

ŠPORT Z BISTRO GLAVO

Vsebina:



Uvod

Značilnosti športne psihologije, športnih psihologov in kdo so udeleženci, ki jim lahko športna psihologija pride prav.



1. Postavljanje ciljev

Koraki za doseganje ciljev in kako vplivati na motivacijo za njihovo doseganje.



2. Stres in njegove posledice

Značilnosti in vrste stresnih situacij v športu in kako preveliko količino stresa obvladati.



3. Nivo aktivacije in sproščanje

Kaj se zgodi, kadar je aktivacije preveč ali premalo, in s katerimi tehnikami lahko aktivacijo nadzorujemo.



4. Koncentracija, pozornost

Prepoznavanje različnih vrst koncentracije in tehnike, s katerimi usmerimo svojo pozornost tja, kjer jo potrebujemo.



5. Predstavljanje v športu

Smernice, ki jih je smiselno upoštevati, ko izvajamo predstavljanje, in uporaba le-tega pred nastopom.



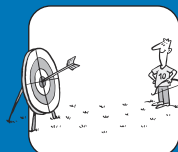
6. Razmišljanje in pozitivni samogovor

Vpliv razmišljanja na nastop in vedenje, tehnika obračanja negativnih misli v pozitivne.



7. Samozaupanje in samopodoba

Na kaj se nanaša samozaupanje in načini zviševanja in vzdrževanja dobre samopodobe.



8. Psihologija idealnega nastopa

Idealen nastop lahko prikličemo iz spomina in te dobre občutke koristno uporabimo na treningu ali tekmovanju.



9. Pisanje dnevnika in analiza nastopa

Beleženje dnevnika, s pomočjo katerega lahko analiziramo tekmovanja ter treninge, je najboljša povratna informacija.



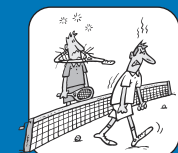
10. Komunikacija v športu

Smernice za uspešno sporočanje in uporabne tehnike komunikacije.



11. Reševanje problemov

Sistematičen pristop k reševanju problemov, da se izognemo naključnemu iskanju rešitev.



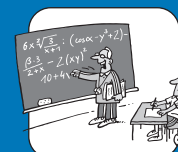
12. Jeza in agresivnost v športu

Kaj oba pojma v športu predstavljata in načini, kako obvladovati jezo.



13. Skupina in delovanje skupine

Glavni skupinski procesi, kako ustvariti in vzdrževati dobro skupino in procese v njej.



14. Motorično učenje

Z upoštevanjem in poznavanjem teorije motoričnega učenja lahko učimo bolj učinkovito.



AVTORICI: TANJA KAJTNA IN TINA JEROMEN, IZŠLO S PODPORO FUNDACIJE ZA ŠPORT

ISBN 978-961-276-682-5



ŠPORT Z BISTRO GLAVO

Tanja Kajtna in Tina Jeromen

Tanja Kajtna in Tina Jeromen



ŠPORT z bistro glavo

Utrinki iz športne psihologije za mlade športnike

Druga, dopolnjena izdaja

© 2013

Tanja Kajtna in Tina Jeromen

ŠPORT z bistro glavo

Utrinki iz športne psihologije za mlade športnike

Druga, dopolnjena izdaja

© 2013

Šport z bistro glavo – utrinki iz športne psihologije za mlade športnike – druga, dopolnjena izdaja
Avtorici: Tanja Kajtna in Tina Jeromen
Ilustrator: Marko Kočevar
Oblikovalka: Sonja Prosenc (Zavod za kulturo in izobraževanje Mono o)
Naklada: 1000 izvodov
Izdajo knjige je omogočila Fundacija za šport.
Izšlo v samozaložbi.
Ljubljana, 2013

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.015-053.6(035)

KAJTNA, Tanja, 1977-

Šport z bistro glavo : utrinki iz športne psihologije za mlade športnike / Tanja Kajtna in Tina Jeromen ; [ilustrator Marko Kočevar]. - 2. razširjena izd. - Trbovlje : samozal. T. Kajtna ; Ljubljana : samozal. T. Jeromen, 2013

ISBN 978-961-276-682-5

1. Jeromen, Tina
266022144

K drugi, razširjeni izdaji

S prvo izdajo knjige Šport z bistro glavo sva v našem športnem prostoru predstavili enega prvih praktičnih priročnikov za uporabo športno-psiholoških pristopov, ki so namenjeni športnikom, trenerjem in tudi širši športni javnosti. Pri pisanju naju je vodila zamisel, da predstavljene teoretične vidike dopolniva in razloživa s praktičnimi primeri.

Druga izdaja je prav tako aplikativna (praktično uporabna) in se osredotoča na bralca. Nekoliko sva jo razširili, da pokriva več področij, nadgradili sva nekatere vaje in poglavja obogatili z dodatnimi primeri. Pri tem so nama bili v pomoč številni pogovori z bralci prve izdaje, njihova mnenja, želje in dodatna vprašanja. Veliko sva tudi skupaj razmišljali o tem, kako bi vsebine predstavili še bolje. Dodani so izsledki najnovejših športno-psiholoških raziskav. Tudi ta knjiga je namenjena športnikom, od začetnikov pa do vrhunskih, trenerjem in staršem tekmovalcev. Prav pa pride tudi psihologom, ki se želijo spoznati z aplikativno športno psihologijo.

Zahvale

Največja zahvala gre vsem športnikom, ob katerih sva kot psihologinji pridobivali dragocene izkušnje in so naju motivirali za poglobljanje v izbrane tehnike in vsebine, ki sva jih tako lahko tudi izpopolnili.

Radi bi se zahvalili vsem, ki so, vede ali nevede, pomagali pri nastanku in dopolnjevanju tega priročnika. Še posebej toplo se zahvaljujema kolegom iz Sekcije za psihologijo športa Društva psihologov Slovenije. Brez njihovih pripomb in komentarjev bi bila knjiga tanjša. Med njimi gre posebej zahvala Jožetu Šepicu, čigar spomin ostaja vodilo pri kakovostnem praktičnem delu s športniki.

Tina Jeromen in Tanja Kajtna

KAZALO

Uvod	7
1. Postavljanje ciljev	23
2. Stres in njegove posledice	35
3. Nivo aktivacije in sproščanje	45
4. Koncentracija pozornost	69
5. Predstavljanje v športu	79
6. Razmišljanje in pozitivni samogovor	91
7. Samozaupanje in samopodoba	99
8. Psihologija idealnega nastopa	107
9. Pisanje dnevnika in analiza nastopa	113
10. Komunikacija v športu	125
11. Reševanje problemov	139
12. Jeza in agresivnost v športu	145
13. Skupina in delovanje skupine	153
14. Motorično učenje	173
0 avtoricah	181
Literatura	182

UVOD



Kaj je športna psihologija in kaj zajema? Katera so načela delovanja športnega psihologa in v kakšnih situacijah so lahko spoznanja športnih psihologov koristna? Kakšne so vloge in naloge trenerja in staršev v športni situaciji in kako se spreminjajo s športnikovim odraščanjem? Kako lahko trenerji vzdržujejo motivacijo pri športnikih? Kako uskladiti šolske in športne obveznosti?

Knjiga, ki jo držite v rokah, je namenjena predvsem športnikom – začetnikom in vrhunskim tekmovalcem. Ker pa je njihova športna pot neločljivo prepletena z delom njihovih trenerjev in vključenostjo staršev, je knjiga na vsak način namenjena tudi njim. Uporabna bo tudi za vse psihologe, ki jih to področje zanima. Zajema vse pomembnejše teme športne psihologije s teoretičnega in s praktičnega vidika. Poleg teoretičnih spoznanj so predstavljene tudi posamezne vaje, ki jih pogosteje uporabljamo v praksi.

Kaj je športna psihologija

Na kratko lahko rečemo, da je športna psihologija uporaba psiholoških spoznanj v športni praksi. Vsakdo ve, da je za dober nastop in pri treningu pomembno, da športnik razvija tehnične in taktične spretnosti določenega športa. Vemo, da je treba poskrbeti za fizično kondicijo, spremljamo prehrano športnikov in športnic in o njej govorimo. Kako pomembna pa je psihološka komponenta? Kako dobro poznamo miselno in čustveno stran tekmovanja?



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 s športnikom ukvarja z veščinami nadzora čustev, predeluje psihološki vpliv poškodb, slabega ali zelo dobrega nastopa in podobno. Nekateri od najpogostejših tehnik, ki jih uči, so: postavljanje ciljev, sproščanje, samogovor in zavedanje samogovora, koncentracija, prednastopna rutina in mnoge druge, ki jih lahko najdete opisane v tej knjigi.

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. Na začetku so se psihologi ukvarjali predvsem s tremi področji: psihomotoričnimi spretnostmi, učenjem in osebnostnimi spremenljivkami. Prva knjiga, posvečena športni psihologiji, ima naslov Psihologija treniranja, napisal pa jo je Coleman Robert Griffith (1928). Vsebine, ki jih lahko najdemo v sodobnejših knjigah o psihologiji športa, so: učinki anksioznosti (tesnobe) na aktivnost športnika, agresivnost v športu, skupinska dinamika, motivacija, osebnost in šport ...

Dandanes v športu do dobrih rezultatov pridemo z upoštevanjem vseh sklopov priprave – tehnične, taktične in telesne. Tem trem oblikam priprave pa je po pomembnosti enakovredna tudi psihološka, lahko bi rekli, da predstavlja njen četrti steber (Drenovac, 2007).

Športna psihologija je močno orodje, ki ga lahko uporabljata posameznik ali ekipa. Področja, na katerih lahko deluje športni psiholog, so:

- izboljševanje motivacije,
- povečanje samozaupanja,
- večanje kohezivnosti ekipe,
- izboljševanje reakcijskih časov,
- lažje obvladovanje medijev,
- miselna trdnost,
- zaupanje vase,
- dobre komunikacijske sposobnosti,
- sposobnost ostati miren pod pritiskom,
- zvišana sposobnost koncentracije,
- izboljšanje športne sposobnosti.

Kdo je športni psiholog in kako dela?

Športni psiholog svoja psihološka znanja uporablja, da bi pomagal športniku pri doseganju njegovih športnih ciljev. Športnik ga navadno poišče takrat, ko na tekmah ali treningih ne pokaže vsega, kar zmore, ko želi odstraniti določeno oviro, razrešiti težavo. Lahko pa sta igra ali nastop zelo dobra, vendar si želi doseči še več, stremlji k odličnosti, vrhunskosti.

Športni psiholog v razgovoru poskuša ugotoviti, kako športnik deluje, kje se pojavljajo težave, blokade in kako vplivajo na tekmovalca. Zanima ga, kakšni so športnikovi cilji. Kako je s koncentracijo, zbranostjo? Kako se na zahteve čustveno odziva? Ima težave z aktivacijo? Kako je s skupinsko dinamiko, kakšen odnos ima s trenerjem? Je športnik pretirano živčen, so vmes starši in njihove zahteve, je pretreniran in preveč tekmuje? So razlogi morda drugje? Kakšne predtekmovalne strategije športnik že uporablja? Ima že utečene rituale, ki jih uporabi, preden gre na start?

Psiholog se lahko vključuje v ekipne in individualne športe, lahko pomaga kot svetovalec trenerju ali športnim funkcionarjem, lahko sodeluje z enim samim športnikom, ali pa s celotno ekipo. Konkretni način dela je odvisen od značilnosti situacije, športa in športnika oziroma športnikov. Je le eden od strokovnjakov, ki lahko delujejo v strokovnem športnem timu. V idealnem primeru sodeluje ne le s športnikom, temveč tudi s trenerjem in včasih po potrebi s starši.

Na podlagi teh razgovorov skupaj s športnikom izdela individualni program in ga nauči različnih uporabnih tehnik:

- mišičnega sproščanja (napete, toge mišice negativno vlivajo na nastop),
- usmerjanja pozornosti, koncentracije,
- postavljanja ciljev,
- umirjenega, pravilnega dihanja (kadar je športnik pred startom napet, diha drugače, kot ko je miren),
- predstavljanja (vadba nastopa ali posameznih spretnosti v mislih),
- pozitivnega samogovora (pozitivno razmišljanje).

Športni psiholog mora pri svojem delu upoštevati naslednje principe in načela:

- spoštovati mora Etični kodeks Društva psihologov Slovenije, ki skrbi za zaščito športnikov, s katerimi se ukvarja, in jim zagotavlja zaupnost,
- molčečnost: informacij, ki jih športni psiholog pridobi v razgovoru s športnikom, ne sme širiti naprej, razen če se za to s športnikom posebej dogovorita,
- pri delu psihologa gre predvsem za svetovanje, kar pomeni, da športniku ponudi nasvet, ki ga ta po svoji presoji uporabi,
- nevtralnost do vpletenih strani: ne obsoja, ne vrednoti, ne zavzema stališč – posluša in spodbuja k iskanju rešitev,
- prostovoljnost: športnik psihologa obiskuje na podlagi lastne odločitve,
- dolgoročnost: boljši rezultati ob psihološki pomoči so plod daljšega obdobja dela,
- odprtost za predloge trenerjev, vodstva, športnikov samih,
- skupno delo psihologa in športnika kot dveh enakovrednih oseb in sodelovanje z vsemi vpletenimi,
- pozitivna naravnost do športnikov in njihovega dela: zavedanje, da športniki s psihologom sodelujejo zaradi povečanih zahtev, ki jih prednje postavlja njihov življenjski ritem,
- poznavanje športa: poznati mora glavne značilnosti športa, oblike treningov in tekmovanj, periodizacijo in ima tudi osnovna znanja o športnem treniranju.

Kdaj je smiselno stopiti v stik s športnim psihologom? Kadar športnik trenira dobro, na tekmovanjih pa ne pokaže vsega, kar zna. Ko ponavlja stare napake, je zakrčen, ima občutek, da na tekmi zablokira. Ko gre vse v redu, a ve, da ima še nekaj rezerve. Želi boljšo samokontrolo, višjo samozavest, boljšo koncentracijo.

Dobro psihično pripravljen športnik je tisti, ki ga lahko imenujemo tudi mentalno stabilen športnik. To pomeni, da bo znal tisto, kar je treniral (športni trening, psihična priprava), prenesti tudi na tekmovanje. Znal bo nadzorovati svoje vedenje, misli in čustva in jih bo po potrebi znal tudi spreminjati. Zmogel bo poiskati pomoč pri trenerju, kondicijskem trenerju, psihologu, zdravniku, maserju in starših.

Vloge športnika, trenerja in staršev

Kdo je športnik?

Športnik je vsakdo, ki se redno ukvarja s tekmovalnim športom, ne opredeljuje pa ga količina in intenzivnost treningov. V pričajuči knjigi obravnavamo teme, namenjene predvsem športnikom, ki so še na začetku svoje športne poti, zato jih imenujemo mladi športniki, kar pa ne opredeljuje njihove dejanske starosti v letih – v nekaterih športih, kjer se s treningom začenja pozneje, šele pri 12 ali 13 letih (primer takega športa je atletika), so »mladi« športniki tudi tisti, ki so stari 18 ali 19 let. Mladi torej pomeni »mladi po izkušnjah« v športu.

*** Nekateri pomembnejše (jedrne)**

vloge so: poklicna, družinska, generacijska, partnerska, spolna, starostna, vloga dobrega prijatelja ... Vloge tako močno vplivajo na naše obnašanje, da je prav poznavanje vlog lahko precej zanesljiv napovedovalec našega vedenja.

Kaj so športnikove vloge* oziroma naloge? Njegova vloga je preprosto, da je športnik, kar pomeni: aktivno vključevanje v trening – redno treniranje, upoštevanje trenerjevih navodil, spoštovanje nasprotnikov, cenjenje soigralcev, upoštevanje pravil fair playa, pripravljenost na pogovor s trenerjem in starši v primeru težav in ob določanju nadaljnjih aktivnosti, na treningih delati po najboljših močeh, vzdrževanje pozitivnega odnosa do treningov in tekmovanj, spoštljivost v komunikaciji z drugimi ...

Kdo pa je trener?

Avtorji številnih knjig o športu trenerja opredeljujejo kot ključno osebo v oblikovanju športnikove kariere (Tušak in Tušak, 2001; Krevsel, 2001; Martens, 1997; Gummerson, 1992 in Sabock, 1985), avtorji pa opredeljujejo tudi naloge, ki naj bi jih trener opravljal.

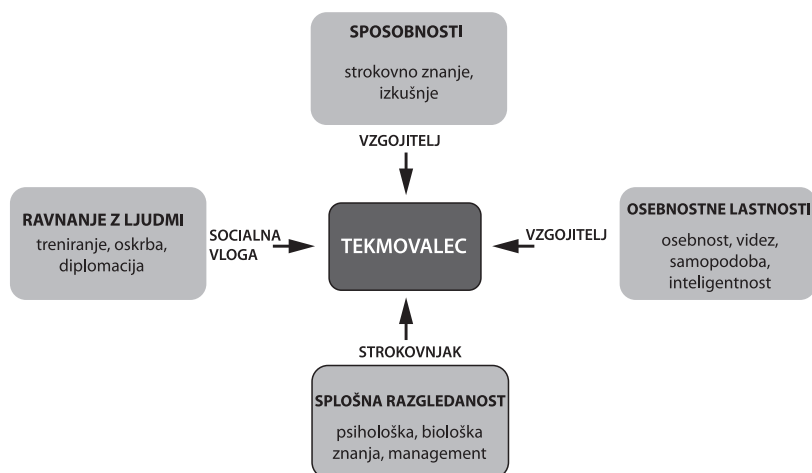
Tušak in Tušak (2001) trenerjeve naloge opredeljujeta z vidika kompleksnega pristopa do športnika, njegovo aktivnost pa opredeljujeta na šestih področjih:

- Načrtovanje treninga – za uspešno opravljanje tega mora imeti trener vpogled v najrazličnejša mejna področja (biomehanika, psihologija, medicina, organizacijska znanja ...) tudi zato, da lahko v svoje delo vključuje nasvete strokovnjakov iz strokovnega športnega tima.
- Izvajanje treninga – kondicijskega, tehničnega in taktičnega treninga, pri katerem je pomembno nenehno uporabljati nove načine treninga.

- Kontrola uspešnosti treninga – trener omogoča svojim varovancem, da nenehno preverjajo učinkovitost lastnega treninga, ta kontrola pa mora biti tako interindividualna kot intraindividualna.
- Vsestranska skrb za varovanca – sem sodijo dejavnosti, s katerimi trener športnikom zagotovi dobro počutje in razpoloženje: oblikovanje zunanjih pogojev, preizkušanje zunanjih tehničnih pogojev, upoštevanje individualnih želja športnikov, obvladovanje predstartnega stanja, sprotno informiranje športnikov, delovanje trenerja po tekmovanju, sodelovanje z mediji.
- Svetovanje in pomoč svojim varovancem – glede šolanja, stikov in razmerij s partnerji, starši.
- Vloga na tekmovanju – trener tu najprej deluje kot model, športniku lahko pomaga pri izvedbi predstartne in startne strategije, deluje kot simbol za izražanje in uporabo načrtovanega vedenja oziroma strategije, trener lahko na tekmovanju vpliva tudi na športnikovo samozaupanje.

Pogosto se dogaja, da se trenerji pri mlajših športnikih ukvarjajo predvsem s prvimi tremi nalogami, torej s treningom in njegovim načrtovanjem in izvedbo, pri starejših športnikih pa z zadnjimi tremi in se s samim treningom ukvarjajo manj. Kot je pokazala obsežna raziskava na slovenskih trenerjih, se samo najboljši trenerji zavedajo, da se je treba skozi celotno kariero ukvarjati z vsemi šestimi področji delovanja in se posvečati prav vsem (Kajtna, 2006).

Vse te opredelitve pravzaprav govorijo o tem, da se trener v športni situaciji znajde v številnih vlogah. Laahko jih prikažemo z naslednjo shemo:



Slika 1. Model različnih vlog trenerja (Adam in Bauer, 1973, v Tušak in Tušak, 2001).

*** Razvojna obdobja.**

Pogosto uporabljena delitev je (Reber, 1995):
0-1 leta: dojenček,
1-6 let: zgodnje otroštvo,
6-10 let: otroštvo,
10-12 let: pozno otroštvo oz. preadolescenca,
12-21: adolescenca, 21-65: odraslost in od 65 dalje: starost.

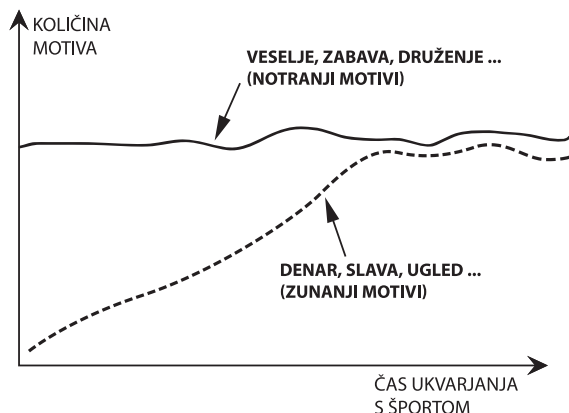
Pomembnost nalog in vlog trenerja se do neke mere spremeni, kadar govorimo o treniranju mlajših otrok, predvsem v obdobju* mlajšega šolarja, nekje med sedmim in enajstim letom. Glavna razlika je v tem, da je na otroke lažje vplivati, da so neprestano soočeni z novimi situacijami in izkušnjami ter da do odraslosti prihaja do velikih sprememb v razvoju in je pomembnost pravilno strukturiranega okolja neizmerna (Lee, 1993a). Trener ima tako v obdobju športnikovega odraščanja še posebej pomembno vlogo.

Pri odraslih športnikih (posebno pri vrhunskih) je zadovoljstvo z nastopom odvisno tako od izkušenj uspeha kot neuspeha, pri otrocih pa neuspeh na tekmovanju ne igra pomembne vloge pri doživljanju zadovoljstva. Ocena lastnih športnih sposobnosti je edini dejavnik, ki je pomembno povezan z otrokovim zadovoljstvom. Če je otrok oziroma mlajši športnik ocenil, da je igral dobro, je občutil zadovoljstvo z igro ne glede na rezultat. To kaže, da je pri otrocih še zelo pomembna notranja motivacija in primerjava z lastnimi standardi. Pri odraslih športnikih pa vse prevečkrat prevladuje zunanja motivacija.

Vpliv trenerja na motivacijo mladih športnikov

Veliko avtorjev priporoča, da naj trenerji otrok poudarjajo pomen igre, saj se otrok skozi igro razvija, vse aktivnosti pa so zanje vir uživanja (Dick, 1997). Igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja (hoja, tek, plazenje, skoki, plezanje, meti ...) in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam, imenujemo elementarne igre. V športu predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s katerim lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti in se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami. Z vključevanjem elementarnih iger v trening lahko trener doseže, da bodo mladi športniki razvijali ljubezen do športa, posredno pa bodo trenerji vplivali na notranjo motivacijo, ki je pri mladem športniku ključnega pomena.

Na Sliki 2 je prikazano, kako se spreminja motivacija skozi kariero. Notranja motivacija športnikov bo ostajala visoka, tudi kadar se postopoma dviguje količina zunanje motivacije (kot so denar, nagrade ter tudi slava in ugled v družbi). Kadar postane zunanja motivacija pomembnejša od notranje, se največkrat zgodi, da tekmovalec hitro zaključi športno pot. Prav za to je pomembno, da ohranjamo občutek uživanja v športu in nastopanju na tekmovanjih skozi vso kariero.



Slika 2. Motivacija v času kariere.

Tušak, Tušak in Tušak (2003) za izboljšanje motivacije mladega športnika predlagajo:

- strukturiranje motivacijsko bogatega športnega okolja,
- zagotavljanje možnosti za razvoj spretnosti,
- treningi naj bodo zanimivi,
- možnosti za uveljavljanje otrokovih potreb – druženje z vrstniki je verjetno najpomembnejši motiv za vključevanje otrok v športne aktivnosti,
- treningi in tekmovanja naj bodo vznemirljiva – mnogo vznemirjenja in razburljivosti skozi sezono pogosto izgine zaradi pretiranega poudarjanja treninga in vadbe zapletenih veščin,
- razvijanje sposobnosti postavljanja realističnih ciljev in občutenja uspeha – zmagati ne pomeni samo premagati nasprotnika, temveč predvsem potruditi se po najboljših močeh, popraviti se in izboljšati svoje sposobnosti.

Tudi Roberts in Treasure (1993) menita, da bo za uspešen razvoj motivacije v športu za otroke bolje, če bodo trenerji poudarjali kratkoročne cilje, učenje in razvoj spretnosti in veščin. Lee (1993b) pa poudarja še pomen uspešne komunikacije z otroki.

Trenerji bi lahko v literaturi poiskali številne vaje, ki bi jih z nekaj kreativnosti priredili, da bi bil trening vedno zanimiv (Stropanik, 2006). V takih okoliščinah bodo otroci željni aktivnosti in ne bodo zapuščali športa, trenerji bodo razvijali zadovoljne in uspešne mlade športnike. Trener je ključna oseba pri zagotavljanju podpore, »odgovoren« je za ostajanje in vztrajanje otrok v športu. Je tisti, ki mora napraviti športno aktivnost smiselno in primerno za uživanje, kar pa pogosto ni lahka naloga (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Zamislimo si igralca tenisa (imenujmo ga Žan), ki se ne glede na to, kje in s kom tekmuje, ali »samo« trenira, vedno bori do konca in želi obrniti rezultat. Kadar tak tekmovalec konstantno nastopa, se trudi in išče izzive, ali lahko rečemo, da je motiviran?

Lastnosti motivacije

Preden odgovorimo na to vprašanje, je treba premisliti o vseh lastnostih motivacije. Poleg količinske (v Žanovem primeru) imamo še razsežnost kakovosti motivacije. V prvem primeru gre za to, koliko nekdo doseže, v drugem pa pogledamo še vztrajanje, pozitivno vključevanje, dosežke in uživanje ter psihološke in fiziološke prednosti, ki jih šport prinaša. Obe dimenziji sta neločljivo povezani z načinom razmišljanja pred in med nastopom ter po njem.

Kot smo že omenili, poznamo notranjo in zunanjo motivacijo. **Notranje motivirani** v športu vztrajajo zaradi športa samega – uživanja v aktivnosti, osebne izbire, pozitivnih učinkov in občutka, da so se zlili z dogajanjem. Kadar športniki verjamejo, da so oni sami vzrok za to, da so vključeni v šport (in tudi za rezultat), so najbolj notranje motivirani. **Zunanje motiviran športnik** pa je v šport vključen zaradi nekih ciljev, doseganja nagrad ali pa celo, da bi se izognil nečemu nezaželenemu.



Zakaj je pravzaprav motivacija v športu tako pomembna? Je to nekaj, s čimer se rodimo? Trener, ki meni, da mora sam motivirati športnike, nenehno pripravlja različne govore, nagrade in podobno, kar pa zna postati precej naporno.

»Motivacija je odvisna od nekaterih zavestnih (voljnih) psiholoških lastnosti športnika, pa tudi od socialnega okolja, v katerem se športnik razvija in tekmuje. Posebej pa so nihanja v motivaciji posledica različnih interpretacij športne izkušnje samega tekmovalca.« (Duda in Treasure, 1996, v Williams, 2001). Motivacija športnikov ni nekaj enoznačnega in dober trener razvije pretanjen posluš za to, kdaj naj motivira on in kdaj naj počaka, da bo športnik sam našel izvor motivacije v sebi, svojih tekmovalnih ciljih.

Deci in Ryan (1985, v Williams, 2001) sta opisala različne tipe motivacije. Svoje poglede sta predstavila na razsežnosti, v kateri sta opredelila tipe motivacije. Poleg notranje in zunanje poimenujeta še: nemotivacijo, motivacijo zunanjega nadzora, ponotranjenega nadzora in sprejetega nadzora. Šele čisto na konec postavita notranjo motivacijo oziroma notranji nadzor.

S tem prikazom si lahko bolje razumemo, kako sami določamo, kaj se bo z nami dogajalo v neki situaciji, kako nadzorujemo svoje vedenje.

Trener ima pri mladih športnikih pomembno funkcijo tudi na tekmovanju, saj otroke lahko dobro nauči, kako naj se soočajo s tekmovalnim stresom, jim daje pozitivne povratne informacije, jih uči soočanja z neuspehom in negativnimi povratnimi informacijami ter obvladovanja predstartnih stanj, stresa.

Martens (1997) govori o treh ciljih, ki naj jih imajo trenerji mladih športnikov, pri tem je le en usmerjen k rezultatom - »imeti zmagovalno moštvo«, dva

	Vrsta nadzora	Tip motivacije	Vedenje
Nemotivacija	Ni občutka nadzora, ne vidi razlogov za aktivnost.	Ni ne zunanje ne notranje motivacije. Ni želje po aktivnosti.	Ni lastnega nadzora in samoodločanja.
Zunanja motivacija	Zunanji nadzor	Tekmovalca vodi želja po doseganju zunanje nagrade.	Želi, da bi ugodil zunanjim zahtevam, pričakovanjem. (»Treniram, da dobim šolnino.«)
	Ponotranjeni nadzor	Tekmovalec je ponotranjil razloge za nastopanje, povezani pa so z notranjimi nagradami in kaznimi.	Občutek ima, da mora igrati, zunanji regulator nadomesti notranji, npr. občutek krivde. (»Grem na trening, sicer bom imel hud občutek krivde.«)
	Sprejeti nadzor	Nastopa zato, ker se je sam odločil, vendar aktivnosti ne vidi kot zabavne.	Sam se je odločil za to vedenje, vendar ga ne zaznava kot nekaj prijetnega. (»Grem na kondicijo, čeprav takega treninga ne maram.«)
Notranja motivacija	Notranji nadzor	Želja po nastopu je notranja in jo vzdržuje neločljiv užitek v aktivnosti, najvišje možno in najbolj učinkovito stanje nadzora.	Samoodločeno vedenje, avtonomno. Aktivnost je vir užitka in zadovoljstva. (»Grem na trening, ker v tem uživam.«)

Slika 3. Razsežnost nadzora vedenja (Deci in Ryan, 1985, v Williams, 2001).

pa sta usmerjena k mladim športnikom, in sicer »pomagati mladim, da se zabavajo« in »pomagati mladim, da se fizično, psihološko in socialno dobro razvijajo«. Pri tem navaja tudi Listo pravic mladih športnikov, ki je prikazana na Sliki 4.

LISTA PRAVIC MLADIH ŠPORTNIKOV

☆

Pravica do sodelovanja v športu.
Pravica do sodelovanja na nivoju, ki je skladno z zrelostjo in sposobnostmi vsakega otroka.
Pravica do odraslega strokovnega vodje.
Pravica, da igra kot otrok in ne kot odrasli.
Pravica do sodelovanja o vodenju in razvoju lastne športne kariere.
Pravica do športnega udejstvovanja v varnem in zdravem okolju.
Pravica do ustrezne priprave za ukvarjanje s športom.
Pravica do enakih možnosti za doseganje uspeha.
Pravica do spoštovanja.
Pravica do uživanja v športu.

Slika 4. Lista pravic mladih športnikov (Martens, 1997).

Gimeno (2003) dodaja še naslednjo pravico: »Pravica do podpore staršev«.

Priporočila za trenerja

O tem, kako trenerjeva pričakovanja vplivajo na vedenje in psihološki razvoj tekmovalcev, bomo še govorili, zdaj pa pogledjmo nekaj priporočil, kako naj se vedejo trenerji.

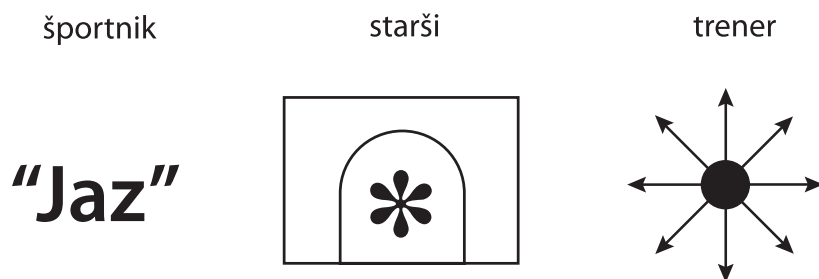
Na začetku sezone je priporočljivo, da se trener vnaprej odloči, kako bo prikazal cilje in na kakšen način bo predstavil svoja pričakovanja. Ta naj temeljijo na izvedbi in naj vključujejo natančne napotke, opredeliti pa je treba tudi, kako bo spremljal napredek. Cilji naj bodo vezani na izvedbo, ne na uvrstitve. Včasih se zgodi, da je bila ocena na začetku sezone napačna, takrat jo je treba še enkrat pregledati, oziroma je to treba storiti večkrat v sezoni. Posamezniki se ne učijo enako hitro, zato se cilji na osnovi pričakovanj med sezono nujno spreminjajo in prilagajajo.

Vse prepogosto se dogaja, da trenerji samo pokažejo na napako, ne dajo pa konkretnih navodil, kakšna je pravilna izvedba. Predlagamo, da trener zaznane napake komentira tako, da športniku pove, kako naj jih popravi in kaj lahko naredi, da bo prišlo do napredka. Pohvala ali kritika naj bosta v skladu z zahtevnostjo izvedbe – velike uspehe bolj pohvalimo.

Trener naj napredek športnika ocenjuje individualno – spremlja naj izboljšanje ali poslabšanje izvedbe glede na relativne standarde, torej pretekle dosežke športnika. Tako lahko trener vsem športnikom pokaže in omogoči, da so uspešni. S tem, ko opazi in komentira napredek posameznika, mu sporoča svoja pozitivna pričakovanja, vedeti daje posameznikom, da od njih pričakuje najboljše. Tako bo na treningu ustvaril ozračje, v katerem bo vsak športnik težil k izboljšanju svoje izvedbe in obvladovanju elementov športa, hkrati pa bodo športniki razvijali svojo notranjo motivacijo, nadzor.

Starši v športu mladih

Dotaknimo se še vključevanja staršev v delo z mladimi športniki. Gimeno (2003) je preverjal, ali je otrokom lažje v športu, kadar so starši v šport bolj vključeni oziroma dobro poznajo otrokov šport. Njegov program »Parents training programme« vključuje dva tipa nalog, ki naj bi jih starši obvladali: socialne spretnosti in reševanje problemov. Izobraževal je starše in trenerje ter ugotovil, da je imelo izobraževanje pozitiven vpliv na njihovo vedenje. Bilo je bolj konsistentno, boljše obnašanje staršev je bistveno olajšalo delo trenerjev, izboljšali so se odnosi med trenerji in starši in zvišala se je motivacija obojih za sodelovanje v športu, izboljšale pa so se tudi družinske vezi med starši in otroki, ker so starši boljše razumeli trening in dogajanje v športu. Bolje so reševali tudi druge konfliktne situacije. Pomen vključevanja staršev v športno situacijo poudarja tudi Sabock (1985), ki pravi, da so v odnosu med trenerjem in mladim športnikom vedno vključeni tudi starši, značilnosti vseh treh oseb v tej situaciji pa so razvidne s Slike 5:



Slika 5. Osebe v športni situaciji mladega športnika (Sabock, 1985).

Športnik je tisti, ki zadeve vidi prvoosebno. Starši delujejo z vidika upoštevanja le lastnega otroka, torej je na neki način njihova perspektiva zožena. Osredotočeni so le na svojega otroka. Zanje je on zvezda. Takšna je narava staršev in takšna vloga je popolnoma normalna. Trener pa je tisti, ki mora usklajevati trening, ga prilagajati vremenskim razmeram, skrbeti za opremo, ustreči športnikom, staršem, upravi kluba ... Trenerja vedno vlečejo številni dejavniki v različne smeri, pogosto so si nasprotujoče, on pa mora poskrbeti za vse in ustreči čim več vpletenim, tako da ob tem ne trpi trenajni proces.

Starši imajo še posebej pomembno vlogo pri blaženju učinkov, ki jih lahko imajo na otroka vsi dejavniki (»institucije«), ki so vključeni v njegovo športno kariero in nanjo vplivajo. Byrne (1993) jih je navedel grafično, kot je prikazano na Sliki 6.



Slika 6. Dejavniki v športni karieri otroka (Byrne, 1993).

Roberts in Treasure (1993) ugotavljata še, da manj tekmovalno usmerjeni starši predstavljajo boljše okolje za razvijanje uspešnih odnosov z vrstniki pri svojem otroku, saj otroci iz takšnega okolja pozornost posvečajo tudi svojim vrstnikom, ne le zmagi in superiornosti.

Trikotnik starši – športniki – trener

Kako pa lahko (so)delujejo vsi udeleženci v športni situaciji? Med trenerjem, športniki in starši se navadno stkejo močne vezi. Odnos med tekmovalci in trenerji je dobro definiran in poznan. Zgodi pa se, da trener ne ve, kakšno vlogo naj dodeli staršem, starši pa ne vedo, kako naj se vedejo na tekmovanjih, kakšna je njihova naloga in vloga. Nihče od udeležencev ne ve, kako naj vpraša, kako naj pove. Tako se zgodi, da starši ne dobijo vseh informacij, ki si jih želijo, ali pa celo posegajo v trenerjevo pristojnost, kar privede do napetosti, konfliktov in slabe volje. Ta težava je sploh zelo pogosta pri mlajših tekmovalcih na začetku športne kariere.

Športnik je na tekmovanju v vsakem primeru pod velikim pritiskom, pod stresom. Pritisk staršev in trenerja ter morebitni medsebojni konflikti ta stres še povečujejo. To na tekmovalca deluje negativno ne glede na starost. Kadar starši, trenerji in športniki dobro poznajo svojo vlogo, zmanjšajo možnosti za tremo, ki lahko nastane kot posledica nerazumevanja med preostalimi člani ekipe.

Pa pogledjmo, kakšne so priporočljive vloge za vse udeležence: vloga športnika vključuje naslednje naloge: aktivno vključevanje v trening – redno obiskovanje treningov, upoštevanje trenerjevih navodil, spoštovanje nasprotnikov, cenjenje soigralcev, upoštevanje pravil fair playa, pripravljenost na pogovor s trenerjem in starši v primeru težav in ob določanju nadaljnjih aktivnosti, na treningih delo po najboljših močeh, vzdrževanje pozitivnega odnosa do treningov in tekmovanj, spoštljivost v komunikaciji z drugimi ...

Trener mora jasno postaviti meje in cilje, ki jih posreduje članom ekipe, oni pa jih sporazumno sprejmejo ali zavrnejo (dogovorijo naj se na primer, ali starši lahko prinesejo otroku pijačo, kdaj naj to naredijo, kako naj navijajo)

Ko se otrok vključi v neki šport, so starši postavljeni pred veliko zahtev. Nekaterih sprva sploh niso pričakovali, lahko jih preseneti, kaj vse se od njih pričakuje. Prva, zelo pomembna naloga staršev je sprejemanje in nadzor svojih čustev. Starši naj bodo med nastopom in treningi stabilni, svoja čustva naj obvladujejo in kažejo zadovoljstvo.

Otrok se bo tako lažje vključeval v trikotnik ter sprejemal in posredoval želeno vlogo.

Druga zelo pomembna naloga pa je, da otroke opremijo za spoprijemanje s stresom, da jim pokažejo pravo pot.

Starši bodo v športu bolj uživali, če ga bodo dobro spoznali. To pomeni, da spoznajo osnovna pravila, spretnosti in strategije. Pri tem ima trener pomembno vlogo – odgovarja na vprašanja, lahko svetuje kakšno literaturo, predvsem pri mlajših kategorijah se lahko posveti tudi razlaganju in prikazu osnov športa staršem (v znanju je moč!). Ko spoznajo vsebino športa, pa naj poskusijo svoje znanje uporabiti za to, da v tekmovanjih uživajo kot gledalci in ne kot trenerji, strokovnjaki. Kajti zelo hitro se lahko zgodi, da se z otrokovo športno vlogo preveč identificirajo, se ujamejo v past in otrokov uspeh ali neuspeh začnejo jemati kot svoj. Smith in Smoll (1996) pravita, da pride do obratne identifikacije.

Ta mehanizem poteka takole (Smith in Smoll, 1996):

Vsi starši se do neke mere identificirajo s svojim otrokom in mu zato želijo, da bi mu šlo dobro. Na žalost se lahko zgodi, da je ta identifikacija pretirana. Takrat otrok postane podaljšek staršev – v tem primeru starši svojo lastno vrednost določajo na podlagi otrokovega uspeha. Npr. starš, ki sam nikoli ni bil športnik, išče občutek športnega uspeha, ki ga sam nikoli ni poznal, prek otroka. Drugi, ki pa je bil uspešen atlet, lahko začne otroka odklanjati, mu neuspehe zameri, če ne doseže podobnega ali celo večjega uspeha kot on. Na kratko to razložimo takole: navadno se otrok identificira s starši, ne obratno.

Odrasli lahko tako postanejo zmagovalci ali poraženci prek svojega otroka in zato je pritisk nanj še toliko večji. Otrok mora uspeti, sicer je ogroženo samospoštovanje starša. V takem primeru je v igri več kot le dober ali slab nastop. Kadar sta starševska ljubezen in odobravanje odvisni od nastopa na tekmovanju, postaneta športna dejavnost in tekmovanje nekaj zelo stresnega.

Ta pojav lahko preprečimo ali omilimo tako, da se dogovorimo, da pritiskanje na otroka ne vpliva dobro in zmanjšuje največjo prednost, ki jo šport otroku daje: da mu je šport v užitek in zabavo. Dejstvo je, da je to otroški šport in da oni niso odrasli. Starši in trenerji morajo priznati otroku pravico, da svoj športni potencial razvija v okolju, ki poudarja sodelovanje, osebnostno rast in zabavo.

Priporočljive vloge (Loehr in Kahn, 1989):

**Za starše:**

- spodbujanje interesa za neko dejavnost,
- čustvena podpora, dajanje občutka zaupanja,
- po slabem nastopu pokaže, da ga ima na glede na rezultat še vedno najraje,
- učenje samostojnosti – sam pripravi torbo ... in tako pridobi samozavest za soočanje z zahtevnejšimi nalogami,
- dajanje pozitivne spodbude, ne glede na neuspeh,
- vztrajanje pri vzgojno pomembnih stvareh (otrok ne sme ukazovati staršem),
- vlivanje samozvesti, krepitev pozitivnih shem.

Za športnike:

- da se potruzi – popoln pristop za doseganje cilja, tako fizično kot mentalno,
- pozitiven odnos,
- da se pogovarja s starši in trenerjem o svojih občutkih in skrbih,
- da se vadi v športnem vedenju in etičnosti,
- da si postavi cilje in jih doseže.

Za trenerje:

- da uči športnike primernega odnosa, discipline, športnosti,
- da zgradi otroku samozaupanje, samozavest,
- da ga uči spretnosti, potrebnih za uspeh,
- da izobražuje starše, kaj poskušajo doseči in kako lahko pomagajo,
- da pomaga otroku doseči cilje v športu,
- da pomaga otroku razumeti, kaj je potrebno za doseg teh ciljev.

Družina in vključevanje otroka v šport

Če je okolica, v kateri otrok odrasča, naravnana v smer športa in aktivnosti, je velika verjetnost, da si bo otrok ustvaril pozitivne vzorce o športu. Ti bodo nanj pozneje pozitivno vplivali. Starši večinoma otroka vpišejo v klub zato, da bi se več in dobro gibal (motorični razvoj), ne zato, da bi postal olimpijski prvak.

Ogromno raziskav dokazuje pozitivno povezavo med gibanjem in kakovostjo življenja, vendar se te ukvarjajo z rekreacijo. Kako pa je v vrhunskem športu, ki od telesa zahteva več?

Duncan (1997, v Tušak, 2002) je opravljal intervjuje s starši vrhunskih športnikov. Zanimalo ga je, zakaj so jih spodbujali k vrhunskemu športu. Starši so našli veliko prednosti: vključevanje v timsko delo, mentalna stimulacija, sprostitve od šolskih pritiskov, druženje, zabava, vadba, preživljanje časa v naravi, dviganje samozavesti, dober fizični razvoj, priučitev discipline in delovnih navad ter izogibanje slabim razvadam, organiziranje časa, učenje tekmovanja. Ob tem dejstvo, da so bili sami športniki, ni ključno.

Velik vpliv na to odločitev imajo tudi sorojenci, mediji, učitelji športne vzgoje (Doupona in Petrovič, 2001, v Tušak, 2002).

V istem članku Duncan sprašuje tudi športnike, kako vidijo vlogo staršev. Soglasni so bili glede tega, da so starši instrumentalni spodbujevalci – ponujajo moralno in finančno podporo, zagotavljajo opremo in prevoze. Zgodi pa se, da je celotno družinsko dogajanje podrejeno športu.

Komunikacija in priporočila za starše

Pri delu s starši se osredotočamo predvsem na vidike komunikacije, spretnosti poslušanja in branja nebesednih sporočil ter sporočanja.

Raziskava, ki so jo izvedli Kidman, McKenzie in McKenzie (1999), nam daje zanimiv vpogled v komunikacijo staršev na tekmovanju. Uporabili so instrument POISE – Parent Observation Instrument for Sport Event. Med 147 tekmami v 7 različnih ekipnih športih so opazovali 250 staršev. Otroci so bili obeh spolov, stari od 6 do 12 let. Šteli so frekvenco in način besednih komentarjev ter ugotovili, da je 47 % pozitivnih in 34 % negativnih.

Komu so bili komentarji namenjeni – drugemu timu, staršu, sodniku, ekipi, sinu/hčerki, navijaču, športniku, trenerju, sebi, drugemu otroku, nekomu od organizatorjev ...

Naj še omenimo, da je dokazano, da govor s tribun povečuje anksioznost športnika, tako da mu odvrne pozornost s tekmovanja in treninga ter jo preusmeri na navodila, ki jih je pravkar slišal. Ko sledimo navodilom, ne moremo sprejemati odločitev – miselni proces je zaradi preusmeritve pozornosti prekinjen (Hellison, 1990, v Kidman idr., 1999).

Usklajevanje šole in športa

Čeprav je to redko omenjeno, med pomembnejše vidike ukvarjanja s športom pri mladih sodi tudi usklajevanje šolskih obveznosti s športom. Ukvarjanje z večino tekmovalnih športov zahteva precej predanosti, veliko dela, časovno dolgotrajne treninge in tekmovanja in zgodnje intenzivno vključevanje. Zato imajo športniki manj časa za šolsko delo – pisanje nalog, učenje, ponavljanje, obiskovanje predavanj ... To je za mladostnika precej stresno, vendar ta stres lahko premagamo z dobro organizacijo. V športu se namreč mladi že zelo zgodaj naučijo pametno razporejati svoj čas in ga dobro izkoristiti. Dobro vedo, da imajo popoldne le omejeno količino časa (navadno ne več kot 2–3 ure) za naloge in učenje in ta čas potem tudi izkoristijo na tak način, da opravijo svoje obveznosti. Pri organizaciji časa zelo prav pride vodenje dnevnika ali urnika, s katerim si razporedijo svoj čas (o vodenju dnevnika govorimo v posebnem poglavju). Opazili smo, da so pogosto prav športniki med najbolj uspešnimi učenci, predvsem zato, ker znajo organizirati svoj čas in ga tudi znajo izkoristiti. Kadar športniki prekinajo kariero zaradi pomanjkanja časa za šolske obveznosti, je večkrat učinek ravno nasproten: zaradi občutka, da imajo zdaj časa na pretek, ga slabše izkoristijo in pričakovanega izboljšanja v šoli največkrat ni.

Šport poleg zdravega telesa, druženja in spoznavanja lastnih zmožnosti ponuja tudi možnost za učenje življenjsko pomembnih spretnosti, kot so organizacija, načrtovanje lastnega časa, natančnost, vztrajnost, skrbnost ...

* Organizacija časa

pomeni dejavnost, s katero si razporedimo delo in obveznosti, tako da imamo dovolj energije za vse od izbranih dejavnosti. Predvsem pa, da znamo postaviti nalogam prioritete, jih znamo sprejeti ali jih zmoremo odkloniti.

VAJA



Med najboljše načine za usklajevanje šole in športa sodi prav načrtovanje lastne aktivnosti v obliki koledarčka oziroma urnika. Za vajo poskusite sestaviti svoj urnik za naslednji teden.

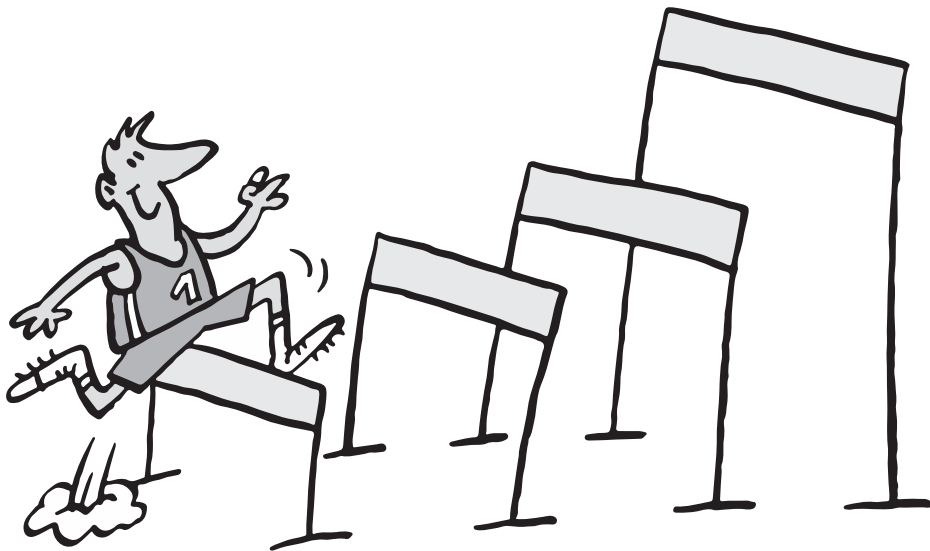
Označite čas, ki je namenjen šoli, treningu, učenju (pisanju domačih nalog, študiju ...), označite pa si tudi čas za počitek in zabavo (primer za en teden).

	Šola	Trening	Prosti čas
Ponedeljek	Učenje zgodovine! 1h Instrukcije matematika 15–16h	18–21h	
Torek	Ponovi matematiko, ponovi zgodovino str. 11–18! (1 h)	18–20h	13–14h: BTC z Manco
Sreda	Ponovi zgodovino 1,5h	18–20h	
Četrtek	Vprašana zgodovino Ponovi matematiko po lanskih testih	18–20h	
Petek	Pišemo matematiko	16–19h	20h: kino z Matejem
Sobota		Tekma, cel dan, KP	
Nedelja	18–20h priprava na govorni nastop pri slovenščini za torek		Dopoldne prosto
Sobota		Tekma, cel dan, KP	
Nedelja	18–20h priprava na govorni nastop pri slovenščini za torek		Dopoldne prosto

Podobno lahko naredite načrt za ves mesec in celo za vse šolsko leto. V načrt za vse leto vstavite manj podrobnosti, v tedenskega pa čim več.

1.

POSTAVLJANJE CILJEV



Kaj je motivacija in kakšni so posamezni motivi športnikov? Kako postaviti cilje, da bomo z njihovo pomočjo dvignili ali vzdrževali motivacijo? Katere so značilnosti dobrih ciljev in ali naj jih postavljamo sami ali s pomočjo trenerja? Katere korake je treba upoštevati ob procesu postavljanja ciljev in kaj vse naj vključimo v pot do svojega cilja?

V tem poglavju opišemo lastnosti in vrste ciljev. So cilji lahko dolgoročni in kratkoročni? Kako se motivirati za doseganje ciljev? Opisali bomo, kakšni so koraki, če želimo doseči cilje, in kako vplivati na motivacijo za njihovo doseganje. Povedali bomo, da so dobri cilji tisti, ki zadovoljijo neke športnikove potrebe, in da naj si na poti do končnega (sanjskega) cilja postavijo vmesne, lažje in hitreje dosegljive cilje, ki jim dajejo pozitivno povratno informacijo.

V praktičnem delu sledijo navodila, kako naj si športnik zastavi cilje in kako naj jih z ustreznim vedenjem poskuša doseči.

Motivacija

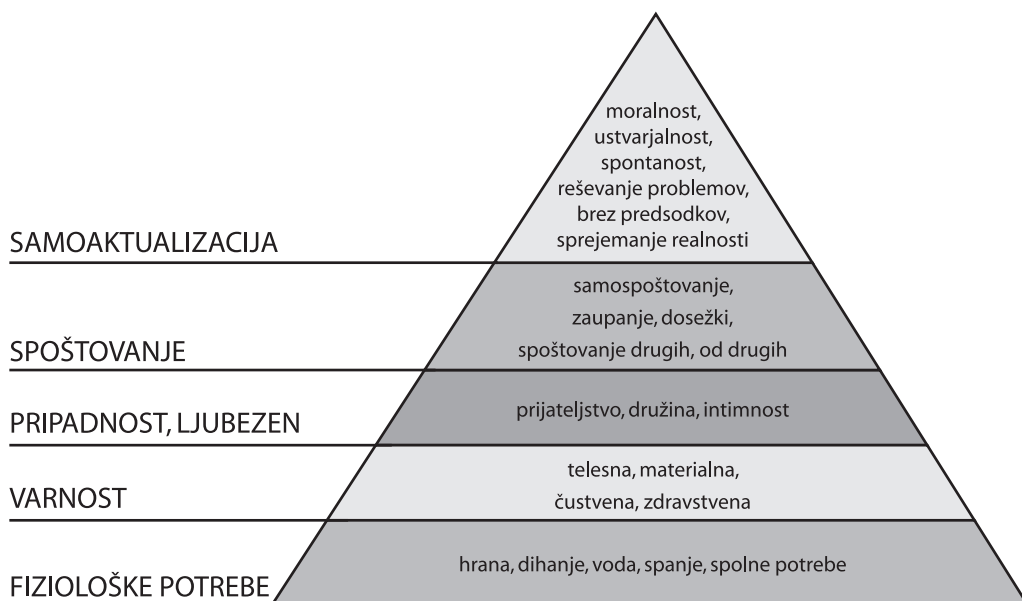
Preden spregovorimo konkretno o ciljih, se lotimo motivacije, saj brez nje nimamo nobene želje, da bi si cilje sploh zastavili. Že v uvodnem delu smo se dotaknili motivacije, predstavili smo notranjo in zunanjo motivacijo ter razpon med njima.

V grobem sta najbolj temeljni značilnosti motivacije spodbujanje in usmerjanje. Motiv je vse tisto, kar nam daje zagon oziroma energijo, in vse tisto, kar nas bolj usmerja k enim stvarjem in manj k drugim.

Včasih prevladajo **motivi potiskanja** – nagoni, potrebe, včasih **motivi privlačnosti** – cilji, ideali, vrednote, včasih pa je sploh težko reči kateri, ker se zdi, da oboji spodbujajo enako vedenje. Motivacija, ki jo vodijo instinkti, nagoni in potrebe, je homeostatično uravnana in ima biološko podlago. Nekatere oblike privlačnostne motivacije so značilne le za človeka in so za njegovo delovanje bistvenega pomena. V mislih imamo predvsem duhovne motive – cilje, ideale in vrednote. Človek je bitje, ki združuje biološko, telesno naravo z duhovno in včasih se v njem obe spopadeta.

Motivi so torej v medsebojnem odnosu. V neki situaciji lahko na posameznika deluje več motivov hkrati, med njimi pa obstajajo tudi hierarhični odnosi, ki določajo, kateri motiv bo v večji meri prevzel nadzor v dani situaciji (Musek, 1993).

Ameriški psiholog Abraham Maslow se je veliko ukvarjal z raziskovanjem hierarhičnih odnosov med motivi. Na Sliki 7 vidimo, kako si je Maslow to hierarhijo predstavljal.



Slika 7. Hierarhija motivov po Maslowu (Musek, 1993).

To je seznam motivacijskih področij. Nekatere potrebe težje prenesejo to, da niso zadovoljene, kakor druge. Višje potrebe se razvijejo šele, ko so nižje vsaj približno zadovoljene. Pomislite na to, kaj počnemo, ko smo lačni? Neki višji cilji in samoizpolnjevanje nas takrat niti malo ne zanimajo. Nezadovoljenost potrebe po zraku ali vodi zelo težko prenašamo. Ko pa so nižje potrebe zadovoljene, se jih niti ne zavedamo, saj so nam psihološko pomembnejše višje.

Kot primarne in osnovne potrebe Maslow navaja fiziološke potrebe, ki so na seznamu na prvem mestu oziroma na temelju piramide, pa tudi največ »prostora« zavzamejo, saj zelo težko prenašamo, če niso zadovoljene. To so potrebe, ki nezadovoljene ne omogočajo preživetja: zrak, voda, hrana ter obleka in zatočišče.

Drugi nivo zavzemajo potreba po varnosti, odsotnost groženj, strahu, zavedanje o tem, da smo svobodni, da smo preskrbljeni materialno (dohodek, služba). Ko so zadovoljene potrebe po varnosti, se v ospredje postavijo potrebe po pripadnosti, ljubezni in socialne potrebe. Pomemben je občutek, da pripadamo, da smo sprejeti, predvsem v našem socialnem okolju (prijatelji, člani družine, intimni partner). Ob nezadovoljenosti se pojavijo težave povezane z agresivnostjo, nesodelovalnostjo in negativizem.

Četrty nivo predstavljajo potrebe po ugledu in spoštovanju, da smo prepoznani, cenjeni, avtonomni, imamo ugled in smo sprejeti in cenjeni s strani drugih. Ob nezadovoljevanju teh potreb se razvijejo občutki inferiornosti in nemoči, ki vodijo v pasivnost in apatijo.

