ne bi pomenila več kot dober rezultat na različnih tekmovanjih. Nepredmetne nagrade pa so pohvale, spodbude, ter uspeh na tekmovanjih.

Takšne nagrade navadno športniku pomenijo več in ga motivirajo bolj kot fizične nagrade. Trener naj bi takšne nagrade uporabljal pogosteje, da pomaga športniku tudi pri psihološki rasti in izboljšanju njegove samozavesti.

Trenerjevo vedenje zelo vpliva na počutje in odziv športnikov ter njihovo motivacijo. Športniki morajo dobiti občutek, da nadzorujejo svoje vedenje tudi s prisotnostjo svojih nagrad. Vsak trener mora biti zmožen dvigniti svoje samozaupanje na najvišjo možno točko, saj lahko samo tako deluje kot pozitiven vzor svojim športnikom. Trenerji morajo s športnikom določiti tudi individualne in timske cilje, ki so torej zahtevni a obenem realni in dosegljivi (Nedog, 2016).

1.3.2 Koncentracija športnika

Koncentracija je zmožnost popolnega osredotočanja na določeno stvar za določen čas. Če športniku primanjkuje koncentracije, ne bo kvalitetno oz. učinkovito izkoristil svojih sposobnosti, kar pomeni slabši uspeh na tekmovanjih.

Boljša koncentracija športniku omogoča hitrejše odzivanje, približevanje k izvedbi in premagovanje zastarelih vzorcev vedenja.

Koncentracija se po intenziteti med športni razlikuje; trajno koncentracijo zahtevajo športi, kot so tek na daljavo, kolesarjenje, šah, kratke intervale koncentracije zahtevajo športi, kot sta kriket in golf; koncentrirano koncentracijo pa športi, kot sta šprint in smučanje.

Za boljšo koncentracijo, lahko uporabljamo različne tehnike:

- postavljanje ciljev,
- prednastopne rutine,
- sistematična zaporedja misli in dejanj, pomembnih za nalogo, ki jih športnik izvede pred nastopom ali elementom – sestavljene so iz kognitivne in vedenjske komponente,
- kontrola nivoja vzburjenja – ustrezna mirnost naj bi preprečila pretirano zoženje športnikove pozornosti, do katere lahko pride med pritiskom tekmovanja
- samogovor: razna navodila, spodbujanje samega sebe, različna prigovarjanja; vodi k usmeritvi pozornosti na dražljaje, ki so za nalogo pomembni;
- mentalni trening ali vizualizacija (Stress and the Athlete, 2007).

1.4 Metode in tehnike psihološke priprave

Pred tekmovalnim nastopom, v večini športnikov, vzbudijo manjši ali večji stres, kateri ovira posameznika, da bi svoj nastop izpeljal popolno. Da bi količino stresa zmanjšali in se sprostiti, športniki uporabljajo tehnike za sproščanje. V psihološki pripravi ločimo dve vrsti relaksacije:

- kratkotrajna sprostitev: globoko dihanje in ritmično dihanje;
- globoka sprostitev: progresivna mišična relaksacija in avtogeni trening.

1.4.1 Dihalne vaje

Dihalne vaje so ene izmed najpogostejših načinov, ki omogoča sprostitev napetosti. So zelo praktične in preproste zato jih nekateri športniki opravljajo kar na terenu, torej med ogrevanjem in pred pričetkom tekme oziroma nastopa. Vsak športnik se mora naučiti umiriti in sprostiti dihanje, med napetostjo, saj lahko tako napolni celotno telo z energijo in tako izboljša svojo koncentracijo.

V trenutkih, ko je športnik pod stresom, postane njegovo dihanje plitvejše ter manj učinkovito. Gre za nepravilno oziroma prsno dihanje. Pri takšnem dihanju telo namesto, da bi se sprostito in napolnilo telo z energijo, naredi prav obratno in naše telo pri tem izgublja energijo in pri tem mu pade tudi koncentracija, dobi občutek »krhkega« telesa in čuti pomanjkanje aktivacije (Tušak, 2003).

Dihalne tehnike pa vplivajo na vnos kisika v naše telo, ki vpliva na kardiovaskularni, živčni, imunski, prebavni in respiratorni sistem. Prav tako vplivajo na posameznikovo motivacijo, samopodobo in koncentracijo. Najbolj pogosto uporabljena in najpreprostejša tehnika dihanja je ritmično dihanje, kjer dihamo v določenem ritmu. Pri tem štejemo vdihe in izdihe, kjer je poudarek predvsem na izdihu, ki ga športniki velikokrat izvedejo nepopolno. Pogosto se uporablja ritem 4:2:4, kjer posameznik globoko vdihuje zrak in šteje do 4, nato zrak zadrži in šteje do 2, ter na koncu zrak izdihne in hkrati šteje ponovno do 4. Obstajajo tudi drugi ritmi kot so 3:1:3, 6:3:6 in tudi 10:5:10 (Tušak, Misja in Vičič, 2003).

