



Osnovna šola Grm

Novo mesto

# Predtekmovalna anksioznost mladih športnikov na športnih tekmovanjih

(raziskovalna naloga s področja psihologije)

Anže Aaron Gazvoda

Vito Burger

Mentorica:

mag. Irena Adlešič, šol. psih.

Novo mesto, 2023

## POVZETEK

V raziskovalni nalogi sva se ukvarjala s področjem športne psihologije, in sicer s predtekmovalno anksioznostjo mladih športnikov tekmovalcev in jo povezala z uspešnostjo na tekmovanjih pri individualnih športih in z oceno pripravljenosti na tekmovanja.

Ugotavljava, da imajo tekmovalci v individualnem športu višjo predtekmovalno anksioznost kot tekmovalci v skupinskem športu, kar sva tudi pričakovala, in tudi predhodni raziskovalci poročajo o podobnih rezultatih. Uspešnejši športniki imajo nižjo predtekmovalno anksioznost, manj uspešni športniki pa imajo zelo visoko predtekmovalno anksioznost. Poleg tega najini rezultati kažejo, da imajo dobro pripravljeni tekmovalci nižjo predtekmovalno anksioznost. Zanimivo pa je, da imajo tudi nekateri dobro pripravljeni tekmovalci visoko predtekmovalno anksioznost, verjetno zaradi lastnih visokih pričakovanj in visokih pričakovanj staršev, sošolcev, prijateljev. Presenetljivo se nama zdi, da je predtekmovalna anksioznost tik pred tekmovanjem večinoma enaka ali nižja kot eno uro pred tekmovanjem. Verjetno gre za prekratek časovni razmak oz. so tekmovalci ocenjevali predtekmovalno anksioznost med samim tekmovanjem.

Najini rezultati so omejeni na majhen vzorec, zato bi bilo treba za veljavnost rezultatov število zajetih tekmovalcev razširiti. Področje raziskave se nama zdi zanimivo in vidiva še veliko izzivov za nadaljnje raziskovanje. Raziskave pa so tudi praktično uporabne za delo trenerjev z mladimi športniki.

Ključne besede: športna psihologija, predtekmovalna anksioznost, tekmovalna uspešnost, tekmovalna pripravljenost

## ABSTRACT

In this research, we have investigated the field of sport psychology: pre-competitive anxiety in young competitive athletes, and related it to competition performance in individual sports and to the assessment of readiness for competition.

We found out that competitors in individual sports have higher pre-competition anxiety than competitors in team sports, which is what we expected and previous researchers have also reported similar results. More successful athletes have lower pre-competition anxiety. The results show that less successful athletes have very high pre-competition anxiety. Our results show that well-prepared competitors have lower pre-competition anxiety. Interestingly, some well-prepared competitors also have high pre-competition anxiety, probably due to their own high expectations and the high expectations of their parents, classmates and friends. Surprisingly, we found out that pre-competition anxiety just before the competition is mostly the same or lower than one hour before the competition. This is probably due to the too short time interval or evaluating pre-competition anxiety between competition.

Our results are limited to the small sample we had. The number of competitors covered should be expanded to ensure the validity of the results, but we find the research interesting and see many challenges for further research in this area. Researches are useful and practical for coaches for working with young athletes.

Keywords: sport psychology, pre-competition anxiety, competition performance, competition readiness

## KAZALO VSEBINE

1 UVOD .....	5
1.1 Psihologija športa .....	5
1.2 Šport kot vrednota .....	5
1.3 Stres in anksioznost pri športnih tekmovanjih .....	6
1.4 Osebnostna struktura športnikov.....	11
2 NAMEN NALOGE.....	12
3 HIPOTEZE .....	13
4 METODA DELA .....	14
4.1 VZOREC.....	14
4.2 INSTRUMENT .....	15
4.3 POTEK RAZISKAVE.....	15
5 REZULTATI.....	17
6 RAZPRAVA.....	27
7 PREDLOGI .....	30
8 LITERATURA.....	31
9 PRILOGE .....	32

# 1 UVOD

## 1.1 Psihologija športa

Zgodovina psihologije športa je kratka. Njen začetek so predstavljali nekateri izolirani raziskovalni projekti okoli leta 1900 v Severni Ameriki.

Puni (1959; po Tušak in Tušak, 2003) meni, da naj bi psihologija športa raziskovala vedenje in razvoj ljudi znotraj tipičnih zakonitosti športnih dejavnosti z namenom, da bi prihajalo do povečanja uspešnosti športnikov.

Isti avtor omenja naslednja področja psihologije športa:

1. psihološka analiza športne dejavnosti,
2. psihološka sredstva dvigovanja športnih dosežkov,
3. psihološka problematika športnih zvrsti,
4. psihološko vprašanje odnosa socialnega okolja do športne dejavnosti,
5. psihološki odnosi objektivnega okolja do športne dejavnosti,
6. psihološke raziskave učinkov športne dejavnosti.

## 1.2 Šport kot vrednota

Šport je sestavljen družbeni pojav in najpogosteje je športna aktivnost le sredstvo za doseganje splošnih in specifičnih družbenih ciljev. Razlikujemo več vrednostnih orientacij do športa (Tušak in Tušak, 2003), in sicer:

- razvojni šport, pri katerem družba pospešuje in usmerja psihofizični in psihosocialni razvoj svojih članov,
- rekreativni šport, ki je sredstvo za ohranjanje psihofizičnih sposobnosti posameznika na optimalnem nivoju,
- standardni šport, ki pomeni stalno sekundarno aktivnost, ki se ji namenja večji del prostega časa, in
- vrhunski šport.

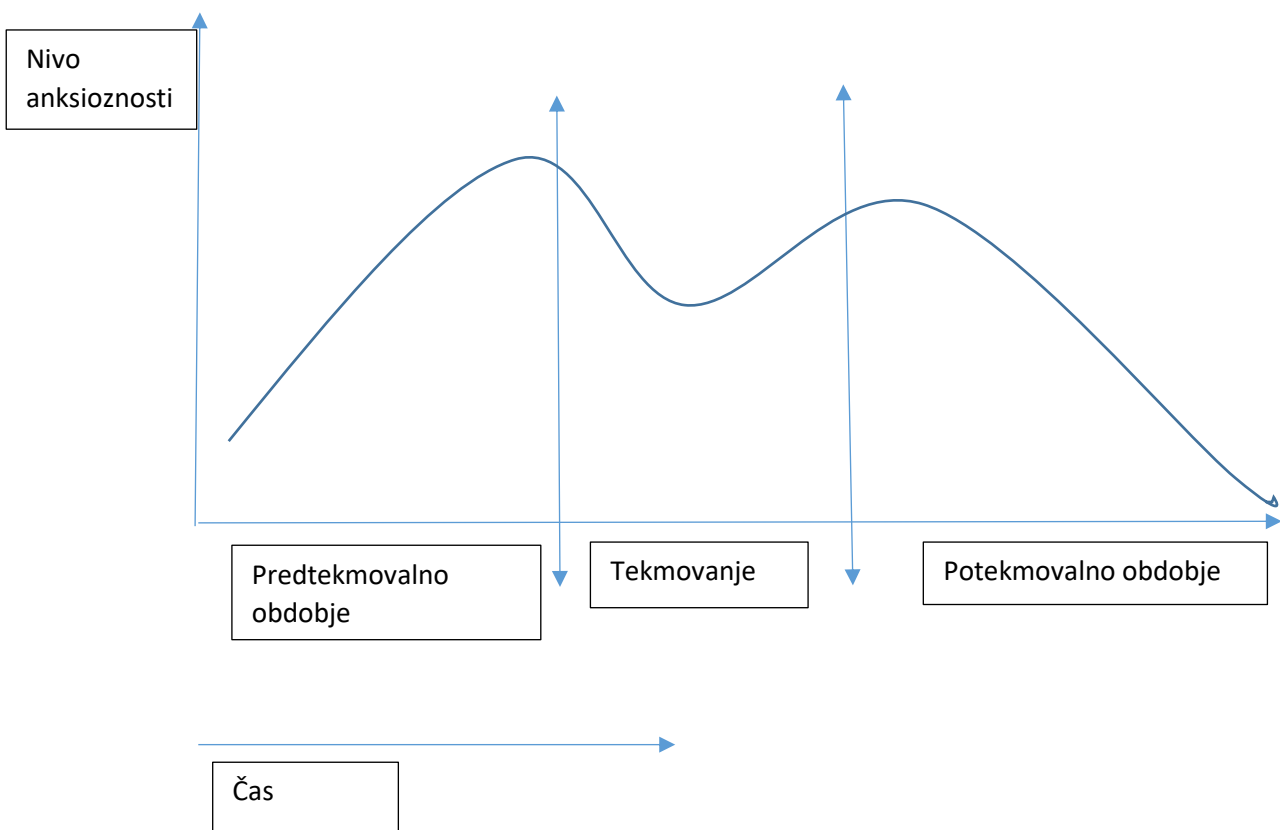
Šport predstavlja neko osebno vrednoto. Posameznikovo športno angažiranje je odvisno od njegove notranje in zunanje motivacije. Notranji motivi so rezultat razvoja in socializacije osebnosti, zunanji motivi pa so posledica neposredne socialne okolice (Tušak in Tušak, 2003).

### 1.3 Stres in anksioznost pri športnih tekmovanjih

Anksioznost pri športnikih poruši ravnovesje med postavljenim ciljem in znanjem ter sposobnostmi, kakršne športnik sebi priznava. Športniki vsakodnevno doživljajo stresne situacije, o katerih neradi govorijo, saj se bojijo, da bi jih trener imel za »šibke« (Tušak in Tušak, 2003).

Ti strahovi so:

- strah pred porazom oziroma zmago, pri čemer poraz pomeni znižanje športnikove samopodobe ali objektivni strah pred izgubo nekih ugodnosti, strah pred zmago pa pomeni pritiske zaradi stalnega dokazovanja z dobrimi rezultati, kar lahko onemogoči športnikovo ponovno zmagoslavje;
- strah pred trenerjevo zavrnitvijo, saj trener predstavlja »pomembne druge« v športnikovem življenju;
- strah pred agresivnostjo je strah pred možnostjo poškodovanja nasprotnika ali strah pred agresivnostjo nasprotnika, kar lahko povzroči izogibanje, to pa posredno negativno vpliva na rezultat tekme;
- strah pred bolečino pri vzdržljivostnih športih in pri športih, pri katerih prihaja do medosebnega kontakta.