Na petem, najvišjem nivoju najdemo potrebo po samoaktualizaciji oziroma samorealizaciji potreb, samoizpolnitev, izpolnjevanje svojih sanj in ciljev. Kadar jih ne zadovoljimo, imamo občutek praznine, brezcilnosti in življenjskega neuspeha (Musek, 1993).

Razumevanje motivov športnikov

Kako motivirati športnike? Vprašanje, ki si ga je zagotovo zastavil že vsak trener. Namige, v katero smer razmišljati, nam ponujajo raziskave, ki so motivacijo za udeležbo v športu razdelile v 7 incentivnih sistemov (incentivi so privlačni cilji) (Tušak in Tušak, 2001):

- popolnost – da je v nečem dober, da naredi nekaj popolno,
- moč – možnost da kontrolira in spreminja mnenja in stališča drugih do sebe (trener, sotekmovalci),
- vznemirjenje – vznemirjenje, senzorne izkušnje, zanimivost,
- neodvisnost – možnost, da nekaj naredi brez nasvetov, samostojno, brez kritiziranja,
- uspeh – doseganje statusa, prestiža, socialnega odobravanja za dosežke,
- agresija – fizična dominacija nad drugimi športniki, podrejanje,
- združevanje – pridobivanje toplih medosebnih odnosov.

Posebno mesto med njimi pa ima potreba po uživanju, zabavi. Strokovno jo imenujemo potreba po doživetjih, po aktivaciji. V tej potrebi prepoznamo preprosto človeško potrebo po tem, da se imamo fino, da se zabavamo. Kadar je nivo aktivacije prenizek, iščemo stimulacijo, največkrat v obliki dražljajev, ki so nam všeč. Iščemo vir zabave. Po drugi strani pa takrat, ko je aktivacije preveč, reagiramo s strahom in anksioznostjo ter poskušamo količino doživetij zmanjšati. To pomeni, da ljudje potrebujemo optimalni nivo aktivacije. Zavedati se moramo tudi, da se ljudje razlikujemo glede na to, koliko aktivacije je za nekoga optimalno in koliko je potrebujemo v različnih delih dneva (več o tem v devetem poglavju).

Cilji

Ena najpomembnejših športnikovih aktivnosti v procesu motiviranja je postavljanje ciljev. Športnik si zastavi cilje in jih poskuša doseči z ustreznim vedenjem. Cilji naj bi zadovoljili njegove potrebe. Motivi so k cilju usmerjeni razlogi za vedenje. Potrebe jih vzbudijo in vzdržujejo, dokler ne pride do zadovoljitve (Tušak in Tušak, 2001). Športniki si na poti do končnega cilja postavijo vmesne, lažje in hitreje dosegljive cilje, ki jim vračajo pozitivno povratno informacijo, kar športniku dviguje moralo na poti h glavnemu cilju. Brez teh vmesnih ciljev je časovni razmik med izbiro in dosego cilja prevelik. Zato športnik manj zaupa v možnost, da bo cilj dosegel, in tako upade motivacija, ko pa te zmanjka, športnik svoj cilj izgubi izpred oči.

Raziskave (Bandura, 1977 in Weinberg in sod., 1988, obe v Tušak in Tušak, 2001) kažejo, da je možno vplivati na športnikov razvoj spretnosti in še posebno motivacije s sistematičnim postavljanjem ciljev, pri tem pa je najbolj učinkovita tehnika socialnega učenja. To pomeni, da se bodo športniki najbolj učinkovito naučili postavljanja ciljev takrat, ko bo to počel njihov trener, ko se bo o tem govorilo med starejšimi sotekmovalci in podobno.

S primerom dialoga med Žanom in njegovo psihologinjo ponazarjamo pogovor psihologa, ki se s športnikom pogovarja o ciljih.

Psihologinja (P): Kakšni so tvoji cilji?

Žan (Ž): Veliko ciljev imam, ampak nobenega ne dosežem, zato sem se nehal truditi.

P: Kateri so bili ti cilji?

Ž: Da bi bil dober, da bi vedno dobro tekmoval, da bi premagal Matjaža K., da bi zmagal na državnem prvenstvu.

P: Kako to misliš, biti vedno dober?

Ž: Ja, da te noben ne premaga, razen res dobri ...

P: Aha, torej si si zadal cilj, da boš dober? Kaj pa to pomeni? Si lahko bolj konkreten?

Ž: Da bi zmagal kakšen ITF turnir, nekoč pa nastopil na kakšnem Grand Slamu.

P: Si si zadal še kakšne vmesne cilje? Kaj boš naredil v tem mesecu? Ali pa cilje za vsak dan, ki si jih lahko nadzoroval, kot npr. kaj boš naredil za to danes, kaj v naslednji uri, kar te bo počasi pripeljalo do tega, da boš na pomembnem turnirju v najboljši formi?

Ž: Hm, niti ne ...

P: Imaš za jutri kakšen cilj?

Tako kakor Žan si dostikrat zastavimo cilje, ki so še zelo daleč. Zvenijo sicer dobro, vendar nismo natančno določili, kako bomo prišli do njih. Zato se rado zgodi, da ti visoki cilji niso zelo motivirajoči, saj poti do tja ne vidimo najbolj jasno. Mislimo si: »Danes se mi ne da na trening, pa kaj potem. Saj imam dovolj časa, da se pripravim do tekmovanja, še 10 mesecev časa imam.«

Potem pa ta čas mine in kaj se je dogajalo v tem času? Če ciljamo na evropsko prvenstvo, pa se v 3 mesecih na domačih tekmah ne približam osebnim rekordom (ali želenemu nivoju izvedbe), je to približevanje cilju? Le kako naj izmerimo, kdaj se približujemo cilju, če pa tega, da bomo »dobro tekmovali« ni mogoče izmeriti?

Ž: Hm... ja, jutri bom na treningu naredil vse tako, kot bo rekel trener.

P: Kako boš to preveril?

Ž: Po treningu bom vprašal trenerja, če je bil zadovoljen z menoj.

P: Kaj pa, če bo namesto tvojega trenerja jutri kdo drug, ki te slabše pozna?

Ž: Ja, potem pa ne vem

P: Ali bi morda lahko postavil drugačen cilj za jutrišnji trening, kaj takšnega, da

bo od tebe odvisno, ali ga boš izpolnil in da boš to lahko preveril?

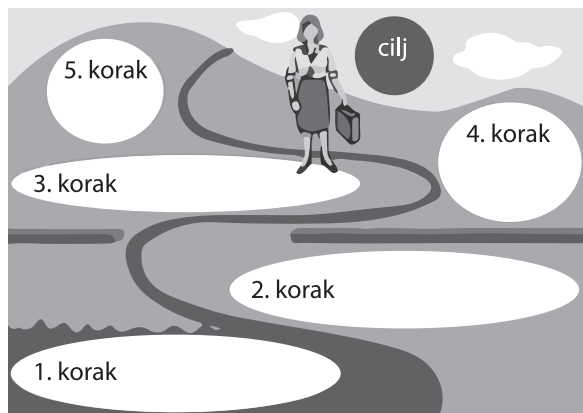
Š: Ja, lahko na koncu treninga poserviram še eno košarico, ker vem, da mi servis ne gre najbolje.

P: Je ta cilj natančen in točno veš, kako ga boš izpolnil?

Ž: Ja, naslednjič vam bom povedal, kako mi je šlo.

V tem primeru smo Žana poskušali naučiti, kakšne so značilnosti dobrih ciljev. Najprej smo govorili z njim o konkretnosti in časovni dosegljivosti ciljev, nato pa še o možnostih, da zastavljeno preveri.

Prav postavljanje ciljev je ena od najpomembnejših aktivnosti, kadar se želimo motivirati za trening. V skladu s cilji določimo vedenje, s katerim jih bomo poskušali doseči, ti cilji pa naj bodo tudi »večstopenjski« – dnevni, tedenski, mesečni, za sezono. Lahko si postavljamo tudi sanjske in življenjske cilje, ob tem pa ne smemo pozabiti, da pot do njih vodi prek vmesnih ciljev. Pomembno je, da si postavimo take cilje, ki nas zadovoljijo, ugodijo našim potrebam.



Slika 8. Do zastavljenega cilja vodi več korakov.

Osnovne lastnosti ciljev

Cilji so lahko dolgoročni in kratkoročni (vmesni). Kakšna je razlika med njimi, si boste bolje predstavljali, če si zamislite, da morate z avtom nekam priti. Recimo iz Adlešičev v Kranjsko Goro. Vemo, da moramo nekam priti. Toda katera je prava pot? Koliko časa nam bo potovanje vzelo? Lažje bo voziti in manj nepotrebnih ovinkov bomo naredili, če si vnaprej zamislimo, skozi katere kraje se bomo peljali. To pomeni, da zastavimo si cilje, ki jih bomo dosegli, preden pridemo na končni cilj, in te imenujemo vmesni, kratkoročni cilji. Pogledamo na zemljevid in vidimo, da se moramo iz Adlešičev najprej odpraviti v Črnomelj, nato do Novega mesta in sledi vožnja po avtocesti do Ljubljane. V Ljubljani moramo zaviti na severno obvoznico in nato mimo

Kranja in Jesenic pridemo do Mojstrane in potem v Kranjsko Goro. Kaj pa, če v Kranju zaprejo avtocesto, kam potem? Po obvozu, se pravi po stari cesti skozi Radovljico in Bled. Ste videli, da je dolgoročni cilj en, vmesnih, kratkoročnih pa je navadno več? Zgodi se tudi kaj nepredvidenega in moramo cilje začasno malo spremeniti, narediti »obvoz«.

Dolgoročnih športnih ciljev imamo navadno manj, enega ali mogoče dva, kratkoročni pa se delijo na cilje, ki jih bomo dosegli ta mesec, naslednji teden, danes, v tej uri ... Zelo pomembno je, da jih dobro načrtujemo in da si pripravimo tudi rezervni načrt za primer, če pride kaj vmes.

Športniki, ki si na poti do končnega cilja postavijo vmesne, lažje in hitreje dosegljive cilje, ki jim dajejo pozitivno povratno informacijo*, imajo višjo motivacijo in vidijo pot h končnemu (dolgoročnemu) cilju kot jasno in dosegljivo. Brez vmesnih ciljev je časovni razmik med trenutkom, ko si cilj izberemo, in trenutkom, ko naj bi cilj dosegli, prevelik, da bi nas to motiviralo. Zato športnik manj zaupa v možnost, da ga bo dosegel in tako upade motivacija, ko pa je zmanjka, športnik svoj cilj izgubi izpred oči.



Če hočete priti tja, kamor ste se namenili, morate narediti načrt. Sestavljajo naj ga trdni in dosegljivi cilji.

Raziskave ugotavljajo, da težki, a specifični oziroma točno določeni cilji vodijo k izboljšanju nastopa, kar posledično pomeni doseganje ciljev (Martens, 1997). Druge pomembne lastnosti ciljev so še:

- Natančno opisan cilj, čim večja specifičnost cilja.
- Ustrezna težavnost: cilj mora biti ravno dovolj zahteven, da tekmovalcu predstavlja izziv. Če je pretežak in ga ne bo dosegel, cilj izgubi moč. Enako se zgodi, če je prelahak in ga doseže brez kakršnegakoli truda.
- Trenerjeva podpora: trener naj bi športnika pri njegovih ciljih, tudi najmanjših, vedno podpiral, mu stal ob strani in mu svetoval. Kako to poteka, je precej odvisno od starosti športnika.
- Povratna informacija o uspešnosti: če lahko rezultat izmerimo ali s čim primerjamo, lahko vidimo, koliko smo napredovali. Na primer po številu zadetih košev pri prostih metih, višini skoka, izboljšanju gibljivosti ...
- Nagrada: ko cilj dosežemo, je pomembno, da se nagradimo. Lahko se nagradimo tudi sami! Tudi pohvala je nagrada, ne gre samo za materialne dobrine.
- Sodelovanje v procesu postavljanja ciljev: cilje naj bi športnik postavljaj skupaj s trenerjem in ekipo.
- Čim manj stresa in konfliktov: cilje lažje dosegamo v okolju, v katerem ni dodatnih motečih dejavnikov in kjer lahko vso pozornost usmerimo na aktivnost za doseganje ciljev.

* **Namen povratne informacije** je sporočiti, kje smo glede na zastavljeni cilj. Daje jo lahko druga oseba (trener, sotekmovalec, starši ...), lahko pa jih poiščemo sami. Kadar iščemo informacije sami, so to na primer: rezultati in dosežki na treningih, občutek, pulz ... Poznamo pozitivne in negativne povratne informacije. Pozitivna je spodbuda in deluje kot motivator za nadaljnji trening, negativna pa opomnik, da moramo nekaj spremeniti oziroma popraviti.

Koraki pri postavljanju ciljev

Ste si že zastavili kakšne dolgoročne cilje, take, ki so časovno še precej daleč, morda so oddaljeni še nekaj mesecev ali celo let? Sanjate o nastopu na olimpijskih igrah? Prav je tako, vendar pa je od danes pa do sanjskega cilja pot še dolga. Naučili se boste postavljati cilje za vsak dan sproti in še nečesa zelo pomembnega: ko dosežete cilj, pa naj bo še tako majhen, se nagradite!

Da bi bilo postavljanje ciljev čim bolj učinkovito, je pomembno, da se nanje popolnoma skoncentrirate. Cilji naj bodo za vas pomembni, točno določeni in opisani, zastavite si manjše cilje za vsak mesec, teden in dan.

Da boste pri zastavljenih ciljeh vztrajali, se spodbujajte in se počasi pomikajte od kratkoročnih k bolj dolgoročnim ciljem. Seveda želite priti do cilja s čim manj »mučenja«, zato morajo biti vsakodnevni cilji ravno prav zahtevni, da jih še lahko dosežete, in ravno prav težki, da se morate za to, da bi jih dosegli, pošteno potruditi.

Zdaj pa pogledjmo, kaj je še počel tenisač Žan, ki je prišel na naslednji razgovor k psihologu. Za cilj si je postavil uvrstitev v ekipo za Evro igre mladih. Ko sta s trenerjem preverila možnosti, sta ugotovila, da mu do uvrstitve v ekipo manjka eno mesto na lestvici. Preverila sta še, koliko časa ima, in ugotovila, da ima do izbora reprezentance še pet mesecev.

Cilj je bil realen in dosegljiv in časovno dovolj oddaljen, da sta lahko naredila dober načrt treninga in da se je udeležil dovolj velikih turnirjev, s katerimi je lahko napredoval po lestvici. Načrt je bil tak: na igrišču bo treniral šestkrat tedensko, poleg tega pa bo še trikrat na teden hodil na kondicijske treninge in dvakrat tedensko zjutraj tek. Kadar mu na treningu ne bo šlo, si bo pomagal s stavkom: »Še tole in bom korak bližje reprezentanci.« Vmes je s psihologinjo vadil še tehnike sproščanja. Svoje cilje je zapisal in si zadal vmesne, tedenske cilje. Sestavila sta tabelo, v katero Žiga vpisuje tedenske cilje, ki so dosegljivi, a hkrati dovolj visoki, da ga še motivirajo.

Primer prvega meseca:

- 1. teden:** na vse treninge prihajam točno, brez zamujanja in dvakrat v tednu odserviram košarico za servis.
- 2. teden:** pri vajah forehanda naredim natančno toliko ponovitev, kolikor reče trener. Vsak udarec naredim močno in natančno, ker vem, da imam tu največ rezerve.
- 3. teden:** namesto da se že v ponedeljek osredotočim na petkov sparing, se ves teden posvečam forehandu. Kadarkoli mi misli uidejo k sparingu, se



Tisti, ki si postavijo dnevne cilje in jim sistematično sledijo, imajo več možnosti, da bodo dosegli velik končni cilj in zablesteli, kot tisti, ki si tega samo želijo.

osredotočim na tehniko udarcev. Po vsakem treningu zabeležim, kolikokrat sem pomislil na tekmo in možnost neuspeha ter kolikokrat mi je uspelo misli preusmeriti s tega na udarec.

Kadar na koncu tedna doseže zadane cilje, se nagradi s porcijo sladoleda. Uspeh meri z natančnostjo in trenerjevo povratno informacijo.

V primeru, ki smo ga opisali, gre za športnika, ki je že izkušen in se približuje članski kategoriji in vrhunskemu športu. Za mlajše športnike, ki se postavljanja ciljev in vseh drugih elementov njihovega športa šele učijo, avtorji priporočajo naslednja vodila (Martin in Hrycaiko, 1983, v Lee, 1993b in Martens, 1997):

- **Trenerjeva podpora pri postavljanju ciljev.** Npr: na ponedeljkovem treningu se dogovorite, da boste ta teden izpilili neko tehnično podrobnost. Vsakega »testirate« in na koncu tedna je preverjanje.
- **Nagrada in pohvala za zaželene oblike vedenja.** Če ostanemo pri istem primeru: tistega, ki mu je ta spretnost v ponedeljek šla najslabše, pa se v torek še posebno potruži, pred vsemi pohvalite, da ste opazili trud in kaj to prinaša s seboj (npr.: »Vidim, da ti bo šlo na tekmi zaradi tega boljše, ker si izboljšal ...«). Nagrade morajo biti sorazmerne s pomembnostjo dosežka in pomembno je, da če so zunanje (uspeh, ugled, status), da niso dane pre pogosto.
- **Načrtovanje strategije vadbe.** Športnike počasi navajajte, da vedo, zakaj neko stvar delajo. Vedno poudarite, zakaj je katera vaja dobra in kaj z njo vadimo. Lahko si kakšno vajo tudi sami izmislijo, s tem spodbujate razmišljanje o elementih športa.
- **Postavljanje ciljev in povratna informacija v času treninga.** Športnike naučite, da so povratne informacije lahko pozitivne ali negativne, vezane pa naj bodo na tehnični del ali kakovost izvedbe, ne pa na osebnost športnikov.
- **Sodelovanje otrok pri postavljanju vedenjskih pravil** in tega, kaj je prav in kaj ni. Pomembno je, da skupaj določite, katera vedenja so zaželena in katera niso. Za razvoj skupinske povezanosti sta potrebna še medsebojno opogumljanje in podpora. Ta korak je zelo pomemben, saj je en glavnih otroških motivov prav druženje.
- Športnikom omogočite in ponudite čim več takih situacij, **ki bodo privlačne.** To naredimo z različnimi metodami treniranja in izborom tekmovanj.
- **Težavnost vadbe in spretnosti** naj bo primerna sposobnostim športnikov. Naloga naj bi bila dovolj težka, da jim pomeni izziv, in hkrati ne tako težka, da ne vidijo možnosti za uspeh.
- **Aktivnost med vadbo** – med vadbo naj bodo vsi čim bolj aktivni, izogibajte se dolгим obdobjem čakanja na vrsto. Izogibajte se nenehnemu popravljanju in dajanju navodil. Dajte jim čas, da jih sama aktivnost

»posrka vase«, da bodo lahko občutili »flow«. Včasih jim dovolite vadbo, pri kateri jih ne ocenjujete nenehoma. To še posebej velja za nastop sam.

- In še enkrat – **največji izvor zabave je druženje z vrstniki**, ki si delijo podoben interes, ljubezen do športa. Če jim to vzamete, bodo počasi za šport izgubili zanimanje.

Kako lahko trener naredi trening zabaven in prijeten? Priporočamo, da naredite vadbo polno izzivov in vznemirljivo, ne pa ogrožajočo in dolgočasno. Poleg tega je pomembno, da športnikom pomagata zadovoljiti še eno osnovno potrebo: potrebo po tem, da se čutijo vredne.



Biti dober na kateremkoli področju je odvisno predvsem od:

- vaše vizije – veste, kaj hočete,
- predanosti cilju – kako zelo si nekaj želite doseči,
- osebne pomembnosti cilja – ste si cilj izbrali sami ali ga je za vas določil nekdo drug?
- zaupanja v lastne sposobnosti – kako močno verjamete, da ste sposobni doseči ta cilj?
- osredotočenosti – razmišljajte predvsem o koraku, ki je tik pred vami.

VAJA



Da si boste lažje postavili cilje, imate pred seboj primer programa postavljanja ciljev:

Zamislite si najmanj 3 kratkoročne cilje (npr. na naslednji tekmi, naslednji dan na treningu, do konca meseca ...) in jih zapišite na spodnje črte.

Zamislite si dolgoročen cilj (v naslednji sezoni ali največ 2 leti vnaprej).

Cilji naj bodo dosegljivi – o njih se pogovorite s svojim trenerjem.

Cilje si zapišite, tako postanejo bolj konkretni.

Poskrbite, da so to res VAŠI cilji. Vi morate biti tisti, ki si postavlja cilje. Starši in trener vas lahko usmerijo in vam pomagajo, cilje pa boste morali izpolnjevati in dosegati sami.

Tukaj lahko začnete z izpolnjevanjem svojih ciljev! Da si boste cilje lažje in bolj učinkovito postavili, lahko sledite predlaganemu obrazcu.

Cilj za prihajajočo sezono: _____

Kratkoročni cilj 1: _____

Kratkoročni cilj 2: _____

Kratkoročni cilj 3: _____

Sanjski cilj: _____

Področja ali spretnosti, ki jih nameravam izboljšati	Konkretni cilj	Kako bom to dosegel, v kolikšnem času?
Tehnično, taktično področje	1. 2. 3.	
Telesna pripravljenost (moč, vzdržljivost ...)	1. 2. 3.	
Psihološko področje (koncentracija, sproščenost, prednastopne strategije, razmišljanje ...)	1. 2. 3.	
Odnosi (s starši, sotekmovalci, trenerjem ...)	1. 2. 3.	
Druga področja	1. 2. 3.	

Rezervni načrt

Rezervni načrt si postavite, da se pripravite na morebitne ovire na poti do cilja – s pripravljenimi rezervnimi načrti lahko pridobite samozavest in spretnosti reševanja problemov.

Kaj mi gre lahko narobe:

Kakšne bi bile posledice, če ciljev ne dosežem:

Možne težave na poti do cilja in njihovo preprečevanje:

Kakšne izgovore si običajno izmišljam, da opravičim neuspeh:

Pri načrtovanju konkretnega cilja tudi napišite čas, ki ga nameravate doseči, spretnosti, ki jih nameravate izboljšati, občutke, ki jih želite zamenjati z bolj pozitivnimi, ipd. Izbirajte samo takšne cilje, za izpolnitev katerih ste odgovorni vi sami (čas, dolžina skoka, dobra izvedba ...).

ZA TRENERJA

Kaj pa trenerjevi cilji? To so lahko altruistični cilji, kot je npr. pomagati mladim, da bi živeli bolj zdravo. Lahko pa vam veliko pomeni to, da ste vodja, da potujete, da poučujete ... Kakor koli, vsak cilj je dober in vreden, le da ni pot do njega vezana na škodo dobrega počutja športnikov. Pomembno je, da razvijate trenersko filozofijo, pri kateri je vodilo: najprej športnik, šele potem zmaga.

Cilj za prihajajočo sezono: _____

Kratkoročni cilj 1: _____

Kratkoročni cilj 2: _____

Kratkoročni cilj 3: _____

Sanjski cilj: _____

Področja ali spretnosti, ki jih nameravam izboljšati	Konkretno zapiši cilj	Kako bom to dosegel, v kolikšnem času?
Komunikacija in vodenje	1. 2.	
Vedenje	1. 2.	
Strokovni napredek	1. 2.	
Osebni razvoj	1. 2.	

Rezervni načrt

Kaj mi gre lahko narobe:

Kakšne bi bile posledice, če ciljev ne dosežem:

Možne težave na poti do cilja in njihovo preprečevanje:

Kakšne izgovore si običajno izmišljam, da opravičim neuspeh:

2.

STRES IN NJEGOVE POSLEDICE



Kaj je stres in katere faze doživljanja stresa poznamo? Kakšni so psihični, telesni in vedenjski znaki stresa? Kaj se zgodi, ko v prekratnem obdobju doživimo preveč stresnih dogodkov in kaj v športu pomeni pretreniranost? Kako se uspešno spoprijemamo s stresom? Ali je v spoprijemanju s stresom razlika, kadar govorimo o kratkotrajnem in dolgotrajnem stresu? Ali se lahko naučimo živeti manj stresno?

V tem poglavju se posvečamo stresu, njegovim značilnostim, kako se kaže pri športnikih in kako lahko prevelika količina stresa vpliva na treniranje in tekmovanje. Prikažemo vrste stresnih situacij, ki jih lahko srečujemo v življenju. Predstavimo tudi glavne načine za zmanjševanje pretiranega stresa v športu. Precejšen del poglavja je namenjen tudi predstavitvi pretreniranosti oziroma izčrpanosti in temu, kako se ji lahko izognemo.

Stres

Stres je izraz, ki ga v vsakodnevnem življenju pogosto uporabljamo in ga v športu srečujemo ves čas. Avtorji so ga opredeljevali različno, nekateri menijo, da je stres moteč dejavnik v okolju, nekateri menijo, da je posledica posameznikove reakcije na moteče okolje (Cox, 1978, v Jones, 1997). Selye (1956, v Jones, 1997) ga opredeljuje kot »nespecifični odgovor telesa na kakršno koli zahtevo«. Pravi, da se vsak znajde pred določenimi zahtevami in ima neke potrebe (tudi hrana in zrak sta potrebi). Bomo vedno pod stresom? Ne, če »Biti pod stresom« razumemo v smislu slabega delovanja. Selye ob svoji definiciji poudarja tudi to, da stresorji ne vplivajo vedno negativno – nekateri se namreč znajo s stresom zelo dobro spoprijeti. Avtor govori tudi o pozitivnem in negativnem stresu – pozitivnega imenuje tudi »eustres«, negativnega pa »distres« – vendar v splošnem pogovoru, ko govorimo o stresu, navadno mislimo na distres, torej na neke dogodke z negativnim pomenom.



Stres – v psihologiji pomeni stanje, ki je posledica različnih dejavnikov, sil, ki povzročijo spremembo, deformacijo, motnjo. Je rezultat različnih pritiskov, stresorjev. Je naš odgovor na kakršnokoli spremembo oziroma dražljaj iz okolja.

Eustres – pozitivni stres, na nas deluje spodbujevalno (predpona »eu« pomeni nekaj zdravega, dobrega, normalnega, kar nam daje prednost).

Distres – negativni stres je tisti, ki nam otežuje dobro nastopanje, zaradi katerega se pojavlja pretirana aktivacija in s tem mišična napetost ter druge reakcije (predpona »dis« pomeni narazen, brez nečesa, obratno).

Stresorji so dejavniki iz našega širšega okolja, ki povzročajo stres. Bolj vsakdanje vrste stresorjev: zamujanje na trening, kontrolna naloga, spor s sotekmovalcem, naporen urnik, dolga vožnja na trening ... Ti nas spremljajo vsak dan, na nas pa lahko učinkujejo bolj ali manj uničujoče. Posebni stresorji, ki po navadi povzročajo večje težave, so na primer slaba sezona, zelo velik neuspeh na kakšnem tekmovanju, pa tudi prenehanje s športno kariero.

Ocena stresnega dogodka

O posameznikovi oceni stresnega dogodka govori kognitivno-transakcijska teorija stresa – njen avtor Lazarus (Lazarus in Folkman, 1984) je namreč poudarjal, da je stres interakcija, torej sodelovanje oziroma sovplivanje med zunanjimi (značilnosti same situacije, tekmovanja, pogovora ...) in notranjimi komponentami (mislimi, čustvi, spomini, prejšnjimi izkušnjami ...), pri čemer daje poseben pomen mislim in razmišljanjem, torej tistim vidikom, ki jim psihologi pravijo kognitivni vidik delovanja. Upoštevamo odnos med posameznikom in njegovim okoljem. Preprosteje rečeno: pomembna je predvsem posameznikova ocena dogodka, torej subjektivna komponenta. Bolj kot od objektivnih značilnosti situacije je pomembno tisto, kar o stresni situaciji menimo mi. Ocena stresnosti situacije bo torej vplivala ne le na odgovor posameznika, temveč tudi na način soočanja s stresom. Seveda objektivne, torej preverljive značilnosti situacije niso nepomembne, glede na nekatere značilnosti pa lahko že vnaprej določimo, kakšna stresna situacija bo za nas bolj »naporna« – Lazarus meni, da bodo imeli bolj negativen vpliv stresorji, ki so močni, nad katerimi nimamo nadzora, ki se lahko spreminjajo sami od sebe, ki so precej dvoumni in za katere obstaja verjetnost, da se lahko ponovijo. Če stresno situacijo ocenimo kot takšno, da v njej lahko nekaj naredimo, se bomo usmerili na problem in njegovo reševanje (tako na primer, če bomo dva meseca pred glavnim tekmovanjem ugotovili, da nismo dovolj pripravljeni, lahko še cela dva meseca posvetimo treningu in se tako lotimo reševanja problema). Če menimo, da ne moremo ničesar narediti za rešitev stresne situacije (na primer, da ugotovimo en teden pred nastopom, da naša forma ni dovolj dobra, oziroma če takrat celo zbolimo), pa se usmerimo na to, kako se bomo soočili z negativnimi čustvi, ki jih bo stres prinesel.

Tako lahko govorimo o treh ocenah stresnih situacij (Lazarus in Folkman, 1984):

- **Škoda, izguba** – pojavi se takrat, ko smo na neki tekmi že slabo nastopili, ko so že prisotne negativne posledice, ko je skratka že prišlo do škode. Na takšen dogodek se lahko odzivamo z izražanjem negativnih čustev ali s prepričanjem, da se bodo stvari uredile same od sebe.
- **Grožnja** – gre za pričakovanje škode, ki je zelo verjetna, a se še ni zgodila, na primer pričakovanje slabega nastopa. Nanj se lahko odzivamo z vdanostjo v usodo, lahko upamo, da se bodo stvari še preobrnila in do težave ne bo prišlo, v takšnih primerih pa se pogosto tudi obrnemo po pomoč k prijatelju, staršem ...
- **Izziv** – situacijo kot izzivalno ocenimo takrat, ko so pred nami težke zahteve, za katere pa menimo, da jih bomo obvladali ... posledica je navadno vznemirjenost, na takšno situacijo pa se navadno odzivamo s pozitivnim mišljenjem in pripravo na situacijo.

Stres bomo torej kot negativen zaznali takrat, ko bomo imeli občutek, da se ne znamo uspešno spoprijeti z zahtevami, ki jih stresor pred nas postavlja. Tako bo športnik imel več treme, če bo imel občutek, da je na tekmo slabo pripravljen, da je pred njim nasprotnik, s katerim se ne zna spoprijeti ... Če se reakcije stresa pri posamezniku ne pojavijo, potem se zna s tem stresorjem spoprijeti (Jones, 1997).

Faze stresa

Doživljanje stresa poteka v treh fazah, ki so medsebojno povezane – avtorica Youngs (2001) jih poimenuje alarmna reakcija, odpor/spoprijemanje in izčrpanost/izgorelost. V prvi fazi ugotovimo, da smo pod stresom, kar se zgodi zaradi prisotnosti nekaterih znakov stresa. Biološko gledano so ti znaki posledica »razmišljanja«, ali naj se spustimo v boj z nastalo situacijo ali naj ji poskusimo pobegniti.

Znaki stresa se kažejo na treh nivojih, in sicer so fizični, vedenjski in psihični.

FIZIČNI ZNAKI	PSIHOLOŠKI ZNAKI	VEDENJSKI ZNAKI
• glavoboli • slabost, omotičnost • bolečine v prsih ali pri srcu • bolečine v spodnjem delu hrbta • povečano znojenje • hitro bitje srca • zadihanost • bolečine v želodcu • slabotnost • pospešena presnova • prebavne motnje	• živčnost, naglica • prisotnost negativnih misli • vznemirjenost, razdraženost • pomanjkanje energije • depresivnost • občutje ujetosti, prizadetosti • izbruhi jeze, nerazumljenost • otožnost • neprestan strah • znižano samospoštovanje • občutki manjvrednosti • sumničavost • brezup glede prihodnosti • težave s koncentracijo	• pretirano kritiziranje drugih • zmanjšana spolna sla • pretirano govorjenje, molk • pomanjkanje interesa • motnje spanja • povečan ali zmanjšan tek • težave pri odločanju • izogibanje družbi • težave z izvedbo optimalnih gibov • težave pri sledenju taktičnemu načrtu • spremembe v hitrosti in ritmu gibanja

Slika 9. Znaki stresa (Youngs, 2001).

Po tej prvi fazi se pojavi faza odpora oziroma spoprijemanja s stresom. To lahko poimenujemo tudi s frazo »splošni adaptacijski sindrom« (Youngs, 2001) – telo se povrne v stanje ravnotežja, poskuša se pomiriti s pomočjo zmanjšanja krvnega pritiska, znižanja srčnega utripa, uravnave dihanja in telesne temperature.

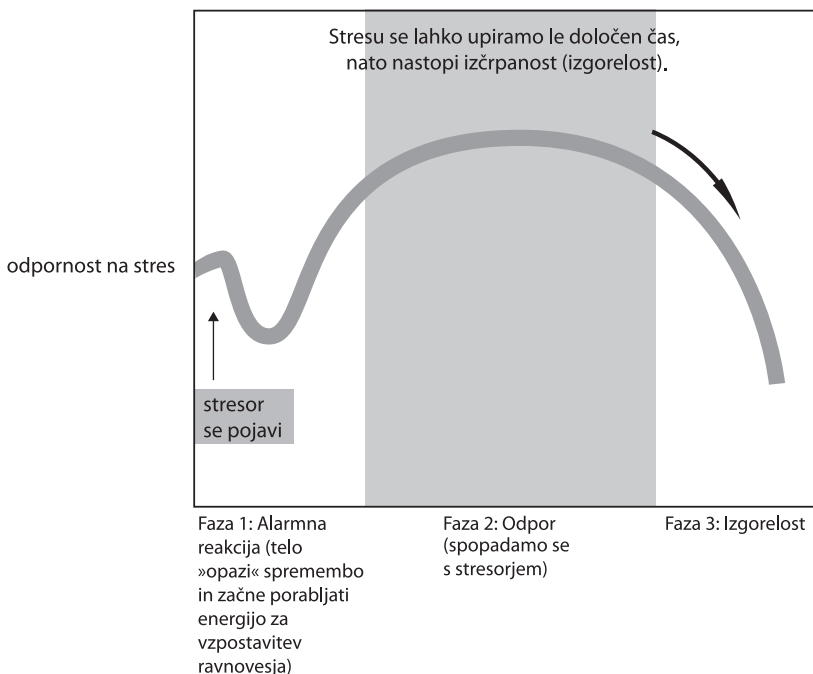
V mnogih pogledih je prilagoditev ključna faza. Če je zaznani stresor izginil ali je bil premagan, telo poskuša umiriti stresno reakcijo. Kadar pa

se izpostavljenost stresorjem nadaljuje predolgo in s premalo vmesnimi premori, lahko na primer mišice ostanejo napete še dolgo potem, ko je stresor že izginil, srce lahko še vedno utripa hitreje in krvni tlak je lahko še vedno visok ... V takšnem stanju se lahko hitro začnemo približevati stanju, ki ga nakazuje tretja faza stresa, izčrpanost oziroma izgorelost. Če se stanje stresa torej nadaljuje, se sčasoma izčrpajo tudi prilagoditvene sposobnosti našega organizma in telo preide v fazo izčrpanosti.

Izgorelost je stanje fizične, čustvene in duševne izčrpanosti, ki nastopi kot posledica dalj časa trajajočih zahtevnih obremenitev. Posameznik je postavljen pred zahteve, ki presegajo njegove sposobnosti, zaloge energije in moči. Znaki so umikanje iz medosebnih odnosov, kronična utrujenost, odpor do sotekmovalcev, trenerja ...

Seveda je naravna odpornost na stres od posameznika do posameznika drugačna in izčrpanost lahko pri nekom nastopi že zelo zgodaj, pri drugih pa jo sprožijo šele ogromne količine stresa.

Strokovnjaki za stres so prepričani, da se izčrpanost pojavi takrat, ko je telo podvrženo stanju intenzivnega stresa od šest do osem tednov (Youngs, 2001). Kot rezultat tako podaljšane stresa se telo utruji in izgubi svojo prožnost in odbojnost, potrebno za obvladovanje situacij. Ta biokemična izčrpanost je pogosto imenovana tudi »izgorelost«. Ta se lahko kaže v povečani utrujenosti, veliki dovzetnosti za prehlade, gripe ... Sposobnost zoperstaviti se stresu je zmanjšana in dlje kot traja napetost, večja je škoda, ki je povzročena telesu.



Slika 10. Faze stresa (Youngs, 2001).

Pretréniranost

Zakaj tako izpostavljam vlogo tretje faze stresa? Gre namreč za stanje, ki se v športu pogosto opisuje kot pretréniranost.

Vključenost v zelo težak trening včasih spremljajo negativne fiziološke in psihološke spremembe. Te spremembe lahko vključujejo občutljivost, poškodbe mišic, hormonsko neravnovesje, zmanjšano odpornost, zaspanost, izgubo apetita ali teže, spremenljivo razpoloženje, nespečnost, spremembe v načinu gibanja, vse to pa vpliva na slabšo izvedbo. Obstajajo individualne razlike v dovzetnosti za pretréniranost. Vzrok zanjo je predvsem prekratek čas za počitek med dvema treningoma ali celo serijo napornih treningov. Najbolj dovzetni za sindrom pretréniranosti so dolgoprogaši, saj s povečanjem treninga večkrat poskušajo doseči učinek superadaptacije (Pinter, 2005).

Raziskave ugotavljajo, da so psihološke spremenljivke boljši pokazatelj izčrpanosti od fizioloških spremenljivk. Z različnimi vprašalniki so ugotovili, da so spremembe razpoloženja (povečanje utrujenosti in zmanjšanje jakosti) povezane s povečanimi obremenitvami na treningu. Te so lahko kratkotrajne (od treh dni) ali dolgotrajne (do nekaj tednov), lahko pa trajajo tudi celotno tekmovalno sezono. Spremembe v motnjah razpoloženja so bile opazovane pri različnih športnih skupinah, vključujoč plavalce, tekače, hitrostne drsalce, veslače in košarkarje. Za pretrénirane športnike velja, da se pojavi povečanje depresivnosti (Raglin, 1993). Večina teh sprememb se vrne na osnovno raven, ko obremenitve na treningu zmanjšamo na normalno raven treninga.

Tu torej ne gre le za povprečno utrujenost po daljšem obdobju napornih treningov, temveč gre za utrujenost, ki vodi do tega, da se številni znaki stresa pojavljajo bolj pogosto kot sicer. Po avtoricah Maslach in Leiter (1997) naj bi bile dimenzije izčrpanosti oziroma pretréniranosti tri.



Dimenzije pretréniranosti (Maslach in Leiter, 1997):

Izčrpanost – izčrpani športniki občutijo čustveno in fizično utrujenost, izsušenost, ne zmorejo se pripraviti na nov dan, zjutraj so prav tako utrujeni kakor zvečer, preden so šli spat, nimajo energije ne za trening, ne za opravljanje vseh drugih zadržitev – domačih nalog, učenja ... Ta dimenzija naj bi se od vseh treh pojavila prva.

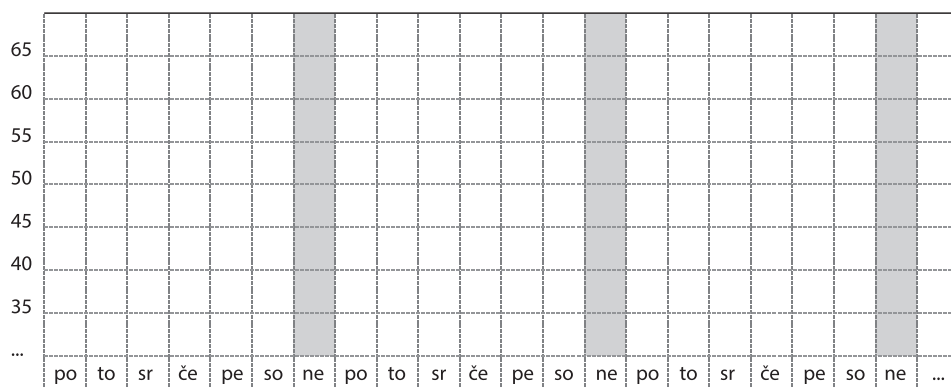
Ciničnost – športniki postanejo odmaknjeni, oddaljeni od dela in treninga, niso aktivni v stikih z ljudmi, manj se zanimajo za okolico, manj se družijo s prijatelji, so tihi, odmaknjeni, delujejo nezainteresirano ... Namen te funkcije naj bi bil zaščititi se pred izčrpanostjo z manjšo vpletenostjo v dogajanje.

Neučinkovitost – pojavi se naraščajoč občutek nesposobnosti za opravljanje treningov, tisto, kar športniki dosežejo, jim ne daje nobenega zadovoljstva, vsi novi cilji pa se zdijo preveliki in prenaporni.

Ko pride do pretreniranosti, je ne moremo ustaviti le s krajšim počitkom, na primer z izostankom od nekaj treningov, temveč je treba narediti daljši odmor, včasih kar do konca sezone, se spočiti (ne le telesno, temveč tudi na psihičnem nivoju) in potem bolj »pametno«, z več odmora in počitka in manj stresa začeti novo sezono.

Do pretreniranosti torej lahko pride v dveh primerih – kadar treniramo odločno preveč in glavni vzrok predstavlja utrujenost, ali pa takrat, ko se s stresu tekmovalnega športa ne znamo spoprijeti. Poznamo primere športnikov, ki so pridno trenirali vse leto, na višku sezone pa ni bilo želenega rezultata. Pomembno je tudi preveriti, ali so v trening vključili obdobje zmanjšanje intenzivnosti. So dovolj počivali?

Kako spremljati naš napredek in zagotavljati, da ne pride do pretreniranosti? Poleg spremljanja našega počutja in zagotavljanja dovolj počitka v našem vsakodnevnem življenju si lahko pomagamo tudi s spremljanjem jutranjega srčnega utripa. Vsako jutro si izmerimo srčni utrip, še preden vstanemo iz postelje, in ga zabeležimo. Najprej dva tedna spremljamo svoj utrip, da vidimo, kakšen je naš »puls v mirovanju«, kot to poimenujemo (Bačanac in Škof, 2007). Utrip merimo trideset sekund. Ker želimo beležiti minutni utrip, izmerjeno vrednost pomnožimo z dve. Lahko ga pa merimo z merilnikom srčnega utripa. V primeru, da se naslednji dan utrip dvigne za več kot 10 odstotkov, si morda nismo dovolj odpočili. Drugi pokazatelj pretreniranosti pa je, če po dnevu počitka utrip znatno ne upade. Upoštevajmo, da bo utrip v mirovanju morda nekoliko rasel v obdobju težkih treningov ali v nekem stresnem življenjskem obdobju, a to še ne pomeni nujno, da gre za pretreniranost. Spremljanje utripa bo lažje, če bomo izmerjene vrednosti beležili v grafu, kakršen je prikazan v naslednji sliki.



Slika 11. Graf za spremljanje srčnega utripa v mirovanju.

Spoprijemanje s stresom

Kaj sploh je spoprijemanje s stresom? Lahko ga opredelimo kot proces, kjer gre za obvladovanje, zmanjšanje ali pa poskus vzdržati notranje ali zunanje zahteve, ki so nastale zaradi stresnega dogodka. Vključuje odzive na nivoju vedenja, čustev in razmišljanja (Lazarus in Folkman, 1984).

Kratkotrajni stres v športu predstavljajo tekmovanja, težke priprave, daljše obdobje napornih treningov, spreminjanje tehnike ... Za zmanjševanje kratkotrajnega stresa poznamo dve osnovni vrsti tehnik, več jih bomo omenili v nadaljevanju knjige, zato jih bomo na tem mestu le našteali.

Tako govorimo o mentalnih tehnikah, torej tistih, ki so usmerjene bolj na »miselni del« našega delovanja: s pričakovanjem stresnih dogodkov ter pripravo nanje in izogibanjem pretiranemu izpostavljanju stresnim situacijam lahko zmanjšamo pomembnost dogodka, zmanjšamo negotovost situacije. Stres lahko zmanjšujemo še s pozitivnim samogovorom, avtohipnozo in sugestijami. Poznamo še fizične tehnike za zmanjševanje stresa, ki poleg dovolj gibanja zajemajo še različne tehnike sproščanja (avtogeni trening, progresivna mišična relaksacija, dihalne tehnike, metoda biofeedback ...).

Omenimo še tehnike, ki imajo bolj dolgotrajne učinke. Učimo se učinkovite izrabe časa, uporabe ustreznih stališč, preživljanja prostega časa v sproščenem tempu, skrbi za zdravje, ustrezne prehrane, gibanja, oblikovanja manj stresnega okolja. V športu je vse to še bolj pomembno, saj je že sama situacija tekmovanj, treninga, napetosti in usklajevanja šole in treninga zelo stresna za vse vpletene, ne le športnika, temveč tudi za starše in trenerja.



Zmanjševanja stresa:

- postavljanje jasnih, dobro definiranih ciljev usmeri pozornost z rezultata na nalogo, ki čaka športnika,
- prednastopna rutina – gre za 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 redna uporaba vsaj ene od tehnik sproščanja.

Nekateri avtorji so se zmanjševanja škodljivih vplivov stresa v športu lotili zelo sistematično. Tako je Meichenbaum (1977, v Burton, 1997) sestavil *Trening zmanjševanja škodljivosti stresa*, ki naj bi vključeval sedem komponent:

1. učenje športnika o tem, kako samogovor vpliva na njegove čustvene in vedenjske težave,
2. učenje športnikov, naj opazujejo svoje misli in podobe ter ugotavljajo, kako te misli vplivajo na neprimerno vedenja,

3. učenje osnovnih spretnosti reševanja problemov,
4. sestavljanje zaželenih oblik samogovora in podob,
5. modeliranje, vaja in spodbujanje pozitivnega samovrednotenja, spoprijemanja s stresom in spretnosti usmerjanja pozornosti,
6. uporaba vedenjskih tehnik kot relaksacija, vizualizacija in vedenjska vaja,
7. »domače naloge«, ki posameznike postopoma izpostavljajo vse višjim nivojem nadzorljivega stresa.

Trening zmanjševanja škodljivosti stresa tako posameznika na podoben način kot zviševanje imunosti v medicini postopoma izpostavlja vse večjim »dozam« stresa, in ga na koncu usposobi za spoprijemanje s stresom v njegovem naravnem okolju, kjer se stres izvorno pojavlja. Sestavljen je iz treh faz, prva je izobraževanje, pri čemer gre za razlago principa treninga, pregled posameznikovih misli in občutij med stresom, poudarek pa je tudi na opredelitvi stresa kot kombinaciji fiziološke aktivacije in samogovora, ki povzroča stres. V tej prvi fazi gre tudi za razdelavo stresnega dogodka v podfaze, kar olajša nadaljnje delo. Druga faza tega treninga je vaja, pri kateri se posameznik nauči treh pomembnih spretnosti spoprijemanja s stresom: načrtovanja in reševanja problemov, fizičnega sproščanja in restrukturiranja misli in samogovora. Tretja faza pa je uporaba, kjer posameznik dobi priložnost v nadzorovanem okolju preizkusiti naučene spretnosti. Za vajo se najpogosteje uporablja kar vizualizacija, čeprav se lahko uporablja tudi vaja v resničnem okolju.

Pozitivni stres

Pri dosedanjem naštovanju sva opisovali predvsem negativne vplive stresa, zato je pomembno izpostaviti tudi, da gre tu predvsem za vplive škodljivega, tako imenovanega distresa. Poznamo tudi pozitivni stres, torej dogodke, ki imajo na nas pozitiven vpliv, čeprav prav tako porabijo svoj delež mentalne energije – ta stres imenujemo eustres. Od distresa se eustres razlikuje v mentalnih znakih: v primeru eustresa se pojavljajo evforija, zanesenost, vznemirjenost in močna motiviranost, razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost, ljubeznivost, občutek zadovoljstva in sreče, umirjenost, uravnovešenost in samozavest, ustvarjalnost, učinkovitost in uspešnost. Pojavijo se tudi povišana sposobnost jasnega in racionalnega razmišljanja, modrost, marljivost, živahnost, tvornost, vedrina in nasmejanost.

Morda bi na tem mestu omenili še pojem, ki ga v svoji knjigi omenjata Looker in Gregson (1993), in sicer območje normalnega stresa. V tem območju imamo občutek nadzora nad neko situacijo, sploh ne občutimo, da smo pod stresom, počutimo se dobro in nimamo občutka, da nas bosta delo ali kakšna obveznost preplavila, ni težav z zdravjem. V tem območju rešujemo večino vsakdanjih težav in problemov, katerim smo kos, ker se z njimi srečujemo

vsakodnevno in jih zato zaradi izkušenj ne zaznavamo kot ogrožajoče.

Primer pozitivnega stresa je športnik, ki je dobro pripravljen na nastop.

V primeru tako imenovanega idealnega nastopnega stanja se športniki počutijo sproščene, imajo občutek, da imajo stvari pod nadzorom, čutijo, da so njihovi gibi mehki in tekoči, pričakujejo dober razplet tekmovanja. Osredotočeni so na tisto, kar se dogaja v danem trenutku in ne razmišljajo niti o preteklosti in prihodnosti. So aktivirani in čutijo, da imajo na pretek energije, hkrati pa se ukvarjajo s stvarmi, ki jih lahko imajo pod nadzorom, ne pa z nepotrebnimi okoliščinami, ne obremenjujejo se s tekmeci ... So pod stresom, ker so na tekmovanju, a popolnoma obvladujejo sebe in svoja stanja. Ta občutek imenujemo tudi, da »so v elementu« (angleško »in the flow«, »in the zone«).

VAJA



Čeprav je zmerna količina stresa lahko koristna (več o tem bomo napisali v poglavju o aktivaciji in sproščanju), pa smo videli, da je pretirano izpostavljanje stresu lahko škodljivo.

V spodnji tabeli so prikazani vsakodnevni stresni dogodki, ki se lahko zgodijo športniku. Zapišite, kako se s takimi in podobnimi situacijami spoprijemate, in poiščite način, kako bi lahko to speljali še bolje.

DOGODEK	KAJ NAREDIM?	KAJ BI BILO BOLJ UČINKOVITO?
V šoli dobim slabo oceno.		
Na tekmovanju mi je šlo slabo.		
Treningi so bili zelo težki.		
Starši me niso razumeli glede nečesa.		
Ob koncih tedna se moram učiti.		
Skregam se s prijateljem.		
V trgovini nimajo neke stvari, predmeta, ki si ga želim.		
Domov moram priti prej, kot želim.		

Pri iskanju rešitev za spoprijemanje s stresnimi situacijami si lahko pomagata tudi s poglavji o razmišljanju, aktivaciji in sproščanju, idealnem nastopu, predstavljanju in reševanju problemov.

3.

NIVO AKTIVACIJE IN SPROŠČANJE



Kdaj smo dovolj aktivirani, da lahko uspešno nastopamo, in kakšni smo, kadar je aktivacije premalo? Kaj narediti takrat, ko je aktivacije preveč in nas zagrabi »trema«? Kakšne so razlike med bolj in manj intenzivnimi oblikami sproščanja in kdaj lahko uporabimo ene in druge? Kako delamo dihalne vaje in kaj je avtogeni trening? Kako pa se lahko dodatno aktiviramo?

Da bi lahko dobro nastopali, potrebujete določeno mero napetosti, vendar pa se kaj hitro zgodi, da prestopite mejo in izgubite nadzor. Takrat se osredotočenost na nalogo zmanjša in posledica je slab nastop. Najboljše dosežke športniki navadno dosegajo, ko so um in mišice usklajeni in delujejo povezano. Telo in um delujeta najbolje, ko je športnik ravno prav aktiviran. Ko je zaspan ali pod stresom, se v telesu dogajajo drugačni procesi, kakor ko je optimalno razpoložen in buden. V tem poglavju bomo govorili o optimalni ravni aktivacije, kaj se zgodi, kadar je je preveč ali premalo, in s katerimi tehnikami lahko aktivacijo nadzorujemo.

Če športnik obvlada tehnike sproščanja, s čimer sprosti telo in umiri um, je sposoben to stanje doseči takrat, ko to želi. Nadzorovati zna intenzivnost napora in se osredotočiti, kar mu omogoča boljši nastop. Poznamo dva sklopa vaj za sprostitvev, prvi sklop predstavljajo nekoliko daljše in zato zahtevnejše vaje, s katerimi dosežemo globoko sprostitvev, sem sodita na primer avtogeni trening in progresivna mišična sprostitvev. Drugi sklop pa predstavljajo vaje, ki so krajše, hitreje jih lahko obvladamo, a z njimi dosežemo manj intenzivna stanja sproščenosti (različne dihalne tehnike). Opisali bomo, kako se naučimo nekatere od teh tehnik, kako jih izvajamo in kdaj nam pridejo prav.

Optimalna raven aktivacije

Poglejmo si primer sprinterja, ki se pred tekom na 100 m ne počuti dobro, je brezvoljen, govori, da se mu ne ljubi tekmovati. Njegov rezultat je en najslabših v sezoni. Trener meni, da ni dovolj zbran in da ima težave s preveliko tremo. Športnik bo rekel, da ni bil njegov dan, da ni šlo. Morda bo celo razmišljal o tem, da se sploh ne zna pripraviti na tekmovanje. Rekel bo, da je imel suha usta, da mu je srce hitro utripalo, da so se mu noge kar tresle. Doživlja in opisuje nekatere simptome stresa, o katerih smo govorili v prejšnjem poglavju. Nekateri rečejo, da so bili preveč »zakrčeni«, da bi lahko mislili, drugi, da niso bili razpoloženi, na start so šli brez volje, se bolj ali manj »odvlekli« tja ...

Narava športnih tekmovanj je takšna, da ustvarja anksioznost in skrbi, ki lahko vplivajo na fiziološke sposobnosti tako zelo, da je nastop polomija. Sprašujemo se, kakšno je pravo stanje pred nastopom? Je bolje biti bolj sproščen ali bolj vznemirjen, aktiviran? Verjetno je pravi odgovor nekje vmes.

V psihološki literaturi je vedenje definirano kot skupek dveh dimenzij: intenzivnost in smer. Aktivacija se nanaša predvsem na intenzivnost nekega vedenja. Če jo opišemo na kontinuumu, bi na eni strani označili najnižjo možno aktivacijo – koma, in na drugi stanje ekstremnega razburjenja, ki se lahko manifestira v napadih panike ali izjemni razburjenosti. Za potrebe tega teksta pa bomo uporabili definicijo, kot jo postavi Sage (1984, v Williams, 2001): aktivacijo lahko razložimo kot energijsko funkcijo, ki je odgovorna za to, da zbere skupaj vse moči iz vseh telesnih virov za intenzivno in naporno aktivnost.

Lahko jo primerjamo z »gasom« pri avtomobilu. Ko stopite na plin, se dvigne hitrost vrtenja motorja (obradi na minuto). Kadar motor teče v prostem teku, so obrati zelo nizki, avto stoji. Ko speljete, za to potrebujete določeno število obratov. Če jih je premalo, boste speljali le s težavo, če jih je preveč, boste ne

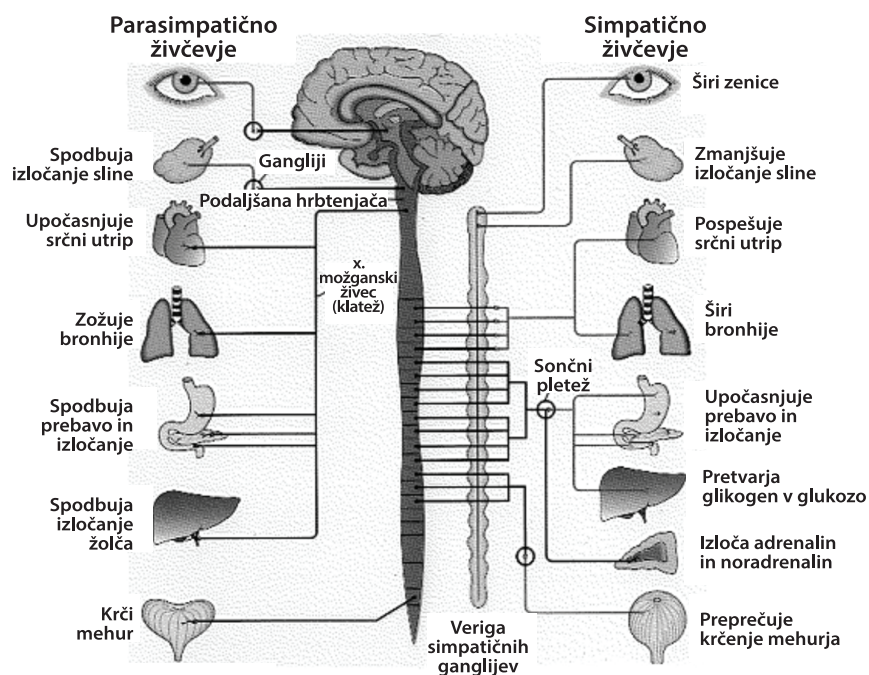


le speljali, ampak »poskočili« z mesta. Včasih to pride prav – na primer, če želite zelo hitro startati. Vendar tako ne morete dirkati dolgo.

Odzivi na stres potekajo na treh nivojih – fiziološki odziv so suha usta, pospešeno bitje srca, napetost, občutek tresenja v mišicah, pospešeno in plitvo dihanje, motnje v prebavnem sistemu. Na doživljajskem nivoju športniki poročajo o občutkih zaskrbljenosti, negotovosti, bojazni, občutku nemoči in utrujenosti. Vidimo tudi spremembe v vedenju: drugačna, toga drža, gibanje in mimika (Tušak in Tušak, 2001).