1.4.2 Avtogeni trening

Ta tehnika spada med tehnike globinskega sproščanja, kjer gre za preprosto, vendar učinkovito obliko samohipnoze oziroma pasivne koncentracije. To tehniko je razvil nemški psihiater in nevrolog Johannes Heinrich Schulz. Tehniko je razvil na osnovi izkušenj s klinično hipnozo. Pri tem opazil je, da je v nevtralnem stanju globoke hipnotske sproščenosti telo večine pacientov težko in toplo, njihovo dihanje je umirjeno in ritmično, pa tudi notranji organi in prebavila delujejo bolj mirno in ubrano. Na temelju teh spoznanj je ustvaril preprost sistem za

globinsko psihofizično sprostitvev, ki jo dosežemo z zaporednim osvajanjem specifičnih hipnotskih fenomenov.

Avtogeni trening je v prvi vrsti trening, kar pomeni, da ga je treba izvajati sistematično in redno. Pri tem gre za samogenerirano obliko samohipnoze in pasivne koncentracije, ki se je lahko priuči večina ljudi in jo s pridom uporablja pri lajšanju raznovrstnih težav, kot so glavoboli, nespečnost, stres ... Osnovni potek avtogenega treninga navadno sestavlja šest stopenj, ki jih vadimo sistematično, da v telesu vzbudimo avtohipnotske učinke, ki se sinergično povežejo v psihofizično sprostitvev. Ob pomoči osredotočenosti in ponavljanja sugestij vzbudimo občutek teže v udih in občutek toplote, stabiliziramo srčni utrip, umirimo dihanje in trebušne organe ter na koncu vzbudimo še občutek hladnega čela.

Glavna funkcija avtogenskega treninga je spoprijemanje s stresom. Pri tem moramo paziti na pravilno držo, ki je zelo pomembna med izvajanjem. Avtogeni trening nam omogoča boljše spoprijemanje s stresom, lajša bolečine, znižuje visok krvni tlak, dviguje raven energije, izboljšuje koncentracijo, ter lajša spečnost pri športnikih, ki so noč pred tekmovanjem »nervozni« in ne morejo zaspat. Zraven zmanjševanja stresa pa tudi postopoma sprošča mišice. Strokovnjaki svetujejo, da je ta tehnika sproščanja primerna za športnike starejše nad 12 let (Tekavc, 2015).

1.4.3 Aktivacija

Zraven kratkotrajne in globoke sprostitve pa uporabljamo tudi tehnike za aktivacijo, katere ob enem sproščajo naše telo in izboljšajo koncentracijo, ter nas pripravijo na tekmovanje. Aktivacijo športniki najbolj uporabljajo v predtekmovalnem obdobju, da se dobro pripravijo na tekmovanje in izvedejo popoln nastop. Najbolj uporabljeni tehniki kateri spadata med aktivacijo sta vizualizacija in pozitivni samogovor.

1.4.4 Vizualizacija

Gre za sistematično uporabo mentalne predstavljalivosti z namenom treniranja fizičnih dejavnosti. To tehniko uporablja veliko vrhunskih športnikov, kot del treningov in tekmovanja. Za vizualizacijo je značilno živo predstavljanje športnega tekmovanja na katerem bodo uspešni (Vizualizacija v športu, 2017).

Tancig (1987) trdi, da se pri vizualizaciji dogajajo vsi nevrofiziološki procesi, ki se odvijajo na nižji ravni intenzivnosti in so značilni za fizično dejavnost. Posledice vizualizacije (ali boljši

izraz imaginacija) izboljšajo pri športniku samozaupanje in koncentracijo, hitrejše odpravljanje napak, pospešeno učenje novih gibalnih sposobnosti in boljša konsistentnost dosežkov v športu.

Da bo vizualizacija uspela in bila čim bolj učinkovita mora biti pozorni na:

- Pred začetkom moramo biti popolnoma sproščeni tako mentalno kot tudi psihološko in izločiti vse zunanje dejavnike, ki nas pri tem ovirajo.
- Vizualizacija je bolj učinkovita, če se izvaja v sedečem položaju.
- Vso dogajanje katerega si predstavljamo, si moramo predstavljati v sedanjem času.
- Cilje katere si zastavimo, morajo biti realni našim zmožnostim.
- Vso dogajanje katerega si predstavljajo mora biti v realni hitrosti našega gibanja in sposobnosti.
- Zelo pomemben korak pri vizualizaciji je, da jo izvajamo redno (po navadi 5–10 minut na dan 5- do 6-krat na teden).

Vizualizacijo ločimo na dva tipa vizualizacije – reševanje problemov ter mentalna vadba. Pri reševanju problemov, govorimo o težavah, ki se pojavijo pri koncentraciji in pri tem se tudi pojavlja strah in anksioznost. V takšnem primeru uporabimo tehniko sproščanja z vizualizacijo. Pri drugi vadbi pa gre za predstavljanje sebe kako izvajamo naš popoln športni nastop (Tancig, 1987).

1.4.5 Pozitivni samogovor

Pod drugo metodo aktivacije pa spada pozitivni samogovor, kjer morajo športnikove misli biti pozitivno usmerjenke, katere dosežemo torej s pozitivnim samogovorom. Negativne misli pa vplivajo na nizko samozaupanje, pojavi se trema pred nastopom in vpliva tudi na naš rezultat na nastopu (Tušak, 2003).