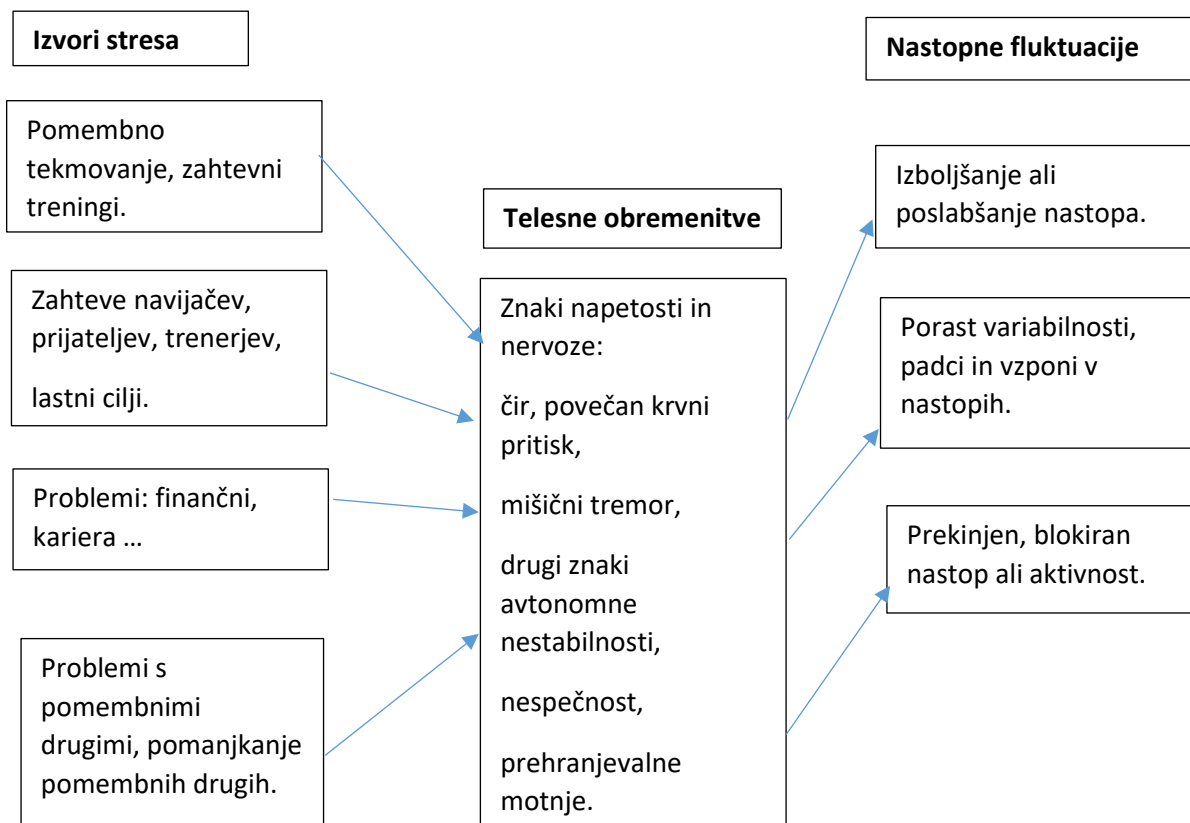
Slika 1: Časovne dimenzije anksioznosti (Tušak in Tušak, 2003)

Na izvor treme vplivajo (T. Jeromen in K. Kodelja, 2018):

- notranji faktorji, ki so samospoštovanje, samozaupanje, osebnostne lastnosti, pričakovanja, motivacija, psihična priprava, in
- zunanji faktorji, ki so dejavniki iz okolja (okoliščine, rang tekmovanja, pravila in sodniki, sotekmovalci, nasprotniki, oprema in pogoji v naravi, če je šport na prostem) in drugi ljudje, ki so povezani s situacijami pred, med in po tekmovanju, njihova stališča, besede in sugestije.

Bližanje tekmovanja, ki predstavlja močan stresni dogodek, običajno zvišuje nivo športnikove anksioznosti. Samo tekmovanje anksioznost zniža, po koncu tekmovanja pa anksioznost običajno začasno spet naraste, nato pa počasi upada (Tušak in Tušak 2023).

Anksioznost vpliva na človekovo telo in njegovo funkcioniranje ter na doživljanje sebe in tekmovanja. Anksioznost povečuje napetost v mišicah, poruši ritem dihanja, spremeni srčni utrip, povzroči topo bolečino v prsih, prebavne motnje ipd. Hkrati pa prihaja do psihične napetosti, do občutkov nemoči in izgube samozaupanja (Tušak in Tušak, 2003).



Slika 2: Stres, telesna reakcija in možne fluktuacije nastopa, Cratty (1983; po Tušak in Tušak, 2003)

Poznamo konstruktivne in nekonstruktivne načine reagiranja na stresno vedenje športnika (Tušak in Tušak, 2003).

Nekonstruktivni načini so vnaprejšnje opravičevanje za neuspešno izvedeno nalogo, izmikanje nalogi z opravičevanjem, da so preutrujeni, izčrpani, poškodovani, da jih boli noga ..., včasih se branijo agresivno in poskušajo napasti trenerja, pogosta reakcija je beg oziroma odpoved nastopu.

Konstruktivni načini so, če športnik poskuša s pomočjo relaksacije eliminirati negativne vplive (tehnika sistematične desenzitacije, nekateri trenerji poskušajo zmanjšati pomembnost tekmovanja, analizirati možne situacije na tekmovanju).

Pri analizi vedenja moramo biti pozorni predvsem na ustreznost aktivacije (ne sme biti ne premočna ne prešibka) in nivo samozaupanja pred tekmo. Optimalnost športnikovega vedenja je odvisna od količine stresa, ki deluje nanj, in njegove sposobnosti soočanja s stresom oziroma tekmovalno anksioznostjo in drugimi napetostmi, ki se v povišani meri pojavijo pred tekmovanjem. Športnika je potrebno usmeriti na izvedbo nastopa bolj kot na rezultat, ki ga obremeni še z dodatnimi pritiski (Tušak in Tušak, 2003).

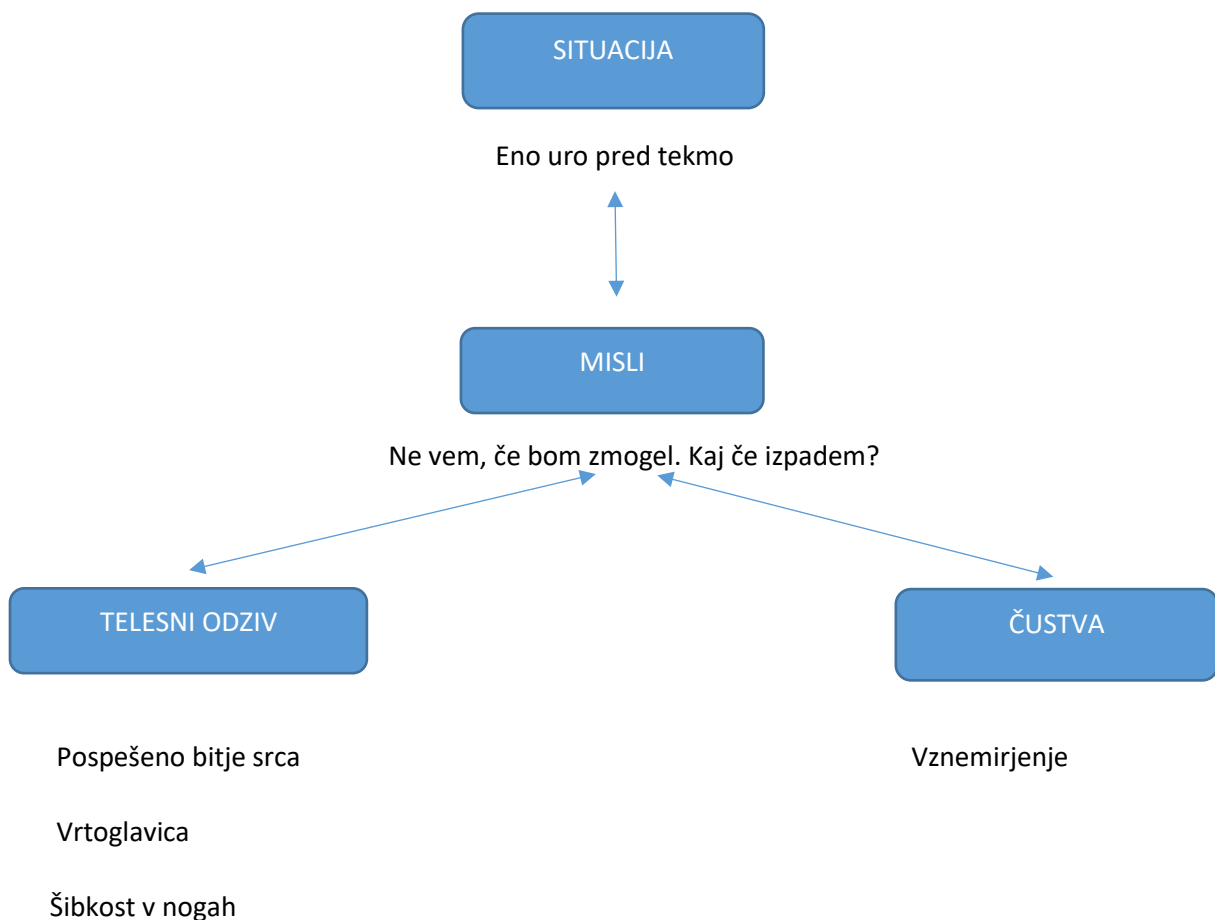
Analiza razlik med športniki individualnih in skupinskih športov je pokazala, da obstajajo razlike v posameznih značilnostih predtekmovalnega vedenja. Športniki in športnice, ki nastopajo v individualnih športih, se bolj osredotočajo na nastop, kar se kaže v večji koncentraciji nase in samo na nastop, v natančnejši izdelavi in izvedbi predtekmovalnega in tekmovalnega plana. Športniki v ekipnih športih pa so pomembno bolj orientirani na zaznavanje težav in problemov kot športniki v individualnih športih. Pri redukciji stresnih dogodkov pa boljši rezultat dosegajo športniki skupinskih športov. Njihov pristop je bolj sistematičen in manj stresen. Tušak in Tušak (2003) to razlagata z vedenjem trenerja, ki je pri ekipnih športih bolj avtokratično usmerjen in načrtuje podrobnosti, je ves čas z ekipo in skrbi, da se vse izvaja, pri individualnih športih pa so športniki verjetno bolj prepuščeni sami sebi.

Za optimalno psihološko stanje, ki ga imenujemo »biti v elementu« ali »zanos« (ang. »peak performance« ali »flow«) je značilno, da ima športnik vsa potrebna znanja in sposobnosti, ki se ujemajo z zahtevnostjo nastopa (enako pomembno za mlade športnike, začetnike in tudi profesionalce) (po Csikszentmihalyi, 1990; po T. Jeromen in K. Kodelja, 2018). Športniki poročajo o odsotnosti strahu (Williams, 2001; po T. Jeromen in K. Kodelja), ne razmišljajo o nastopu, popolnoma so predani aktivnosti, z lahkoto vzdržujejo pozornost, ne občutijo napora, imajo občutek popolne kontrole, imajo spremenjen občutek za čas (čas se upočasni), imajo občutek zlitja s situacijo, to je zanje edinstvena, toda začasna izkušnja.



