

PSIHOLOGIJA ŠPORTA

2007/2008

VSP

KAZALO

RAZVOJ PSIHLOGIJE ŠPORTA

Zgodovina psihologije športa je pravzaprav kratka, pa čeprav so se za to področje zanimali že zelo zgodaj. Zdrav duh v zdravem telesu je vodilo, ki sega vse do današnjih časov, ko pravzaprav vse oblike rekreativne dejavnosti stremijo za tem idealom.

Psihologija športa res ni dosegla statusa akademske discipline do zadnjih štirih desetletij, ko se je s področja motoričnega učenja obrnila v čisto svoje raziskovalno in aplikativno področje študija. Njen začetek so predstavljali nekateri izolirani raziskovalni projekti okoli leta 1900. Nekatere zgodnje razprave v zvezi s psihologijo športa so bile zgolj teoretične narave in so poskušale razložiti predvsem dve stvari:

- zakaj učitelji ŠV potrebujejo znanje iz psihologije in
- kateri so pozitivni psihični učinki sodelovanja v ŠV.

Razvoj psihologije športa v svetu je potekal predvsem v okviru dveh konceptov: severnoameriškega in socialističnega koncepta vzhodnoevropskih držav.

Poleg socialno – psiholoških študij športa so se na prelomu stoletja pojavile tudi številne študije, ki so se ukvarjale le s problemom motoričnega učenja. Najbolj tipične so raziskave reakcijskih časov.

Griffith se je v raziskovanju usmeril predvsem na specifična področja: psihomotorične sposobnosti, učenje in osebnostne spremenljivke. Kot pomoč v raziskovanju teh področij je razvil številne teste in specialne naprave npr. test za sposobnost učenja, za reakcijski čas na svetlobo, zvok in pritisk, test za merjenje pripravljenosti,... Mnogi ga imenujejo za očeta psihologije športa v ZDA.

V evropskem prostoru so pomembni predvsem Schulte, Sippel in Giese.

Schulte je proučeval vpliv telesnih vaj na osebnost. Ukvarjal se je tudi s problematiko selekcije in ugotavljal vlogo ključnih organov za športno aktivnost.

Sippel je preverjal učinek telovadbe na dosežke šolarjev.

Giese je proučeval učinke okolja na dosežke športnikov. Opozoril je na nov vidik v proučevanju športa, in sicer na vlogo zunanjih pogojev. Proučeval je vpliv klimatskih in svetlobnih pogojev v telovadnici.

Po 2. svetovni vojni opažamo precejšnjo tendenco aplicirati psihološka spoznanja na razna področja športa, ker so želeli izboljšati metode učenja in poučevanja športa. V tem času so potekale raziskave o emocionalnih reakcijah športnikov in o strahu, o osebnostnih lastnostih posameznih skupin športnikov in s problemi skupinske dinamike.

Tretje obdobje v razvoju psihologije športa je zaznamovalo odkritje matematično–statističnega postopka – faktorske analize. Predstavniki te usmeritve delujejo na predpostavki, da je osebnost funkcionalna celota, ki temelji na diferencialnih psihičnih procesih in osebnostnih lastnostih.

V sedemdesetih letih se je psihologija športa razmahnila v vseh pogledih. Niz psiholoških združenj na različnih koncih sveta to samo potrjuje.

PSIHOLOGIJA ŠPORTA V SVETU

Pregled podatkov o strokovnjakih s področja psihologije športa zgovorno kaže, da približno 2/3 strokovnjakov izhaja iz držav "bivše" Vzhodne Evrope in Severne Amerike (ZDA in Kanada). Največje razlike med obema smerema psihologije najdemo v naslednjih vidikih:

- stopnji kontrole,
- osnovnem namenu in
- področjih aplikacije spoznanj.

Stopnja kontrole razvoja psihologije športa

PŠ v Ameriki je označena kot raznobarvna, svobodna in spontana. Taka je predvsem zato, ker ne obstaja neka centralna organizacija, ki bi diktirala smer razvoja in neka prednostna področja.

Države Vzhodne Evrope so se v stopnji zunanje kontrole bistveno razlikovale od ameriškega sistema. Vse vzhodnoevropske države so delovale po sovjetskem, centralno-politično kontroliranem vzoru. Zato lahko PŠ v Vzhodnih državah ocenimo kot vsebinsko bolj omejeno in hkrati močno determinirano z raziskovalnimi načrti. Med prednostmi takega sistema lahko prištejemo enoten pristop množice strokovnjakov k določeni problematiki, kar je vplivalo na hiter in pomemben razvoj določenega področja, enotne metode, dolgoročno planiranje in množica korelativnih projektov.

Osnovni namen psihologije športa

Večina raziskovalnih projektov PŠ v Severni Ameriki se je pojavila, da bi se dokopali do novih teoretičnih spoznanj in novih prispevkov k že obstoječemu znanju psihologije (športa). Raziskovanje v Vzhodni Evropi pa je bilo usmerjeno predvsem v korist državni politiki, ki je v uspešnem športnem udejstvovanju videla izjemno možnost potrditve socialističnega sistema in lastne države.

Bistvena razlika med obema sistemoma je bila v tem, da so imeli Američani visoko akademsko in široko izobražene ter kvalificirane športne psihologe, od katerih so le nekateri imeli praktične izkušnje pri delu s športniki, države vzhodnega bloka pa so imele predvsem konkretno usposobljene športne psihologe, od katerih je večina profesionalno delala v športu.

Vzhodni raziskovalci so večino raziskav delali z vrhunskimi športniki, med tem ko so zahodni veliko spoznanj, ki so vključena v psihologijo športa, dobili tudi s proučevanji nešportnikov.

OPREDELITEV PSIHOLOGIJE ŠPORTA

Opredelitev mora upoštevati predvsem razvojno stopnjo psihologije na eni strani, na drugi pa razvojno stopnjo znanosti o športu.

Rokusfalvy meni, da je psihologija športa aplikativna psihološka znanost, ki raziskuje športno dejavnost z aspekta učinka in stremi k temu, da bi odkrila specifične zakonitosti razvoja te dejavnosti.

Praktične naloge psihologije športa naj bi bile:

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

Področja psihologije športa:

- psihološka analiza športnih dejavnosti
- psihološka sredstva dvigovanja športnih dosežkov
- psihološka problematika športnih zvrsti
- psihološko vprašanje odnosa socialnega okolja do športnih dejavnosti
- psihološki odnosi objektivnega okolja do športnih dejavnosti
- psihološke raziskave učinkov športnih dejavnosti

Kot na večini področij je tudi na področju športa potreben in nujen interdisciplinaren pristop. Iz sheme je vidno, kako se povezujejo določene znanstvene discipline.

PSIHOLOGIJA ŠPORTA

Športna ekonomija

Antropometrija

Matematika

Biomehanika

Športna meteorologija

Kibernetika in inform. teorija

Fiziologija športa

Fiziološka psihologija

Teorija treniranja

Klinična psihologija

PSIHOLOGIJA

Psihologija dela

Psihodiagnostika

Poklicna psihologija

Sociologija športa

Teorija telesne vzgoje

Pedagogika športa

Pedagogika

Pedagoška psihologija

Razvojna psihologija

Socialna psihologija

Psihologija športa je aplikativna psihološka disciplina, ki je nastala na stiku med znanostjo o športu in psihologijo. Čeprav so za razvoj psihologije športa pomembni dosežki na področju znanosti o športu, kakor tudi dosežki na drugih področjih (medicina, antropologija,...), je psihologija športa psihološka disciplina.

Vse bolj je možno psihologijo športa razumeti kot:

- Uporabno vedo s svojim predmetom poučevanja, svojimi metodami dela, smotrom in cilji.
- Praktično dejavnost s populacijo, ki ji je namenjena, načini in oblikami praktične dejavnosti, metodami in tehnikami dela in s cilji in smotri psihološke pomoči.
- Stroko; prej ali slej prihaja do profila športnega psihologa, z institucijami, ki bodo te profile nastavljale in nenazadnje prihaja do potrebe in razvoja moralno–etičnega kodeksa športnega psihologa.

KAJ DELA ŠPORTNI PSIHOLOG, KAKO POMAGA

Športna psihologija je predvsem uporabna veda, ki se ukvarja s tekmovalcem, njegovim vedenjem in odkrivanjem, kako le to vpliva na nastop. Ukvarja se s psihično in čustveno platjo tekmovalnega športa.

Psiholog poskuša v razgovoru ugotoviti, za kakšno težavo gre, kje se pojavlja in kako vpliva na tekmovalca. Izdela individualni program in ga nauči spretnosti, kot so: mišično sproščanje, usmerjanje pozornosti in koncentracije, postavljanje ciljev, dihanje, vizualizacija in tehnika pozitivnega samogovora.

Dobro psihično pripravljen športnik je tisti, ki ga lahko imenujemo tudi mentalno stabilno športnik. To pomeni, da bo znal vse tisto, kar je natreniral, prenesti tudi na tekmovanje, da bo znal nadzorovati svoje vedenje, misli in čustva in jih po potrebi tudi spreminjati, da bo znal v primeru težav poiskati pomoč pri trenerju, psihologu, zdravniku, maserju, starših...

Športna psihologija je veja psihologije, ki se ukvarja s psihološkimi in mentalnimi faktorji, ki vplivajo na športni nastop, fizično aktivnost ali vadbo. Z uporabo različnih psiholoških spoznanj in tehnik poskuša izboljšati nastop posameznika ali ekipe. Športni psiholog skuša vplivati na izboljšanje nastopa tako, da se ukvarja s športnikovim nadzorom čustev, zmanjševanjem psihološkega vpliva poškodb ali slabega nastopa. Nekatere od najpogostejših tehnik, ki jih učimo so: postavljanje ciljev, sproščanje, samogovor in zavedanje samogovora, vaje za izboljšanje koncentracije, prednastopne rutine in mnoge druge.

TRENER

Uspešen trener je tisti, ki ima sposobnost učinkovitega analiziranja samega sebe, situacije in svojih varovancev kot sistem spremenljivk, ki se nenehno spreminjajo. Trener na osnovi teh spoznanj nenehno prilagaja funkcioniranje sistema.

PODROČJA, KI JIH MORA TRENER POKRIVATI

Planiranje treninga

To je trenerjev najzahtevnejši del njegovega dela. Pri tem pričakujemo da ima vpogled v različna mejna področja (biomehanika, psihologija, medicina, organizacija, ...). Glede na vsestransko poznavanje športnika mora pravilno dozirati in sestaviti tak trening, ki bo skupaj s tehničnim programom predstavljal popolnoma individualen program, za vsakega posameznika posebej.

Izvajanje treninga

Pri tem mislimo predvsem na izvajanje koordinacijskega, tehničnega in taktičnega treninga. To od trenerja zahteva poznavanje in uporabo splošne pa tudi specifične metodike. Trener mora znati situacijo treniranja tako strukturirati, da bo zadovoljevala čim več potreb in motivov posameznikov. To je jedrna enota celotnega procesa in mora vključevati vsa temeljna spoznanja strok, ki pri tej zvrsti nastopajo.

Kontrola uspešnosti treninga

Ta kontrola je tako pomembna tudi zaradi motivacije posameznika in za spreminjanje osebnih ciljev v procesu treninga. Tu gre predvsem za kontrolo kondicijske, tehnične, psihične in taktične pripravljenosti. Ves ta čas pa je potrebno dobljene rezultate svoje ekipe oz. varovancev primerjati s svetovno elito.

Vsestranska skrb za varovanca

Da bi športniki znali realizirati svoje potenciale in s tem dosegali uspehe na tekmovanjih, mora biti pristop trenerja celovit. Oblikovati morajo zunanje pogoje (potovanja, prehrana, bivanje, medicinska oskrba, ...), preizkusiti morajo zunanje tehnične pogoje, klimo in naprave, upoštevati morajo individualne zahteve, želje, socialno interakcijo, dodobra morajo obvladovati predstartno situacijo, informiranje med tekmovanjem, skrb in delovanje po tekmi, ko varovanec doseže uspeh ali neuspeh.

Doživetje uspeha lahko pozitivno deluje v tej smeri, da dvigne ton osnovnega razpoloženja. Želja za uspehi se dvigne, z njo pa tudi pripravljenost za še večji obseg dela. Možno pa je, da uspeh deluje tudi negativno. Športnik postane objesten, domišljav, ošaben in prevzet.

Na drugi strani pa lahko doživetje neuspeha prav tako deluje pozitivno ali negativno. Pozitivno deluje tako, da pride do spremembe vedenja. Arogantno vedenje je opuščeno, zveča se želja po uspehu, s tem pa se izboljša tudi pripravljenost za delo. Negativni vpliv neuspeha pa je zaznaven predvsem v splošnem nerazpoloženju in izgubi motivacije. Zaupanje vase se zmanjša, samopodoba se slabša,

nastopijo lahko celo občutki manjvrednosti. Najpogosteje športniki poleg opisanega vedenja začenjajo izgubljati tudi zaupanje v svojega trenerja.

Svetovanje in pomoč svojim varovancem

Tako na področjih, ki se nanašajo na treniranje, kot tudi pri problemih v življenju.

Trenerjeva vloga na tekmovanju

Na tekmovanjih trener nastopa v treh funkcijah:

- Trener kot model – zavedati se mora resnosti situacije, je pozitiven in sposoben vplivati ter ustrezno reagirati na okoliščine, prav tako je dosleden v čustvenih stanjih. Zelo pomembna je emocionalna konsistentnost trenerja. Veliko lažje je namreč športniku, če njegov trener konsistentno kaže čustva, kot pa športniku, čigar trenerjeva reakcija je na isto stvar vsakič drugačna.
- Pomoč pri izvedbi predštartne in štartne strategije – trener tu nastopa kot vir rešitev in nasvetov, ki jih športnik lahko dobi kadar jih potrebuje. Da bi bil trener v tej vlogi najuspešnejši, mora športnik čutiti, da je njegov trener objektiven, pošten in sposoben analizirati problem, ki se pojavi.
- Trener kot simbol za izražanje in uporabo načrtovanega vedenja oz. strategije – prisotnost planiranega vedenja pri trenerju naj bi pokazala športniku, da se izpolnjuje načrtovana priprava.

Pomanjkanje samozaupanja pri športniku

SIMPTOMI:

Negibno sedi, pomanjkanje aktivnosti, nesrečna pojava, izolira se od drugih, njegovi odgovori na vprašanja so kratki, nepopolni, videti je bolan, pomanjkanje

TRENERJEVE INTERVENCE:

Pripravi športnika da si prizna problem, prisili ga, da se sprehodi, da dela preproste vaje, med tem časom mu še enkrat razloži različne tekmovalne strategije, simulira kratko situacijo, kjer od športnika zahteva popolno sposobnost in aktivnost, vzpodbuja pozitivno imaginacijo...

Pomanjkanje aktivacije pri športniku

SIMPTOMI:

Zaspana aktivnost, pomanjkanje natančnosti pri izvedbi, velik vpliv distraktorjev, lahkomiselne akcije, gledanje, kako drugi delajo, pogovarjanje z drugimi športniki ali

TRENERJEVE INTERVENCE:

Pripravi športnika da si prizna problem, razvije moč in maksimalno aktivnost preko šaljive rokoborbe, s tem, da mu pokaže borbo, ga zaplete v rahel prepir, prisili ga v reakcije, ki zahtevajo povečanje aktivacije in vsebujejo neko grožnjo, prisili ga v izvajanje aktivnosti utripnega značaja v smislu povečanja in zmanjševanja aktivnosti, razvija njegovo razdraženost, postavlja višje zahteve pri ogrevanju kot običajno, gnjavi ga da bi delal močnejše, nato se vrne nazaj na predštartno strategijo.