Obstajajo 4 glavne vrste notranjega dialoga med športniki:

- Vsiljive in begave misli (negativizem): »Tega ne zmorem!«, »Težko mi je!«;
- Pozitivne misli (pozitivizem): »Odlično mi gre!«;
- Tehnike gibanja in navodila: »Pravilno dihaj!«;
- Nevtralen samogovor (nima povezave s tekmovanjem): »Kaj bom delal po tekmi!«;

Torej negativne misli oziroma negativizem, spada pod negativni samogovor, ki je povezan s slabšo uspešnostjo posameznika. Pozitivne misli oziroma pozitiven samogovor pa športniku koristi, saj vpliva na njegovo samopodobo, razpoloženje, koncentracijo, motivacijo in zmanjšuje stres. Kadar, pri športniku, pride do negativnih misli jih ta mora čim prej prepoznati

in jih zamenjati s pozitivnimi misli, saj se bi drugače lahko pojavile negativne posledice na njegovem nastopu (Kajtna in Jeromen, 2013).

»Vsi ti načini spoprijemanja s stresom ne bodo ves čas učinkoviti ali pa ne bodo na voljo ves čas. Na te načine gledamo kot na orodja. Več orodji, kot bo športnik obvladal, bolje in lažje mu bo v športni karieri« (Nedog, 2016, str. 33).

1.5 Pregled raziskav

Med najpomembnejše socialne dejavnike, ki vplivajo na športnike, štejemo družino, trenerja ter vrstnike. Družina naj bi motivirala predvsem s podporo, trener z navodili in 'tehničnimi' napotki, vrstniki pa v obliki tekmovalnosti in podpore pri timskih športih (Keegan, Spray, Harwood in Lavalley, 2010).

Kolaman (2018) je na vzorcu 96 trenerjev, iz različnih klubov in različnih športnih panog, preverjala kakovost trenerjev v športnih klubih z mlajšimi selekcijami. Ugotovila je, da je trenerjeva kakovost dela odvisna od njegove izobrazbe, dolžine njegovega treninga, ki ga vodi, ter ugotovila kako starost trenerja vpliva na motivacijo mladih športnikov, ki jih trenira.

V pregledu 208 študij Nichol, Hall, Vickery in Hayes (2019) ugotavljajo, da so za športnikovo (predvsem notranjo) motivacijo in učinkovit nastop pomembni trenerjeva podpora, natančnejše podpora avtonomije športnika, možnost izbire, opolnomočenje in priložnost za učenje, torej podpirne prakse in oblike komunikacije.

Pokazalo pa se je tudi, da so športniki z višjo mero notranje motivacije svoje trenerje opisovali kot demokratične, ki večkrat podprejo in dajejo pozitivno in informativno povratno informacijo ter redkeje negativno, kaznovalno (Amorose in Horn, 2000).

Nekateri avtorji so preverjali tudi ostale (nekatero zunanje) vire motivacije pri športnikih. Škalički (2018) je na vzorcu 18 članov rokometnega kluba Krško preverjal, kateri vsi dejavniki vplivajo na njihovo motivacijo, kot so plača, začnjanje tekme v prvi postavi in dobri rezultati kluba. Ugotovil je, da v tem primeru, športnikom ni glavni motivacijski dejavnik plača, saj svoje delo opravljajo s strastjo, ljubeznijo in požrtvovalnostjo. Prav tako je prišel do ugotovitve, da na športnikovo motivacijo vpliva to ali bodo začeli v prvi postavi ali ne.

V uvodu smo pisali tudi o težavah in strahovih, s katerimi se športniki srečujejo. Špat (2019) je na vzorcu 71 vrhunskih športnikov preverjala kakšne so razlike, doživljanja stresnih situacij, med športniki individualnih in skupinskih športov. Ugotovila je, da se športniki skupinskih športov bolje soočajo s stresom kakor športniki individualnih športov, saj se pri skupinskih

športih, športniki med seboj, znotraj skupine, povezujejo in si med seboj pomagajo zmanjšati posledice stresorjev.

Podobno je Stamejčič (2009) na vzorcu 60 odbojkarjev preverjala razlike v psihološki pripravljenosti med odbojkarji in odbojkaricam. Ugotovila je, da se odbojkarice bolj poslužujejo psihološke priprave, ter imajo tudi bolj izraženo prisotnost psiholoških težav in bolje poznajo tehnike psihološke priprave, kakor odbojkarji.

Hipoteze:

Na podlagi opisane literature ter pregledanih študij, smo postavili naslednje hipoteze:

H1: Podpora trenerja je pomembnejša od podpore publike pri motivaciji športnikov.

H2: Podpora je pri motivaciji pomembnejša od kritike.

- H2a: Podpora trenerja je pomembnejša od kritike trenerja.
- H2b: Podpora publike je pomembnejša od kritike publike.

H3: Športniki, ki uporabljajo tehnike psihološke pripravljenosti, bolje obvladujejo stres (H3a) in anksioznost (H3b).

H4: Športniki, ki se ukvarjajo z individualnimi športi so psihološko bolj pripravljeni kakor športniki, ki se ukvarjajo z ekipnimi športi.

H5: Športnice v povprečju pogosteje uporabljajo tehnike psihološke priprave kakor športniki.