Za dober nastop je potrebna določena mera napetosti, vendar pa lahko hitro pride do prestopa meje in izgube kontrole, takrat se osredotočenost na nalogo zmanjša in posledica je slab nastop (T. Jeromen in K. Kodelja, 2018).

Misli, čustva in vedenje (oz. aktivnost) so povezane v kognitivno triado (Beck, 1995; po T. Jeromen in K. Kodelja, 2018). Naše misli (kar mislimo o sebi, nastopu, situaciji), življenjska pravila in vrednote odločilno vplivajo na naše čustvovanje in posledično na naše fiziološke reakcije in na vedenje. Naše mišljenje, naša pravila in prepričanja je mogoče spremeniti.



Slika 3: Diagram povezanosti misli, čustev in telesa (Beck, 1995; po T. Jeromen in K. Kodelja)

Tišma (2008) govori o raziskovanju Havelke in Lazarevića na vzorcu nešportnikov, standardnih športnikov in vrhunskih športnikov. Prišli so do spoznanja, da so aktivni športniki manj nagnjeni k čustvenim zavoram, izgubljanju kontrole nad čustvenim reagiranjem kot tudi nad svojim vedenjem v situacijah, ki jih doživljajo kot napete, čustveno nabite ..., torej v situacijah, kjer se postavlja vprašanje

uspeha ali neuspeha v nečem, kar jim predstavlja vrednoto. To pomeni, da aktivni športniki odbijajo pričakovanje neuspeha. Dobljeni podatki kažejo, da pri aktivnih športnikih vzporedno z višjo stopnjo razvitosti motiva športnega dosežka raste tudi stopnja čustvene samokontrole in stabilnosti, nižja pa se nagnjenost k čustveni inhibiciji in nestabilnosti.

Sarason in sodelavci (2014; po Kamber, 2018) navajajo, da se predpostavlja, da na intenziteto in trajanje predtekmovalne anksioznosti vplivajo trije glavni faktorji, in sicer narava tekmovalne situacije, stopnja športnospecifične kognitivne in somatske anksioznosti ter obrambni mehanizmi, ki so jih razvili športniki, da bi premagali tekmovalne situacije. Tekmovalne situacije se razlikujejo po zahtevah, ki se postavljajo športniku, in po stopnji ogrožanja (npr. moč nasprotnika, pomembnost tekmovanja, prisotnost pomembnih drugih in stopnja socialne podpore trenerjev in soigralcev).

Jeger (2021) na podlagi svoje raziskave ugotavlja, da je športni rezultat odvisen od številnih faktorjev, med katerimi so tudi čustva in motivacija. Čustva lahko izboljšajo ali poslabšajo izvedbo športnika, torej njegovo uspešnost. Individualne razlike so velike. Po modelu individualnih con optimalnega funkcioniranja je športnik najuspešnejši takrat, ko je čustvena vzburjenost v coni optimalnega funkcioniranja in ko učinkovito koristi energijo. Večinoma se pokaže, da ima strah negativen učinek na uspešnost, veselje pa pozitiven učinek, učinek jeze pa je odvisen od značilnosti posameznika. Da bi maksimalno izkoristili pozitivne učinke čustev in reducirali negativne, je potrebno konstantno razvijati regulacijo čustev in lastno čustveno inteligentnost. Športnik, ki je razvil večino čustvene regulacije, lahko po lastni oceni okrepi čustva tako, da izboljša uspešnost, a reducira tista, ki uspešnost nižajo. Čustva so v neposredni povezavi z motivacijo. Kaže se, da imajo najuspešnejši športniki visok nivo intrinzične motivacije pa tudi ekstrinzične. Njihovi cilji so usmerjeni na obvladovanje naloge, kar pomeni, da težijo k osebemu izpopolnjevanju.

Škulić (2018) je v svoji raziskavi ugotovila, da obstaja razlika v predtekmovalni anksioznosti na dimenzijah kognitivne in somatske anksioznosti med individualnimi in ekipnimi športi. Tekmovalci individualnih športov izkazujejo višjo predtekmovalno anksioznost. Pred tekmovanjem občutijo večji strah zaradi negativnega socialnega vrednotenja, neuspeha in izgube samospoštovanja ter izkazujejo močnejše fiziološke reakcije (pospešeno bitje srca in dihanje, slabost, mokre roke, nervoza, mišična napetost). Perfekcionizem je pozitivno povezan s kognitivno in somatsko anksioznostjo, negativno pa s samozaupanjem.

## 1.4 Osebnostna struktura športnikov

Raziskave kažejo, da naj bi bili bolj uspešni športniki praviloma mnogo bolj ekstravertirani (Eysenck, 1982; po Kajtna, Tušak in Tušak, 2003), imeli naj bi večjo potrebo po iskanju dražljajev in senzorne stimulacije (Cratty, 1989; po Tušak in Tušak, 2003) in imeli večjo frustracijsko toleranco (Lazarevič, Havelka, 1981; po Kajtna, Tušak in Tušak, 2003). Bolj uspešni športniki naj bi imeli višjo energijo, višjo čustveno stabilnost in odprtost ter nižje izraženo sprejemljivost. Kajtna, Tušak in Tušak (2003) na vzorcu slovenskih športnikov tega niso potrdili. Razlike so bile majhne in statistično nepomembne.

Tudi pri izraženi anksioznosti Kajtna, Tušak in Tušak (2003) niso našli razlik med bolj in manj uspešnimi športniki, čeprav tuje raziskave pravijo, da naj bi se bolj uspešni športniki odlikovali z manjšo predtekmovalno anksioznostjo (torej z manj anksioznim odgovorom na stresno situacijo, ki jo predstavlja tekmovanje).

Bolj uspešni športniki pa se od manj uspešnih slovenskih športnikov razlikujejo v motivacijski strukturi (Kajtna, Tušak in Tušak, 2003). Pri bolj uspešnih športnikih je tekmovalnost višja, višja je tudi orientacija k zmagi, bolj jim je pomembna možnost vplivanja na soigralce, sotekmovalce in trenerja, višja je tudi samomotivacija (koliko več so pripravljeni narediti športniki, kot se od njih zahteva).

T. Kajtna in T. Jeromen (2007) navajata, da ima športnik, ki zaupa vase, naslednje značilnosti: hiter, natančen, zbran, se dobro odziva na stres, si postavlja visoke in izzivajoče cilje, ve, da je uspešen, in pozna svoje prednosti in pomanjkljivosti. Športnik, ki ne zaupa vase, pa je v dvomih, anksiozen, pogostejša je pretirana trema, manj je vztrajen, večkrat okleva in naredi več napak med nastopom. Uspešni športniki za razlago uspeha ponavadi uporabljajo notranji lokus kontrole, najdejo stabilne vzroke, za neuspeh pa iščejo ravno obratne razloge. Pri manj uspešnih športnik pa je ravno obratno, saj za uspeh krivijo slučaj, medtem ko se jim poraz zdi nekaj normalnega, saj se imajo za slabe.

## 2 NAMEN NALOGE

Namen naloge preučiti predtekmovalno anksioznost pri mladih športnikih in odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Ali je višja predtekmovalna anksioznost v skupinskem ali individualnem športu?
2. Ali bodo imeli uspešnejši tekmovalci individualnih športov nižjo predtekmovalno anksioznost?
3. Ali občutki športne pripravljenosti vplivajo na predtekmovalno anksioznost?
4. Ali je razlika v predtekmovalni anksioznosti eno uro pred in tik pred tekmovanjem?

### 3 HIPOTEZE

Postavili smo naslednje hipoteze:

H1: Tekmovalci v individualnem športu imajo višjo predtekmovalno anksioznost kot tekmovalci v skupinskem športu.

H2: Uspešnejši tekmovalci individualnih športov bodo imeli nižjo predtekmovalno anksioznost.

H3: Tekmovalci, ki mislijo, da so dobro pripravljeni, bodo imeli nižjo predtekmovalno anksioznost.

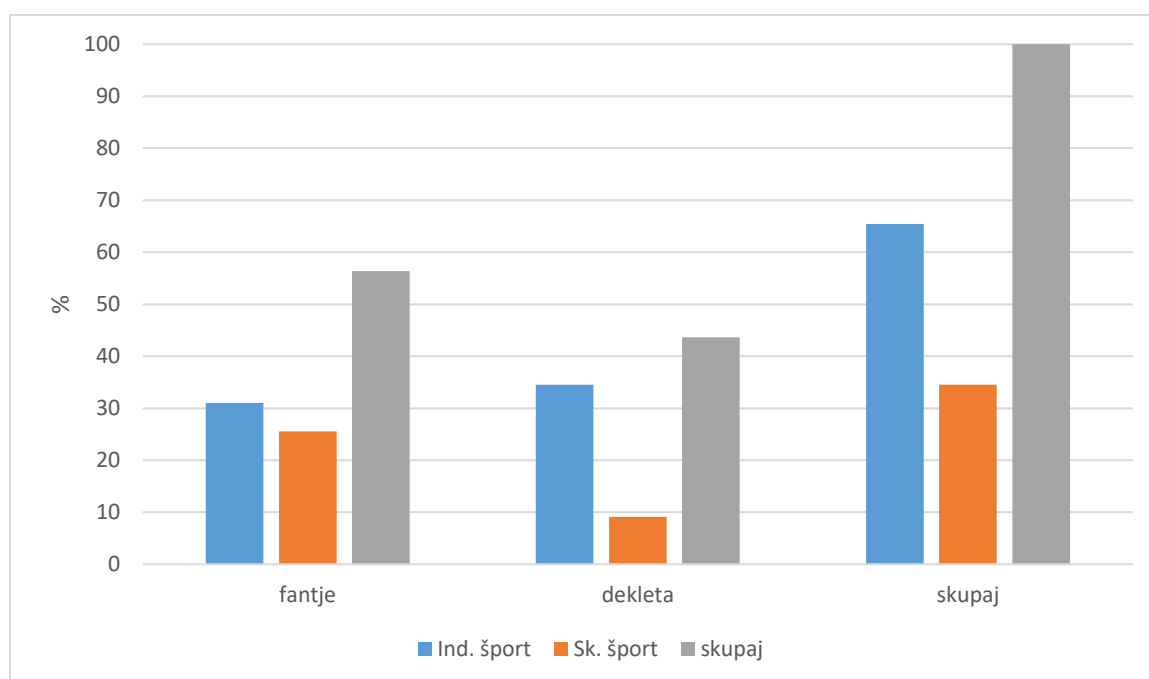
H4: Predtekmovalna anksioznost eno uro pred tekmovanjem je nižja kot tik pred tekmovanjem.