Izvori različnih stopenj aktivacije

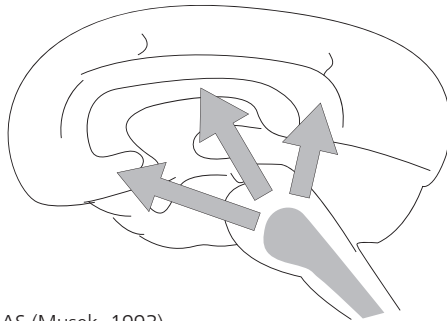
Kako deluje aktivacija na telesnem nivoju? Živčni sistem v grobem delimo na **somatsko** živčevje (periferno), ki je odgovorno za **zavestna dejanja in motorične funkcije**, ter na **avtonomni** živčni sistem. To so deli možganov in hrbtenjače, ki so odgovorni za funkcije, ki jih **ne nadzorujemo zavestno**, kot na primer prebava, dihanje, bitje srca ... Delovanje avtonomnega živčevja omogoča, da naši življenjsko pomembni organi delujejo primerno in uravnoteženo. Delimo ga na simpatično živčevje (spodbuja) in parasimpatično živčevje (zavira).



Slika 12. Parasimpatično in simpatično živčevje (<http://users.rcn.com/jkimball.ma.ultranet/BiologyPages/A/autonomic.gif>).

S sprostitvijo se naučite, kako se »odklopiti« od okolja in s tem navidezno zmanjšati količino motečih dejavnikov. Naučite se obvladovati misli in čustva, prepoznovati moteče vzorce ter jih poskusite nadzorovati. Sproščanje je dejavnost, pri kateri lahko delno vplivate na avtonomni živčni sistem. Med sproščanjem upade nivo noradrenalina, adrenalina in kortizola, telesne reakcije so ravno nasprotno tistim, ki se pojavljajo med stresno reakcijo. Srčni utrip in dihanje se upočasni, žile se razširijo, zaradi česar se pojavi občutek toplote, zmanjša se potenje, poveča se izločanje slin, popusti mišična napetost in umiri se tudi razmišljanje.

Splošna vznburjenost celic možganske skorje, aktivacija, ki jo strokovnjaki imenujejo kortikalna vznburjenost (od nje je odvisna narava in učinkovitost mnogih psihičnih funkcij), je odvisna od delovanja posebnega in razmeroma zapletenega živčnega sistema, ki povezuje mrežno formacijo (strukture, ki obsega nekatere dele možganskega debla – na sliki označena s temno sivo) z možgansko skorjo – ta sistem so poimenovali ARAS (Musek, 1993).



Slika 13. Sistem ARAS (Musek, 1993).

Ko se aktivacija preveč poviša, občutite neugodje, obhajajo vas neprijetna čustva. Ta odziv avtonomnega živčevja poimenujemo kar stres, trema ali pa povišana anksioznost. Toda aktivacija in stres nista sopomenki. Aktivacija je visoka ali nizka (tudi previsoka ali prenizka), medtem ko je pri pojmovanju stresa izjemno pomembna opredelitev stresorja kot pozitivnega ali negativnega (glej eustres in distres v poglavju o stresu).

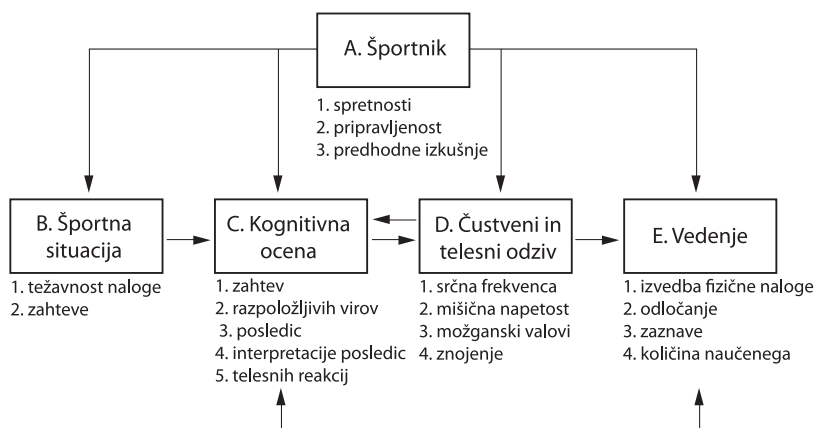
Za ilustracijo si pogledajmo primer hokejista nekaj minut pred začetkom tekmovanja. Gre za vrhunskega tekmovalca z visokimi cilji. Pred pomembnim tekmovanjem sedi v garderobi, ko začne dvomiti vase, ne verjame, da je sposoben dobro odigrati najpomembnejšo tekmo v sezoni. Njegove misli vplivajo na nivo aktivacije in anksioznost se poviša. Ne gleda na to, koliko so te misli realistične, se telo nanje odzove z »begom ali bojem«. Centralni živčni sistem preklopi v »osnovni način sodelovanja«, kot ga pozna še iz obdobja pračloveka. Ta je zelo preprost: če se bliža nevarnost, težak preizkus (v pradavnini je navadno vključeval lov na velike zveri), zbeži, ali pa se pripravi na boj. Možgani oziroma razum s spremembo nivoja hormonov, med njimi adrenalina in kortizola, zahtevajo od telesa stanje fizične pripravljenosti na boj.

Dihanje se pospeši, mišice se stisnejo, kri doteka pospešeno v velike mišične skupine in manj v okončine. Ti postopki so stari in preizkušeni in zato potekajo hitro in učinkovito, vendar v današnjem svetu žal le malokrat prinesejo prednost. Hokejist v takem stanju (napete mišice, pospešeno dihanje, negativne misli) ne bo sposoben igrati po svojih najboljših sposobnostih. Elementi, ki jih ne obvlada najbolje, ne bodo izvedeni niti približno tako dobro kakor na treningu, porabil bo preveč časa za odločanje, kaj naj stori, in podobno.



Beg ali boj

Ta reakcija izvira še iz časov, ko so se morali naši predniki nenehno boriti za preživetje. Srce začne pospešeno utripati, krvni tlak se zviša, mišice se napnejo in zenice razširijo. Te spremembe omogočijo človeku, da se osredotoči na nevarnost in pripravi na obrambo ali umik (od tod pojem boj ali beg). V današnjem času so dejavniki stresa bolj čustveni kot telesni, kljub temu pa se telo nanje odziva enako kakor pri naših prednikih, ki so bežali pred nevarnostjo.



Slika 14. Model faktorjev, ki vplivajo na povezavo med aktivacijo in nastopom (Landers in Arent, 2001).

Iz zgornjega opisa vidite, kako lahko ocena situacije sproži celo verigo dogodkov, ki privedejo do stanja previsoke aktivacije. Takšni in podobni faktorji so predstavljeni na sliki 14. Hokejist je situacijo ocenil negativno in ocenil, da ni dovolj dober, oziroma da ni sposoben odigrati dobro tekme, ki ga čaka. Kombinacija pomembnega dogodka (velikega tekmovanja ...) in dvomov vase vzbudi občutke zaskrbljenosti. To je največkrat prvi korak v procesu previsoke aktivacije in privede, razen če ga ustavimo, do fizioloških reakcij, kot so predstavljene na sliki v kvadratu D (točke 1-4). Ko pride do pojava takšnih fizioloških odzivov, bo športnik v tej luči interpretiral tudi

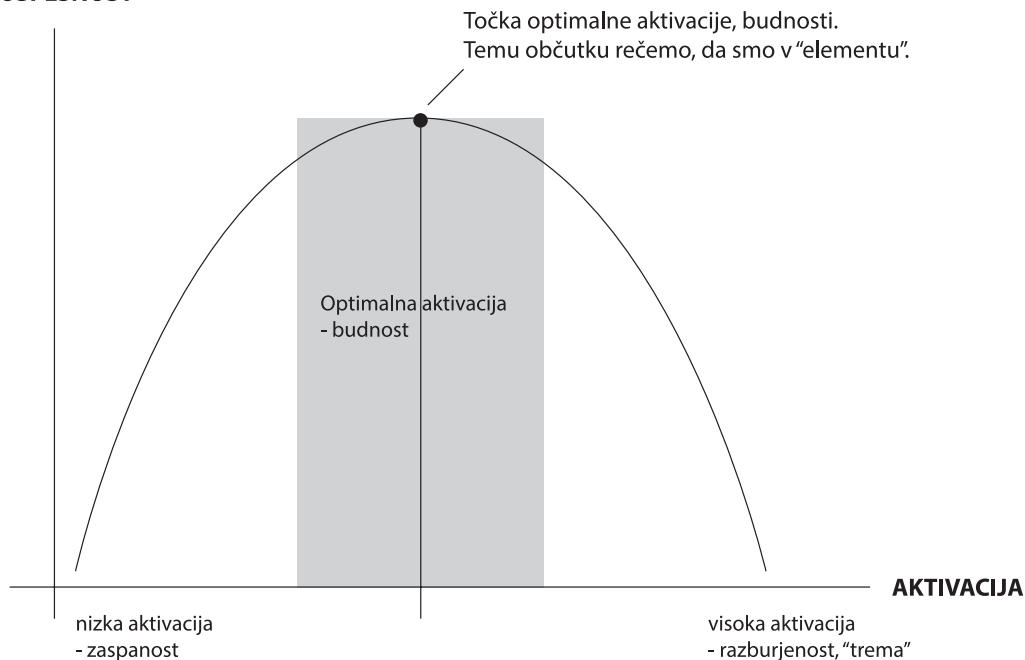
druge čustvene in telesne odzive (C5). Ker ne ve, kako se s tem spopasti, se še povečajo občutki skrbi in začne se negativno napovedovanje dogodkov (C1-4). Med tekmovanjem športnik ves čas svoje vedenje miselno (kognitivno) ocenjuje (C 1-5), kar še dvigne anksioznost (Landers in Arent, 2001).

Hipoteza obrnjene U-krivulje

Predstavili bomo hipotezo, ki jo imenujemo obrnjena U-krivulja. Prikazuje odnos med aktivacijo in motoričnimi sposobnostmi (nastopom).

Ta hipoteza napoveduje, da v primeru, ko aktivacija napreduje od zaspanosti do budnosti (stanje dobre pozornosti, zanimanja, čuječnosti ...), narašča tudi učinkovitost nastopa. Ko pa aktivacija še naprej narašča do stanja razburjenosti (visoka aktivacija), pride do postopnega upadanja kakovosti nastopa. Omeniti moramo še, da je zgornja krivulja idealizirana in da so raziskovalci ugotovili, da njeno obliko in strmino vplivajo tudi motivacija, težavnost naloge, športna panoga ... Poudarjajo pa, da je vedno ukrivljena in da je najboljši nastop nekje na srednji točki izmerjene aktivacije (Landers in Arent, 2001).

USPEŠNOST



Slika 15. Odnos med aktivacijo in nastopom je v obliki obrnjene črke U (Landers in Arent, 2001).

Na sliki 15 je prikazana povezanost med aktivacijo in nastopom. Opisana je na razponu od zelo nizke aktivacije, zaspanosti, do zelo visoke aktivacije, razburjenosti. Ko aktivacija narašča do optimalnega nivoja, se povečuje tudi učinkovitost nastopa. Če se zgodi, da aktivacija še narašča, se ne počutimo več prijetno – stanje opišemo kot živčnost, napetost, zaskrbljenost, imamo tremo. Po pravilu začne takrat uspešnost nastopa upadati. V katerem trenutku se krivulja uspešnosti nastopa obrne navzdol, pa je odvisno od vsakega posameznika in od značilnosti situacije (pomembnost tekmovanja ...) Nekdo se lahko ob določeni stopnji aktivacije počuti ravno pravega za nastop (je v optimalnem stanju aktivacije), drugi pa bo isto količino aktivacije začutil kot pretirano in bo rekel, da ima tremo. Tretji bo takrat imel občutek, da se še ni dovolj zbudil (Landers in Arent, 2001).



Trema je pojem, ki ga v športu uporabljamo za previsoko aktivacijo. Navadno pravimo, da imamo tremo, ko nastopamo (na športnem ali glasbenem področju, v šoli ali pred sodelavci). Stres je naraven odziv organizma, ki se poskuša prilagoditi na škodljive vplive. Različni dražljaji lahko povzročijo stres. Poznamo:

Fiziološke stresorje: pomanjkanje spanja, hrup, vročina, mraz, bolečina, telesne poškodbe.

Miselne stresorje: dogodki, ki presegajo običajni delovni nivo.

Psihogene stresorje: so neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji. To so lahko naša pričakovanja ali realni dogodki.

VAJA



Položite roko na mizo in jo sprostite. Občutite toploto in sproščenost v prstih, dlani in spodnjem delu roke, podlahti. Tako počivajte nekaj sekund, da občutite popolno sproščenost. Zdaj pa napnite vse mišice v roki, dlani in prstih, vzemite pisalo, ga stisnite, kolikor morete in napišite naslednji stavek v levi kvadratale spodaj: »Danes je lep dan.«

Zdaj pa k drugemu delu vaje. Spet sprostite vse mišice, zopet v roke vzemite pisalo in mirno prepišite isti stavek v sosednji kvadratale.

--	--

Oglejte si oba kvadratale. Kakšen je videti prepisani stavek prvič in kakšen drugič? Napete mišice povzročijo, da je naše gibanje počasno, okorno in nenatančno.

Ko se naučite sproščanja, lahko v katerikoli situaciji znižate telesno napetost na željeni nivo. Kot smo že opozorili, je za dober nastop in trening potrebna neka optimalna napetost, ravno prava, da se telo odziva in ni zaspano, oziroma da previsoka aktivacija ne povzroči, da se vse mišice zakrčijo in gibanje ni več lepo in tekoče.

Kako spreminjati aktivacijo?

Kadar želijo trenerji povečati motivacijo za nastop, uporabljajo različne vrste motivacijskih nagovorov, spodbujajo, grajajo ali celo grozijo. Na različne načine poskušajo še z zadnjimi napotki, včasih tik pred začetkom nastopa izboljšati športnikovo psihično pripravljenost, ga aktivirati. Večina športnih psihologov pa se ukvarja z načini znižanja aktivacije, saj je pogost razlog za slabši nastop ravno previsoka aktivacija, ki je posledica prevelike želje po dobrem rezultatu, zmagi ali nastopu in ne obratno – nemotiviranosti ali nizke aktivacije, kot pogosto ocenijo trenerji. Kot smo že omenili, se takrat, ko športnika kaj skrbi, zgodi cela veriga telesnih reakcij. Zanimivo je, da ima vsak športnik drugačne odgovore na določena psihična stanja, torej se jih mora tudi sam naučiti odkriti in prebrati. Vsakdo mora prepoznati svoj značilni odziv na preveliko aktivacijo, ki je rezultat skrbi in anksioznosti glede nastopa. Pri nadzoru teh občutkov in telesnih odzivov je ključnega pomena to, da se naučimo sprostiti.

Upoštevajte tudi, da so mišice sestavljene tako, da delajo v parih – ko se napne ena vrsta mišic, se mora tudi druga, da obdrži telo v ravnotežju. Kadar ste pod stresom in se »zakrčite«, je napet dobršen del mišic v telesu, ki jih pravzaprav ne potrebujete, vendar tega navadno ne zaznate. Od tod izrazi: od strahu se ni mogel premakniti, trd je bil od strahu, nimam »filinga« ipd. Kadar se športnik zakrči zaradi skrbi in strahu, njegove mišice ne morejo izvajati dobro natreniranih gibov, saj napetost onemogoča pravilno koordinacijo gibov. Vemo, da pravilno izveden gib vključuje ravno pravšnjo napetost v mišici (spomnite se vaje s prepisovanjem stavkov) in tega se moramo naučiti: kako izvajati gibanje tako, da aktiviramo samo najpotrebnejše mišice, ostale pa ostanejo sproščene (Williams, 2001).

Najbrž se že sprašujete, zakaj toliko o sprostitvi? »V športu pa mišice res morajo delati!« S tem, ko se športniki naučijo dobre relaksacije, razvijejo večjo občutljivost za telesne občutke in odgovore svojih mišic. Znajo razlikovati stanje napetosti od stanja sproščenosti. Tako se povečajo njihove sposobnosti uravnavanja različnih nivojev napetosti. Ko se naučijo sproščati, so sposobni znižati napetost v vseh situacijah (pred nastopom, pa tudi pri glavobolu, bolečinah v križu, poškodbah). Sproščenost vpliva tudi na hitrost regeneracije po treningu in okrevanja po poškodbah, da ne govorimo o težavi, ki spremlja mnoge pred tekmovanji – nespečnosti.

VAJA



Preverite svojo optimalno aktivacijo. Na črto zapišite tri telesne občutke in eno misel, ki se vam pojavljajo, ko ste:

a. Zaspani, leni, utrujeni : _____

b. Se dobro počutite, ste spočiti, budni, pripravljeni na delo: _____

c. Živčni, jezni, razburjeni: _____

Da bi se torej aktivacijo naučili nadzorovati in jo po potrebi zvišati ali znižati, poznamo različne tehnike. Nekatere lahko izvedemo zelo hitro in se jih tudi naučimo v kratkem času, druge pa moramo kar nekaj časa trenirati, da nam dobro služijo. S temi tehnikami se naučimo prepoznavati in brati znake lastnega telesa, občutke in odzive. Znamo povezati različne telesne odzive z določenim vedenjem in kakovostjo nastopa, lahko se naučimo nadzorovati različnih nivojev napetosti, kar omogoči boljše odzivanje na okolje in njegove zahteve (boljši nastop, boljši trening ...).

Tehnike sproščanja

Vadba sproščanja ima mnoge pozitivne učinke: krepi samozavedanje, zmanjšuje fiziološke simptome stresa, krepi samokontrolo, pomaga pri obračanju negativnih misli v pozitivne in podobno (Barborič, 2002).

Obstaja množica tehnik za sproščanje, omenili pa bomo nekatere najpogostejše. Za lažjo predstavo smo jih razdelili v dva sklopa vaj za sproščanje: kratkotrajne tehnike in globoke tehnike in dodali sklop vaj za povečanje aktivacije.

Tehnike sproščanja delimo na :

1.) kratkotrajne – dihalne vaje;

2.) globoke (popolne):

- postopno mišično sproščanje,
- globoko sproščanje,
- avtogeni trening,
- biofeedback;

3.) vaje za povečanje aktivacije (energije):

- dihanje,
- telesne vaje,
- sidranje,
- kombinirana tehnika.

Najprej se bomo naučili nekaj kratkotrajnih vaj, da se naučimo prepoznavati svojo aktivacijo in jo po potrebi znižati ali zvišati, potem pa se bomo lotili še zahtevnejših vaj globokega sproščanja. Popolna sprostitve kot rezultat uspešnega izvajanja vaj sproščanja pomeni stanje nizke napetosti, v katerem se zmanjša tudi intenzivnost čustvovanja, še posebno negativnih čustev (jeze, anksioznosti, strahu ...).

Kratkotrajne vaje lahko uporabljate med odmori. Atleti to tehniko uporabljajo med pavzo med dvema intervalnima serijama, tenisači med setoma, plavalci pred nastopom ... Mnogi jih uporabljajo tudi po napornem treningu ali pa vsakodnevno v bolj »mirnem« obdobju v sezoni.

Prav tako kakor velja za daljše, globoke oblike sprostitve, tudi pri kratkotrajnih vajah velja, da jih morate najprej natrenirati in vaditi v mirnem okolju, na primer doma, ko imate dovolj časa, potem jih začnete izvajati v okolju, ki je stresno, vendar še ne preveč in šele potem, ko jih že dodobra obvladate, jih lahko začnete uporabljati na tekmovanju.

1.) Kratkotrajne (trenutne) tehnike

Kratkotrajna sprostitvev je uporabna takrat, kadar pride do previsoke aktivacije, tako na tekmovanju kot na treningu, ali v drugih življenjskih situacijah (izpiti, nastopi, predavanja ...). Kadar naši živci prenašajo negativna sporočila in zato premlevamo skrbi, namesto da bi po njih tekla sporočila o gladki in natančni izvedbi naučenih gibov, naš nastop trpi. S kratko relaksacijo znižamo preveliko aktivacijo, telesno napetost in tako navadno zmanjšamo ali celo popolnoma ustavimo razmišljanja o tem, kaj gre lahko narobe. S kratko sprostitveno vajo se znova osredotočimo na kinestetične občutke in se vrnemo na točko optimalne aktivacije, se uravnotežimo. Uporabimo jo lahko pred tekmovanjem, na tekmovanju ali na treningu. Za razliko od tega vaje globoke sprostitve na tekmovanjih uporabljamo le izjemoma.

Dihalne tehnike

Spremembe v dihanju so en prvih znakov, da smo napeti, da nas je strah. Takrat dihamo hitro in plitvo. Stanje lahko umirimo s pravilnim dihanjem. Prednost dihalnih tehnik je, da jih lahko izvajamo kjerkoli in kadarkoli.



Preden se lotimo dihalnih vaj, bi radi opozorili, da kadar govorimo o umirjenem in globokem dihanju, mislimo na to, da je vdih nekje na polovici med normalnim dihanjem in maksimalno globino vdiha in ne gre za maksimalno globok vdih, kot ga na primer naredimo takrat, ko poskušamo preveriti, kako dolgo zdržimo brez vdiha. Zelo pomemben je tudi izdih, ki naj bo poudarjen in podaljšan.

a) Trebušno dihanje

Najlaže vadimo trebušno dihanje leže na hrbtu. Pred začetkom vaje se vedno postavimo v tak položaj, v katerem bomo lahko dalj časa čisto pri miru.

- Desno dlan položimo na trebuh (okoli popka), levo dlan pa na prsni koš.
- Pozornost preusmerimo na trebuh, ki naj bo sproščen.
- Z vdihom skušamo trebuh in s tem dlan dvigniti. Pri tem naj se prsni koš ne premika (leva dlan se ne premakne).
- Z izdihom se trebuh pomakne navzdol.
- Na ta način vdihnimo približno osemkrat in pri tem ohranjamo trebuh čim bolj sproščen.

Za lažjo predstavo ali če želite vajo razložiti mlajšim otrokom, lahko uporabimo primerjavo z balonom. Predstavljajte si, da imate v trebuhu majhen balonček, ki ga z vdihom napolnimo in z izdihom popolnoma spraznimo. Če vam ne uspe, kljub temu vztrajajte in ohranjajte mirnost. Z vajo in vztrajnim usmerjanjem pozornosti vam bo prej ali slej uspelo. Vaje lahko izvajamo z zaprtimi ali odprtimi očmi – če želite imeti oči odprte, izberite točko in se zastrmite vanjo.

VAJA



Zamislite si, da ste v cvetličarni in poduhate svežo rdečo vrtnico. Opazujte svoj vdih, se je vaš trebuh premaknil, izbočil? To je trebušno dihanje. Zdaj pa še poudarjeno izdihnite.

Opis vaje

Udobno se namestimo in pozornost usmerimo na svoje dihanje. Desno roko položimo na popek. Opazujemo, kako zrak z vdihom priteka v telo in z izdihom teče iz njega.

Opazimo, kje se hladen zrak pri vdihu dotakne nosnic in kako je zrak pri izdihu topel.

Globoko vdihnemo skozi nos in si predstavljamo, da so pljuča velik balon, ki ga napolnimo z zrakom. Vdihnemo v trebuh, vse do popka in ko izdihnemo, opazimo, kako se trebuh sprosti. Ob izdihu čutimo, kako topla sapa prihaja skozi nosnici.

Zdaj pa dihamo skupaj. Dihamo s trebuhom. Ramena ostanejo čim bolj mirna in sproščena. Čutimo, kako se v ritmu dihanja premika roka, ki leži na popku.

Skupaj naredimo še kakšnih osem vdihov in izdihov ...

b) Ritmično dihanje

Nadzor dihanja (Tušak in Tušak, 2001) je tehnika, uporabna za trening dihanja, še posebej izdiha, saj se pogosto dogaja, da pri besedi dihanje pomislimo samo na vdih, izdihi pa ostanejo kratki in zato ohranjamo napetost v telesu. Pri tej tehniki dihamo v različnih ritmih. Prvi, bolj enostaven, je ritem 3-1-3.

VAJA



Udobno se namestimo in pozornost usmerimo na svoje dihanje. Dihali bomo v ritmu 3-1-3. To pomeni, da vdih traja 3 dobe, eno dobo vdih zadržimo in nato spet 3 dobe izdihujemo. Štejemo takole: »Vdih, dva, tri, zadržimo, izdih, dva, tri.«

Poskusimo: Vdih, dva, tri, zadržimo, izdih, dva, tri. Vdih, dva, tri, zadržimo, izdih, dva, tri.

Dihamo počasi in sproščeno, naredimo od 5 do 10 ponovitev.

Podobno in z malo več vaje lahko dihamo tudi v ritmu 4-2-4 Takole gre: »Vdih, dva, tri, štiri, zadržimo, dva, izdih, dva, tri, štiri ...«

Pa poskusimo:

Vdih – 2-3-4, zadržimo – 2, izdih – 2-3-4 .

Vdih – 2-3-4, zadržimo – 2, izdih – 2-3-4 .

Vdih – 2-3-4, zadržimo – 2, izdih – 2-3-4 .

Dihamo počasi in sproščeno, naredimo od 5 do 10 ponovitev.

Kratke dihalne vaje lahko uporabljamo med čakanjem na začetek tekmovanja, med pavzami znotraj tekmovanja (na primer med dvema setoma v tenisu), med kratko pavzo v času treninga, košarkar lahko naredi nekaj globokih vdihov pred izvajanjem prostega meta, plavalec tik preden se povzpne na startni kamen ...

2.) Globoka sprostitvev (popolna sprostitvev)

Z globoko sprostitvijo se naučimo, kako se »odklopiti« od okolja in s tem navidezno zmanjšati količino motečih dejavnikov. Naučimo se obvladovati misli in čustva, prepoznavati moteče vzorce ter jih poskusimo nadzorovati. Sproščanje je dejavnost, pri kateri delno lahko vplivamo na avtonomni živčni sistem. Med sproščanjem upade nivo noradrenalina, adrenalina in kortizola, telesne reakcije so ravno nasprotno tistim, ki se pojavljajo med stresno reakcijo. Srčni utrip in dihanje se upočasnita, žile se razširijo, zaradi česar se pojavi občutek toplote, zmanjša se potenje, poveča se izločanje sline, popusti mišična napetost in umiri se tudi razmišljanje.

a) Postopno mišično sproščanje

Avtor tehnike je E. Jacobson (1930, v Tušak in Tušak, 2001). Z izvajanjem tehnike postopnega mišičnega sproščanja se naučimo sprostiti vse telo, s čimer dosežemo globoko sproščeno stanje in s tem vplivamo na uskladitev delovanja živčnega sistema.

Pri vadbi postopnega mišičnega sproščanja najprej del telesa, ki ga želimo sprostiti, intenzivno napnemo, nato pa počasi popustimo, sprostim. Osredotočamo se na občutke ob aktiviranju napetosti in na občutke ob sprostitvi. Tako se naučimo občutiti razliko med napetim in sproščenim, predvsem pa poiskati napetost v telesu in jo sprostiti. Pri vadbi lahko ležimo ali sedimo. Vajo začnemo tako, da sproščamo manjše skupine mišic. Ko dobro obvladamo ta del, se naučimo sprostiti tudi večje skupine mišic hkrati (Barborič, 2002).

Vajo je priporočljivo izvajati v mirnem okolju, na primer pred spanjem, v času popoldanskega počitka. Vaja je precej zahtevna, priporočamo, da se jo učite izvajati s športnim psihologom.

VAJA



Ta vaja se imenuje postopno mišično sproščanje. Udobno se usedemo. Osredotočimo se na občutke ob aktiviranju napetosti in na občutke ob sprostitvi. Pozorni smo na občutek, na razliko med napetimi in sproščenimi mišicami.

- Najprej dlani obrnemo navzdol, stisnemo pesti, ju dvignemo. Držimo, 2, 3 in nato počasi popustimo napetost.
- Zgornji del roke bomo napeli tako, da ju stisnemo k telesu. Spodnji del roke, ki smo ga že spustili, ostane nepremičen. Komolce zdaj stisnemo k telesu in dvignemo še rame. Napnemo vse mišice, zadržimo, 2, 3 in nato počasi popustimo napetost.
- Osredotočimo se na čelo. Najprej čelo nagubamo. Zdaj potegnemo navzdol še obrvi. Namrščimo se. Dobro, sprostimo.
- Zdaj čvrsto zatisnemo oči. In počasi sprostimo.
- Stisnemo zobe in potegnemo koticke ust nazaj, kot da se zarežimo. In spet napetost počasi sprostimo.
- Zdaj spustimo brado navzdol, a se ne dotaknemo prsi. Držimo, 2, 3 in počasi sprostimo.
- Dvignemo ramena, kot da se hočemo z njimi dotakniti ušes. Malo zadržimo in počasi sprostimo.
- Zdaj globoko vdihnemo, zadržimo zrak (1, 2, 3) in počasi izdihnemo.
- Potegnemo trebuh noter, stisnemo trebušne mišice, napnemo cel trebuh in nato počasi sprostimo.
- Zdaj stisnemo skupaj kolena, napnemo cel zgornji del nog. 1, 2, 3, sprostimo.
- Sedaj iztegnemo desno nogo, iztegnemo jo naravnost naprej, potisnemo nožne prste navzgor, proti kolenu. 1, 2, 3, počasi spustimo. Nato še leva noga, dvignemo nogo, napnemo prste. 1, 2, 3, in počasi sprostimo.

Tako, zaključili smo prvi krog. V drugem krogu zapremo oči, če jih še nismo in si samo predstavljamo, kakšen je bil občutek v mišicah, ko smo jih po napetosti spustili. Če še v kakšnem delu telesa občutimo napetost, ta del telesa samo še dodatno rahlo sprostimo.

Najprej se spomnimo, kakšen je bil občutek, ko smo popustili napetost v dlaneh. Natančno čutimo, kako so dlani sproščene.

Sedaj se spomnimo, kakšen je bil občutek v telesu, ko smo popustili napetost v spodnjem delu rok in potem še v zgornjem delu rok. Čutimo, da so cele roke sproščene in občutek imamo, da je iz njih izginila vsa odvečna napetost.

Sedaj čutimo, kako je sproščeno čelo, občutimo občutek sproščenosti okrog oči. Usta so sproščena, tudi iz brade čutimo, da je izginila vsa napetost. Cel obraz je sproščen in ob tem se zelo prijetno počutimo.

Ramena so sproščena, čutimo, da so težka in brez napetosti, prsni koš je sproščen.

Čutimo tudi, da so vse mišice v trebuhu prijetno sproščene, če v njih čutimo še kaj napetosti, jih še dodatno sprostimo.

Sedaj preverimo le še napetost v nogah in najprej vidimo, da je zgornji del nog sproščen in prijetno težak in da je tudi spodnji del nog s stopali vred prijetno sproščen.

Naredimo še tri globoke vdihe in dolge izdihe in nato počasi odpremo oči.

Tudi otrokom lahko prav pride obvladovanje lastne napetosti, vendar zaradi razvojnih značilnosti vaje sproščanja, kot jih izvajajo odrasli, zanje niso vedno primerne. Obstaja tudi oblika postopnega mišičnega sproščanja za otroke (Koeppen, 1974, v Barborič, 2002). Otroku razložimo pomen relaksacije, izvajanje tehnike pa poteka v obliki kratkih zgodbic (Jeromen in Kajtna, 2008).

Postopnega mišičnega sproščanja se učimo počasi – bolje, da se naučimo sprostiti le eno mišično skupino (na primer samo desno roko), kot da se silimo z izvedbo celotne vaje. Za učinkovit začetek priporočamo, da vajo delate sede.

b) Globoko sproščanje

Oblik globokega sproščanja je več. Predstavljamo metodo, ki sta jo v našem prostoru začela uporabljati slovenska psihologa dr. Maks Tušak in dr. Matej Tušak. Primerna je za doseganje intenzivne sprostitve, zato je njena uporaba priporočljiva, ko imate dovolj časa, na primer zvečer pred spanjem, v času popoldanskega počitka ... Vajo naj vam najprej nekdo počasi prebere, ko pa boste poznali zaporedje, jo poskusite izvajati sami. Za začetek poskrbite, da imate ob vadbi mir, pozneje pa se boste znali že tako osredotočiti, da vas tudi zvoki iz okolice ne bodo motili. Kadar berete tekst (vodite vajo), berite počasi, z mirnim, nežnim glasom. Odstavek v tekstu pomeni daljši premor okoli 6 sekund, tri pike pa krajši premor, ki traja od 2 do 3 sekunde. V času premora vadeči navodilo ponovi sam sebi, v glavi. Lahko v slikah, lahko v besedah, kakor mu ustreza.

Priporočila iz literature pravijo, da so za dobro obvladanje tehnike potrebni vsaj trije tedni, v katerih vadimo dvakrat na dan.

Tekst je napisan v prvi osebi množine zaradi enostavnosti zapisa. Lahko si ga preprosto prepisete v ednino, v deklinško ali fantovsko obliko!

VAJA



- Udobno se namestimo, za začetek dvakrat globoko vdihnemo in izdihnemo ... Sprostili bomo celotno telo. Vedno bolj smo mirni, nikamor se nam ne mudi.
- Najprej se osredotočimo na roke ... Čutimo, kako roke postajajo prijetno težke in sproščene. Sproščamo dlani in prste, spodnji del rok ... Nato sprostimo še zgornji del rok ... Obe roki sta prijetno težki in popolnoma sproščeni.
- Potem se počasi sproščajo ramena ... čutimo, kako se sproščajo mišice ramen ... Nato se sprosti prsni koš ... sprostimo trebuh ... čutimo, kako se sprošča naše telo.
- Ves zgornji del telesa je prijetno težak ... in čutimo, da je iz vseh mišic v zgornjem delu telesa izginila čisto vsa napetost.
- Dihamo umirjeno in enakomerno ... vedno bolj smo sproščeni.
- Potem se počasi sproščajo naše noge, vse težje postajajo in vse bolj sproščene so ... Sprostimo stopala in prste ... potem spodnji del nog in nato še zgornji del nog.

- Cele noge so težke in sproščene.
- Dihamo umirjeno in enakomerno ... vedno bolj smo sproščeni.
- Nato občutimo, kako sproščamo mišice na hrbtu ... najprej se sprosti spodnji del hrbtenice in potem sproščenost počasi potuje navzgor proti vratu ... Celoten hrbet je zdaj popolnoma sproščen.
- Dihamo umirjeno in enakomerno ... popolnoma smo sproščeni.
- Zdaj se sprošča tudi vrat ... in potem se postopoma sprosti še obraz ... Brada je sproščena ... pa usta ... čutimo, kako se sproščajo naša lica in mišice okoli oči ... Zdaj se sprosti še čelo ... cela glava je prijetno sproščena, obraz je popolnoma sproščen.
- Dihamo umirjeno in enakomerno ... popolnoma smo sproščeni.
- V mislih sedaj še enkrat preletimo celo telo, če je kje še kakšna napetost, jo z izdihom sprostimo.
- Dihamo umirjeno in enakomerno ... popolnoma smo sproščeni.
- In zdaj bomo vse telo napolnili s toploto.
- Še enkrat pomislimo na roke in čutimo, kako toplota nastaja v komolcih in zapestjih, čutimo, kako se počasi širi po celih rokah.
- Dihamo umirjeno in enakomerno ... Mirni smo.
- Čutimo, kako se toplota širi v ramena ... ramena se segrevajo ... pa še prsni koš.
- Dihamo umirjeno in enakomerno ... Mirni smo.
- Segreva se trebuh ... in čutimo, kako toplota počasi kroži v trebuhu ... Toplota počasi in enakomerno kroži ... Mirni smo.
- Zdaj toplota nastaja v kolenih in gležnjih ... počasi se širi po celih nogah ... Najprej toplota potuje v stopala in prste, potem v spodnji del nog in nato še zgornji del nog ...
- Toplota se zdaj iz nog širi še v hrbet, najprej v spodnji del hrbtenice ... in potem počasi potuje navzgor proti vratu.
- Celo telo je toplo ... Mirni smo.
- Zdaj se prijetno segreva še vrat ... nato postopoma še obraz ... brada ... usta ... lica postajajo prijetno topla ... Zdaj segreva še predel okoli oči.
- Čelo ostaja prijetno hladno ... Čelo ves čas ostaja prijetno hladno.
- Dihamo umirjeno in enakomerno, sproščeni smo ...
- Zelo prijetno se počutimo ... uživamo v prijetni sproščenosti.
- [daljši premor, lahko ponovimo 2-3x zadnji stavek]
- Ponovno se zavemo celotnega telesa ... Zavedamo se mišic, ki se prebujajo ... Smo polni energije in popolnoma budni ...
- Počasi odpremo oči in se malo pretegnemo.

Podobno tehniko v svoji knjigi Sportska psihologija navaja Drenovac (2007). Za doseganje nekega optimalnega tekmovalnega stanja, predvsem v primeru povišane aktivacije, ki jo prepoznamo po čustveni napetosti in napetosti mišic, predlaga skrajšano varianto avtogenega treninga (pod tem razumemo tehniko sproščanja).

Gre za tehniko, pri kateri sprostimo celo telo, velike mišice, nato pa še obraz in mišice skeleta. Da bo tehnika delovala, mora biti športnik vsaj delno pripravljen na sprejemanje sugestij. V prvi fazi so vaje usmerjene na mišice – osredotočimo se na občutek teže v posameznih delih telesa, nato preidemo na občutenje toplote v mišicah okončin in posameznih delov telesa. Za tem se osredotočimo še na miren in enakomeren utrip srca, umirjanje dihanja, prijeten hlad na čelu in na koncu še na notranje organe (toplota v trebuhu). Ta varianta avtogenega treninga se imenuje »psihoregulacijski trening« (PRT) in so jo posebej za šport razvijali v bivši Sovjetski zvezi (Vijatkin, 1981, v Drenovac, 2007). Sestavljena je iz dveh sklopov. V prvem se umirimo po zgoraj opisanem postopku, sledi še »mobilizacija,« kjer si z gesli povrnemo ustrezen mišični tonus in si športnik organizira vedenje neposredno pred nastopom.

VAJA



- Iz mišic teža izginja, čutim, kako se moje telo polni s svežino.
- Glava je hladna, čutim vedrost, krepkost.
- Diham globoko.
- Pretegnem se, moje mišice so močne in gibčne, lahkotne.
- Odprem oči in usmerim pogled naprej.
- Čutim prijetno vznemirjenje, poln sem energije, napet sem kot struna in sem pripravljen za delovanje!

c) Avtogeni trening

Utemeljitelj avtogenega treninga (krajše AT) je J. H. Schultz (Lindemann, 1978), ki je na podlagi spoznanj ob ukvarjanju s hipnozo razvil metodo avtogenega treninga. Pacienti, ki jih je hipnotiziral, so poročali o občutkih teže in toplote v telesu, bili so bolj umirjeni. Medtem ko gre pri hipnozi za t.i. preklopljenje, ki ga povzroči terapevt, lahko pri AT ta prekllop povzročimo sami.

Lažje in bolj učinkovito bo, če se AT učite pod vodstvom izkušenega terapevta ali psihologa. AT boste bolje obvladali, če ustrezen program osvojite sistematično in po navodilih.

Avtosugestija, na kateri je osnovan AT, je po mnenju Kožarja (2000) neprimerljiva s sodobnimi pomirjevalnimi zdravili, ki imajo le kratkoročne učinke. Po nekaj tednih vadbe boste začutili, da umirjanje telesa, duševna sproščenost in usmeritev vase predstavljajo nekaj čisto posebnega. V takšnem stanju je človek popolnoma zbran, osvobojen negativnih misli, lažje razmišlja in sprejema modre odločitve. Takemu stanju umirjenosti pravimo tudi »alfa stanje« (Kožar, 2000).



Opisani postopek vadbe avtogenega treninga je namenjen predvsem spoznavanju s to izjemno učinkovito tehniko. Navodila so primerna za prve korake, če pa bi želeli svoje znanje poglobiti, preberite izvirno delo avtorja Lindemanna (1978) –»Avtogeni trening: sprostitiv v stiski« ali katerega od drugih učbenikov za avtogeni trening. Vaje se lahko učinkovito naučite tudi pri športnem psihologu.

VAJA



Priporočamo vadbo v primernem prostoru, kjer je malo motenj. Lahko ga zatemnimo, priporočljivo je, da je prostor prijetno topel in okna zapremo, da zmanjšamo hrup. Vaje izvajamo v sproščeni drži, najpogostejši sta »kočijaževa drža« ali leže (Tušak in Tušak, 2001).



Slika 16. Sproščena drža na stolu (levo) in kočijaževa drža z zravnanim vratom (Lindemann, 1978).

AT vključuje 5-6 vaj, vsaka ima svoje geslo, ki ga zbrano v mislih ponavljamo. Vsako vajo treniramo teden do dva, nato gremo na naslednjo vajo, ki jo priključimo prejšnjim.

1. Vaja za težo

Geslo prve vaje je: **»Desna roka je zelo težka«** (levičarji si predstavljajo občutek v levi roki). Ta vaja predstavlja uvod v preostale vaje, doseganje občutka koncentracije in za začetek rahlo sprostitiv. Pri izrekanju gesla smo pozorni na občutek teže v celotnem telesu, predstavljamo si, kako postajamo vedno težji. Gesla si izgovarjamo samo v mislih.

Nekateri občutijo težo takoj, nekateri morajo vaditi nekoliko dlje. Ko osvojimo priklic občutka teže v

desni roki, bo do podobnega občutka prišlo še v levi roki in nato po celotnem telesu.

Ko geslo šestkrat ponovimo, dodamo stavek: **»Popolnoma miren/mirna sem.«**

2. Vaja toplote

Geslo druge vaje je: **»Desna roka je zelo topla.«** Tako kakor prej geslo šestkrat ponovimo in na koncu dodamo stavek: **»Popolnoma miren/mirna sem.«**

3. Vaja za dihanje

Geslo: **»Diham mirno in enakomerno,«** je geslo, ki ozavešti ritem dihanja, da postane bolj mirno, enakomerno, prepustimo se dihanju. Dihanje umiri napetost in močna čustva. Tej vaji sledi vaja za srce, ki pa jo zaradi zahtevnosti mnogi terapevti izpuščajo in se raje bolj posvetijo dihanju.

4. Vaja za trebuh

Geslo te vaje se glasi: **»Sončni pletež je topel.«**

Predstavljamo si toploto, ki se sprošča okoli prepone in navzdol po celotnem trebuhu.

Geslo lahko tudi poenostavimo v: **»Trebuh je zelo topel.«** Tudi to šestkrat ponovimo.

Ta vaja umiri trebušne organe, saj so ti najbolj na udaru pri psihosomatskih boleznih. Živec, ki iz možganov prenaša dobre in slabe signale, poteka po hrbtenici v trebušno votlino. Ime je dobil po svoji obliki – sončni pletež. Gotovo poznate bolečine v želodcu, ko se skušate spopadati s tremo. Sončni pletež ali plexus solaris sodi k vegetativnemu živčevju in je njegov največji pletež. Leži za želodcem na zadnji strani trebušne votline in na obeh plateg srednjega dela prsnega dela hrbtenice. Ker z avtogenim treningom obvladujemo vegetativno živčevje, je pomembno, da tega dela ne izpustimo.

5. Vaja za glavo

Geslo: **»Čelo je prijetno hladno,«** si predstavljamo kot prijeten hladen vetrič na čelu. Hladna glava ostaja sveža in bistra. Tudi to ponovimo šestkrat.

Ko vadimo že nekaj tednov, že lahko opazimo, kako se je telesno reagiranje na stres umirilo, verjetno se na splošno vedemo bolj mirno. Vaja za glavo prinaša globlje čustvene in vedenjske spremembe. Za doseganje čustvene stabilnosti, racionalnega in preudarnega ukrepanja – imeti hladno glavo, biti »kul«, moramo čelo ohladiti.

Sčasoma lahko gesla skrajšamo. Najprej zmanjšamo število ponovitev, ko pa nam gre zelo gladko, si rečemo le še: **»Mir. Teža. Toplota.«**

6. Preklic

Po koncu vsakega avtogenega treninga moramo ukaze preklicati. Preklic se glasi: **»Roki sta čvrsti ... Diham globoko ... Odprem oči.«** Hkrati malo upognemo in pretegnemo roke.

Celotna vaja je taka:

- popolnoma miren sem,
- desna roka je zelo težka (6-krat),
- popolnoma miren sem,
- desna roka je zelo topla (6-krat),
- popolnoma miren sem,
- srce bije mirno in enakomerno (6-krat, ni nujno),
- diham mirno in enakomerno (6-krat),
- sončni pletež je tekoče topel ali trebuh je zelo topel (6-krat),
- čelo je prijetno hladno (6-krat),
- preklic: roki sta čvrsti ... diham globoko ... odprem oči ... se pretegnem.

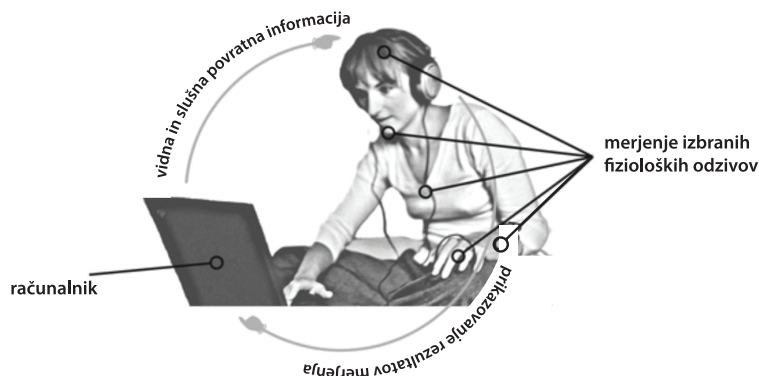
Pri vadbi avtogenega treninga moramo biti zelo previdni, moramo vztrajati in biti sistematični. Gesel ne smemo spreminjati v, recimo, »čelo je zelo zelo hladno«.

Ko osvojite osnovni avtogeni trening, ste sposobnosti predstavljanja in samogovora razvili do te mere, da lahko dodate še pozitivne stavke in spodbudna gesla. Uporabljajte tista, ki si jih želite vtisniti v podzavest, da bi jih lažje priklicali v ključnem trenutku. Npr. uspelo mi bo, popolnoma zaupam v svoje sposobnosti.

d) Biofeedback

Sproščanje lahko vadimo ali pa se ga učimo tudi s pomočjo naprave za biofeedback. Poznamo jih več vrst, najbolj preprosta meri majhne spremembe v prevodnosti kože. Spremembe v koži namreč odražajo spremembe v stopnji aktivacije. Kot smo že govorili, se ta spreminja zaradi pozitivnega ali negativnega razmišljanja, počutja, aktivnosti ali občutkov. Karkoli se nam dogaja, se odraža v spremenjeni hitrosti dihanja, mišični napetosti, hitrosti srčnega utripa, večjem ali manjšem potenju, spremembi telesne temperature in krvnega tlaka. Spremembe so tako majhne, da se jih ne zavedamo.

Sam izraz biofeedback pomeni, da naprava majhne spremembe v bioloških dejavnikih ojača in prikaže v trenutku, ko se dogajajo. Je zelo natančen odraz sprememb v naši fiziologiji. Informacija je prevedena v slušen, zvočni ali vidni signal, ki ga lahko razberemo z naprave. Kadar se učimo sproščanja ali vadimo sproščanje z neko določeno tehniko, je ta signal povratna informacija, ki pomeni pozitivno ojačanje, podkrepitev našega vedenja. Z napravo se naučimo nadzorovati aktivacijo v najrazličnejših situacijah. Z redno uporabo te tehnike lahko nadzorujemo telesne odzive, ki jih nadzoruje avtonomno živčevje. Naučimo se razumeti in nadzorovati svoje nezavedne fiziološke aktivnosti, naučimo se razbrati majhne spremembe, ki se jih sicer niti ne zavedamo. Z nekaj vaje se v kratkem času naučimo bolje prepoznavati stopnje sproščenosti ali stresa, ki ga občutimo.



Slika 17. Biofeedback naprava.

Gesla, afirmacije

Za učenje in sidranje gesel je priporočljivo izkoristiti čas pred spanjem. Ko obvladamo t.i. »preklopljenje« zadostuje, če si rečemo: »Mir, teža, toplota. Srce, dihanje mirna in enakomerna. Sončni pletež (trebuh) preliva toplota. Čelo hladno.« Potem si večkrat ponovimo izbrano geslo. Poskušamo si ga čim močnejše vtisniti v podzavest. Lindenmann priporoča, da gesla ponovimo tudi do 30-krat. Tako jih »pokopljemo v podzavest« in pozneje od tam vplivajo. Globlje, ko se potopimo, bolj kot znamo izključiti zunanje dražljaje, toliko temeljiteje se gesla zasidrajo (Lindenmann, 1978). Priporočamo, da so gesla kratka, preprosta in v pozitivni obliki in v sedanjem času. Nekaj primerov:

- »zjutraj se zbudim spočit in naspan«,
- »na tekmovanju ostajam zbran in pripravljen«,
- »lahko dosežem svoj cilj«.

Vaje za globoko sprostitev izvajamo dan pred tekmovanjem ali več dni pred tekmovanjem, lahko so del širšega sklopa vaj za pripravo na tekmovanje, vendar jih tik pred tekmo oziroma startom načeloma ne izvajamo, saj lahko povzročijo velik upad mišičnega tonusa in prenizko aktivacijo, s čimer se navadno pojavi tudi manjša eksplozivnost, manjša hitrost ... Uporabljati jih moramo torej precej previdno.

3.) Vaje za povečanje energije

Prebrali in vadili smo, kako umiriti telo in misli. Včasih pa se zgodi, da potrebujete več energije, da pospešite srčni utrip in dihanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj takšnih vaj.

a) Dihanje

Z dihanjem si lahko dvignemo aktivacijo in dobimo nazaj energijo, če nam je zmanjkuje za zaključek nastopa, ali ko moramo opraviti zahteven trening.

VAJA



Med dihanjem si predstavljamo, kako z vsakim vdihom narašča naša aktivacija, kako imamo vedno več energije, z izdihom pa »izdihnemo« utrujenost. Ritem dihanja pri tem ni umirjen, tako kakor pri sproščanju, temveč malo hitrejši. Izdihujemo skozi usta.

Pri dihu si predstavljamo, kako izvedemo eksploziven start, pri izdihu smo pozorni na to, da še vedno ohranjamo občutek za tehniko ali izvedemo dober prihod v cilj, dober zaključni udarec, natančen prosti met ...

b) Telesne vaje, razgibavanje, raztezanje

Te so najlažja tehnika za dvig aktivacije. Ko ste po dolgem čakanju na začetek tekmovanja že čisto brez moči, poskusite (poleg rehidracije) narediti nekaj ogrevalnih vaj, sprintov, poskokov ... Po telesu ste pognali kri, morda ste začutili prijetno toploto po telesu. Cilj te vaje je z gibanjem aktivacijo vrniti na optimalni nivo.

c) Sidranje

Tehnika nevrolingvističnega programiranja (NLP) sidro imenuje dražljaj, ki je povezan z nekim fiziološkim stanjem (O'Connor in Seymour, 1990). To so lahko slike, vonji, glasba. Sidro nam pomaga vstopiti v stanja, v katerih smo zelo učinkoviti, hkrati pa nam omogoča, da iz njih tudi izstopimo. So neke vrste sprožilci, asociacije.

Sidra večinoma nastanejo s ponavljanjem. Lahko pa se zgodi, da jih ustvarimo v enem samem trenutku, kadar gre za močna čustva. Dobra sidra nam pomagajo, da se vrnemo v stanje optimalne aktivacije, kadarkoli to želimo. Geslo »Miren sem,« združeno z dotikom obraza, nam lahko pomeni sidro za tisti prijetni občutek po izvajanju avtogenega treninga. V primeru dihalnih vaj je sidro desna roka, položena na popek. Ta gib spomni na prijeten, sproščen občutek. Večkrat, ko boste tako vadili, močnejše bo sidro in hitreje boste lahko občutili pozitivne učinke dihalnih vaj.



Včasih med nastopom ugotovimo, da popuščata aktivacija ali zbranost ... Takrat ni časa, da bi se posvetili vizualizaciji ali kateri od daljših tehnik, v poštev pa pride uporaba »sider«. To so kratke besede in/ali slike, ki nas opomnijo na to, kako se nabira energija in kako se usmerjate na svojo nalogo. Primerne so vse besede in slike, ki predstavljajo energijo, kot npr. »Gremo!«, »Akcija«, »Eksplodiraj!«, »Zmorem!« ... Pri izbiri besede je pomembno, da se dobro poznamo, da poznamo pomene in učinke takšnih ključnih besed, in predvsem to, da smo jih vadili in uporabljali že na treningu.

Sidranje je tehnika, ki temelji na klasičnem pogojevanju, torej povezovanju dveh dražljajev oziroma prepoznavanju povezave med dvema dražljajema (Barič in Trboglav, 2011). Cilj tehnike je prepoznati zunanji dražljaj ali situacijo, v kateri se pojavlja neželen čustveni odziv (na primer huda trema) in na to situacijo oziroma dražljaj, postaviti – »pogojiti« na nov, boljši odziv. Naš cilj je, da se naučimo reagirati bolje, z drugačnim vedenjem in drugačnimi čustvi. Naučene napačne reakcije s to tehniko poskusimo zamenjati z boljšimi, pravilnejšimi.

Kako poteka izvajanje tehnike sidranja? Skozi neverbalne in besedne ključne (sugestije ali t.i. sidra), bomo športnika naučili v določeni izbrani situaciji reagirati drugače, bolj primerno. Najprej se dogovorimo o tem, kakšna bi bila boljša reakcija, nato vadimo izvajanje takšne reakcije. Na začetku s predstavljanjem, pozneje na treningu in nato na tekmovanju. Športnik se z uporabo sider v kritični situaciji vede tako, kot si želi, kot načrtuje.

Ta tehnika se je izkazala za izjemno uporabno v primeru vzpostavljanja pravega prednastopnega stanja in zniževanja napetosti. Lahko jo uporabimo v sklopu priprave na nastop, lahko pa tudi takrat, ko nimamo na voljo prav veliko časa, želimo pa nastopati v svojem idealnem stanju. Npr. med seti, menjavami ...

Sidranje lahko razčlenimo v nekaj korakov (R. Barič in M. Trboglav, osebna komunikacija, november 2010):

- Opredelimo kritični trenutek. Vprašamo se, kdaj se pojavi prevelika aktivacija, kdaj je strah največji? Kaj točno se takrat dogaja v okolici, kakšno je naše počutje in vedenje v tem trenutku? Recimo, da plavalec Tomaž ugotovi, da se mu aktivacija nenadoma preveč dvigne, ko na dan tekmovanja stopi na bazen in občuti vonj bazena ter sliši množico ljudi na bazenu.
- Nato opredelimo želeno stanje in se vprašamo, kakšni bi želeli biti v tem trenutku? Poiščemo dve do tri besede, ki to stanje dobro opišejo. Tomaž reče, da bi bil rad na tekmovanju »miren in zbran«.
- Poiščemo asociacijo na želeno stanje – kdaj smo se tako počutili, v kakšni situaciji se počutimo tako, kot želimo, da bi bilo naše počutje na tekmi? Tomaž po daljšem premisleku ugotovi, da je miren in zbran, ko posluša trenerjeva navodila za izvajanje nove vaje.
- Naslednji korak je povezovanje zelenega stanja in kritičnega trenutka. Tako bo Tomaž poskušal povezati vonj bazena in hrup množice s počutjem ob poslušanju trenerjevih navodil. Pomagal si bo z uporabo gesla »miren in zbran«.
- Nato ta odziv in povezavo vadimo v mislih, s predstavljanjem. Tomaž si bo tako večkrat predstavljal, da vstopi na bazen, občutil vonj bazena in slišal množico, a bo ostal miren in zbran, tako kot takrat, ko posluša trenerjeva navodila.

- Za utrjevanje želenega stanja si lahko pomagamo s pozitivnimi sugestijami, humorjem, pravimi okoliščinami ... Predvsem pa je potrebnega veliko, veliko ponavljanja.

d) Kombinirana tehnika

Zelo uporabna je tudi tehnika, pri kateri kombiniramo dihanje in sidra (slikovno in verbalno). Raiport (1988, v Williams, 2001) je razvil takšno vajo. Za primer vzemimo frazo: »Dobro sem si *odpočil*.« Najpomembnejši del fraze – počitek (v besedilu natisnjeno v ležeči pisavi) povežemo z vdihom. Ta je namreč psihološko povezan z napenjanjem mišic, zbiranjem energije. Če imamo dovolj časa, stavek ponovimo dvakrat in med ponovitvama naredimo za dva vdiha premora. V tem času si predstavljamo sliko, vidimo sebe, kako smo spočiti, lahki, polni energije.

Drugi primer. »Moje mišice so *prožne in pripravljene na delo*.« Ponovimo štirikrat in si predstavljamo, da so naše mišice napete, kar trepetajo od želje po akciji, hkrati pa so sproščene. V premoru med stavki močno stisnemo pesti in čeljusti.

VAJA



Ob učenju in preizkušanju različnih tehnik sproščanja si lahko pomagata s pisanjem dnevnika, v katerega beležite uporabljeno tehniko, počutje prej in potem ter morebitne opombe. Predlagamo, da si izberete eno, največ dve tehniki in ju vadite vsaj štiri tedne. Bodite iskreni in dosledni.

Z beleženjem lahko spremljate svoj napredek ter koliko vam posamezna vaja ustreza.

Spodaj navajamo primer dnevnika za prve tri zapise.