H6: Športnice v povprečju doživljajo več stresa (H6a) in anksioznosti (H6b) kakor športniki.

2. METODA

2.1 Udeleženci

V Raziskavi je sodelovalo 116 udeležencev, od tega 68 moških in 48 žensk, starih od 11-26 let, povprečna starost je bila 16 let. 43 udeležencev (37, 1 %) se ukvarja s individualnim športom, 72 (62, 2 %) pa s skupinskim. Natančnejše frekvence posameznih športov so v prilogi (Tabela 3). Udeleženci, ki so sodelovali v raziskavi so športniki, ki se resno ukvarjajo s športom (npr. imajo vsaj 4 krat na teden trening). Velik del udeležencev predstavljajo dijaki iz športnega oddelka gimnazije ter športniki iz večjih športnih klubov v podravski regiji.

2.2 Pripomočki

Za pridobitev podatkov smo uporabili spletni vprašalnik. Vprašanja smo črpali iz drugih vprašalnikov, nekatera pa smo sestavili sami. V uvodnem delu smo spraševali po spolu, starosti, tipu in vrsti športa. Sledile so trditve vezane na psihološko pripravo (npr. »Pred tekmo uporabljam tehniko vizualizacije«), ki so jih udeleženci ocenjevali na lestvici od 1 (nikoli) do 5 (vedno). Sledila so vprašanja o stresu – uporabili smo prilagojeno in dzzdruženo različico vprašalnikov Stress questionnaire for students (International Management Assosiation, 2013) in NSAD Stress Questionnaire (Ministry of Social Security, National Solidarity and Reform Institutions, 2013) (npr. »Spim manj/več kot po navadi«), ki so ga udeleženci ocenjevali z vrednostmi od 1 (nikoli) do 5 (zelo pogosto). Uporabili smo tudi vprašalnik anksioznosti, ki smo ga našli na spletu (npr. »Ali pogosto čutite nemir?«), na katerega odgovarjamo z DA ali NE, pri čemer smo DA vrednotili z 1 točko, NE pa z 0 točkami.

2.3 Postopki

Vprašalnik smo razdelili v obliki spletne ankete. Na začetku smo se predstavili, predstavili namen naloge, razložili, da je sodelovanje prostovoljno, anonimno, da lahko kadarkoli prekinejo. Zaradi spraševanja po negativnih občutkih in stresu pa smo na koncu navedli tudi vire pomoči, na katere se lahko obrnejo v primeru, da bi bili v stiski. Podali smo tudi kontakt mentorja za morebitne udeležence, ki bi želeli o našem deli izvedeti še kaj več.

2.4. Analize

Podatke smo analizirali s pomočjo programa PSPP. Izračunali smo opisne statistike (povprečje in standardni odklon), preverili frekvence odgovorov, normalnost porazdelitve (pogledali smo asimetričnost in sploščenost), izračunali korelacije (Pearsonov korelacijski koeficient) ter t-test za ugotavljanje, ali so razlike med skupinami individualnih in skupinskih športov ter med spoloma statistično pomembne.

3. REZULTATI

V prilogi se nahajajo vrednosti opisne statistike (povprečja, standardni odkloni, asimetričnost in sploščenost) za vse spodaj omenjene spremenljivke (Tabela 4). Povsod z izjemo podpore trenerja sta asimetričnost in sploščenost med -2 in 2 in tako po pravilu palca sklepamo, da se približno normalno porazdeljujemo in uporabimo teste, ki to predpostavljajo.

H1: Podpora trenerja je pomembnejša od podpore publike pri motivaciji športnikov.

Podporo smo izmerili glede na motivacijo posameznika, če je in ostaja motiviran skozi svoje treninge ter tekmovanja. Udeležence smo vprašali, kako pogosto jih podpora trenerja motivira. Iz rezultatov, ki so prikazani v Tabeli 1, je razvidno, da je povprečje večje pri podpori trenerja kot podpori publike. Hipotezo potrdimo.