Premočna aktivacija pri športniku

SIMPTOMI:

Nekontrolirana aktivnost, ekscesno vedenje (pogosto uriniranje, krči v črevesju ali želodcu), panični videz, športnik ne izvaja predštartne strategije, nenavadno vedenje, nenačrtno ogrevanje...

TRENERJEVE INTERVENCE:

Pripravi športnika da si prizna problem, sprehodi se ali lahko teče z njim, obnovi pripravljalo vedenje in začetno tekmovalno strategijo, športnik naredi pripravo pod nadzorom trenerja, poudarjena je kontrola v simulaciji tehnike, močna koncentracija na detajle tehnične izvedbe, sočasno kontinuirano izvajanje aktivnosti in miselnega ponavljanja aktivnosti.

Kadar se trener sreča s takim problemom, mora športniku posvetiti maksimalno, nedeljivo pozornost. Po teh intervencijah tik pred tekmovanjem ostaja trener s športnikom, dokler se športnikova izvedba ne začne. Na ta način trener poskuša obdržati športnikovo optimalno samozaupanje oz. stopnjo aktivacije.

Tri glavne determinante vedenja in delovanja trenerja:

- Osebnost trenerja,
- Odnos trener – športnik in
- Značilnosti situacije, ki vpliva na trenerjevo vedenje in na odnos trener–športnik.

Zanima nas katere trenerjeve lastnosti so pomembne za njegovo vlogo učitelja. Zelo pomembno je spoznati njegov stil vodenja, ali zna vzpostaviti s tekmovalci medoseben odnos, ki ni zgolj profesionalen, strokoven, ampak tudi topel, prijateljski.

TRENERJEVA OSEBNOST

Različni avtorji, trenerji in športniki se strinjajo o nekaterih pomembnih lastnostih trenerja. Predvsem poudarjajo emocionalno stabilnost in družabnost, ki se kaže v uspešnem odnosu z okolico, predvsem s športniki. Trener naj bi bil do določene mere dominanten, realističen, mora biti individualist, ki odgovarja za svoje delo. Mora biti visoko inteligenten, inventiven in zaupljiv v odnosu do športnikov. Športniki menijo tudi, da mora biti trener oseba, ki ji lahko popolnoma zaupaš, ko padeš v tekmovalno krizo.

Ogilvie je poklicnega trenerja označil kot močno mentalno trdno osebo, ki zna uspešno delati tudi ob dolgotrajnem stresu, povezanim s pritiski javnosti in navijačev ter reakcijami klubskih funkcionarjev. Trenerji najvišjega nivoja so običajno emocionalno zreli, neodvisni in trdi ter realistični v svojih pogledih.

V raziskavi M. Tušaka (1992) je bilo zbranih 54 mnenj košarkarskih trenerjev o sposobnostih, potrebnih za uspešnega trenerja košarke. Trenerji so našli najpomembnejše lastnosti:

- strokovnost,
- discipliniranost,
- pedagoške sposobnosti,
- doslednost,
- psihološke sposobnosti,
- avtoritativnost,
- pravi
- nost,...

Naloga trenerjev je bila tudi na 7–stopenjski lestvici oceniti sebe in idealnega trenerja. V 16 lastnostih od 26 smo dobili statistično pomembne razlike. Razlike so vedno v smeri višje izražene lastnosti pri idealnem trenerju. Obrnjeno je edino pri lestvici za strah in anksioznost, kar pa je tudi pričakovano.

Cratty navaja več razlogov za višjo avtoritativnost pri trenerjih:

- njihova percepcija vloge trenerja zahteva avtoritativnost v vedenju,
- nekateri imajo potrebe po nadzorovanju drugih,
- vodenje v stresnih situacijah samo po sebi kli
- e in zahteva nadzor,
- nekateri športniki imajo potrebo biti nadzorovani,
- negotovi športniki se v stresnih situacijah po
- utijo bolj ugodno in varno, kadar je nekdo "nad njimi",
- višja avtoritativnost trenerjev bo morda zmanjšala verjetnost agresivnega vedenja,
- nekateri trenerji se izražajo preko dominantnega in avtoritativnega vedenja in v takem odnosu uživajo.

Obstaja seveda možnost, da je trener bolj demokratičen. Ta pristop ima tudi nekatere prednosti:

- trener je lažje dostopen,
- dobiva večjo povratno informacijo od tekmovalcev,
- ker bolj upošteva mnenja športnikov, so načrti treninga in tekmovanj zanje lažje sprejemljivi,
- športnik razvije višjo stopnjo neodvisnosti in odgovornosti.

Pogosto trenerje delimo na avtoritarne in demokratične trenerje, ta delitev pa v bistvu razlaga trenerjev način dela s športniki. Specifični stil vodenja ni samo posledica trenerjeve osebnosti, ampak tudi posledica same športne situacije, okolja, klime v moštvu in osebnosti trenerjevih varovancev.

Avtoritarna osebnost

Taki trenerji vidijo svojo vlogo povezano z avtoriteto in avtoritarnim obnašanjem, imajo potrebo po kontroli ljudi okrog sebe in v delu s športniki to potrebo zadovoljujejo. Tak trener se obnaša dominantno, se smatra za nadrejenega nad ostalimi in ne dopušča protiargumentov, ne dopušča individualne svobode. Tak način dela je pozitiven za negotove športnike in športnike, ki so navajeni igrati podrejeno vlogo ter v "kriznih" situacijah. Negativen učinek pa lahko dosežejo pri vseh ostalih športnikih.

Avtoritarna oseba ni isto kot avtokratičen način vodenja. Avtokrati

en način vodenja je danes v vrhunskem športu najpogostejši in prinaša največ uspehov. Če trener avtokratično vodi svoje moštvo, še ni rečeno, da je tudi avtoritarna osebnost.

Demokratska osebnost

Trener je lažje dostopen. Športniki imajo občutek, da se z njim lažje komunicira, da lažje vzpostavijo pristen medoseben odnos. Takemu trenerju športniki lahko sugerirajo individualne poglede, trener pa sprejema njihovo iniciativo. Demokratski trener priznava in spoštuje različnost drugih, ceni odločitve drugih in ne nastopa samo v poziciji moči.

Lastnosti uspešnega trenerja (Karl Adam):

- naravnava k uspešnosti,
- sposobnost samospoznanja,
- socialne sposobnosti pou
- evanja,
- trajnost socialnih kontaktov,
- metodi
- ne sposobnosti trenerjev,
- sposobnost analiziranja,...

Psihološke lastnosti:

- visoka delovna motiviranost,
- fleksibilnost,
- kreativnost,
- sposobnost organiziranja,
- vztrajnost,
- sposobnost vzpostavljanja kontaktov,...

Inovativni trener

Inovativnost je karakteristika, ki velikokrat visoko sposobne trenerje loči od vrhunskih trenerjev. Inovativni trenerji so vedno korak naprej, vedno iščejo nove in nove možnosti, so bolj kreativni in ponavadi višje na izobrazbenem in poklicnem statusu.

EMOCIONALNA KONTROLA

V tekmovanje so športnik in trenerji vpleteni tudi emocionalno. Čeprav je trener predvsem opazovalec z roba črte, pa nikakor ne more emocionalno nevtralno sprejemati, kaj se dogaja z njegovimi varovanci. Emocije vedno spremljajo določene telesne spremembe in reakcije. Raziskave ugotavljajo, da velika odgovornost trenerja zviša količino stresa, ki ga le-ta doživlja v času tekme. Stres pa povzroči spremembe v delovanju srca. Praviloma se FS poveča. Tvrstna močna izpostavitve stresu in vzporedne fiziološke reakcije, pa lahko kmalu povzročijo tudi težje, kronične težave.

Znani so nekateri zelo aktivni in agresivni trenerji, ki predvsem z govorico kretenj počnejo ob robu igrišča "vse mogoče", vendar pa raziskave kažejo, da športniki ne marajo takih reakcij pri trenerju. Želijo umirjenega trenerja, ki vzbuja vtis maksimalne emocionalne kontrole in s tem ustvarja zaupanje.

ŽENSKA – TRENER

Loy ugotavlja, da ženske-trenerke izražajo višjo stopnjo dominantnosti, inteligentnosti, samozadostnosti in odločnosti ter nižjo sociabilnost, kot je to v primeru običajnih žensk.

Uspešne trenerke so bolj samozavestne, dominantne, storilnostno motivirane, vztrajne, heteroseksualne in kažejo večjo stopnjo sorodnosti, imajo pa tudi izraženo potrebo po ohranitvi prijateljstva. Na drugi

strani pa je pri neuspešni trenerki predvsem poudarjeno pomanjkanje socialne senzitivnosti in indiferentnost do varovancev.

Ženske morajo v športu prevzeti vlogo "kameleona". Na nek način morajo združiti socialno sprejemljivo vlogo ženske v socialnih situacijah z vlogo agresivne in dominantne ženske v tekmovalnem športu.

TRENER V OČEH ŠPORTNIKA

Percival je zbral komentarje, sodbe in ocene 382 kanadskih športnikov iz 25ih športnih disciplin o trenerjih.

Zanimivo je, da je športnikova percepcija lastnega trenerja glede na dobljene rezultate prej negativna kot pozitivna. Analiza ocen je pokazala, da športniki skupinskih športov bolj pozitivno ocenjujejo svoje trenerje. Pri individualnem športu pa je športnik odvisen pravzaprav izključno od trenerja. Natančnejša analiza kaže pozitiven oz. negativen odnos športnikov do trenerja na 4 področjih treniranja: mnenje o osebnosti, tehnike in metode, znanje ter procesi delovanja–mehanika.

Percival je analiziral tudi vedenje 66 trenerjev. Razlikuje negativne in pozitivne trenerje.

Negativni trenerji:

- "žaljivec" – najbolj nepriljubljen tip trenerja, ki napada športnike z žaljivkami.
- "kričač" – misli da je uspeh odvisen od jakosti njegovega kričanja.
- "davilec" – dober je na treningu, ko se tekma začne, pa pade v šok in ni sposoben ustrezno voditi svojih športnikov.
- "tresoči" – na tekmi izgubi hladnost, je nervozen.
- "general Custer" – njegova taktika je vedno enaka, nespremenjena, se ne prilagaja okoliščinam.
- "heroj" – vedno hiti čestitati tekmovalcu, da bodo zagotovo vsi vedeli, kdo je trener.
- "maščevalec", "znanstvenik", "Hitler", "ječar", "črni maček" – vraževeren trener.

Pozitivni trenerji:

- "podpornik – branilec" – daje športniku emocionalno podporo, ga opominja na napake, mu daje upanje.
- "gospod hladni" – težko se pusti spraviti iz tira, je vedno sposoben dajati pametne in smiselne napotke.
- "turist" – pokloni vsakemu nekaj pozornosti, posveča se vsem članom ekipe.
- "svetovalec" – razloži športnikom pomen njihovega truda.
- "doktor" – skrbi za športnikovo zdravje.
- "prodajalec" – je pozitiven verbalni motivator, ki zna brez posebne prisile pripraviti športnike za delo.

ODNOS TRENER – ŠPORTNIK

Kvaliteta odnosa in interakcije trener – športnik je ena izmed determinant trenerjevega vedenja.

Schutz navaja tri dimenzije medosebnega vedenja:

- **Kontrolna dimenzija** – potreba biti nadzorovan ali nadzorovati druge, biti svoboden.
- **Inkluzivna dimenzija** – stopnja do katere človek čuti potrebo sprejeti ali zavrniti socializacijo.
- **Čustvena dimenzija** oz. dimenzija naklonjenosti – potreba dati ali prejeti ljubezen in skrb.

V dimenzijah je vključeno dajanje in prejetje ter potreba po izražanju vsega omenjenega. Do razlik v percepciji trenerja in športnika prihaja pogosteje takrat, ko je športnik neuspešen in ko izgublja. Kadar pa je športnik uspešen, so te razlike običajno manjše ali pa je njihov negativni vpliv maskiran s pozitivnim vplivom bonifikacij, ki jih prinaša uspeh.

Primer kompatibilnega in inkompatibilnega odnosa trener–športnik:

Kompatibilna diada	
<u>Trener</u> Potreba po nadzorovanju športnikov Ni potrebe po izražanju naklonjenosti Ni potrebe po navezovanju nekkih pristnejših medosebnih stikov	<u>Športnik</u> Potreba biti nadzorovan Ne potrebuje izkazovanja naklonjenosti in ne pristnejših medsebojnih stikov
Inkompatibilna diada	
<u>Trener</u> Potreba po kontroli drugih Ni potrebe po izražanju naklonjenosti Ne potrebuje navezovanja močnejših stikov	<u>Športnik</u> Ne želi kontrole Potrebuje naklonjenost Potrebuje pozitivni socialni feedback

TRENERJEVO VEDENJE

Učinkovitost vodenja ni odvisna le od kombinacije trenerja in situacije, ampak tudi od tega, kako fleksibilno zna trener prilagajati lastno avtoritativnost v odnosu na poglobljeno analizo aktualne športne situacije.

Mosston predlaga, da trenerji začnejo z avtoritativnim pristopom do športnika. Ko športnik sprejme obstoječo statusno strukturo in svoj ter trenerjev položaj v njej, mu trener lahko začenja prepuščati nekatere odločitve in povečati svobodo.

Raziskave so pokazale, da ne moremo govoriti o idealnem načinu vodenja moštva, zato je nepravilno izbirati en prevladujoč stil vodenja. Bolj učinkovito bo trener vodil moštvo takrat, kadar bo svoje vedenje prilagajal situaciji.

Med značilnostmi, ki vplivajo na učinkovitost trenerjevega vodenja in odnosa s športniki so:

- Zrelost moštva – ob začetku športnikove kariere naj bi bila ustrezna trenerjeva orientacija k športniku oz. k razvoju ugodnih odnosov. Ob zaključku kariere mnogi športniki skoraj ne potrebujejo več trenerjevega vodenja.
- Velikost moštva – trenerji se v večjih skupinah obnašajo bolj avtoritarno.
- Prisotnost stresa – v taki situaciji moštvo preferira trenerja kot močno, bolj avtoritarno osebnost. Trener mora igralcu v trenutkih stresa pomagati z nasveti, drugemu znati znižati napetost, itd.
- Prisotnost predvidljivih in nepredvidljivih situacij – v slučajih, ko gre za športe, kjer ni prisotnih veliko novih in nepredvidljivih okoliščin, naj bi športniki preferirali bolj urejen, strog stil treniranja, optimalni trening na univerzalni način.

Evaluacija trenerjevega dela

Trener je brez dvoma centralna figura v procesu treniranja. Vsak trener ima svojo vizijo, kakšen naj bi bil idealen tip trenerja. Vendar mora poleg te lastne predstave upoštevati, da obstajajo določene komponente, ki jih je lažje ali težje spreminjati.

Tako poznamo:

- Komponente, ki jih lahko spreminjamo – trenerjevo obnašanje, vaje, ki jih uporablja,...
- Komponente na katere se da vplivati, vendar na daljši rok – emocionalni ton teama.
- Komponente, ki jih zelo težko spreminjamo – vpliv staršev, pretekle izkušnje.

Vsak, ki hoče biti uspešen trener, skrbno analizira sebe in svoje vedenje in ga v skladu s spoznanji tudi nenehno spreminja. Schubert navaja vprašalnik, ki je primeren za vse trenerje. Da bi iz njega dobili pomembne informacije, ga navadno apliciramo vsaj 3x v letu. Vprašalnik skuša razjasniti odnose med trenerjem in športnikom. Zajema predvsem 3 pomembna področja:

- trenerjevo osebnost,
- trenerjevo socialno izkušnost in strokovno znanje ter
- posebne vidike trenerjevega vedenja pri delu s športnikom.