Datum	Vaja	Počutje pred vadbo	Počutje po vadbi	Opombe
...	ritmično dihanje	napetost, nemir, trema	sproščenost, še vedno malo treme	Potrebujem več časa.
...	postopno mišično sproščanje	napetost pred jutrišnjim nastopom	umirjenost, odločnost, da bo jutrišnji nastop dober	Ta vaja mi zelo ustreza.
...	ritmično dihanje	napetost, nemir, trema	zelo sproščen	Vzel sem si dovolj časa.
...				

Trener in športni psiholog sta tista, ki športnika lahko in celo morata naučiti vaj in tehnik za izboljšanje aktivacije na treningu in na tekmovanju. Kadar športnik lahko nadzoruje nivo aktivacije, se izboljša ne le nastop, temveč tudi hitrost učenja novih spretnosti, sposobnost trdega dela na treningu, da ne govorimo o drugih življenjskih situacijah, v katerih potrebujemo optimalno aktivacijo. Trenerji bi se morali zavedati, da je slab nastop pogostejše posledica prevelike kot premajhne aktivacije – v tem primeru je bolje, da posredujemo s sprostilno tehniko, ne z navodilom, da naj se še bolj potruji.

V tem poglavju smo predstavili več različnih tehnik, predvsem zato, ker so športniki in športne panoge med seboj zelo različni in vsakomur ustreza nekaj drugega.

4.

KONCENTRACIJA, POZORNOST



Kdaj smo skoncentrirani in kaj to sploh pomeni? Kakšen je vpliv koncentracije na uspeh? Kako lahko pozornost usmerimo na pomembne vidike in kako naj se izognemo vplivu motečih dejavnikov? Kaj se s koncentracijo dogaja, ko smo pod stresom? Koliko časa pred tekmovanjem naj pozornost usmerimo na nastop? Kako se lahko naučim bolje skoncentrirati?

Navadno velja, da je športnik zbran, ko zmaguje, ko ne, pa pravimo, da ni skoncentriran. Pa je res tako preprosto? Pod pritiskom neuspeha in trenerjevim grozečim »Skoncentriraj se!« se še nihče ni naučil, kako naj to naredi. V večini primerov se športnik začne koncentrirati na koncentracijo. Koncentracija je torej ena pomembnejših sestavin pri športnem nastopu, pa tudi treningu in seveda pri psihični pripravi na nastop. V tem poglavju bomo spoznali, da obstajajo 4 vrste koncentracije in da med njimi lahko poljubno »preklapljamo.« Poznamo različne tehnike, kako se skoncentrirati, osredotočiti. Pogledali bomo, kaj je pravzaprav koncentracija (pozornost) in se naučili, kako to znanje uporabiti v različnih tekmovalnih situacijah.

Pozornost je usmerjanje duševnega napa, ki omogoča, da se ukvarjamo le z manjšim, a pomembnejšim delom informacij iz okolja. »Vsakdo ve, kaj je pozornost. To pomeni v mislih usvojiti jasno in živo podobo enega objekta, medtem ko je bilo istočasno na voljo več možnih objektov ali misli. Usmeritev, koncentracija zavesti sta ključnega pomena. Vključuje neupoštevanje nekaterih stvari, zato da bi se lahko učinkovito ukvarjali z drugimi.« (James, 1980, v Moran, 1996).

* Besedi **koncentracija** in **pozornost** v tem tekstu obravnavamo kot sopomenki.



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

Koncentracija ima več dimenzij

1.) Obseg pozornosti – količina mentalne energije, ki je na voljo za z nalogo povezano informacijsko procesiranje v dani športni situaciji. Hkrati ste lahko pozorni le na določeno število informacij. Najpogosteje velja formula 7 ± 2 , kar pomeni, da smo hkrati lahko pozorni na od 5 do 9 dražljajev.

Poskusimo:

Na levi strani so zapisani nizi števil. Enkrat pozorno preberite vrstico (ali naj vam jo prebere nekdo drug), pokrijte vrstico z listom papirja in nato številke zapišite na črto na desni.

				2	9	5	8	_____
			3	2	9	7	4	_____
		2	6	1	8	3	7	_____
	4	3	5	1	9	4	8	_____
3	1	8	5	7	2	4	6	_____
6	4	7	3	2	9	5	8	_____

V stresni situaciji (na primer na tekmovanju) se ta obseg zmanjša. Zgodi se, da smo lahko pozorni le še na nekaj dražljajev, zato je treba čim večji delež aktivnosti avtomatizirati. Na avtomatizirane veščine namreč ni treba biti pozoren, naredimo jih pravilno, hitro in učinkovito in tako umske zmogljivosti ostanejo na voljo za druge vidike situacije. Če imamo dobro natrenirano (avtomatizirano) tehniko, se lahko na tekmovanju bolj posvetimo taktiki.

Podatek o obsegu pozornosti je pomemben za trenerje – z nasveti v zadnjem trenutku le preusmerite športnikovo pozornost, dopustite, da športnik nastop izpelje tako, kot ga je natreniral. Več o analizi nastopa pa v nadaljevanju.

2.) Trajanje pozornosti – sposobnost ohraniti koncentracijo skozi čas – značilnost, ki jo imenujemo tudi budnost. Nemogoče je biti ves čas »100-odstotno« skoncentriran. Včasih nismo skoncentrirani in tudi to je lahko v redu. Ko športnik potuje na tekmovanje, mu neprestano razmišljanje o tekmovanju lahko pobere preveč energije. Biti skoncentriran je naporno in utrujajoče, zato je dobra koncentracija v veliki meri odvisna tudi od telesne pripravljenosti.

Pozornost vedno niha, zato je pomembna naloga to nihanje čim bolj nadzorovati in se ustrezno odzvati, ko opazite, da začne vaša pozornost begati ali upadati. To boste opazili tako, da boste začeli delati napake, da se boste ukvarjali s stvarmi, ki niso pomembne, da vas bo vse zmotilo, da vam bodo misli odtavale na druga področja, ki nimajo zveze s trenutno situacijo ...

3.) Selektivnost pozornosti je najbolj opazen vidik pozornosti – aktivnost analitičnega procesiranja informacij. To pomeni, da veste, kaj je v danem trenutku pomembno. Na primer, tenisač mora spremljati gibanje in igro nasprotnika in s tega vidika je nasprotnik pomemben in je o njem treba razmišljati. Ni pa pomembno, kako visoko je nasprotnik rangiran na lestvici ali kam se bo uvrstil, če ga premaga ... Vendar tudi določanje pomembnih vidikov ni vedno tako preprosto, kot se zdi.

Določen delež pozornosti lahko zasedejo tudi dražljaji, ki z nalogo nimajo nobene povezave, imenujemo jih moteči dražljaji oziroma distraktorji. Ti so lahko notranji (razmišljanje o preteklih nastopih, čustva, še posebej strahovi, razmišljanje o osebnih težavah ...) ali zunanji (gledalci, vreme, pogoji tekmovanja, sodniške odločitve, vedenje nasprotnika ...). Pogosto se učinek motečih dražljajev množi, ne le sešteva, zato priporočamo, da dobro natrenirate preusmerjanje in menjavo pozornosti. Pri tem so pomembne izkušnje, skozi katere se športnik nauči ločevati, kaj je pomembno za nastop.

Različni tipi koncentracije

Poznamo 4 vrste pozornosti in športnik naj bi bil sposoben uporabljati vse 4 (Slika 18). Različne situacije v športu pred tekmovalca postavljajo različne zahteve po koncentraciji. Športnik mora biti sposoben prehajati od ene vrste pozornosti

na drugo, kot to zahteva od njega trenutna situacija. Pod normalnimi pogoji je človek sposoben zadostiti zahtevam, ki se pojavljajo v najrazličnejših tekmovalnih situacijah. Značilnosti posameznika in njegove sposobnosti so včasih podobne osebnostnim potezam. V večini primerov lahko napovemo, kakšen bo način koncentracije pri posamezniku. Dominanten način pozornosti postaja vedno bolj podoben osebnostni potezi takrat, kadar je dominanten stil primeren športni panogi in je odvisen od nivoja samozaupanja v določeni situaciji.

Včasih se zgodi, da nastop postaja vedno slabši ali da športnik popolnoma zablokira. Do tega pride, kadar se poveča aktivacija, pozornost se zoži in se preusmeri navznoter. Posledica je občutek, da čas teče hitreje, ter poslabšanje koordinacije, pride do spremembe v tekmovalnem ritmu (obratno od optimalne ravni aktivacije). Športnik, ki zablokira, je popolnoma prevzet samo z enim vidikom dogajanja (na primer popolnoma preobremenjen s tem, da se ne počuti dobro, ali pa, da ga kaj boli, ali pa z določenim delom nastopa). Tako lahko spregleda širšo situacijo.

Spremembe na nivoju aktivacije vplivajo na tip koncentracije. S sistematičnim vplivanjem na aktivacijo pridobimo nadzor nad koncentracijo. Obratno pa tudi spremembe v tipu koncentracije vplivajo na aktivacijo. Sistematična manipulacija koncentracije je en od načinov pridobivanja nadzora nad nivojem aktivacije.



Slika 18. Nidefferjev model pozornosti (Moran, 1996).

Širina pozornosti

Nekatere panoge zahtevajo od športnika, da je hkrati pozoren na veliko različnih informacij iz okolja, druge pa zahtevajo bolj ozko usmerjeno pozornost. Ko na primer športnik čaka, da udari s kijem po žogici, ne razmišlja o tem, kako so postavljeni drugi tekmovalci, temveč samo o tem, kako bo udaril žogico.

Smer pozornosti

Notranja pozornost je usmeritev nase, na občutja in misli. Zunanja pa pomeni osredotočenost na dogajanje v okolici – na nasprotnika, na žogo itd.

Menjava pozornosti

Različne športne situacije zahtevajo različne načine koncentracije. Plavalec na startu je tako pozoren na majhen del okolice – startni signal. Ko starta, pozornost preusmeri v notranjost – na tehniko, drsenje ... Obrambni igralec mora znati ustaviti točno določenega igralca iz nasprotne ekipe, kar pomeni, da potrebuje ožjo koncentracijo od napadalca, ki mora ves čas imeti pod nadzorom celotno igrišče, položaj soigralcev in nasprotnikov. Pri različnih športih je zahteva po menjavi načina koncentracije različna. Ob različnih delih nastopa mora športnik tip pozornosti večkrat menjati. Prav tako preusmerijo pozornost moteči dejavniki – komentarji s tribun, zunanja temperatura ... V tem primeru mora športnik znati aktivno zamenjati tip pozornosti.

Individualne razlike

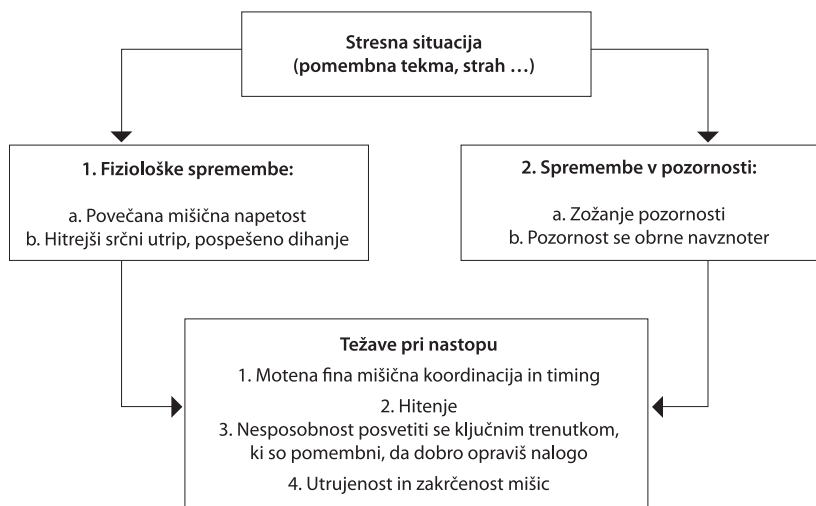
Če je posameznik motiviran in je dobro natreniral menjavo pozornosti ter je seznanjen z učinki in vplivi povišane aktivacije, je sposoben učinkovite koncentracije. Zmore nadzorovati širino in usmerjenost lastne pozornosti. Seveda ne smemo pozabiti, da obstajajo razlike med posamezniki, da nekateri lažje sprejmejo zahteve, ki jih prinaša usmerjanje pozornosti, kot drugi. Vendar v nobenem športu ta zahteva ni tako visoka, da je ne bi zmogli tudi čisto navadni ljudje. Tako kot obstajajo biološke in fiziološke razlike, takšne so tudi razlike v sposobnosti koncentracije. Naloga trenerja in psihologa pa je, da pomagata športniku pri prepoznavanju lastne sposobnosti koncentracije.



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«. Svoj žaromet lahko usmerimo v katerokoli smer, lahko je ozek pas svetlobe, ki osvetli le majhno področje, lahko pa je širok in razsvetljuje na primer celotno igrišče.

Kaj se dogaja z našo pozornostjo v stresni situaciji?

Na tekmovalstvu so pogoste situacije, v katerih lahko tekmovalec zablokira: pomembno tekmovalstvo, napaka, ne začne v skladu z načrti, pojavi se strah pred poškodbo, slabo ogrevanje ... Takrat se zgodi, da postaja nastop vse slabši, videti je, kot da športnik ne more dobiti kontrole nad tem, kar počne. Za boljše predstavo si zamislimo nastop umetnostne drsalke, ki na začetku vaje naredi drobno napako, ki ji sledijo vse večje in večje. Kar ne more ujeti pravega ritma, bi rekli. Obstaja krožna povezava med psihološkimi procesi in pozornostjo, ki vpliva na nastop. Oglejmo si ga natančno, da bomo vanj znali poseči in ga prekiniti (Nideffer in Sagal, 2001).



Slika 19. Povezava med psihološkimi procesi in pozornostjo v stresni situaciji (Nideffer in Sagal, 2001).

Nerealno je zahtevati, da bi negativne učinke stresnih situacij popolnoma preprečili z učenjem relaksacijskih tehnik in prednastopne rutine. Lahko pa z dobrim treningom različnih tehnik zmanjšate pogostost tega pojava. Športnika psiholog lahko nauči sproščanja, prepoznavanja znakov, kot so mišična napetost, ki jo uporabi kot signal, da izvede eno od kratkih, hitrih sprostitvenih tehnik. Cilj vaj je, da ne pride do tistega nivoja napetosti, pri katerem se začne nastop vedno bolj slabšati (včasih temu rečemo, da je športnik zablokiral). Zelo pomembno je tudi učenje zniževanja aktivacije s sproščanjem, kadar se je napetost že povišala, ker je športnik na primer naredil napako in je po njej prišlo do negativnega samogovora in nenadzorovanega in nepotrebnega krčenja mišic, povišanja napetosti v telesu.



Stresne situacije na tekmovalca učinkujejo tako negativno kot pozitivno. Če bi želel negativne učinke popolnoma izničiti, bi to znova predstavljalo stresno situacijo, saj v športu ne more predvideti čisto vseh situacij, pa če se še tako trudi. Bolj pomembno od popolnega preprečevanja takih situacij je, da se športnik nauči tehnik, ki jih lahko uporabi v večini situacij oziroma mu omogočajo hitro prilagajanje v novih situacijah. Z vsako novo situacijo, ki jo je uspešno obvladal, si pridobiva samozaupanje, da ga tudi največje spremembe in presenečenja ne izzirajo več. Primeri takih situacij so različni – npr. nepredvidene vremenske situacije, drugačna nasprotnikova taktika, poškodba, napaka med nastopom ...

Predstavitev tehnik koncentracije

Koncentracija na proces in na rezultat

V trenutkih, ko športniku ne gre, je treba preusmeriti pozornost. Usmeriti se morate na proces namesto na rezultat. Ko ste usmerjeni na rezultat, si govorite: še tale niz zmagam, pa bom prvak. Taki stavki so spodbudni na treningu, ko se morate motivirati za garanje (Delam za to, da osvojim zlato medaljo na ...). Na tekmovanju pa je položaj obrnjen. Usmeritev pozornosti na rezultat na tekmovalca vpliva negativno. Kadar se zaveste, da o tem razmišljate na tekmovanju, je to signal, da se skoncentrirajte na ključne točke procesa. Plavalec se npr. osredotoči na tehniko, metalec kopja na korake itd. Pogosto pomaga, če se osredotočite na ritem gibanja. Sčasoma športniki ugotovijo, da se takrat, ko se osredotočijo na proces, vse okoli rezultata uredi samo od sebe. Šele ko začutijo uspeh, je dobro, da se z mislijo na rezultat motivirajo in se zato bolj trudijo.

Zoževanje pozornosti

To je spretnost, ki jo lahko uporabite pred pomembnejšim tekmovanjem. Na začetku, ko se tehnike še učite, jo vadite na manj pomembnih tekmovanjih in na treningih). Kadar zožite svojo pozornost samo na tekmovanje oziroma na nastop, poskušate preprečiti, da bi se na tekmovanju ukvarjali s stvarmi, ki tja ne sodijo (npr. trenutni problemi v klubu, šolske naloge). V nadaljevanju predstavljamo primer takega zoževanja. Ko boste izdelovali svoje, imejte v mislih svojo situacijo in ga prilagodite. Npr. pri ekipnih športih bodite pozorni, da boste v program vključili le tisto, kar lahko naredite sami (moji meti, skoki, podaje, preigravanje), pri daljših nastopih (več kot 2 minuti) v načrt vključite vaje ohranjanja zbranosti, kratkih predahov, vračanja energije ipd.

VAJA



	PRIMER	MOJA SITUACIJA
En teden prej	Na treningu vadim v tekmovalnih oblačilih, zvečer se sproščam in vizualiziram idealen nastop. Naredim seznam najpomembnejših elementov, na katere moram paziti (štart, skoki, taktika, natančni meti, ipd).	
Tri dni prej	Ko pomislim na tekmovanje, vizualiziram uspeh in dobre občutke, uživam v gibanju ali dobro izvedenih elementih. Izvajam dihalne vaje, tako kot pred nastopom.	
En dan prej	Se umirjam, diham, razmišljam pozitivno, počivam, dobro jem, preverim opremo, pripravim potovalno torbo.	
Na ogrevanju	Osredotočam se na dobre občutke, spreminjam negativne misli v pozitivne. Mislim na najpomembnejše elemente svojega nastopa (začetek, taktika ...).	
15 – 30 min pred nastopom	Se ogrevam, osredotočim se na občutke v telesu, na mišice, ki so prožne in pripravljene za nastop.	
3 min	Se popolnoma umirim, diham, polnim se z energijo. Predstavljam si, kako počasi izginja okolica tekmovališča, zdaj ostanem samo še jaz in moja disciplina oz. soigralci.	
Na štartu (tik pred začetkom)	S pozitivnim stavkom v mislih se maksimalno pripravim, opravi »sidranje«.	
Med tekmovanjem	Vračam pozornost na nastop, na potek tekmovanja, na izvedbo gibov, pozitivno razmišljam.	

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 zave, da se je spremenila smer koncentracije, največkrat se obrne navznoter, predvsem v obliki samokritiziranja: »Tega ne smem zamočiti,« »Glej raje žogo, neumnež!« Morda celo: »Sprosti se!«, »Zberi se!« Ali pa »Ah, ta nastop sploh ni pomemben.« Nato ugotovi, da je telo preplavljeno z neprijetnimi občutki, kot so mlahavost v mišicah, odrevenelost, teža v rokah ali nogah. Samozaupanje vedno bolj pada, vsak poskus, da bi sam sebi s spodbudnim stavkom spremenil tok misli, ima ravno nasproten učinek.

V takem primeru je najbolje, da izvede tehniko »vračanje pozornosti«. Začne na miselnem nivoju. Opomni se tako, da si najprej predstavlja »STOP!« (lahko kot znak, lahko kot rdečo luč na semaforju ali kaj podobnega, kar ga ustavi). Če je že večš dihalnih vaj in sproščanja, se z nekaj (2-3) vdih in izdih umiri in se nato vrne na tekmovalno prizorišče. Osredotoči se na izvedbo, popolnoma se potopi v to, kar počne ta trenutek: občutki v telesu, pomisli na uspešno izvedene elemente na treningih, vrne se v trenutek, tukaj in zdaj. Seveda je pomembno, da je to že vadil in si predstavljal doma in na treningih.

Orlick (1986) priporoča športnikom, da naredijo načrt osredotočanja na tekmovalno in ga vizualizirajo doma in na treningih. Ko ga dobro obvladajo v mislih, naj tehniko preizkusijo še na tekmovalno. Pri izdelavi načrta je pomembno, da se športniki dobro ocenijo in poznajo specifične zahteve svoje panoge. V načrtu naj opišejo, kam mora biti v določenem trenutku usmerjena pozornost, kako jo preusmeriti iz notranje na zunanjo ipd.

Kadar pride do težave, naj ima športnik pripravljen načrt vračanja pozornosti. Z uporabo imaginacije nastopa in možnih situacij se športnik pripravi na situacije, v katerih se lahko zgodi, da mu pozornost upade, in si predstavlja, kako jo bo vrnil nazaj v pravo smer. Pomembno je tudi, da ostane miren, umiri svoja čustva in ohrani pozitivni notranji govor. Kadar uporabljamo imaginacijo na tak način, se naučimo ohraniti trezno glavo, naše reakcije so bolj logične in racionalne, še posebej v nepričakovanih in zelo stresnih situacijah.

VAJA



1. **Zapišite situacije** na tekmovanju, v katerih potrebujete zbranost, in kaj se zgodi, če niste zbrani, s čimer dosežete, da se zaveste pomena koncentracije. Npr.: start pri teku na 100 metrov. Na znak s pištolo moram kar najhitreje začeti teči. Če mi misli odtavajo in razmišljam, kaj bo, če zamudim start in da potem rezultat ne bo dovolj dober, se zgodi to, da v resnici zamudim.
 - _____
 - _____
2. **»Sporočanje«** – zavedajte se svojega telesa, občutkov v telesu: kako se držite, v kakšnem položaju je vaše telo, katere mišice so napete, katere sproščene. Nato počasi preusmerite pozornost navzven, kaj se dogaja okoli vas. Kaj od tega lahko nadzorujete in česa ne? (Vajo lahko delate tudi v paru – najprej govori eden, nato se vlogi zamenjata.)
3. **Analiza situacije:** zapišite situacijo, ko vam ne gre, kako ta vpliva na fiziološke in psihološke spremembe in kaj se zgodi z nastopom. Kako bi izvedli vračanje koncentracije? Namig: pomislite na primer, ko vam je to že uspelo.

Še nekaj tehnik za izboljševanje koncentracije

1. **Vadba rutine.** K boljši koncentraciji pripomore poznavanje dražljajev, ki vas čakajo na tekmovanju. Bolj vam bo situacija znana, več situacij kot lahko predvidite, manj je verjetnosti, da vas bodo novosti zmedle. Npr. nekaj treningov vadite v tekmovalnih oblačilih, na stadionu ali v kraju, kjer boste tekli, v športnih copatih, ki jih nosite na tekmovanjih. Usvajanje standardnih vzorcev obnašanja bo sprožilo tudi ustrezen tip koncentracije. Ta način vadbe uporabljajo npr. piloti vesoljskih ladij – v simulatorju preigrajo več črnih scenarijev, da bi tudi v najtežjih trenutkih ostali zbrani.
2. **Simulacija tekmovanja.** Tekači na dolge proge, dogovorite se za vadbo v večji skupini in simulirajte start, gnečo na začetku, prerivanje, vpitje navijačev ... trener košarkaške ekipe naj na trening povabi drugo moštvo, s katerim odigrajte prijateljsko tekmo v tekmovalnih dresih, s sodniki ... Simulacije so lahko tudi zelo zapletene. Avstralska ekipa hokeja na travi je pred olimpijskimi igrami v Atenah simulirala življenje v olimpijski vasi, igrali so ob času, ki je bil napovedan, simulirali so gledalce ... (Kajtna, 2000).
3. **Mentalna vadba.** V mislih si predstavljajte trening ali tekmo in predelajte vse mogoče črne in bele scenarije.
4. **Sidranje.** Uporabite dotik, besedo, ki vas prestavi v stanje dobre koncentracije. Tak signal vas opozori na to, da se morate zbrati. Seveda ga prej dolgo časa pilite na treningu in se z njim miselno pripravite (več o tem preberite v poglavju o sproščanju in aktivaciji).
5. **Pripovedujte prijateljem** o tem, kako dobro boste nastopili na naslednjem tekmovanju, kako boste pospeševali tempo, da vam bo ostalo dovolj moči do cilja. Ne razlagajte, zakaj zadnjič niste prišli do cilja – osredotočite se na uspeh.

5.

PREDSTAVLJANJE V ŠPORTU



Kakšna vaja je predstavljanje oziroma imaginacija in čemu je namenjena? Katera so pravila, ki jih je pri imaginaciji smiselno upoštevati, da bomo dosegli kar največji možni učinek? Ali svoje predstave tudi dejansko doživljamo? Kako se naučimo predstavljanja? Kdaj naj ga izvajamo in kako pogosto? Kako si predstavljati tekmovalni nastop?

V tem poglavju se bomo spoznali s predstavljanjem (imaginacijo, ki jo pogosto imenujemo tudi mentalni trening). O predstavljanju govorimo, kadar si nekaj predstavljamo zelo živo. Najboljše je predstavljanje takrat, ko vključimo vseh pet čutil, telesne občutke, pa tudi čustva in misli. Lahko uporabimo vse načine hkrati, lahko pa smo pozorni le na posamezne. Pogost izraz je vizualizacija, ki pa pomeni samo slikovne predstave. Ko si nekaj predstavljamo, »gledamo« notranji film. S predstavami lahko obnovimo ali celo ustvarimo nekatere izkušnje v lastnem umu. Ste že kdaj opazovali koga pri aktivnosti in potem poskusili ponoviti ta gib tudi sami? Ljudje smo sposobni posnemati druge ljudi, kajti naš um shrani sliko spretnosti in jo uporabi kot načrt za gibalno izvedbo. Osnova predstavljanja je spomin, na podlagi katerega lahko intenzivno podoživimo katerikoli dogodek, daljši ali krajši.



»To bom pa verjel, ko bom videl na lastne oči!« je pogosto slišan stavek, ki ponazarja pomembnost predstavljanja. To dejstvo je učinkovito uporabljeno prav v tehniki predstavljanja. Dobro predstavljanje nam lahko pomaga pred, med in po tekmovanju, pa tudi pri pripravi na težak trening.

Predstavljanje – kaj je to?

Igralec golfa se pripravlja na udarec. Gleda žogico, gleda okolico, se ustavi, čaka. Pogled je usmerjen v daljavo. Videti je, kot da bo miroval neskončno dolgo. Množica gledalcev nestrno pričakuje njegov udarec.

Ko odigra tekmo, pove, da si vedno, preden udari, v mislih predstavlja žogico, kako leti točno tako daleč, kot si želi, da leti perfektno in zanesljivo. Zakaj tako dolgo? Razloži, da mu včasih v mislih ne uspe in zato vadi, dokler ni zadovoljen. »Pred vsakim zamahom v svoji glavi gledam film. Najprej vidim žogico na tistem mestu, kjer želim, da bi pristala. Nato vidim linijo, po kateri leti, da pristane na tistem mestu, vidim jo, kako se zakotali na zeleno točko. Nato pa vidim še sebe, kako zamahnem. Takšen domači kino je ključen pri koncentraciji in pozitivnem pristopu do vsakega udarca posebej«.

Atlet leži na klopici v garderobi pred začetkom teka na 10 km. V mislih teče, zamišlja si težavne odseke proge, predstavlja si, kako bo uporabil načrtovano strategijo in se vidi, kako (seveda prvi) preteče ciljno črto. Posebej se posveti ciljni ravnini, ker ve, da na koncu dirke težko iztisne še zadnje moči, še posebej, če teče s kom vstric. V mislih se vidi, kako ga drugi prehitijo, začuti, kako ga ta zdaj ščiti pred vetrom. Potem pa si zamisli, kako zbere moč, potegne in steče mimo njega.

Predstavljanje je izkušnja, ki je podobna pravi čutni izkušnji (videti, slišati, čutiti), toda nastane brez običajnega zunanje dražljaja (Williams, 2001). Dejansko ne čutite vetra, vode, tal pod nogami itd. Ne slišite glasov, trenerja, navijačev, ne vidite sotekmovalcev, ampak vse to občutite v svojih mislih. Vsi ti občutki so

produkt vašega spomina, ki jih začutite v sebi takrat, kadar se nečesa zelo živo spominjate ali rekonstruirate iz katerega od preteklih dogodkov.

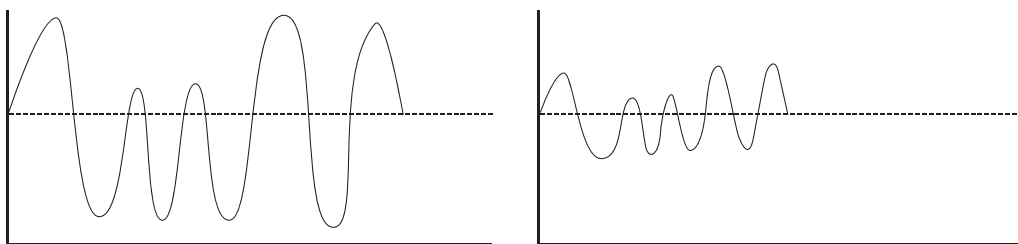
Predstavljanje je več kot samo vizualizacija, čeprav je vid navadno najmočnejši element predstavljanja. Poleg vizualnih in slušnih občutkov so tekmovalcem pomembna tudi kinestetična (telesna) občutja. Tu gre za občutenje položaja telesa, občutka, da smo v nekem elementu in občutek gibanja, ki nastane iz simulacije živcev v mišicah, kitah in sklepih.

Raznim občutkom v telesu pripisujemo različna čustva, razpoloženja; npr. tremo pred nastopom, veselje ob zmagi ... Te občutke doživimo, tudi ko si dogodek živo predstavljamo. Prav zaradi povezave med telesom in čustvi je predstavljanje tako močno orodje za razvoj psiholoških spretnosti (za vajo si zamislite občutke v telesu po težkem, a dobro opravljenem treningu).

Gibalno predstavljanje – motorična imaginacija

Marks (1977) jo opredeljuje takole: »Predstavljan dražljaj in zaznava resničnega dražljaja imata v naši zavesti kvantitativno (količinsko) enak status.« To pomeni, da se v možganih vključujejo isti nevroni, ko dražljaje dejansko zaznavamo in ko jih generiramo (se spominjamo ali si jih zamišljamo na novo). Zamišljeni dogodki na naš centralni živčni sistem in mišice vplivajo enako kakor resnični doživljaji.

Zato lahko z imaginacijo hitreje natrenirate nove gibe, popravite tehniko, se bolje pripravite na tekmovanje, si hitreje opomorete po poškodbi ... Na spodnji sliki vidite posnetek aktivnosti v možganih. Najprej atlet izvaja neki gib, nato si ga le zamišlja. Vidite, da je valovanje precej podobno, na drugi sliki so le vrhovi manj intenzivni.



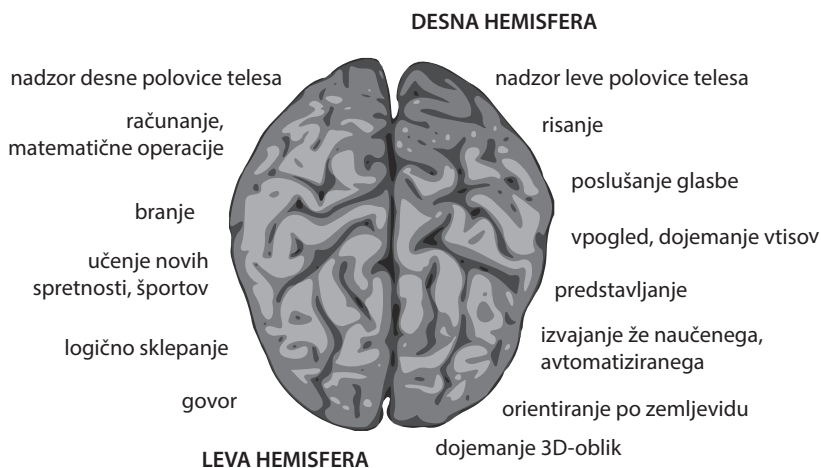
Slika 20. Možganski valovi v realnem dogajanju (zgoraj) in imaginaciji (spodaj) (Cox, 1994).



Zamišljeni dogodki na naš centralni živčni sistem in mišice vplivajo enako kakor resnični doživljaji. Zato lahko s predstavljanjem hitreje natreniramo nove gibe, popravimo tehniko, se bolje pripravimo na tekmovanje, si hitreje opomoremo po poškodbi ...

Predstavljanje deluje tudi na psihološke sposobnosti: kaj se zgodi, če si samo predstavljate, kakšen je občutek napetosti pred startom? Zaprite oči in občutite to napeto pričakovanje. Vpliv na živčni sistem je skoraj tak kot v resničnih doživetjih. In ker vemo, da uspeh spodbuja uspeh, je prav živo predstavljanje dobrih nastopov lahko tisto, ki športnika potegne iz začaranega kroga neuspeha. Predstavljanje je dobro ponavljati, lahko celo vsak dan, dan za dnem, vedno znova in znova. Privoščimo svojemu telesu pozitivne občutke, zaradi katerih se poveča motivacija za trening in samozaupanje. S tem se izboljšajo možnosti za dober rezultat na tekmovanju.

Preden je človek znal govoriti, je poznal samo en način mišljenja – razmišljal je tako, da si je predstavljal slike. Za takšen način mišljenja je odgovorna naša desna možganska polovica, ki je odgovorna za prepoznavanje obrazov in vzorcev, ritem, predstave, globino, ustvarjalnost, vzporedno mišljenje, sintezo (Russell, 1986). V besedah razmišljamo predvsem z levo možgansko polovico, ki je zadolžena za: logiko, razum, matematiko, jezik ter linearno oziroma zaporedno mišljenje. Desna polovica je tista, v kateri je več centrov, odgovornih za gibanje, za šport. Z uporabo jezika in besed način razmišljanja v slikah (celostno razmišljanje) nekako oslabi. Prav tako kot mišica, ki je ne uporabljate, oslabijo tudi sposobnosti mišljenja, in nasprotno, tako kot lahko natrenirate mišice, lahko trenirate tudi možgane. Z vajo in treningom. Na treningu, ko se učite novih spretnosti, popravljate tehniko. Tako deluje leva hemisfera, ki podatke procesira zaporedno, po enega naenkrat. Na tekmovanjih pa bolj uporabljamo desno hemisfero, ki podatke obdeluje vzporedno, več hkrati. Tako je ob izvajanju avtomatiziranih spretnosti bolj aktivna in prav zato je predstavljanje pomemben del priprave na nastop, saj z njim aktiviramo isto hemisfero.



Slika 21. Funkcije možganskih hemisfer (polovic) (Russell, 1986).

VAJA



Poskusite si predstavljati limonado v kozarcu. Najprej zaprite oči in se umirite. V mislih si narišite sliko kozarca in barvo pijače v njem. Potem si zamislite, kako ga je držati v rokah, je težek ali lahek, hladen ali topel, kako ga čutimo, ko ga držimo v rokah. Nato si predstavljajte, kakšnega okusa in kakšnega vonja je limonada. Jo pijete v lokalu? Poslušajte, kakšni zvoki iz okolice vas obdajajo, ko se pripravljate, da jo boste popili. Naredite požirek. Zamislite si, kako vam je všeč okus, kakšen imate odnos do limonade v tem kozarcu. Vključite vsa čutila, postopoma, eno za drugim, vrstni red ni pomemben, kakor vam je ljubše.

Čeprav se veliko govori predstavljanju, ga le redki uporabljajo sistematično. In prav v sistematičnosti je ključ – predstavljanje morate vaditi redno in pravilno.

Kdaj v športu uporabljamo tehniko predstavljanja:

- pri učenju in utrjevanju motoričnih spretnosti,
- pri vadbi tekmovalnih strategij – priprava na start,
- pri učenju psiholoških spretnosti – samozavedanje, kaj resnično občutimo pri nastopu, obvladovanje napetosti in stresa, usmerjanje pozornosti, dvigovanje samozaupanja, postavljanje ciljev ...,
- kot pomoč pri rehabilitaciji po poškodbi,
- za učinkovitejšo regeneracijo.

Kako se naučimo predstavljanja

Predstavljanje sproži pripravljenost, saj vas postavi v stanje, v katerem pozneje tudi dejansko opravljate nalogo. Zgodi se tudi, da se po dobrem predstavljanju pojavi povišana motivacija in samozavest za uspešnost izvedbe. Na nek način dobimo (realen) občutek, da smo nalogo že uspešno opravili. Izkušnja je podobna izjemno živim sanjam. Mentalni trening je bolj učinkovit pri tistih, ki imajo boljšo sposobnost predstavljanja, vendar pa se ga da tudi naučiti.

Prvi korak k dobremu obvladovanju tehnike je ugotavljanje, kaj sploh občutimo v določenih situacijah. Tako je smiselno ob resničnem izvajanju aktivnosti nekaj pozornosti usmeriti tudi v to, kaj vse ob tem občutimo. Te občutke (kaj vidimo, slišimo, vonjamo, kaj čutimo v telesu, česa se dotikamo, kaj mislimo, kako čutimo ...) si pozneje zapišemo in jih za začetek samo poskušamo obnoviti v mislih. Sčasoma bomo znali priklicati in ustvariti tudi občutke, ki si jih želimo občutiti v neki situaciji, ki se še ni zgodila.

VAJA



Naredite 10 počepov in zapišite, kaj vse občutite.

Kaj vidite.

Kaj slišite.

Kaj vonjate.

Kako občutite oblačila.

Kakšen je občutek v nogah po drugem počepu.

Kakšen je občutek v nogah po zadnjem počepu.

O čem ste razmišljali.

Kakšna čustva so se pojavljala.

Sedaj pa v mislih še enkrat naredite 10 počepov in si čim bolj jasno predstavljajte vse navedene občutke, počutja in misli.

Kaj vse morate upoštevati, da boste predstavljanje lahko čim bolj uporabljali:

- Večji učinek dosežete, če ste sproščeni, zato najprej naredite kratko sproščanje.
- Vključite vse čute. Najprej vid in sluh, nato še kinestetične občutke (občutki v telesu, napetost mišic, položaj telesa, rok in nog ...). Morda si vam uspe zamisliti tudi vonj in okus. Poskusite otipati zamišljeno. Podoba naj bo čim bolj živa.
- Predstavljajte si čustva in misli, ki so sestavni del situacije.
- Obstajata dve vrsti perspektiv predstavljanj, in sicer notranja (asociacija – predstavljate si, da ste v situaciji in je pogled »skozi svoje oči«) in zunanja (disociacija – predstavljate si, da se gledate od zunaj, kot bi gledali posnetek kamere). Katera je bolj priporočljiva, je v veliki meri odvisno od značilnosti športa in športnika.
- Koristno je, če so predstave v mejah realno mogočega ali si svoje rezultate v predstavah slikamo za odtenek boljše/višje, kot smo ta trenutek v resnici sposobni.
- Koristno je, da si čas predstavljamo realno (predstavljanje naj traja toliko, kolikor traja tudi dejanski nastop oziroma spretnost, ki jo vadite, ne več in ne manj). Pri športih, kjer nastop traja več kot le nekaj minut, navadno izberemo le posamezne segmente nastopa ali posamezne akcije.
- Negativno predstavljanje (predstavljanje neuspeha) lahko povzroči precej škode nastopu. Zato moramo v primeru, da se pojavi podoba neuspeha, predstavljanje prekiniti in začeti znova. Predstavljanje lahko končamo šele, ko smo z zamišljeno izvedbo zadovoljni.
- Vaditi je treba redno.

Uživajte ob predstavljanju!

Mentalni trening je bolj kot nič treninga, vendar je najbolj učinkovit v kombinaciji s športnim treningom. Nikakor ga ne more nadomestiti. Kot nadomestilo za telesno vadbo ga lahko najbolj učinkovito uporabljate v primeru poškodbe, utrujenosti ali pretreniranosti, ali pa takrat, ko dejanska vadba ni praktična, na primer med čakanjem v slačilnici (Cox, 1994).

V nadaljevanju bomo predstavili znan in večkrat citiran eksperiment Blaslotta (1992, v Morris, Spittle in Watt, 2005). Dokazal je, da pozitivno predstavlanje izboljša nastop skoraj toliko kot telesna vadba. Za mero so raziskovalci izbrali uspešnost prostega meta pri skupini košarkarjev (v odstotkih). Najprej so izmerili in zapisali trenutno uspešnost pri prostih metih za košarkarje, vključene v eksperiment. Nato so jih naključno razdelili v tri skupine. Po 30 dneh vadbe in testiranja so bili rezultati takšni: skupina, ki ni niti vadila metov, niti vadila s predstavljanjem, ni pokazala nobenega napredka. Skupina, ki je vsak dan vadila eno uro, je odstotek zadetkov izboljšala za 24%. Druga skupina, ki je dnevno vadila s predstavljanjem prostih metov, je napredovala za 23%, ne da bi v resnici v tem mesecu kaj vadila v realnosti.

Iz teh rezultatov bi lahko zaključili, da je za napredek dovolj le predstavljanje neke aktivnosti, vendar bi s tem naredili napako. Šlo je le za mesec dni vadbe, vsi posamezniki so že pred tem znali izvajati proste mete, ni pa bilo skupine, ki bi si predstavljala in vadila. Izkušnje iz prakse kažejo, da je ravno to najbolj učinkovito. Le predstavljanje ni dovolj, še posebej, če se učimo izvajanja novih gibov ali spretnosti. Osnova mora ostati trening, ki pa ga lahko s predstavljanjem učinkovito nadgradimo.

Kako treniramo predstavljanje?

Predstavljanje je bolj učinkovito, ko je vanj vključenih več kognitivnih komponent, torej takrat, ko je naloga nekoliko bolj zahtevna – zahteva več razmišljanja. Mentalni trening je tudi bolj učinkovit, če ga vključimo že v začetnih fazah učenja. Ker gib še ni avtomatičen, je o njem treba razmišljati. To razmišljanje bo bolj učinkovito, če uporabimo tehniko predstavljanja. Takrat se v situacijo popolnoma vživimo, saj mislim dodamo še vseh pet čutov in telesne občutke. Izkušeni športniki lahko dobro uporabljajo predstavljanje, saj poznajo več okolij in si predstavljajo realno situacijo.

Z vadbo predstavljanja se lahko uspešno naučimo nadzorovati odzive na moteče dejavnike. Npr., vedno se najde kdo, ki vas v neprimernem trenutku vpraša, ali boste kaj pojedli ali popili, nekdo, ki hoče od vas vedeti, kaj menite o novi glasbeni skupini, spet nekdo, ki bi se rad z vašo pomočjo raztezal. S predstavljanjem lahko nadzorujemo moteče dejavnike takole:

- zmoremo se učinkovito osredotočiti na pozitivne vidike situacije (na primer s tehniko zoževanja pozornosti),
- znamo spet vzpostaviti pozornost, kadar ta ni popolna ali nas je nekdo zmotil pred, med ali po nastopu,

- s ključnimi besedami (na primer mirnost, zbranost) se znamo hitro vnovič osredotočiti,
- znamo spremeniti negativno v pozitivno,
- vztrajamo pri načrtih.

V literaturi najdete tudi druge programe učenja predstavljanja. Martens (1997) predlaga tri korake:

1. **Trening zavedanja občutkov:** uporabljene slike izhajajo iz izkušenj, zato morate biti najprej pozorni na to, kaj doživljate v posameznih situacijah – kaj vidite, kaj slišite, občutite v telesu ... Nekaj trenutkov opazujte svoja čustva in razpoloženje in si jih poskušajte zapomniti, vtisniti v spomin.
2. **Živost predstav:** ko boste na svoja doživljanja bolj pozorni, bodo podobe v spominu bolj žive. Ne gre samo za priklic živih slik, ampak za živo predstavljanje vseh čutov – »kot da« slišite, vidite, čutite ... Pri ustvarjanju živih predstav bodite čim bolj ustvarjalni.
3. **Nadzor nad predstavami:** naučite se upravljati z miselnimi podobami. Za vajo si na primer poskusite predstavljati, kakšen je občutek, če potisnete roko v mrzlo vodo, kako je, če vas zmoči dež, kako je ugrizniti v kislo jabolko ... Šele ko to dobro obvladate, si zamislite tudi športne dogodke in elemente svoje športne aktivnosti.

VAJA



Primer vodene imaginacije

Poskusite narediti naslednjo vajo predstavljanja, pustite domišljiji prosto pot (Barborič idr., 2011):

1. **(sproščanje)** Najprej se udobno namestite in zaprite oči. Osredotočite se na svoje telo, na center telesa in upočasnjujte dihanje (naredite približno pet počasnih vdihov in izdihov). Ko vdihnete, čutite, kako napolnite pljuča s svežim zrakom, kisikom. Ko izdihnete, občutite, kako vso napetost izpustite iz telesa, sproščate se. Vaše telo se počasi sprosti in pripravljeni ste za pozitivne, produktivne misli (do 60 sekund sproščanja).
2. **(prizorišče)** Zdaj si predstavljate svoje tekmovališče, prizorišče. Pozornost usmerite na tribune, okolico, podlago, vonje, barve in temperaturo ... Zelo natančno si poskusite ogledati vsako najmanjšo podrobnost terena. Mogoče lahko kakšne stvari tudi potipate, občutite ...
3. **(jaz na tekmovanju)** Zdaj pa se bliža čas nastopa. Pripravljate se za tekmovanje, nastop. Osredotočite se na svoje občutke. Mirni ste, zaupate vase, imate občutek, da ste fizično in psihično sposobni nadzorovati dogajanje okoli sebe ... Glede dogodkov na tem tekmovanju ste polni pričakovanja in prijetno vznemirjeni ... Ste sveži in spočiti, osredotočeni na prihajajoči dogodek. Zavedate se, da ste za to tekmovanje, tako fizično kot psihično, dobro pripravljeni. V

telesu občutite, da ste v ravnovesju, da ste pripravljeni in osredotočeni, psihično ste trdni.

4. **(priprava)** Zdaj pomislite na to, kako se ogrevate pred začetkom. Zdaj je pomemben samo še nastop. Predstavljajte si, kot da vse, kar ta hip ni pomembno (okolica, tribune, sodniki ...), izginja v megli, se umakne, prekrije ... Vadite ali v mislih preletite posamezne elemente svojega športa, kaj je pomembno za dober nastop. Vse si zamislite natančno in tako, kot ste to že nešteto krat naredili na treningu in tekmovanjih. Dobro ste se ogreli, opomnite se, da ste pripravljeni na nepričakovane ovire in težave. Zaupate v svoje sposobnosti, ste pozorni, psihično trdni!
5. **(nastop)** V mislih se zdaj osredotočite na nekatere cilje in taktiko, ki ste jih izbrali za tekmovanje, ki je pred vami. Predstavljajte si svoje občutke, ko v tekmovalni opremi odhajate na prizorišče. Osredotočeni ste na prihajajoče dogodke, dihate mirno in enakomerno. Vaše mišice so elastične, pripravljene, vse izvajate natančno in močno. Pripravljeni ste! Ste polni energije in pripravljeni na start. Uživajte!
6. **(dobri občutki)** Vidite in občutite samega sebe, kako dobro nastopate, dosežete cilje in uspešno izvedete načrtovano. Polni ste zaupanja vase in v svojo telesno in psihično pripravljenost. Če občutite napetost, se spomnite, da je tekrovati nekaj prekrasnega, da obožujete svoj šport! (Sledi 30-sekundni premor, posamezne elemente lahko ponovite ali poudarite.)
7. **(zaključek)** Zdaj se spet zaveste svojega telesa tukaj in zdaj, glava je bistra, roke in noge so čvrste. Budni ste in zbrani. (2x ponovite) Zdaj lahko počasi odprete oči, če je treba, se pretegnete.

Zapišite pomembne podrobnosti, ki ste jih uporabili pri predstavljanju in so ključne in tipične za vaš šport:

Hipnoza v športu

Kaj je hipnoza?

Hipnoza je stanje povečane sugestibilnosti, stanje spremenjene zavesti. V hipnozi se zgodi to, da se zavestni um na neki način umakne, da bi lahko nekaj vtisnili, prepisali, »prekopirali« v podzavest.

Kako deluje hipnoza? Možgani ne pozabijo ničesar. Vsak dogodek je zapisan in mnogi med njimi so med seboj povezani. Predstavljajmo si, da smo v roke prijeli pomarančo. Občutimo njeno površino, ogledamo si njeno barvo, jo povohamo. Kmalu se npr. spomnimo, kdaj smo jo nazadnje okusili, kdo nam jo je dal in kaj smo s tem človekom skupaj doživeli ... Z eno besedo smo na »trnek« ujeli celo skupino asociacij in spominov, ki jih je mimogrede zabeležila naša podzavest.

Vsaka skupina zapomnjenih dogodkov je pod vplivom mehanizma, ki ga imenujemo dražljaj – odgovor. Dražljaj ali pa celo samo njegov približek (v zgornjem primeru spomin na pomarančo), sproži neke spomine, asociacije, spravljene v naših možganih.

Na kratko lahko rečemo, da je hipnoza tehnika, s katero raziskujemo podzavest in pri tem obidemo zavest. Hipnozo lahko izvaja usposobljen hipnoterapevt, lahko pa jo izvajamo tudi sami – takrat rečemo, da gre za samohipnozo. Vsaka hipnoza je možna le z dovoljenjem osebe, ki jo hipnotiziramo in je zato v bistvu samohipnoza (Pajntar, 2009).

Braid je že v 19. stoletju postavil definicijo, da je hipnoza umetno vzbujeno stanje, podobno spanju, je stanje povečane sugestibilnosti. Posledica je povečana sposobnost izvajanja nekih vedenj, spominov ... (Braid, 1843, v Pajntar, 2009).

Pajntar (2009) pravi, da je hipnoza zavestna pozornost, povečana koncentracija in usmerjenost pozornosti. Enostavno jo uvedemo s sproščanjem, pogoj pa je dobra sposobnost predstavljanja.

- Hipnoza je postopek za doseg transa.
- Trans je usmerjena pozornost.
- V medicinski hipnozi (hipnoterapiji) uvajamo pozitiven trans – vedno lahko izklopim, izstopim (v odrski hipnozi je ta večinoma negativen – strah, zmedenost).
- Standardna metoda indukcije je strmenje v predmet s hkratnim navodilom o zasplosti.
- Poznamo več stopenj globine hipnoze, ki se povezujejo s stopnjo sugestibilnosti (od lahkotne sproščenosti do stopnje, ko ima lahko oseba halucinacije).

Samohipnoza – koraki

Hipnotski trans lahko poskusimo izzvati tudi sami, takrat postopek imenujemo samohipnoza. Marsikateri postopek je podoben avtogenemu treningu., S samohipnozo, ki omogoča poglobljeno sproščenost lažje dostopamo do miselnih vsebin, saj se s temi postopki lažje in bolje skoncentriramo.

V samohipnozi želimo doseči pogojni refleks, da so roke in noge težke – začnemo z več ponovitvami (npr. šestkrat), število zmanjšujemo, dokler ni dovolj, da si sugeriramo samo enkrat. Enako velja za sugestijo zapiranje oči. Medtem ko vadimo občutek teže, vedno treniramo še končni preklic. Ko hočemo vajo zaključiti, si trikrat ponovimo, da smo budni, da je telo spet čvrsto in da so mišice prožne. Četrty korak je zbujanje pogojnega refleksa: spanje. Ponavljamo si, da smo zelo zaspani.

Za lažje učenje samohipnoze je spodaj zapis preproste vadbe (Clement, 1979):

Počasi štejemo od 20 do 0. Vajo vedno delamo v enakem položaju! Na začetku si nastavimo budilko, ki nas bo prebudila po določenem času (3 do 5 minut):

- 20–16: ponavljamo, da so roke težke. Občutek teže je tako prijeten kakor po napornem treningu.
- 15–11: noge so težke.
- 10–6: veke so težke, oči se zapirajo, oči so zaprte. Predstavljajte si magnete, ki vam vlečejo oči skupaj.
- 5–1: celo telo je težko, zaspano.
- Zdaj je čas za sugestije, izbrana gesla. Npr. med popoldanskim počitkom se moje telo izvrstno regenerira za večerni trening. Ko se učim, sem popolnoma zbran in usmerjen v cilj – opraviti izpit.
- 0–preklic: budni smo, telo je spet čvrsto, mišice so prožne, glava je bistra in jasna.

Pozneje, ko bomo dovolj vadili, sugestije ne bodo več potrebne, dovolj bo, da štejemo od 20 proti 0.

Ko smo ta postopek nekaj časa vadili, utrjevali in imamo občutek, da ga dobro obvladamo, se lahko preizkusimo v tehnikah, ki pripeljejo do globljega transa in tako večjega učinka avtosugestij. Najpogosteje ti postopki vključujejo predstavljanje (Clement, 1979):

- Nastavimo si budilko na 10 minut in naredimo mentalni načrt, kaj si bomo teh 10 minut predstavljali. Pri štetju od 20 do 1 si predstavljamo, da se spuščamo po zelo zelo dolgih stopnicah, na katerih je debela in udobna preproga. Tako se vaši koraki ne slišijo in na vsaki stopnici piše »spite«, na dnu pa je napis »globoko spite«.
- Po 10 minutah (pozneje tudi brez budilke) si rečete, da se boste počasi prebudili, da se dobro počutite, da ste sveži in spočiti in štejete od 1 do 5.

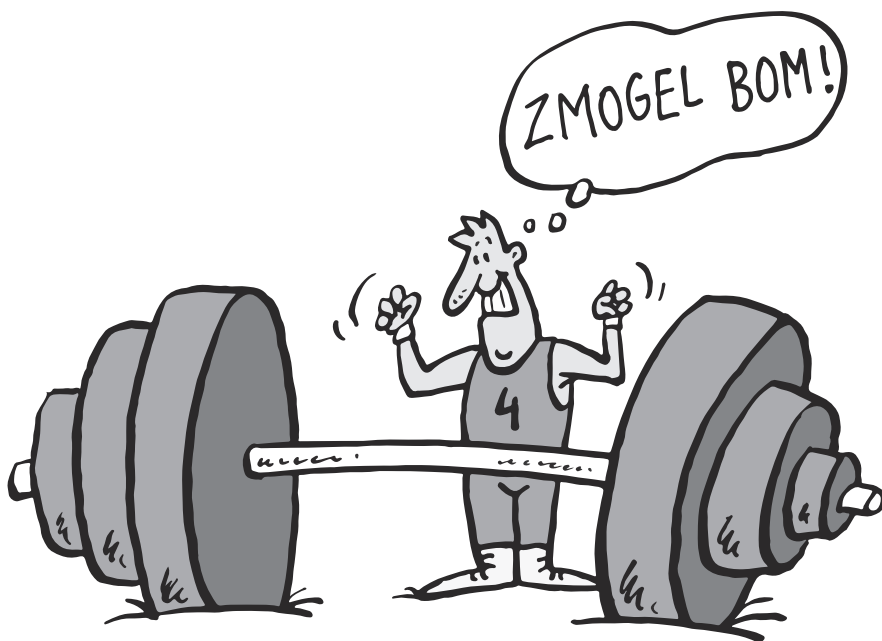
Druge tehnike poglobljanja hipnoze:

- podobno naredite s predstavo nihala ali pa, da ležite v mreži, gugalnici ...,
- predstavljate si, da se spuščate po različnih toboganih in pod vsakim je debela preproga z napisom »spanje«,
- zamislite si tablo in narišete krog, potem pa vanj vpisujete in brišete črke od A do Ž in nazaj.

V športu lahko hipnozo uporabljamo za utrjevanje sugestij, pozitivno razmišljanje, sidranje, iskanje idealnega nastopnega stanja ... Tehnike samohipnoze se lahko naučite sami, najbolj učinkovito pa je treniranje z izkušenim hipnoterapevtom. Principi so podobni kakor pri avtogenem treningu za športnike, omenjenem v začetku poglavja o sproščanju. Zavedati pa se moramo, da sta hipnoza in samohipnoza zelo močni orodji in ju je treba uporabljati previdno.

6.

RAZMIŠLJANJE IN POZITIVNI SAMOGOVOR



Kako opazovati razmišljanje in kako to vpliva na to, kako se počutite in kaj delate? Kakšna je razlika med pozitivnim in negativnim samogovorom in kako obračati negativne misli v pozitivne? Kakšne so tipične negativne misli in kako jih razlikovati od dejstev, ki jih je treba sprejeti?

V tem poglavju se posvečamo morda eni najbolj težko opredeljivih tem, s katerimi se srečuje psihologija, in sicer razmišljanju. Opredelimo, kaj pomeni pozitivno in negativno razmišljanje in kakšen vpliv ima na nastopanje, poudarimo vpliv razmišljanja na vedenje in predstavimo tehniko obračanja negativnih misli v pozitivne. Zmožnost, da ohranimo pozitiven pogled na situacijo in tako ostajamo konstruktivni, je ključ do uspeha tako v športu kot v drugih plateh življenja.

Razmišljanje je težko raziskovati in nanj težko vplivamo. Do spoznanj o razmišljanju lahko pridemo le z opazovanjem ali s pogovorom, torej posredno, neposredno pa vsebin misli ni mogoče videti. Z nekaterimi medicinskimi postopki sicer lahko spremljamo, da so možgani aktivni, da torej nekdo razmišlja (to tehniko imenujemo elektroencefalografija oziroma EEG), vendar pa ne moremo videti, ali ta posameznik razmišlja o težkem treningu ali o prejšnjem vikendu, ki ga je preživel s prijatelji. Razmišljanje pogosto poteka samodejno, občutek največkrat opisujemo kot, da nam misli kar same od sebe šinejo v glavo. Na primer, vidimo rdeč avtomobil na cesti in se spomnimo na soseda, ki vozi prav takšen avto. Takšne pojave imenujemo asociacije. Miselni tok je večinoma avtomatičen, lahko pa ga usmerjamo, če se tako odločimo. Kako spreminjati in nadzorovati svoje razmišljanje, oziroma svoj miselni tok, se lahko naučimo.