## 4 METODA DELA

### 4.1 VZOREC

Preglednica 1: Prikaz strukture vzorca

	Ind. šport		Skupinski šport		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%
Fantje	17	31,00	14	25,55	31	56,36
Dekleta	19	34,55	5	9,09	24	43,64
Skupaj	36	65,45	19	34,55	55	100,00



Slika 4: Prikaz strukture vzorca

Vzorec zajema 55 mladostnikov zadnje triade Osnovne šole Grm in Osnovne šole Center Novo mesto. 56,36 % je fantov, ostalo so dekleta. 65,45 % je športnikov individualnih športov (atletika), ostalo so športniki skupinskih športov (nogomet, rokomet, odbojka).

Tekmovalci individualnih športov so tekmovali na šolskem državnem atletskem tekmovanju, tekmovalci skupinskih športov pa na šolskih regijskih tekmovanjih.

## 4.2 INSTRUMENT

Pri raziskavi smo uporabili vprašalnik, ki smo ga sami sestavili (priloga 1). Tri vprašanja so bila povezana s predtekmovalno anksioznostjo in pripravljenostjo na športno aktivnost. Športniki so to ocenjevali na ocenjevalni lestvici od 0 do 10, kjer je nič pomenila odsotnost predtekmovalne anksioznosti, 10 pa maksimalno predtekmovalno anksioznost oziroma 0 je pomenila, da se športnik na tekmovanje ni pripravljaj, 10 pa, da se je maksimalno pripravljaj. Uspešnost smo vrednotili po doseženem mestu na tekmovanju, kar je prikazano v nadaljevanju. Udeleženci so zapisali tudi svoje osebne podatke, za kar je bilo upoštevano soglasje, ki so ga dali starši šoli.

## 4.3 POTEK RAZISKAVE

Najprej smo prebrali dostopno literaturo. Potem smo sestavili kratek vprašalnik, s katerim smo ugotavljali športno pripravljenost udeleženca (samoocena 0 do 10), predtekmovalno anksioznost eno uro pred tekmovanjem (samoocena 0 do 10). Po tekmovanju pa so ponovno dobili vprašalnik in ocenili, kakšna je bila njihova trema tik pred tekmovanjem. Na vprašalnik se je bilo potrebno podpisati (upoštevano je bilo soglasje šole za možnost reševanja anket v šoli), ker smo potem na spletni strani poiskali posameznikovo uvrstitev na tekmovanju pri individualnih športih (atletika).

Odgovore smo vrednotili na naslednji način:

- 0 do 3 točke: nizka predtekmovalna anksioznost,
- 4 do 7 točk: srednja predtekmovalna anksioznost,
- 8 do 10 točk: visoka predtekmovalna anksioznost.

Uspešnost tekmovalcev individualnih športov smo točkovali na naslednji način:

- 1. do 5. mesto: zelo uspešen,
- 6. do 10. mesto: uspešen,
- 11. do 16. mesto: manj uspešen,
- 17. mesto in nižje: neuspešen.

Pripravljenost tekmovalcev smo vrednotili na naslednji način:

– 0 do 3: nizka pripravljenost,

– 4 do 7: srednja pripravljenost,

– 8 do 10: dobra pripravljenost.

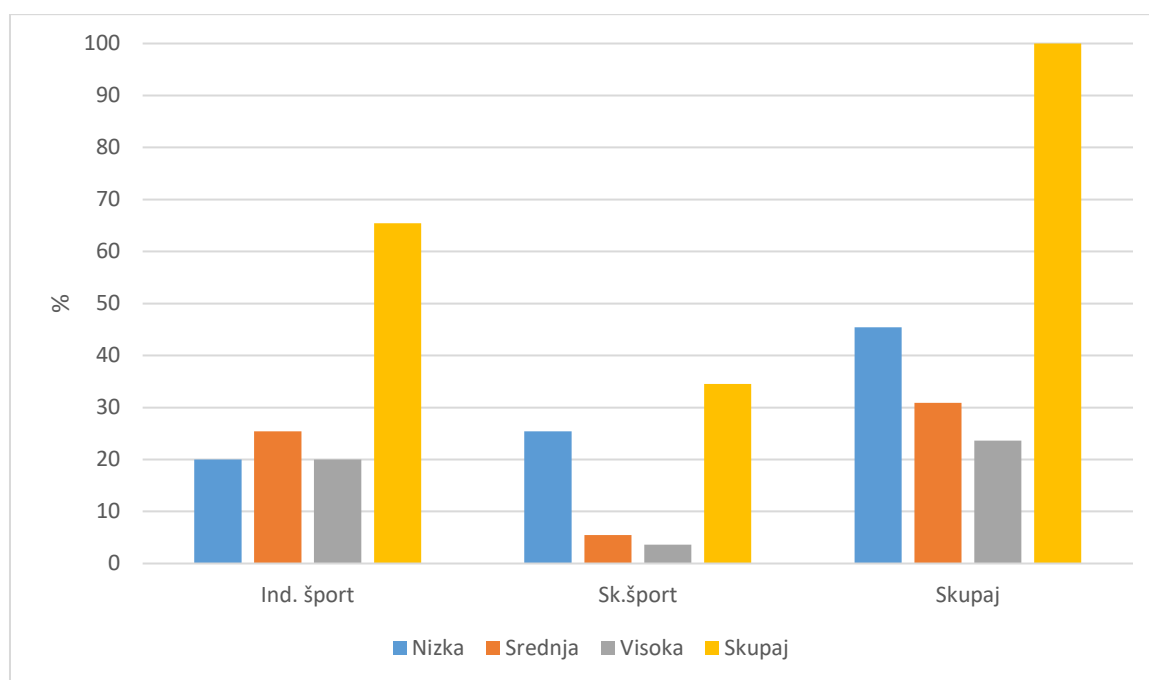
Na koncu sva oblikovala preglednice in grafe ter pisala nalogo.



## 5 REZULTATI

Preglednica 2: Predtekmovalna anksioznost eno uro pred tekmovanjem pri skupinskem in individualnem športu

	Nizka		Srednja		Visoka		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Ind. šport	11	20,00	14	25,45	11	20,00	36	65,45
Skupinski šport	14	25,45	3	5,45	2	3,60	19	34,55
Skupaj	25	45,45	17	30,90	13	23,64	55	100,00

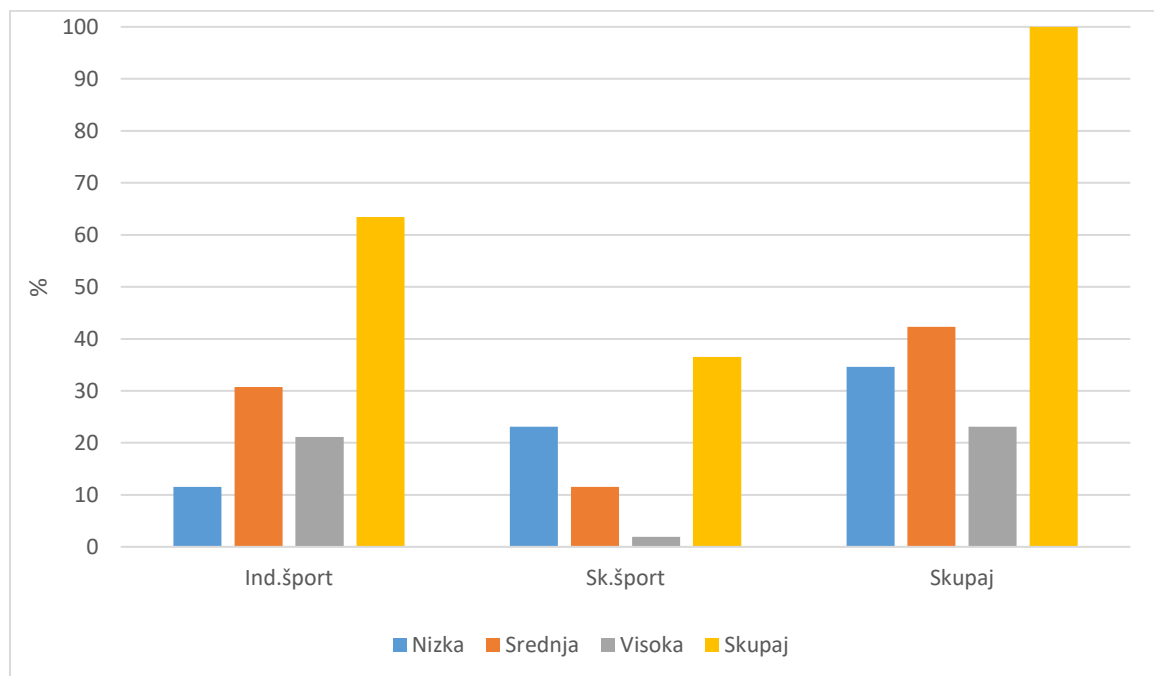


Slika 5: Grafični prikaz predtekmovalne anksioznosti eno uro pred tekmovanjem pri skupinskem in individualnem športu

Razvidno je, da je višja predtekmovalna anksioznost eno uro pred tekmovanjem pri tekmovalcih, ki so tekmovali v individualnem športu. Pri individualnem športu ima 20 % tekmovalcev visoko predtekmovalno anksioznost, pri skupinskem pa samo 3,60 % tekmovalcev. Tudi srednjo predtekmovalno anksioznost ima pri individualnem športu 25,45 % tekmovalcev in samo 5,45 % tekmovalcev pri skupinskem športu.

Preglednica 3: Predtekmovalna anksioznost tik pred tekmovanjem pri skupinskem in individualnem športu

	Nizka		Srednja		Visoka		Skupaj	
	f	%	F	%	f	%	f	%
Ind. šport	6	11,54	16	30,77	11	21,15	33	63,46
Skupinski šport	12	23,08	6	11,54	1	1,92	19	36,54
Skupaj	18	34,62	22	42,31	12	23,08	52	100,99

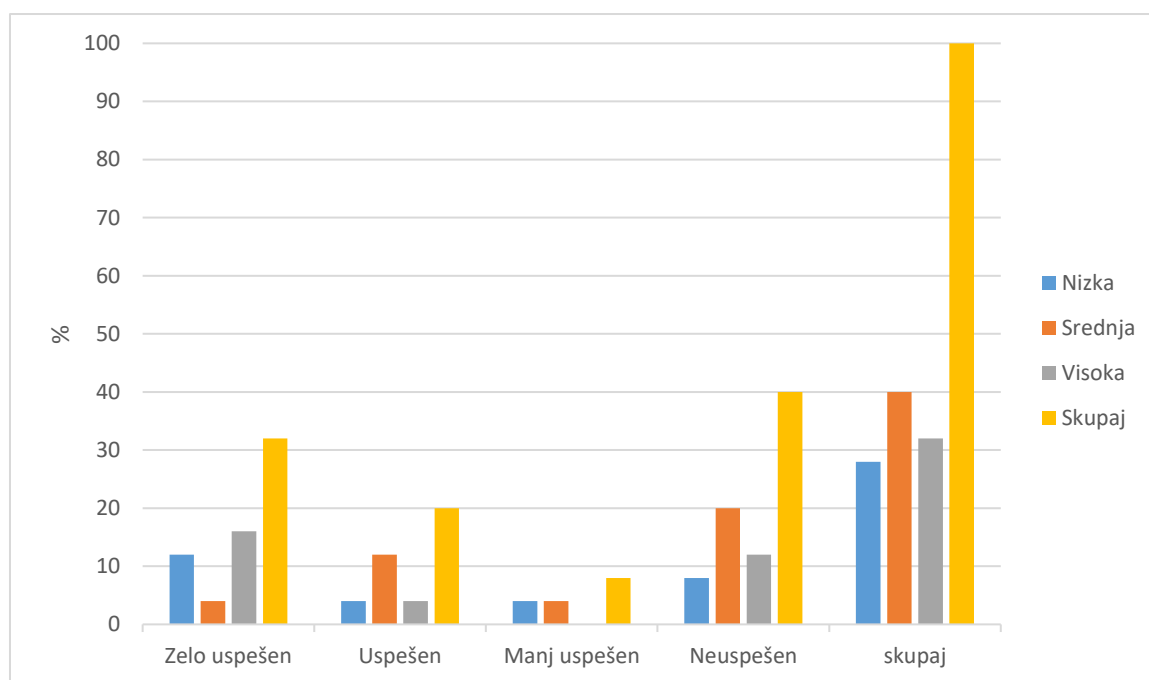


Slika 6: Grafični prikaz predtekmovalne anksioznosti tik pred tekmovanjem pri skupinskem in individualnem športu

