

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA

POMEN PSIHOLOŠKE PRIPRAVE ZA USPEH NA
TEKMOVANJU PRI ŠPORTNIH STRELCIH

ŠPELA VALENKO

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Pomen psihološke priprave za uspeh na tekmovanju
pri športnih strelcih**

(The Importance of Psychological Preparation for Success in Competitive
Sport Shooting)

Ime in priimek: Špela Valenko

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: doc. dr. Ana Arzenšek

Koper, julij 2017

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Špela VALENKO

Naslov zaključne naloge: Pomen psihološke priprave za uspeh na tekmovanju pri športnih strelcih

Kraj: Koper

Leto: 2017

Število listov: 37 Število slik: 2 Število tabel: 17

Število prilog: 1 Št. strani prilog: 4

Število referenc: 43

Mentor: doc. dr. Ana Arzenšek

Ključne besede: psihološka priprava, tehnike sproščanja, tehnike za izboljšanje koncentracije, povezava z rezultatom, športno strelstvo na glinaste golobe trap

Izvleček:

Strelstvo ni ne fizično ne kondicijsko zelo naporen šport, vendar ko pogledamo psihološko plat strelstva, se stvari močno spremenijo, še zlasti, ko dodamo moteč dejavnik – tekmovanje. Zato je sploh za športne strelce na premikajoče se tarče (na primer trap) ključnega pomena psihološka pripravljenost na tekmovanje. Skozi zaključno nalogo smo se seznanili z najpogostejšimi psihološkimi tehnikami sproščanja in najpogostejšimi tehnikami za izboljšanje koncentracije. Izvedena je bila tudi raziskava, v kateri je vprašanih enainpetdeset športnih strelcev na glinaste golobe trap odgovorilo na vprašanja lastno zasnovanega anketnega vprašalnika. Iz rezultatov ankete smo ugotovili, da je med strelci najbolj priljubljena psihološka tehnika vizualizacija. Športni strelci na glinaste golobe trap menijo, da je sodelovanje med športnim psihologom, trenerjem in strelcem zelo pomembno, vendar ga trenutno v Sloveniji ni. Prav tako smo ugotavljali povezavo med posameznimi psihološkimi tehnikami in rezultatom streljanja. Pri tem smo ugotovili, da med tehnikami sproščanja najbolj izstopajo dihalne tehnike in avtogeni trening, med tem ko pa med tehnikami za izboljšanje koncentracije izstopata vizualizacija in meditacija. Med drugim se je izkazalo tudi to, da se le malo število športnih strelcev poslužuje psiholoških tehnik. Raziskava nam je pomagala razumeti stanje v slovenskem športnem strelstvu na glinaste golobe. Menimo, da je dobra podlaga za naprej. Ta zaključna naloga nam je dala osnovne smernice, kaj se še lahko naredi, da se izboljšajo rezultati v slovenskem športnem strelstvu na glinaste golobe trap.

Key words documentation

Name and SURNAME: Špela VALENKO

Title of the final project paper: The Importance of Psychological Preparation for Success in Competitive Sport Shooting

Place: Koper

Year: 2017

Number of pages: 37

Number of figures: 2

Number of tables: 17

Number of appendix: 1

Number of appendix pages: 4

Number of references: 43

Mentor: Assist. Prof. Ana Arzenšek, PhD

Keywords: psychological preparation, relaxation techniques, techniques for improvement of concentration, correlation with results, sports clay pigeon shooting trap

Abstract:

Shooting is not a particularly strenuous sport neither from physical nor conditional aspect. But when it comes to psychological aspect of shooting, things are much different, especially when we add a disturbing factor – competition. This is why psychological preparation is so important to prepare sports shooters for competitions. In this paper, we discussed most common psychological techniques of relaxation and most common psychological techniques for improvement of concentration. A study was conducted, in which fifty-one sports shooters on clay pigeon trap answered to our personalized questionnaire. Results show that the most popular psychological technique employed in our sample is visualisation. The participants report believing that cooperation between sports psychologist, coach and sports shooter is important, but that in Slovenia it currently does not exist. We observed a correlation between the results of shooters in competitions and individual's psychological technique. Among the relaxation techniques, we found that breathing techniques and autogenous training had better correlation with the results than other techniques. Among techniques for improvement of concentration we found visualisation and meditation had better correlation with results than other techniques. As it turned out, only a few sports shooters report using psychological techniques. The research helps to understand the situation in Slovenian sports shooting on clay pigeons trap. We believe it is a good basis for the future. This paper gave us basic guidelines for the future in order to improve the results on competitions for Slovenian sports shooters on clay pigeons trap.