Tabela 1 Povprečja in standardni odkloni podpore in kritike

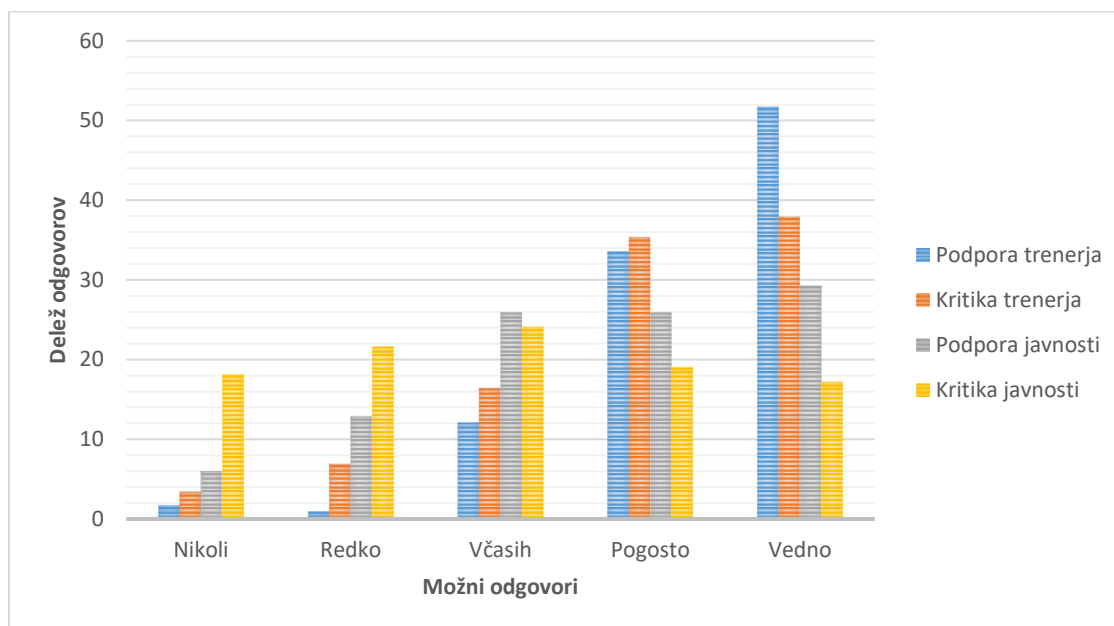
	Podpora trenerja	Kritika trenerja	Podpora javnosti	Kritika javnosti
Povprečje	4,33	3,97	3,59	2,96
Standardni odklon	0,85	1,07	1,20	1,35

H2: Podpora je pri motivaciji pomembnejša od kritike.

- *H2a: Podpora trenerja je pomembnejša od kritike trenerja.*
- *H2b: Podpora publike je pomembnejša od kritike publike.*

Da je motivacija pomembnejša od kritike smo merili z vprašanji, kako pogosto športnika motivira podpora ali kritika. Kot je razvidno iz Tabele 1 je podpora pomembnejša od kritike, podpora in kritika trenerja pa sta pomembnejši od podpore in kritike javnosti. Hipotezi potrdimo. Deleži odgovorov (y os) za posamezno vprašanje so prikazani tudi v Grafu 1. Iz grafa lahko vidimo, da je največ športnikov označilo, da jih podpora trenerja pogosto ali vedno motivira (več kot 80 %), pa tudi kritika trenerja je pogosto ali vedno lahko motivirajoča za velik delež športnikov (približno 70 %), medtem ko sta podpora in kritika javnosti bolj razdeljeni med odgovore. Kritika javnosti celo redkeje motivira oz. bolj ne motivira.

Graf 1 Deleži odgovorov za podporo in kritiko



H3: Športniki, ki uporabljajo tehnike psihološke pripravljenosti, bolje obvladujejo stres (H3a) in anksioznost (H3b).

Stres in anksioznost športnika smo korelirali s psihološko pripravo. Iz tabele vidimo, da psihološka priprava ni statično pomembno povezana z anksioznostjo, s stresom pa je povezana pozitivno in statistično pomembno. Obe hipotezi zavrnamo.

Tabela 2 Korelacije psihološke priprave, stresa in anksioznosti

	Psihološka priprava	Stres	Splošna anksioznost
Psihološka priprava	1		
Stres	0,19*	1	
Splošna anksioznost	0,13	0,74**	1

*p < 0,05

**p < 0,001

H4: Športniki, ki se ukvarjajo z individualnimi športi so psihološko boljše pripravljene kakor športniki, ki se ukvarjajo z ekipnimi športi.

Ugotovili smo, da so v povprečju ljudje, ki se ukvarjajo s skupinskimi športi ($M = 15,62$; $SE = 0,52$) boljše psihološko pripravljene kot ljudje, ki se ukvarjajo z individualnimi ($M = 17,51$; $SE = 0,80$). Ta razlika je statistično pomembna ($t(113) = 2,06$, $p < 0,05$). Hipotezo potrdimo.

H5: Športnice v povprečju pogosteje uporabljajo tehnike psihološke priprave kakor športniki.

Ugotovili smo, da so v povprečju športnice ($M = 17,42$; $SE = 0,74$) pogosteje uporabljajo tehnike psihološke pripravljenosti kakor športniki ($M = 15,52$; $SE = 0,53$). Ta razlika je statistično pomembna ($t(114) = -2,12$, $p < 0,05$). Hipotezo potrdimo.

H6: Športnice v povprečju doživljajo več stresa (H6a) in anksioznosti (H6b) kakor športniki.

Ugotovili smo tudi, da v povprečju športnice ($M = 53,10$; $SE = 1,51$) doživljajo več stresa kakor športniki ($M = 45,18$; $SE = 1,33$). Ta razlika je statistično pomembna ($t(114) = -3,91$, $p < 0,001$); ter da športnice v povprečju ($M = 6,52$; $SE = 0,45$) doživljajo več anksioznosti kakor športniki ($M = 4,46$; $SE = 0,35$). Tudi ta razlika je statistično pomembna ($t(114) = -3,36$, $p < 0,001$); Hipotezi potrdimo.