Ocena predtekmovalne anksioznosti tik pred tekmovanjem kaže, da je ta višja pri individualnem športu. 21,15 % tekmovalcev individualnega športa ima visoko predtekmovalno anksioznost in le 1,92 % tekmovalcev pri skupinskem športu. Srednjo predtekmovalno anksioznost ima 30,77 % tekmovalcev individualnega športa in le 11,54 % tekmovalcev skupinskega športa.

Preglednica 4: Uspešnost pri individualnih športih in predtekmovalna anksioznost eno uro pred tekmovanjem

	Nizka		Srednja		Visoka		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Zelo uspešen	3	12,00	1	4,00	4	16,00	8	32,00
Uspešen	1	4,00	3	12,00	1	4,00	5	20,00
Manj uspešen	1	4,00	1	4,00	0	0,00	2	8,00
Neuspešen	2	8,00	5	20,00	3	12,00	10	40,00
Skupaj	7	28,00	10	40,00	8	32,00	25	100,00

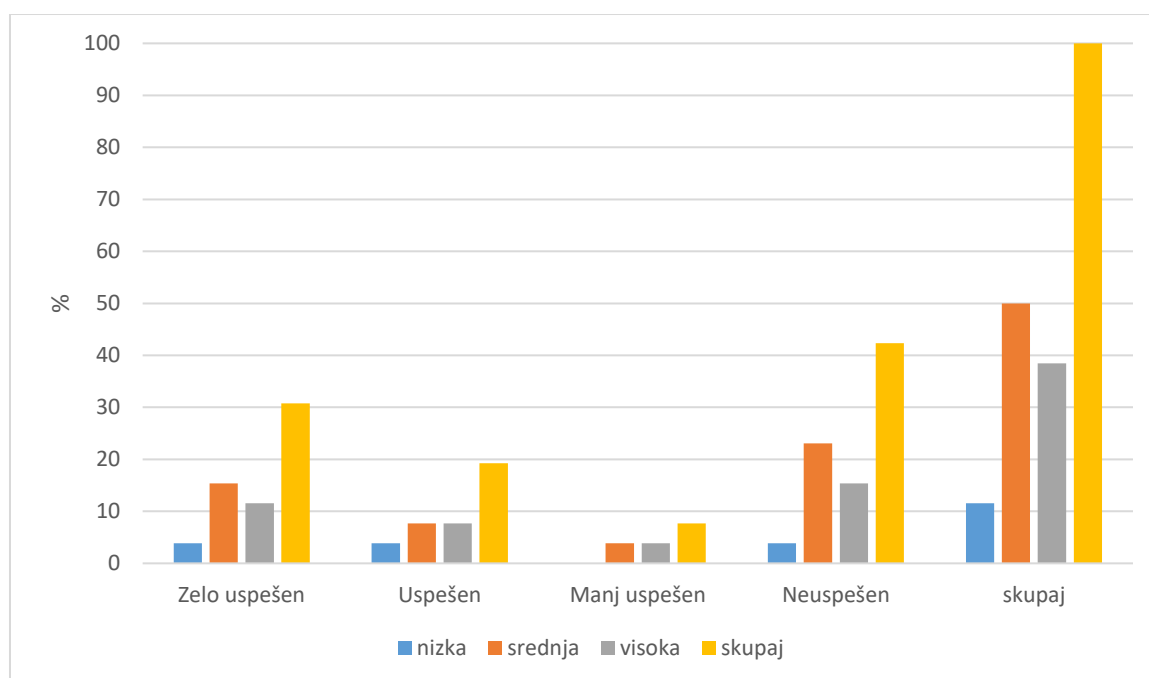


Slika 7: Grafični prikaz uspešnosti predtekmovalne anksioznosti eno uro pred tekmovanjem

Tekmovalci z visoko predtekmovavno anksioznostjo so v obeh skrajnih kategorijah uspešnosti: 16 % tekmovalcev je zelo uspešnih in 12 % tekmovalcev neuspešnih. 12 % tekmovalcev z nizko predtekmovavno anksioznostjo pa je pri tekmovanju zelo uspešnih.

Preglednica 5: Uspešnost pri individualnih športih in predtekmovalna anksioznost tik pred tekmovanjem

	Nizka		Srednja		Visoka		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Zelo uspešen	1	3,85	4	15,38	3	11,54	8	30,77
Uspešen	1	3,85	2	7,69	2	7,69	5	19,23
Manj uspešen	0	0,00	1	3,85	1	3,85	2	7,69
Neuspešen	1	3,85	6	23,08	4	15,38	11	42,31
Skupaj	3	11,54	13	50,00	10	38,46	26	100,00

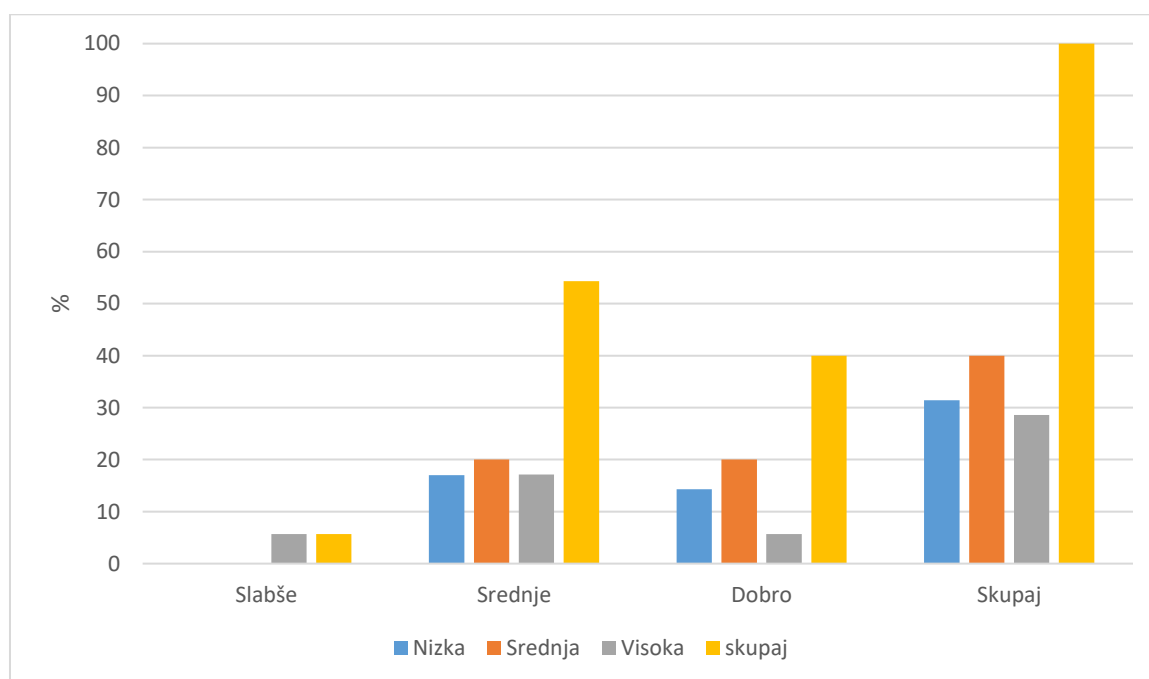


Slika 8: Grafični prikaz uspešnosti predtekmovalne anksioznosti

Tekmovalcev z nizko predtekmovalno anksioznostjo tik pred tekmovanjem je le 11,54 %. Tekmovalci z visoko predtekmovalno anksioznostjo tik pred tekmovanjem so v obeh skrajnih kategorijah uspešnosti, in sicer je 11,54 % zelo uspešnih in 15,38 % je neuspešnih. 23,08 % tekmovalcev s srednjo predtekmovalno anksioznostjo pa je pri tekmovanju neuspešnih, 15,38 % pa zelo uspešnih.

Preglednica 6: Pripravljenost in predtekmovalna anksioznost eno uro pred tekmovanjem pri individualnem športu

Pripravljenost	Nizka		Srednja		Visoka		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Slabše	0	0,00	0	0,00	2	5,71	2	5,71
Srednje	6	17	7	20,00	6	17,14	19	54,29
Dobro	5	14,29	7	20,00	2	5,71	14	40,00
Skupaj	11	31,43	14	40,00	10	28,57	35	100,00

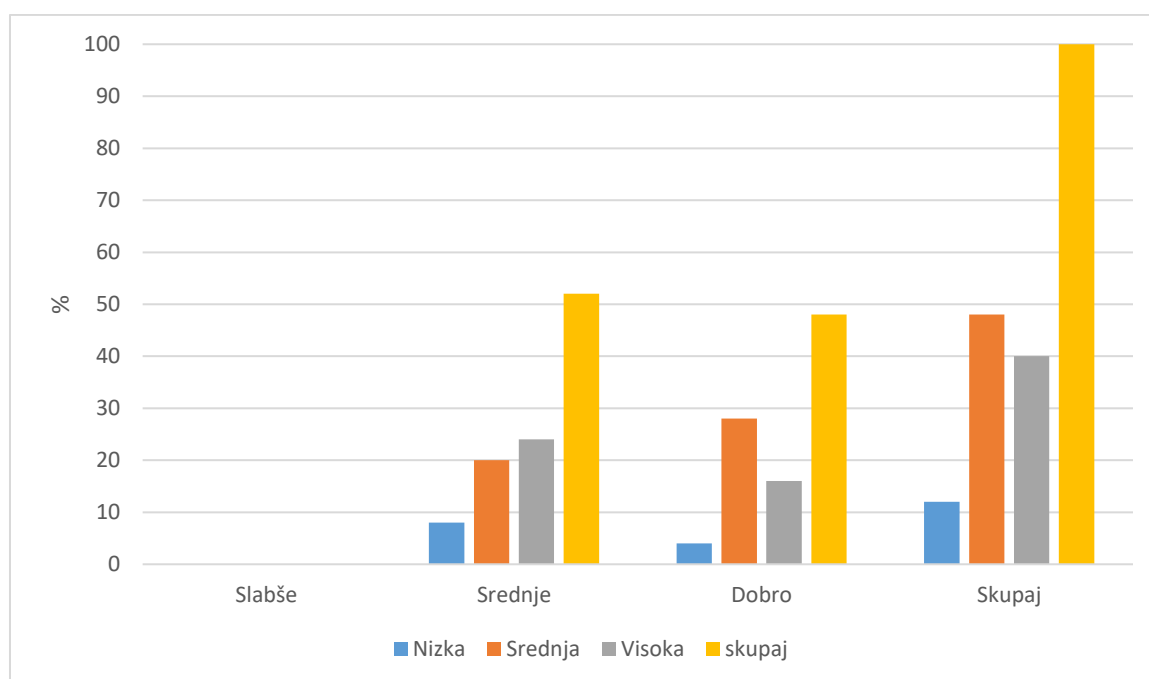


Slika 9: Grafični prikaz priprave in predtekmovalne anksioznosti eno uro pred tekmovanjem pri individualnem športu

Dobro pripravljeni tekmovalci individualnega športa imajo srednjo predtekmovavno anksioznost v 20 %, srednje pripravljeni tekmovalci imajo v 20 % srednjo predtekmovavno anksioznost in v 17,14 % visoko predtekmovavno anksioznost.