ZAHVALA

Hvala mentorici doc. dr. Ani Arzenšek za čas, napotke, potrpežljivost in pomoč tekom nastajanja zaključne naloge.

Hvala moji družini in prijateljem, ki so mi stali ob strani in me podpirali tekom študija.

Hvala vsem strelcem, ki so sodelovali v raziskavi in mi tako pomagali pri zaključni nalogi.

Hvala tudi vsem ostalim, ki so mi na kakršen koli način pomagali, da sem uspešno zaključila študij.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
1.1	Psihološka priprava.....	1
1.1.1	Postavljanje ciljev	2
1.1.2	Predtekmovalno, tekmovalno in potekmovalno stanje pri športnih strelcih.....	2
1.2	Samozavest	3
1.3	Vloga trenerja in športnega psihologa	5
1.4	Anksioznost športnika	6
1.3.1	Stres.....	7
1.5	Pozornost	8
1.5.1	Koncentracija	9
2	TEHNIKE PSIHOLOŠKE PRIPRAVE.....	11
2.1	Relaksacijske tehnike	11
2.1.1	Dihalne tehnike	11
2.1.2	Avtogeni trening	11
2.1.3	Hipnoza	12
2.1.4	Avtohipnoza.....	12
2.1.5	Biološka povratna zanka	12
2.1.6	Jacobsonova metoda progresivne relaksacije	13
2.1.7	Meditacija	13
2.2	Tehnike za izboljšanje koncentracije.....	14
2.2.1	Vizualizacija	14
2.2.2	Vizualizacija	14
2.2.3	Joga	14
3	ZGODOVINA STRELJANJA IN ZNAČILNOSTI TRAP STRELJANJA.....	16
4	NAMEN ZAKLJUČNE NALOGE.....	18
5	CILJI IN HIPOTEZE ZAKLJUČNE NALOGE.....	19
6	METODE	20
6.1	Udeleženci	20
6.2	Pripomočki.....	20
6.3	Postopek.....	20
7	REZULTATI.....	21
7.1	Ritual pred tekmovanjem.....	21

7.2 Priprava na tekmovanje.....	21
7.3 Najpomembnejša lastnost	22
7.4 Sodelovanje s športnim psihologom	22
7.5 Sodelovanje športni psiholog – trener – strelec	23
7.6 Najljubša tehnika	23
7.7 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike relaksacije – dihalne tehnike	24
7.8 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike sproščanja – avtogeni trening	24
7.9 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike sproščanja - progresivna mišična relaksacija	25
7.10 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike sproščanja – meditacija... ..	25
7.11 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo drugih tehnik sproščanja.....	26
7.12 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike za izboljšanje koncentracije – meditacija	26
7.13 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike za izboljšanje koncentracije – joga.....	27
7.14 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike za izboljšanje koncentracije - vizualizacija	27
7.15 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike za izboljšanje koncentracije - senzorizacija	28
7.16 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo drugih tehnik za izboljšanje koncentracije	28
7.17 Analiza Likertove lestvice	29
8 INTERPRETACIJA	31
9 SKLEPI	33
10 LITERATURA IN VIRI	35