Mišljenje, razmišljanje je zelo širok pojem. Pomeni vsako kognitivno oziroma miselno manipulacijo z idejami, slikami, simboli, besedami, spomini. Je mentalna aktivnost, ki je povezana z izdelovanjem konceptov, reševanjem problemov, intelektualnim funkcioniranjem, ustvarjalnostjo, učenjem, spominom. Ne moremo ga vedno razbrati na podlagi vedenja. Odvisno je od izkušenj, znanja, sposobnosti in okolja.

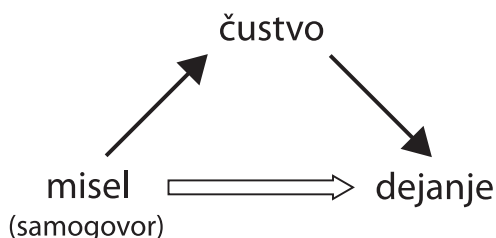
Kar poskusite, nihče od vas naj v naslednjih treh minutah ne pomisli na rožnatega slona!

Ne bo šlo, kajne? Navadno ob takšnih stavkih vidimo prav velikega rožnatega slona – pomembno je namreč, da smo slišali te besede, ne pa fraze »**ne** pomislite na ...«. Misli namreč večinoma potekajo v slikah in najpomembnejši del misli je tisti, ki si ga najlažje predstavljamo oziroma, ki obudi najbolj čustveno nabito podobo. Na tekmovanjih se pogosto zgodi, da vas skrbi prav to, katerih napak ne smete narediti, kdaj morate biti še posebej previdni ... In potem navadno naredite ravno tisto, kar vam je trener odsvetoval ali pa ponovite napako s prejšnjega tekmovanja. Zakaj do tega pride?

Razmišljanje ne poteka neodvisno od drugih vidikov duševnosti. Povezava med govorom in mislijo je ogromna – misli morda celo najlažje opredelimo kot neke vrste ponotranjen govor, tih govor. Najboljši dokaz za to najdemo pri majhnih otrocih, ko se učijo govoriti. Ker še niso osvojili tihega, notranjega govora, vsako misel najprej povedo naglas, tako povedo, da bi se radi igrali

in da bodo vzeli igračo, nato pa to tudi storijo. Pozneje svojih namenov ne oznanjamo več na glas, ampak ostanemo pri misli in jo nadaljujemo v dejanje. Tu pa vidimo tudi drugo povezavo, tako imenovano »kognitivno triado«, kot jo imenujejo avtorji, ki pripada smeri kognitivno-vedenjske terapije (Beck, 1995). Gre za povezavo med mislimi, čustvi in vedenjem oziroma aktivnostjo.

Prikazana je na Sliki 22:



Slika 22. Kognitivno-vedenjska triada (Beck, 1995).

Vpliv razmišljanja

Naše misli vplivajo na naše telo, počutje in tudi na to, kako se obnašamo. Verjetno ste že kdaj slabo nastopili na tekmovanju, na naslednjih treningih pa ste še vedno razmišljali o tem tekmovanju. Verjetno ste bili žalostni in slabe volje. Kako učinkoviti so bili ti treningi? Pogosto so slabši prav zato, ker nanje pridete z vse prej kot pozitivno, primerno miselno naravnanoostjo. Kaj pa takrat, ko je za vami dobra tekma? O njej razmišljate, počutite se dobro in z velikim zagonom pridete na naslednje treninge, ki jih z veliko verjetnostjo tudi izvrstno opravite.

Razmišljanje deluje v smislu **samouresničujoče prerokbe** – vedemo se v skladu s tem, kako razmišljamo in se počutimo. Kadar se naša pričakovanja vedno znova uresničijo, lahko govorimo o samoizpolnjujoči prerokbi. Po tej teoriji se je naša napoved uresničila predvsem zato, ker se je tisti, ki nekaj pričakuje (uspeh, neuspeh), vedel na določen način. Resničnost tega pojava so dokazovali z eksperimenti, v katerih so učitelje spraševali, naj napovejo uspeh učencev. Kadar so napovedali neuspeh, se je ta napoved večinoma uresničila. Ugotovili so, da so se učitelji vedli na način, ki je spodbujal neuspeh in seveda nasprotno. Strokovno pojav imenujemo Rosenthalov efekt (Gross, 2003).

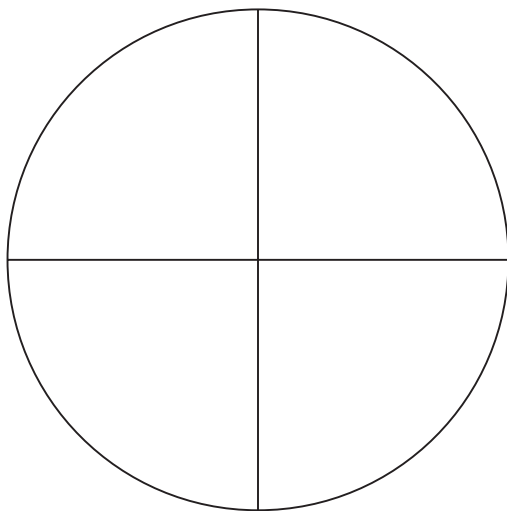
Če nas je pred težkim treningom nečesa strah, če menimo, da ga bomo le stežka dobro opravili, in razmišljamo o tem, kako zelo utrujeni bomo po njem, kako se bomo izčrpali in kakšen napor nam bo ta trening predstavljal, se zna zgoditi, da bomo trening opravili zelo slabo in se na njem morda niti ne bomo dovolj potrudili. Zakaj bi se? Sami sebe smo namreč že prepričali, da nam ne more uspeti.

Po drugi strani pa lahko s pozitivnim razmišljanjem sprožimo učinkovit nastop in trening tako, kot lahko z mislimi zanihamo nihalo.

VAJA



Preverite vašo moč predstavljanja. Na papir narišite krog in ga razpolovite vodoravno, nato pa še navpično. Na tanko vrvico zavežete preprost predmet, najbolje prstan (mora biti gladek, brez okraskov). Vrvico primete med palec in kazalec, komolec naslonite na podlago. Umirite nihalo in ga postavite na sredino kroga. Roka je naslonjena na mizo v komolcu, umirite jo, obdržite nihalo nekaj milimetrov nad podlago. Zdaj pa pogledajte v nihalo in ga poskusite zanihati, najprej navzgor in navzdol. Predstavljate si, kako nihalec zaniha, gor in dol po navpični črti. Naj zaniha samo z močjo vaših misli. Trdno bodite odločeni, kako naj nihalo zaniha. Ko vam uspe, zamenjajte smer in ga poskusite zanihati vodoravno. Na koncu ga poskusite še zavrteti po obodu kroga.



Slika 23. Eksperiment s krogom, vrvico in utežjo.

Spreminjanje razmišljanja

Pri spreminjanju razmišljanja uporabljamo različne tehnike. Med najbolj uporabne sodi **tehnika pozitivnega samogovora**. To so vnaprej pripravljene pozitivni stavki, ki ste jih pripravili tako, da ste razmislili, kaj vam v neki situaciji najbolj ustreza. Tako izzovemo pozitivne misli, pozitivna čustva, samozaupanje in povečamo možnosti za dober rezultat. Na primer, kadar nas je strah konkurence, si namesto »kaj pa, če mi ne bo uspelo,« rečemo, »dal bom vse od sebe«. To pomeni, da razmišljamo namerno. Nekaj si rečemo in s tem vplivamo na razmišljanje in počutje in posledično na našo lastno aktivnost.

Na razmišljanje imajo velik vpliv izkušnje. Kadar spreminjamo razmišljanje, moramo nujno upoštevati posameznikovo nagnjenost k preizkušanju novega in namen za spremembo. Neustrezne načine razmišljanja bomo pripravljene zavreči šele, ko bomo ugotovili (ali si bomo dokazali), da je stari način neustrezen. Pomislite na kakšno tekmovanje, ko ste bili prepričani, da niste dovolj trenirali, ko so se vam tekmeci zdeli boljši, ko vas je na tekmi vse motilo ... Je bil rezultat dober? Navadno ob takšnem razmišljanju rezultati ne odražajo naše dejanske pripravljenosti. Že vnaprej smo vedeli, da rezultata ne bo.

V spodnji tabeli so prikazane glavne razlike med pozitivnim in negativnim samogovorom:

POZITIVNI SAMOGOVOR	NEGATIVNI SAMOGOVOR
izzovemo pozitivne misli, pozitivna čustva, samozaupanje, povečamo možnosti za dober rezultat	dopovedujemo si, da nismo v redu, da nečesa ne zmoremo, ker izzovemo negativna čustva, slabo voljo, jezo ... vse to vpliva na slabo samopodobo in poslabša možnosti za dober rezultat

Kako uporabljamo pozitivni samogovor? Videli smo, da to ni povsem preprosto, zato si lahko pri tem pomagamo z naslednjimi koraki:

1.) Identifikacija negativnega notranjega dialoga, samogovora – če želimo spreminjati svoje razmišljanje, ga je treba najprej spoznati, zato da ga bomo lahko pozneje, ko se bo takšna misel pojavila, takoj opazili in spremenili v pozitivno,

- s premišljevanjem (razmislimo o tem, kdaj so se pojavljale negativne misli, kakšna je bila njihova vsebina, kakšne so bile okoliščine dogodka, ali se pogosteje pojavljajo ene in iste misli ...),
- s predstavljanjem (zamislimo si neko tekmovalno situacijo ali situacijo na treningu, jo podoživimo in bodimo posebej pozorni na misli, ki se pojavljajo ob podoživljanju),
- z zapisovanjem (takoj, ko pri sebi opazimo negativno misel, jo zapišemo na list papirja).

2.) Ustavljanje negativnih misli (stop, nehaj, ni res, ne bom tako razmišljal/-a ...) – poiščemo ključno besedo, s katero ustavimo negativno razmišljanje. Miselni tok, ki se odraža v negativnih mislih, je namreč treba nekako zaustaviti in to najlažje naredimo z besedo, s sliko ali dotikom. Nato lahko ustavljanje negativnih misli treniramo najprej v predstavah in ga počasi prenašamo v resnične situacije, v katerih se pojavlja.

Vrste ustavljalcev (Barborič idr., 2011):

- verbalen (besede, kot so: stop, nehaj, prekini ...),
- vizualen (del opreme, rdeča luč, znak stop ...),
- fizičen (tlesk prstov, močan izdih, stisk pesti ...),
- nevtralna vsebina (npr. štetje od 1 do 100, opazovanje okolice ...),
- predstave o nastopu ali izvedbi.

3.) Spreminjanje negativnih misli v pozitivne – obrnimo negativne, uničujoče misli v take, ki nas spodbujajo. Spodaj so prikazani začetki stavkov, ki jih poskusite dokončati in jih nato obrnite v pozitivne. Pomembno je, da jih spremenimo v takšne misli, kakršnim verjamemo, ali pa v takšne, ki so se v preteklosti izkazale za uporabne. Ni v redu, da si govorite, da vam bo uspel odličen nastop, če že dve leti neuspešno nastopate. Bolj smiselno je

uporabiti misel »danes bom še posebej pozoren na dober start/udarec/tempo ...«, ki nam pomaga usmeriti pozornost na tisto, kar lahko nadzorujemo in konkretno na našo dejavnost.

VAJA



Dopolnite stavke na levi in potem isto »dopolnilo« prepišite še na desno stran. Preberite oba stavka. Se vam zdita drugačna? Na levi so primeri negativnih misli, na desni pa pozitivnih (Syer in Connolly, 1998):

- | | | |
|------------------------|---|----------------------|
| • Težko mi je_____. | → | Izziv mi je_____. |
| • Upam, da_____. | → | Verjamem, da_____. |
| • Če_____, potem_____. | → | Ko_____, potem_____. |
| • Poskusil/a bom_____. | → | Bom_____. |
| • Ne morem_____. | → | Nočem_____. |

Pozor! Včasih so negativne misli pravzaprav dejstva – če se s kakšnim soigralcem ne razumete, to ni negativna misel, temveč dejstvo in se takšne misli ne splača obračati na način »z njim se dobro razumem«. Dejstvo si je treba priznati in obračanje takšnega razmišljanja naj gre nekako takole – »res se z njim ne razumem, vendar to ni nič hudega, saj ne vpliva na moj trening«. Ali pa, ko ste na zaključnem turnirju in niste dobro pripravljeni in bo poraz pomenil izpad iz lige ali nadaljnega tekmovanja, misli »kaj pa, če mi ne uspe?« ni smiselno obračati na način »uspelo mi bo«, ker je realno mogoče, da ne zmagate. Bolje je razmišljati v stilu »Osredotoči se na igro, o posledicah razmišljam pozneje.« Ali: »Pomembna je dobra igra, ne le zmaga.«

Pri spreminjanju negativnih misli smo prikazali le osnovne tehnike, ki so najpogostejše uporabne, kadar govorimo o spreminjanju negativnega razmišljanja. Poudarjamo, da gre tu za ogromno mero individualnosti. Dva posameznika bosta lahko isto misel obrnila na dva popolnoma različna načina, zgoraj obrnjene misli so le predlogi, ki pa verjetno ne bodo ustrezali prav vsem. Tu je potrebnega nekaj truda in prizadevnosti, vendar pa lahko na to gledate tudi kot na zabavno aktivnost spremljanja in spreminjanja svojih misli. Pri spreminjanju je najbolj pomembno navodilo: obrnjeni misli morate verjeti. Če si negativno misel »ne morem premagati nasprotnika,« obrnete v »lahko ga premagam«, hkrati pa veste, da je vaš nasprotnik mnogo boljši od vas, si ne boste verjeli. Zato bi bilo morda takšno misel bolje obrniti v »res ga ne morem, vendar pa se lahko potrudim in prikažem odlično igro ter preverim, kako daleč sem od njega«. V tem zadnjem primeru ste videli tudi, da obračanje misli ni nujno le en sam stavek, temveč lahko kot obrnjena misel deluje tudi daljši sklop premišljevanja.

VAJA



Zapiši primere negativnih misli (McDougall, 1997):

V splošnem

Misel _____ (npr. »Tega ne zmorem.«)

Kako se po tej misli počutite _____ (npr. »Nemočen/-na sem, žalosten/-na.«)

Med treningom

Misel _____ (npr. »To je zame pretežko.«)

Kako se po tej misli počutite _____ (npr. »Še bolj utrujen/-a sem.«)

Med tekmovanjem

Misel _____ (npr. »Vsi so boljši od mene.«)

Kako se po tej misli počutite _____ (npr. »Zdi se mi, da nimam kaj početi na tekmovanju.«)

Vsako od teh misli »prepišite« v pozitivni obliki:

V splošnem

Misel _____ (npr. »Lahko vsaj poskusim.«)

Kako se po tej misli počutite _____ (npr. »Pripravljenega/-o na izziv.«)

Med treningom

Misel _____ (npr. »Pogosto mi je že uspelo dobro opraviti težke treninge.«)

Kako se po tej misli počutite _____ (npr. »Sposobnega/-o, močnega/-o.«)

Med tekmovanjem

Misel _____ (npr. »Konkurenca je res močna, ampak jaz sem dobro pripravljen/-a.«)

Kako se po tej misli počutite _____ (npr. »Komaj čakam, da se moj nastop začne.«)

S to vajo poskušamo prikazati, kako razmišljanje vpliva na naše vedenje in počutje – pozitivno razmišljanje pomeni prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja, iniciativnost, kontrolo in nas iz pasivnega položaja premakne v aktivni položaj, ta pa je tisti, v katerem nismo več žrtve naključij in nemočne figure na šahovnici nasprotnikov in tekmovalnih spopad, temveč nekdo, ki drži niti v rokah in odloča, kaj se bo z njim dogajalo.

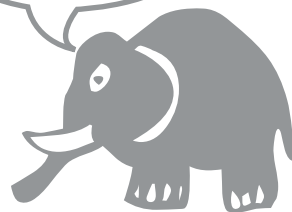
VAJA



Vzemite si nekaj časa po treningu, zapišite svoje misli, jih nato označite kot pozitivne ali negativne in tiste, ki so bile negativne, obrnite v pozitivne. Pri tem razmišljajte, kako bi s pozitivnimi mislimi lahko vplivali na izboljšanje svoje samozavesti!

Misel	Ustavljalec	Obrnjena misel
Tako sem utrujen od šole, zdaj pa še ta težek trening, sploh ne morem več.	Rdeča luč!	Čeprav sem utrujen, se bom na treningu osredotočil na vadbo, o šoli pa bom razmišljal doma. Ta trening je za mojo pripravo zelo pomemben.
Kaj pa, če mi ne bo uspelo?	»Nehaj!«	Če mi ne uspe danes, bom naslednjič zopet poskusil.

STE KAJ
MISLILI NAME?



7.

SAMOZAUPANJE IN SAMOPODOBA



Kaj je samozaupanje in kaj je dobra samopodoba? Kako je samopodoba sestavljena in kako se vedejo športniki, ki imajo visoko samopodobo? Kdaj biti samozavesten? Kako lahko samopodobo izboljšamo in kako je povezana z vzroki, ki jih pripisujemo dogajanju v svojem življenju?

Ni ga tekmovalca, ki vsaj enkrat ne pomisli na to, da je slab rezultat posledica nezaupanja v svoje sposobnosti. Kaj pa pod tem pojmom razumemo? V tem poglavju govorimo o tem, kaj je samozaupanje, in razložimo z njim povezane pojme. Predstavimo načine za zviševanje in vzdrževanje dobre samopodobe ter predstavimo, kaj so to atribucije – čemu pripisujemo razloge za uspeh oziroma neuspeh.



Samozaupanje se nanaša predvsem na vrednostne ocene samega sebe. Enostavneje rečeno: samozaupanje pomeni stopnjo, do katere verjamemo, da lahko nekaj uspešno izvedemo. Še enostavneje: samozaupanje je povezano z mišljenjem: to zmorem, to bom. Visoko samozaupanje tako povzroča dobro samopodobo, medtem ko nizko samozaupanje povzroča slabo, oziroma nizko samopodobo.

Samopodoba je sestavljena iz mnenj in prepričanj o sebi, temelji na izkušnjah in razlagah o sebi in okolju (Kobal Grum, 2001). Samopodoba so odnosi, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe. Je organizirana celota lastnosti, potez, stališč, občutij, podob, sposobnosti, ki jih posameznik pripisuje samemu sebi. Je referenčni okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje. Povezana je z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja. Poznamo več vrst, med njimi: telesno, socialno, akademsko.

V povezavi s tema dvema pojmom je tudi izraz **samozavest**. To je stopnja, do katere nekdo ceni samega sebe: lahko se ceni nizko ali zelo visoko.

Mnogi športniki menijo, da je samozaupanje to, da verjamejo, da so dobri, v zmago ipd. Vendar to samo po sebi ne zadošča – če si govorite, da boste zmagali, pa je vaš nasprotnik tekmoval že na tekmovanjih višjega razreda, to v tekmovalcu povzroči pretiran strah in ne trdnejšega zaupanja v zmago.

Samopodoba je v splošnem odvisna od:

- **zaznave in poznavanja svojih dobrih in slabih strani** – kako se vidimo, kaj menimo o sebi in ali sploh poznamo svoje dobre lastnosti in svoje slabosti,
- **referenčnega okvirja** – s kom se primerjamo: z drugimi ali sami s seboj.

Na primer: če se primerjamo s športniki, ki so boljši od nas, imajo boljše pogoje za trening ali so bistveno starejši (v mlajših letih), potem obstaja precejšnja možnost, da bo naša samopodoba slaba. Ko je ta primerjava ustrezna – z vrstniki, z enako starimi, s tistimi, ki trenirajo enako veliko in v enakih pogojih, bo naša samopodoba verjetno ustrezna.

Samopodoba se nekoliko spreminja tudi z razvojem, s starostjo. Tako je tipično precej nizka v adolescenci, med odraščanjem, medtem ko je v otroštvu navadno nekoliko previsoka. Zanimivo je tudi, da imajo športniki in športnice višjo kot vrstniki nešportniki, dekleta – športnice imajo nižjo od fantov. Tudi športni novinci imajo navadno nižjo samopodobo od bolj izkušenih (Tušak in Kandare, 2004).

V čem se kaže visoko samozaupanje športnika?

- Športnik se zaveda lastne vrednosti.
- Ima dober vpogled v svojo trenutno pripravljenost.
- Izmišlja si malo izgovorov, ne krivi drugih za neuspeh in neuspeh pripisuje lastnemu trudu in ne smoli ter podobnim zunanjim dejavnikom, na katere nima vpliva.
- Pripravljen je priznati napake, saj se iz njih nauči, kako se izboljšati.
- Spoštuje nasprotnike, vendar jih ne precenjuje ali podcenjuje.
- Kadar se pripravlja na tekmovanje, je aktiven.
- Sodeluje s trenerjem.
- Je čustveno stabilen.
- Postavlja si visoke cilje, a ne previsoke.

Kako lahko samozaupanje in s tem samopodobo, izboljšamo?

Pozitivne, dobre izkušnje in **doseganje uspehov** so ključnega pomena za visoko samopodobo. Da je dober, si bo športnik verjel takrat, ko je dejansko tudi nekje izkusil zmago ali uspeh. Prav gotovo je vsak vsaj enkrat občutil zmago. Če ne na tekmovanju, pa na treningu – to so lahko tudi drobne zmage, kot npr. zdržati težko kondicijsko serijo. Treba je usmeriti pogled v pravo smer.

Dobro postavljeni cilji, ki niso previsoki, omogočajo pozitivne izkušnje in tako izboljšujejo samopodobo. Previsoki cilji na drugi strani, jo znižujejo, saj se športnik počuti neuspešnega, če cilja nikoli ne doseže.

Realna pohvala trenerja in pomembnih drugih ljudi, pa tudi, da pohvalite same sebe, je nekaj, kar zagotovo vpliva na občutek odličnosti.

Pogosta **uporaba pozitivnega samogovora** v različnih situacijah, bo športnika počasi pripeljala do tega, da bo na šport in svoje udejstvovanje v njem gledal pozitivno in realno. Uporabljate lahko **tehnike predstavljanja** in nabirate pozitivne izkušnje neodvisno od trenutne situacije.

Ko se vam zdi, da resnično nimate nobene pozitivne izkušnje, na kateri bi gradili svojo dobro sliko, se lahko ravnate tudi po **zgledu drugih** – uspešnih tekmovalcev ali idolov. Predstavljate si lahko, kako tudi vadite in tekmujete na tak način.

Kako pa je v **realnosti** v vašem športu? Včasih je treba pogledati na rezultate tudi z druge strani, in ko dobro pogledate posameznega športnika, boste zagotovo videli, da ni ves čas na 100 %, da ni vedno uspešen, da kdaj tudi naredi napako. Dober tekmovalec se iz napake ali poraza nekaj nauči, popravi taktiko na tekmovanju in naprej dobro nastopa. Ko pogledate od daleč, vidite, da je krivulja uspešnosti nastopov obrnjena rahlo navzgor, in to je dovolj dobro. Biti ves čas 100-odstotno uspešen in brez poraza ni realno v nobenem športu, pa tudi ne v vsakodnevnem življenju.

Kaj pa **trenerji**? Seveda ima veliko vlogo pri gradnji dobre samopodobe. Pa tudi starši in vsi drugi, ki športnika obkrožajo, ne glede na nivo tekmovanj in uvrstitev.

Ena od pomembnih trenerjevih nalog je, da vzpostavi ustrezen referenčni okvir, kar pomeni, da naj se športnik primerja s sebi enakimi, na primer mladinec z drugimi mladinci ... Te primerjave lahko delamo glede na starost, na tiste, ki imajo podobne pogoje za trening, podobne cilje ...

Razponi samozaupanja

Martens (1997) pravi, da je za razumevanje samozaupanja pomembno razmisliti tudi o svojih **prepričanjih**. Pogosto slišimo, da mora športnik za dober nastop trdno verjeti, da bo zmagal, da premalo samozaupanja vodi v pomanjkanje samozavesti in da je dober nastop vedno povezan z željami tekmovalca.

Kakšne so te, najbolj intimne misli o tem, kaj so sposobni narediti? Je nujno, da jih povedo na glas? Pravila ni, je pa gotovo to, da je samozaupanja hitro preveč ali premalo.

Kakšna je torej **optimalna stopnja samozaupanja**? Samozaupanje najlažje prikažemo kot razpon. Ko samozaupanje naraste do neke optimalne točke, se nastop izboljša, če pa še narašča (petelinjenje), se začne slabšati.

O optimalni stopnji samozaupanja govorimo, ko:

- si tekmovalec postavlja realistične cilje,
- se pozna ter občuti uspeh in zadovoljstvo, ko doseže svojo mejo,
- je dobro fizično pripravljen,
- se razvija skupaj s športno kompetentnostjo,
- ne dvomi vase in vedno išče pot, kako popraviti napake,
- se zaveda, da so napake in porazi del športa.

Poleg tega je dobro imeti v mislih, da je optimalna raven samozaupanja del osebnosti, je osebna lastnost in kot taka precej stalna in jo težko spreminjamo.

Kaj pa nekdo, ki ima preveč samozaupanja? Takrat govorimo o **lažnem samozaupanju**, ki je višje od resničnih sposobnosti. Nekateri športniki so polni samozaupanja le navzven, verjamejo, da je tako vedenje pravo in tako pri nasprotnikih poskušajo vzbujati strah. Vendar je žal največkrat ravno nasprotno – sami so prestrašeni, nasprotniki pa pretirano »napihovanje« hitro zaznajo.



Slika 24. Lažno, pretirano samozaupanje.

Nezaupanje samemu sebi – kako se razvije

Kaj, če _____ (Na črto napiši misel.). Grozna misel, na katero ni nihče imun. Ljudje se že po naravi bojimo delati napake. Športniki se najprej samo bojijo tega, da bodo neuspešni, slabi, razočarali trenerja ... Če ne izkusijo uspeha, jih po nekaj časa že sama misel na napako navda s strahom. Vidijo se kot poražence in tako to zares postanejo. Postanejo ujetniki svoje negativne samopodobe, ki ustvarja vse več negativnega razmišljanja.

Dvom vse postane samoizpolnjujoča se prerokba: že samo pričakovanje, da se bo nekaj zgodilo, povzroči, da se to res zgodi. Začne se začarani krog, iz katerega težko sami splezajo. Negativno pričakovanje povzroči neuspeh in temu sledi nezaupanje, kar sproži nova negativna pričakovanja.

Za graditev samozaupanja, povečanje napora in vztrajnosti v treningu ali na tekmovanju, za spreminjanje razpoloženja in nagrajevanje samega sebe lahko uporabimo pozitivni samogovor.

Športnik, ki bo vedel, kaj zmore, kam sodi, in da so njegovi cilji dosegljivi, se bo v primerjavi s športnikom, ki ne zaupa vase, vedel tako, kot je prikazano v spodnji tabeli:

ŠPORTNIK, KI ZAUPA VASE	ŠPORTNIK, KI NE ZAUPA VASE
hiter, natančen, zbran, se dobro odziva na stres, si postavlja visoke in izzivajoče cilje, ve, da je uspešen in pozna svoje prednosti in pomanjkljivosti	v dvomih, anksiozen, občuti pretirano tremo, manj vztrajen, večkrat okleva, naredi več napak med nastopom

VAJA



Preizkusite, kako se počutite, če se sami pohvalite, nagradite. Vzemite si (vsaj) uro časa in si zadajte nalogo, da se boste pohvalili za vsako stvar, ki jo boste v tej uri opravili. Ne bodite čisto nič samokritični, pohvalite se čim večkrat, tudi za najbolj vsakdanje stvari.

Pripisovanje vzrokov

Za kako uspešne se bomo imeli in kakšna bo naša samopodoba, je odvisno tudi od tega, čemu pripišemo razloge za uspeh ali neuspeh. Ta mehanizem se razvije v otroštvu kot kombinacija naših stikov in izkušenj, ki jih imamo z okoljem, in našega načina odzivanja, osebnosti.

Vzroke za nek rezultat lahko najdemo zunaj sebe ali v sebi, ti pa so lahko stabilni ali nestabilni. Tako dobimo štiri načine pripisovanja vzrokov. Pripisovanje vzroka z eno besedo imenujemo atribucije (Lamovec, 1988).

Primeri atribucij (Weiner, 1995):

- Zunanja nadzorljiva: »Imel sem slabo namazane smuči.«
- Notranja nadzorljiva: »Danes se nisem potrudil.«
- Zunanja nenadzorljiva: »Zaradi slabe vidljivosti na progi sem izpustil vratca.«
- Notranja nenadzorljiva: »Imel sem dober dan.«

Uspešni športniki največkrat vzroke za rezultate iščejo pri sebi, uporabljajo notranji lokus kontrole. Stabilne vzroke, ki so nadzorljivi, najdejo tudi, kadar so neuspešni. Tako se lotijo priprav za naslednjo tekmo notranje motivirani in odločeni, da bodo nekaj spremenili, da sami lahko storijo največ za svoj rezultat. Pri neuspešnih športnikih je situacija obrnjena – za uspeh »krivijo« slučaj in imajo poraze za nekaj normalnega. Ker se imajo za slabe. Uspešni večkrat menijo, da se jim je ob slabem nastopu ponesrečilo tokrat, naslednjič pa bo že bolje, medtem ko neuspešni delujejo drugače. Pričakujejo neuspeh, tako se tudi vedejo in tako razmišljajo. Tako »se zgodi«, da si slab nastop kar sami »prikličejo«. S tem potrdijo svoja negativna prepričanja in začarani krog je sklenjen.

**ATRIBUCIJSKA TEORIJA (Weiner, 1995)**

Ljudje skušamo dogodke vzročno-posledično povezovati – to je atriburiranje. Npr. ta človek je debel, ker toliko jé; izpit sem opravil, ker sem se veliko učil; saj so vsi slabo nastopili ... Atribucije analiziramo na treh nivojih:

1. lokus (lokacija)

Lokacija atribucije je lahko notranja (izpit sem opravil, ker sem pameten) ali zunanja (izpita nisem opravil, ker so bila pretežka vprašanja). Če izpit dobro opravi, sem ponosen, če ne, sem žalosten.

2. kontrola

Kadar imam nad dogodkom kontrolo rečem »Izpita nisem opravil, ker sem se premalo učil.« Kadar nimam kontrole: »Izpita nisem opravil, ker je bil učitelj slabe volje.« Kadar nad dogodki nimam kontrole, imam neprijeten občutek, strah me je, nemočen in obupan sem ...

3. trajnost

Gre za trajnost dogodka ali neko lastnost. »Izpit sem naredil, ker sem inteligenčen.« Inteligentnost je trajna lastnost. »Izpita nisem naredil, ker nisem imel sreče.« Sreča ni trajna lastnost.

Shavelsonov in Bolusov model samopodobe v športu

Osredotočila sta se na notranjo organizacijo samopodobe. Opišeta jo kot: »Individualna zaznava sebe, ki se izoblikuje v interakciji z okoljem oz. s pomembnimi drugimi.« Pomembni drugi so ljudje, ki v veliki meri usmerjajo naše življenje in vplivajo na nas. Na začetku starši in sorojenci, pozneje vzgojitelji, učitelji, trenerji, prijatelji, partner ...

Osnovne predpostavke so, da je samopodoba strukturirana, torej sestavljena iz več področij, da je hierarhično urejena in da se področja samopodobe z zorenjem širijo (Kobal Grum, 2001).

Splošna samopodoba se deli na akademski in neakademski del (Kobal Grum, 2001). Akademski del zajema materni jezik, zgodovino, matematiko in naravoslovne vede, neakademski pa socialno, čustveno in telesno samopodobo. Za šport je še posebej pomembna telesna samopodoba, ki se deli na zunanji videz in telesne sposobnosti.

Kdaj je torej samopodoba dobra? Pri posamezniku je za dobro mnenje o sebi, torej visoko splošno samopodobo, pomembno, da so vsi sklopi samopodobe dovolj dobri. Torej, da je akademska samopodoba dobra, mora biti športnik učinkovit v šoli in zna usklajevati šolo in šport. Da ima visoko telesno samopodobo, pomeni, da je zadovoljen s svojimi telesnimi sposobnostmi

in zunanjim videzom. Visoka socialna samopodoba pomeni, da se dobro razume s starši, sorojenci, trenerjem in vrstniki. Če je njegovo čustvovanje bogato in situaciji primerno ter obvladljivo, pomeni, da bo visoka tudi čustvena samopodoba.

Telesna samopodoba

V mladosti postane **telesna samopodoba** daleč najbolj pomembna. To je čas, ko se telo zelo hitro spreminja in pri tem smo zelo izpostavljeni. V tem času mladostniki vrstniki ocenjujejo predvsem glede na videz. Dandanes imajo pomemben vpliv na telesno samopodobo družbena pravila in ideja o tem, kakšna je idealna postava. Te ideje pa temeljijo na sporočilih, ki jih širijo lepotna industrija in »idealne« medijske osebe, ki so navidezno ves čas tudi neizmerno srečne in uspešne.

V športu je ocenjevanje lastne vrednosti na podlagi telesne podobe še bolj poudarjeno. V športih, kjer je del rezultata tudi videz (ples, umetnostno drsanje, gimnastika), pa sploh izstopa. Največ težav imajo na tem področju odraščajoča dekleta, ki se morajo spoprijeti s hitrimi spremembami telesa. Te dostikrat ne ustrezajo idealom, ki so zaradi vpliva medijev in zahtev športa lahko popolnoma nerealni.

Raziskave kažejo, da dekleta in ženske v zahodnem svetu svoje telo dojemajo kot manj privlačno, kot je v resnici, pri fantih in moških pa je to ravno nasprotno, ker se ob odraščanju zaradi povečevanja mišične mase približujejo idealu mišičastega moškega telesa (Verstovšek, 2011).

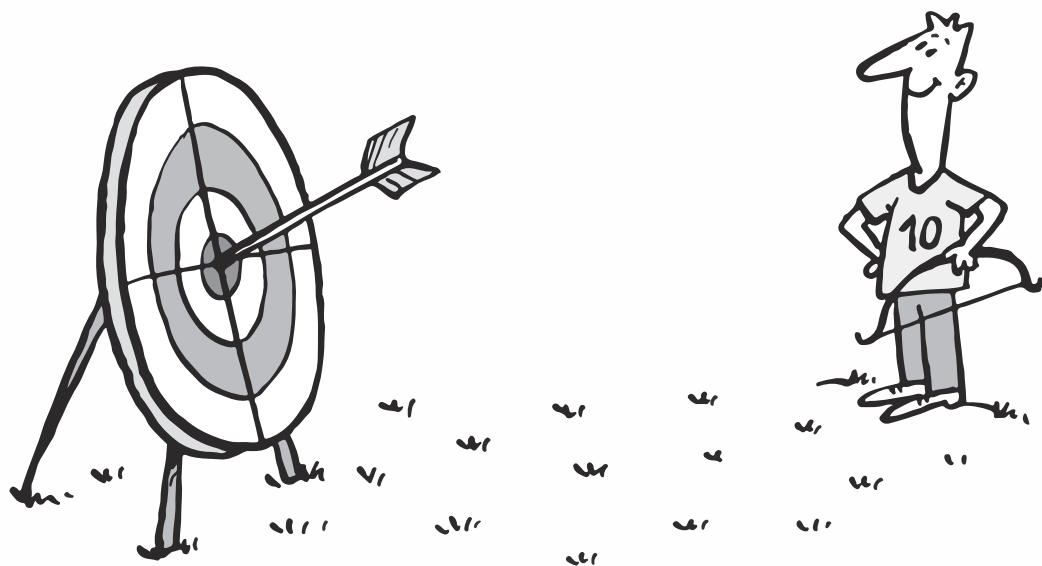


Slika 25. Razlika med samooceno ženske in moškega (Verstovšek, 2011).

Zaradi vseh značilnosti odraščanja in nerealnih pričakovanj, ki so v tem obdobju po pravilu vedno prisotna, je pomembno, da trenerji športnice in športnike na ustrezno telesno težo in razmerja maščobnih in mišičnih tkiv opozarjajo z ustrezno komunikacijo. Zavedajo naj se, da gre za občutljivo temo, h kateri pristopamo previdno in pazljivo ter vztrajno in mehko.

8.

PSIHOLOGIJA IDEALNEGA NASTOPA



Kakšen je idealni nastop? Kakšni občutki se takrat pojavljajo in ali lahko idealno nastopno stanje priključimo »na ukaz« – kaj lahko naredimo, da zvečamo možnost tistega pravega počutja? Ali lahko govorimo o skupnih značilnostih vseh idealnih nastopov? Kako se počutijo športniki, ko jim uspe nastop – kakšne izkušnje imajo s tem slovenski vrhunski športniki?

»Vse je v glavi!« je stavek, ki je postal že pregovoren, predvsem v športu. Da je to res, so dokazali različni avtorji – primerjali so olimpijce, njihovo fizično in psihično pripravljenost ter ugotovili, da o uspehu odloča predvsem psihična pripravljenost. (Orlick in Partington, 1988 in Smith in Christensen, 1995, oba v Morris in Summers, 1995). Vendar ne pričakujte, da so psihologi odkrili že vse odgovore na podobna vprašanja. Kje pa, še vprašanj nimamo vseh! Dejstvo pa je, da je poznavanje in razumevanje psiholoških vidikov športa vedno večje in s tem imamo vedno več možnosti, da izboljšamo nastop ne le s treningom mišic, temveč z mentalnim treningom in izboljševanjem psihičnih spretnosti.

Ali obstaja optimalno psihično stanje za idealen nastop? Vsak tekmovalec je že kdaj doživel občutek idealnega nastopnega stanja (»flow«, »v elementu«). Ko se tekmovalec nauči, da pred nastopom pomisli, kako je bilo takrat, ko mu je šlo najbolje, to povzroči, da se zmanjša nivo stresa, da telo in um »prestavimo« v idealno stanje in s tem zvečamo možnosti za vnovičen dober nastop.



Optimalno psihično stanje (»flow«), pomeni zaporedje idealnih dogodkov (Csikszentmihalyi, 1997). Kadar športniki poročajo o tem stanju, govorijo, da imajo ogromno energije, so veseli in sproščeni, nimajo občutkov pritiska, so mirni in si popolnoma zaupajo.

Ko se učimo, kako to stanje v mislih podoživeti, psiholog iz baze različnih tehnik psihične priprave svetuje in uči spretnosti – predvsem predstavljanja, ki jih športnik lahko natrenira. Natančen opis izkušnje idealnega nastopa dobimo tako, da športnik opiše, kakšna je njegova osebna izkušnja, kako je bilo takrat, ko je nastopil idealno, najboljši trenutek, ki ga je doživel, odkar nastopa na tekmovanjih. Pomembno je, da je ta opis čim bolj natančen, da se športnik v mislih prestavi v tisti čas, da govori v sedanjiku. Včasih se zgodi, da ne gre, da ne najde lastne izkušnje. Takrat si lahko pomaga z opisi in izkušnjami drugih športnikov ali vzornikov. Tretji vir informacij so ljudje, ki so se pogovarjali z najboljšimi o tem, kaj je potrebno, da v določenem športu uspeš ali pa literatura, posnetki, opisi, osebne zgodbe.

Osebna izkušnja

Tako je idealno nastopno stanje doživel plavalec Matjaž Markič, ko je na Evropskem prvenstvu v Budimpešti leta 2006 osvojil bronasto kolajno v

disciplini 50 metrov prsno:

»Eno uro pred zame odločilnim nastopom na EP sem ravno končal razplavanje v tekmovalnem bazenu. Na razplavanju sem se zelo dobro počutil, vedel sem, da bom s takim plavanjem zelo konkurenčen, verjel sem svojim občutkom. Nato se je začela psihična priprava na nastop. Ves čas do nastopa sem verjel, da bom dal vse od sebe in da bom pokazal svoj letošnji najboljši nastop prav na najpomembnejši tekmi sezone. Zelo sem bil samozavesten in prepričan v svoje sposobnosti, vedel sem, da če mi uspe odplavati tako, kot sem sposoben, bom zagotovo blizu medalje, čeprav nisem bil med favoriti za medaljo in da sem imel šele šesti čas polfinala.

No, moram priznati, da sem dvakrat le pomislil, ali sem dovolj dobro pripravljen; v to nisem bil najbolj prepričan, ker sem imel zdravstvene težave v pripravljalnem obdobju in 5 dni pred tem nastopom nisem najbolje plaval v enkrat daljši disciplini, ki je moja druga najboljša. V teh trenutkih sem pomislil na to, kar sva se s psihologinjo pogovarjala in dogovorila: da se moram osredotočiti samo na ta nastop in razmišljati samo, kako bom pravilno odplaval vso tekmo. Seveda mi je bilo veliko lažje razmišljati in si predstavljati svoj optimalni nastop, ker sem to že velikokrat delal pri vizualizaciji. Tako sem bil pred startom 100-odstotno prepričan, da mi bo prav takrat uspel moj najboljši nastop v sezoni. Tik pred startom sem bil zelo samozavesten. Ko pa sem stopil na startni kamen, sem začel razmišljati le o tem, na kaj moram paziti, da bom vse naredil optimalno. Na vrsti je bil start in do cilja nisem niti enkrat podvomil vase, ampak sem bil ves čas skoncentriran samo na svoje plavanje. Tudi tekmeci, ki so plavali zraven mene, me niso dekoncentrirali, ker sem bil tako zbran, da se mi je zdelo, da sem sam v bazenu. Ob prihodu v cilj sem, še preden sem pogledal na semafor, vedel, da sem odlično plaval, in res, odplaval sem svoj najboljši rezultat v karieri, nepričakovano premagal dva nekdanja svetovna prvaka in osvojil bronasto medaljo.«

Osnovne značilnosti idealnega nastopa

Kadar športnike prosimo, da nam opišejo svoje izkušnje stanja »flow«, so opisi podobni in večinoma vsebujejo naslednje elemente (Williams, 2001):

- **Mentalna sproščenost.** Občutek, da imajo stvari pod nadzorom, včasih celo, da se vse odvija kot v počasnem posnetku (v nasprotju z anksioznimi občutki, ko izgubiš koncentracijo, takrat imaš občutek, da gre vse mimo tebe prehitro).
- **Fizična sproščenost.** Mišice občutijo sproščene, gibi so tekoči in zanesljivi.

- **Optimizem, zaupanje.** Tudi v trenutkih, ki so potencialno ogrožajoči, se počutiš polnega samozaupanja in optimizma, nadzoruješ situacijo.
- **Osredotočenost na sedanost.** Telo in um delata kot eno, nobenih skrbi ni, kaj se bo zgodilo ali kaj je bilo. Telo deluje kot na avtopilotu, kot brez zavesti ali načrtovanega mentalnega napora.
- **Velika količina energije.** To so občutki veselja, ekstaze, intenzivnosti, kot da bi bil napolnjen z nečim eksplozivnim.
- **Odlično zavedanje.** Miselno se zavedajo vsega okoli sebe, drugih športnikov, občutek popolne povezanosti z okoljem. Nekateri poročajo o občutku, kot da so točno vedeli, kaj nameravajo storiti sotekmovalci.
- **Kontrola nad situacijo.** Telo in um sodelujeta, naredita ravno pravo stvar, vendar brez občutka nadzora.
- **Občutek ločenosti od okolja ali potencialnih distraktorjev.** Popoln dostop do lastne moči in naučenih spretnosti.

Psihične spretnosti, potrebne za uspeh

Williams (2001) navaja, da se fizične sposobnosti, ki so potrebne za uspeh, razlikujejo od panoge do panoge, medtem ko so psihične spretnosti, potrebne za uspeh, enake. Dve najpomembnejši sta **predanost** (želja, odločenost, srčnost, samomotivacija), ki jo gradimo z dobro postavljenimi cilji in **samonadzor**, zrelost. Tak športnik ostane miren tudi, če je sodniška odločitev krivična, še več, včasih zna celo pomiriti sotekmovalce. Dobro se odziva na napake, ostane pozitiven, tudi ko mu gre slabo, dobro sprejme kritiko (tudi nezasluženo), neuspeha se ne boji.

Verjetnost dobrega nastopa je možno povečati, kadar spodbudimo in vzdržujemo naslednje občutke (psihološke spretnosti):

- veliko energije (izziv, navdih, odločenost, intenzivnost),
- veselje in zabavo,
- občutek, da ni nobenega pritiska (nizka anksioznost),
- optimizem in pozitivnost,
- mentalno mirnost,
- samozaupanje,
- močno osredotočenost,
- občutek nadzora nad situacijo.

Kako pa poiskati psihično moč, ko nam ne gre, ko smo se znašli v seriji neuspešnih nastopov? Veliko športnikov vzklikne: »Kaj naj se sproščam in koncentriram, vse, kar potrebujem zdaj, je en dober nastop!« In psiholog reče: »Krasno! Saj ga imaš! Spomni se, kako je bilo, ko si dobro nastopil. Podoživi te občutke in pojdi naslednjič na start s temi mislimi. Kar si doživel, je enako močno danes, kot je bilo takrat. Vzemi si tri minute in se osredotoči na dobre spomine.« Ti spomini lahko izvirajo tudi iz tekmovanj že zgodaj v karieri ali pa celo tekmovanj, na katerih končni rezultat nista bili zmaga ali odlična uvrstitev!

Četudi je med sezono prišlo do poškodbe ali kakšne težave, lahko športnik ob ustrezni psihični pripravljenosti še vedno opravi odličen nastop in doživi idealno nastopno stanje. Tako se je počutila umetnostna drsalka Teodora Poštič marca pred kvalifikacijskim nastopom na Svetovnem prvenstvu v Calgaryju leta 2006:

»Za kvalificiranje v nadaljnje tekmovanje sem morala voziti dolgi program, pred odhodom na svetovno prvenstvo sem imela velike težave z izvajanjem enega od skokov (lutz mi nikakor ni šel), po evropskem prvenstvu v januarju mi je še padla forma in nisem bila prepričana v to, da jo bom lahko do tekme zopet dvignila, imela sem tudi nekaj težav s kolenom, ki sem si ga v prejšnjem letu poškodovala, tudi na osebнем področju so se mi dogajale velike spremembe. To je bilo moje prvo svetovno prvenstvo in zaradi vseh opisanih dejavnikov sva s trenerko pomišljali, ali naj se tekmovanja sploh udeležim.

Nekaj tednov pred tekmovanjem sva se le odločili, da grem in se potrudim, potem pa kar bo, pač bo. V zadnjih tednih sem nato sicer trenirala po svojih najboljših močeh, lutz še vedno ni bil takšen, kot bi ga želela, čeprav so bili drugi skoki dokaj dobri. V tem času sem zelo pazila na to, da se nisem prepuščala negativnim mislim, čeprav sem občasno podvomila o uspehu. Zadnje dni se sploh nisem več ubadala s težavami, ampak sem se ukvarjala le z vsakim treningom in vsakim elementom posebej.

Tudi na ogrevanju na tekmovanju je bil lutz namesto trojni le dvojni, sedaj, ko razmišljam za nazaj, niti ne vem, ali je bil še en drug skok samo dvojni namesto trojni ... Sploh nisem razmišljala o ničemer, samo mirna sem bila in zelo zelo samozavestna. Ko pa sem odšla na led, da se postavim za začetek drsanja, se mi je močno dvignila aktivacija, kar tresla sem se, čeprav sem na tekmovanjih navadno zelo mirna. Nisem se poznala takšne in sem se zato počutila nekoliko nenavadno. Ko je začela igrati glasba za moj dolgi program (te sem bila na treningih že kar malo naveličana, saj sem jo slišala že nešteto krat), sem postala zelo vesela, imela sem tak topel, prijeten občutek, ki ga je prevevala misel »zdaj pa bo«. Ko sem skočila trojni lutz brez napake, sem si rekla še »ja, zdaj pa bo« in potem sploh do konca ni bilo nobene misli več, samo drsanje. Vedela sem,

da me ne more nič ustaviti, celo utrujena nisem bila preveč. To se mi je na tekmah zgodilo prvič in tega niti ne znam dobro opisati, vem samo, da sem se počutila res dobro in da mi je to počutje omogočilo, da sem oddrsala enega svojih najboljših nastopov in se tudi uvrstila v nadaljnje tekmovanje.»



Športnik, ki si želi idealno nastopati, se mora naučiti naslednjih psihičnih spretnosti: predstavljanja, postavljanja ciljev, strategije nadzora misli, strategije nadzora aktivacije, izdelovanja tekmovalnega načrta, strategije za spoprijemanje z neuspehom in dobre psihične priprave na nastop.

9.

PISANJE DNEVNIKA IN ANALIZA NASTOPA



Kaj je športni dnevnik in v čem se razlikuje od običajnih dnevnikov? Kaj vanj beležimo in kako nam lahko pride prav ob pripravi na tekmovanje in v pregledu preteklega obdobja in načrtovanju naslednjega? Kaj lahko pridobimo z natančno analizo tekmovanja in kdaj je najbolje opraviti takšno analizo? Kakšen je primer dobre analize, kot jo je naredil slovenski vrhunski športnik?

V tem poglavju se bomo ukvarjali s pisanjem športnega dnevnika in analizo nastopa. Ko omenjamo »športni dnevnik« ne gre za dnevnik dogajanja, kakršnega smo vsi v nekem obdobju svojega življenja začeli in poskusili pisati, v smislu »Dragi dnevnik, danes sem na hodniku srečala fanta, ki mi je všeč ...«. Športni dnevnik je, kot pove že ime samo, namenjen spremljanju športnih aktivnosti, beleženju treningov, tekmovanj, posebnosti, drugih zadev, ki so pomembne za uspešno nastopanje. Športnik bo tako lahko natančno preveril, kako je treniral na primer v januarju prejšnjega leta, vedel bo, kakšen je bil obseg njegovega treninga, kako intenziven je bil, kakšne čase je dosegal na treningih in tudi, kakšni so bili rezultati na tekmovanjih v preteklih letih, spremljal bo lahko trend svojih rezultatov ... Če je v dnevnik vključena tudi analiza nastopov, lahko primerja različne nastope na tekmovanjih po kakovosti izvedbe, preveri, ali je popravil svoje napake ... Kaj vse bo vseboval, moramo natančno določiti, preden ga začne pisati.

Zakaj je analiza tako pomembna v športni psihologiji in zato tudi pri uspešnem treniranju in tekmovanju? Ljudje smo analitična bitja, vedno primerjamo različne dogodke, jih ocenjujemo, primerjamo sebe z drugimi in druge s seboj ... Za vse te stvari je treba imeti informacije in poznati neke kriterije, na podlagi katerih lahko delamo različne primerjave in ocene. Načeloma lahko informacije poskušamo obdržati v spominu, vendar zna biti to precej zahtevna naloga, predvsem spričo velike količine informacij, ki jih dnevno dobivamo, seveda pa sčasoma spomini tudi nekoliko zbledijo, lahko celo popolnoma izginejo, lahko se tudi popačijo in si stvari zapomnimo drugačne, kot so bile v resnici. Pogosto slišimo, da pametni pišejo in to v primeru »shranjevanja informacij« o lastnem treniranju in tekmovanju vsekakor velja.

Pisanje športnega dnevnika

Feldenkrais je podal zanimiv opis tega, kakšno vlogo ima dobro zavedanje lastnega početja: »Športnik brez zavedanja je kot kočija, katere potniki so želje in um, mišice vlečni konji, sama kočija pa je okostje. Zavedanje je kočijaž. Dokler kočijaž spi, bo kočijo vleklo sem in tja, vsak potnik bo s svojim ciljem kočijo vleklo v svojo stran, konji vlečejo vsaksebi. Ko pa je kočijaž buden in vajeti drži trdno v svojih rokah, bo kočijo varno in usklajeno pripeljal do cilja.« (1972, v Ravizza, 1998). Tako kot kočijaž vajeti, mora tudi športnik znati nadzorovati svoje telo in um, da bo lahko uspešno deloval in znal nadzorovati svoje početje v vsakem trenutku – pri tem je lahko pisanje športnega dnevnika v veliko pomoč. V veliko korist pa nam je takšen dnevnik lahko tudi pri spremljanju tega, koliko smo utrujeni, s čimer lahko poskušamo zagotoviti, da ne pride do pretreniranosti.



Analiza je ugotavljanje sestavnih delov nečesa, razčlenjevanje in kritično vrednotenje. 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.

Prednosti pisanja dnevnika

Z njim lahko športnik primerja količino treninga v različnih obdobjih sezone ali posamezne sezone med seboj. Koliko je treniral v obdobju bazične priprave, koliko sta se obseg in trajanje treninga spreminjala v obdobjih do tekmovalnega obdobja, kakšna je bila intenzivnost v posameznih obdobjih, kako je bilo z zdravjem, poškodbami, koliko časa je porabil za regeneracijo ipd. Trening lahko primerja s treningom drugega športnika, če on prav tako piše športni dnevnik. Če kdaj ostane brez trenerja, lahko vsaj nekaj časa (na primer v obdobju, ko išče novega trenerja) trenira po zabeleženih treningih.

V dnevnik lahko zapisuje tekmovanja – čase, dolžine, višine, rezultate, razlike v golih ... in zraven tudi, kaj je delal, da je takšen rezultat dosegel (telesna in psihična priprava).

V njem lahko spremlja počutje in utrujenost ter jutranji pulz, kar je lahko odličen način pri preprečevanju pretreniranosti, o kateri smo pisali v poglavju o stresu.

Vanj lahko zapisuje kakšne oblike reševanja problemov in možnosti, ki jih je preizkušal. Če spet naletimo na podoben problem, si morda lahko pomaga s prejšnjimi »rešitvami« in na njihovi podlagi poišče nove vidike ali rešitve problema.

Seveda, ima vsaka stvar svoje prednosti in **slabosti** in če smo do sedaj uporabo športnega dnevnika samo »hvalili«, je prav, da omenimo tudi, da dnevnik ni za vsakogar. Glavna minusa uporabe dnevnika sta dva – prvi je ta, da lahko dnevnik začne povzročati tekmovalcu nepotrebne skrbi, če opazi, da trenira drugače ali morda nekoliko manj intenzivno, da začne razmišljati v stilu »lani sem dobro nastopal, ker sem dobro treniral, letos pa treniram nekoliko slabše, to pomeni, da bo cela sezona slaba ...«. Takšne skrbi se navadno pojavljajo pri tistih, ki so tudi sicer nagnjeni k pretirani zaskrbljenosti. Pomembno je, da se v takem primeru športnik posvetuje s trenerjem ali kom iz ekipe, da svoje skrbi preveri in negativne misli obrne.

Drugi minus uporabe dnevnika je, da lahko prehitro začnemo delati zaključke, in sicer pogosto na podlagi nepopolnih informacij. Prehitro se

lahko odločimo, da treniramo dovolj dobro in da bodo rezultati dobri, pa se morda za las manj trudimo.

Zaradi tega je nujno, da vpise v dnevnik preverite, pregledate in ocenite po tekmovanju, po nekem daljšem obdobju. Vmesne informacije iz sredine tekmovalnega obdobja so dobre za vmesne primerjave, ne pa tudi za delanje zaključkov in odločanje. Pomembno je, da si določite čas, po katerem boste analizirali vpise v dnevniku. To je najboljše narediti po zaključku nekega trenajnega obdobja.

Kako pogosto pisati športni dnevnik?

To je odvisno od tega, kaj je vključeno v dnevnik in s kakšnim namenom ga uporabljate. Odločiti se je treba, kaj boste spremljali. Če spremljate treninge, je smiselno pisati redno, vsak dan in vsak trening. Včasih spremljate samo tekmovanja. Najbolj popolno informacijo dobimo z zapisovanjem čim več dogajanj. Sploh za začetek priporočamo, da zapisujete podatke s treningov in tekmovanj. Pri tem seveda ni nič narobe, če občasno »pobegne« kakšen trening in ga pozabite vpisati, vendar je res smiselno imeti vpisano večino treningov.

Kaj vse vpisovati v športni dnevnik

- količino treninga (kilometrini, trajanje ...),
- trening (lahko celoten trening ali pa le glavne serije),
- čase ali cilje, dosežene na treningu (pri glavnih serijah),
- oceno uspešnosti treninga (na primer na lestvici od 1 (zelo slabo opravljen trening) do 10 (odlični trening); lahko si izmislimo tudi lastno lestvico),
- utrujenost (prav tako si določimo neko lestvico),
- posebnosti (na primer, da ste bili zelo utrujeni, ker ste imeli zelo naporen dan v šoli ...),
- spretnosti, ki jih v tem obdobju treniramo (kako nam gre popravljanje tehnike, pa tudi psihološke vaje). Ko treniramo sproščanje, si vpisujemo, kako nam gre, ali smo ga naredili, ali kako nam je uspevala novost na treningu, nato pa postopoma spremljamo napredek, povprečje in podobno,
- analizo tekmovanja (o tem bomo več povedali v nadaljevanju, zato jo le omenjamo kot sestavni del športnega dnevnika).

Naj povzamemo: za dnevnik je nujno, da izberemo nekaj elementov, si pripravimo lestvice in nato določen čas vztrajamo.

Struktura dnevnika se lahko sčasoma spremeni. Ko delamo na tehniki, bomo to vpisovali v dnevnik in spremljali napredek nove tehnike, ko na tem področju ne spreminjamo ničesar, pa tega seveda ne vpisujemo v dnevnik. Tudi videz dnevnika, ne samo vsebina, je lahko zelo individualen in odvisen od posameznika.