Na vsako vprašanje je možno odgovoriti z DA ali NE. Vsako področje pa vključuje po 8 vprašanj.

Trener skrbno analizira odgovore cele svoje skupine za vsako področje posebej. Šele po tako dobljeni sistematični analizi pride do spoznanja, kaj mora spremeniti, da bi v procesu treniranja čim bolj učinkovit.

Trenerjeve možnosti modificiranja vedenja in športne aktivnosti pri varovancu

Knaus trdi, da je tehnika pozitivnega ojačanja najmočnejša tehnika ojačanja, zato priporoča trenerjem široko uporabo te tehnike. Trener lahko strukturira trening tako, da bo želeno vedenje nagradil.

5 pravil učinkovitega ojačevanja:

- trenutna ali takojšnja oja
- itev,
- ohranjanje konsistentnosti,
- odzivanje na trud in vedenje bolj kot na uspešnost nastopa,
- proces u
- enja ni popolnoma kumulativen in
- uporaba ojačanja za ohranjanje zelenega vedenja, ko je že naučeno.
- Tušak dodaja 6. pravilo: pozitivno ojačanje reakcij, ki so blizu oz. podobne pravilnim reakcijam. Vsakič nagradimo poskus, ki je boljši od prejšnjega. Pravzaprav nagrajujemo napredek v učenju.

Seveda ni potrebno, da trener pri takih športnikih ojača prav vsak pravilen gib, vendar mora ojačati vsakodnevni dober trening, dobro nastopanje, visoko motivacijo za trening, stabilnost nastopanja ipd., sicer bo želeno vedenje izginilo. To pravilo je potrebno upoštevati predvsem pri mladih in manj izkušenih tekmovalcih.

Tehnika oblikovanja aktivnosti, spretnosti in vedenja

Športne aktivnosti so praviloma kompleksne motorične aktivnosti. Za behavioristično usmerjeno psihologijo, ki izrazito poudarja pomen učenja, je tehnika oblikovanja vedenja ključna tehnika učenja v športu.

Za uspešno oblikovanje spretnosti ali vedenja pri športniku mora trener slediti nekaterim navodilom oz. korakom:

- Trener naj razišče specifično spretnost oz. gibanje, ki naj bi ga športnik osvojil.
- Z opazovanjem učenja spretnosti pri športniku, ki je to spretnost že osvojil, naj trener izolira čim več ustreznih korakov oz. vmesnih stopenj.
- Športniku, kateremu želi oblikovati vedenje, mora najprej natančno določiti njegovo trenutno znanje in sposobnosti, da ga ne bi učil že osvojenih elementov.
- Na osnovi informacije o trenutnih sposobnostih lahko trener ponudi ustrezne informacije in navodila, ki bodo pomagala športniku pri progresivnem osvajanju gibanja.
- Ob športnikovih nadaljnjih poskusih trener pozitivno ojačuje in nagrajuje vsak športnikov napor in korak, ki gibanje približa k želenemu stadiju.

Pri učenju pa poleg pozitivnega ojačevanja za ustrezna gibanja včasih uporabljamo tudi princip kaznovanja ali alternativna, neustrezna gibanja. V splošnem velja prepričanje, da kaznovanje v glavnem ne pospešuje učenja. Trener naj bi kaznovanje uporabil šele takrat, kadar so se ostale oblike ojačevanja pokazale kot relativno neuspešne.

MOTIVACIJA

POJEM MOTIVA

Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske vrste in človeka. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje. Pojem motiva predstavlja vse tiste organizmične dejavnike in dispozicije, ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja.

Motive ločimo glede na vrojene in pridobljene (primarne in sekundarne). Motivacija daje energijo, usmerja, ohranja in vzdržuje določeno vedenje.

Fuoss in Troppmann navajata v zvezi z motivacijo nekatere ključne točke, ki jih ne smemo zanemariti:

- motivacije se povezuje s
- loveškimi notranjimi pogoji in procesi,
- motivacija in vedenje nista eno in isto, motivacija vpliva na vedenje,
- rezultat motivacije je vedno aktivnost,
- vedenje je usmerjeno k doseganju ciljev, ki ne kontrolirajo vedenja, le vplivajo nanj,
- kakor hitro je ena potreba zadovoljena, se pojavijo druge.

Značilnosti motiviranega vedenja:

- pove
- ana mobilizacija energije,
- vztrajnost, intenzivnost in u
- inkovitost vedenja,
- usmerjenost k cilju,
- motivirano vedenje se spreminja pod vplivom njegovih posledic (vpliv ojačitve).

Psihologija motivacije vključuje različne pristope, ki se ločijo v temeljnih dejavnikih v štirih smereh:

- biološke ali kulturne oz. naučene motive,
- zavedne ali nezavedne motive,
- reaktivne ali proaktivne, k cilju usmerjene motive ter
- homeostatične ali razvojne, k rasti usmerjene motive.

Sugestije za izboljšanje motivacije mladega športnika:

- strukturiranje motivacijsko bogatega športnega okolja,
- zagotavljanje možnosti za razvoj spretnosti,
- treningi naj bodo zanimivi,
- možnosti za uveljavljanje otrokovih potreb,
- treningi in tekmovanja naj bodo vznemirljiva,
- razvijanje realisti
- nih ciljev in uspeha.

Motivacija mladih športnikov naj čim dlje ostaja notranja, saj bodo ob premiku k zunanji mnogi nekdanji (notranji) vzvodi motivacije odpadli.

ZGODNJA POJMOVANJA MOTIVACIJE

Stari Grki so menili, da človeka usmerjajo in vodijo bogovi, tako da so dejavniki motivacije zunaj njega in so zato nepredvidljivi. Pod vplivom krščanstva se je izoblikovala prisposoba racionalnega človeka, ki je gospodar nad svojimi željami in ima svobodno voljo; motivacija ima sedež v zavesti.

Obnašanje je lahko usmerjeno k:

- iskanju užitka (hedonizem),
- zadovoljevanju lastnih potreb (egoizem),
- zadovoljevanje potreb drugih (altruizem) in
- doseganje religioznih ciljev.

Psihoanaliza je uvedla novo instiktivistično pojmovanje, kjer je človek predvsem bitje nezavednega. Psihoanalitični pristop išče vzroke motivacije v redukciji tenzije in doseganju ugodja oz. zadovoljstva.

Fenomenologi razlagajo motivacijo kot posledico enega ključnega motiva – motiva po samouresničenju oz. samoaktualizaciji.

Obstaja množica teorij motivacije, ki pa bi jih lahko delili nekako na 4 glavne tipe motivacijskih teorij:

- **Kognitivne teorije motivacije:** kognicija je dejanje oz. proces spoznanja. Tovrstne teorije temeljijo na predpostavki, da leži v osnovi vsakega vedenja neka kognicija oz. spoznanje, neka ideja oz. misel. Slabost: ne upošteva fenomena podzavesti oz. nezavednega.
- **Hedonisti**
- **ne teorije motivacije:** hedonizem je dimenzija ugodja. Gre za princip, ko so zadovoljstvo, sreča ali ugodje sprejeti kot največja dobrina. Te teorije temeljijo na občutkih ugodja in bolečine, zadovoljstva in nezadovoljstva, ki vplivajo na naše vedenje, poleg njih pa na vedenje vplivajo še socialni, kulturni in nekateri drugi faktorji. Slabost: občutki so subjektivni, zato je zelo težko znanstveno utemeljiti tak koncept.
- **Instiktivisti**
- **ne teorije:** Instinkt oz. nagon je temelj te teorije in ga razumejo kot identični, vsem ljudem skupni, vedenjski vzorec, ki je bolj verjetno prirojen kot naučen. Slabost: vedenje so samo označili kot instiktivno, a ga niso razložili.
- **Teorije gona:** Gon je fiziološki pogoj, ki žene osebo k zadovoljitvi njenih potreb.

Vsebinske in procesne teorije motivacije

Ena izmed možnih delitev teorij motivacij je delitev na:

- **Vsebinske:** osredotočajo se na raziskovanje faktorjev osebnosti posameznika in faktorjev okolja, ki producirajo višji nivo aktivnosti.
- **Procesne teorije:** izhajajo iz predpostavke, da je vedenje naučeno in je rezultat določenih procesov, ki jih je posameznik izkusil.

MOTIVACIJSKA SITUACIJA IN MOTIVACIJSKI PROCES

Elementi motivacijske situacije so:

- **energija** – prvi pogoj dejavnosti.
- **potreba** – biološke in psihološke potrebe, tudi primarne (instinktivne potrebe – žeja, lahkota, ...) in sekundarne potrebe, ki so pridobljene oz. naučene (generične, specifične in individualne potrebe).
- **pobudniki** – oz. dejavniki, sprožijo motivacijsko dejavnost.
- **motivacijska dejavnost**.
- **cilj** – lahko je predmet dejavnost ali kakršenkoli pojav, h kateremu je usmerjena motivacijska dejavnost; cilji so lahko pozitivni ali negativni.

Športnika motivira neka potreba, nato si izbere in postavi cilj. Izbor cilja je odvisen od naslednjih faktorjev:

- športnikove percepcije pričakovanega zadovoljstva zaradi doseganja cilja,
- razpoložljivost ciljev v okolju,
- športnikove ocene lastnih sposobnosti za doseg cilja,
- socialnih norm, vrednot in določenih pravil vedenja.

V naslednji fazi izbere vedenje, ki bo po njegovem mnenju privedlo do cilja. Pri izbiri strategije vedenja mora upoštevati naslednje karakteristike situacije:

- en cilj lahko zadovolji več potreb,
- več različnih ciljev lahko zadovolji eno in isto potrebo,
- več strategij vedenja vodi k izbranemu cilju.

Zelo pogosto se zgodi, da na koncu aktivnosti potreba vseeno ni zadovoljena. Težave se lahko pojavijo na enem izmed štirih področij:

- **CILJ** – športnik ne zna določiti pravega cilja, ne zna povezati potrebe z ustreznim ciljem.
- **VEDENJE**: športnik ne izbere ustrezne strategije vedenja, ki bi privedla do cilja.
- **IZVEDBA**: športnik zna izbrati pravi cilj in ustrezno strategijo vedenja, vendar ni sposoben uspešno izvesti določenega vedenja, da bi dosegel cilj.
- **ZADOVOLJITEV POTREBE**: športnik doseže cilj, vendar se izkaže, da cilj ni zadovoljil njegove potrebe.

Pojav frustracije in konflikta v motivacijski situaciji

Motivacijska situacija je običajno zelo kompleksna. Pojavlja se množica motivov, tako pozitivnih kot negativnih, ki si pogosto nasprotujejo. To pomeni, da zadovoljitev enega motiva nujno pomeni nezadovoljitev drugega. Dejstvo pa je, da cilj neovirano dosežemo le malokdaj.

V motivacijski dejavnosti pogosto prihaja do frustracij in konfliktnih motivov. Pojem frustracije zajema na eni strani predvsem objektivno stanje oviranosti oz. blokiraniosti motiva, na drugi strani pa subjektivno doživljanje take ovire. Kadar so ovire predvidoma lažje premagljive je lahko doživljanje pozitivno, kadar pa so ovire težje, z manj možnosti ugodne rešitve, se frustracijska situacija kaže v neprijetnem, subjektivnem doživljanju, v nelagodnosti in čustveni napetosti.

Konflikt oz. konfliktna situacija nastane takrat, kadar si motivi nasprotujejo. Najpogosteje zasledimo štiri konfliktna situacije:

- "plus-minus" konflikt: gre za približevanje dveh bolj ali manj enakovrednih motivov, ker zadovoljitev enega cilja pomeni nezadovoljitev drugega.
- "minus-minus" konflikt: gre za izogibanje dvema enakovrednima negativnima ciljema, kjer izogibanje enemu cilju pomeni istočasno soočanje s posledicami drugega cilja.
- "plus-minus" konflikt oz. izbira dvovalentnega cilja: gre za zadovoljitev ali izogibanje cilja, ki prinaša tako pozitivne, kot tudi negativne posledice.
- dvojni "plus-minus" konflikt: gre med izbiro med dvema ali več dvovalentnimi cilji, kjer imajo vsi tako pozitivne kot tudi negativne posledice.

Soočanje s frustracijo ali konfliktom in reakcija

Soočanje s težavami in problemi, na katere naletimo na poti do cilja, je lahko bolj ali manj uspešno, kar pa je odvisno od določenih lastnosti osebnosti, posebej od frustracijske občutljivosti in odpornosti (tolerance). Frustracijska občutljivost pove, kako hitro situacijo zaznamo kot frustrirajočo (večja občutljivost je dobrodošla, saj je kot signal za nevarnost). Frustracijska toleranca pa predstavlja sposobnost prenašanja frustracijskega pritiska. Obe sta odvisni predvsem od preteklih izkušenj oz. pogostosti frustracij.

Odgovori na frustracije so lahko zelo različni; reakcije so lahko:

- **Konstruktivne rešitve** – prevladuje težnja k premagovanju ovire in zadovoljitvi potreb. Najpogosteje omenjamo neposredno odstranitev ovire oz. premagovanje ovire, kar običajno lahko dosežemo s povečano aktivnostjo in nekoliko več energije.
- **Nekonstruktivne rešitve** – pogosto je slepo agresivno ali destruktivno vedenje. Beg iz situacije, apatija, predaja in težnja po sprostitvi frustracije ne glede na prvotni cilj.
- **Kompromisne rešitve** – predstavljajo uporabo obrambnih mehanizmov – potlačevanje neprijetnih, konfliktnih vsebin v podzavest:
 - zanikanje – da bi se konfliktna vsebina nanašala na nas,
 - reakcijska formacija – nesprejemljivo sovraštvo maskiramo z narejeno prijaznostjo,
 - projekcija – lastne, negativne težnje prisojamo drugim,
 - introjeksijska – sebi pripisujemo pozitivne lastnosti drugih,
 - substitucija oz. kompenzacija – zamenjava prvotnega cilja z drugim enakovrednim ciljem,
 - nadkompenzacija – drug, večvreden cilj,
 - racionalizacija – opravičevanje lastnih neuspehov z zmanjševanjem vrednosti cilja.

Uporaba obrambnih mehanizmov lahko predstavlja trenutno redukcijo napetosti oz. izhod v sili, vendar ne prinaša končne zadovoljitve in popolne sprostitve napetosti.

KLASIFIKACIJA MOTIVOV

Murray je sestavil sistem manifestiranih potreb. Najpogostejše so:

- **avtonomnost:** težnja po neodvisnosti,
- **navezanost:** težnja po sodelovanju, prijateljstvu,
- **naklonjenost:** težnja po pomoči,
- **storilnost:** težnja po velikih dosežkih,
- **vztrajnost:** vztrajanje pri dejavnosti,
- **red:** težnja po urejenosti, organiziranosti,
- **intracepcija:** težnja po razumevanju motivov in čustev,
- **heteroseksualnost:** težnja po stikih z nasprotnim spolom, ljubezni, spolnih odnosih,
- **ekshibicija:** želja biti v središču pozornosti,
- **sprememba:** težnja po novem, po spremembah,
- **agresija:** težnja po napadalnosti, izražanju jeze,
- **dominantnost:** težnja po vodstvu, vplivanju.

Cattel je skušal temeljne motive določiti s pomočjo faktorске analize. Našel je "erge" – primarni dinamični motivi in "sentimente" – naučeni motivi.