KAZALO PREGLEDNIC

Tabela 7.01. <i>Rezultati o ritualih pred tekmovanjem</i>	21
Tabela 7.02. <i>Rezultati o pripravah na tekmovanje</i>	21
Tabela 7.03. <i>Rezultati o najpomembnejši sposobnosti, pripravi ali lastnosti</i>	22
Tabela 7.04. <i>Rezultati o sodelovanju s športnim psihologom</i>	22
Tabela 7.05. <i>Rezultati o sodelovanju med športnim psihologom, trenerjem in športnim strelcem</i>	23
Tabela 7.06. <i>Rezultati najljubše relaksacijske tehnike ali tehnike za izboljšanje koncentracije</i> ..	23
Tabela 7.07. <i>Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in dihalnimi tehnikami</i>	24
Tabela 7.08. <i>Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in avtogenim treningom</i>	24
Tabela 7.09. <i>Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in progresivno mišično relaksacijo</i>	25
Tabela 7.10. <i>Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in meditacijo</i>	25
Tabela 7.11. <i>Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in drugimi relaksacijskimi tehnikami</i>	26
Tabela 7.12. <i>Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in meditacijo</i>	26
Tabela 7.13. <i>Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in jogo</i>	27
Tabela 7.14. <i>Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in vizualizacijo</i> ...	27
Tabela 7.15. <i>Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in sensorizacijo</i>	28
Tabela 7.16. <i>Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in druge tehnike za izboljšanje koncentracije</i>	28
Tabela 7.17. <i>Analiza tabele</i>	29

KAZALO SLIK

Slika 1.01. Prikaz spremembe kognitivne in somatske anksioznosti v času pred, med in po tekmovanju. (Martens, 1990, v Koščak, 2007)	7
Slika 1.02. Nidefferjev model pozornosti.	9

KAZALO PRILOG

PRILOGA A – anketni vprašalnik

1 UVOD

Vsak športnik doživlja stres, zlasti na tekmovanjih. Če se s stresom ne zna spoprijeti, je lahko to eden izmed glavnih vzrokov slabih rezultatov na tekmovanjih, kljub dobri fizični pripravi in uspehom na treningih. Pri tem je potrebno omeniti tudi vlogo samozavesti športnika. Samozavest upade po nekaj zgrešenih streljih in tako stres naraste. Tako je zelo pomembno, da je vsak trap strelec seznanjen s tehnikami sproščanja, saj se preko njih nauči spopadanja s stresom.

Streljanje je eden izmed psihično najzahtevnejših športov. Tako mora imeti vsak strelec močno sposobnost koncentracije, saj lahko le na tak način uspešno strelja od prvega do zadnjega strela tekmovanja. Pri tem se lahko strelci uspešno koncentrirajo le, ko stres uspešno nadzorujejo.

1.1 Psihološka priprava

Tušak (2009) meni, da je najpomembnejše področje, na katerem deluje športni psiholog, področje psihološke priprave na nastop. Meni, da priprava vsebuje analizo stanja pred nastopom (napetost, stres, apatija, trema ipd.), diagnostiko stanja pred nastopom, izdelavo modela stanja pred nastopom, osnovne in posebne psihološke priprave.

Tušak (2009) je psihološko pripravo razdelil na dva dela, in sicer prvi del je osnovna psihološka priprava, pri čemer gre za učenje načinov, kako se soočiti s stresom, razvijati odgovornost do sebe in drugih, se naučiti samokontrole, tehnik relaksacije in koncentracije. V drugem delu, ki se imenuje specialna psihološka priprava, pa gre za izdelavo prednastopnih postopkov in strategij, stremljenje k popolnosti, širjenje meja realnosti ipd.

S tem se strinjata tudi Bohinc in Vodičar (2014, str. 363), ki sta zapisala: »Če želimo zmagovati, potem moramo nasprotnike najprej premagati v mislih in šele nato na športnem terenu.«

Psihološka priprava športnika predstavlja mentalno vadbo. Gre za mentalno in vizualno predstavo izvedbe vaje, od prvega do zadnjega strela (Bohinc in Vodičar, 2014). Pomeni, da mora biti posameznik psihično močnejši – potem ni razloga za strah in precenjevanje nasprotnikov.

Bohinc in Vodičar (2014) menita, da psihološka priprava temelji na postavljanju ciljev. Pri tem cilji ne smejo biti previsoki, saj tako lahko pride do nižje samopodobe, izgube samozaupanja. Cilji pa ne smejo biti niti prenizki, saj tako pride do izgube motivacije.