Druge morebitne teme ali vsebine, ki jih lahko beležite:

- Kakšen je občutek idealnega nastopa, kako je na treningu? Opisujte situacije, ko ste v svojem športu najbolj uživali. Kaj ste se v teh trenutkih naučili?
- Stresorji – o čem razmišljate, katere misli vam odvrtačo pozornost (dom, partner, finance ...).
- Trener – kaj potrebujete od trenerjev, kaj jim lahko ponudite, da bi dosegli svoje cilje, kako bi lahko vaš odnos naredili boljši?
- Kolegi – kaj želite od njih in kaj jim lahko ponudite, kakšen imate odnos in kako sodelujete, so kakšne odprte težave, nedokončane stvari?
- Samozaupanje – kako se trenutno počutite v povezavi z doseganjem zastavljenih ciljev, kaj lahko spremenite, da se boste počutili bolje, kaj pričakujete od sebe, trenerjev, kolegov?
- Zavedanje in koncentracija – kaj zaznate kot spremembo, ko se bolje osredotočate, katere metode za povečevanje koncentracije ste preizkušali?
- Kako se kaže stres – kako zaznavate povišan nivo anksioznosti v nastopih, raziščite svoje telesne odzive in razmišljanja, kaj ste naredili, da ste ostali umirjeni?
- Trening sproščanja – kako vadite, je kakšen del telesa težje sprostiti, katera metoda vam najbolj ustreza, kako lahko povežete sproščanje s treningom, kako hitro se lahko sprostite?
- Nadzor misli – kako vaš samogovor vpliva na nastop, napišite negativne misli in jih zapišite obrnjene v pozitivne.
- Koncentracija – kaj vam omogoča, da se dobro zberete pred nastopom, katere tehnike so bile učinkovite, kakšna je vaša prednastopna rutina?
- Predstavljanje – kako napreduje, se vidite, kot da ste na televiziji ali bolj čutite sebe, v katerem trenutku vaša koncentracija pade, so vaše predstave žive, lahko nadzorujete njihov tempo?
- Nadzor nivoja aktivacije – kaj naredite, da ga nadzorujete, kako ga dvigujete, kako poskušate nadzorovati aktivacijo?
- Kako delujete v napetih situacijah? Kako se lahko iz njih naučite bolj učinkovito delovati?

- Kako se mentalno pripravite na trening, kako preprečujete, da bi vaše osebne težave vplivale na vas med vadbo, kako to izvedete, kaj deluje in kaj ne?
- Vse ostalo!

Spodaj je podan primer zapisa treninga kolesarja Jureta, vpisanega v športni dnevnik (Jure se v tem času pri psihologu uči nadzorovati in ustavljati negativne misli):

Datum: 15. 4. 2005

Kilometrina: 110 km

Glavna serija: 12-krat stopnjevano v hrib

Počutje na treningu: 6

Posebnosti: nisem se dobro počutil, me že cel dan nekoliko boli glava.

Misli: precej negativnih misli, predvsem o glavobolu in kako težka so stopnjevanja. Precej uspešno sem jih ustavljal na začetku treninga, proti koncu pa mi ni več uspevalo.

Analiza tekmovalnega nastopa

V športni dnevnik jo je zelo smiselno vključevati, saj nam da bolj celosten vpogled v to, kaj počnete na treningu in ali trenirate v pravi smeri. Analizo tekmovalnega nastopa lahko delate sami, vendar je najbolje, če jo naredite skupaj s trenerjem. Priporočljivo jo je delati nekoliko po tekmovalnem, zvečer ali naslednji dan dopoldne, ko so vtisi še sveži. Počakati pa je treba, da se najmočnejša čustva umirijo, da lahko k analizi nastopa pristopite umirjeno, logično. To je namreč tudi **eden glavnih namenov analize**, da logično pregledate, kaj ste naredili na nastopu in na podlagi te povratne informacije (to namreč analiza pravzaprav je) oblikujete nadaljnje delovanje.

Na primer, v analizi ugotovite, da ste bili preveč živčni in za naslednje tekmovalje sklenete, da se boste bolj umirili in to tako, da boste naredili vaje za sproščanje in popravili samogovor. Lažje tudi vidite, ali ste dosegli svoje cilje ali ne, kaj je bilo na tekmi pozitivnega in kaj negativnega, napačnega. Pozitivno poskušamo ponoviti na naslednjih tekmovaljih, negativno pa se trudimo popraviti, izboljšati, spremeniti.



Z analiziranjem nastopa preprosto povedano, povečamo svoje **zavedanje**. Zavedanje je prvi korak, s katerim pridobimo **kontrolno**, nadzor nad katerokoli napeto situacijo. Da pa bi lahko imeli kontrolno, moramo poznati **svoje idealno nastopno stanje** ter kontrast med tem idealnim in trenutnim stanjem.

Povratna informacija o nastopu

* **Povratno informacijo** pogosto imenujemo *feedback*.

Poleg tega, da povratna informacija* deluje kot nagrada, omogoči tudi boljši vpogled v nastop in njegovo boljše razumevanje. Z drugimi besedami, ko realistično pogledate na rezultat, ugotovite, kako je nastop dosegel ali presegel pričakovanja, vaša ali pa trenerjeva. Ko poskusite opisati želena in neželena vedenja objektivno, lahko trener objektivno uporabi povratno informacijo o nastopu za izboljšanje nastopov in motivacije.



Povratne informacije o nastopu uporablja veliko uspešnih trenerjev. V večini primerov bi to pomenilo, da namesto pohvale ali kritike povedo, kje in kako je nekaj športnik počel, kje je bil/nil bil v danem trenutku ipd. Dobra povratna informacija je usmerjena predvsem na vedenje športnika, ne na njegovo osebnost.

Povratna informacija kot način za motiviranje

Objektivna povratna informacija je v tekmovalnem športu nujna, ker najbolj vpliva na motivacijo, predvsem za to, ker popravlja nerazumevanje, saj imajo športniki veliko napačnih prepričanj o lastnem vedenju. Objektivni podatki in statistike to lahko spremenijo in spodbudijo vedenje v smeri popravljanja napak (Latham in Seijts, 1999, v Williams, 2001).

Športnika povratna informacija spodbuja, da izkusi pozitivne ali negativne občutke o samem sebi glede na nastop in v povezavi z njegovimi postavljenimi standardi. Športnik, ki je nezadovoljen z nastopom, bo motiviran, da ga izboljša, hkrati pa bo občutek zadovoljstva ob izboljšanem rezultatu pozitivno vplival nanj. Tako se športnik **sam spodbuja**, kar je bolj učinkovito od katerekoli zunanje spodbude ali nagrade (Cervone in Wood, 1992). Spodbujanje samonagrajevanja pri športnikih zmanjša potrebo po trenerjevih nagradah in kaznih. Ko je povratna informacija javna, na primer v obliki nekih statistik, se zna zgoditi, da bo delovala kot motivator prek drugih vpletenih in tudi prek drugih tekmovalcev – posameznikov in tistih, ki so vključeni v ekipo.

Naslednja motivacijska funkcija povratne informacije je povezana s programom postavljanja ciljev. Dobro oblikovan **program postavljanja ciljev vedno vsebuje jasne povratne informacije**, ki izvajalca programa obveščajo o tem, kako nastopa glede na zastavljeni cilj (Locke in Latham, 2006). Samo z zadostno količino objektivnih povratnih informacij bo postavljanje ciljev vplivalo na izboljšanje nastopa. Potrebni pa so tudi jasni in specifični cilji, ki ste si jih postavili sami ali skupaj z drugimi.

V raziskavi Bandura in Cervona (1983) so udeleženci sodelovali v naporni aerobni aktivnosti na ročnem kolesu. Postavila sta štiri eksperimentalne pogoje: prisotnost/odsotnost predpisanih izzivalnih ciljev ter prisotnost/odsotnost povratne informacije. Dokazala sta, da so tisti, ki so imeli oboje, cilje in povratno informacijo, napredovali v nastopu za 59 %, preostali pa od 20–25 %.

Didaktične prednosti povratne informacije

Povratna informacija ima poleg motivacijskih tudi didaktične prednosti – pomaga pri poučevanju neke vsebine, teme, spretnosti. Pomaga usmerjati vedenje. Objektivne nastopne povratne informacije priskrbijo razumevanje specifičnih vedenj, ki jih je treba izvesti, koliko se je treba usposobiti v posamezni spretnosti (kdaj je neka športna spretnost izvedena dobro), in kakšen je športnikov trenutni nivo usposobljenosti (forma).

Povratna informacija ima didaktično vrednost, ko neko spretnost razdelimo na posamezne segmente ali ko gre za zelo kompleksno spretnost. Npr. udariti golf žogico s palico – gledamo, kako učinkovito športnik izvede vsakega od elementov udarca: kako pravilno prime palico, ali postavi noge v pravi položaj, je njegov zamah dober, njegov pogled pravilno usmerjen ... Vsak od teh elementov je odločilen za dober udarec in ko jih opazujemo ločeno, lahko usmerimo pozornost tudi na popravljanje napak, na močna in šibka področja. Tako pridobljena povratna informacija omogoča trenerju in športniku opazovanje napredka na bolj koristen način.

Principi podajanja učinkovite povratne informacije

Povratna informacija naj bo podana glede na to, kaj je športnik pravkar naredil, in naj bo oblikovana tako, da se lahko športnik še naprej izboljšuje. Povratno informacijo podajamo tako ob pravilnih kot ob napačnih dejanjih, nato pa je treba natančno opisati pravilno izvedbo in spodbujati poskus spremembe. Vključevati je treba izraze spodbude in prepričanja, da bo s časom in vloženim trudom sledil napredek, izboljšanje spretnosti, kar izboljša občutek samoučinkovitosti (Bandura, 1977).

Merjenje in povratna informacija

Podobno kakor pri uporabi pozitivnega podkrepljevanja učinkovito podajanje povratne informacije zahteva, da trenerji identificirajo specifična in merljiva vedenja oziroma posledice – nekaj, kar lahko štejemo. Meritve so lahko precej univerzalne: število zaveslajev na minuto, ali pa bolj specifične – gre za delček spretnosti (npr. število returnov v trenutku, ko je nasprotnik na mreži, število zaveslajev v drugi polovici 400 m razdalje). Dostikrat uspešna izvedba

še ne pomeni uspešnega rezultata. Lahko merimo tudi uspešnost izvedbe – poiščemo specifično vedenje, ki mu sledimo, in nato razvijemo sistem, kako ga meriti. Na tem delu je pomembno, da se dogovorimo s tekmovalci in da se oni strinjajo s trenerjem, da so to vedenja, ki so pomembna. Trener lahko tudi sam pozove tekmovalce, da izberejo vedenja – tako se bodo počutili bolj vključene v program.

Tako recimo težko objektivno merimo usklajenost giba in glasbe pri umetnostnem drsanju in lahko začnemo s posameznimi elementi koreografije. Vadimo posamezni element in spremljamo, kdaj ga drsalec ali drsalka izvedeta točno takrat, ko je predvideno tudi z glasbeno podlago. Napredek beležimo tako, da zapisujemo, kolikokrat so bili na treningu prehitri, kdaj pravočasni in kolikokrat prepočasni. Ko se večja delež usklajenih elementov, vemo, da je športnik napredoval.

Podobno lahko spremljamo tudi napredek v spreminjanju razmišljanja. Trener recimo beleži neverbalne izraze negativnega razmišljanja – odkimavanje, zavijanje z očmi, vzdihovanje ... Vsakič, ko se pojavi, ga trener zabeleži, in tako skozi trening šteje količino teh izrazov ... Ko bo športnik napredoval v pozitivnem razmišljanju, bo izkazovanj nezadovoljstva in negativizma vse manj.



Če je le mogoče, se osredotočajmo predvsem na pozitivne vidike, torej na napredek – z osredotočanjem na želeno ojačamo izboljševanje in ne kaznujemo ali kritiziramo napak. Prav tako omogočimo tekmovalcu, da se usmeri na to, kaj mora narediti, in ne na to, česa ne sme. Podobna pravila veljajo za merjenje in delovanje ekipe v ekipnih športih.

Analiza tekmovanja – primer

Glavni namen analize je pregledati, kaj ste naredili, kako ste nastopili in na podlagi povratne informacije (to namreč analiza pravzaprav je) oblikovati nadaljnje korake.

Pogledati, ali ste dosegli cilje. Ugotovite, kaj je bilo na tekmi pozitivnega (to poskušate delati na vsaki ali čim več tekmovanjih) in kaj negativnega (v nadaljnjih nastopih in treningih se potem trudite to spremeniti, izboljšati).

V nadaljevanju podajamo dober primer analize tekmovanja tenisača Blaža Kavčiča s turnirja na Portugalskem v oktobru 2006, iz katere je razvidno, kaj vse lahko vključimo v analizo tekmovanja (seveda lahko vi po potrebi dodate še kakšno rubriko ocenjevanja, lahko namesto ocen podate opise ...)

Tekma: Turnir Futures (začetek 16. 10. 2006), Ponta Delgada, Portugalska – polfinale

Nasprotnik: Ivan Sergeyev (Ukrajina)

Rezultat 6.3, 6.1

Z ocenami od 1 do 5 je ocenil izvedbo posameznih elementov (1 – zelo slabo; 5 – odlično).

TEHNIKA:**Servis: 3**

Prenizek odstotek prvega servisa; drugi servis je bil prekratek – izgubil sem iniciativo še pred začetkom točke; pojavila se mi je stara napaka – žogo sem si metal preveč naprej, zato je bilo veliko mrež; pred servisom si nisem vzel dovolj časa.

Return: 2

Preveč sem returniral po paraleli; bilo je preveč kratkih returnov; nisem našel prave pozicije za return – bil sem preblizu črte.

Backhand: 2

Pojavila se mi je stara napaka, teže nisem prenašal naprej – preveč sem bil zaprt na udarcu, posledica tega je bila, da sem naredil veliko napak in dal veliko kratkih žog.

Forehand: 4

Žogo sem igral v dvigovanju, kar je nasprotniku delalo veliko težav, na prehodih sem bil zanesljiv, vendar nenatančen – bili so nekoliko prekratki.

TAKTIKA: 4**Pozitivni vidiki:**

Igral sem zelo napadalno, diktiral sem tempo igre.

Nasprotnik je bil velik in neokreten, zato sem veliko uporabljal slice, s katerim sem dobil veliko točk in prednost.

Ko je nasprotnik prišel na mrežo, ga nisem poskušal pasirati s prvim udarcem, ampak sem mu dal nizko žogo pod nogo in ga pasiral z naslednjo.

Igral sem raznovrstno in nasprotnika pustil v dvomih.

V odločilnih trenutkih sem prevzel pobudo, kar se je obrestovalo.

Negativni vidiki:

Točk nisem zaključeval na mreži, kar mi je precej otežilo igranje. Serviral sem preveč enolično – premalo servisov je šlo v nasprotnikovo telo.

PSIHOLOŠKI VIDIK IGRE:**Umirjenost pred tekmo: 2**

Bil sem precej nervozen, ker sem proti temu fantu enkrat prej že grdo izgubil.

Umirjenost med tekmo: 4

sprva se nisem mogel umiriti, potem pa sem videl, da mi gre in sem se kar umiril, delal sem tudi precej dihalnih vaj med pavzami.

Zbranost: 4

Podobno kot umirjenost med tekmo, vse bolje je bilo proti koncu tekme, ko sem videl, da mi gre v redu.

Razmišljanje: 3

Veliko preveč o nasprotniku, zdel se mi je dober, predober, da bi ga lahko premagal ... na začetku tekme sem bil precej negativen, popolnoma sem pozabil obračati misli iz negativnih v pozitivne ... pozneje sem se zbral in bil pri tem precej uspešen.

Jemanje pavz, počitek: 4

Ves čas sem pazil na to, da sem si jemal dovolj pavz, razen med servisom mi je to uhajalo.

Jeza, razburjanje: 5

Niti enkrat v celi tekmi nisem izgubil nadzora ali se razjezil.

Kaj sem se naučil iz te tekme, kaj bi lahko naredil, da bi popravil napake?

Ugotovil sem:

- da si moram redno jemati pavzo tudi pred servisom (da si vzamem dovolj časa, da se pripravim),
- da se moram dovolj umiriti, sicer se mi pojavljajo stare napake,
- da popravki tehnike, ki sem jih v zadnjem času treniral, še niso popolnoma avtomatizirani in da bo treba še precej delati,
- da znam uspešno pripraviti taktiko za tekmo,
- da se ne smem bati nasprotnikov, ki so me v preteklosti že premagali, ker se lahko zgodba tokrat obrne v mojo korist.

Predlog delovnega lista za analiziranje tekmovanja

TEKMA _____

DATUM IN KRAJ _____

Kako bi ocenil/-a današnje tekmovanje? (1= slabo, 5 = ok, 10 = odlično)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kratka razlaga: _____

Kako bi ocenil/-a svoj nastop na tej tekmi? (1= slabo, 5 = ok, 10 = odlično)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kratka razlaga: _____

Kako je bilo z aktivacijo?

Na poti na tekmovanje _____

Na ogrevanju _____

Tik pred nastopom _____

Med nastopom _____

Kaj te je motilo (povzročalo stres, dvigovalo tremo)?

O čem si razmišljal/-a, kaj si si govoril/-a? Kakšne so bile misli in občutki v telesu, ko si opazil/-a napetost?

Katere tehnike si uporabil/-a in kako se ti zdi, da so učinkovale?

Kratko opiši del igre, tekmovanja, v katerem si najbolj užival/-a ...

Kaj si se naučil/-a na tej tekmi, kar bi lahko uporabil/-a v prihodnosti, na drugih tekmah?

10.

KOMUNIKACIJA V ŠPORTU



Kaj je komunikacija in kakšno vlogo igra v športu? Ali sporočamo samo z besedami ali tudi z gestami, pogledi, mimiko . . . ? Kaj vse se dogaja ob sporočanju svojih mnenj in pogledov na svet in kako naj to uspešno sporočimo? Kako lahko uspešno rešujemo konflikte, ki se dogajajo v športnih situacijah? Kako si lahko ob tem pomagamo s tehniko aktivnega poslušanja in »jaz sporočili«?

Komunikacija pomeni pogovor, sporočanje, pomeni izmenjavo misli, čustev, stališč in informacij med ljudmi. V tem poglavju se osredotočamo na glavne značilnosti komunikacije, na to, kakšna je osnovna shema komunikacije, poudarjamo pomen neverbalne komunikacije, dodajamo nekatera navodila za uspešno sporočanje, poudarimo tudi pomen komunikacije v športu. V praktičnem delu poglavja prikažemo uporabo dveh tehnik, ki lahko izboljšata komunikacijo in jo naredita bolj jasno in nedvoumno: tehniko aktivnega poslušanja in tehniko »jaz« stavkov.

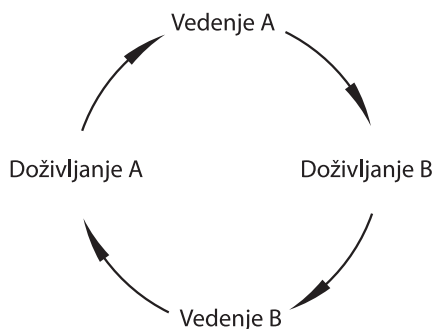
Najprej pogledjmo, kaj pravzaprav razumemo pod pojmom komunikacija. Beseda izhaja iz latinskega glagola *communicare* – sporočiti. Gre torej za sporočanje v najširšem možnem pomenu besede in je pojav, s katerim se srečujemo na vsakem koraku.

Dogovarjanja, pogovorov, izmenjave različnih sporočil je v športnih situacijah seveda ogromno. Trener mora povedati, kakšne so naloge na treningu, športniki morajo povedati, kako so zadovoljni z nekim nastopom, starši se pogosto s trenerji pogovarjajo o okoliščinah treniranja ... Vse to lahko s poznavanjem tehnik dobre komunikacije naredimo bolj uspešno in komunikacijo izpeljemo na miren, nenasilen način. Jeze, nezadovoljstva, povezanega s slabo komunikacijo in nerazumevanjem, je v športnih situacijah ogromno.

V komunikaciji tako vedenje osebe A (na primer trenerja) vpliva na doživljanje osebe B (na primer športnika), ki se izrazi v njenem vedenju, to pa povratno vpliva na doživljanje ter zato vedenje osebe A.

Recimo, da trener športniku pove, da bo moral čez vikend na tekmovanje, športnik pa tega ni načrtoval. Športnik bo ob takšni izjavi trenerja verjetno nekoliko nejevoljen, kar se lahko pokaže tako, da bo tisti trening slabše opravil, trener pa bo to opazil in menil, da je športnik nepripravljen resno trenirati.

Ena od shem, ki predstavlja prikaz sovplivanja dveh oseb, je delo Lainga (1966, v Lamovec 1994) in je prikazana na Sliki 26.



Slika 26. Interpersonalni pristop (Lamovec, 1994).

Značilnosti komunikacije

Verbalno in neverbalno

Tako verbalno kot neverbalno vedenje osebe vsebujeta sporočilo, ki se ob učinkoviti komunikaciji prenese brez bistvenih sprememb in je razumljeno tako, kot je pošiljatelj nameraval. Pomen neverbalnih kanalov je tu precejšen – avtorji menijo, da kar 70 odstotkov vse izmenjave sporočil poteka prek neverbalnih kanalov (Gordon, 1977, v Lamovec, 1994), predvsem naj bi se neverbalno prenašala čustva in stališča ter odnosi, verbalno, torej z besedami, pa le informacije. Na neverbalni vidik svojega delovanja moramo biti torej precej pozorni, saj lahko z neustrezno neverbalno komunikacijo sporočimo nekaj, kar smo sicer hoteli zadržati zase ali v tistem trenutku ni bilo primerno. Med neverbalne kanale prištevamo (Argyle, 1994):

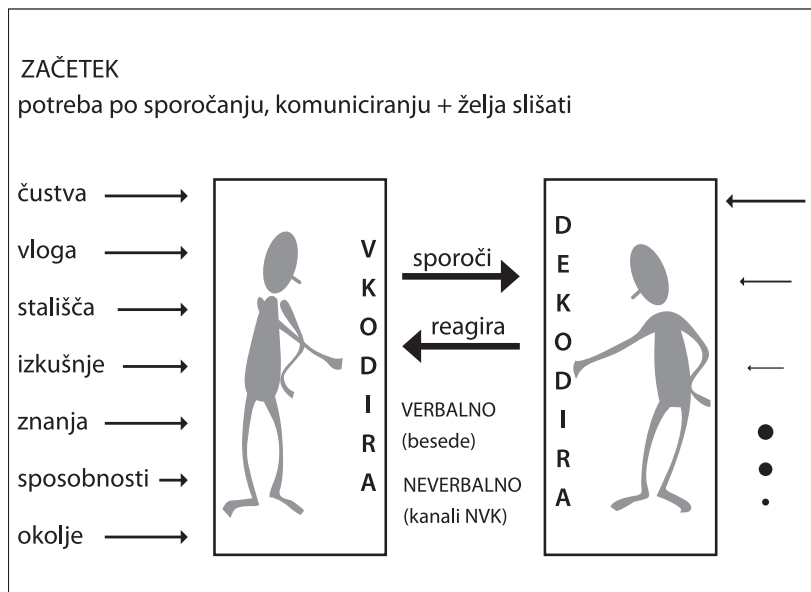
- fizično podobo, videz: izraža status, uspešnost, ugled;
- telesno držo: izraža prevladujoče razpoloženje posameznika v danem trenutku;
- mimiko obraza: izraža čustva, izrazi so tipični in večinoma kulturno univerzalni;
- pogled: izraža bližino, stik s posameznikom, podaljšan pogled izraža intimnost – ali dominantnost;
- telesni kontakt, dotikanje: izraža dominantnost;
- uporaba socialnega prostora: poznamo intimno razdaljo, osebno razdaljo, družbeno in javno razdaljo, vdiranje v osebni prostor je lahko zaznano kot agresivnost (velika kulturna pogojenost);
- kretnje: nivo aktivacije;
- vokalizacija: razburjenost.

* Med socialne spretnosti

sodijo: obvladovanje običajnih socialnih situacij in odnosov v skupini ter v vsakdanjem življenju; obvladovanje načinov izražanja pohval in kritik, obvladovanje pravil za reševanje sporov, pogajanj med člani skupine. Kadar govorimo o teh spretnostih, imamo v mislih tudi: načine komunikacije (pozdrav, zahvala, opravičilo, prošnja), sposobnost navezovanja prijateljskih stikov ...

Pri prenašanju nekega sporočila igrajo pomembno vlogo tako spretnosti kot tudi motivacija za vstopanje v medosebne odnose. Pomembno je, obvladati komunikacijske in socialne spretnosti*, saj lahko le s poznavanjem obojega uspešno prenesete sporočila, ki se ne dotikajo le izvedbe treninga in tekmovalnega nastopa, temveč tudi odnosov, stališč, strinjanj, mnenj, razmišljanj ...

Kompleksnost komunikacije ponazorimo z naslednjo sliko, v kateri so vključeni vsi ključni komunikacijski elementi in ki kaže na to, kako veliko je dejavnikov, ki vplivajo na izmenjavo sporočil med dvema osebama.

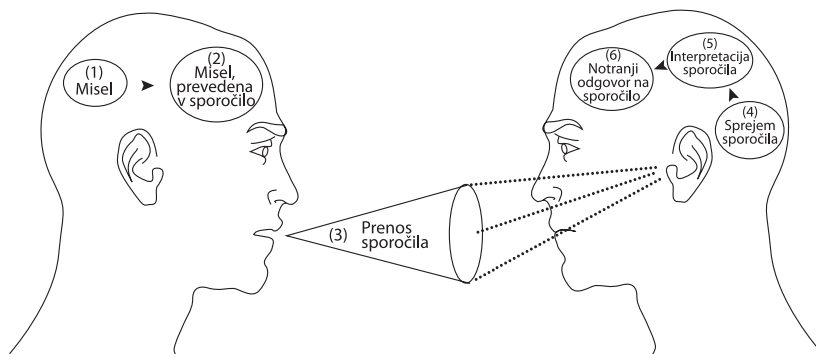


Slika 27. Osnovna komunikacijska shema.

Komunikacija kot proces

V tako kompleksni situaciji lahko prihaja do nekaterih napak, na primer: pretirano besedičenje, nestrpno poslušanje, prekinjanje pogovora, šepetanje in odtavanje (Fuoss in Troppman, 1981). Pomen komunikacije pri trenerju poudarja Martens (1997), ki predstavi tri dimenzije komunikacije – prva je sprejemanje in pošiljanje sporočil, druga je verbalna in neverbalna komponenta sporočil, tretja dimenzija pa sta vsebina na eni in čustvo na drugi strani, ki je vsebovano v vsakem sporočilu.

Shema komunikacije, ki upošteva tudi notranje doživljanje posameznika, vidimo na Sliki 28.



Slika 28. Komunikacijski proces (Martens, 1997).

Klauss in Bass (1982, v Dipboye, Smith in Howell, 1994) dokazujeta, da so tisti, ki učinkovito komunicirajo, previdni pri oddajanju oz. izbiranju besed; dvostranski (upoštevajo tudi drugo mnenje); poštene (povedo, kar mislijo); so pozorni poslušalci (sprejemniku informacij namenijo veliko pozornosti) ter neformalni (sproščeni in naravni pri pogovoru).

Komunikacija in vloge v športu

Preden se podamo k predlogom, kako nekaj uspešno sporočiti, pa je prav, da si ogledamo tudi, kakšne so vloge različnih oseb, ki so vključene v situacijo športnega treniranja. Prva oseba, ki je pogosto v komunikaciji najbolj izpostavljena, je trener.

Trener določa trenažni proces, kaže aktivnost, razlaga, vodi trening, sledi letnemu načrtu, ocenjuje, nagrajuje in kaznuje, predstavlja avtoriteto, pri športniku sproža čustva, predvsem pa se mora ves čas zavedati, da je pedagog.

Druga oseba v športni situaciji, ki je z vidika treniranja najbolj izpostavljena, v komunikaciji pa pogosto premalo vključena, je športnik. Ta je v trenažnem procesu podrejen trenerju in se odziva predvsem nanj. Navadno je to osebnost v razvoju, zato je pri njem nujno treba upoštevati več različnih razvojnih stopenj. Trener naj bi se drugače obnašal, kadar trenira začetnike ali pa športnike v obdobju odraščanja. Predvsem pa je športnik nekdo, ki se je v šport vključil zato, da bo izpolnil svoje potenciale in želje, zato je prav tako treba upoštevati ta dejavnik.

Kdo pa je tretja »stranka«? Seveda starši. Ti imajo pravzaprav eno samo funkcijo, ki pa obsega marsikaj: so zastopniki svojih otrok v zelo širokem smislu – čustveno, organizacijsko in ne nazadnje finančno.

Uspešno sporočanje (Gordon, 2003)

Jasnost sporočanja

Sporočila naj bodo jasna, neposredna – bodite direktni, povejte tisto, kar želite sporočiti, brez pretiranega »zavijanja v vato«. Sporočila naj ne vsebujejo skritih pomenov – če ni odkritosti, tudi ni pravega odnosa, zato povejte vse, kar mislite, in čim manj namigujte. V enem sporočilu se osredotočite na eno samo stvar, tem ne menjavajte prehitro.

Sporočila naj bodo popolna in specifična, konkretna – podajte vse potrebne informacije in tujke razložite, če je to potrebno. Čeprav nekateri trenerji zelo radi pogosto uporabljajo tujke, se je treba vprašati, ali to počno zato, da bodo videti kot večji strokovnjaki, ali pa s tem dejansko zvišajo razumevanje športa pri svojih varovancih. Seveda je treba razumeti, da so nekatere tujke v športu vključene, saj so sestavni del treninga. Tako na primer vsak tenisač suvereno uporablja tujki »backhand« in »forehand«, saj slovenskih izrazov za to ne poznamo.

Sporočila bodo bolj jasna tudi, če bomo ločili dejstva od mnenj – najprej povejte dejstvo, ki ga šele nato poskusite razložiti z mnenjem; stvari postavite kot dejstvo šele takrat, ko ste jih preverili – »preskakovanje k zaključkom« lahko hitro vodi v nesporazum.

Čustveni vidik sporočanja

Uporabljajte lastna sporočila – besedi »jaz« in »moje« naj postaneta del vašega vsakdanjika, s tem boste namreč sebe neposredno vključili v situacijo in ne boste delovali kot nepristranski opazovalec situacije. Opreделите svoje potrebe in občutja – kazanje čustev je lahko pomemben korak pri izgrajevanju uspešnega odnosa, saj bomo tako lažje videli, kako se počuti naš sogovornik, in se temu prilagodili. Izogibajte se tako verbalnim kot neverbalnim nasprotnim pomenom, povejte in pokažite isto, ne pa, da na primer po nastopu na tekmovanju skozi zobe iztisnete »v redu je bilo« in besno odkorakate iz dvorane.

V sporočilih večkrat poskušajte izraziti podporo, izogibajte se sarkazmu in negativizmu. Poudarite, kadar si nekdo zasluži pohvalo. Pohvala ima večji učinek pred skupino, graja pa ima večji učinek, če se zgodi na samem. Tako bomo jasno dali vedeti, kakšno vedenje odobravamo, hkrati pa nekoga pred skupino ne bomo izpostavili kot slab zgled. Vsak pogovor se lahko razreši v tonu, ki je do sogovornika spoštljiv, zato se izogibajte žaljivim besedam, čeprav se pogovarjate o kočljivi in vroči temi.

Čeprav menimo, da je normalno, da prihaja do napredka in da so le napake tisto, kar moramo omeniti in poudarjati, je kljub temu prav, da tako pohvalimo kot grajamo, da smo v tem enakovredni, da pa tudi vedno najprej poudarimo pozitivni vidik nastopa ali izvedbe, šele nato negativni vidik. Na koncu poiščite pozitivno motivacijo za delo v prihodnje. Najlažje to naredite tako, da izpostavite še kakšen pozitiven vidik nastopa.

Prilagajanje sporočila prejemniku

Sporočila naj ustrezajo prejemniku – uporabljajte besede, za katere ste prepričani, da jih vaš sogovornik razume, športniki previdno – trenerji včasih ne bodo razumeli prav vseh besed, ki jih sicer uporabljate v pogovoru s kolegi. Poiščite povratno informacijo – preverite, ali ste se s sogovornikom razumeli, ali ste prišli do nekega skupnega zaključka. Odsotnost povratne informacije dostikrat vodi v nesporazume. Ponavljajte pomembna sporočila – trenerji predvsem tista, ki so pomembna za tehniko, za uspeh, za samozavest ..., starši pa pogosto sporočite tiste posebne vidike vaših otrok, ki lahko ključno vplivajo na njihov uspešen razvoj.

Sporočilo izrazite takoj, ko se je zgodil dogodek, ne pa šele čez kakšen dan ali teden, ko bodo preostali morda že pozabili, da se je kaj zgodilo.

Tehnike za učinkovito komunikacijo

Reševanje konfliktov

Kaj pa, če dejansko pride do nekega konflikta, nesporazuma? Kaj pa takrat, ko čustva navidezno prevzamejo nadzor? Kot konflikt lahko opredelimo vsako situacijo, v kateri udeleženci nimajo enakega mnenja in kjer obstaja možnost poslabšanja odnosa med udeleženci. Nekateri napotki nam v takih trenutkih lahko pomagajo:

- nikdar ni treba težiti k temu, da bi bili popolni – če naredite napako, jo priznajte,
- pomen začetka in zaključka komunikacije je pomembnejši od sredine pogovora – pomnjenje deluje po principu U-krivulje – več si zapomnimo z začetka in konca pogovora, tisto v sredini pa nekoliko slabše,
- pomembna je uporaba vseh spretnosti in pravil uspešnega sporočanja, upoštevanje nebesedne komunikacije, še posebej prav pa nam lahko prideta tudi tehniki aktivnega poslušanja in uporaba »jaz« sporočil; vse skupaj je lahko precej oteženo zaradi povečane količine čustev, ki zmanjša sposobnost racionalnega odločanja in delovanja – zato sta pri razreševanju zelo pomembna sprostitev in miren vstop v pogovor,
- pomembno je naslednje pravilo: pokažite nasprotniku spoštovanje, tako da ga poslušate do konca,
- bodite pripravljeni skleniti kompromis, stopite na pol poti do sogovornikovega mnenja, saj tako zagotovimo, da se ne bo nihče počutil kot zmagovalec ali poraženec, temveč bosta oba nekaj dobila in hkrati v svojih zahtevah tudi nekoliko popustila,
- spremljajte burne reakcije sogovornika in se prilagodite, tako da ne boste povzročali pretirane napetosti.



Kot konflikt lahko opredelimo vsako situacijo, v kateri udeleženci nimajo enakega mnenja in v kateri obstaja možnost poslabšanja odnosa med udeleženci.

Za razrešitev konflikta imamo navadno tri možnosti: lahko spremenimo mnenje osebe, s katero smo v konfliktu, lahko spremenimo okolje, ali pa svoje mnenje. Nobena od rešitev ni idealna in navadno je najbolje kombinirati vse tri možne rešitve in h konfliktu pristopiti z nekoliko širšega vidika. Pri tem predlagamo, da se poskusite izogniti sklicevanju na moč – trener bi namreč lahko rekel »tako bo, ker sem jaz tako zahteval«, prav tako bi lahko to rekli starši »sedaj bo po moje, saj jaz plačujem za sinova tekmovanja«, vendar pa avtoriteta na podlagi moči prisiljevanja ali legitimne moči pri sogovorniku izzove jezo, sovražnost, odpor, nemoč, strah, zaskrbljenost, ponižanost ali kljubovanje pogosteje od uskladitve interesov. Poskušajmo torej svoje doseči na podlagi dobrih informacij, pravega odnosa in strokovnosti.

Tehnike reševanja konfliktov

Pri razreševanju konflikta nam lahko zelo prav prideta **dve tehniki**, ki ju lahko uporabimo takrat, ko imamo problem in se o njem poskušamo pogovoriti s sogovornikom, ali pa takrat, ko poslušamo sogovornika, ki nam skuša nekaj pojasniti. V zadnjem primeru je primerna **tehnika aktivnega poslušanja** – ta zajema tri stopnje in dva dodana »pogoja« (Gordon, 2003):

1) Pritrjevanje – v prvi fazi sogovornika le poslušamo, prikimamo, občasno rečemo, »a ha«, »tako torej« ... S tem nasprotniku pokažemo, da se zanj zanimamo, da ga poslušamo in mu ob tem damo čas, da pojasni svoje stališče.

2) Parafraziranje – to pomeni, da povzamemo njegove besede, če športnik razlaga o tem, da ima veliko dela v šoli, lahko trener to parafrazira in reče na primer »Se veliko učiš?« S tem dosežemo na eni strani to, da sogovornik bolj natančno pojasni svoje mnenje, mi pa prav tako pridobimo čas za dodatno razumevanje in si ustvarimo boljšo sliko za oblikovanje odgovora oziroma nadaljevanje pogovora.

3) Spraševanje – to pogovor popelje na nove teme, lahko tudi že do iskanja rešitve situacije, plodnega pogovora. Navadno se pogovori začnejo že na tej fazi, vendar pogosto prehitro preidemo na iskanje rešitev, ne posvetimo pa se dovolj spoznavanju težave ali teme pogovora.

Dodatna dva pogoja sta izkazovanje zanimanja in odzivanje tudi na nebesedni ravni. Če bomo med pogovorom sicer pridno pritrdjevali in kimali, obenem pa na mobilnik pisali sporočilo, ne bomo delovali resno. Drugi zelo pomemben pogoj pa je, da sogovornika poslušamo do konca stavka, da ne segamo v besedo in ne kažemo želje, da bi zaključili pogovor na tak način, kot smo si mi zamislili. Ni odveč poudariti, da je prav pri aktivnem poslušanju zelo pomembna pripravljenost na sklepanje kompromisa.

Vaja iz aktivnega poslušanja

Predstavljajte si, da ste trener, ki mu športnik poskuša pojasniti, da bo v naslednjem mesecu nekoliko manj treniral, saj so se mu nakopičile šolske obveznosti. V parih odigrajte situacijo, pri tem pa upoštevajte pravila aktivnega poslušanja. Nato lahko situacijo tudi obrnete in videli boste, kako pozitiven učinek na govornika ima lahko ustrezno odzivanje sogovornika.

Druga tehnika, ki lahko pride prav predvsem takrat, ko poskušamo mi sogovorniku nekaj pojasniti, je **uporabljanje »jaz sporočil«** – to so sporočila, ki kažejo sprejemanje odgovornosti, pokažemo odprtost v komunikaciji, ponudimo možnosti drugemu, da nam odgovori, medtem ko »ti sporočila«

izkazujejo etiketiranje, ukazovanje, moraliziranje. Tipično »ti sporočilo« bi bilo tako »to si naredil narobe«, »ti si kriv, da nismo uspeli«, »tvoja napaka je povzročila« ... Z »jaz sporočili« povečamo nasprotnikovo pripravljenost, da se vključi v komunikacijo, delujejo kot nekakšno povabilo v pogovor, pri tem pa je negativno vrednotenje dejanja sogovornika minimalno, saj predvsem pokažemo, kakšna počutja je to dejanje povzročilo pri nas in tudi jasno ločijo dejstva od mnenj. Uporaba »jaz sporočil« ne poškoduje odnosa s sogovornikom, izražanje lastnega mnenja pa daje sogovorniku tudi možnost, da izrazi svoje nasprotovanje.



Preprosto povedano so »jaz« stavki vsa sporočila, ki vključujejo besede kot npr. jaz, moje mnenje, moje želje, mislim, da ... in v katerih so jasno razmejena dejstva in mnenje govorca.

»Jaz« stavki imajo stalno strukturo (Gordon, 2003) in sicer najprej navedemo konkretno vedenje, potem konkretne posledice tega vedenja in čustvo, ki ga je to vedenje povzročilo. Predvsem ta struktura stavka ni razumljena kot napad, vendar pa je zanjo potrebne precej samozavesti, saj priznavanje lastnih čustev pomeni razkrivanje, na katerega pa nismo vedno pripravljeni.

Primeri takšnih stavkov bi bili:

- »Kadar ni discipline, trening ni izveden pravilno, in to me jezi.«
- »Včasih zamudim na trening, takrat je trener navadno name jezen, zato se takrat slabo počutim in na treningu ne dam vsega od sebe.«
- »To vedenje se mi zdi neprimerno in me je prizadelo in mislim, bi si želel opravičilo.«

Ob prvih uporabah »jaz« stavkov se marsikdo počuti nekoliko neprijetno, saj je to v bistvu naučena struktura, vendar pa jo številni kmalu privzamejo in začnejo pogosto uporabljati v komunikaciji, saj pri sogovorniku sproža želene odzive in omogoči kakovostno komunikacijo. Pomembno je, da so opisi podani iz osebne, notranjega vidika in da se izogibamo besedi »ti.«

VAJA iz uporabe jaz sporočil



Za športnike

Zamislite si nekaj »problemskih« situacij, ki bi jih radi sporočili trenerju, in jih oblikujte v »jaz« stavke. Nekaj namigov za izhodišče: povejte trenerju, da boste ta teden manjkali zaradi šolskih obveznosti, povejte trenerju, da se vam ne zdi prav, da se je na prejšnjem tekmovanju na vas razjezil, dogovorite se s trenerjem, na katera naslednja tekmovanja bi radi šli, kako povedati staršem, da jih ne želite na naslednjem tekmovanju ...

Jaz stavki:

1. _____
2. _____
3. _____

Za trenerje

Nekaj pozornosti želimo posvetiti tako imenovanim »motivacijskim nagovorom«, ki jih trenerji radi uporabljajo pred tekmovanji. V filmih so navadno prikazani nekoliko karikirano, vendar tudi v resnici vidimo trenerje, kako tik pred tekmovanjem poskušajo motivirati športnike z besedami kot »dajmo, pokaži, kaj znaš, premagaj ga/jo, zmeljimo nasprotnike ...« Takšni nagovori so vedno dobronamerni, z njimi trenerji navadno poskušajo zvišati motivacijo športnikov za dober nastop. Vendar je učinek največkrat neustrezen – aktivacijo športnikov, ki je na tekmovanjih že tako precej visoka taki nagovori zvišajo nad želeno mero. To lahko vodi v preveliko tremo. Če že uporabljamo nagovore naj ne bodo usmerjeni samo v zmago nad nasprotnikom, sploh če ta v resnici ni najbolj verjetna ali je morda celo nemogoča. Uporabimo raje besede, ki se navezujejo na kvalitetno igro in nastope. Tik pred tekmovanjem je bolje pristopiti umirjeno in spodbudno, ne pa »aktivirajoče«, predvsem pri športnikih, ki so pred tekmovanjem preveč razburjeni.

Seveda obstajajo tudi primeri športnikov, ki pred startom ali začetkom tekme potrebujejo nekoliko več dinamike in spodbujanja – njim lahko aktiviranje s spodbudnimi nagovori vsekakor koristi. Kateri športniki potrebujejo umiritev in kateri vznemirjanje, je stvar trenerjeve presoje.

VAJA za razmislek o komunikaciji (McDougall, 1997)



Poslušanje

Opišite, kako lahko dobro ali slabo poslušanje drugih vpliva na pogovor – zakaj je pomembno:

- Upoštevati, kako drugi vidijo neko situacijo.
- Dovoliti drugim, da dokončajo svoj stavek.
- Ne neprestano soditi o stvareh.
- Dovoliti drugim, da izrazijo svoja čustva.

Jasno izražanje

Zakaj je pomembno:

- Jasno izražati svoja mnenja, misli in občutke.
- Svoje sotekmovalce in kolege spodbujati med tekmovanjem in treningi.

Neverbalna komunikacija

Opišite, kako lahko telesna komunikacija, pogled, ton glasu ... vplivajo na to, kako vas bodo drugi razumeli.

Vključevanje v pogovor in koraki do sprememb

Včasih se zgodi, da trener želi pri športniku kaj spremeniti, sprožiti kakšen nov proces, preprosteje povedano, ga motivirati. Kadar športnik ni pripravljen na spremembo ali se mu ne zdi potrebna, je lahko takšen pogovor zahteven in prav pride poznavanje različnih tehnik vodenja pogovora. Ena takih je motivacijski intervju.

Začne se tako, da trener oceni pripravljenost športnika, da bi se spremenil, in odkrije, ali ima glede te spremembe že zastavljene kakšne cilje. Spreminjanje vedenja poteka skozi nekaj korakov, ki so jih opisali Prochaska in sodelavci (1992, v Miller in Rollnick, 2002)) v svojem modelu, imenovanem **Stadiji spremembe vedenja**. Ti stadiji so koristen okvir, ki opiše spremembo kot proces in ne kot nekaj dihotomnega, torej iz stanja A v stanje B. S pomočjo tega okvira lahko ugotovimo, kje v procesu spremembe je konkreten športnik.

V *stanju brez namena* (stadij prekontemplacije) športnik ne razmišlja o tem, da bi bilo sploh treba kaj spremeniti. Ta zavest se začne razvijati v *stadiju oblikovanja namena* (stadij kontemplacije). Športnik razmišlja o tem, da bi bilo treba nekaj spremeniti ali se vsaj sprašuje o tem. Do sprememb v vedenju pa v tej fazi še ne prihaja. V naslednjem stadiju – *stadiju priprave* športnik začne kazati zanimanje in pripravljenost za neko manjšo spremembo – o tem koga kaj povpraša, kaj prebere, začne drugim oznanjati svoj namen in podobno. Do bistvene vedenjske spremembe pride v *stadiju akcije*. Športnik preizkuša nova vedenja, zbira natančne informacije, se želi o tem pogovora s strokovnjaki ... Tu se že kažejo prve navzven opazne spremembe, ki postanejo stalnica v *stadiju vzdrževanja*. Prepoznamo lahko tudi *stadij vrnitve* na staro vedenje (recidiv), v katerem športnik opusti nove vzorce vedenja in začne spet delati stvari »po starem« – lahko se povrnejo prejšnji problemi, neučinkovita vedenja in neustrezni miselni procesi.



Stadiji spremembe vedenja:

1. stanje brez namena,
2. stadij oblikovanja namena,
3. stadij priprave,
4. stadij akcije,
5. stadij vzdrževanja,
6. stadij vrnitve na staro vedenje.

Glede na to, v katerem stadiju spremembe je športnik, je treba prilagoditi tudi vsebino in slog pogovora. Pri tem nam prav pride poznavanje tehnike **motivacijski intervju** (Miller in Rollnick, 2002).

Uporaba tehnike omogoči, da se izognemo direktnemu konfrontiranju, zoperstavljanju in s tem otrokovemu odporu, kajti poskusi direktnega prepričevanja, razpravljanje in neprestano primerjanje z drugimi povzročijo, da se športnik še bolj upre in še bolj vztrajno trdi svoje. Namesto tega poskušamo podpreti vsak najmanjši znak samoučinkovitosti ali vedenja, ki lahko pokažejo na obstoj samomotivacije.

Skozi motivacijski intervju bomo ocenili športnikovo razumevanje pomembnosti spremembe in njegovo pripravljenost, da se spusti v proces spreminjanja. Videli bomo tudi, ali meni, da je spremembo sposoben doseči, torej njegovo prepričanje, da to lahko doseže.

Motivacijski intervju

Motivacijski intervju je psihološka tehnika, ki pomeni v posameznika usmerjen in direktivni način svetovanja, s katerim odkrivamo spremembe v vedenju ter raziskujemo in razrešujemo mešane občutke (Miller in Rollnick, 2002).

Principi motivacijskega intervjuja (Miller in Rollnick, 2002):

Motivacija za spremembo vedno prihaja od znotraj in ni nikoli spodbujena od zunaj. V prvih korakih pomagamo športniku poiskati cilje, ki bi jih lahko dosegel s spremembo. Izogibati se moramo poskusom zunanjega vplivanja – npr. »Veš, da te bodo izključili iz reprezentance, če ne boš pogosteje hodil/-a na treninge?« Ali s prepričevanjem: »Verjamem, da se lahko spremeniš, zakaj ne bi poskusil/-a?«

Vprašanja v prvem stadiju naj težijo k odkrivanju neskladja med tem, kje je športnik trenutno in kje bi si želel biti.

- Ali bi **ti** rad, da je kaj drugače?
- Kaj pa **tebe** trenutno najbolj skrbi, **te** kaj moti?
- V kakšnem primeru bi si **ti** želel kakšno spremembo?

Če športnik že na prvo vprašanje odgovori »ne«, trenutno ni pripravljen za kakršnokoli spremembo in bi bilo vsakršno prepričevanje odveč, lahko povzroči celo več škode kot koristi. Če pa izpostavi kakšno tematiko ali vsebino, nadaljujemo s preverjanjem mešanih občutkov oziroma ambivalentnosti.

Vprašanja, ki jih lahko trener postavi, da športnik izrazi ambivalenco in začne odkrivati možne rešitve:

- Kaj ti lahko prepreči, da to poskusiš?
- Kaj bi lahko šlo narobe?
- Kaj bi ti lahko pomagalo, da bi to poskusil?
- Kaj ti je v podobnem primeru že pomagalo?

Poiščemo prednosti in slabosti odločitve ali cilja. Tako se bo športnik lažje odločil, ker bo vedel, kaj vse ga čaka. Šele na podlagi vseh informacij se lahko odloči, po kateri poti bo stopil. Ta proces lahko izvedemo verbalno ali vizualno z vajo, imenovano tehcnica sprememb. Vzemimo primer športnika, ki želi trenirati skupaj z uspešnim kolegom, vendar dvomi o tem, ali naj ga gre to vprašat ali ne. Skrbi ga namreč, kaj se bo vse zgodilo v primeru zavrnitve, hkrati pa ve, da bi takšna sprememba vnesla ogromno dinamike v njegov trening. Narišemo tehcnico, ne eno stran nanizamo razloge ZA (mislim, da bo trening dober, da mi bo zanimivo, da se bom zelo potrudil, da bom napredoval ...) in na drugo PROTI (kaj pa, če bo rekel, da sem preslab zanj). Čeprav je na prvi pogled videti, da je več razlogov ZA, se lahko zgodi, da bo športnik ocenil razlog PROTI kot precej bolj pomemben – možnost, da se mu bo kolega posmehoval, lahko pretehta vse druge razloge. Z motivacijskim intervjujem mu pomagamo pokazati, da so tudi razlogi ZA vredni in da jih je pravzaprav več.

Direktno prepričevanje ni učinkovito in povečuje odpor. Kadar poskušamo motivirati s prepričevanjem, to pogosto vodi v neuspeh. Če problema ne občuti, zanj ne obstaja in ves trud, da bi se spremenil, bo zaman. Še posebej pri športnikih v obdobju odraščanja so taki poskusi lahko celo kontraproduktivni – poveča se verbalna sovražnost do trenerja, zavzame še bolj rigidno stališče in ima občutek, da ga mora braniti in upravičiti.

Ambivalenco v motivacijskem intervjuju vidimo kot glavno oviro na poti k spremembi in za njeno premagovanje si moramo vzeti čas – s hitenjem lahko športnik dobi občutek, da ga ne poslušamo, da nima vpliva na proces, vse bolj pasiven bo in vedno manj pripravljen sodelovati. V procesu spremembe naj bosta trener in športnik partnerja. Odgovornost za doseganje spremembe je na športnikovi strani, trener pa spremlja in opazuje izvedbo in spodbuja vedenje, ki gre proti cilju.

11.

REŠEVANJE PROBLEMOM



Čemu lahko rečemo problem in kako naj pristopamo k reševanju problemov? Katere korake naj ob tem upoštevamo, da bomo prišli do rešitve, ki bo ustrezna za vse vpletene – kako natančno opredeliti problem, kako ovrednotiti možne rešitve in do njih najprej sploh priti? Kako ustrezne rešitve »sestaviti« v načrt delovanja? Kakšna je tehnika reševanja problemov na konkretnem primeru?

V tem poglavju bomo opisali, kakšni so problemi in kako lahko k njihovem reševanju pristopimo sistematično in natančno ter se tako izognemo naključnemu izbiranju različnih rešitev, ki nam slučajno šinejo v glavo. Opisali bomo princip reševanja problemov, kot ga je omenjal Dewey (1997), ponazorili pa ga bomo tudi s praktičnim primerom.

Šport je situacija, v kateri se pogosto srečujemo s problemi, težavami, marsikaj nam ni po volji, pa bi želeli spremeniti ... Zamislite si športnika, ki ni zadovoljen s situacijo v klubu, športnika, čigar starši preveč zavzeto navijajo na tekmovanjih, trenerja, ki mu uprava kluba govori, naj dela bolj za rezultate, on pa bi predvsem rad izboljševal tehniko, saj gre šele za mlade športnike ... To so le nekatere možne situacije, ki nas lahko motijo in ki bi jih lahko opredelili kot »probleme«. Navadno se ob takšnih situacijah razburjamo, skrbi nas, kako se bo kaj razpletlo, pogosto poskušamo kaj narediti z namenom, da bi se stvari spremenile, vendar pa imamo lahko ob tem občutek, da nas omejujejo razmere, da nekaterih stvari ne moremo narediti tako, kot bi si želeli, ali pa imamo sploh občutek, da je problem nerešljiv. V takšnih primerih nam lahko najbolj prav pride tehnika reševanja problemov, o kateri so veliko pisali predvsem avtorji s področja vedenjsko kognitivne terapije, to je terapije, ki se loteva spreminjanja vedenja v povezavi z razmišljanjem in nasprotno (Beck, 1995). Ugotovili so, da lahko problem bolj učinkovito rešimo, če k njemu pristopimo sistematično in metodično, in sicer so predlagali naslednje korake (Dewey, 1997).

Koraki pri reševanju problemov (Dewey, 1997)

1. opredelitev problema,
2. iskanje možnih rešitev,
3. ovrednotenje rešitev,
4. izbira najboljše rešitve,
5. odločitev o načinu izvedbe,
6. preverjanje uspešnosti rešitve.

Opredelitev problema

Najprej moramo ugotoviti, kaj sploh je problem. Natančna opredelitev problema je že pol rešitve. Ugotoviti moramo, kateri dejavniki so vključeni v naš problem, iz opredelitve izločiti vse »moteče« dejavnike in se osredotočiti samo na našo težavo. Morda bo bolj jasno, če ponazorimo s praktičnim primerom. Vzemimo tenisača, ki je ostal brez trenerja (njegov trener se je

upokojil). Kot problem lahko opredelimo »iskanje novega trenerja«. Ko smo natančno opredelili problem, se lahko lotimo naslednjega koraka.

Iskanje možnih rešitev

Ta korak je najbolj smiselno izvajati po principu »možganske nevihte« oziroma »brainstorminga«. Gre preprosto za to, da navajamo vse, kar bi se nam zdelo možna rešitev, ne da bi se ob samem zapisovanju ali navajanju rešitev odločili in opredeljevali glede tega, ali je rešitev možna in izvedljiva. Včasih namreč kakšne »nore« in nenavadne ideje spodbudijo druge zamisli, ki pa so bolj primerne in izvedljive, ali pa si lahko ob morebitnem združevanju več možnih rešitev pomagamo prav s to idejo ali pa delčkom te ideje. Pri tem bodimo pozorni na to, da najdemo več rešitev, ne le dve ali tri, potrudimo se in jih najdemo vsaj sedem ali celo več. Naš tenisač bi tako lahko navajal naslednje možnosti:

- lahko grem k drugemu trenerju v istem klubu,
- lahko začnem trenirati pri trenerju, pri katerem trenira moj najboljši prijatelj,
- lahko treniram sam,
- lahko grem v kakšen tabor v tujino in treniram tam,
- lahko grem v nov klub, kjer z vsakim športnikom dela več trenerjev – ti so zadolženi za različna področja,
- lahko grem k trenerju, ki ga poznam s tekmovanj in o katerem sem slišal same dobre stvari,
- lahko grem k odličnemu trenerju iz sosednjega kluba, ki pa je zelo strog, skoraj tiranski ...

Ovrednotenje možnih rešitev

Izberemo lestvico, na primer od 0 do 10 (recimo, da 0 pomeni obupno slabo rešitev, 10 pa odlično rešitev). Pri ovrednotenju upoštevajmo različne vidike vsake posamezne rešitve, tako pozitivne kot negativne. Za ponazoritev bova na primeru pokazali, kakšno bi lahko bilo razmišljanje ob vrednotenju posameznih rešitev.

- drugi trener v istem klubu: to je možno in ne bi bilo težko, vendar drugi trenerji trenirajo druge starostne kategorije in bi z njimi le težko treniral – ocena 4,
- trener, pri katerem trenira moj najboljši prijatelj: tudi ta rešitev je precej možna, trener je dober, še dobro družbo bi imel in s prijateljem sva odličen par za sparing, vendar pa bi moral menjati klub – ocena 9,

- treniram sam: to bi bilo precej težko, ker sam še ne znam dovolj, ogromno časa bi porabil za iskanje nasvetov pri drugih, pa še veliko dela bi imel z iskanjem sparingov – ocena 1,
- tabor v tujini in trening tam: to se sliši krasno in v tujini bi zagotovo napredoval, ampak ne morem pustiti šole, se odseliti od doma in živeti sam, predvsem pa nimam dovolj denarja ... to bi bilo bolj izvedljivo za kakšen mesec med počitnicami – ocena 3,
- nov klub, kjer z vsakim športnikom dela več trenerjev, zadolženih za različna področja: v tem klubu delajo zelo dobro, trenerji so odlični, vsi so veliki strokovnjaki, vendar se bojim, da bi me veliko novih informacij preveč zmedlo – ocena 7,
- trener, ki ga poznam s tekmovanj in o katerem sem slišal same dobre stvari: ja, to se sliši odlično, vendar pa je ta trener iz oddaljenega kraja, moral bi se veliko voziti, ne bi imel vseh treningov skupaj z njim – ocena 6,
- odličen trener iz sosednjega kluba, ki pa je zelo strog, skoraj tiranski: trener je res dober, tudi ne bi se mi bilo treba na treninge voziti veliko dlje, vendar pa je menda resnično strog, ne dovoli izostankov od treningov ... sicer sem pa jaz pripravljen resno delati, tako da to morda sploh ne bi bila tako velika ovira – ocena 8.