Preglednica 7: Pripravljenost in predtekmovalna anksioznost tik pred tekmovanjem pri individualnih športih

Pripravljenost	Nizka		Srednja		Visoka		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Slabše	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Srednje	2	8,00	5	20,00	6	24,00	13	52,00
Dobro	1	4,00	7	28,00	4	16,00	12	48,00
Skupaj	3	12,00	12	48,00	10	40,00	25	100,00

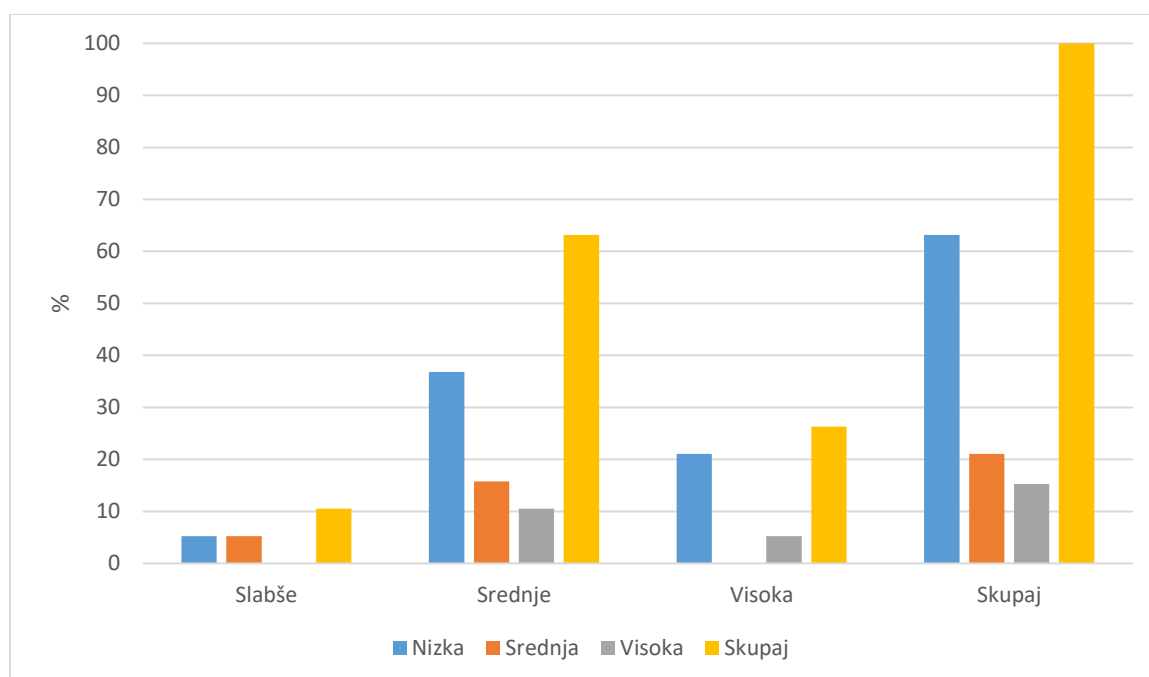


Slika 10: Grafični prikaz priprave in predtekmovalne anksioznosti tik pred tekmovanjem pri individualnih športih

Dobro pripravljeni tekmovalci imajo večinoma srednjo predtekmovalno anksioznost (28 % tekmovalcev) tik pred tekmovanjem pri individualnem športu. Srednje pripravljeni tekmovalci pa imajo v 24 % visoko predtekmovalno anksioznost in v 20 % srednjo predtekmovalno anksioznost tik pred tekmovanjem v individualnem športu.

Preglednica 8: Pripravljenost in predtekmovalna anksioznost eno uro pred tekmovanjem pri skupinskih športih

Pripravljenost	Nizka		Srednja		Visoka		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Slabše	1	5,26	1	5,26	0	0,00	2	10,53
Srednje	7	36,84	3	15,79	2	10,53	12	63,16
Dobro	4	21,05	0	0,00	1	5,26	5	26,32
Skupaj	12	63,16	4	21,05	3	15,26	19	100,00



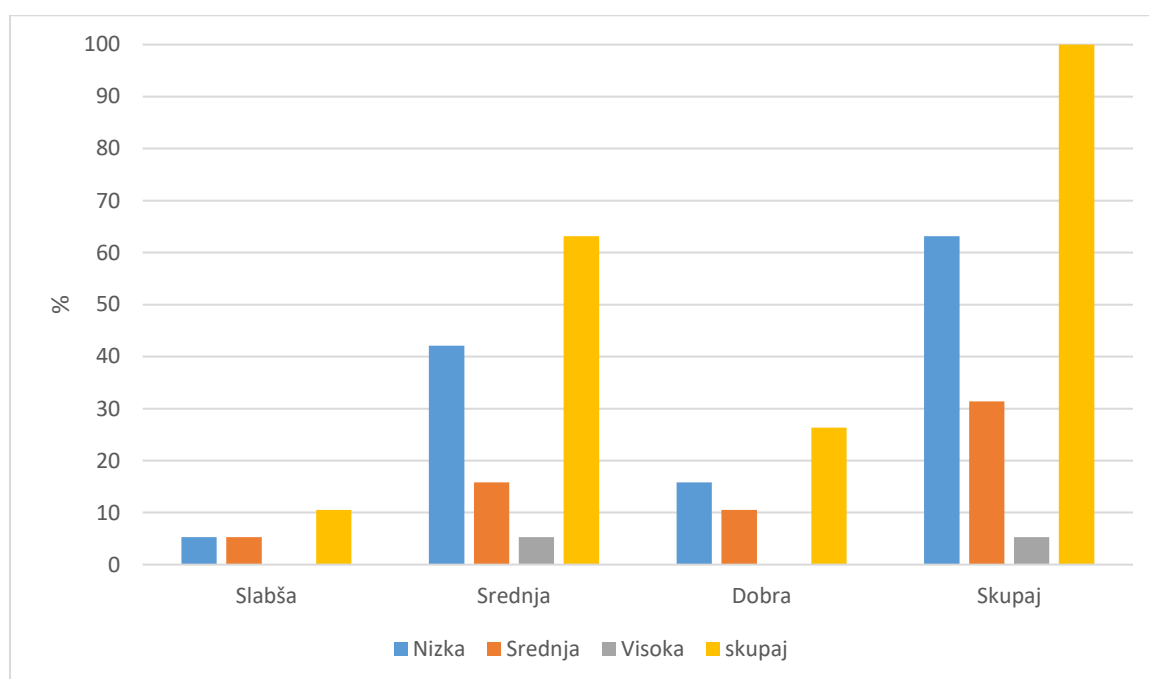
Slika 11: Grafični prikaz priprave in predtekmovalne anksioznosti eno uro pred tekmovanjem pri skupinskih športih

Srednje pripravljeni tekmovalci skupinskih športov imajo nizko predtekmovalno anksioznost v 36,84 %, srednjo predtekmovalno anksioznost v 15,79 % in 10,53 % tekmovalcev ima visoko predtekmovalno anksioznost.

Dobro pripravljeni tekmovalci skupinskih športov pa imajo v 21,05 % nizko predtekmovalno anksioznost in v 5,26 % visoko predtekmovalno anksioznost.

Preglednica 9: Pripravljenost in predtekmovalna anksioznost tik pred tekmovanjem pri skupinskih športih

Pripravljenost	Nizka		Srednja		Visoka		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Slabša	1	5,26	1	5,26	0	0,00	2	10,53
Srednja	8	42,11	3	15,79	1	5,26	12	63,16
Dobra	3	15,79	2	10,53	0	0,00	5	26,32
Skupaj	12	63,16	6	31,38	1	5,26	19	100,00



Slika 12: Grafični prikaz priprave in predtekmovalne anksioznosti tik pred tekmovanjem pri skupinskih športih

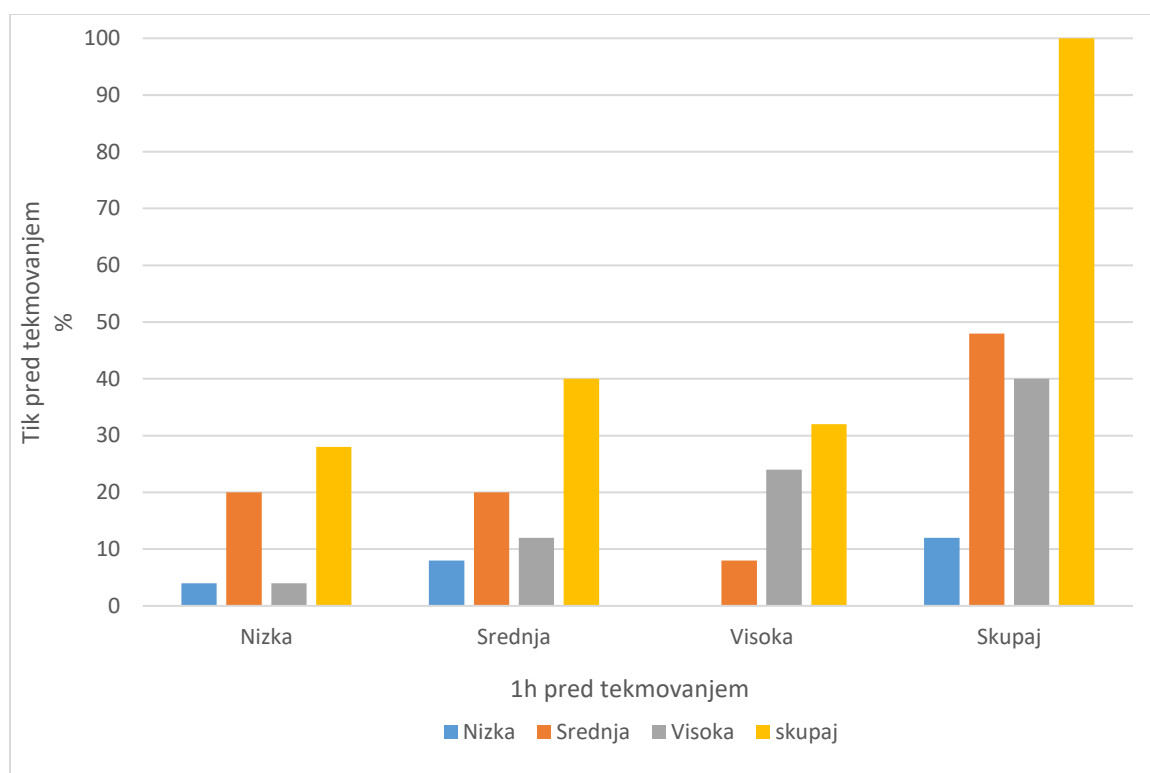
Tudi tik pred tekmovanjem imajo srednje pripravljeni tekmovalci skupinskih športov v 42,11 % nizko predtekmovalno anksioznost, 15,79 % jih ima srednjo predtekmovalno anksioznost in 5,26 % visoko predtekmovalno anksioznost.