4. RAZPRAVA

Po analiziranju vseh podatkov, smo prišli do nekaj pričakovanih ter nekaj presenetljivih ugotovitev. Ugotavljali smo, ali je športnikom pomembnejša podpora trenerja kot podpora publike, ki jo dobijo med tekmovanjem. Prav tako smo želeli ugotoviti, koliko jih motivirajo podpora in kritika trenerja in publike. Hkrati pa smo želeli ugotoviti ali se športniki, ki uporabljajo tehnike psihološke pripravljenosti, bolje spoprijemajo s stresom in z anksioznostjo, ter ali so športniki, ki se ukvarjajo z individualnim športom bolj psihološko pripravljeni kakor športniki, ki se ukvarjajo z individualnim športom. Nazadnje smo preverili še razlike med spoloma v psihološki pripravljenosti in doživljanju stresa in anksioznosti.

Hipoteza 1: Podpora trenerja je pomembnejša od podpore publike pri motivaciji športnikov.

Predvidevali smo, da je športnikom pri motivaciji pomembnejša podpora trenerja, kakor podpora publike. Rezultati so to tudi pokazali. Zato lahko to hipotezo potrdimo.

Torej športnike vsekakor bolj motivira pozitiven komentar trenerja, kakor podpora publike, saj je trener tu na tekmah za športnika, da ga spodbuja, motivira in mu daje nasvete, kakršne bi dal sam sebi. Prav tako športniki vedo, da imajo trenerji izkušnje s športom in ga po vsej verjetnosti tudi obvladajo. Ugotovitve se tako skladajo s preteklimi študijami (Nedog, 2016; Keegan idr., 2010).

Hipoteza 2: Podpora je pri motivaciji pomembnejša od kritike.

- **H2a: Podpora trenerja je pomembnejša od kritike trenerja.**
- **H2b: Podpora publike je pomembnejša od kritike publike.**

Pri tej hipotezi smo raziskovali ali je pri motivaciji pomembnejša kritika ali podpora. Zato smo to hipotezo razdelili še na dva dela, kjer smo preverjali sli je podpora trenerja pomembnejša do njegove kritike in enako smo menili za publiko. Zelo zanimiv podatek, kateri nam je pritegnil pozornost, je bil, da pod odgovorom »pogosto« v vprašalniku, da kritika trenerja bolj motivira športnika kot njegova podpora. Vendar, pod odgovorom »vedno« v vprašalniku, se to hitro spremeni in so podatki pokazali, da v veliki večini podpora trenerja bolj vpliva na športnikovo motivacijo kakor kritika. Pri podpori in kritiki javnosti pa so podatki pokazali podobno, kakor pri trenerju, da na športnike v veliki večini podpora publike bolj vpliva na njihovo motivacijo kakor kritika. Zato na podlagi dobljenih rezultatov lahko potrdimo obe hipotezi.

Zanimivo pa je da so rezultati pokazali, da nekaterim športnikom na motivacijo vpliva tudi kritika trenerja, vendar je delež še vedno precej manjši kakor delež pri podpori trenerja. Rezultati so v skladu s preteklimi ugotovitvami (Nichol idr., 2009), ki podobno ugotavljajo, da so podporne oblike komunikacije za motivacijo bolj učinkovite.

Hipoteza 3: Športniki, ki uporabljajo tehnike psihološke pripravljenosti, bolje obvladujejo stres (H3a) in anksioznost (H3b).

Presenetilo nas je, da se je po pridobljenih podatkih pokazalo, da se športniki kljub tehnikam psihološke priprave, ne uspešno spoprijemajo s stresom (H3a) in z anksioznostjo (H3b) zato lahko obe hipotezi zavrnilo. Stres in anksioznost športnika, ki (ne)uporablja tehnike psihološke pripravljenosti, smo merili koliko stresa in splošne anksioznosti posameznik doživlja. Zato so podatki pokazali ravno obratno kakor smo pričakovali. Na podlagi pridobljenih podatkov smo hipotezi zavrnilo.

Menimo, da so si vsi športniki med seboj različni in se drugače spoprijemajo s stresom in s splošno anksioznostjo. Med obvladovanje stresa in anksioznosti spada vsekakor spreminjanje stresnih situacij in kako se posameznik odziva na stresne situacije. V športu nas trenerji ali športni psihologi želijo naučiti določene tehnike katere nam pomagajo zmanjšati nivo stresa v stresnih situacijah pred ali med tekmovalnim obdobjem. Športniki pa se morajo zavedati, da vse naučene tehnike psihološke pripravljenosti ne bodo vedno delovale. Zato je treba na te tehnike gledati kot orodja in več orodji kot bo športnik obvladoval, lažje se bo spoprijemal s stresom in lažje deloval v stresnih situacijah (Strees and Athlete, 2007). Mogoče bi bili rezultati drugačni, če bi anketo priredili in spraševali po stresu in anksioznosti v športu ali med tekmo.

Hipoteza 4: Športniki, ki se ukvarjajo z individualnimi športi so psihološko bolj pripravljeni kakor športniki, ki se ukvarjajo z ekipnimi športi.

Rezultati so pokazali, da v povprečju športniki, ki se ukvarjajo z individualnimi športi bolj psihološko pripravljeni, kot športniki, ki se ukvarjajo s skupinskimi športi. Tudi to hipotezo lahko potrdimo, saj v povprečju vidimo razlike.