Odločitev za najboljšo rešitev

Sledi vrednotenje rešitve. Najlažji način je, da izberemo rešitev, ki ima najvišjo številko, če se zgodi, da imata dve rešitvi enako oceno, pa lahko za obe zapišemo vse njune pozitivne in negativne vidike, pogledamo, katerih je več ali pa morda, kateri so bolj pomembni, in se nato odločimo za eno izmed njiju.

Tako lahko na primer plavalec, ki se odloča za nastop v eni izmed dveh možnih disciplin, recimo, da gre za odločanje med 100 metrov prosto in 200 metrov delfin, zapiše pluse in minuse obeh:

100 prosto		200 delfin	
+	-	+	-
Hitro je konec.	Konkurenca je huda.	To disciplino mi je predlagal trener.	Je zelo dolga disciplina.
Veliko sem treniral to disciplino.	Napake se močno kaznujejo.	Je le malo konkurence, lažje pridem do kolajne.	Težko jo je plavati.
V njej sem boljši.	Imam veliko tremo ob plavanju te discipline.		Nisem najbolj vzdržljiv tip plavalca.
Menim, da jo lahko dobro odplovam.			

Vidimo, da bi se na podlagi pregleda pozitivnih in negativnih značilnosti raje odločili za plavanje discipline 100 metrov prosto, saj ima več pozitivnih kot negativnih vidikov, ima pa tudi več pozitivnih in manj negativnih vidikov kot druga disciplina, 200 metrov delfin. Ob izbiri glede na pozitivne in negativne vidike neke rešitve lahko upoštevamo vse »pluse in minuse«, lahko pa izbrišemo tiste pluse in minuse, ki se nam ne zdijo pomembni in se osredotočimo le na pomembnejše vidike (pri tem recimo določimo »težo« ali pomembnost posameznih plusov in minusov, na primer oceno 4 ali 5 damo pomembnim dejavnikom, 1 ali 2 pa manj pomembnim). Tako bi v zgornji tabeli na primer lahko izločili to, da je disciplina 200 metrov delfin trenerjev predlog, če se nam to ne zdi pomembno pri odločanju.

Lahko celo združimo dve rešitvi, ki smo ju visoko ocenili, ali pa imata kakšne zanimive možnosti. Možnosti je precej, pri tem pa se zavedajte, da to ni končen proces. Odločili se boste za tisto, kar se vam v tem trenutku zdi najbolje, pa se bo pozneje izkazalo za ne tako odlično možnost.

Naš tenisač bi se tako lahko odločil za drugo možnost in šel trenirati v klub, kjer trenira njegov prijatelj, lahko pa bi tudi tvegala in izbral zadnjo možnost in šel k strogemu trenerju, ali pa bi se odločil za to, da sicer gre v klub, kjer trenira tudi njegov najboljši prijatelj, a se v času poletnih počitnic namesto na morje odpravi v teniški tabor.

Odločitev za način izvedbe

Odločimo se, kdaj in kako bomo izpeljali svojo odločitev, postavimo si časovni načrt in vanj vključimo vse, kar je treba narediti. Če je težko narediti prvi korak, se prej na to nekoliko pripravimo, v glavi preletimo »scenarij« pogovora, ki nas čaka ... pri tem nam lahko koristijo spretnosti, o katerih smo govorili v prejšnjem poglavju.

Kako bi potekal načrt izvedbe menjave trenerja našega tenisača – glede na to, da se je odločil menjati trenerja in ob tem tudi klub? To mora seveda narediti v nekem »strateško« ugodnem času, torej ob koncu sezone, v času prestopnih rokov ...

- Pozanimal se bom v drugem klubu, ali me vzamejo.
- V naslednjem tednu bom povedal svojemu trenerju, da želim prenehati trenirati pri njem, povedal mu bom tudi, zakaj (ta korak bo težak, zato se moram nanj dobro pripraviti).
- Potem bom šel do uprave kluba in zaprosil za izpisnico.
- V naslednjem tednu, ko bom dobil izpisnico, bom šel v izbrani klub in povedal, da bi želel trenirati pri njih, se dogovoril še s trenerjem in potem začel trenirati.

Preverjanje uspešnosti rešitve

Vzamemo si nekaj časa, da ugotovimo, ali je bila rešitev našega problema uspešna, ali smo stanje uredili tako, da smo zadovoljni. Lahko se zgodi, da bomo ugotovili, da izbrana rešitev ni bila učinkovita in se nato v procesu reševanja problemov vrnili nazaj na (na primer) četrti korak, izbrali novo rešitev, morda ponovili vse od začetka. Morda smo napako naredili že pri opredeljevanju problema, takrat se vrnemo na prvi korak in ponovno opredelimo naš problem.

Včasih koristi, če nam pri tem kdo pomaga, vsaj pri iskanju idej oziroma možnih rešitev. Tu lahko princip »več glav več ve« pride zelo prav, saj lahko na ta način slišimo še drug pogled, ki je lahko bolj nepristranski. Zato se o reševanju problemov pogovarjajmo – s trenerjem, prijatelji ali starši. Priporočamo, da se pogovorite s tistim človekom, ki se vam zdi najbolj izkušen.

VAJA



Za vajo razmislite o nekem problemu* in rešitve zapišite v spodnjo preglednico:

Možne rešitve	Opomba, razmislek k rešitvi	Ocena rešitve

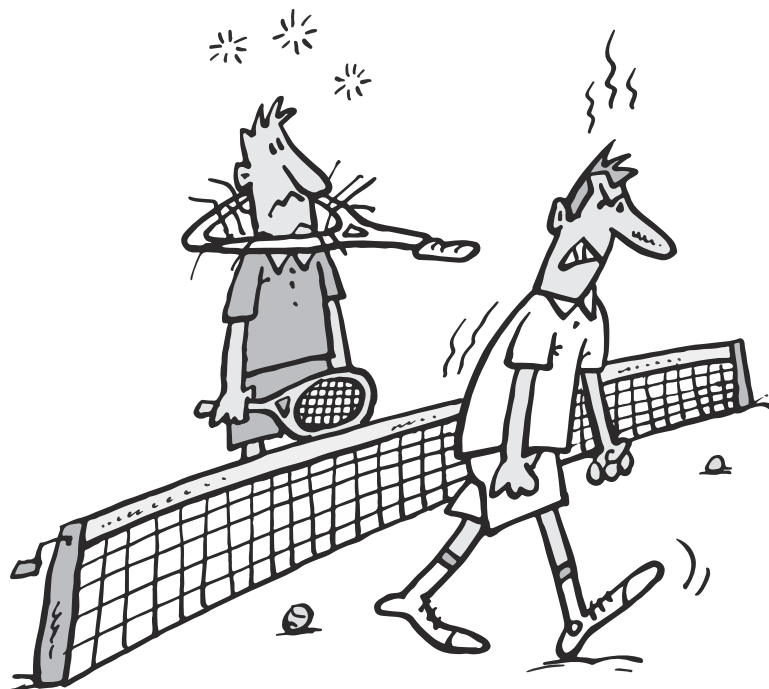
Problem:

- Zakaj se mi zdi ta rešitev najboljša?
- Načrt izvedbe: opiši korake, ki jih boš naredil/-a.
- Je bila rešitev uspešna?

***Kako bi opredelili »problem«?** Navadno so to situacije, ko se zaradi nečesa razburjamo, nas skrbi, kako se bo kaj razpletlo, želimo, da bi se stvari spremenile. Pogosto imamo ob tem občutek, da nas omejujejo razmere, da nekaterih stvari ne moremo narediti tako, kot bi si želeli, ali pa imamo občutek, da je situacija nerešljiva.

12.

JEZA IN AGRESIVNOST V ŠPORTU



Ali je pojmovanje agresivnosti kot nekaj popolnoma negativnega v športu ustrezno? Kdaj lahko o agresivnosti govorimo kot o dejavniku, ki pomaga k boljšim rezultatom? Kako nadzorovati svojo jezo, ko se pojavlja v nepravih trenutkih in neustreznih količinah? Kako lahko trener pomaga spodbujati pozitivno, instrumentalno agresivnost? Katere so tehnike za zaustavljanje jeze?

Že Aristotel je rekel, da je lahko vsakdo jezen in da je to pravzaprav lahko ... Težko pa je biti jezen na pravo osebo, do prave mere, ob pravem času, za pravo stvar, na pravi način ... Šport je okolje, v katerem pogosto prihaja do jeze, razburjanja in pretiranih agresivnih reakcij. Jezni smo lahko na sodnika, za katerega menimo, da se je napačno odločil, na sotekmovalca, ker nas je preveč odrinil, jezni smo na trenerja, ki noče upoštevati naših želja ... Še in še bi lahko naštevali. Jeza in agresivnost sta sorodna pojma, pogosto se pojavljata skupaj, morda jima je še najbolj skupno to, da se oba povezujeta z negativnim pomenom. Naš namen je v tem poglavju pokazati, kaj lahko oba pojma v športu predstavljata in da ne gre nujno za negativna pojma.

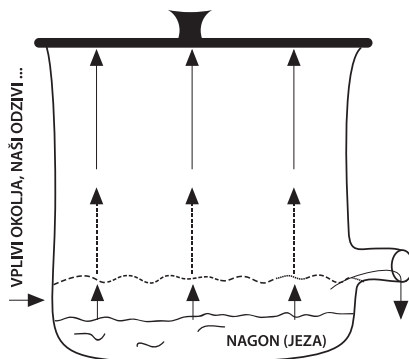
Med prvimi opredelitvami agresivnosti lahko navedemo to, ki pravi, da je »agresivno vedenje tisto, ki škodi ali bi lahko škodilo drugim«, danes je razširjeno na pojmovanje, ki pravi takole: »agresivno dejanje je tisto, katerega namen je škoditi drugim ali sebi«. Ti dve opredelitvi povzemata negativni pojem agresivnosti, če pa upoštevamo izvorni pomen korena latinske besede *aggredi*, ki pomeni približevati se, pristopiti, vidimo, da je lahko agresivnost tudi pozitiven pojem, saj predstavlja tudi vsako vedenje, ki je povezano s samoohranitvijo in samopotrjevanjem (Lamovec, 1988). Po tej opredelitvi so agresivna tudi vedenja, s katerimi se postavimo zase, zagotovimo pogoje, v katerih bomo lahko dosegli svoje cilje, si »izborimo« svoj prav ... Agresivnost je torej precej širok pojem, ki se pojavlja na vseh področjih življenja, najbolj očitna negativna vloga agresivnosti se pokaže v primeru vojn, v športu pa je nekako kontroverzen pojem – športno tekmovanje je namreč neke vrste vojna, spopad s pravili. In držanje pravil oziroma njihovo zanemarjanje je tisto, pri čemer se najpogosteje kaže, ali znamo svojo agresivnost nadzorovati.



Agresivnost je zelo širok pojem, ki vključuje dejanja, kot sta napad, sovražnost ... Navadno jo povzročijo strah, frustracija, želja po tem, da bi premagali druge, ali želja, da bi se drugi podredili našim idejam in interesom. Nekateri avtorji agresivnost pojmujejo kot instinkt, nagon, izvor energije, čustvo, način prisile, reakcijo na frustracijo oziroma oviro (Tušak in Tušak, 2003).

Pojem agresivnosti je eden najmanj jasnih in najbolj protislovnih pojmov, kar jih uporabljamo v psihologiji. Med bolj prepoznane sodi »nagonska« teorija agresivnosti, ki govori o tem, da ima človek prirojen nagon ali instinkt za boj, ki zahteva občasno zadovoljitev (avtorji, ki bi jih lahko umestili v to pojmovanje, so Freud, McDougall in Lorenz). Tovrstne teorije agresivnost obravnavajo kot vsebino ekonom lonca ... če jo ustrezno in vsake toliko

časa sproščamo skozi ventil, potem se v nas ne kopiči, če pa ji ne dovolimo občasnega izliva, se kopiči in kopiči, dokler ne pride »do vrha lonca«. Ker potem nima več kam iti, se zgodi, da lonec eksplodira, kar se kaže kot izbruh besa pogosto tudi ob najmanjšem povodu (Lamovec, 1988).



Slika 29. Model jeze kot nagona.

Teorija Dollarda in Millerja govori o tem, da vsaka agresivnost izhaja iz frustracije, frustracija pa vedno povzroča agresivnost. Po tej teoriji naj bi bila torej vsaka reakcija na prepreko agresivnost – tu ima velik vpliv naše razmišljanje o situaciji, kar pa je seveda treba dopolniti tudi s teorijami, ki govorijo, da je agresivnost oziroma izražanje agresivnosti naučeno (Lamovec, 1988). Agresivnost je seveda lahko tudi posledica povišane aktivacije, ko smo bolj razburjeni, je večja verjetnost, da bomo odreagirali agresivno – v športu, kjer je pravzaprav ves čas prisotna povišana aktivacija, je torej priložnosti za agresivno vedenje več kot dovolj.

***Šest osnovnih čustev:**
veselje, žalost, jeza,
presenečenje, gnus in
strah.

Avtorji so agresivnost opredeljevali tudi kot vedenje, ki se povezuje s čustvom jeze (Tušak in Tušak, 2003). Jeza je zelo splošno in močno čustvo, je eno od šestih osnovnih čustev*. Pojavlja se v različnih situacijah, še posebej takrat, ko je oseba fizično onemogočena, ko se nekdo vmeša v njene načrte, ji nekaj odvzame ... To čustvo prepoznamo po telesnih izrazih, kot so spačen obraz, položaj telesa in značilne reakcije simpatičnega živčevja: zardelost, hitro dihanje ...

Tako je na primer Plutchik v svoji teoriji rekel, da je agresivnost eno temeljnih človekovih vedenj, ki nam pomaga uspešno delovati in premagovati probleme našega obstoja, in ki se pojavi takrat, ko naletimo na prepreko, ki jo poskušamo odstraniti (Lamovec, 1988). Zelo agresivna oseba je po njegovem oseba, ki neposredno izraža nezadovoljstvo zaradi frustracij, je impulzivna, prepirljiva, v zmerni obliki (torej toliko, da še ne presega družbenih norm, pravil in dogovorov) pa je lahko agresivnost tudi izraz širjenja obsega našega delovanja, torej priznava tudi pozitivno vlogo agresivnosti. Meni tudi, da se oseba, ki je premalo agresivna, ne zna postaviti zase, je pasivna in premalo odločna.

Agresivnost so upoštevali tudi kot osebnostno potezo, in sicer naj bi se ta odnos med agresivnostjo in osebnostno strukturo začel z dednimi vplivi (nekateri so že po naravi bolj agresivni), končal pa naj bi se pri vplivih okolja – agresivnost je torej posledica po eni strani tega, kakšni smo po dedni zasnovi, po drugi pa tega, v kakšnem okolju smo bili vzgajani (Tušak in Tušak, 2003). Biološke dedne osnove agresivnosti so povezane predvsem z značilnostmi temperamenta. Gre za lastnosti, ki že same po sebi vzbujajo ali zavirajo agresivnost. Sem sodijo stopnja splošne aktivnosti, impulzivnost, čustvena stabilnost in podobne.

Razlike med spoloma

Moški in ženske, torej tudi deklice in dečki, se po agresivnosti precej razlikujejo. Vzroka sta dva. Prvi je biološki – moški imajo večjo količino moškega spolnega hormona testosterona, ki je »kriv« za večjo količino agresivnosti. Zanimivo je, da so ženske bolj agresivne v obdobjih večjih hormonskih nihanj – med nosečnostjo, ob menstruaciji ... Drugi razlog je vzgoja, še vedno, čeprav res precej manj kakor v preteklosti, dečke spodbujamo k temu, da se postavijo zase, da so dominantni in si upajo izboriti tisto, kar si želijo, deklice pa spodbujamo k ubogljivosti in mirnosti. Morda je tudi to razlog, zakaj se v primerjavi s fanti veliko manj deklet odloča za ukvarjanje z nogometom, košarko, hokejem in rokometom, temi tipično »moškimi« športi, pri katerih je ustrezna količina agresivnosti nujen pogoj za uspeh.

Vrste agresivnosti

Oblike agresivnosti (Lamovec, 1988) so poleg najbolj očitne **fizične agresivnosti** (pretepanje, udarjanje, razbijanje predmetov ...) tudi **besedna agresivnost** (izraža se v negativni vsebini govora – v kričanju, zmerjanju, prepirljivosti, preklinjanju, besednih grožnjah, pretirani kritičnosti), **posredna agresivnost** (ta ni usmerjena na določen cilj, lahko se izraža v loputanju z vrati, napadih besa, opravljanju, obrekovanju, zbijanju šal na račun osovražene osebe), **razdražljivost** (kaže se v hitrem, impulzivnem reagiranju in čustvenem odzivanju na okolico – jeza, grobost, ogorčenje, nerazpoloženje), **sovražnost** (resničen ali namišljen občutek zapostavljenosti) in **sumničavost** (ta se kaže v nezaupljivosti, previdnosti v medosebnih odnosih, prepričanju, da smo žrtve zaničevanja in sovražnih naklepov drugih). Poleg tega pa poznamo še dve obliki, ki bi ju le redki na prvi pogled spoznali kot agresivnost, in sicer **občutek krivde** (gre za navznoter obrnjeno agresivnost, ki se kaže v prepričanju, da smo slabi in da smo narobe ravnali) in **negativizem** (ta se kaže v nasprotovalnem vedenju, nasprotovanju avtoritetam, odklonitvi sodelovanja, prikitem nestrinjanju ali aktivnem upiranju pravilom in zakonom, maščevalnosti).

Agresivnost v športu

Večina delitev agresivnosti priznava tudi njeno pozitivno vlogo v športu. Na tem mestu naj omenimo delitev agresivnosti, ki se najpogosteje uporablja v športu, reaktivni (negativni) in instrumentalni (pozitivni) agresivnosti. Reaktivna predstavlja namerno aktivnost, katere cilj je škodovati posamezniku ali skupini. To je emocionalni odgovor, usmerjen proti nasprotniku, ki ga dojemamo kot sovražnika. Pri tem se pojavlja doživljanje besa. To je oblika agresivnosti, ki rabi za sproščanje napetosti. Gre torej za tisto morda bolj »klasično« pojmovanje agresivnosti, ki hoče poškodovati, udariti, kregati, ni pa namenjena doseganju cilja, kar označuje drugo obliko agresivnosti. Instrumentalna agresivnost služi doseganju različnih zunanjih ciljev, predstavlja le sredstvo, in je oblika agresivnosti, ki se razvije in vztraja zaradi ugodnih zunanjih posledic. Agresivnost v boksu, rokoborbi nista posledica tega, da želimo ponižati nasprotnika, temveč za zmago v dokazovanju moči in sposobnosti ter znanja. Zanja velja, da čustva niso zelo močna, ne potrebujemo tega občutka, da bi sprostili napetost in je nujna za uspešno nastopanje.

V športu se torej želimo izogniti prvi, reaktivni agresivnosti in spodbujati instrumentalno agresivnost. Želimo biti agresivni, vendar s polnim spoštovanjem pravil. Kateri so napotki, ki nam lahko pomagajo spodbujati instrumentalno, pozitivno agresivnost?

- trenerji naj ne spodbujajo pretiranega besa in sovražnosti,
- trener naj vnaprej analizira pogoje, ki lahko izzovejo pretirano sovražnost, in se jim poskuša izogniti,
- uporaba različnih tehnik relaksacije med in pred aktivnostmi tekmovalnega značaja lahko zmanjša količino negativnega agresivnega vedenja,
- pomislimo, da so negativne agresivne reakcije običajno nekoristne,
- trenerji naj se s športniki veliko pogovarjajo o tem, da jih bodo nasprotniki morda žalili in jih poskušajo pripraviti na to,
- poiščemo načine, kako sprostiti napetost, ki bi pripeljala do besa,
- negativne agresivnosti je manj, kadar prej osebno poznamo nasprotnika,
- natančna analiza tekmovanja zmanjša željo po čustvenem sproščanju napetosti,
- zagotovimo pravično sojenje,
- tesno sodelovanje s starši, še posebej v primeru športnikov, ki so pogosto pretirano agresivni,
- veliko pogovorov o pravilih in pomenu njihovega upoštevanja.

Jeza

Prav tako kakor lahko agresivnost delimo na pozitivno in negativno, lahko delimo tudi jezo – govorimo o pozitivni in negativni jezi. To se morda sliši nekoliko nenavadno, saj je jeza čustvo, ki ga pojmuje kot negativno, vendar nas lahko motivira, nas pripravi na aktivnost, lahko spodbudi neko dejanje.

Najlažje jo prepoznamo po izjavah in spremljajoči telesni mimiki – spuščeni in stisnjeni obrvi, stisnjeni ustih, spuščeni zgornji ustnici ..., lahko so to stisnjene pesti, rahlo naprej nagnjeno telo, dvignjen glas ... (Argyle, 1994). Izjav, ki nakazujejo negativno jezo, je več vrst. Morda jih najlažje ponazoriva z izjavami »jeznega« trenerja:

- nekaj hočem (ubogati me moraš),
- tega ne dobim (ti me ne ubogaš),
- to me frustrira (ko to vidim, postanem besen),
- to je nesprejemljivo (tako ne gre naprej),
- ti si kriv za mojo frustracijo (razjeziš me),
- zaslužiš si kazen (če me ne boš ubogal, boš dobil dodatno nalogo).

Pozitivno jezo pa lahko prepoznamo po manj »napadalnih« telesnih izrazih – gre pravzaprav za povabilo k pogovoru:

- motiviran sem za ukrepanje (Rad bi, da me ubogaš, skleniva dogovor.),
- konstruktivna akcija (Skleniva dogovor o tem, kako boš treniral/-a.).

Pri tem moramo vedeti, da je lahko čustvo jeze sekundarno in da je, kot smo govorili že na začetku, v ozadju pogosto nekaj močnejšega – frustracija, strah, dvom vase, zavrženost, osamljenost, občutek izpostavljenosti ...

Če se lotevamo obravnavanja jeze, je aktivnost učinkovita, kadar gre za čustvo, ki je posledica trenutnega dogajanja. Kadar je v ozadju še kaj, se je treba lotiti reševanja tega problema. Če je na primer športnik zadnje čase na treningih vzkipljiv in se pogosto razjezi, si seveda lahko pomaga z napotki, ki bodo navedeni v nadaljevanju, če pa je v ozadju to, da ima v zadnjem času težave v šoli, se bo za uspešno razrešitev problema treba lotiti tudi tega.

Kako lahko torej obravnavamo jezo, ko se pojavi? V tabeli lahko najdete nekaj tehnik za ustavljanje in zmanjševanje jeze, ki jih lahko preizkusite v situacijah, ki vas bodo razjezile. Katera tehnika vam bo bolj ustrezala, je najlažje preveriti v konkretni situaciji, pogosto pa je koristna kombinacija več tehnik. V splošnem lahko te tehnike razdelimo v tri skupine, in sicer na preprečevanje jeze (gre za to, kako pristopimo k situaciji, za katero menimo,

da nas lahko razjezi), ustavljanje jeze (ustrezen odziv, ko je do jeze že prišlo) in obravnavo jeze (dolgoročno zmanjševanje verjetnosti, da se bomo jezno odzvali).

Preprečevanje	Ustavljanje	Obravnava jeze
sprememba pogleda – rečemo si, da morda obstaja še druga razlaga za situacijo, ki nas je razjezila	globoko dihanje pred dejanjem – tehnike sproščanja (dihalne vaje) znižajo aktivacijo in zmanjšajo verjetnost jezne reakcije	manj uničevalskih odzivov – premislimo o vseh možnih negativnih posledicah, kaj vse si naredimo s tem, ko reagiramo jezno
razmislek o vedenju – razmislimo o tem, kakšne posledice ima lahko takšno vedenje za nas	metoda »odmor + vprašanje« – poskusimo se nekoliko ustaviti, se odmakniti od situacije in se po tem premoru vprašamo »kako lahko odreagiram, da bo v redu«	pogovor – z osebo, ki ji zaupamo, z nekom, ki nam bo znal svetovati, tudi z osebo, zaradi katere smo jezni
ali se spleča z vedenjem nadaljevati – kakšne koristi imam, če se še naprej tako obnašam, ali mi takšno vedenje morda lahko škoduje	vedenje od razburjenosti k razumnosti – poskusimo razmišljanje umakniti s čustvenega nivoja in se pogovarjati razumno, racionalno in ne pretirano razburjeno	kanaliziranje jeze skozi konstruktivno vedenje – namesto, da se razjezimo, se naučimo takrat iti na sprehod, se ukvarjati s hobijem ...
kako izražamo svoja čustva – ali sem ustrezno izrazil svoje čustvo ali pa sem jezen samo zato, ker niso razumeli tega, kar sem hotel povedati	ustavljanje misli in preusmerjanje misli – tehnika, ki nam pomaga negativne misli, ki jih sproža jeza, obrniti v pozitivne (več o tem je v tej knjigi v posebnem poglavju)	samogovor – vaja, o kateri smo več povedali v posebnem poglavju v tej knjigi, lahko ogromno naredi za ustrezno reagiranje, saj pomaga delovati mirno, zbrano in optimistično, predvsem pa lahko z nekaterimi ključnimi frazami kot »ostani miren, umiri se ...« sami sebi vzpostavimo umirjenost, ki nam je sicer v trenutkih, ki nas popade jeza, zmanjka
kako znamo komunicirati – ustrezna komunikacija bo preprečila nesporazume, zaradi katerih se lahko razjezimo	če možno, zapustiti prizorišče – če se fizično umaknemo, je verjetnost, da bi še naprej jezno reagirali, majhna, predvsem pa na ta način ne pride do stopnjevanja agresivne reakcije	
ali se znamo izogniti stvarem, ki nas sprovcirajo – včasih vemo, da nas bo nekaj razjezilo, pa se kljub temu spustimo v takšno situacijo	štetje do 5, 7, 10 ... – če se naučimo šteti do 5 (ali 7 ali 10) in šele potem reagirati, smo pravzaprav dosegli to, da se ne predamo svojim čustvom in dovolimo, da se umaknejo in reagiramo šele potem, ko smo spet sposobni »trezno« razmišljati	

VAJA



Še preden pa se lotite »treniranja tehnik«, lahko kot lastno raziskovanje svoje jeze na podlagi konkretne situacije (predlagamo, da poiščete kakšen spor), v kateri ste se precej razjezili, poskušate odgovoriti na naslednja vprašanja:

Situacija: _____
npr. »Jezil sem se na sodnika, ker mi je prisodil favl.«

Najprej premislite, kaj se je pravzaprav dogajalo.

(npr. »Zaletel sem se v igralca nasprotne ekipe, sodnik je prisodil favl.«)

Sedaj odgovorite na vprašanja:

- Kaj sem v resnici čutil/-a?
- Ali sem odlašal/-a z ukrepanjem? (Zadrževanje jeze pomeni povečevanje napetosti.)
- Sem bil/-a v tistem trenutku preobremenjen/-a?
- Ali sem uporabljal/-a »jaz« sporočila ali »ti« sporočila? (Jaz sporočila so koristna v primeru reševanja konflikta, o tem je bilo več napisanega v poglavju o komunikaciji.)
- Ali sem poskušal/-a svojo jezo opravičiti?
- Sem jezo izražal/-a z razmislekom ali na podlagi impulza?
- Sem jezo stresel/-la na koga od bližnjih, pa čeprav ta ni bil kriv/-a?
- Sem znal/-a podati povratno informacijo osebi, s katero sem se sprl/-a?
- Sem jezo izrazil/-a na primeren način in ob primernem času?
- Sem bil/-a pripravljen/-a odpustiti?

13.

SKUPINA IN DELOVANJE SKUPINE



Kaj je dobra skupina? Kateri procesi potekajo v skupinah in kaj pomeni izraz »skupinska kohezivnost«? Kako ustvariti dobro ekipo in ali potrebujemo dobre ekipe le v skupinskih ali tudi v individualnih športih? Kakšne so vloge posameznikov v skupinah in kako »merimo«, kakšna je skupina?

V vseh športih treniramo v skupini in poznavanje skupinskih procesov je pomembno za razumevanje dogajanja v vseh športih. Le redki športniki trenirajo sami, večina športnega udejstvovanja poteka v sodelovanju z drugimi. V tem poglavju opredelimo glavne skupinske procese, kaj je dobra skupina in kako jo ustvariti in vzdrževati s poznavanjem teorij o skupinah.

Skupina je širok pojem. V najširšem smislu bi jo lahko opredelili kot množico posameznikov (Ferjan, 2004). Rot (1983) navaja tri značilnosti vseh skupin:

1. značilno je določeno število oseb, ki je lahko tudi zelo veliko;
2. med člani obstaja neka oblika povezanosti;
3. člani imajo drug na drugega vpliv.

Med pomembnejšimi pojmi, ko govorimo o skupinah, velja omeniti skupinsko dinamiko – pod tem pojmom so zajeta vsa dogajanja in spremembe v odnosih med člani znotraj ene skupine ter dogajanja in spremembe v odnosih skupine z drugo skupino, ki je z njo v nekem prostorskem ali vsaj v psihološkem odnosu (Zvonarevič, 1978). Člani skupine se med seboj posnemajo, si svetujejo in dajejo navodila, so si medsebojno privlačni (»simpatični«) ali se odbijajo (»antipatični«). Če se drug z drugim in skupino poistovetijo, si začnejo postajati zelo podobni.

Člani med seboj lahko vršijo skupinski pritisk, s katerim zagotovijo, da se člani skupine podrejujejo in spoštujejo pravila in norme, ki nastanejo v skupini. Ta pritisk ni le negativen – tako lahko športnik, ki mu nekdo ponudi uporabo prepovedanih sredstev, teh ne sprejme, ker se boji reakcije drugih članov skupine, v kateri velja pravilo športa brez dopinga. Člani skupine lahko drug drugemu olajšajo pridobivanje informacij, delijo različne vire, se med seboj obveščajo in se spodbujajo ter si tako pomagajo priti do cilja.

Velikost skupine oz. število članov v skupini je pomemben dejavnik, ki vpliva na vedenje in aktivnost članov v skupini, določitev, ali je skupina opredeljena kot »velika« ali »majhna«, pa ni odvisna le od števila članov v skupini, temveč tudi od same strukture skupine, nalog, skupinske dinamike in še drugih dejavnikov (Zvonarevič, 1978).

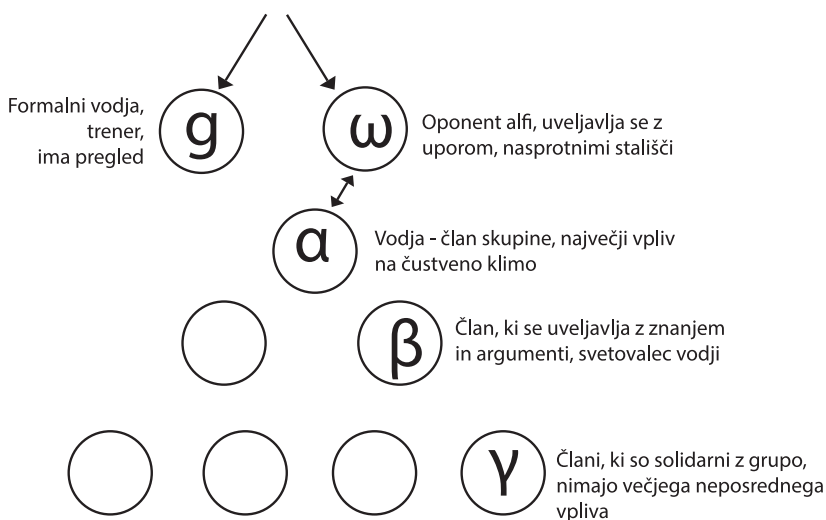
Termin »majhna« skupina se navadno uporablja za skupine med dva in nekaj deset člani. Rot (1983) pojmuje kot majhno skupino tisto, ki ima med 2 in 20 članov – prav takšna je večina skupin v športu. Zanimivo je, da najbolj pristni odnosi nastajajo ravno v najmanjših skupinah – od dva do pet članov. Tako je pogosto, da se v večjih skupinah pojavlja tudi več majhnih podskupin, ki omogočajo posameznim članom boljše počutje. Pri članih majhnih skupin prihaja do večjega zadovoljstva zaradi pripadnosti skupini kot pri večjih skupinah. V večji skupini je povezanost med člani manjša, manjša pa je tudi vezanost članov na skupino. Pojavlja se več odsotnosti s skupinskih dejavnosti in večja nihanja števila članov oziroma osip.

Kaj se dogaja v skupini?

V skupini potekajo značilni procesi (Nemec, 2001). Najprej se sestavi struktura skupine. Interakcije med člani skupine postanejo organizirane in povezane. Posameznik, ki se vključi v skupino, se vključi v njen razvoj. V dokaj kratkem času (odvisno od lastnosti posameznika) se nauči, kakšna je njegova vloga in naloga znotraj skupine (sprejme norme in vrednote skupine). Vloge vodje in sledilcev so v skupinah hitro razdeljene. Ko se posamezniki pridružijo skupini, porabijo veliko časa, da osvojijo zahteve svoje vloge. Če tega ne zmorejo, ne ostanejo dolgo člani skupine. **Psihosocialna struktura** skupine določa, kakšni so odnosi med vlogami in statusi članov skupine. Prihaja do hierarhije v skupini, v kateri lahko opredelimo, kdo je vodja, kdo so glavni »pomočniki« vodje, kdo večinoma le sledilci ...

S strukturo so tesno povezana tudi **pravila**. Nekatera so vezana na vlogo in določajo vedenje posameznika v določeni vlogi, druga so splošna in veljajo za vse oziroma vsaj večino (Nemec, 2001). Pravila opredelijo tudi podrejanje in s tem skupinski pritisk. Sredstva socialnega pritiska lahko razdelimo v dve skupini: sredstva prepričevanja (prošnja, nasvet, priporočilo) in sredstva prisile (nagrada, obljuba, grožnja, kazen). V vsaki skupini torej pravila vzdržujejo načine komunikacije, preprosteje rečeno, kaj in kako kdo sme reči in česa ne.

Vloge v skupini so različne. Položaji posameznikov v socialnem sistemu se ločijo med seboj glede na status. To je v splošnem stopnja, do katere je posameznikov prispevek v skupini nujen oziroma ključen za njeno uspešnost in prestiž, in kolikšen vpliv na rezultat ima. Temu rečemo tudi socialna moč. V mnogih skupinah status določa tudi posameznikova fizična dominantnost, v športnih skupinah toliko pogosteje.



Slika 30. Klasične vloge v skupini (Nemec, 2001).

Klasične vloge posameznika v skupini so alfa (vodja), beta (svetovalec vodji), gama (član skupine), omega (nasprotnik vodji), s črko g pa je na skici označen formalni vodja, vodja od zunaj. Te vloge je prvi proučil Schilder (Nemec, 2001), ki ugotavlja tudi, da je »ostrina« piramide odvisna od tega, kako avtokratično je vodenje skupine.

Trener ni pravi član skupine in je prav, da do skupine športnikov ohranja določeno distanco – tako bo lažje spremljal in opazoval skupinsko dogajanje in tako bo lahko tudi hitreje posredoval, če bo opazil skupinske procese, za katere bo menil, da ne gredo v pravo smer. Na tej točki se lahko dotaknemo ideje, da mora biti trener prijatelj s svojimi športniki, ki jo nekateri radi gojijo. Trener, ki postane prijatelj športnikov, bo morda postal preveč vpleten in bo tako izgubil možnost hitrega posredovanja v primeru težav, saj se bodo športniki želeli o vsem pogovarjati z njim – v kritičnih situacijah je namreč bolj učinkovito nekoliko bolj avtokratično vodenje.

Ljudje torej v svojih skupinah tekmujejo za višji status. Člani skupin intuitivno opazijo statusne karakteristike drugih članov. Gre za značilnosti posameznika, ki vplivajo na status ali prestiž. V športu so to: fizične zmogljivosti, talent, uspeh, sponzorji. Različni raziskovalci so pokazali, da imajo takšni posamezniki navadno več vpliva na druge člane skupine in so pogosto vodje skupine, v veliki meri določajo skupinska pravila, obnašanje, kaj je in kaj ni sprejemljivo (Forsyth, 1998).

Enako pomemben skupinski proces je **identiteta**: kako člani skupine sebe in druge posameznike v skupini zaznavajo kot člane skupine. Vsaka skupina obstaja z razlogom, člani skupine se združijo za doseganje **skupnih ciljev**. Določene cilje je lažje doseči v skupini, posameznik bi jih težje dosegel sam. O skupinskem cilju govorimo takrat, kadar gre za določeno nalogo, ki je ni moč doseči brez sodelovanja. Pri tem gre lahko za cilj, ki je posamezniku nedosegljiv, ali pa za dejavnosti, pri katerih medsebojno sodelovanje omogoča večjo učinkovitost. Če ima določeno število ljudi enake cilje, to iz njih še ne naredi prave skupine. Delo v skupini je treba razdeliti, pri čemer je ključnega pomena struktura skupine.



Skupina mora doseči **konsenz**, ki pa ne pomeni zgolj strinjanja. Torej, če člani skupine menijo, da je najbolje, da cilje določa vodja, oni pa so jih dolžni in pripravljeni dosegati, ni težav. In nasprotno – če cilj, ki ga določi vodja, za večino ni sprejemljiv, soglasja ni in skupina ne more dosegati najboljših kakovosti. Tam, kjer ni skupinskega cilja, skupina največkrat živetari, vodenje v njej je omejeno na gašenje požarov in skrb za to, da nasprotja niso prehuda.

Naslednji pomemben skupinski proces je **kohezivnost skupine** – moč vezi, ki povezuje člane drugega z drugim in v skupino, enotnost skupine, občutek privlačnosti za posameznega člana ter stopnja, do katere člani usklajujejo delovanje za doseg skupnih ciljev. Sama beseda kohezivnost pomeni povezanost.

Katere so značilnosti dobro povezane skupine:

- dobra komunikacija med člani (merimo jo lahko s sociometrično preizkušnjo, ki jo bomo opisali nekoliko pozneje),
- člani so si med seboj podobni,
- jasno so določeni skupinski cilji,
- med člani je veliko sodelovanja in nekoliko manj tekmovalnosti,
- člani skupine so zadovoljni s svojim delom,
- trener skupino vodi na način, ki ustreza njegovi osebnosti in osebnosti članov ter pogojem, ki jih imajo na voljo,
- vloge posameznih članov so jasne,
- v skupini vlada dobra klima,
- skupina ni prevelika.

Avtorji govorijo o **socialni** in **tekmovalni kohezivnosti** v športu (Carron, Widmeyer in Brawley, 2007). Socialna kohezivnost zajema druženje ekipe, odnose, v katerih drug na drugega gledajo predvsem kot na prijatelje in podobno. Socialno kohezivnost spodbujamo s tem, da se člani skupine med seboj dobro poznajo tudi zasebno, da vedo veliko drug o drugem, da si zaupajo tudi na bolj osebnem nivoju. V ekipah to pogosto vidimo, ko gredo športniki po tekmovanju skupaj proslavit rezultat, ali ko se s tleski rok veselijo dobro odigrane točke.

Tekmovalna kohezivnost pomeni pripravljenost delovati skupaj proti športnemu cilju, narediti vse, da bo skupina dosegla cilj, postaviti svoje interese na stran zato, da bo skupina lahko uspela. To vidimo v ekipnih športih, kjer košarkar poda kolegu, ki ima večjo možnost zadeti koš, čeprav s tem sebi »zniža« statistiko. To vidimo v štafetnih tekih ali štafetnem plavanju, skupinskih nastopih v sicer individualnih športih, kjer v zanosu za uspeh ekipe pogosto tudi posamezniki nastopijo bolje kot v individualnih nastopih.

V športu potrebujemo uravnoteženo količino obeh oblik kohezivnosti. Če je socialna bistveno nižja od tekmovalne, je lahko med člani premalo zaupanja. Lahko se zgodi tudi, da je preveč in takrat se tekmovalci ne bodo toliko trudili na igrišču, saj bodo ne glede na izid tekme potem šli skupaj ven.

Maddux (1992) dobre skupine imenuje »timi«. Imeli naj bi naslednje značilnosti:

TIMI

Člani spoznavajo svojo medsebojno odvisnost in vedo, da se osebni in timski cilji dosegajo najuspešneje skupaj. Ne izgubljajo časa s prepiri okrog tega, kam sodi določeno delo, ne poskušajo se osebno okoristiti.

Člani sprejmejo delo za svojo »last« in združijo svoje moči, ker so zavezani istemu cilju, ki so si ga sami pomagali postaviti.

Člani prispevajo k uspešnosti skupine z izvirnostjo, talentom in znanjem, kar omogoči boljše doseganje ciljev tima.

Člani delajo v ozračju zaupanja, drug drugega spodbujajo, da prosto izrazijo svoje mnenje, predloge, občutke ali nesoglasja. Vprašanja so dobrodošla.

Člani si prizadevajo za odprto in pošteno komunikacijo. Trudijo se, da bi razumeli stališče vsakega od njih.

Člani drug drugega spodbujajo, da razvijajo svojo usposobljenost in da to uporabljajo tudi pri delu. Tim jih pri tem povsem podpira.

Člani priznajo konflikt za normalen pojav v medčloveških odnosih, vidijo ga kot priložnost za nove rešitve in ustvarjalnost. Trudijo se, da ga rešijo hitro, konstruktivno.

Člani sodelujejo pri odločitvah, pomembnih za tim. Razumejo, da mora vodja sam sprejeti končno odločitev, ko se tim ne more odločiti ali ko je treba hitro ukrepati. Cilj je vedno uspešnost tima.

Skupinska učinkovitost pomembno vpliva na posameznika, vpliva na vložek, ki ga posameznik prispeva v neki skupini. Zander (1977) je poskušal raziskati odnos med željo po skupinskem uspehu in uspešnostjo in ugotovil, da so bile v zadanih nalogah bolj uspešne skupine, v katerih so člani dobili podatek, da je zanje značilna visoka skupinska pripadnost (pa čeprav le namišljena). V študiji štafetnih tekov je ugotovil, da so športniki bolje tekli, ko se je individualnemu motivu pridružil še motiv po socialni primerjavi oziroma biti čim boljši v odnosu do sotekmovalcev in motiv po sodelovanju s skupino, pojavi pa se tudi občutek odgovornosti do skupine oziroma sotekmovalcev.

Locke in Latham (1984) govorita tudi o postavljanju ciljev za skupino, s čimer povečamo motivacijo posameznikov za uspeh ekipe. Za doseganje čim boljše motivacije ekipe priporoča, da postavimo individualne cilje. Vse skupaj pa nadgradimo tudi s skupnim postavljanjem skupinskih ciljev za ekipo oziroma moštvo. Pri tem je zelo pomembno, da posamezni člani ekipe sprejmejo skupne cilje in da so pripravljeni podrediti individualne cilje skupinskim.

Načini vodenja in socialno vplivanje

Vodenje je beseda, ki jo v splošni rabi pogosto pomešamo z besedami moč, avtoriteta, menedžment, kontrola (Yukl, 2002), po eni od bolj kompleksnih opredelitev bi lahko rekli, da je vodenje *»proces, ki vključuje vplivanje na cilje naloge in strategije skupine, vplivanje na ljudi v tej skupini, da izvršijo navodila in dosežejo cilje, vplivanje na ohranitev skupine in identifikacijo ter vplivanje na skupinsko kulturo«* (Yukl in Van Fleet, 1982). Uspešnost vodenja je torej odvisna od značilnosti vodje, značilnosti sledilcev vodji in od značilnosti situacije. Lahko bi torej rekli, da od trenerja, športnika oziroma športnikov in urejenosti celostne situacije, v kateri poteka trening.

Vodenje in socialna moč

Na kakšen način lahko trener vpliva na športnika oziroma vodja vpliva na vodenega? Obstaja več opredelitev socialne moči, v veliki meri se navezujejo na Cartwrightova in Zanderjeva (Bečaj, 1997) področja, ki lahko sprožijo motivacijo za sprejemanje moči. Najpogostejše uporabljena delitev je opis virov **socialne moči**, ki sta ga opredelila French in Raven (1959, v Bečaj, 1997).

Obseg moči, ki jo ima v nekem sistemu oseba A nad osebo B je v njuni teoriji enaka razliki med A-jevo močjo in B-jevim odporom. Torej bo vpliv trenerja na športnika odvisen od trenerjeve moči in športnikovega sprejemanja te moči oziroma morebitnega nesprejemanja. Govorita o naslednjih virih moči:

Moč nagrajevanja je odvisna od tega, kako sposobnost nagrajevanja zaznava športnik, na katerega je vplivanje usmerjeno. Uporaba te vrste moči naj bi povečala privlačnost trenerja, zaradi česar ta moč sčasoma preraste v referenčno. Če oseba A svoje obljube ne izpolni in nagrade ni, se njena moč zmanjša. Tako bo trener, ki bo najprej športnike pridobil za aktivnost z nagrado, na primer z desetimi prostimi minutami na koncu treninga ali z lastno izbiro aktivnosti za naslednji trening, moč nagrajevanja zmanjšal, če svoje obljube ne bo izpolnil. Če bo svojo obljubo izpolnil, pa lahko s tem izboljša sodelovanje športnikov in večjo zavzetost za delo. Seveda je sicer nagrada nekaj, kar je koristno uporabljati, boljša pa je, kadar ni samo materialne narave (oprema, čokolada, tekma v tujini ...), ampak je večina nagrajevanja v skladu s spodbujanjem notranje motivacije (pohvala, spodbuda, poudarjanje lastnega napredka ...)

Moč prisiljevanja ali moč kaznovanja

Njena uporaba navadno vzdržuje in stopnjuje športnikovo odvisnost in zmanjšuje trenerjevo privlačnost. Govorimo lahko o kaznovanju (dodatne naloge, prepoved udeležbe tekme, »stanje v kotu« ...) – to možnost ima

trener že zaradi svojega položaja, kazni pa navadno zmanjšuje trenerjevo privlačnost in spodbuja predvsem strah. Trenerja, ki pogosto kaznuje, bodo športniki sicer upoštevali in sodelovali v aktivnostih, ki jih bo predlagal, tudi večjih težav z disciplino verjetno ne bo imel, vendar bodo učinki tovrstnih, kaznovanih intervencij kratkotrajni in pri športnikih ne bodo vzbujali pozitivnega odnosa do gibanja in športa. Obstaja celo večja verjetnost, da bodo strah in sovraštvo do trenerja posplošili na strah in sovraštvo do športa. Uporaba tovrstne moči torej ni najbolj zaželena, vsekakor pa je v ekstremnih primerih (fizično kaznovanje, verbalno nasilje) tudi zakonsko prepovedana, če ne že etično nesprejemljiva. Če govorimo o postavljanju pravil in vztrajanju pri njihovem upoštevanju, to ni kaznovanje, temveč negativno pogojevanje, ki pa je kot oblika učenja povsem sprejemljivo in tudi zaželeno.

Moč legitimnosti naj bi bila najbolj kompleksna in pomeni, da ima trener v odnosu do športnika določene pravice. Kot motivacijsko osnovo te moči po Cartwrightu in Zanderju lahko opredelimo vrednoto – kulturne vrednote in norme, ki določajo, kaj kdo sme, mora ali česa ne sme narediti. Trenerja je treba upoštevati, ker je lik avtoritete in ima pravice, ki iz tega lika izhajajo. On je tisti, ki določa, kaj bomo na treningu delali, kakšne so naloge, koliko in kdaj treniramo, ki narekuje aktivnosti, strukturira delo skupine, vodi ... Športnik sprejema njegova navodila, ker »se to spodobi«, ker ga tako učijo starši, znanci, ker to izve od svojih prijateljev. Uporaba samo te moči trenerju daje vzvode za osnovno uravnavanje dejavnosti, vendar bo brez uporabe tudi drugih virov moči verjetno kmalu izgubil disciplino v skupini, s čimer bo onemogočeno ustrezno izvajanje aktivnosti in doseganje zastavljenih ciljev.

Referenčna moč je moč dobrega odnosa in temelji na športnikovi identifikaciji s trenerjem, športnik pa se te privlačnosti morda sploh ne zaveda. Gre za željo biti enak vzorniku, gre za imitacijo, identifikacijo z likom, ki nas vodi ... Pri takem trenerju gre za to, da predstavlja vzor, zgled in osebo, ki na področju obvladovanja določenega športa predstavlja neke vrste ideal. Tako je pomembno, da zna trener dobro predstaviti vaje za športnike in da zna za predstavitev izbrati ustrezne metode. Trener, ki želi izrabiti to vrsto moči, naj bi vzor predstavljal tudi z vidika morale in etike, upošteva naj pravila fair playa, ustrezne komunikacije ... Pri tem je spretnost pri dobri predstavitvi vaj izjemno pomembna predvsem pri nekoliko mlajših športnikih, v vrhunskem športu pa so pri tej socialni moči pomembnejše značilnosti in veščine, kot so karizmatičnost, poštenost, spoštovanje, socialne spretnosti ...

Moč ekspertnosti govori o športnikovi zaznavi trenerjeve ekspertnosti oziroma strokovnosti. Če trener iz kakršnegakoli razloga ni sprejet kot strokovnjak, ta vir moči ne deluje in si je treba pomagati s kakšnim drugim. Ta vrsta moči vpliva na športnikovo razmišljanje, saj je trener vir novih informacij, podatkov, je tisti, ki ve, kako se nekaj naredi in kako se nekaj nauči. Športnik bo na primer izvajal naloge in upošteval trenerja, ker mu zaupa kot strokovnjaku.

Moč informiranosti ali informacijska moč (Raven in Rubin, 1976, v Bečaj, 1997) ta moč stopi v veljavo takrat, ko na športnika deluje sama prepričljivost informacije (v tem primeru ni pomembno, kdo je to informacijo podal oziroma ni pomembno, da je informacija prišla od trenerja) – ta moč je od drugih bolj stabilna in relativno neodvisna od razmer. Pomemben poudarek je na relativnosti, saj inteligentnost, motivacija in druge spremenljivke pri osebi, ki ji je informacija namenjena, kljub vsemu igrajo pomembno vlogo (Rot, 1983). Primer te moči je, ko športnik izve, kako se je na neko tekmovanje pripravljala vrhunski športnik ali kakšen zmagovalec in potem želi to metodo ali ta način uporabiti še sam. Pri tem ni toliko pomembno, ali je to izvedel iz časopisa, ali mu je to kdo povedal, ali pa je slišal pripovedovati kar športnika samega.

Vodila za trenerje na podlagi teoretičnih vidikov socialne moči so tako naslednja:

- s športniki se je treba pogovarjati,
- športnikom je treba podajati veliko informacij,
- trener mora biti športnikom zgled,
- trener naj nagraduje za uspešno izvedene aktivnosti in čim manj kaznuje,
- trener naj izpolni obljube, ki jih daje športnikom,
- trener naj se vedno izobražuje, da bodo informacije za športnike sodobne in relevantne.

Samoizpolnjujoča prerokba v vodenju

Vodja torej vpliva na vodenega prek socialnih moči, vendar tudi njegova lastna pričakovanja in mišljenje o tem, kaj zmorejo vodeni, niso nepomembni. Pogosto uporabljen izraz je samoizpolnjujoča prerokba vodje, v znanosti je preverjen z že omenjenim Rosenthalovim učinkom pričakovanja (Rosenthal in Jacobson, 1992), pri katerem so učitelji s svojim vedenjem vplivali celo na rezultate reševanja testov inteligentnosti.

Tako bo trener, ki od svojih športnikov pričakuje uspeh, tega s svojim načinom vodenja tudi sprožil, medtem ko pri tistih, za katere ne pričakuje uspeha, tega dejansko ne bo »ustvaril«. To dostikrat vidimo v pojavu, ko trenerjevi »najljubši športniki« v skupini tudi najbolje nastopajo na tekmovanjih ...

Kako pride do tega? Trener se za tiste, za katere meni, da so pridni, uspešni, delovni in seveda nadarjeni, morda bolj potrudi, jim večkrat popravi tehniko, jih pogosteje opazuje, se z njimi pogovarja v bolj naklonjenem tonu, se bolj trudi za vzdrževanje dobrega odnosa, na napake reagira bolje ... Pomembno je, da do tega lahko pride na nezavednem nivoju in da si mora trener resnično prizadevati, da vse športnike obravnava čim bolj enakovredno.

Modeli vodenja

Pri izbiri načina vodenja je pomembno, kaj želimo s skupino doseči. Nam je pomemben športni rezultat oziroma izvedba naloge, ali pa predvsem dobro počutje športnikov in medsebojni odnosi? Lahko je možna kakršnakoli kombinacija na razponu teh dveh dimenzij. Kako vodenje prilagoditi nekaterim značilnostim športnikov, lahko povzamemo iz Hersey in Blanchardovega (1988) modela (glej Sliko 31 na sosednji strani).

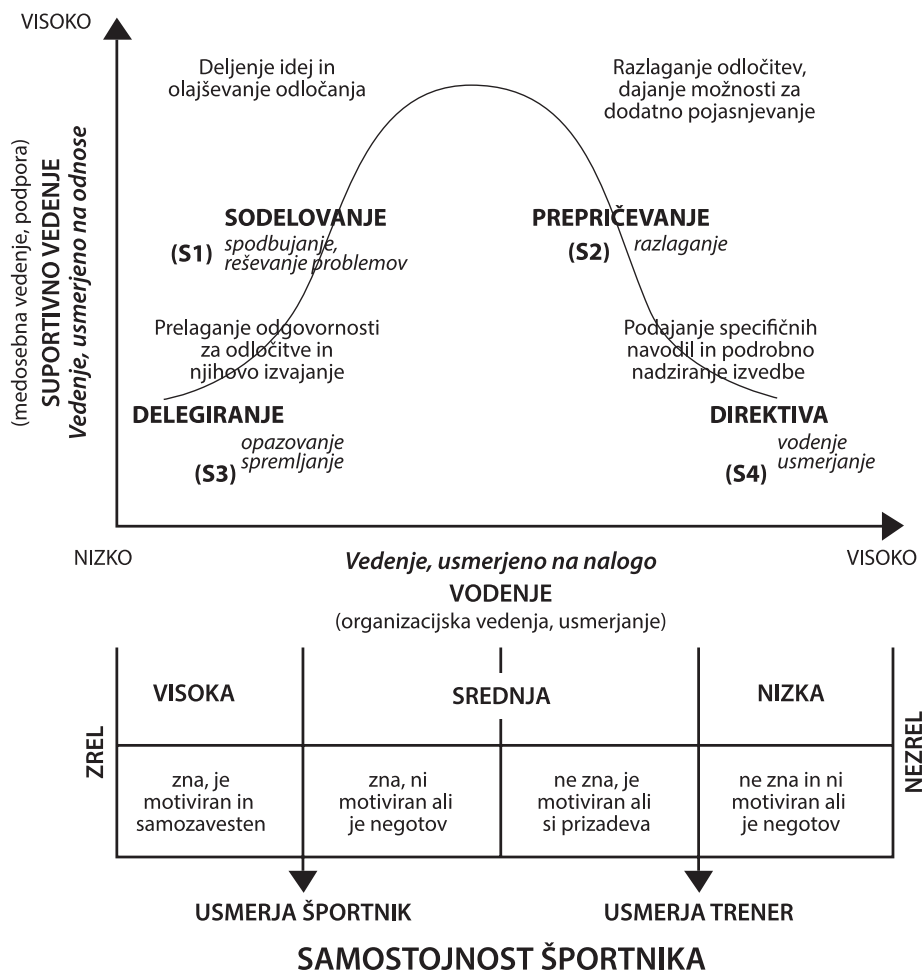
Če imamo samostojne, za delo motivirane, pridne in disciplinirane športnike, ki imajo že veliko znanja in izkušenj, bomo pri vodenju uspešni, če bomo z njimi sodelovali, skupaj reševali probleme in jih pri delu spodbujali. Če v nekem trenutku odnos z njimi ni najbolj pomemben, pa tudi naloga ni najbolj pomembna, si lahko privoščimo tudi tako imenovano delegiranje: damo jim nalogo, ki jo morajo izvesti sami, mi pa njeno izvajanje morda samo spremljamo in opazujemo, ne dajemo pa ves čas povratnih informacij. Če so naši športniki manj motivirani, nimajo znanja, so negotovi pri izvedbi ali nesamozavestni, pa jih lahko prepričujemo – razlagamo svoje odločitve, jim dajemo možnosti za dodatno pojasnilo, veliko razlagamo. Tako bomo poskrbeli za res dober odnos. Če se s kakovostjo odnosa v danem trenutku ne ukvarjamo, ampak je pomembnejše, da je naloga dobro opravljena, smo lahko bolj direktivni – podamo specifična, jasna navodila, nato pa podrobno nadziramo in zahtevamo izvedbo natančno v skladu z navodili. Tako bo vodenje prilagojeno posamezniku oziroma skupini, seveda pa se skupina skozi različne situacije lahko spreminja in prilagaja. S tem se mora prilagajati in spreminjati tudi slog vodenja.