Dobro pripravljeni tekmovalci skupinskih športov imajo v 15,79 % nizko predtekmovalno anksioznost in 10,53 % jih ima srednjo predtekmovalno anksioznost. Visoka predtekmovalna anksioznost se pri skupinskih športih tik pred tekmovanjem ne pojavlja.



Preglednica 10: Primerjava predtekmovalne anksioznosti eno uro pred tekmovanjem in tik pred tekmovanjem pri individualnem športu

		Tik pred tekmovanjem							
		Nizka		Srednja		Visoka		Skupaj	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1h pred tekmovanjem	Nizka	1	4,00	5	20,00	1	4,00	7	28,00
	Srednja	2	8,00	5	20,00	3	12,00	10	40,00
	Visoka	0	0,00	2	8,00	6	24,00	8	32,00
	Skupaj	3	12,00	12	48,00	10	40,00	25	100,00

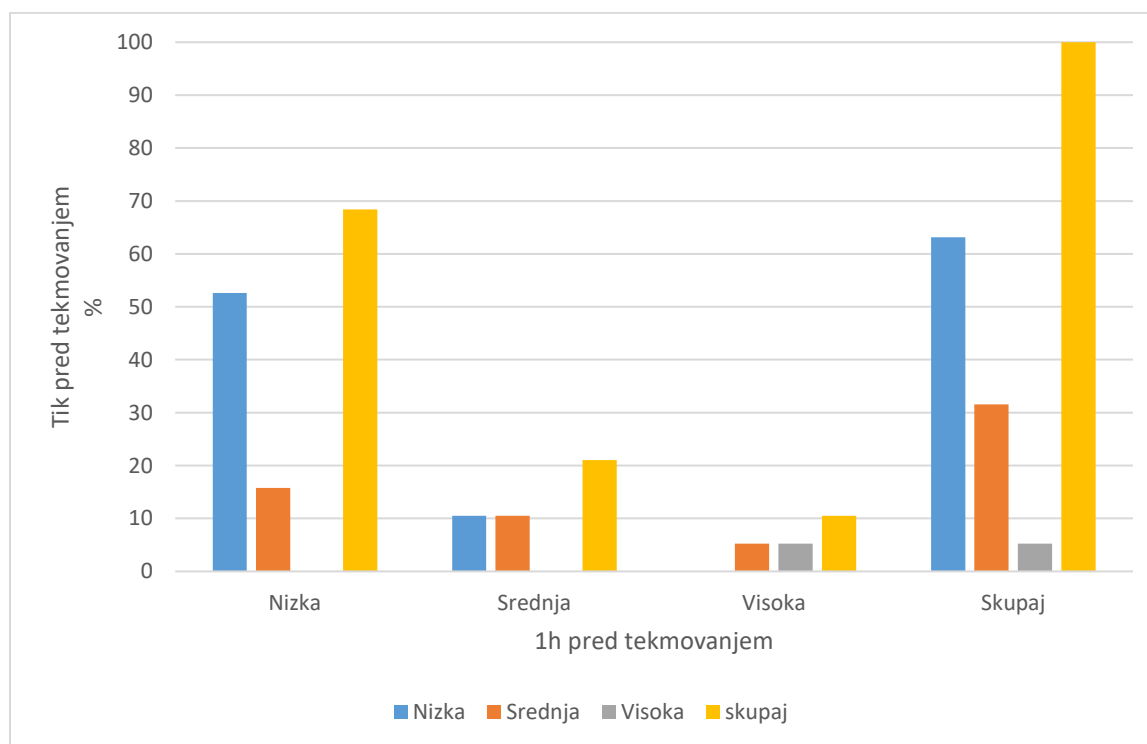


Slika 13: Grafični prikaz primerjave predtekmovalne anksioznosti eno uro pred tekmovanjem in tik pred tekmovanjem pri individualnem športu

Športniki individualnih športov imajo v 24,00 % visoko predtekmovavno anksioznost eno uro pred tekmovanjem in tik pred tekmovanjem. Športniki s srednjo predtekmovavno anksioznostjo eno uro pred tekmovanjem imajo v 12,00 % visoko predtekmovavno anksioznost tik pred tekmovanjem. Pri 20,00 % pa ostane srednja predtekmovavno anksioznost tudi tik pred tekmovanjem.

Preglednica 11: Primerjava predtekmovalne anksioznosti eno uro pred tekmovanjem in tik pred tekmovanjem pri skupinskem športu

		Tik pred tekmovanjem							
		Nizka		Srednja		Visoka		Skupaj	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1h pred tekmovanjem	Nizka	10	52,63	3	15,79	0	0,00	13	68,42
	Srednja	2	10,53	2	10,53	0	0,00	4	21,05
	Visoka	0	0,00	1	5,26	1	5,26	2	10,53
	Skupaj	12	63,16	6	31,58	1	5,26	19	100,00



Slika 14: Grafični prikaz primerjava predtekmovalne anksioznosti eno uro pred tekmovanjem in tik pred tekmovanjem pri skupinskem športu

Pri skupinskem športu se visoka predtekmovalna anksioznost pojavlja v nižjih deležih eno uro pred tekmovanjem in tik pred tekmovanjem. 5,26 % tekmovalcev ima visoko predtekmovalno anksioznost in tudi visoko predtekmovalno anksioznost tik pred tekmovanjem. 5,26 % tekmovalcem pa se visoka predtekmovalno anksioznost eno uro pred tekmovanjem spremeni v srednjo tik pred tekmovanjem. Pri tekmovalcih s srednjo predtekmovalno anksioznostjo pa se pojavi nizka ali srednja predtekmovalna anksioznost. Pri 15,79 % tekmovalcih z nizko predtekmovalno anksioznostjo se ta zviša v srednjo predtekmovalno anksioznost.

## 6 RAZPRAVA

Odločili smo se za raziskavo o predtekmovalni anksioznosti v individualnem in skupinskem športu ter to povezali z uspešnostjo tekmovalcev ter njihovo pripravljenost na tekmovanje. Zavedava se, da je za dober nastop potrebna določena mera napetosti, vendar pa lahko hitro pride do prestopa meje in izgube kontrole, takrat se osredotočenost na nalogo zmanjša in posledica je slab nastop (T. Jeromen in K. Kodelja, 2018).

Rezultati kažejo, da imajo tekmovalci v individualnih športih višjo predtekmovalno anksioznost eno uro pred tekmovanjem in tik pred tekmovanjem (20 % tekmovalcev pri individualnih športih ima visoko predtekmovalno anksioznost eno uro pred tekmovanjem in 21,15 % tekmovalcev ima visoko predtekmovalno anksioznost tik pred tekmovanjem). To smo pričakovali in tudi predhodni raziskovalci so dobili podobne rezultate. Tušak in Tušak (2003) pravita, da se športniki in športnice, ki nastopajo v individualnih športih, bolj osredotočajo na nastop, kar se kaže v večji koncentraciji nase in samo na nastop, v natančnejši pripravi in izvedbi predtekmovalnega in tekmovalnega plana. Športniki v ekipnih športih pa so pomembno bolj orientirani na zaznavanje težav in problemov kot športniki v individualnih športih. Pri redukciji stresnih dogodkov pa boljši rezultat dosegajo športniki skupinskih športov. Njihov pristop je bolj sistematičen in manj stresen. Tušak in Tušak (2003) to razlagata z vedenjem trenerja, ki je pri ekipnih športih bolj avtokratično usmerjen in načrtuje podrobnosti, je ves čas z ekipo in skrbi, da se vse izvaja, pri individualnih športih pa so športniki verjetno bolj prepuščeni sami sebi. S tem se strinja tudi midva in najini rezultati to potrjujejo. Tudi Škulić (2018) je v svoji raziskavi ugotovila, da obstaja razlika v predtekmovalni anksioznosti na dimenzijah kognitivne in somatske anksioznosti med individualnimi in ekipnimi športi. Tekmovalci individualnih športov izkazujejo višjo predtekmovalno anksioznost, in sicer pred tekmovanjem občutijo večji strah zaradi negativnega socialnega vrednotenja, neuspeha in izgube samospoštovanja in izkazujejo močnejše fiziološke reakcije (pospešeno bitje srca, pospešeno dihanje, slabost, mokre roke, nervoza, mišična napetost).

Na osnovi napisanega hipotezo 1 sprejmemo: tekmovalci v individualnem športu imajo višjo predtekmovalno anksioznost kot tekmovalci v skupinskem športu.