Trener mora za učinkovito vodenje in vzpostavljanje kohezivnosti v timu znati ponuditi svojim varovancem situacijo, da bodo lahko v okviru tima zadovoljevali potrebe. Če tega ni, športniki lahko postanejo agresivni, nekooperativni in negativistični do soigralcev in trenerja. Pripadanje skupini oz. timu zadovoljuje tovrstne potrebe. Športniki so zadovoljni, če so v skupini sprejeti, opaženi in imajo določen status.

Značilno za potrebe oz. motive je, da nikoli ne nastopajo izolirano. Vedno deluje množica motivov. Potrebe nikoli niso popolnoma zadovoljene. Vedno so v določenem stanju tenzije. Temeljne potrebe so instinktivnega značaja in univerzalne. Maslow jih je razvrstil po hierarhiji v 5 generalnih nivojev od najosnovnejših, ki so na dnu lestvice, do najvišjih, ki se praviloma pojavijo šele, ko se vse nižje zadovoljene.

Shema hierarhije potreb (Maslow)

1. nivo: fiziološke potrebe

Bazične potrebe: žejna, lahkota, počitek, dihanje, gibanje, spolnost

Težave ob nedoseganju potreb: dokler te potrebe niso zadovoljene se ne morejo pojavljati druge potrebe

2. nivo: potrebe varnosti

Prevenција pred grožnjami fizične in psihične narave

3. nivo: potrebe pripadnosti, ljubezni in socialne potrebe

Sprejetost, druženje, pripadnost, prijateljstvo, ljubezen, naklonjenost

Težave ob nedoseganju potreb: agresivnost, nekooperativnost in negativizem

4. nivo: samospoštovanje in ego potrebe

Prepoznavanje, cenjenje, avtonomija, samospoštovanje, ugled

Težave ob nedoseganju potreb: razvijejo se občutki inferiornosti in brezmoči, ki vodi v pasivnost in apatijo

5. nivo: samoaktualizacija oz. samorealizacija potreb

Samoizpopolnitev in samorealizacija potencialov

Težave ob nedoseganju potreb: občutek praznine, brezcilnosti in življenjskega neuspeha, kar lahko preraste v nevrozo

Najnižje potrebe

Najvišje potrebe

Primarne potrebe

Sekundarne potrebe

Teoretični koncept Maslowa nudi izjemne možnosti za razumevanje motivacije, zato je nujno poznavanje tega koncepta med športniki in trenerji. Trener se mora zavedati, da športnik ni motiviran s tem, kar že ima, pač pa s tem, česar nima, česar še ni dosegel. Zato mora trener za motiviranje športnika vplivati na tiste njegove potrebe, ki so še nezadovoljene.

Principi, ki bodo pomagali zagotoviti optimalno izvedbo športnikovih aktivnosti:

- zgraditi športnikovo sposobnost samospoštovanja,
- usmeritev na problem, ne na osebnost,
- uporaba ojačevanja za oblikovanje vedenja,
- aktivno poslušanje,
- postavljanje ustreznih ciljev in ohranjanje večstranske komunikacije.

Storilnostna motivacija

Pojem samoaktualizacije je v tesni povezavi s storilnostjo in uveljavljanjem.

Ločimo dva psihološka pristopa k storilnostni motivaciji:

- aplikacija splošnih motivacijskih teorij na specifične procese storilnostne motivacije in
- razvoj bolj omejenih teorij, specifično orientiranih k storilnostni motivaciji.

Avtorji ločijo več vrst storilnostne motivacije:

- **Pozitivna in negativna storilnostna motivacija:** pri pozitivni gre za željo za dosežkom, pri negativni pa težnja po izogibanju kaznim oz. posledicam.
- **Intrinisti**
- **na in ekstrinistična storilnostna motivacija:** intrinistična izhaja iz notranjega zanimanja in je vedno pozitivna, ekstremitična pa je zunanja in je lahko pozitivna ali negativna.

Visoko storilnostno motivirani športniki izbirajo cilje, ki predstavljajo izziv, hkrati pa so dosegljivi. Bolj jih zanima sama storilnost, delo, kot pa nagrade, ki so rezultat takega dela. Stalno pa potrebujejo feedback, povratno informacijo o uspešnosti svojega dela. Visoka storilnostna motivacija vpliva tudi na povečano stopnjo koncentracije pri izvajanju dela in nalog za doseg cilja. Taki ljudje lažje usmerijo svoje vedenje k doseganju cilja, saj tudi veliko več razmišljajo o sami optimalni izvedbi.

Oblike samopomoči pri storilnostni motivaciji:

- Ustrezna sestava treninga in tekmovalne situacije: urejanje treninga in tekmovalnih situacij tako, da športnik dosega cilje "malo po malo" in konstantno dobiva nagrado.
- Prezentacija visoko storilnostno orientiranih in uspešnih modelov: ko bo športnik videl, kako so drugi visoko storilnostno motivirani, bo to stimuliralo tudi njega.
- Modifikacija samopodobe: v pripravi športnika v ta namen pogosto uporabljamo tehnike vizualizacije in avtosugestije.
- Kontrola dnevnih sanjarjenj: športnik se mora naučiti vplivati na svoje fantazije in sanjarjenja na način, ki bo njegovo motivacijo vzpodbujal, ne pa blokiral in oviral.
- Strukturiranje optimalne situacije okolja: ustvariti je potrebno optimalno situacijo okolja, ki bo športniku omogočala doseči lastne cilje in bo vključevala zadovoljevanje potreb višjih nivojev.

Nivo aspiracije

Z motivacijo sta zelo povezana tudi koncept nivoja aspiracije in koncept samopodobe. Nivo aspiracije predstavlja dolgoročne cilje in samopodobo športnika. Psihologi so v koncept nivoja aspiracije vključili tudi športnikove občutke uspeha in neuspeha.

Lewin raven aspiracije definira kot raven bodočih dosežkov, ki jih posameznik na podlagi svojih preteklih rezultatov skuša doseči. Navaja dva faktorja, ki vplivata na posameznikov nivo aspiracije:

- individualna stabilnost in
- standardi skupine, ki ji posameznik pripada.

Pretekle izkušnje oz. uspehi ali neuspehi ter pričakovanja bistveno vplivajo na nivo aspiracije. Raven aspiracije je velikokrat bolj pod vplivom obrambnih mehanizmov kot pa dejanskega stremjenja k cilju. Med dejavniki aspiracije so pomembni faktorji še objektivna narava naloge, subjektivna ocena težavnosti naloge in stopnja osebne angažiranosti.

Kadar so športnikove sposobnosti skladne z njegovim nivojem aspiracije, govorimo o dobro prilagojenem športniku z realnimi pričakovanji. Če je njegov nivo aspiracije nižji, kot so njegove sposobnosti, športnik ne bo mogel realizirati svojih potencialov.

MOTIVACIJA TRENERJEV

Bartels & Wernitz podajata naslednje motive trenerjev:

- **Športni motiv:** prizadevanja za razvoj določenega športa, vzgajanje mladih športnikov in njihova čim hitrejša uveljavitev. Odvisen je od predhodnih uspehov trenerja.
- **Pedagoški motiv:** temeljno gibalno je, da se znanje prenaša v nove generacije. Odvisen je od predhodnih uspehov trenerjev.
- **Socialni motiv:** gre za tendenco vzpostavljanja kontaktov, izmenjavo znanja in obojestransko komunikacijo.
- **Motiv dosežka:** trener poskuša s pomočjo konkretne športne zvrsti s svojim delom uresničiti nekatere svoje zamisli, nove ideje, nove poti za doseganje ciljev in s tem potrditi samega sebe.
- **Kompensacijski nagibi:** nekdanji slab ali povprečen športnik skuša svoj nekdanji neuspeh kompenzirati v isti športni panogi kot trener.
- **Motiv prestiža:** relacija uspeh – imidž. V različnih stopnjah je prisoten pri vseh trenerjih.
- **Želja po zaslužku:** gre za motiv časovno čim hitrejše zagotovitve varne eksistence v materialnem smislu.
- **Pustolovski motiv:** velja za trenerje, ki imajo nekaj pustolovskega duha, postavljajo si zelo težko dosegljive cilje.

MOTIVACIJA ŠPORTNIKOV

Zaradi številnih definicij motivacije ne obstaja enoten pristop k problematiki motivacije. Lahko bi rekli, da je trenerjeva najbolj odgovorna naloga v tem, da poskuša motivirati svojega športnika.

Od glavnega trenerja pričakujemo predvsem dve stvari:

- da bo ponudil čvrsto in jasno obliko vodenja,
- da bo znal motivirati svoje varovance-tekmovalce, sodelavce in ostale.

Trener je lahko naredil v procesu motiviranja športnikov dve ključni napaki:

- naredil je nekaj, česar ne bi smel,
- ni naredil nečesa, kar bi moral.

Da trener ne bi delal takih napak, mora izredno dobro poznati osebne motive vsakega posameznika. Do pravega spoznanja o športnikovi motivaciji pa lahko pride samo s pomočjo nenehnega spremljanja in opazovanja varovanca ter s pomočjo sodelovanja psihologa. Tu ne gre samo za poznavanje motivov v zvezi s športnikovim športnim udejstvovanjem, ampak za dobro poznavanje posameznikovega vrednostnega sistema, za poznavanje njegovih vrednot.

Vsak športnik zahteva lastno tehniko motiviranja. Vedenje je usmerjeno k cilju.

Murray-eva lista potreb:

- Potreba po prestižu, dosežku, uspehu, samopotrjevanju in dokazovanju.
- Potreba po obrambi statusa, izogibati se ponižanja in premagovati poraz ali neuspeh.
- Potreba po premoči nad drugimi, po dominantnosti ali biti podrejen drugim.
- Potreba po vključitvi, formiranju emocionalnih odnosov z drugimi, prijaznost in sodelovanje z drugimi.
- Potreba po pridobivanju (materialnih dobrin), urejanju stvari oz. ohranjanju stvari takšnih, kakršne so.
- Potreba po raziskovanju, spraševanju, zadovoljevanju radovednosti, po razmišljanju.

Motivacijo lahko razdelimo v dva velika razreda: v ekstrinzično ali zunanjo in intrinzično ali notranjo. V zunanji motivaciji prepoznamo nagrade, denar in praktična darila, v notranjih virih lahko prepoznamo potrebo po uspehu, prepoznavanju in priljubljenosti.

Običajno uspešni športniki pripisujejo neuspeh predvsem notranjim faktorjem medtem ko neuspešni športniki iščejo vzroke neuspeha v zunanjih faktorjih. Prvo skupino športnikov je mnogo lažje motivirati kot drugo.

Shema optimalne športne motivacije:

Individualni motivi:

kaj jaz želim,
zakaj tekmujem,
zakaj treniram

Faktorji okolja:

športna situacija,
trenerjevo poznavanje
športnikove motivacije
Realnost športne situacije,

strukturiranje športne okolice

Optimalna športna motivacija

Trenerji morajo spoznati, da obstajajo v motivaciji razlike med spoloma, v starosti in v letih ukvarjanja s športom.

Skrivnost skupinskega uspeha

Zander razlikuje individualno in skupinsko motivacijo. Navaja tudi 2 glavni skupini motivov, ki se nanašajo na team:

- želja po uspehu teama in
- želja izogniti se porazu oz. neuspehu teama.

Ti dve skupini motivov prištevamo k motivu skupinske interakcije. Različni motivi mobilizirajo različne nivoje psihične in fizične moči, kar se kaže v različnih dosežkih. Uspehi nekega športnega teama niso odvisni samo od individualnih dosežkov posameznika, pač pa predvsem od tega, kako team deluje kot enota.

Za uspeh moštva je izredno pomembna skupinska motivacija, ki se nanaša predvsem na zadovoljstvo in ponos športnikov v moštvu. Trenerjeva strategija motiviranja teama mora vključevati tako individualen kot skupinski pristop. Zelo pomembno je da team ne podcenjuje ali precenjuje nasprotnika, saj je tako motivacija lahko prenizka.

Postavljanje ciljev

Ena najpomembnejših športnikovih aktivnosti v procesu motiviranja je postavljanje ciljev. Športnik si zastavi cilje in jih preko ustreznega vedenja posluša doseči. Športniki si na poti do končnega cilja postavijo vmesne, lažje in hitreje dosegljive cilje. Osvojeni cilj pomeni pozitivno povratno informacijo, kar športniku dvigne moralo na poti k glavnemu cilju. Raziskave kažejo, da težki, toda specifični oz. točno določeni cilji, vodijo k izboljšanju nastopa, kar posledično pomeni doseganje ciljev. Pomembno je, da si postavimo take cilje, ki zadovoljijo, ugodijo nekim našim potrebam.

OSNOVNE LASTNOSTI CILJEV

Cilji so lahko dolgoročni ali kratkoročni. Dolgoročnih športnih ciljev imamo po navadi manj, enega ali mogoče dva, kratkoročni pa se delijo na cilje, ki jih bomo dosegli ta mesec, naslednji teden, danes... Zelo pomembno je, da jih dobro načrtujemo, ter da si pripravimo tudi plan B za primer, če pride kaj vmes.

Pomembne lastnosti ciljev:

- Čim večja specifičnost cilja – čim bolj natančno opisan cilj.
- Ustrezna težavnost – cilj mora biti ravno dovolj zahteven, da tekmovalcu predstavlja izziv.
- Trenerjeva podpora – trener naj bi športnika pri njegovih ciljih, tudi najmanjših, vedno podpiral, mu stal ob strani in mu svetoval.
- Povratna informacija o uspešnosti – če lahko rezultat izmerimo ali s čim primerjamo lahko vidimo, koliko smo napredovali.
- Nagrada – ko cilj dosežemo, je važno, da se nagradimo; lahko se nagradimo tudi sami!
- SODELOVANJE v procesu postavljanja ciljev – cilje naj bi športnik postavljaj skupaj s trenerjem ali ekipo.
- Čim manj stresa in konfliktov – cilje lažje dosegamo v okolju, kjer ni dodatnih motečih dejavnikov in kjer lahko pozornost usmerimo na aktivnosti za doseganje ciljev.

Če hočeš priti tja, kamor si se namenil, si moraš narediti načrt. Tvoj načrt naj sestavljajo trdni in dosegljivi cilji.

Trenerjevi cilji:

- Težavnost vadbe in spretnosti naj bo primerna sposobnostim športnikov.
- Vadba bo bolj stimulativna,
- e trener uporablja širok razpon vaj in aktivnosti.
- Med vadbo naj bodo vsi
- im bolj aktivni, izogibajte se dolgim obdobjem
- akanja na vrsto.
- Izogibajte se nenehnemu popravljanju in dajanju navodil.
- Ne ocenjujte jih nenehoma, to še posebej velja za nastop sam.
- Najve

□ ji izvor zabave je druženje z vrstniki, ki si delijo podoben interes, ljubezen do športa.

Kako izboljšati motivacijo pri športnikih

Trenerji želijo vedeti, kaj bi morali narediti, da bi dosegli optimalen športni nastop pri posameznikih, ki jih trenirajo. Trener mora razumeti razloge, ki so tekmovalca privedli v določen šport, mora pa biti pripravljen strukturirati tekmovalno okolje, kar omogoča pridobivanje določenih izkušenj, ki jih športnik morda potrebuje. Vse to lahko pomembno izboljša motivacijo športnikov.