Vičič (1998, po Vealey, 1998) meni, da je potrebno razlikovati med psihičnimi spretnostmi in med metodami. Oba trdita, da pri psihološki pripravi s pomočjo metod treniramo in izboljšujemo nekatere psihične spretnosti, potrebne za uspeh. Mnenja, kaj so metode in kaj psihične spretnosti oz. veščine, so deljena. Vealeyeva (1998) je kot metode opredelila tehnike relaksacije in tehnike koncentracije, kot psihične spretnosti pa motivacijo, koncentracijo, samozavest in anksioznost. Pri tem poudarja, da je cilj psihološke priprave športnikov treniranje, razvijanje in optimiziranje psihičnih lastnosti, ki bodo pripomogle do uspeha. Športnik se skozi psihološko pripravo nauči kontrolirati te lastnosti, ki jih bo moral na tekmi uporabiti sebi v prid (zvišati, znižati, aktivirati ipd.) (Vičič, 1998).

1.1.1 Postavljanje ciljev

Ena najpomembnejših aktivnosti, kadar želimo športnika motivirati za trening, je postavljanje ciljev. Pri tem je pomembno, da so cilji postavljeni tako, da zadovoljijo in ugodijo posameznikovim potrebam, z ustreznim ravnanjem pa jih športnik poskuša doseči (Kajtna in Jeromen, 2007).

Pri postavljanju ciljev sta Bosnar in Šašek (2009) predstavila glavne smernice, katerih se moramo držati, za čim bolj učinkovito postavitve ciljev. To so: postavljeni cilji morajo biti realni in primerno težki, biti morajo specifični, postavimo si tako kratkoročne kot tudi dolgoročne cilje, usmerjeni morajo biti na izvedbo kot tudi na rezultat, cilje si moramo postaviti tako na treningu kot tudi na tekmovanju, definirati jih je potrebno pozitivno, določiti je potrebno časovne roke za doseg teh ciljev, določiti je potrebno strategijo za doseg ciljev, cilje je potrebno zapisati, potrebno je vključiti čas za ovrednotenje dosežkov, športnika je potrebno motivirati, da sprejme postavljeni cilj in vsako izpolnitev cilja je potrebno tudi nagraditi.

Postavljanje ciljev je ena najpomembnejših dejavnosti pri procesu motiviranja športnika. Pri tem je pomembno, da ima športnik postavljene kratkoročne cilje, ki pa mu pomagajo doseči dolgoročni cilj. Na tak način ne izgubi motivacije za doseganje dolgoročnega cilja, saj preko doseganja kratkoročnih ciljev dobi povratno informacijo (Tušak in Tušak, 1994). Tako imajo športniki, ki si postavijo tako kratkoročne kot tudi dolgoročne cilje, višjo motivacijo, saj se jim končni cilj zdi lažje dosegljiv, kot športniki, ki imajo postavljen zgolj dolgoročni cilj. Kratkoročni cilji jim služijo kot nekakšen indikator o njihovem delu (Kajtna in Jeromen, 2007).

Postavljeni cilji lahko izvirajo iz dveh dejavnikov, in sicer zunanjih in notranjih. Tako cilje delimo na dvoje, in sicer pripisane (zunanji dejavniki) in cilje, ki si jih postavimo sami (notranji dejavniki). Za pripisane cilje je značilno, da so nam jih postavili drugi, vendar lahko skozi čas postanejo naši osebni cilji. Prav tako so lahko cilji, ki si jih postavimo sami, pod velikim vplivom okolja, še posebej, če si jih postavimo v skladu s pričakovanji določene socialne skupine ali pod vplivom družbenih norm (Kobal Grum in Musek, 2009).

Jeppesen in Pensgaard (2006) govorita o treh vrstah ciljev, in sicer kratkoročnih, dolgoročnih in sanjskih ciljih. Za doseg sanjskih ciljev se najprej postavijo dolgoročni cilji, za doseg dolgoročnih ciljev pa se postavijo kratkoročni cilji. Tako ne izgubimo smeri, cilji pa se nam zdijo bolj realni in lažje dosegljivi.

1.1.2 Predtekmovalno, tekmovalno in potekmovalno stanje pri športnih strelcih

Bohinc in Vodičar (2014) sta razdelila stanje strelca na tri faze. Prva faza se imenuje predtekmovalno stanje, druga faza se imenuje tekmovalno in tretja oz. zadnja faza se imenuje potekmovalno stanje.