Dejstvo je, da so športniki, ki se ukvarjajo individualnimi športi, bolj psihološko pripravljeni, saj so prepuščeni sami sebi in so sami odvisni od tega kako uspešni bodo in koliko bodo naredili za zmago. V nasprotju imajo športniki pri skupinskih športih ob sebi soigralce, ki prav tako pripomorejo k trudu za zmago in so odvisni drug od drugega, ter se med tekmo spodbujajo in dajejo nasvete. Včasih pa lahko tudi ti povzročijo neprijetne trenutke, saj se lahko tudi med

seboj sprejo zaradi nesoglasij in prav to slabo vpliva na njihovo motivacijo in samopodobo (Tušak, 2003).

Hipoteza 5: Športnice v povprečju pogosteje uporabljajo tehnike psihološke priprave kakor športniki.

V hipotezi smo v psihološki pripravi predvideli razlike med spoloma, ki so se tudi pokazale, kar je v skladu z ugotovitvami študije, predstavljene v uvodu (Stamejčič, 2009). Rezultate lahko pojasnimo v povezavi s šesto hipotezo – ker ženske doživljajo več stresa in anksioznosti, so se mogoče tekom življenja bile primorane tudi večkrat s tem soočati in so se torej opremile za spopadanje s stresom in anksioznostjo. Tako bolj poznajo in pogosteje uporabljajo tehnike psihološke priprave.

Hipoteza 6: Športnice v povprečju doživljajo več stresa (H6a) in anksioznosti (H6b) kakor športniki.

Tudi ta hipoteza se je potrdila, kar je v skladu z ugotovitvami, predstavljenimi v uvodu (Stamejčič, 2009). Tudi mi smo podobno ugotovili, da športnice doživljajo več stresa in anksioznosti. Avtorica Stamejčič (2009) lastne ugotovitve pojasni tudi z drugimi osebnostnimi lastnostmi (npr. nevroticizem), ki naj bi bile bolj izražene pri ženskah. Če pa pogledamo v splošnem, pa ženske tudi sicer pogosteje zbolijo za duševnimi boleznimi kot sta anksiozna motnja in depresija, zato nas rezultati v resnici ne presenetijo.

Pomanjkljivosti in prednosti vaše raziskovalne naloge

Raziskali smo pomembnost psihološke priprave za športnika, kar se nam zdi zelo pomembno, saj se ta tema bistveno manj omenja iz ozavešča, kot pa bi se morala, predvsem pri športnikih, ki ne tekmujejo na tako visokih nivojih. Pomembno se nam zdi, da je treba o tej temi veliko več razpravljati in reševati probleme o psihološki pripravljenosti športnika, saj veliko njih kljub dobri športni pripravljenosti ne dosegajo dobrih rezultatov zaradi stresa in anksioznosti pred tekmovanjem.

Zavedamo se, da ima naša naloga tudi nekaj pomanjkljivosti. V prihodnje bi bilo smiselno raziskati doživljanja stresa in splošne anksioznosti med tekmovalnim obdobjem in ne splošnega stresa in anksioznosti, saj so rezultati, zaradi splošno zastavljenih vprašanj v vprašalniku, pokazali drugače, kakor pa smo predvidevali in bi lahko bili drugačni, če bi spraševali po stresu in anksioznosti prav med treningi/tekmovanji. Uporabili smo vprašalnike, kjer so športniki sami

ocenjevali stvari, kar je lahko problematično, saj lahko neiskreno, nemotivirano odgovarjajo ali pa celo kakšnih stvari niti ne zavedajo.

5. DRUŽBENA ODGOVORNOST

Ker se tudi sami ukvarjamo s športom, smo se tudi mi srečali z različnimi motečimi dejavniki, ki so bili prav ti tisti, ki so nam onemogočali popoln športen nastop in nas včasih tudi stali zmage. Veliko krat nas je to privedlo do izgube motivacije in smo iskali smisel, zakaj sploh še treniramo in tekmujemo, če dosegamo slabše rezultate in čeprav na treningih naporno treniramo. Tega si nismo znali najbolje obrazložiti, zato smo se odločili, da bomo te stvari bolje raziskali. Skozi raziskovanje smo spoznali različne metode in tehnike za spoprijemaje s stresom in smo ugotovili, da te metode niso uporabne samo v športu, temveč tudi v različnih življenjskih situacijah npr. pred javnim nastopanjem, pred pomembnim izpitom, pred kakšnim pomembnim dogodkom, skratka vsakokrat, kadar občutimo stres.

Med anketiranjem pa smo izvedeli, da je ta tema med športniki še vedno tabu in nekateri kljub svoji dokaj dolgotrajni športni karieri, ne vedo, kaj so vzroki za njihov slab uspeh in ne vedo, kako se spopadati s tem. Prav tako pa jih veliko misli, da so v tem sami in ne vedo, na koga bi se lahko obrnili. Dobili smo veliko pozitivnih povratnih informacij, saj so nekateri skozi reševanje natančneje opredelili, v čem je težava pri njihovi psihološki pripravljenosti in ugotovili, na koga se lahko zanesejo v takšnih trenutkih.

Športniki se vsekakor premalo zavedajo pomembnosti psihološke priprave za doseganje boljših rezultatov. Zato družbeno odgovornost vidimo v odgovornosti za vpliv, ki ga imajo institucije (npr. klubi) na mlade športnike. Še vedno se najdejo trenerji, ki ne vključujejo toliko znanj psihološke podpore in menimo, da bi se to moralo spremeniti.