Motivacijo za udeležbo v tekmovalnem športu so kvalificirali v 7 glavnih sistemov:

- **Popolnost:** dati športniku možnost, da naredi nekaj ekstremno dobro oz. da je v nečem zelo dober.
- **Moč:** možnost za športnika, da vpliva, spremeni in kontrolira mnenja in stališča drugih ljudi do sebe.
- **Senzacija, vznemirjenje:** možnost za vznemirjenost, zanimivost in senzorne izkušnje primarno v zvezi z novostmi, negotovostjo in kompleksnostjo.
- **Neodvisnost:** možnost, da športnik dela stvari samostojno, brez nasvetov ali kritik drugih.
- **Uspeh:** možnost, da športnik doseže status, prestiž, spoznanje in socialno odobravanje za svoje dosežke.
- **Agresija:** možnost, da športnik fizično dominira, da si podredi druge športnike in da jih osramoti, zastraši.
- **Združenje:** možnost pridobiti, ohraniti in učvrstiti tople medosebne odnose.

Trenerjeva naloga je, da kompleksno tekmovalno situacijo dobro spozna in tako strukturira, da lahko športniku ponudi možnost, da zadovolji težnje za popolnostjo, vznemirljivostjo, uspehom ter željo po druženju.

Športnik, pri katerem je močno izražena težnja po popolnosti, doživlja udeležbo na tekmovanju kot možnost, da naredi nekaj zelo dobro. Za takšne športnike je ogromna stimulacija, da ima možnost premagovati druge v športnih veščinah.

Športniki, ki druženje ocenjujejo visoko, vidijo v tekmovanju možnost navezovanja tesnih medosebnih stikov. Zelo pomembno jim je biti sprejet.

Športniki, ki jim uspeh predstavlja glavno vzpodbudo, zaznavajo tekmovalno situacijo kot možnost doseči status, položaj, ugled. Njim predstavlja zunanja nagrada in odobravanje glavno motivacijo.

V strukturiranju okolja je tista bistvena možnost, da preskrbimo tekmovalcu take metode treniranja in takšna tekmovanja, ki bodo imela v sebi čim več takih situacij, ki jih športnik visoko vrednoti in mu pomenijo veliko vzpodbudo za delo.

Motivacijske strategije

Trener ima 2 osnovni možnosti za motiviranje sodelavcev oz. športnikov:

- ustvariti ustrezne potrebe oz. motive,
- ponuditi tako okolje, ki daje možnost za zadovoljevanje potreb, ki jih športnik že ima in izraža.

Več ko trener ve o športniku kot človeku (ne le kot o športniku), večje možnosti za učinkovito motiviranje ima in daljši bodo učinki za motivacijo.

Lee Corso (nogometni trener), navaja faktorje uspešne motivacije:

- Trener mora spoštovati svoje športnike – tega se mora naučiti.
- Športnika je potrebno naučiti, da ves čas stremi k temu, da bi bil boljši.
- Poudariti je potrebno magično moč zaupanja. Potrebno je verjeti vase in v trenerja.
- Športnika nikoli ne smemo degradirati. Omogočiti mu moramo, da obdrži dostojanstvo.
- Trener mora spoznati in sprejeti dejstvo, da so osnovne pravice športnikov lahko tudi različne.
- Disciplina je nujnost na vseh področjih življenja.
- Trenerju nobena stvar, razen družine, ne sme biti bolj pomembna kot njegov team.

Wilt in Bosen predlagata ukrepe za izboljšanje lastne notranje in osebne motivacije. Ukrepi se nanašajo na športnikove aktivnosti in jih izvaja športnik sam.

- Postavi naj si realistične, pomembne in merljive kratkoročne in dolgoročne cilje.
- Uporablja naj pozitivno imaginacijo, kreiranje močne mentalne slike samega sebe (vizualizacija) kot človeka, ki postane to, kar dejansko želi postati.
- Na osnovi poznavanja problemov in težav na poti do cilja naj oblikuje konkreten in natančen dnevni, tedenski in mesečni načrt vedenja za premostitev vseh ovir znotraj časovnih mej, ki smo si jih postavili za dosego cilja.
- Razvija naj željo in voljo do storilnosti z uporabo načrta korak za korakom.
- Razvija naj železno voljo, ki ga bo obvarovala pred vsemi pobudami za odstop iz poti do cilja.
- Izogiba naj se negativnim stališčem in negativno mislečim ljudem.
- Razvija naj pozitivna stališča in živahno osebnost.
- Biti mora samodiscipliniran.
- Koristno naj uporabi čas, usmerja izrabo časa v skladu z načrtom za dosego cilja.
- Uči naj se iz neuspehov in porazov.
- Naj bo entuziast s tem, da razvija lastni entuziazem.

DRUŽINA IN ŠPORTNIK

Vključevanje staršev v delo z mladimi je zelo pomembno. Starši imajo še posebej pomembno vlogo pri blaženju učinkov, ki jih imajo lahko na otroka vsi dejavniki, ki so vključeni v njegovo športno kariero in nanjo vplivajo.

ZNAČILNOSTI IN PERSPEKTIVE

Koncepti otrokovega doma in kako otrok reagira, ko je izpostavljen različnim stilom vodenja:

Absolutna avtoriteta: Takšni starši so v svojem življenju izkusili mnoge oblike trdnih avtoritet, starši zaupajo vsem avtoritetam in to zaupanje prenašajo na otroke. Gre za zaprt konceptualen sistem. Če je v športu tak otrok izpostavljen močno avtoritarnemu trenerju, lahko ta zanj predstavlja udobje. Takšen trener ponavadi strogo uvaja pravila in je zelo nezadovoljen s težavnimi otroci.

Svojevoljen: Gre za psihološki vakuum, pomanjkljivost ustaljenih smernic in nezanesljive smernice pri vzgajanju otroka. Takšen otrok ponavadi povzroča trenerju velike preglavice, v nekem trenutku je lahko močno motiviran za podporo ekipi, v naslednjem trenutku pa se lahko spremeni, možne so hitre razpoloženske spremembe.

Preveč popustljiva vzgoja: Otroku je deležen prevelike podpore oz. prevelikega popuščanja s strani staršev, posledica je premajhna zavest otroka, da je sam odgovoren za svoja dejanja in posledice. Takšen otrok v športu lahko funkcionira kot velik prijatelj, ko ni v stresu, prav nasprotno pa se dogodi, ko se znajde pod hudim pritiskom (tudi na splošno v življenju). Ponavadi potrebuje takšen otrok nenehno trenerjevo spodbudo; ponavadi so taki otroci uspešnejši v individualnih kot skupinskih športih.

Tip raziskovalca: Otroku je bilo dovoljeno raziskovati okolje in iskati alternative, ki niso naletele vedno na hude kritike staršev. V športu to pomeni, da ima otrok lahko težave z avtoritarnim trenerjem pri razumevanju vloge, ki jo ima, nalog, ki jih je potrebno opraviti, upoštevanju pravil itd..

TRENER

Biti trener je privilegij, a hkrati velika odgovornost. Če treniramo mlade, na katere je še toliko lažje vplivati kot na odrasle in formirane osebnosti, je to še posebno pomembno. Vsak resen trener se mora zavedati zahtev in odgovornosti ter pošteno odgovoriti na nekatera vprašanja.

- Kdo je želel, da postanem trener?
- Zakaj sem lahko trener?
- Ali sem resnično dovolj dober, da lahko učim druge?
- Sem dober organizator?

□ Sem sposoben prevzeti odgovornost, ki jo zahteva delo z mladimi?

Športnik kot osebnost: pozitivec ali negativec v družbi

Raziskave po svetu so dokazale, da so vrhunski športniki nekoliko drugačni od ostalih ljudi. Predvsem lahko potrdimo hipotezo o specifičnem psihološkem profilu športnikov v primerjavi z nešportniki.

Športniki so praviloma:

- bolj ekstravertirani oz. odprti navzven v komunikaciji z okoljem,
- bolj storilnostno usmerjeni (imajo višjo potrebo po doseganju uspeha v življenju),
- imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji, ne zadovoljijo se z mirnim življenjem, pač pa stalno hlepijo po nečem novem, razburljivem,
- so bolj agresivni a se hkrati znajo tudi bolje obvladovati, saj so čustveno bolj stabilni,
- imajo večjo frustracijsko toleranco in lažje »prenašajo« neprijetne dražljaje in bolečino,
- bolj zaupajo vase, imajo boljše samopodobo in so zato bolj aktivni,
- se znajo bolj učinkovito soočiti s stresnimi dogodki in napetostmi.

ŠPORTNIKOVI STRAHOVI

- Strah pred neuspehom,
- Strah pred uspehom,
- Strah pred zavrnitvijo,
- Strah pred agresivnostjo,
- Strah pred bolečino in poškodbo.

Erikson (1968) navaja naslednje razvojne oz. tranzicijske faze, kjer stopajo v ospredje specifične psihosocialne krize:

- zgodnje obdobje novorojenčka: splošno zaupanje nasproti nezaupanju,
- pozno obdobje novorojenčka oz. zgodnje otroštvo (2-3 leti): avtonomija nasproti občutkom sramu in dvoma,
- predšolsko oz. začetek šolskega obdobja (4-6 let): iniciativnost nasproti občutkom krivde,
- obdobje mlajšega šolarja: delavnost nasproti občutkom manjvrednosti,
- adolescenca: skupinska identiteta nasproti odtujitvi in občutkom osamljenosti in individualna identiteta nasproti konfuznosti vloge,
- začetek odraslosti: intimnost nasproti občutkom izolacije,
- zrelo obdobje: generativnost nasproti stagnaciji,
- obdobje starosti: integriranost nasproti občutkom obupa.

ŠPORTNA UPOKOJITEV

- Ali je odhod iz vrhunškega športa posledica lastne odločitve ali nekih nujnih zunanjih vzrokov?
- Ali zna športnik učinkovito preusmeriti energijo s športnega področja na druga področja v življenju?
- Ali lahko športnik ostane v športu s tem, da razvije in sprejme nove vrednote oz. drugačen položaj in spremenjeno vlogo (npr. nadaljnja udeležba v športu naj bi bila namenjena rekreaciji in zdravju, ne pa storilnosti in vrhunskim uspehom)?
- Ali ima športnik na razpolago dovolj kvalitetno podporo (strokovnjaki, materialne možnosti), ki bi mu pomagala v prehodnih obdobjih?

PSIHOLOŠKA IN PSIHIČNA PRIPRAVA

Bazi

na psihična priprava – učenje načinov soočanja s stresom in samoobvladovanja, razvijanje odgovornosti do sebe in drugih, doseganje samokontrole: učenje tehnik doseganja kontrole nad samim seboj (telo, misli); tehnike relaksiranja: avtogeni trening, jacobsonova metoda progresivne relaksacije, tehnike dihanja, hipnoza, avtohipnoza, megabrain, biofeedback, tehnike za izboljšanje koncentracije (kratkotrajna, dolgotrajna); učenje izmenjavanja relaksacije in koncentracije, učenje tehnik vizualizacija (pomen in različni nameni uporabe, disocirana in asocirana) – kot način priprave na akcijo, kot sredstvo izboljšanja koncentracije, kot pomoč pri iskanju pravih rešitev in prave pripravljenosti, kot sredstvo za odpravljanje napetosti, kot način psihičnega ogrevanja pred nastopom, učenje senzoricizacije (kot oblike poglobljene in razširjene vizualizacije (uporaba sugestije in avtosugestije v pripravi na aktivnosti), uporaba tehnike odstranjevanja negativnih občutkov, strahu in drugih negativnih stanj– sistematična desenzitizacija, učenje kontrole pozitivnih misli.

Specialna psihična priprava – izdelava prednastopnih procedur in strategij, uporaba "sidranja" oz. pogojnega refleksa, razširjanje mej realnosti, vzpodbujanje k stremljenju k popolnosti, uporaba vizualizacije, relaksacije in ostalih tehnik psihične priprave oz. mentalnega treninga za doseganje specialnih ciljev-priprava na nastop na konkretni tekmi s konkretnim ciljem.

Specialna priprava na velika tekmovanja – EP, SP, OI

CILJ SODELOVANJA S PSIHOLOGOM

Primarni cilj sodelovanja s psihologom je pomoč pri športnikovi realizaciji dosežkov s treninga na tekmovanju. Optimalni cilj je 100% fenomen oz. povečanje zanesljivosti optimalnega nastopa, kar naj bi dosegli sistematično IN ne zgolj naključno. Športnikov nastop je posledica niza faktorjev, ki izvirajo tako iz okolja kot iz športnika samega. Nastop na tekmovanju je cilj vsega športnega udejstvovanja. Želja športnih psihologov je spoznati in raziskati tak interaktivni model, odkriti pomembne dejavnike, ki determinirajo športnikov nastop. Sam nastop ne sme biti odvisen od naključnega počutja športnika,

pač pa je potrebno najti vzvode, s katerimi sistematično vplivamo in povzročimo nastanek tistih tekmovalnih stanj, ki omogočijo športnikom čim boljši nastop.

VLOGA PSIHOLOGA IN ŠPORTNIKA

Psihična priprava, ki sledi analizi predtekmovalnega vedenja in analizi športnikovih značilnosti je vedno precej individualno zasnovana in zato preprosti prenosi spoznanj iz teorije v prakso pogosto niso učinkoviti. Športni psiholog in športnik morata skupaj skozi konstanto delo priti do nekaterih zaključkov in spoznanj (tudi na osnovi poskusov in napak oz. izkušenj), kako zasnovati čim bolj optimalno individualno psihično pripravo.

Psiholog v tej vlogi nastopa predvsem kot strokovnjak in svetovalec, športnik pa kot aktivni soudeleženec, ki mora načrtovano psihično pripravo potem tudi izvajati. Trener v taki situaciji sodeluje kot pomemben vir strokovnih informacij in skupaj z ostalima dvema aktivno sodeluje pri iskanju pravilne kompleksne priprave na nastop.

Sugestije staršem za zmanjšanje športnikove anksioznosti

- Po slabem nastopu oz. izgubljeni tekmi potrebuje otrok predvsem starševsko pozornost, potrebno mu je pokazati, da ni izgubil njihove ljubezni, da še zaupate vanj in v njegove sanje. Vsekakor pa ne potrebuje "strokovne starševske analize" vzrokov njegovega neuspeha in razočaranja.
- Že takoj ob začetku otrokovega ukvarjanja s športom ali pa tudi samo s šolskimi zadevami, je potrebno otroka naučiti samostojnosti.
- Če so starši prisotni na otrokovem nastopu oz. tekmi, naj mu ne pokažejo, da so nervozni.
- Nekateri starši svojega otroka ob slabem dosežku kaznujejo, včasih celo fizično.
- Največkrat starši dajejo oceno otrokovega dosežka, vendar mu je tudi takrat potrebno najprej dati pozitivno spodbudo ne glede na uspeh ali neuspeh.
- Otroku pa staršem ne sme ukazovati.
- Otroku seveda stalno išče starševsko oceno, njegovo potrditev ali zavrnitev, potrebno mu je predvsem vlivati samozavest in krepitev + miselne sheme, a seveda realno.

Štiri glavne naloge družine

Vzgojno nalogo družina uresničuje s skrbjo za otroka vsa leta zorenja. Sem štejemo vso skrb za otroka od takrat, ko je še dojenček in pomoč mladostniku, ki išče svojo pot v samostojnost. Pri tem mora skrb in ravnanje družine ustrezati razvojni stopnji otroka. Od tega je odvisen otrokov razvoj, njegovo zaupanje do drugih ljudi, sebe in sveta ter razvoj samoiniciativnosti in samostojnosti.

Dinamično nalogo družina opravlja s tem, da poskrbi za dalj časa trajajoče čustvene odnose med člani družine, pri čemer pa mora ostati ohranjena razmejitev članov družine v dve generaciji in dva spola. To nalogo družina najlaže izpolnjuje, če je popolna. Tedaj je manj verjetnosti, da se otrok pretirano naveže na enega od staršev, niti se ne zgodi, da bi moral prezgodaj odrasti in se spremeniti v tolažnika ali skrbnika svojih staršev.