Predtekmovalno stanje se prične s seznanjanjem športnika s koledarjem tekmovanj, konča pa v trenutku, ko sodnik izreče ukaz za začetek tekmovanja. Za predtekmovalno stanje je značilno fiziološko prilagajanje organizma na tekmovalne pogoje, tako lahko pri športnikih zasledimo nekoliko povišano srčno frekvenco, povišani krvni tlak, večji udarni volumen srca, trenutno zvišano dihalno frekvenco, večjo porabo kisika, hitrejše odvajanje ogljikovega dioksida, povišano telesno temperaturo, višji prag občutljivosti ipd. Vse to je posledica hiperfunkcij simpatičnega dela vegetativnega živčnega sistema in višjih nivojev aktivacije osrednjega

živčnega sistema. Med drugim se poveča tudi vzburjenost oz. aktivacija parasimpatičnega dela vegetativnega živčnega sistema, kar privede do intenzivnejšega delovanja prebavnih in sečnih organov. Pri tem lahko pri nekaterih strelcih zasledimo večjo ali manjšo psihično napetost, privede lahko tudi do slabega spanja, nespečnosti, izgube apetita, razdražljivosti ipd. (Bohinc in Vodičar, 2014).

Druga faza se imenuje tekmovalno stanje in se prične takoj, ko se zaključi predtekmovalno, torej ko sodnik naznani začetek tekme, konča pa se z zadnjim strelom posameznega strelca. Pri tem pride do tekmovalne nervoze, kar pa je posledica vzburjenja osrednjega živčnega sistema, ki lahko povzroči navale vročice ali občutke mraza, občasno pride tudi do pomanjkanja kisika v krvi, kar povzroči zehanje, občutek slabosti, tresenje okončin ipd. Če pride do premočnega vzburjenja, običajno strellec začne hitreje streljati, nestrpno pričakuje kvalitetne zadetke, pade pa mu zbranost. Posledica je negativna kvaliteta streljanja. Če pa je osrednji živčni sistem optimalno vzburjen (osnovni živčni procesi so v popolnem ravnovesju, se lahko med seboj izenačujejo, pogojujejo in tudi omejujejo), lahko pri strelcih pride do takega psihičnega stanja (zbranosti), ko se strellec ne zaveda, da tekmuje. V takem primeru lahko strellec zmaguje z lahkoto, brez kakršne koli obremenitve (Bohinc in Vodičar, 2014).

Potekmovalno stanje pa je tretja faza, ki nastopi takoj po končanem tekmovanju. Takrat pride do različnih razpoloženj in obnašanj, ki so odvisna od rezultata na tekmi. Tušak in Tušak (2001) sta zapisala, da lahko to prepoznamo po agresivnem vedenju, depresivnosti ali po evforičnem vedenju in zvezdniškem obnašanju. Za ugodno perspektivo posameznika oz. ekipe je obvladovanje teh vedenj izrednega pomena. V zadnjem času trenerji analizi uspeha ali poraza na tekmovanju posvečajo posebno pozornost, zato analizirajo vsak poraz ali uspeh posameznega tekmovalca, ovrednotijo vse dobre in slabe elemente na tekmovanju, saj tako lahko športnike lažje pripravijo na naslednja tekmovanja, izogonejo pa se tudi podcenjevanju ali precenjevanju nasprotnikov, upadu motivacije ipd. (Bohinc in Vodičar, 2014).

1.2 Samozavest

Kako je mogoče, da se v eni sami sezoni uspehi športnikov tako spremenijo, iznenada pa se pojavijo novi športniki na vrhu lestvice, ki v prejšnjih sezonah niso kazali znakov posebne nadarjenosti? Pri iskanju vzrokov zagotovo ne smemo zanemariti spremenjene tehnike in drugačnih športnih pripomočkov (pri športnem streljanju predvsem puške), vendar se skrivnost uspeha ne skriva zgolj v objektivnih razlogih, pač pa tudi v subjektivnih dejavnikih. Razlog je samozavest, ki je najverjetneje en izmed najmočnejših subjektivnih dejavnikov (Tušak, 2001).

Nideffer (1992) govori, da samozavest prihaja iz trdega dela in uspeha, višja pa je, če športnik ve, da je v svoje delo vložil veliko truda in je pripravljen na tekmovanje. Dobra priprava pripomore k lažjemu uspehu in zmanjšuje negativne misli, ki se pojavijo na samem tekmovanju. Pravi tudi, da lahko verjamemo v uspeh, čeprav nimamo upanja vanj, ne moremo pa upati na uspeh, brez da bi verjeli vanj. Tako je verjetje v svoje sposobnosti zelo blizu samozavesti.