Vsak od načinov vodenja ima svoje prednosti in pomanjkljivosti, ta razdelitev pa je koristna zato, ker nam glede na značilnosti skupine, pomembnost odnosov in naloge pomaga pri odločanju o tem, kako voditi v danem trenutku.

Stili vodenja

V športu pogosto govorimo o stilih vodenja, zgodnje raziskave, ki so jih izvajali Lewin, Lippit in White (1939, v Tušak in Tušak, 2001) govorijo o obstoju dveh prevladujočih stilov oziroma načinov vodenja, ki predstavljata skrajni točki kontinuuma, večina trenerjev pa se v stilih vodenja najde nekje na tem kontinuumu, le redko na samih skrajnostih.

Prva skrajnost je **avtokratično vodenje** – zaznamujejo ga ukazi, prepovedi, zahteve po brezpogojni ubogljivosti, vodja sam odloča in sam planira aktivnosti. Trener, ki uporablja predvsem avtokratično vodenje, športnikov ne bo spraševal za mnenje in njihovega mnenja v danem trenutku tudi ne bo upošteval, do odločitev bo prišel na podlagi lastnega razmisleka. Čeprav ta opis deluje nekoliko strogo, avtokratično vodenje ne vključuje nujno vpitja ali nasilja, gre predvsem za to, da pri odločanju in določanju aktivnosti ne upošteva povratnih informacij in mnenja športnikov.



Slika 31. Načini vodenja po Herseyu in Blanchardu (1988).

Preveč avtokratičnosti lahko zaradi neupoštevanja športnikov vodi v slabše vzdušje v skupini, športniki se lahko počutijo zapostavljene, lahko pride do poslabšanja emocionalne klime v celotni skupini, kar se pozneje odraža tudi v slabših športnih dosežkih. Prednost avtokratičnega vodenja pa je v hitrosti sprejemanja odločitev in kadar pride do kritične situacije, ali ko športnik potrebuje usmeritev, ker sam ne ve več, kako naprej. Takrat je takšno vodenje učinkovito. Prav zato se mnogi trenerji na tekmovanjih vedejo bolj avtokratično. S tem dajo športniku vedeti, da imajo stvari pod nadzorom in da bo vse v redu, kar potrjujejo tudi številne raziskave vrhunskih trenerjev (Kajtna, 2006).

Druga skrajnost razpona pa je **demokratično vodenje** in temelji na sodelovanju skupine pri odločanju, trener upošteva mnenje in mišljenje športnikov, pozoren je na njihovo počutje in razpoloženje, trener je neke vrste koordinator aktivnosti. Za zagotavljanje dobrega razpoloženja je

takšno vodenje odlično, športniki se počutijo upoštevane, imajo občutek, da je trenerju veliko do njih. Takšno vodenje je primerno, kadar se je treba športnikom prilagajati zaradi kakšnih posebnosti, ko se pogovarjamo o ciljnih za naslednjo sezono ... Lahko pa se zgodi, da trener z dopuščanjem velike količine svobode športnikom delno tvega izgubo avtoritete in tako postane le »eden od sodelavcev«. Paranosić (1982) tako meni, da je optimalna avtoriteta sestavljena iz ravno pravnje mere avtoritativnosti in spodbujanja aktivnega sodelovanja namesto pasivnosti in poslušnosti za vsako ceno – trener mora poskušati zavzeti mesto prvega med enakimi.

V želji po demokratičnem vodenju pa se lahko zgodi, da trenerji preidejo v tako imenovano vodenje »laissez-faire«, ki v dobesednem prevodu iz francoščine pomeni »pusti, da se stvari dogajajo«. Takšen vodja bo pustil športnikom, da o vsem odločajo samo oziroma bo ostal predlagatelj in opazovalec aktivnosti. Poskrbel bo za varnost, ne bo pa učitelj. Pogosto to srečamo pri mlajših trenerjih začetnikih, ki svoj način vodenja šele oblikujejo. Njim svetujemo, naj preizkušajo različne možnosti, med njimi pa naj izberejo tisto, ki je najbližja njihovim osebnostnim značilnostim.

Avtokratično in demokratično vodenje lahko vzamemo tudi kot dva načina za vzpostavljanje in vzdrževanje reda in discipline. Poleg tega pa trener na treningu uporablja še nekaj drugih vedenj. Med najpogostejšimi je Chelladurai (1990) izpostavil vedenje, ki je usmerjeno v trening in poučevanje. Ob opazovanju vrhunskih trenerjev je ugotovil, da je prav tega vedenja pri njih največ in da zato njihovi treningi potekajo relativno umirjeno in strukturirano. Trenerju se za to ni več treba ukvarjati z disciplino samo. Enostavneje: vlogo »vzdrževalca discipline« prevzame trening sam. Še posebej, kadar je raznovrsten, zanimiv, pester in izzivalen.

Vrste vodij

Za različne aktivnosti imamo lahko v skupini različne vodje. Tušak in Tušak (2001) omenjata delovnega, ekspertnega vodjo, ki je navadno član z največ znanja, izkušnjami ali sposobnostmi, ter ekspresivnega, socialno-emocionalnega vodjo, ki skrbi za klimo v skupini in znižuje napetost v njej.

Delovni vodja skrbi za delovno učinkovitost v skupini, njegovo delovanje sili k zviševanju napetosti in teži k razpadu skupine, zato je potrebna učinkovitost socialno-emocionalnega vodje, ki drži skupino skupaj. Vlogi obeh vodij se nujno dopolnjujeta, med njima mora biti ustrezno sodelovanje, ki omogoča vzdrževanje ravnotežja v skupini (Tušak in Tušak, 2001). Steiner (1976, v Tušak in Tušak, 2001) omenja še tretjega vodjo, in sicer vodjo procedure, ki skrbi za organizacijski vidik delovanja skupine, za koordinacijo aktivnosti in podobno.

V športnih skupinah je pogosto precej izpostavljena tudi vloga kapetana, za katero Paranosić (1982) meni, da predstavlja združitev vloge igralca in

trenerja. Je posrednik med trenerjem in igralci, med samimi igralci, pa tudi posrednik med moštvi in sodniki kot predstavnik svojega moštva. Navadno je med uspešnejšimi igralci in ima večjo odgovornost, zato je na takem mestu običajno dober, čustveno in socialno zrel igralec, ki je navadno tudi izkušen in ima zaradi vseh svojih vrlin tudi ustrezno avtoriteto v moštvu, uživa spoštovanje. Kapetan ni privilegiran igralec, vendar v kritičnih situacijah prevzame delno vodstveno vlogo trenerja. Tudi takrat je njegova vloga omejena in podrejena skupnemu cilju. V nasprotnem primeru se lahko zgodi, da postane kapetanov položaj privilegiran glede na ekipo, kar ima lahko negativne posledice.

Razvoj skupine

Ko se skupina športnikov oblikuje na novo, prestopi nekaj razvojnih faz. Te faze si sledijo vedno v enakem zaporedju. Lahko pa se zgodi, da se skupina, ki je že dosegla drugo ali tretjo fazo, vrne v prvo. Trener ne more takoj pričakovati popolnega sodelovanja med člani.

Stopnje razvoja skupine je prvi opredelil Tuckman (1965, v Tuckman in Jensen, 1977; Bajec, 2009):

1. fazo vzajemnega povezovanja (angl. *forming*),
2. fazo konfliktov (angl. *storming*),
3. fazo kohezivnosti in normiranja (angl. *norming*),
4. fazo vzpostavitve funkcionalnih odnosov (angl. *performing*),
5. nekateri omenjajo še fazo odlaganja (angl. *adjourning*).

V prvi fazi, **fazi vzajemnega povezovanja** se člani medsebojno preverjajo, drug do drugega so nekoliko zadržani in previdni. V odnosih so negotovi, uporabljajo standardne vzorce vedenja, ki so tudi precej klišejskega značaja – takšno je tudi komuniciranje. Ne razkrivajo osebnih zadev, pogovarjajo se o vremenu, glasbi, športnih idolih, skratka, splošnih zadevah. Pogosto se znotraj skupine posamezniki družijo na podlagi morebitnih predhodnih poznanstev, več je druženja v parih. Vloga vodje je, da v tej fazi predstavi namen skupine, poskrbel naj bi tudi za to, da se člani skupine drug drugemu predstavijo in drug o drugem pridobijo osnovne informacije. V tej fazi razvoja skupine se posamezniki navadno ne želijo preveč izpostavljati, vsi naj bi bili vključeni do enake mere. Vodja je ob tem na preizkusu, saj mora pokazati, da je močan. Meje skupine so zaprte navzven (skupina se ukvarja sama s seboj), meje posameznikov pa so odprte, saj drug pri drugem opazujejo, kaj imajo skupnega, oziroma kaj je tisto, kar jih je združilo v skupino. Posamezniki se poskušajo poistovetiti s skupino, gre celo za neko odvisnost od skupine oziroma pripadnosti skupini.

Poglejmo si, kaj bi se lahko na primer dogajalo v mladinski hokejski reprezentanci, ki jo na novo oblikujejo in ki naj bi se čez pol leta udeležila mladinskega svetovnega prvenstva.

V prvi fazi skupinskega razvoja bi reprezentanco sklicali – zaradi števila članov lahko že govorimo o srednje veliki skupini. Ker se fantje med seboj nekoliko poznajo že od prej, ne pa še prav dobro, bi se med seboj bolj družili tisti, ki so iz istega kluba ali kraja, imeli bi več majhnih podskupin. Teme pogovora bodo bolj splošne in vsem skupne – vzorniki, glasba, tekme ter seveda trenerji in selektorji. Aktivnosti bo v tej fazi usmerjal trener ali selektor, med izstopajočimi posamezniki pa skupina že išče neformalnega vodjo. Kandidatov za tega je lahko sprva več, najverjetneje pa bo neformalni vodja določen tudi za kapetana reprezentance. Lahko se zgodi, da bo vodij več – en za tekmovalno oziroma hokejsko področje, na čustvenem nivoju pa bo morda vodja kdo drug – ni namreč redko, da ima skupina različne vodje za različne nivoje delovanja. Trener mora vodje prepoznati in poskrbeti za to, da bodo z njim in medsebojno dobro sodelovali. Taka skupina navadno sprva deluje dobro, saj so člani ponosni na to, da so bili izbrani – to se vidi tudi po tem, da z veseljem nosijo reprezentančno opremo. Ukvarjajo se predvsem s seboj, kakšna je konkurenca, jih v tem trenutku ne zanima pretirano.

V fazi konfliktov pride do nesporazumov oziroma konfliktov med člani. Ti konflikti so nujni za oblikovanje strukture skupine, zelo jasno se izpostavi vloga vodje. Prestati mora »izziv drugačnosti« – če ga ne, je hitro lahko zamenjan, saj člani skupine poskušajo poiskati novega, boljšega vodjo, takšnega, ki bo znal kljub konfliktom skupino obdržati skupaj. Dober vodja bo v tej fazi spodbujal raziskovanje stališč skupine in vrednot posameznikov. Posamezniki so sedaj namreč ugotovili, da jih skupina sicer družijo, ampak se med njimi pojavljajo velike individualne razlike. Zato te razlike izpostavijo in se bojijo pretiranega zlitja s skupino – dober vodja bo sprejemanje različnosti spodbujal. Posameznikove meje so zaprte (ukvarja se predvsem s seboj in ugotavljanjem svoje drugačnosti), prav tako so zaprte meje skupine, ki se še vedno ukvarja le sama s seboj. Lahko bi rekli, da se posameznik ukvarja z odločitvijo boj – beg (ali sem članom te skupine toliko podoben, da sem se pripravljen za svoje mesto boriti in ostati v skupini, ali bom zaradi prevelikih razlik raje pobegnil iz skupine).

Po nekem času začetnega spoznavanja in relativne umirjenosti bodo člani reprezentance začeli ugotavljati, da se med njimi pojavlja veliko razlik. Prej so v pogovorih iskali skupne točke in teme, sedaj začnejo iskati razlike. Mnogo bo »debat« in pogovorov o tem, ali je boljši Tomaž Vnuk ali Dejan Kontrec, ali je boljši film o Batmanu ali Spidermanu, ali imajo več hokejske tradicije na Jesenicah ali v Ljubljani ... Naloga vodje oziroma kapetana v tej fazi je, da jim pokaže, da lahko medsebojne razlike uskladijo in da lahko skupaj delujejo dobro, čeprav poslušajo različno glasbo in vneto zagovarjajo različna stališča v nekem pogledu. Če vodja to zmore, bo ostal vodja, v nasprotnem primeru

pa se bo pojavil nov vodja, ki bo njihovo dejavnost znal zopet usmeriti proti skupnemu cilju, to je dobremu igranju na mladinskem svetovnem prvenstvu in dobremu sodelovanju v hokejski igri. V tej fazi je namreč sodelovanje na igrišču lahko slabše prav zaradi razlik, ki jih ugotavljajo med seboj. Še vedno se ukvarjajo predvsem z medsebojnim usklajevanjem, kakšne so značilnosti konkurence, jih ne zanima preveč.

Trener mora do določene mere dovoliti, da se nesoglasja izrazijo. Mogoče lahko občasno celo poudari, da so te razlike med njimi nekaj, kar prinaša prednosti tudi na športnem področju.

V fazi kohezivnosti in normiranja se člani skupine med seboj močno povežejo, razvijejo se pravila delovanja skupine, stabilizirajo se vloge posameznih članov, poteka medsebojno prilagajanje članov, razjasni se tudi, kakšen je sploh namen skupine. Člani med seboj začnejo dobro sodelovati in si medsebojno zaupajo. Pojavi se neke vrste skupinska zaljubljenost, vlada dobro počutje in odsotnost konfliktov. Takšna skupina meni, da so odlični skupaj, zato se pogosto proti drugim skupinam pojavi nekakšna nastrojenost v smislu »mi smo boljši kot vi« – nekaj takega jasno vidimo pri navijaških skupinah. Velja pravilo »če nisi z nami, si proti nam«. V takšni skupini lahko obstaja nevarnost za tiste člane, ki pa želijo delati nekoliko drugače, malce bolj po svoje (čeprav morda še vedno za skupino) – k večji individualnosti nagnjeni člani se lahko v tej fazi počutijo zadušene. Meje skupine so zaprte, medtem ko so se meje posameznikov zopet odprle, saj medsebojno intenzivno sodelujejo. Vloga vodje v tej fazi je, da izpostavi namen in vloge ter pravila, preverja razumevanje vlog in pravil ter nadzoruje napredek skupine. V tej fazi manj usmerja skupino in jo prepušča lastnemu delovanju, deluje kot svetovalec. Navzven takšna skupina deluje odlično, saj se člani ne prepirajo, vsi držijo drug z drugim in trenerjem je pogosto takšna skupina zelo všeč, deluje jim resnično dobro povezana. Vendar je treba vedeti, da se takšna skupina ne bo razvijala naprej in ko se bo znašla pred neko novo nalogo, je morda ne bo znala rešiti, saj so njene meje zaprte navzven, ker ni komunikacije z okolico. Ta skupina nikjer ne more dobiti novih informacij. Reševanje problemov je tako lahko precej oteženo.

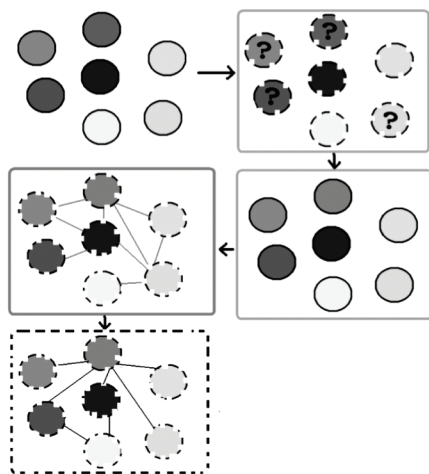
V tretji fazi se izražanje razlik umiri, ni več edina tema pogovora. Vzpostavljajo se skupinska pravila, kar se vidi kot posebne besede, svoj pozdrav, rutine ob prihodu na trening ipd. Pozornost je usmerjena v trening in športno izvedbo. Temu v šali včasih rečemo faza zaljubljenosti v skupino. Menijo, da so daleč najboljša skupina, nepremagljivi, edinstveni ... tako dobre mladinske reprezentance v Sloveniji še ni bilo. V tej fazi si drugačnosti posamezniki ne upajo izraziti, saj je zelo močno čutiti nepisano pravilo »vsí smo enaki«. Trener je tisti, ki lahko tem posameznikom omogoči izražanje svojih posebnosti – to določi z nalogami na treningu. Pomembno je, da spodbudi člane ekipe, da delujejo usklajeno kljub bolj ali manj izraženim (osebnim) značilnostim.

Probleme pa dobro rešuje skupina, ki preide v četrto fazo, v **fazo vzpostavitve funkcionalnih odnosov**. V tej fazi so vloge skupine članov funkcionalne in fleksibilne, začnejo se pojavljati rešitve, člani so sposobni delovati samostojno in se znajo odločati, tudi ne da bi jih kdo nadziral. Medsebojne razlike znajo sprejemati in koristno uporabiti. Ta skupina lahko pogosto zaide v konflikte, vendar zna sedaj te konflikte učinkovito rešiti in iz njih priti boljša, bolj usklajena in bolj učinkovita. Takšna skupina deluje po racionalnem, logičnem principu, ne več po emocionalnem. Zato se je sposobna s čustvi soočiti, tudi ko so negativna. Vloga vodje je, da spremlja napredek skupine in dosežke skupine, predvsem pozitivne, o njih poroča skupini, spodbuja neodvisnost in samozavest članov, pusti članom, da sami rešujejo probleme.

To je faza dobrega sodelovanja, člani skupine poznajo svoje razlike in jih znajo uskladiti ter koristno uporabiti. Skupina je zelo samostojna, odgovorna. Čeprav niso čisto vsi prijatelji, lahko na ledu dobro sodelujejo. Ko se sprejo, spor rešijo sami. Trenerju ni več treba nadzirati čustvenega delovanja in vključevanja posameznikov. Končno se lahko posveti izključno izvajanju treninga. Zaupanje v vodjo, ki se je že dobro dokazal, je veliko. Fantom ni več pomembno, od kod so, pomembno je le, da na mladinskem svetovnem prvenstvu pokažejo odlično igro. Sedaj so pravo moštvo.

Nekateri omenjajo še **fazo odlaganja**. Pojavi se po končani nalogi, ko pride do neke vrste strahu zaradi zaključka, pojavlja se žalost, poveča se naklonjenost do vodje in članov skupine. V tej fazi mora vodja povzeti dosežke skupine in izpostaviti prispevke posameznikov, pohvaliti, organizirati rituale, ki prinesejo zaključek. Takšna faza se v športu redko pojavi, saj je pogostejša pri delovnih ali projektnih skupinah na poslovnem področju.

Zgoraj opisano oblikovanje skupine je izmišljen, vendar tipičen primer, kar smo ugotovili na podlagi pogovora s poznavalci hokeja (V. Šahraj, osebna komunikacija, september 2012).



Slika 32. Meje v različnih fazah razvoja skupine.

Preverjanje skupinske povezanosti

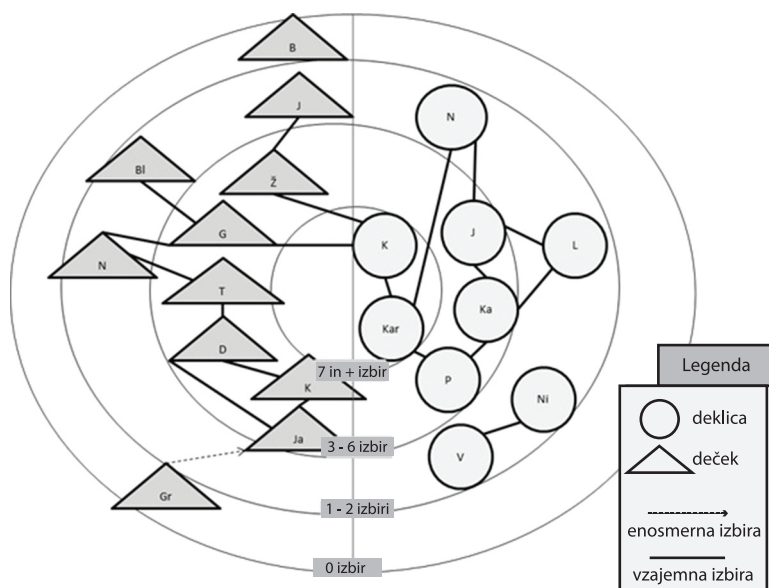
Načinov za preverjanje povezanosti skupine je več. Najbolj preprosta je seveda opazovanje in pogovor. Lahko pa uporabimo enostaven, toda strokoven postopek, imenovan sociometrična preizkušnja. S tem opredelimo, koliko je posameznik v skupini priljubljen ali morda iz skupine izločen, osamljen, v kolikšni meri se s člani skupine ne razume in ali se z njimi rad družijo ali ne. S sociometričnim preizkusom ugotavljamo socialno strukturo skupine, sociogram pa je grafična predstavitev preizkusa, v katerem natančno vidimo socialne strukture v skupini in položaj vsakega posameznika. Tako lahko poleg sociograma dobimo tudi sociometrični status vsakega posameznika in indeks kohezivnosti za celotno skupino. Na tem mestu celotne tehnike ne bomo opisovali, lahko pa pokažemo, kako z njeno pomočjo na podlagi sociograma vidimo, kakšni so odnosi v skupini in kako morebitno slabo skupino »popraviti«.



Sociometrija je tehnika, ki je v svojih najbolj strogih opisih opredeljena kot »metoda za merjenje družbenih odnosov v neki skupini«. S to tehniko želimo izmeriti družabne odnose v neki skupini (povezanost med posamezniki v skupini) in položaj vsakega posameznika v neki skupini (Pečjak in Košir, 2008).

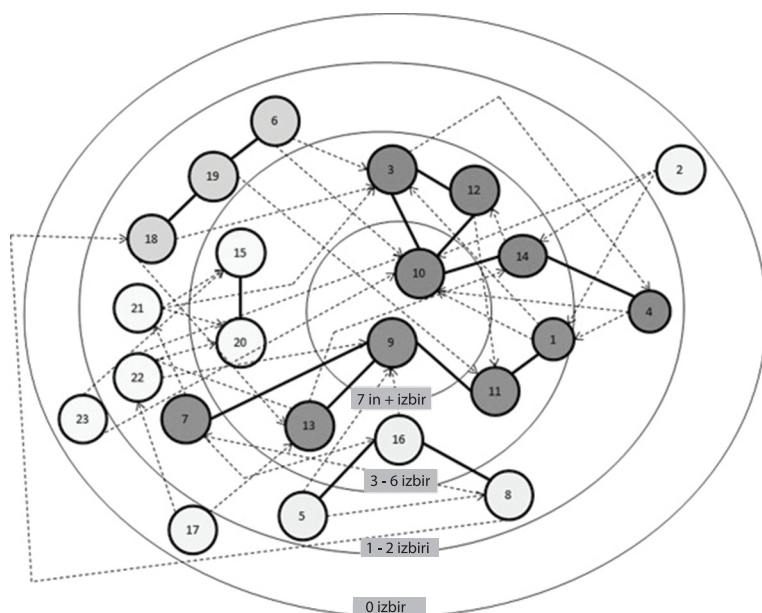
Sociogram je grafični prikaz skupinskih odnosov, neke vrste »tarčni diagram« – v njem posameznike v kroge vnašamo glede na število izbir, ki so jih dobili, kar pomeni glede na število drugih članov v skupini, ki se s tem posameznikom radi oziroma se z njim želijo družiti. V najbolj zunanjem krogu so posamezniki, ki so v skupini »osamljeni«, torej tisti, s katerimi se nihče ne želi družiti. Bolj gremo proti centru tarče, bolj so tam vrisani vse bolj priljubljeni posamezniki. Na sredini so tako najbolj priljubljeni posamezniki. Na podlagi pregleda kdo se družijo s kom in kakšne so podskupine, se lahko trenerji odločajo, na koga bodo najbolj prenašali svoje informacije, kako izboljšati skupinsko strukturo in s tem izboljšati povezanost članov ...

Če dobimo tak sociogram, imamo dobro povezano skupino, drug prek drugega so skoraj vsi medsebojno povezani, povezave so tako med dekleti in fanti kot tudi med obema spoloma ... Takšna skupina potrebuje le malo spodbude za sprejemanje še dveh nepovezanih članov, kar se bo morda zgodilo celo spontano ali pa le z malo spodbude trenerja, s kakšno skupinsko aktivnostjo ali dvema.



Slika 33. Sociogram dobro povezane skupine.

Če je naš sociogram tak, pa imamo nekaj več težav.



Slika 34. Sociogram slabo povezane skupine.

V sredini je navadno vodja skupine (če jih je več, so navadno zadolženi za različne segmente delovanja skupine, na primer en za počutje in vzdušje, en za »strokovnost« ...), posamezniki, ki so osamljeni, so v zunanjem krogu in je treba ugotoviti, kateri strukturi bi lahko takšnega posameznika priključili. Navadno ga najlaže k eni od odprtih struktur. Včasih je smotrno tudi kakšne izrazito zaprte strukture priključiti manj zaprti skupini. Najbolj zaprta struktura je navadno par. Priključevanje je najlažje na podlagi izraženih preferenc, torej na podlagi enosmernih izbir osamljenih posameznikov ali članov zaprtih struktur. V skupinah, ki so mešane po spolu, je dobro tudi, da je kakšna (dvosmerna) povezava med moškim in žensko ali moško in žensko skupino, saj tako preprečimo, da skupina ne razpade na dva dela. Namen izvajanja sociometrične preizkušnje je lahko tudi preprečevanje nastanka podskupin, v športu lahko tudi izbira kapetana.

V športu je dobro vedeti, da bo trener na skupino najlažje vplival, če bo vplival na vodjo ali člana dobro povezane centralne strukture.

»Team building«

Procesi oziroma aktivnosti »team buildinga«, s katerimi poskušamo izboljšati kohezivnost oziroma kakovost skupine, vključujejo aktivnosti, v katerih bodo člani skupine drug drugega bolje spoznali, doživeli kakšno skupno izkušnjo in spoznali, da lahko dobro sodelujejo. Največkrat se »team building« izvaja na podlagi sociometrične preizkušnje oziroma natančne analize skupine. Ko imamo približno predstavo o tem, kako deluje skupina, vključujemo določene smiselne in usmerjenosti aktivnosti. Te so lahko spoznavne dejavnosti (dejavnosti za »prebijanje ledu«), dejavnosti, pri katerih spodbujamo komunikacijo sodelovanje, medsebojno zaupanje in učenje poslušanja.

Kako poteka delavnica »team buildinga«

Delavnice potekajo kot enodnevne, dvodnevne, tridnevne ali kontinuirane praktične delavnice. Vedno so popolnoma prilagojene potrebam skupine. Po razgovoru z vodjem sestavimo natančen urnik in program usposabljanja.

Delavnice potekajo v sproščenem in motivirajočem ozračju, oddaljene od vsakodnevnih situacij. S tem dobimo moč, da se preizkusimo v stvareh, ki si jih v vsakodnevni situaciji ne upamo. Z novimi znanji in spoznanji ter morda celo globljo osebnostno izkušnjo pa dobimo energijo, da naučeno pozneje izvajamo v praksi.

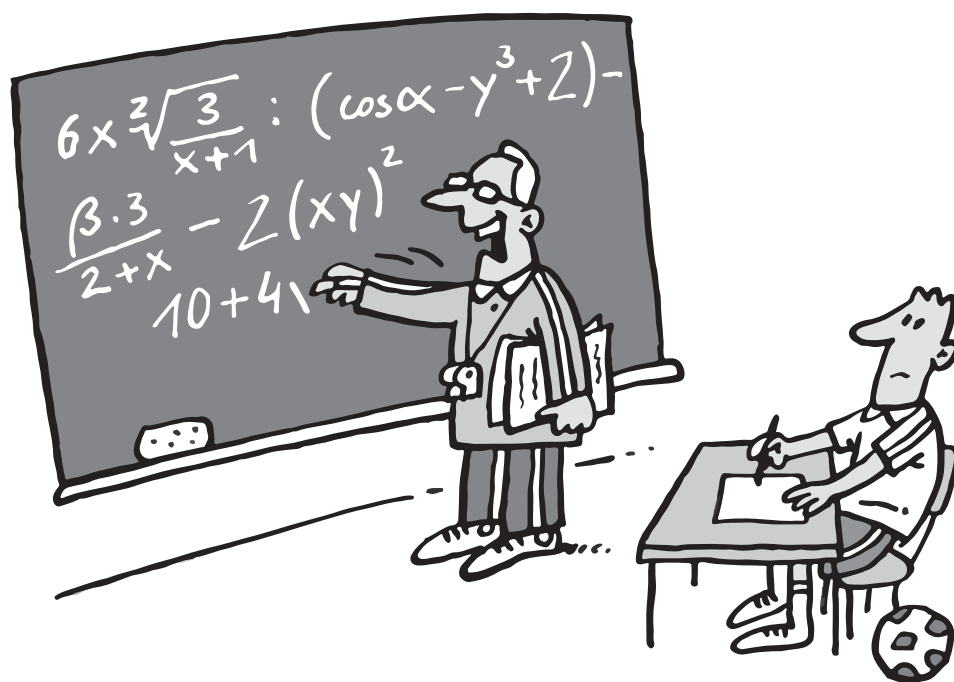
Delavnica »team buildinga« lahko poteka takole:

- vaje za spoznavanje,
- vaje sodelovanja (vnašamo lahko tudi tekmovalne aktivnosti),
- vaje zaupanja.

Osnovni cilj delavnic je boljše počutje posameznika, sodelovanje v skupini, razumevanje vloge vodje in preoblikovanje običajne delovne skupine v tim, ki zna iskati ustvarjalne rešitve. Skupina se lahko razvije v tim, ko je vsem članom razumljiv njihov splošni namen, vsak igra predpisano vlogo, ta je najboljša možna, da pridejo do izraza njegova znanja in talenti in ne šibke točke. Posamezniki v timu zato postanejo močnejši in uspešnejši.

14.

MOTORIČNO UČENJE



Kaj je motorično učenje? Kako poteka učenje neke spretnosti, katere korake moramo pri tem upoštevati in kako dolgo lahko traja, da spretnost resnično osvojimo? Kaj pa, ko poskušamo popravljati napačno tehniko ali nekaj spremeniti? Kakšen vpliv ima na to motivacija za učenje?

V tem poglavju bomo iskali odgovor na vprašanje: »Kako se športniki učijo?« Mnogi trenerji in učitelji se srečujejo/srečujemo z različnimi pogledi na ta včasih preveč samoumeven proces. Iz literature lahko razberemo, da se učenje neke motorične spretnosti (športa) nekoliko razlikuje od učenja šolske snovi. Pa pogledjmo in razmislimo o tem, kako se pri metodah dela in razlage približati športnikom ali uporabiti znanje za svoj napredek.

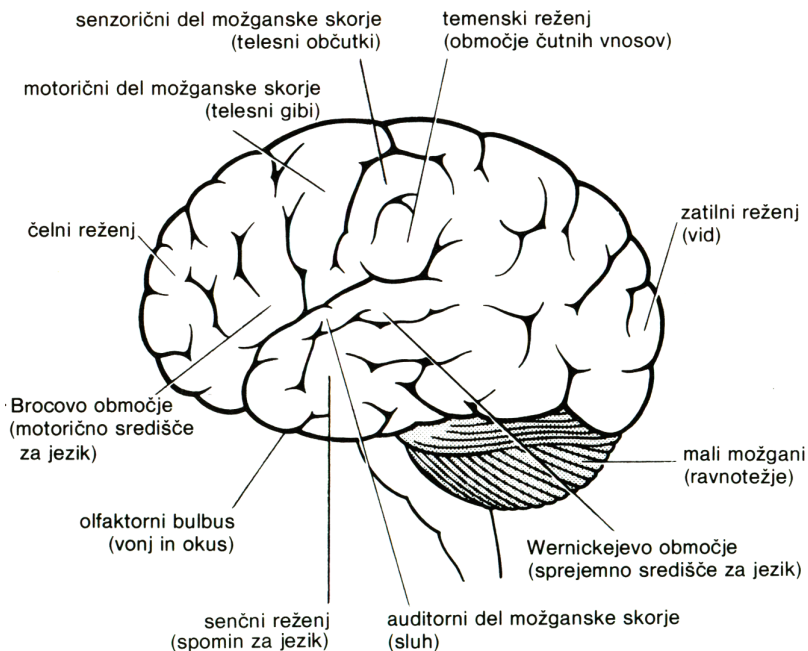
Uvod

Za potrebe priročnika smo se odločili, da bomo izhajali iz Martensove opredelitve motoričnega učenja, ki pravi, da je športna vadba vrsta učenja. Trener pomaga športnikom pri tem procesu. Martens (1997) definira učenje kot relativno trajno izboljšanje neke sposobnosti, ki je posledica strukturirane vadbe.

Klasične opredelitve učenja (Marentič Požarnik, 2001, v Srnko, 2007) poudarjajo, da gre pri učenju za razmeroma trajne, namerne ali nenamerne spremembe v posameznikovi osebnosti, znanju in vedenju, ki so posledica individualnih izkušenj, ob interakciji med človekom in njegovim fizikalnim in socialnim okoljem.

Zanimiv je biokemični pogled na učenje – to je zapis v možganih. S sleherno spretnostjo, ki se je lahko naučimo, je povezana specifična kemična snov oziroma sprememba v tej snovi. Različnih beljakovin je toliko, da je to povsem mogoče. Vsaka beljakovina je veriga aminskih kislin, ki se lahko vežejo v neskončno število možnih kombinacij. Seveda je proces učenja veliko bolj zapleten od tovrstne razlage matematičnih kombinacij beljakovin. Za lažje razumevanje si zapis doživljaja v možganski skorji lahko predstavljamo tudi kot magnetni zapis na disku (Slobodnik, 1999, v Tušak in Kandare, 2004). Pri motoričnem učenju se največ sprememb pojavlja v motoričnem delu možganske skorje.

Pri psihomotoričnem učenju (učenju spretnosti ali veščin) gre za kompleksno zaporedje dejavnosti – gibov, ki jih izvajamo na bolj ali manj stalen način, naučimo se jih z vajo in podkrepitevijo. Gre za gladko, natančno in pravilno izvajanje dejavnosti, ki vključuje uporabo mišic. Spretnosti imenujemo psihomotorične (in ne samo motorične), ker želimo poudariti, da imajo vse – ene bolj, druge manj – izraženo spoznavno sestavino (Tancig, 1996).



Slika 35. Deli možganske skorje (Russel, 1986).

Kako razložiti psihomotorično učenje?

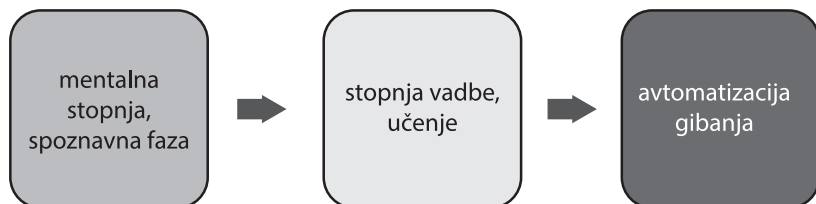
Kaj se dogaja s športnikom, ko se uči nove motorične spretnosti, ali od načrta do motoričnega odgovora.

Motorični program je množica ukazov, ki gredo od centralnega živčnega sistema do mišic (po živčnih poteh) in so strukturirani že pred gibanjem. Ti ukazi naj bi se izvršili v celoti, celo takrat, kadar izkustvena informacija narekuje spremembe v gibanju. Taka razlaga predvideva, da obstaja program za vsak gib. Za razlago te hipoteze uporabi Simona Tancig dve teoriji: Schmidtova (1983, v Tancig 1996), imenovana »Generaliziran motorični program«, predvideva, da vsak program vsebuje neke splošne primere vsakega od gibov, ki jih dopolni s specifičnimi zahtevami gibanja glede na konkretno situacijo (npr. za metanje imamo en razred gibanja, ki ga prilagodimo možnim variacijam).

Po drugi, imenovani Teorija sheme (Schmidt, 1975, v Tancig, 1996), pa naj bi se v procesu motoričnega učenja oblikovala pravila ali sheme, ki jih priključimo ali preoblikujemo v situaciji na osnovi naših izkušenj.

Motorični program je torej generaliziran načrt gibanja, ki ga prilagajamo trenutni situaciji.

Martensove faze motoričnega učenja



Slika 36. Tri stopnje učenja, Martens (1997).

V **prvi stopnji** je pomembno, da razumemo, kakšna je pravilna izvedba spretnosti, kaj je potrebno, da bi izvedli neki gib, na primer preval. V tem delu je potrebne veliko mentalne aktivnosti, naredimo miselni načrt prave tehnike in strategije. Učimo se, kako narediti pravilen gib, veliko je miselne aktivnosti, delamo mentalni načrt, strategijo.

Trener v tej fazi najbolje pomaga z demonstracijo in razlago: v učencu poskušamo postaviti dobre temelje, osnove, mu jih pokazati in razložiti. Pomembno je, da v tej prvi fazi ne poskušamo naučiti preveč, se ne ukvarjamo s podrobnostmi, upoštevamo učenčev tempo učenja.

Lahko rečemo, da trener »sestavlja« kakovostne motorične programe. Na prvi stopnji je pomembna povratna informacija. Če se na primer odločite, da se boste naučili žonglirati, to lahko naredite sami, verjetno pa se boste naučili hitreje, če vam bo nekdo pomagal. Ta pomoč ne pomeni le opozarjanja na napake, te športnik navadno zazna tudi sam, temveč *spodbujanje v pravi smeri*. (Na primer: »Ne glej le ene žogice, glej vse tri hkrati.«)

V **drugem koraku**, poimenujemo ga stopnja vadbe, je poudarek na kakovosti gibanja, to je najdaljša faza. Miselna aktivnost se prestavi iz obvladanja giba na fino koordinacijo. Vedno manj je napak, izvedba postane konsistentna. V tem delu je še vedno pomembna trenerjeva povratna informacija in občutek za gibanje, vedno več napak športnik zazna sam, kar pomeni, da sam lahko prilagaja gibanje med vadbo.

Tretja stopnja pa je avtomatizacija gibanja: spretnost postane bolj avtomatizirana, vedno več miselne energije lahko usmerimo na podrobnosti, okolico itd.

Vloga trenerja se v procesu učenja nove motorične spretnosti zelo spreminja. Na začetku po navadi izvedemo **predstavitev**: jasno in z navdušenjem povemo, kaj se bomo učili, poimenujmo jo in navdušimo poslušalca za izvedbo, ponudimo razlog za učenje. Nato sledijo **prikaz, demonstracija in**

kratek opis. S tem pomagamo športniku, da si naredi motorični zemljevid. Prikaz mora biti dober, pravilen, preverimo, ali so vsi razumeli, kaj želimo povedati in pokazati. Pozorni smo tudi na to, da povežemo nova znanja s preteklimi.

Vadba se začne takoj po prikazu, vendar smo pozorni na to, da smo spretnost razbili na primerno velike korake. Tukaj nam prav pridejo različni vadbeni pripomočki, upoštevamo prostor, časovnico ... Med vadbo trener poskrbi za povratno informacijo, da športnik lahko popravi napake. Te so lahko dveh vrst:

- Učne napake: ne ve, kako bi izvedel gibe, ni razvil pravega motoričnega programa.
- Izvedbene napake: narobe izvede naučeno (ni res, da ne zna narediti tega).

V praksi učenje prevala poteka takole. Najprej nam mora prevel nekdo predstaviti in pokazati, kar je mentalni del. Vključuje demonstracijo modela, ki je lahko učitelj, trener, drug športnik ... Nato ga začnemo vaditi in tako pridobivamo izkušnje, smo v stopnji vadbe. Prek biokemičnih procesov se ta izkušnja začne zapisovati v možgane. V nas je prišlo do sprememb, ki pa jih neposredno ne vidimo. Vidimo jih le prek nastopa. Seveda na nastop vplivajo tudi mnogi drugi dejavniki, omenjali smo že količino aktivacije, usmerjenost koncentracije ... Včasih temu rečemo tudi »sreča«, »talent« in podobno ...

Da smo spretnost v resnici osvojili, se je naučili, bomo vedeli tako, da bo njeno izvajanje relativno konsistentno in trajno. Temu rečemo tudi, da je prišlo do avtomatizacije gibanja, kar je zadnji korak motoričnega učenja.

Popravljanje tehnike

Po podobnem principu motorično učenje poteka tudi takrat, ko želimo popraviti napake v tehniki ali spreminjati že obstoječe motorične vzorce. Morda boste kje zasledili izraz, da se je treba nepravilne tehnike »odučiti«, preden se lahko naučimo nove. V resnici gre za to, da se naučimo novega, bolj učinkovitega gibalnega vzorca, kar pa je zaradi negativnega transferja, torej motenja starih vzorcev, počasnejše in težavnejše. Zato je pomembno, da se kakršnegakoli motoričnega učenja, še posebej popravljanja napak lotimo, ko so športniki spočiti in sveži in na začetku pripravljalnega obdobja v sezoni.

Učenje in motivacija

Pri učenju motoričnih spretnosti bodimo pozorni na to, da spremljamo predvsem individualni napredek vsakega športnika. Skozi faze motoričnega učenja namreč prehajamo različno hitro.

Ko se nečesa naučimo, se poveča zaznavanje lastne kompetentnosti. Poskušamo biti še boljši, se še bolj truditi. Ob pojavu neuspeha ali zastoja v napredku lahko to pripišemo pomanjkanju sposobnosti. Če se neuspeh pojavlja in ugotovimo, da v lastno uspešnost ne moremo biti prepričani, lahko poskusimo zavarovati svojo samozavest tako, da se začnemo porazom izogibati. Aktivnostim se lahko začnemo izogibati. Tako se bo športnik raje izogibal neuspehom, kakor da bi iskal uspeh.

Rezultat nikoli ni le posledica naših sposobnosti, temveč tega, kako smo svoje sposobnosti skozi trening in vadbo izkoristili in razvili.

Skozi trening naj trener pri svojih športnikih spodbuja sprejemanje zasluga za uspeh in odgovornost za napake. Napaka naj bo le nekaj, iz česar se lahko učimo, izhodišče za nov napredek.

Uspeh = 1 % talenta in 99 % truda

Slika 37. »Genius is one percent inspiration, ninety-nine percent perspiration.« – Thomas Alva Edison, Harper's Monthly, September 1932 (Thomas Edison – Wikiquote, 2012).

VAJA za trenerje



Dajanje povratnih informacij ob učenju

S prav in narobe ocenite naslednje stavke:

1. s povratnimi informacijami počakam do konca vadbe, da ne motim poteka ure,
2. pogostejše povratne informacije so boljše od nobenih,
3. kadar športnik dela več napak, je bolje, če popravljam eno po eno,
4. trener in pomočnik trenerja sta edini osebi, ki lahko dajeta povratne informacije,
5. pri popravljanju ne povem vedno, kaj je bilo narobe, ampak le, kako izvesti vajo pravilno,
6. dajem preproste in natančne informacije o tem, kako mora biti nekaj izvedeno,
7. poskrbim za pogoste pohvale, npr. lep udarec z nogami, dobro si potopil glavo, znaš izdihovati v vodo ... ,
8. uporabljam vizualne in slušne informacije.

Rešitve ...

1. narobe,
2. prav, ampak občasno – na začetku ja, izkušeni pa tudi sami vedo, kdaj so naredili nekaj narobe,
3. prav,
4. narobe – izkušeni športniki lahko dajejo povratne informacije en drugemu,
5. narobe – točno poveš, kaj je bilo narobe in šele nato, kako je treba prav,
6. prav,
7. narobe pomembno je, da natančno opišemo, kaj vidimo. Npr. kar 5-krat si se potopil, dobro! Enako velja za pohvale ter kritike,
8. prav – povem in pokažem, ko popravljam napako.

O avtoricah



TANJA KAJTNA

Tanja Kajtna je doktorica psiholoških znanosti, športna psihologinja, ki se s športno psihologijo že vrsto let ukvarja tako s praktičnega kot raziskovalnega vidika. Sodeluje s številnimi vrhunskimi športniki in njihovimi trenerji, kot športna psihologinja je bila udeleženka slovenskih ekip na Olimpijskih igrah v Londonu in Paraolimpijskih igrah v Pekingu. V svoje delo poleg fenomenološkega pristopa vključuje pristope vedenjsko - kognitivne terapije in hipnoterapije. Je predsednica Sekcije za psihologijo športa pri Društvu psihologov Slovenije, kjer skrbi za zagotavljanje razvoja področja in uveljavljanje stroke na športnem področju. Zaposlena je na Fakulteti za šport v Ljubljani in na Pedagoški fakulteti v Mariboru in je avtorica številnih znanstvenih in strokovnih publikacij s področja športne psihologije.



TINA JEROMEN

Tina Jeromen je univerzitetna diplomirana psihologinja in vodi samostojno psihološko prakso. Pri svojem delu se vsakodnevno srečuje z mlajšimi in starejšimi športniki, z vrhunskimi in rekreativnimi tekmovalci in s trenerji, pa tudi starši iz različnih športnih panog: plavanje, košarka, smučanje, tenis, atletika, ples, nogomet ... Z delavnicami za trenerje, starše in športnike sodeluje z različnimi športnimi klubi.

Znanja športne psihologije bogati z večletnimi trenerskimi izkušnjami, ki so ključne za razumevanje športnika in uspešnejšo psihološko pripravo. Že več let aktivno sodeluje v Sekciji za športno psihologijo Društva psihologov Slovenije, vključena je v supervizijsko (3.) stopnjo za vedenjsko-kognitivnega terapevta in je terapevtka medicinske hipnoze. Kot soavtorica je napisala priročnik za športno psihologijo Šport z bistro glavo in knjižico s CD-jem z naslovom Sproščanje, moj mali priročnik.

Literatura

Argyle, M. (1994). *Bodily communication*, 2nd ed. London: Routledge.

Bačanac, L. in Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bajec, B. (2009). Vaje iz skupinske dinamike pri Psihologiji dela I. Pridobljeno 17. 2. 2010 iz <http://psy.ff.uni-lj.si/slo/>.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological review*, 84, 191-215.

Bandura, A. in Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of personality and social psychology*, 45 (5), 1017-1028.

Barborič, K. (2002). *Tehnike relaksacije- predavanje iz Vedenjsko – kognitivne terapije - Praktikum 1*. Ljubljana: Društvo za vedenjsko kognitivno terapijo Slovenije.

Barborič, K., Cecić Erpič, S., Čavničar, K., Jeromen, T., Kajtna, T., Lunežnik, ... Vičič, A. (2011). *Osnovni tečaj psihološke priprave – gradivo za udeležence tečaja*. Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije.

Barić, R. in Trboglav, M. (2011). Sidrenje kao tehnika za smanjenje prednatjecateljske anksioznosti. V D. Čorkalo Biruški in T. Vukasović (Ur.). 20. Dani Ramira i Zorana Bujasa – sažeci priopćenja. Zagreb: Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu in Hrvatsko psihološko društvo.

Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: Guilford press.

Bečaj, J. (1997). *Temelji socialnega vplivanja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Burton, D. (1997). Multimodal stress management in sport: current status and future directions. V G. J. Jones, L. Hardy (ur.), *Stress and performance in sport* (str. 17 – 42). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.

Byrne, T. (1993). Sport: it's a family affair. V M. Lee (Ur.), *Coaching children in sport* (str. 39 – 47). London: Chapman & Hall.

Carron, A. V., Widmeyer, W. N. in Brawley, L. R. (2007). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. V D. Smith in M. Bar-Eli (Ur.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (str. 190-201). Champaign, IL: Human Kinetics.

Cervone, D. in Wood, R. (1995). Goals, feedback, and the differential influence of self-regulatory processes on cognitively complex performance. *Cognitive therapy and research*, 19 (5), 519 – 545.

Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports, A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354

Clement, P. (1979). *Hypnosis and Accelerated Learning*. Westwood, USA

- Cox, R. H. (1994). *Sport psychology: Concepts and applications*. Madison: Brown & Benchmark.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York: HarperCollins Publishers, Inc.
- Dewey, J. (1997). *Democracy and education : an introduction to the philosophy of education*. New York: Free Press.
- Dick, F. W. (1997). *Sports training principles* (3rd edition). London: A & C Black.
- Dipboye, R., Smith, C. in Howell, W. (1994). *Leadership in the Organization, v Understanding Industrial and Organizational Psychology, An Integrated Approach*. New York: Harcourt Brace College Publishers
- Drenovac, M. (2007). *Sportska psihologija*. Osijek: Filozofski fakultet.
- Ferjan, E. (2004). *Usposabljanje za timsko delo - diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Forsyth, D. R. (1998). *Group dynamics*, 3rd ed. Wadsworth: Brooks/Cole.
- Fuoss, D. E. in Troppman, R. J. (1981). *Effective coaching, a psychological approach*. New York: John Wiley & Sons.
- Gimeno, F. M. (2003). *Descripcion y evaluacion preliminar de un programa de habilidades sociales y de solucion de problemas con padres y entrenadores en el deporte infantil y juvenil*. *Revista de Psicologia del Deporte*, 12 (1), 67 – 79.
- Gordon, T. (2003). *Teacher effectiveness training: the program proven to help teachers bring out the best in students of all ages*, 1st ed., revised and updated. New York: Three Rivers Press.
- Griffith, C. R. (1928). *Psychology and athletics: a general survey for athletes and coaches*. Oxford: Scribner's.
- Gross, R. (2003). *Key studies in psychology*, 4th edition. Bristol: Hodder & Stoughton.
- Gummerson, T. (1992). *Sports coaching and teaching*. London: A & C Black.
- Hersey, P. in Blanchard, K. (1988). *Management of organizational behavior – utilizing human resources*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Jeromen, T. in Kajtna, T. (2008). *Sproščanje : moj mali priročnik*. Ljubljana: samozaložba.
- Jones, J. G. (1997). *A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport*. V G. J. Jones, L. Hardy (ur.), *Stress and performance in sport* (str. 17 – 42). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Kajtna, T. (2000). *Koncentracija in dosežek pri slovenskih vrhunskih športnikih : diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Kajtna, T. (2006). *Psihološki profil vodilnih slovenskih športnih delavcev : doktorska disertacija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Kidman, L., McKenzie, A. in McKenzie, B. (1999). *The nature and target of parents' comments during youth sport competitions*. *Journal of sport behavior*, 22 (1), 54 – 68.
- Kobal Grum, D. (2001). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

- Kožar, A. (2000). Avtogeni trening: terapevtske vaje za sprostitve, notranji mir in odpravo stisk . Mirna: samozaložba.
- Krevsel, V. (2001). Poklic športnega trenerja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Lamovec, T. (1988). Priročnik za psihologijo motivacije in emocij. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Lamovec, T. (1994). Psihodiagnostika osebnosti 2. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Landers, D. M. in Arent, S.M. (2001). Arousal-Performance Relationship. V J. M. Williams (Ur.), *Applied sport psychology – Personal growth to peak performance* (str. 206-228). Mountain View: Mayfield publishing company.
- Lazarus, R. in Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, M. (1993a). Why are you coaching children? V M. Lee (Ur.), *Coaching children in sport* (str. 27 - 38). London: Chapman & Hall.
- Lee, M. (1993b). Communicating effectively with children. V M. Lee (Ur.), *Coaching children in sport* (str. 163 – 178). London: Chapman & Hall.
- Lindemann, H. (1978). Avtogeni trening, sprostitve v stiski. Ljubljana: Cankarjeva Založba.
- Locke, E. A. in Latham, G. P. (2006). New Directions in Goal-Setting Theory. *Current directions in psychological science*, 15 (5), 265 – 268.
- Locke, E.A. in Latham, G.P. (1984). *Goal setting: A motivational technique that works*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Loehr, J. E. in Kahn, E. J. (1989). *The parent-player tennis training program*. The Green press New York.
- Looker, T. in Gregson, D. (1993). Obvladajmo stres: kaj lahko z razumom storimo proti stresu. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Maddux, R. B. (1992). *Oblikovanje teama, vaja v vodenju*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Marks, I. M. (1977). *Bewältigung der Angst :Furcht und nervöse Spannung - leichter gemacht*. Berlin: Springer.
- Martens, R. (1997). *Successful coaching: a publication for the American Sport Education Program and the National Federation Interscholastic Coaches Association*. Champaign: Human kinetics.
- Maslach, C. in Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. California: Jossey – Bass Inc.
- McDougall, S. (1997). *Wake up your mind – Progressive psychological performance for swimming*. South Grandview highway: Standup productions.
- Miller, W. R. in Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: helping people change* (3rd edition). New York: Guilford Press.
- Moran, A. P. (1996). *The psychology of concentration in sport performers – A cognitive analysis*.

Hove: Psychology Press.

Morris, T., Spittle, M. in Watt, A. P. (2005). Imagery in sport. Champaign IL: Human Kinetics

Morris, T. in Summers, J. (1995). Sport psychology: Theory, application & issues. Milton: Jacaranda Wiley.

Musek, J. (1993) Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana, Educy

Nemec, B. (2001). Struktura skupine gojencev v prevzgojnem domu - diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Nideffer, R. in Sagal, M. (2001). Assessment in sport psychology. Morgantown: Fitness Information Technology.

O'Connor, J. in Seymour, J. (1990). Spretnosti sporazumevanja in vplivanja, uvod v nevrolingvistično programiranje (NLP). Žalec: Sledi.

Orlick, T. (1986). Psyching for sport: Mental training for athletes. Champaign, IL: Human Kinetics.

Pajntar, M. (2009). Osnovni tečaj medicinske hipnoze – skripta za udeležence tečaja . Ljubljana: Društvo za medicinsko hipnozo.

Paranosić, V. (1982). Elementi strukture in dinamike sportske grupe. Beograd: Naučna sredstva.

Pečjak, S. in Košir, K. (2008). Poglavja iz pedagoške psihologije : izbrane teme. Ljubljana : Znanstvena založba Filozofske fakultete, Oddelek za psihologijo.

Pinter, B. (2005). Uvod v psihologijo športne rekreacije. V T. Kajtna in M. Tušak (Ur.), Psihologija športne rekreacije (str. 53 – 69). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Raglin, J. S. (1993). Overtraining and staleness: Psychometric monitoring of endurance athletes. In R. N. Singer, M. Murphey in L. K. Tennant (Ur.), Handbook of research on sport psychology (str. 840-859). New York: Macmillan.

Ravizza, K. (1998). Increasing awareness for sport performance. V J. M. Williams (Ur.), Applied sport psychology – Personal growth to peak performance (str. 171 – 181). Mountain View: Mayfield publishing company.

Reber, A. S. (1995). The Penguin dictionary of psychology. London: Penguin books.

Roberts, G. in Treasure, D. (1993). The importance of the study of children in sport: an overview. V M. Lee (Ur.), Coaching children in sport (str. 3 – 16). London: Chapman & Hall.

Rosenthal, R. in Jacobson, L. (1992). Pygmalion in the classroom (Expanded ed.). New York: Irvington.

Rot, N. (1983). Socijalna interakcija I. Beograd: Društvo psihologa SR Srbije.

Russell, P. (1986). Knjiga o možganih: spoznajte svoj razum in se ga naučite uporabljati. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Sabock, R. J. (1985). The coach (3rd edition). Champaign: Human kinetics.

Smith, R. E. in Smoll, F. L. (1996). Behavioral assessment and interventions in youth sports.

Behavior modification, 20 (1), 3 – 47.

Srnko, K. (2007). Učenje učenja: diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za pedagogiko in andragogiko.

Stropnik, T. (2006). Motivacija alpskih smučarjev cicibanov in cicibank za ukvarjanje s tekmovalnim alpskim smučanjem – diplomsko delo. Ljubljana; Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Syer, J. in Connolly, C. (1998). *Sporting body, sporting mind: An athlete's guide to mental training*. London: Simon & Schuster.

Tancig, S. (1996). Razlage psihomotoričnega učenja - teorija motoričnega programa, teorija sheme in neopiagetova teorija. *Psihološka obzorja*, 5 (4), 105-116.

Thomas Edison – Wikiquote. (2012). Wikiquote. Pridobljeno iz http://en.wikiquote.org/wiki/Thomas_Edison.

Tuckman, B. W. in Jensen, M. A. (1977). Stages of small – group development revisited. *Group & organization studies*, 2 (4), 419 – 427.

Tušak M. [Maks], Tušak, M. [Matej] in Tušak, M. [Maksimiljana] (2003). Vloga družine in staršev v športu. Zalog: Klub MT.

Tušak, M. [Matej] (2002). Vključevanje staršev v šport otroka. *Šport mladih*, 10 (8), 54-55.

Tušak, M. [Matej] in Kandare, M. (2004). Jaz - športnik : samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. [Maks] in Tušak, M. [Matej] (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Verstovšek, I. (2011). Povezanost telesne samopodobe in gibalne učinkovitosti učencev v zadnjem triletnem osnovne šole - diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Weiner, B. (1995). *Judgments of Responsibility: A Foundation for a Theory of Social Conduct*. New York: Guilford Press.

Williams, J. M. (2001). *Applied sport psychology – personal growth to peak performance* (4th edition). Mountain View: Mayfield publishing company.

Youngs, B. B. (2001). *Upravljanje s stresom za učitelje*. Ljubljana: Educy.

Yukl, G. (2002). *Leadership in organizations*, 5th edition. New Jersey: Prentice Hall.

Yukl, G. in Van Fleet, D. (1982). Cross – situational, multi – method research on military leader effectiveness. *Organizational Behavior and Human Performance*, 30, 87 – 108.

Zander, A., (1977). *Groups at Work*. San Francisco: Yossey-Bass Publishers.

Zvonarevič, M., (1978): *Socijalna psihologija*, II. izdanje. Zagreb: Školska knjiga.