Socializacijsko nalogo pa izpolnjuje družina s tem, da prenaša otroku ustrezne socialne vloge otroka, moškega, ženske, starša... tako prenaša na otroka družbene norme, pravila in vrednote. To omogoča otroku jasnost in uspešnost v socialnih vlogah.

Kulturno vlogo družina uresničuje s tem, da podaja otroku najpomembnejše orodje kulture, besedni in pojmovni zaklad. Otrok si mora v družini pridobiti čim večje bogastvo in jasnost pojmov. To je njegovo orodje za logično zaznavanje sveta, orientacijo v socialnem okolju ter za ustrezno odzivanje.

TRENIRANJE STARŠEV

Parent-Player Training Program (Trenerski program za starše igralcev) pelje to teorijo na naslednjo stopnjo: skozi sistem grajenja na ekipi, učenja staršev, pisnih dogovorov, obvladovanja stresa, reševanja problemov in čustvene stabilnosti so starši pripeljani na višjo stopnjo razumevanja svojih otrok. Delovni zvezek jih uvede v trening. Je specifično izdelan, da pomaga staršem v zelo komplicirani svet tekmovalnega otroškega športa. Tak trenerski program vsebuje eno uro na teden, in sicer sedem tednov zapored.

- Učna ura 1: Ekipa
- Učna ura 2: Profiliranje staršev
- Učna ura 3: Postavljanje v pisno obliko
- Učna ura 4: Ukvarjanje s stresom
- Učna ura 5: Reševanje problemov pri zahtevnih temah
- Učna ura 6: Nadaljevanje izobraževanja
- Učna ura 7: Pravila igranja

PLAN PSIHIČNE PRIPRAVE

Vsakemu resnemu načrtu psihične priprave mora predhoditi analiza športnikovega vedenja. Pozorni moramo biti predvsem na ustreznost aktivacije (ne sme biti ne premočna niti ne prešibka) in nivo samozaupanja pred tekmo.

Optimalnost športnikovega vedenja je odvisna od količine stresa, ki deluje nanj, in njegove sposobnosti soočanja s stresom oz. desenzibilizacije t.i. tekmovalne anksioznosti in drugih napetosti, ki se v povišani meri pojavljajo pred začetkom tekmovanja.

Opazujemo jih lahko na treh nivojih: fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem. Vplivajo pa na nastop v smislu povečanja variabilnosti (padci in vzponi), splošnega poslabšanja nastopa, lahko pa tudi popolnoma blokirajo nastop. Negativno delujejo tudi specifični strahovi in nezmožnost koncentracije.

Po končani analizi vedenja sledi načrt psihične priprave. Psihična priprava poteka skladno z zastavljenimi cilji.

Največkrat večino vaj opravi športnik sam, stalno pa v skupnem sodelovanju s psihologom kontrolirata trenutno stanje, skušata evidentirati potrebe po spremembah programa-če so potrebne, psiholog športnika uči nekaterih vaj, prav tako pa je narava nekaterih vaj taka, da jih mora voditi psiholog. Večino športnikove psihične priprave lahko športnik izvaja samostojno.

FENOMEN PSIHIČNE PRIPRAVE

Potrebno je zaključiti, da je psihična priprava športnika nujna za doseganje vrhunškega rezultata, sodelovanje s psihologom pa tudi zelo zaželeno. Je pa res, da ob ustrezno oblikovanem načrtu psihične priprave konstantna srečanja s psihologom niso vedno nujna, še posebno, če gre za mlajše športnike. Predvsem na velikih tekmovanjih in v pripravi nanje ter v situaciji članskega vrhunškega športa pa pomoč psihologa po svetu (pa tudi pri nas) postaja vsakodnevna stalnica, kot je to v primerih kondicijskega trenerja, zdravnika ipd.

Najpomembnejše pa je, da razumemo fenomen psihične priprave kot izrazito individualne, v kateri precej enakovredno nastopajo tako športnik sam, kot trener in seveda psiholog. Neredko pa v načrt vključujemo tudi starše.

USKLAJEVANJE ŠOLE IN ŠPORTA

Manj tekmovalno usmerjeni starši predstavljajo boljše okolje za razvijanje uspešnih odnosov z vrstniki pri svojem otroku. Otroci iz takšnega okolja pozornost posvečajo tudi svojim vrstnikom, ne le zmagi in superiornosti.

Čeprav je redko omenjeno, sodi med pomembnejše vidike ukvarjanja s športom pri mladih tudi usklajevanje šolskih obveznosti s športom. Športniki imajo zato manj časa za šolsko delo – pisanje nalog, ponavljanje, obiskovanje predavanj,... To je za mladostnika precej stresno, vendar ta stres lahko premagamo s pomočjo dobre organizacije.

PREDTEKMOVALNO IN TEKMOVALNO STANJE TER PSIHOLOŠKA PRIPRAVA

STRES IN ANKSIOZNOST

Sindrom nespecifične obolezlosti sproži vse, kar lahko prizadene telo (mraz, vročina, poškodbe, prevelik napor,...). Pri tem se vedno pojavijo podobne telesne reakcije:

- alarmna reakcija,
- prilagoditev ali stanje obrambe in
- iz
- rpanost.

Škodljivi vplivi so lahko zunanjsi ali notranjsi izvori. Za obrambo pred temi škodljivimi vplivi ima telo na razpolago dva mehanizma:

- Sintoksa – deluje pomirjevalno in ustvarja stanje pasivne tolerance.
- Katatoksa – sproži borbo proti agresorjem.

Vse povzročitelje, ki sprožijo mehanizem sintokse ali katatokse imenujemo stresorji. Poznamo več vrst stresorjev:

- Fiziološki – pomanjkanje spanja, močan ponavljajoč hrup, vročina, mraz, bolečina, izčrpanost, utrujenost,...
- Kognitivni – kognitivni dogodki ali operacije, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete.
- Psihogeni – neprijetni, ogrožajoči notranji pojavi.

Za premagovanje oz. obvladovanje stresa obstajajo različni koncepti:

- Brezkonfliktno nadaljevanje – nadaljevanje z aktivnostjo ne glede na informacije o nevarnosti.
- Brezkonfliktna sprememba – nekritična se prilagoditev in sprememba ravnanja, kadarkoli je nova odločitev privlačna.
- Defenzivno izogibanje – konfliktu se izognemo s tem, da odgovornost prenesemo na drugega.
- Prekomerno zvišanje pozornosti – panični beg, iskanje izhoda od alternative do alternative.
- Pozornost – iskanje relevantnih informacij, ki jih podrobno ocenjujemo, preden se odločimo za določeno alternativo.

Za nas je najbolj sprejemljiv naslednji koncept obvladovanja stresa:

- Redukcija stresa – vsa aktivnost je naravnana v to, da bi posameznik zaznal manj stresa.
- Coping – obvladovanje stresa je neizogibno. Stresne situacije se moramo naučiti obvladovati, premagovati. Nujna je reorientacija do stresnih dogodkov (objektov).

Karakteristike anksioznosti

Zelo pogosto se strah pojavi zaradi zaznave nevarnosti oz. rizika, ki ga prinaša neka objektivna zunanja situacija. Shubert navaja naslednje zelo verjetne vzroke razvoja strahov v športu:

- Športnik se spominja neke lastne negativne izkušnje,
- Športnik je prepričan, da so trenerjeve zahteve ali zahteve tekmovanja oz. javnosti večje, kot pa so njegove sposobnosti,
- So posledica navodil, npr. "pazi, da se ne poškoduješ", "pazi, da ne padeš" ...

Vzroki pojava strahu in anksioznosti

Pogosto neobičajnih situacij in spremenljivih pogojev tekmovalca ne more preprosto ignorirati. Delno ostaja občutek tveganja in negotovosti. Ta pa negativno vpliva na športnikova sicer dobro naučena gibanja oz. spretnosti, potrebne v neki športni disciplini.

Tipični strahovi pri športnikih

Športniki vsakodnevno doživljajo stresne situacije. Zaradi neuspešnega soočanja z njimi trpijo zaradi najrazličnejših strahov.

Strah pred porazom oz. zmago – strah pred porazom pomeni zmanjšanje pozitivne samopodobe in samozaupanja. Strah pred porazom pomeni negativno spremembo statusa. Strah pred zmago – športnik postane cilj nasprotnikovih napadov. Naenkrat je vanj usmerjena množica tekmovalcev, ki ga hoče premagati.

Strah pred trenerjevo zavrnitvijo – trener z zahtevami po maksimalnem trudu predstavlja vir športnikove dodatne motivacije in hkrati s tem omogoča razširiti športnikove meje dosežkov. Če pa ta odnos premočno obremeni, lahko povzroči pri športniku močne negativne občutke strahu pred zavrnitvijo.

Strah pred agresivnostjo – običajno se kaže kot strah pred možnostjo, da poškoduješ nasprotnika.

Strah pred bolečino – prisoten je kot objektivni strah pri vzdržljivostnih športnih in pri športih, kjer prihaja do kontakta.

Časovne dimenzije anksioznosti

Predtekmovalno obdobje
tekmovanje
Potekmovalno obdobje

Vpliv anksioznosti na športnika

Pogosto se stres in anksioznost pri športnikih ne odražata samo v spremembah splošne mišične napetosti, ampak tudi v porušenju ritma dihanja, v spremenjenem srčnem utripu, topi bolečini v prsih, prebavnih motnjah,... Hkrati pa prihaja do psihične napetosti, do občutkov nemoči in izgube samozaupanja.

Obramba pred strahovi, anksioznostjo in stresom

Športnik se brani na različne načine. Eden izmed njih je vnaprejšnje opravičevanje za neuspešno izvedeno nalogo. Še pogosteje pa se športniki poskušajo izmakniti nalogi. Včasih se branijo tudi agresivno in verbalno napadajo trenerja, da jih poskuša namerno poškodovati. Zelo pogosta reakcija je tudi beg. Poleg omenjene nekonstruktivne obrambe obstaja tudi konstruktivna, kjer športnik poskuša predvsem s pomočjo relaksacije eliminirati negativne vplive.

Trenerji in športniki, včasih poskušajo zmanjšati tekmovalno anksioznost s tem, da znižajo pomembnost tekmovanja, analizirajo možne situacije na tekmovanju in se vnaprej pripravijo na nekatere nepričakovane dogodke,...

PREDTEKMOVALNO IN TEKMOVALNO STANJE TER PRIPRAVA NA TEKMOVANJE

Predtekmovalno vedenje in njegove značilnosti bi lahko razdelili v dva sklopa. Prvi pojasnjuje vedenje pred tekmovanjem, drugi pa se nanaša na značilnosti vedenja in obvladovanja napetosti pri samem nastopu. Pojavlja se določena napetost ali celo nevrotičnost. Tekmovalca vznemirja vse okrog njega.

Celotno predtekmovalno vedenje se lahko giblje med dvema skrajnostima. Na eni strani je tako imenovana športna apatija, na drugi pa je optimalno stanje vseh psihičnih procesov – borbena pripravljenost. Nekje na tem kontinuumu je športna mrzlica. To je stanje, kjer so izražene vse negativne disfunkcije organizma. Pri borbeni pripravljenosti pa so psihični in fiziološki procesi na takem nivoju, ki omogoča optimalno funkcioniranje organizma in s tem maksimalno uspešnost.

Pet stopenj aktivacije:

- Pretirana aktivacija – deluje zaviralno,
- Stopnjevana aktivacija – optimalno stanje vzburjenosti in napetosti,
- Povprečna aktivacija – povprečno funkcioniranje organizma brez negativnih stranskih učinkov,
- Zadušena aktivacija – nizka stopnja aktivacije, ki jo najbolj prepoznamo v pasivnosti tekmovalca,
- Prekomerno zadušena aktivacija – apatičnost, neaktivnost in spanje.

Ena od značilnosti tekmovalnega vedenja je tudi sposobnost koncentracije skozi celo tekmo. Obvladovanje pritiska do zadnje sekunde igre je na zadostnem nivoju pri tistih tekmovalcih, ki imajo visoko stopnjo samozaupanja. Takih ne zmede niti prisotnost sojenja.

Tekmovalno situacijo je možno gledati z dveh aspektov. Objektivno tekmovalno situacijo predstavljajo motorične naloge, fizikalno okolje in nagrade, subjektivno pa predstavljajo lastna percepcija in doživljanje.

Dolgoročna napetost – do tega pride v trenutku, ko izvemo za določen nastop, izbor v reprezentanco, datum tekme, ipd.

Predtekmovalna napetost – navadno se pojavi kak dan pred določeno tekmo.

Neposredna tekmovalna napetost – nastopa neposredno pred tekmo. Običajno je to ob vstopu v areno, na igrišče, kraj, kjer bo potekalo tekmovanje.

Medtekmovalna napetost – odvisna je od poteka tekme. Bolj kot je rezultat negotov, višja je napetost.

Potekmovalna napetost – pojavlja se takoj po tekmi. Navadno jo prepoznamo v agresivnem vedenju, depresivnosti ali pa evforičnem vedenju, zvezdniškem obnašanju, ipd. Seveda je odvisno od zmage ali poraza ter od osebnosti posameznikov.

Veliko športnikov razmišlja, kakšni bi morali biti na dan tekme, da bi bili uspešni. Najugodnejše je, da je športnik visoko motiviran, da se je sposoben usmeriti v nasprotnika. Izrednega pomena pa je tudi sposobnost koncentracije in sprostitve.

Bistveno delo pri obvladovanju predtekmovalnega in tekmovalnega vedenja mora opraviti trener s svojim strokovnim teamom. Uspešnost je odvisna od kondicijske, tehnične, taktične in psihične priprave. Strokovni team opravi analizo z vseh teh vidikov. Seveda oceni tudi pravilnost in uspešnost vodenja samega tekmovanja. Po taki analizi posamezni člani teama opravijo svoje delo.

Vedno bolj prihajamo do spoznanja, da igra športnikov mentalni plan izredno pomembno vlogo. Mentalni plan so miselne predstave in misli – deluje kot kontrolni mehanizem. Misel je tista, ki nekaj začne, telo pa ji sledi. Vse se začne v glavi, šele nato telo reagira.

Pri uspešnih športnikih se pojavijo podobne sugestije:

- Sedaj je čas, da se skoncentriram!
- Štartam hitro in odločno!
- Sem popolnoma pripravljen!
- Vem da zmorem!
- Sem najboljši! ...

Da so lahko take avtosugestije utemeljene, je potrebno, da je športnik v resnici dobro in intenzivno treniral. Psihično ogrevanje vključuje predvsem realistične samosugestije in predstavljanje ter končno kontrolo aktivacije.

Bližje ko je tekma, bolj športnik zožuje svojo pozornost in usmeritev. Tik pred tekmo se mora športnik osredotočiti samo še na specifično nalogo.

Plan osredotočanja na tekmo

Da bi športnik izdelal plan osredotočanja na tekmo, mora izhajati iz svojih preteklih izkušenj. Predvsem mora zelo podrobno analizirati, kaj in kako je bilo v primeru njegovih slabih in dobrih nastopov. Le iz analize teh stanj bo razvil tak plan, ki mu bo omogočil, da bo na tekmi izvedel svoj nastop, kakor je v danem trenutku najbolj sposoben.

Mentalna trdnost

Osnovna ugotovitev je, da mentalna trdnost ni prirojena ampak naučena spretnost. Odločilna mentalna trdnost je konsistentna. Zahteva visok nivo kontrole idealnega notranjega stanja.