Ko govorimo o verjetju v svoje sposobnosti in zavedanju, kaj z njimi storiti v določenih situacijah, se nanašamo na samoučinkovitost. Gre za prepričanja posameznika, da ima sposobnost organizacije in izvedbe dejanj, ki pripeljejo do določenih rezultatov oz. ciljev. Tako nas teorija o samoučinkovitosti spodbuja, da si postavljamo realne cilje, katerim sledimo, saj lahko le tako dosežemo tisto, česar smo zmožni (Čot, 2004). Torej samoučinkovitost predstavlja posameznikovo oceno, kaj lahko stori s svojimi sposobnostmi, medtem ko pa samozavest

predstavlja prepričanje posameznika, da je sposoben opraviti neko aktivnost ali dejanje (Tušak, 2016).

McGown (1994) govori, da je samozavest zgrajena na osnovi uspeha med treningi in tekmovanji. Športnikova samozavest je povečana, ko ve, da je dober. Zaslugo za boljše samozavest športnika ima tudi trener, ki športniku pomaga doseči optimalen nastop na tekmovanju tudi s pozitivnimi stavki.

Tušak in Faganel (2004) opisujeta samozavest kot precej subjektivno in parcialno. Tako ima lahko športnik visoko tekmovalno samozavest, na drugi strani pa je lahko njegova življenjska ali socialna samozavest precej nizka.

Tušak (2003) optimalno samozavest opisuje kot realno ocenjevanje možnosti za uspeh. Športniki z optimalno samozavestjo svojih sposobnosti in znanj ne precenjujejo in jih ne povečujejo. Pri tem si ne postavljajo prevelikih ciljev, saj sebe dobro poznajo. Poraza se ne bojijo, temveč ga sprejmejo kot sestavni del življenja in njihove športne poti. Vendar vsa samozavest ne more nadomestiti potrebnega znanja in sposobnosti, ki so bistvene za posameznikovo nalogo oz. dejavnost.

Poznamo tudi manj optimalno samozavest. Prva oblika take samozavesti je, ko imajo športniki preveliko samozavest. V takem primeru je posameznik prepričan, da je boljši kot je v resnici, nad seboj ni nikoli razočaran. Druga oblika manj optimalne samozavesti pa je, da so športniki preveč samozavestni le navzven. Drugim kažejo, da se tekmovanja ne bojijo, v sebi pa čutijo močan strah (Tušak, 2003).

Na drugi strani imamo premalo samozavestne športnike, ki so ujeti v lastne negativne misli. Sami sebe vidijo kot poraženca, kar tudi postanejo. Premalo samozavestni športniki dvomijo vase in v svoje sposobnosti, te dvome pa prenesejo tudi na druge. Da ne bi prišlo do strahu pred neuspehom, ki se navadno pojavi po hudem odzivu na napako ali razočaranju s strani trenerja, je potrebno spodrsaljake tolerirati (Tušak, 2003).

Tako je Tušak (2003) opredelil, da lahko optimalno samozavest pridobimo preko dviga telesne priprave, zaradi česar se bo tekmovalec počutil močnejšega, učenja tehnike in taktike, ki tekmovalca izboljša in vpliva na pozitivno miselnost, pogovora s tekmovalcem o njegovih dobrih lastnostih v športu, najpomembneje pa je, da tekmovalec spozna, da ni vse v zmagi ali porazu, temveč je najpomembneje videti svoje napake in jih popraviti. Prav tako se samozavest gradi preko postavljanja ciljev v zvezi z nastopom na posamezni tekmi. Pri tem si mora posameznik postaviti nekoliko lažje in zelo verjetno dosegljive cilje, s konstantnim doseganjem teh ciljev pa gradi tekmovalno samozavest, da je v določenem trenutku tudi sposoben zmagati (Tušak in Faganel, 2004).

1.3 Vloga trenerja in športnega psihologa

Trener je najpomembnejši dejavnik športnikovega uspeha. S trenerjevo oceno športnikovega zaupanja je pogojen uspeh na tekmovanju (Salomon, 2001, v Kajtna in Tušak, 2007).