6. ZAKLJUČEK

Pisanje raziskovalne naloge nam je bilo izredno zanimivo, saj smo se tudi sami znašli v podobnih situacijah, pri katerih nismo znali poiskati prave rešitve. Prav tako smo želeli to temo bolje raziskati, saj se nam zdi, da se o njej premalo govori in se ji posveča premalo pozornosti. Namen naše raziskovalne naloge je bil raziskati kako se športniki v različnih športih spoprijemajo s stresom in splošno anksioznostjo, ter kako podpora in kritika trenerja in publike vplivata na športnikovo motivacijo.

Kot smo predvidevali je večina naših hipotez bilo potrjenih. Športnikom je, pri motivaciji, pomembnejša podpora trenerja kakor podpora publike, ter na njihovo motivacijo bolje vpliva podpora trenerja ali publike, kot pa kakršna koli kritika. Prav tako pa smo ugotovili, da

športniki, kateri se ukvarjajo z individualnimi športi, se bolje spoprijemajo s stresom in anksioznostjo, kakor športniki v ekipnih športih, športnice v povprečju pogosteje uporabljajo psihološko pripravo, hkrati pa čutijo tudi več stresa in anksioznosti. Nismo pa našli predvidenih povezav med podporo in stresom ter anksioznostjo.

7. VIRI IN LITERATURA

Amorose, A. J. in Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: relationships with collegiate athlete's gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behaviour. *Journal of sport and exercise psychology*, 22, 63-84.

Avtor neznan. (2011). *Strah ali anksioznost?*. Pridobljeno 8.1.2022, iz http://www.krka.si/media/doc/si/vsvz/2012/5572_revija-vsuvz-25_strah_anksioznost.pdf

Avtor neznan. Strategije učinkovitega postavljanja ciljev. Pridobljeno 10.1.2022, iz <http://www.epsihologija.si/novica/strategije-ucinkovitega-postavljanja-ciljev>

Bortek, S. (2011). *Anksioznost, samopodoba in čustvena inteligentnost pri plesalcih hip-hop-a*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kajtna T. in Tušak M. (2007). *Športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport.

Keegan, R., Spray, C., Harwood, C. in Lavalley, D. (2009). The motivational atmosphere in youth sport: coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87-105.

Kolman, T. (2018). *Kakovost dela trenerja z mlajšimi selekcijami*. Pridobljeno 10.1.2022, iz <https://dk.um.si/Dokument.php?id=130066>

Nedog, J. (2016). *Vpliv psihološke priprave na športnikovo sposobnost učinkovitega obvaldovanja in spoprijemanja s stresom*. Pridobljeno 10.1.2022, iz <https://core.ac.uk/download/pdf/67602985.pdf>

Nichol, A. J., Hall, E. T., Vickery, W. in Hayes, P. R. (2019) Examining the relationship between coaching practice and athlete 'outcomes': a systematic review and critical realist critique. *International Sport Coaching Journal*, 6(1), 13-29.

Stamejčič, P. (2009). *Psihološka priprava v odbojki*. Pridobljeno 10.1.2022, iz <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22053090StamejcicPetra.pdf>

Škalički, D. (2018). *Motivacija in merjenje zadovoljstva članov v rokometnem klubu Krško*. Pridobljeno 10.1.2022, iz <https://dk.um.si/Dokument.php?id=128105>

Špat, Z. (2019). *Doživljanje stresnih dogodkov in zanosa pri delu vrhunskih športnikov*. Pridobljeno 10.1.2022, iz <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=119732&lang=slv>

Tušak, M. (2013). *Trening koncentracije ali kako krepiti koncentracijo*. Pridobljeno 15. 1. 2022, iz <http://www.aktivni.si/psihologija/trening-koncentracije-ali-kako-krepiti-koncentracijo/>

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana. Zdravstveni inštitut Filozofske Fakultete.

Vast, L., Young, L. in Pat, T. (2010). Emotion in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychology*, 45(2), 132-140.

8. PRILOGE

Tabela 3 Frekvence športov

	Frekvenca
Atletika	4
Badminton	3
Bodybuilding	1
Nogomet	1
Gimnastika	1
Hokej	4
Jahanje	2
JU- Jitsu	1
Judo	1
Kickbox	3
Kolesarstvo	1
Košarka	19
Nogomet	26
Odbojka	12
Plavanje	5
Ples	3
Ritmična gimnastika	14
Rokomet	2
Smučanje	2
Taekwondo	5
Tenis	2
Vaterpolo	4

Tabela 4 Opisna statistika

	Splošna anksioznost	Psihološk a priprava	Stres	Podpora trenerja	Kritika trenerja	Podpora javnosti	Kritika javnosti
Povprečje	5.3	16.31	48.46	4.33	3.97	3.59	2.96
Standardni odklon	3.15	4.79	11.41	0.85	1.07	1.21	1.35
Aisimetričnost	0.36	0.40	0.35	-1.46	-0.99	-0.47	0.06
Sploščenost	-0.70	-0.42	-0.58	2.66	0.46	-0.71	-1.16