Obstaja idealna notranja nastopna klima pri vsakem športniku in vsakem moštvu. Idealnega nastopnega oz. izvedbenega stanja se športniki komajda zavedajo. Idealno nastopno stanje posameznik zazna s specifičnimi občutki.

Idealno nastopno (tekmovalno) stanje

Nivo izvedbe nastopa je direktna refleksija športnikovega notranjega počutja. Dobro počutje omogoča dobro nastopanje. Dobro nastopanje je naravna posledica prave vrste notranjih občutkov. Tako dobro nastopanje, kot ga je športnik v tistem trenutku najbolj sposoben, omogoča prava emocionalna uravnoteženost. Mentalna trdnost je sposobnost kreirati in ohranjati ustrezno notranjo klimo, ne glede na moteče dejavnike. Najpomembneje je kreirati notranjo klimo in vzdrževanje te klime.

Idealna nastopna klima se kaže v:

- telesna relaksacija,
- umirjenost,
- nizka anksioznost,
- napolnjenost z energijo,
- lahkotnost izvedbe,
- avtomatizem in
- pritisk.

REŠEVANJE PROBLEMOV

Koraki pri reševanju problemov

- Definiranje problema – natančna opredelitev problema je že pol rešitve. Gre za to, da ugotovimo, kateri dejavniki so v naš problem vključeni in iz definicije problema izločimo vse moteče dejavnike in se osredotočimo samo na našo dejansko težavo.
- Iskanje možnih rešitev – ta korak je najbolj smiselno izvajati po principu možganske nevihte. Gre preprosto zato, da navajamo vse, kar se nam zdi možna rešitev, ne da bi se ob zapisovanju ali navajanju rešitev odločali in opredeljevali glede tega, ali je rešitev možna.
- Ovrednotenje možnih rešitev – pri tem si izberemo neko lestvico, npr. od 0 – 10. pri vrednotenju upoštevajmo različne vidike vsake posamezne rešitve, tako pozitivne kot negativne.
- Odločitev za najboljšo rešitev – najlažji način je, da izberemo rešitev, ki ima najvišjo številko.
- Odločitev načina izvedbe – odločimo se, kdaj in kako bomo izpeljali našo odločitev, postavimo si časovni načrt in vanj vključimo vse, kar je potrebno narediti.
- Preverjanje uspešnosti rešitve – vzamemo si nekaj časa, da ugotovimo, ali je bila rešitev našega problema uspešna in ali smo stanje uredili tako, da smo sedaj zadovoljni.

RAZMIŠLJANJE, POZITIVNI SAMOGOVOR IN SAMOPODOBA

Razmišljanje in pozitiven samogovor

Razmišljanje spada med vse psihološke tematike med najbolj zahtevne teme, tako za raziskovanje kot tudi za spreminjanje, ker do njega lahko pridemo le preko opazovanja ali s pogovorom, torej posredno, neposredno pa se same vsebine misli ne da videti. Razmišljanje pogosto poteka avtomatično. Imamo občutek, da nam misli kar same od sebe šinejo v glavo.

Misli pogosto potekajo tudi v slikah in najpomembnejši del misli je tisti, ki se ga najlažje predstavljamo oz. ki obudi najbolj čustveno nabito podobo.

Razmišljanje ne poteka neodvisno od drugih vidikov duševnosti. Prva zelo pomembna je povezava med govorom in mislijo. Misli lahko morda celo najlažje opredelimo kot neke vrste ponotranjen govor, tih govor.

Naše misli vplivajo na to, kako se počutimo in kako se obnašamo. Razmišljanje deluje tudi v smislu samouresničujoče prerokbe – obnašamo se v skladu s tistim, kar razmišljamo in kakor se počutimo.

Spreminjanje razmišljanja

Razmišljanje se ponavadi dogaja naključno, med tem ko takrat, kadar uporabljamo tehniko pozitivnega samogovora, razmišljamo namerno. Na razmišljanje imajo velik vpliv izkušnje.

Pozitivni samogovor – izzovemo pozitivne misli, pozitivna čustva, samozaupanje, zvišamo možnosti za dober rezultat.

Negativni samogovor – dopovedujemo si, da nismo v redu, da nečesa ne zmoremo, ker izzovemo negativna čustva, slabo voljo, jezo vse to vpliva na nizko samopodobo in poslabša možnosti za dober rezultat.

Tehnika pozitivnega samogovora – z načrtovanjem in razmišljanjem o tem, kaj nam ustreza, se odločimo in si vnaprej pripravimo pozitivne stavke. Tako izzovemo pozitivne misli, pozitivna čustva, samozaupanje in zvišamo možnosti za dober rezultat. ...

Kako uporabljamo pozitiven samogovor:

- Identifikacija negativnega notranjega dialoga, samogovora – če želimo spreminjati svoje razmišljanje, se je potrebno najprej z njim spoznati, zato da ga bomo lahko kasneje, ko se bo takšna misel pojavila, takoj opazili in spremenili v pozitivnega: s preišljevanjem, predstavljanjem in zapisovanjem.
- Ustavljanje negativnih misli – poiščemo neko ključno besedo, s katero ustavimo negativno razmišljanje.
- Spreminjanje negativnih misli v pozitivne – obrnimo negativne, uničujoče misli v take, ki nas vzpodbujajo. Pomembno je, da jih spremenimo v takšne misli, kakršnim verjamemo, dali v takšne, ki so se v preteklosti izkazale za uporabne.

Samozaupanje in samopodoba

Zaradi teh značilnosti lahko pozitiven samogovor uporabljamo za graditev samozaupanja, povečanje navora in vztrajnosti v treningu ali na tekmovanju, za spreminjanje razpoloženja in za nagrajevanje samega sebe.

Samopodoba so mnenja in prepričanja o sebi, osnovana na podlagi izkušenj in razlag o sebi in okolju. Nanjo vplivajo: ocene pomembnih drugih, spodbude iz okolja, razlaga lastnega vedenja, kje poiščemo vzroke za stvari in dogodke ...

Uspešni športniki za razlago uspeha ponavadi uporabljajo notranji lokus kontrole (oni sami so tisti, ki jih nadzirajo), najdejo stabilne vzroke, ki so nadzorljivi, medtem, ko za neuspeh ponavadi poiščejo ravno obratne razloge. Pri neuspešnih športnikih pa je situacija obrnjena – za uspeh krivijo slučaj, medtem ko se jim porazi zdijo nekaj normalnega, ker se imajo za slabe.

Samopodoba je odvisna od:

- Zaznave in poznavanja svojih dobrih in slabih strani
- Referenčnega okvirja (s kom se primerjamo)

Kako lahko samopodobo izboljšamo:

- Pozitivne, dobre izkušnje in doseganje uspehov so ključnega pomena za visoko samopodobo
- Dobro postavljeni cilji omogočajo pozitivne izkušnje in niso previsoki
- Pozitivni samogovor – čim pogostejša uporaba v čim bolj različnih situacijah nas bo počasi pripeljala do tega, da bomo na šport in na udejstvovanje v njem gledali pozitivno in realno.
- Vizualizacija in nabiranje izkušenj z njeno pomočjo
- Zgledi drugih
- Realna pohvala s strani trenerja in pomembnih drugih.

STRES IN PRETRENIRANOST

Vsak od nas je pogosto pred nekimi zahtevami in ima vedno neke potrebe, zato je vedno pod stresom, vendar to pomeni, da bomo ves čas slabo delovali, kar pravzaprav pogosto razumemo pod "biti pod stresom".

Stres v psihologiji pomeni stanje, ki je posledica različnih dejavnikov, sil ki povzročijo spremembo, deformacijo motnjo. Je rezultat različnih pritiskov – stresorjev.

ne

Eustres – pozitivni stres – na nas deluje vzpodbujevalno.

Distres – negativni stres – ta je tisti, ki nam otežuje dobro nastopanje, zaradi katerega se pojavlja pretirana aktivacija in s tem mišična napetost ter druge fiziološke reakcije.

Tri vrste stresnih dogodkov:

- Škoda, izguba – pojavi se takrat, ko smo na neki tekmi že slabo nastopili, ko so negativne posledice že prisotne, ko je že prišlo do neke škode.
- Grožnja – gre za pričakovanje poškodbe, ki je zelo verjetna, a se še ni zgodila.
- Izziv – kot izziv neko situacijo ocenimo takrat, ko so pred nami težke zahteve, za katere pa menimo, da jih bomo obvladali.

Stres bomo kot negativno reakcijo zaznali takrat, ko bomo imeli občutek, da se ne znamo uspešno spoprijeti z zahtevami, ki jih stresor pred nas postavlja.

Faze stresa

Doživljanje stresa poteka v 3 fazah, ki so medsebojno povezane.

FIZIČNI ZNAKI	PSIHOLOŠKI ZNAKI	(Vedenjski znaki)
glavoboli	živčnost	pretirano kritiziranje drugih
slabost, omotičnost	prisotnost negativnih misli, slik	zmanjšana spolna sla
bolečine v telesu	vznemirjenost, razdraženost	težave z govorjenjem
prebavne motnje	pomanjkanje energije	pomanjkanje interesa
povečano znojenje	depresivnost	motnje spanja
hitro bitje srca	občutje ujetosti, prizadetosti	povečan ali zmanjšan apetit
zadihanost	izbruhi jeze	težave pri odločanju
bolečine v želodcu	otožnost	izogibanje družbi
slabotnost	neprestan strah	sumničavost
pospešena presnova	znižano samospoštovanje	brezup glede prihodnosti
	občutki manjvrednosti	težave s koncentracijo

Faze stresa se kažejo na treh nivojih: fizičnem, vedenjskem in psihičnem.

Izčrpanost se pojavi takrat, ko je športnik podvržen stanju intenzivnega stresa 6 – 8 tednov. Kot rezultat tako podaljšanega stresa se telo utruje in izgubi svojo prožnost in odbojnost potrebno za obvladovanje situacij. Ta biokemična izčrpanost je pogosto imenovana tudi kot izgorelost.

Pretreniranost

Vključenost v zelo težak trening včasih spremljajo negativne fiziološke in psihološke spremembe. Te spremembe lahko vključujejo občutljivost, poškodbe mišic, hormonsko neravnovesje, zmanjšano odpornost, zaspanost, ... obstajajo individualne razlike v dovzetnosti za pretreniranost. Vzrok zanjo je predvsem prekratek časa za počitek med dvema treningoma ali celo serijo napornih treningov.

□

Z različnimi vprašalniki so ugotovili, da so spremembe razpoloženja povezane s povečanimi obremenitvami na treningu. Za pretrenirane športnike velja, da se pojavi povečanje depresivnosti. Večina teh sprememb se vrne na osnovno raven, kadar obremenitve na treningu zmanjšamo na normalno raven treninga.

Ko pride do pretreniranosti, je ne moremo ustaviti le s krajšim počitkom, temveč je potrebno narediti daljši odmor, včasih kar do konca sezone. Do pretreniranosti torej lahko pride v dveh primerih – kadar treniramo odločno preveč in ko se s stresi tekmovalnega športa ne znamo spoprijeti.

Dimenzije pretreniranosti:

- Izčrpanost – izčrpani športniki se počutijo tako emocionalno kot fizično utrujene, izsušene, niso sposobni pripraviti se na nov dan, zjutraj so prav tako utrujeni kot zvečer. Ta dimenzija naj bi se od vseh treh pojavila prva.
- Ciničnost – odmaknjen, oddaljen pristop k delu in stikom z ljudmi, športniki se pričnejo manj zanimati za okolico, zmanjšajo se njihovi stiki z drugimi, manj se družijo s prijatelji, so tihi... Namen te funkcije naj bi bil z nižjo vpletenostjo v dogajanje zaščititi se pred izčrpanostjo.
- Neučinkovitost – pojavi se rastoč občutek nesposobnosti za opravljanje treningov, tisto, kar športniki dosežejo, jim ne nudi nobenega zadovoljstva, vsi novi cilji pa se zdijo preveliki in prenaporni.

Spoprijemanje s stresom

Miechenbaum je sestavil trening zmanjševanja škodljivosti stresa, ki vključuje 7 komponent:

- Učenje športnika o tem, kako samogovor vpliva na njegove čustvene in vedenjske probleme.
- Učenje športnikov, naj opazujejo svoje misli in podobe in ugotavljajo kako te misli vplivajo na neprilagojena vedenja.
- Učenje osnovnih spretnosti reševanja problemov.
- Sestavljanje zaželenih oblik samogovora in podob.
- Modeliranje, vaja in spodbujanje pozitivnega samovrednotenja, spoprijemanja s stresom in spretnosti usmerjanja pozornost.
- Uporaba vedenjskih tehnik, kot so relaksacija, vizualizacija in vedenjske vaje.
- Domače naloge, ki posameznike postopoma izpostavljajo ve višjim nivojem nadzorljivega stresa.

Zmanjševanje stresa:

- Postavljanje ciljev, jasnih, dobro definiranih – usmeri pozornost z rezultata na nalogo, ki čaka športnika.
- Prednastopna rutina – gre za neke konsistentne, klasične vedenjske vzorce, ki jih športniki uporabljajo pred začetkom nastopa; olajša optimalno mentalno pripravljenost za tekmovanje, kar pomeni tudi nadzorovanje stresa.
- Dobro poznavanje stresa in čim bolj redna uporaba različnih tehnik sproščanja.

NIVO AKTIVACIJE IN SPROŠČANJE

Če športnik obvlada tehniko relaksacije, s čimer sproti telo in umiri um, je sposoben to stanje doseči takrat, ki to želi. Poznamo dva sklopa vaj za sprostitev, prvi sklop predstavljajo nekoliko daljše in zato zahtevnejše vaje, s katerimi dosežemo globoko sprostitev, drugi sklop pa predstavljajo vaje, ki so krajše, hitreje jih lahko obvladamo, a z njimi dosežemo manj intenzivna stanja sproščenosti.

Optimalna raven aktivacije

Narava športnih tekmovanj je takšna, da generira anksioznost in skrbi, ki lahko vplivajo na fiziološke sposobnosti tako zelo, da je nastop polomija. V psihološki literaturi je vedenje definirano kot skupek dveh dimenzij: intenzivnost in smer. Aktivacija se nanaša predvsem na intenzivnost nekega vedenja.

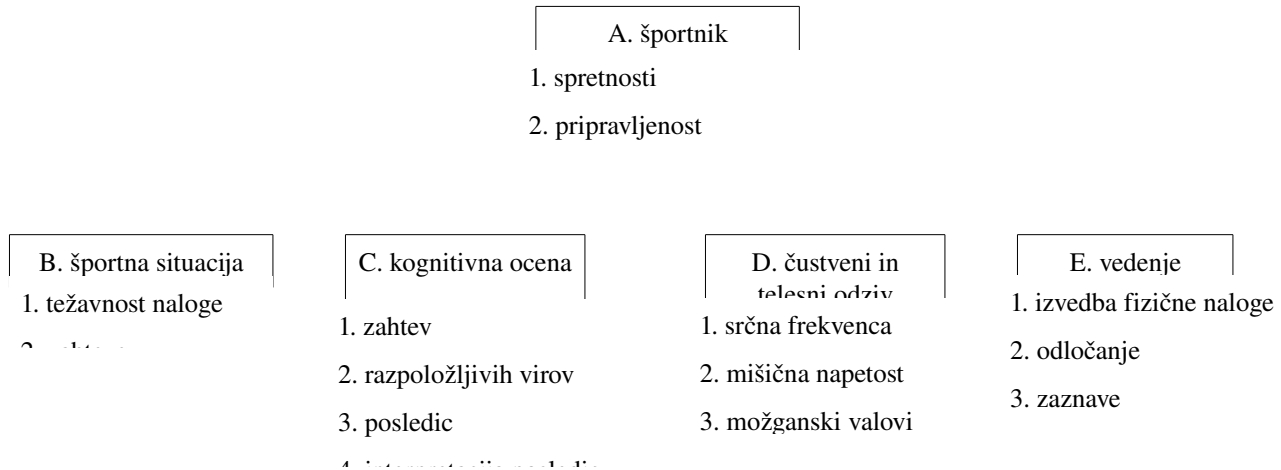
Odzivni na stres potekajo na treh nivojih. Fiziološki odziv so suha usta, pospešeno bitje srca, napetost, občutek tresenja v mišicah, pospešeno in plitvo dihanje ter motnje v prebavnem sistemu. Na doživljajskem nivoju pa športniki poročajo o občutkih zaskrbljenosti, negotovosti, bojazni, občutku nemoči in utrujenosti. Vidimo tudi spremembe v vedenju: drugačna, toga drža, gibanje in mimika.