Iz rezultatov je razvidno, da so pri povezanosti predtekmovalne anksioznosti z uspešnostjo tekmovalcev individualnih športov zelo zanimivi rezultati. Preseneča nas zelo visok delež (16 %) zelo uspešnih tekmovalcev z visoko predtekmovalno anksioznost. Vendar pa ima tudi 12 % neuspešnih tekmovalcev visoko predtekmovalno anksioznost eno uro pred tekmovanjem, kar smo pričakovali. 12 % zelo uspešnih tekmovalcev ima nizko predtekmovalno anksioznost eno uro pred tekmovanjem. Menimo, da se to pojavlja, ker so na šolskem tekmovanju tekmovali tako tekmovalci, ki trenirajo

atletiko v klubih in imajo več izkušenj s tekmovanji in obvladovanjem predtekmovalne anksioznosti, kot tudi tekmovalci, ki so uspešni v šoli pri urah športa in imajo s športnimi tekmovanji manj izkušenj, so uspešni športniki pri urah športa, na tekmovanjih se izkažejo, četudi visoka predtekmovalna anksioznost negativno vpliva na njihove dosežke. Po pričakovanjih imajo manj uspešni športniki visoko in srednjo predtekmovavno anksioznost eno uro pred in tik pred tekmovanjem. Zelo uspešni športniki imajo nizko in po presenečenju nekateri tudi visoko predtekmovavno anksioznost. Pri izraženi anksioznosti Kajtna, Tušak in Tušak (2003) niso našli razlik med bolj in manj uspešnimi športniki. Čeprav tuje raziskave pravijo, da naj bi se bolj uspešni športniki odlikovali z manjšo predtekmovavno anksioznostjo (torej z manj anksioznim odgovorom na stresno situacijo, ki jo predstavlja tekmovanje), se je v najini raziskavi pojavila dihotomna situacija: nekateri uspešni tekmovalci individualnih športov imajo tudi visoko predtekmovavno anksioznost. Morda bi to lahko pripisali nivoju tekmovanja, saj so bili v raziskavo zajeti tekmovalci državnih in regijskih tekmovanj v osnovni šoli, ki niso vsi vključeni v redna treniranja v klubih, ampak so uspešni pri urah športa v šoli in tekmujejo samo na šolskih športnih tekmovanjih. Športniki, ki trenirajo v klubih pa imajo tedensko tudi športna tekmovanja. Tišma (2008) potrjuje naša razmišljanja, da aktivni športniki odbijajo pričakovanje neuspeha. Njegovi podatki kažejo, da pri aktivnih športnikih vzporedno z višjo stopnjo razvitosti motiva športnega dosežka raste tudi stopnja čustvene samokontrole in stabilnosti, nižja pa se nagnjenost k čustveni inhibiciji in nestabilnosti. Tudi Sarason in sodelavci (2014; po Kamber, 2018) nas navajajo k temu, da je za predtekmovavno anksioznost pomemben nivo tekmovanja in moč nasprotnika.

Na osnovi napisanega lahko hipotezo 2 delno sprejmemo. Uspešnejši tekmovalci individualnih športov imajo nizko predtekmovavno anksioznost, vendar pa se v določenem deležu pojavlja tudi visoka predtekmovalna anksioznost. .

Rezultati kažejo, da imajo pri individualnih športih dobro pripravljene tekmovalci srednjo predtekmovavno anksioznost eno uro pred tekmovanjem in tik pred tekmovanjem. Srednje pripravljene tekmovalci pa imajo v visokem deležu visoko predtekmovavno anksioznost pri individualnem športu. Pri skupinskih športih opažamo zanimivo situacijo, saj je predtekmovalna anksioznost višja eno uro pred tekmovanjem kot tudi tik pred tekmovanjem. Morda se to pojavlja zaradi tega, ker takrat še ne vedo, ali bodo igrali v prvi postavi, si pa to močno želijo. Dobro pripravljene tekmovalci skupinskih športov imajo nižjo predtekmovavno anksioznost od srednje pripravljenih tekmovalcev. Učitelji športa peljejo na tekmovanje srednje in dobro pripravljene tekmovalce. Verjetno gre za tekmovalce, ki trenirajo tudi popoldne v klubih, so v dobri kondiciji in imajo izkušnje s tekmovanji v šoli in izven nje. Zanimivo je tudi to, da imajo nekateri dobro pripravljene tekmovalci še vedno visoko predtekmovavno anksioznost. Menimo, da se to pojavlja zato, ker imajo previsoka pričakovanja do sebe, verjetno pa ima

visoka pričakovanja tudi okolje, npr. starši, sošolci, prijatelji in potem se pri njih pojavlja visoka predtekmovalna anksioznost.

Na osnovi napisanega lahko hipotezo 3 sprejmemo. Dobro pripravljene tekmovalci imajo nižjo predtekmovalno anksioznost.

Pri individualnih športih je visoka predtekmovalna anksioznost eno uro pred tekmovanjem v 24 % visoka tudi tik pred tekmovanjem. Tisti s srednjo predtekmovalno anksioznostjo pa imajo v 12 % visoko predtekmovalno anksioznost tik pred tekmovanjem. Menimo, da se manjšemu deležu tekmovalcev zviša predtekmovalna anksioznost v roku ene ure pri individualnih športih. Razmišljamo, da je ena ura prekratek časovni razmak za spreminjanje predtekmovalne anksioznosti. Pri skupinskih športih pa se pojavljajo še bolj zanimivi rezultati, saj se predtekmovalna anksioznost eno uro pred tekmovanjem ohrani na istem nivoju tik predtekmovanjem ali se celo zniža, v zelo majhnem deležu pa se zviša. Zanimivo je, da se tekmovalci tik pred tekmovanjem malo sprostijo in je predtekmovalna anksioznost tudi nižja kot eno uro pred tekmovanjem. Zato bi bilo dobro raziskavo zasnovati tako, da bi ugotavljali predtekmovalno anksioznost en dan pred tekmovanjem in eno uro po tekmovanju. Kajti raziskovalci pravijo: bližanje tekmovanja, ki predstavlja močan stresni dogodek, običajno zvišuje nivo športnikove anksioznosti; samo tekmovanje anksioznost zniža, po koncu tekmovanja pa anksioznost običajno začasno spet naraste, nato pa počasi upada (Tušak in Tušak 2023). Verjetno so naši preizkušanci tremo tik pred tekmovanjem dojemali že kot tekmovanje in se je trema znižala, kot pravijo tudi teoretiki predtekmovalne anksioznosti.

Na osnovi napisanega je hipotezo 4 ovržena. Predtekmovalna anksioznost tik pred tekmovanjem je večinoma enaka ali nižja kot eno uro pred tekmovanjem.

Rezultati raziskave so omejeni na majhen vzorec dveh šol. Zavedamo se, da bi večji vzorec pomenil bolj zanesljive in veljavne rezultate. Prav tako bi bilo dobro, da bi zajeli le tekmovalce na državnih tekmovanjih (pri nas so bila zajeta regijska in državna tekmovanja), saj bi s tem dobili primerljivejše rezultate, ki bi jih lahko bolj zanesljivo interpretirali.

## 7 PREDLOGI

Ob pisanju naloge so se porodile naslednje ideje za izboljšanje in razširitev raziskave na tem področju športne psihologije:

- povečati vzorec športnikov tekmovalcev različnih tekmovanj individualnih in skupinskih športov,
- ugotavljati predtekmovalno anksioznost 24 ur pred tekmovanjem, eno uro pred, tik pred in eno uro po tekmovanju,
- ugotavljati predtekmovalno anksioznost na različnih nivojih tekmovanj,
- ugotavljati tudi osebnostne lastnosti tekmovalcev v povezavi z uspešnostjo na tekmovanju,
- raziskovati delo trenerja v povezavi s predtekmovalno anksioznostjo,
- primerjati predtekmovalno anksioznost pri vrhunskih in ostalih športnikih,
- uporabljati tehnike sproščanja za pripravo na tekmovanja vseh nivojev.

Športna psihologija je odprto področje, ki je zanimivo za vse športnike. Najina raziskava pa ima tudi praktični vidik. Rezultati te raziskave in ostalih raziskav s področja psihologije športa lahko uporabijo trenerji, ki delajo s športniki tekmovalci. Predvsem trenerji v klubih in tudi športni učitelji v šoli bi s tekmovalci morali delati na zmanjševanju predtekmovalne anksioznosti, biti tekmovalcem v oporo in pomoč pri zniževanju predtekmovalne anksioznosti in s tem vplivali na to, da bi bili dosežki njihovih tekmovalcev višji. V Sloveniji že imamo športne psihologe, ki delujejo v različnih športih, npr. športna psihologinja Andreja Holsedl (2023) dela s športniki nogometa, smučarskih skokov, tenisa, juda, atletike, triatlona, kolesarstva, košarke in plezanja; pri svojem delu pa uporablja vedenjsko-kognitivno terapijo, ki je zelo učinkovita pri športnikih. Potrebno je znanja le razširjati, da jih v klubih trenerji uporabijo. Športnika je potrebno usmeriti na izvedbo nastopa bolj kot na rezultat, ki ga obremeni še z dodatnimi pritiski (Tušak in Tušak, 2003) in to naj bi bilo vodilo trenerjev in staršev.

## 8 LITERATURA

Jeger, D. (2021). *Odnos emocija, motivacije i uspešnosti u sportu*. Magistrsko delo. Osijek: fakulteta za kineziologijo. URL: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:265:728523>.

Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo*. Ljubljana: samozaložba.

Kajtna, T., Tušak, T. in Tušak, M. (2002). V: Tušak, M. in Bednarik, J. *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 71-85.

Kamber, K. (2018). *Ispitivanje odnosa perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti, motivacije i percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja kod košarkarja*. Diplomsko delo. Zadar: Sveučilište u Zadru, odjel za psihologiju. URL:

<https://repositorij.unizd.hr/en/islandora/object/unizd%3A3041/datastream/PDF/view>.

Škulić, R. (2018). *Osobine ličnosti i prednatjecateljska anksioznost kod individualnih i ekipnih sportaša*. Diplomsko delo. Zadar: Sveučilište u Zadru. Dostopno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:751094>.

Tišma, M. (2008). Razlike u afektivno-motivacionim dispozicijama s obzirom na vrstu sporta i nivo uspešnosti sportista. *Primjenjena psihologija*, Vol. 2(1), 93–109. URL: <https://www.readcube.com/articles/10.19090%2Fpp.2009.1.93-109>.

Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Vloga športnega psihologa (2023). URL: <https://4endurance.si/blogs/raziskave/andreja-holsedl-intervju>.

## 9 PRILOGE

Priloga 1: Vprašalnik za športnike



## VPRAŠALNIK

Sva mlada raziskovalca iz 9. a razreda OŠ Grm. Prosiva, da izpolnite kratek vprašalnik o tremi pred tekmovanjem, ki ga bova uporabila za najino raziskovalno nalogo.

Naredite križec pod številko (stopnjo) vaše treme oz. občutka kako ste pripravljeni.

Hvala za sodelovanje.

**Vito Burger in Anže Aaron Gazvoda**

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Spol: M Ž

Razred: \_\_\_\_\_ Šola: \_\_\_\_\_

Disciplina, kjer tekmuješ: \_\_\_\_\_

### PRED TEKMOVANJEM

1. Kako ocenjuješ svojo športno pripravljenost? (obkroži številko)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sploh nisem pripravljen/a					Srednje dobro sem pripravljen/a					Odlično sem pripravljen/a

2. Kakšno tremo pred nastopom na tekmovanju imaš sedaj?(obkroži številko)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
sploh nimam treme					Imam srednje visoko tremo					Imam zelo visoko tremo

### Ocenite: TREMA TIK PRED TEKMOVANJEM

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sploh nimam treme					Imam srednje visoko tremo					Imam zelo visoko tremo

Rezultat na tekmovanju: \_\_\_\_\_