Aktivacijo lahko razložimo kot energijsko funkcijo, ki je odgovorna zato, da zbere skupaj vse moči iz vseh telesnih virov za intenzivno in naporno aktivnost.

Izvori razli nih stopenj aktivacije

Kadar se nivo aktivacije preveč poviša, čutimo neugodje, obhajajo nas neprijetna čustva. Ta odziv avtonomnega živčevja imenujemo stres in ga večkrat občutimo kot tremo oz. anksioznost.

Model faktorjev, ki vplivajo na povezavo med aktivacijo in nastopom:



Hipoteza obrnjene u-krivulje

Hipoteza napoveduje, da v primeru, ko aktivacija napreduje od zaspanosti do budnosti narašča tudi učinkovitost nastopa. Ko aktivacija narašča še naprej do stanja razburjenosti, pride do postopnega upadanja kvalitete nastopa. Omeniti moramo še, da je zgornja krivulja idealizirana in da so raziskovalci ugotovili, da na njeno obliko in strmino vpliva tudi motivacija, težavnost naloge, športna panoga...

Ko aktivacija narašča do optimalnega nivoja, se povečuje tudi učinkovitost nastopa. Če se zgodi, da aktivacija še zmeraj narašča, se ne počutimo več prijetno – stanje opišemo kot živčnost, napetost, zaskrbljenost in imamo tremo. Po pravilu začne takrat uspešnost nastopa upadati,

Tehnike sproš anja in spreminjanja aktivacije

S tem, ko se športnik nauči dobre relaksacije, razvije večjo občutljivost za telesne občutke in odgovore svojih mišic. Zna razlikovati stanje napetosti od stanja sproščenosti. Tako se mu poveča sposobnost izravnavanja različnih nivojev napetosti. Ko se naučijo sproščati, so sposobni znižati napetost v vseh situacijah. Sproščenost vpliva tudi na hitrost regeneracije po treningu in okrevanja po poškodbah in ne pozabimo težave, ki spremlja mnoge pred tekmovanji – nespečnost.

Da bi se torej aktivacijo naučili nadzorovati in jo po potrebi zvišati ali znižati, poznamo različne tehnike.

1. Tehnike sproščanja

V grobem ločimo dve vrsti sprostitve: globoko in kratkotrajno (trenutno). V procesu učenje globoke sprostitve se športnik nauči obvladovati misli in čustva, uči se prepoznavati vzorce, ki so moteči med samim nastopom ter se jih uči nadzorovati. Kratkotrajna sprostitvev je uporabna takrat, kadar pride do previsoke aktivacije, tako na tekmovanju kot na treningu, ali v drugih življenjskih situacijah. Uporabimo jo lahko pred tekmovanjem, na tekmovanju ali na treningu, medtem ko globoke sprostitve nikoli ne uporabljamo na tekmovanjih.

Kratkotrajna sprostitvev in dihalne vaje:

- **Globoko dihanje in skoncentrirano dihanje** – ko dihamo s prepono, si predstavljamo, kako z zrakom napolnimo cela pljuča kot balon. Vdihnemo v trebuh, vse do popka. Ob vdihu se trebuh izboči in ob izdihu se sprosti. Koncentracija na dihanje je nadgradnja vaje globokega dihanja: usmerimo se samo na dihanje, ko misli odtavajo, jih vrnemo nazaj na dihanje.
- **Ritmično dihanje** – je način treninga dihanja v različnem ritmu (štejemo dobe vdih, dobe, ko zrak zadržimo in dobe izdih) ali z odštevanjem. Pomaga nam pri koncentraciji na izdih. Kratke dihalne vaje lahko uporabljamo med čakanjem na začetek tekmovanja, med pavzami znotraj tekmovanja ali med kratko pavzo v času treninga.

Globoka sprostitvev:

- **Progresivna mišična relaksacija** – športnik se nauči sistematično sprostiti celo telo, s čimer doseže tudi usklajevanje delovanja živčnega sistema. Najprej del telesa, ki ga želimo sprostiti intenzivno napnemo, nato pa počasi popustimo. Osredotočamo se na občutke ob aktiviranju napetosti in na občutke ob sprostitvi, tako se naučimo občutiti razliko med napetim in sproščenim, predvsem pa poiskati napetost v telesu in jo sprostiti. Ko obvladamo sproščanje posameznih skupin mišic jih združimo v osem skupin. Po korakih torej sproščamo: obe roki, čelo, obraz, zadnji del vratu, ramena, prsa, trebuh in obe nogi.
- **Avtogeni trening** – osnova zanj sta občutenje teže in toplote. AT je mogoče popolnoma obvladati samo, če ustrezen program osvojimo sistematično in po navodilih. Trenirati moramo vsak dan, najlažje zvečer pred spanjem, najbolje pa, da ga opravimo zjutraj, ko se zbudimo. Po koncu vsakega AT moramo ukaze preklicati. Preklic se glasi: roki sta čvrsti, ... diham globoko, ... odprem oči. Takrat roke pretegnemo in upognemo. Celotna vaja je videti takole:
 - popolnoma miren sem
 - desna roka je zelo težka 6x
 - popolnoma miren sem
 - desna roka je zelo topla 6x
 - popolnoma miren sem
 - desna roka je zelo topla 6-12x
 - srce bije popolnoma mirno in enakomerno 6x (geslo lahko tudi izpustimo)
 - diham zelo mirno 6x
 - trebuh je zelo topla 6x
 -
 - elo je prijetno hladno 6x
 - preklic – roki sta čvrsti ... diham globoko ... odprem oči.

Pri vadbi AT moramo biti zelo previdni, vztrajni in sistematični. Gesel ne smemo modificirati v npr. čelo je zelo zelo hladno. Nadgradnja AT že sovpada s tehnikami vizualizacije in imaginacije.

Vaje za globoko sprostitvev izvajamo dan pred tekmovanjem ali več dni pred tekmovanjem.

Pri vizualizaciji gre za predstavljanje nekega objekta, aktivnosti, športnega nastopa ali treninga. Od imaginacije se razlikuje po tem, da uporabljamo samo slikovne predstave, medtem ko pri imaginaciji vključujemo vse senzorne sisteme: vid, sluh, vonj, otip, čustva, misli ...

2. Vaje za povečanje aktivacije in energije

□ **Dihanje** – med dihanjem si predstavljamo, kako z vsakim vdihom narašča naša aktivacija, kako imamo vedno več energije, z izdihom pa izdihnemo utrujenost. Pri tem je ritem dihanja malo hitrejši dot pri sproščanju.

□ **Sidranje** – včasih se zgodi, da med samim nastopom ugotovite, da popušča vaša aktivacija, zbranost ali volja do maksimalno dobrega nastopa. Takrat pride v poštev uporaba sider. To so kratke besede in / ali slike, ki vas opomnijo na to, kako se nabira energija in kako se usmerjate na vašo nalogo. Primerne so vse besede in slike, ki predstavljajo energijo kot npr. Gremo! Akcija! Zmorem! ... pri izbiri besede je pomembno, da se športnik dobro pozna, da pozna pomene in učinke takšnih ključnih besed.

KONCENTRACIJA, POZORNOST

Razli

ni tipi koncentracije

Širina pozornosti – nekatere panoge zahtevajo od športnika, da je hkrati pozoren na veliko različnih informacij iz okolja, druge zahtevajo bolj ozko usmerjeno pozornost.

Smer pozornosti – če govorimo o notranji, je to usmerite nase, na svoja občutja in misli. Ko gre za zunanjo, smo osredotočeni na nasprotnika, žogo,...

Nidefferjev model
OZKO – ZUNANJI

- usmerjenost
 - o
 - sposobnost
- usmerjenost na
- dolgo časa
 - značilno za športne, ki vključujejo zadeti tarčo

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

pozornosti:

na tar

ignoriranja distraktorjev in
specifične dražljaje
vzdrži pri nalogi

ŠIROKO – ZUNANJI

- Zavedanje okolice
- Sposobnost razumevanja in reagiranja na okolje
- Dobro skeniranje okolja, upoštevanje prostih soigralcev
- Nujno za skupinske športe, ki zahtevajo odprte spretnosti

ŠIROKO - NOTRANJI

- analiza, reševanje problemov, ustvarjalno mišljenje, načrtovanje
- strategiji in "misleci" v športu
- dobri v načrtovanju tekmovanja, razvijanju rezervnih načrtov za napad, pogovor po tekmi

OZKO – NOTRANJI

- Sposobnost usmerjenosti na eno idejo ali misel in vztrajanje pri njej
- Povečana kinestetična občutljivost
- Pogosto znak predanosti in sposobnosti sprejemanja navodil, držanje načrta

ZUNANJI
OZEK
NOTRANJI
ŠIROK

Menjava pozornosti: predstavljajmo si, da je naša pozornost kot žaromet. Tja, kamor ga usmerimo, dobro vidimo vse podrobnosti, si jih zapomnimo in jih obdelujemo. Okolica sicer ostaja tam, zavedamo se je, vendar je v primerjavi z osvetljenim delom zatemnjena. Naš žaromet lahko usmerimo v katerokoli smer, lahko je ozek pas svetlobe, ki osvetli le majhno področje, lahko pa je širok in razsvetljuje celo okolico.

Povezava med psihološkimi procesi in pozornostjo v stresni situaciji:

Stresna situacija

(pomembna tekma, strah,...)

2. Spremembe v pozornosti

- a) zožanje pozornosti
- b) pozornost se obrne navznoter

Težave pri nastopu

1. motena fina mišična koordinacija in timing
2. Hitenje
3. Nesposobnost posvetiti se ključnim trenutkom, ki so pomembni, da dobro opraviš nalogo
4. utrujenosti in zakrčenost mišic

1. Fiziološke spremembe

- a) povečana mišična napetost
- b) hitrejši srčni utrip, pospešeno dihanje
- c)

Predstavitev nekaterih tehnik

Koncentracija na proces in na rezultat – pomembno je, da se zavedamo, da je v trenutkih, ko nam ne gre, potrebno preusmeriti pozornost. Usmerite se na procese namesto na rezultat. Sčasoma športniki ugotovijo, da se takrat, ko se osredotočijo na proces, vse okoli rezultata uredi samo od sebe.

Zoževanje pozornosti – to spretnost lahko uporabljamo pred pomembnejšim tekmovanjem. Kadar zožimo našo pozornost samo na tekmovanje oz. nastop, poskušamo preprečiti, da bi se na tekmovanju ukvarjali s stvarmi, ki tja ne sodijo.

Vračanje pozornosti – kaj se dogaja, ko športnik ugotovi, da je naredil napako, slabo začel z nastopom, zgrešil met ali strel? Najprej pride do fiziološkega odziva: mišična napetost, hitro dihanje... Potem se zavemo, da se je spremenila smer koncentracije. V takem primeru je najbolje narediti vajo "vračanje pozornosti". Začnemo na miselnem nivoju. Opomnimo se tako, da si najprej predstavljamo STOP (znak, rdeča luč na semaforju,...). Z nekaj vdih in izdih se umirimo in se nato vrnemo na tekmovalno prizorišče. Osredotočimo se na izvedbo, popolnoma se potopimo v to, kar počnemo.

IMAGINACIJA, VIZUALIZACIJA

Imaginacija je več kot samo vizualizacija, čeprav je vid ponavadi najmočnejši element predstavljanja. Poleg vizualnih in slušnih občutkov so za tekmovalce pomembna tudi kinestetična (telesna) občutja.

Vizualizacija: v mislih "narišemo" sliko. Je močno orodje, kadar si nekaj želimo predstavljati in jo uporabljamo takrat, kadar se želimo na nekaj zelo dobro osredotočiti.

Imaginacija je izkušnja, ki je podobna pravi čutni izkušnji, toda nastane brez običajnega zunanega dražljaja. Dejansko ne čutiš vetra, vode, tal pod nogami itd. Ne slišiš glasov, trenerja, navijačev, ne vidiš sotekmovalcev, ampak vse to občutiš v svojih mislih. Vsi ti občutki so produkt tvojega spomina, ki jih začutiš v sebi takrat, kadar se nečesa zelo živo spominjaš ali rekonstruiráš iz katerega od preteklih dogodkov.

Zamišljeni dogodki imajo enak vpliv na naš centralni živčni sistem in mišice kot resnični doživljaji. Zato lahko s pomočjo imaginacije hitreje natreniramo nove gibe, popravimo tehniko, se bolje pripravimo na tekmovanje, si hitreje opomoremo po poškodbi...

PISANJE DNEVNIKA IN ANALIZA NASTOPA

Pisanje dnevnika ima številne prednosti:

- Z njim lahko primerjamo različna obdobja sezone med seboj,
- Primerjamo lahko različne sezone med seboj,
- Primerjamo lahko svoj trening s treningom kakšnega drugega športnika,
- V primeru, da kdaj ostanemo brez trenerja, lahko vsaj nekaj časa treniramo po treningih, ki smo si jih dotlej zapisali,
- Vanj lahko zapisujemo tekmovanja – čase, dolžine, rezultate,...
- V njem lahko spremljamo počutje in utrujenost ter jutranji pulz,
- Vanj lahko zapisujemo kakšne oblike reševanja problemov, možnosti, ki smo jih preizkušali v primeru, da se ponovno srečamo s kakšnim podobnim primerom,...

Glavna minusa uporabe dnevnika sta dva – prvi je ta, da lahko dnevnik začne povzročati skrbi, če vidimo, da treniramo drugače ali pa manj intenzivno, kot prej. Drugi minus je, da lahko prehitro začnemo delati zaključke, pogosto na podlagi nepopolnih informacij.

V športni dnevnik lahko vključimo:

- koli
- ino treninga,
- trening,
-
- ase ali cilje dosežene na treningu,
- ocena uspešnosti treninga,
- utrujenost,
- posebnosti,
- spretnosti, ki jih v tem obdobju treniramo, tako psihološke kot tudi popravljalne ali spreminjanje tehnike,
- analizo tekmovanja.

Poleg tega, da pisanje športnega dnevnika pomaga obdržati informacije, pomaga tudi pri tem, da se zavedamo lastnih dejanj, da smo dovolj pozorni na to, kako v vsakem trenutku treniramo in izvajamo aktivnosti, ki so povezane s treningom.

ANALIZA NASTOPA

V športni dnevnik je smiselno vključevati analizo nastopa, saj nam da bolj celosten vpogled v to, kako treniramo in nastopamo. Z analizo vidimo, če smo dosegli svoje cilje ali ne, ugotovljamo kaj je bilo na tekmi pozitivnega in kaj negativnega.

LITERATURA

Tušak Maks, Tušak Matej: Psihologija športa. 1994

Kajtna Tanja, Jeromen Tina: šport z bistro glavo. 2007

<http://www.fsp.uni-lj.si/psihologija/>