»Uspešen trener je tisti, ki ima sposobnost učinkovitega analiziranja samega sebe, situacije in svojih varovancev kot sistem spremenljivk, ki se nenehno spreminjajo. Trener na osnovi teh spoznanj nenehno prilagaja funkcioniranje sistema.« (Tušak in Tušak, 2001, str. 233).

Dober trener je tisti, ki zna z vsakim športnikom vzpostaviti delovni odnos, v katerem bo dovzeten za potrebe športnika. Trener se mora znajti v številnih vlogah (vzgojitelj, strokovnjak, socialna vloga) (Gummerson, 1992). Trener je organiziran, jasno opredeli svoje cilje, postavlja pravila, gradi in ohranja odnos s športniki, športnikom pomaga pri soočanju s stresom in se vedno obnaša v skladu s samim seboj (Guthrie, 2003, v Kajtna in Tušak, 2007).

Torej, cilj vsakega trenerja je izboljšati pripravljenost športnikov na tekmovanja. McGown (1994) trdi, da so trenerji, ki bolje poznajo športno psihologijo, tudi bolj učinkoviti in uspešni pri doseganju sprememb v športnikovem nastopu.

Tušak in Tušak (2001) menita, da je glavna naloga trenerja pripraviti tekmovalni načrt, ga izvajati in nadzirati napredek tekmovalcev. Strinjata se z Gummersonom (1992) ki trdi, da mora trener poznovati različna področja trenerskih znanj – od učenja pravilne strelske tehnike, izbora materiala, nastavitve opreme do priprave športnika (fizično, tehnično in psihično). Z njima se strinjata tudi Zagorc in Jarc-Šifrar (2003), ki trdita, da je naloga trenerja voditi, organizirati in načrtovati proces treninga ter hkrati izobraževati športnika.

Hkrati ima trener le okvirna znanja vseh področij, zato mora sodelovati z različnimi strokovnjaki (športni psiholog, zdravnik, trener za fizično pripravo ipd.), trener pa ima povezovalno vlogo, saj je on odgovoren za uspešno izvedbo tekmovalnega načrta in športnikov napredek (Tušak in Tušak, 2001).

Strelstvo je psihično eden izmed najzahtevnejših športov, zato mora imeti športni psiholog posebno mesto pri trenerjevem delu. Primarni cilj sodelovanja s športnim psihologom je pomoč pri prenosu športnikovih dosežkov iz treningov na tekmovanja (Kajtna in Tušak, 2007). Pri tem je optimalni cilj stoprocentni napredek, kar pa se doseže sistematično in ne naključno.

Naloga športnega psihologa je poskusiti športnika naučiti nekaterih tehnik in vaj, s katerimi bi lahko čim bolj realiziral in izkoristil svoje sposobnosti. Tako športniku daje navodila, nasvete in ga usmerja, a vendar je za upoštevanje in treniranje odgovoren športnik sam (Tušak in Tušak, 2003).

Vloga športnega psihologa je predvsem dopolnitev vloge trenerja. Tako ima s športnikom razgovore, preko katerih ugotavlja, kaj ovira športnika, kako in zakaj se to pojavi, kako vpliva nanj, ali to vpliva na njegovo koncentracijo in pozornost ter v kolikšni meri ipd., torej preko teh razgovorov analizira predtekmovalno stanje, vedenje športnika pa tudi njegove značilnosti. Na podlagi teh analiz se naredi koncept psihične priprave, ki pa mora biti zasnovana individualno. Športni psiholog in športnik morata skozi konstantno delo skupaj priti do nekih zaključkov, kako zasnovati psihološko pripravo (Kajtna in Tušak, 2007).

Kajtna in Jeromen (2007) trdita, da so področja, na katerih športni psiholog deluje v stiku s športnikom, naslednja: izboljšanje motivacije, povečanje samozaupanja, izboljšanje reakcijskih časov, miselna trdnost, zaupanje samega v sebe, zvišanje sposobnosti koncentracije, sposobnost ostati miren pod pritiskom ipd.

1.4 Anksioznost športnika

Pomembnost stresa in drugih čustvenih ter osebnih faktorjev na športnih tekmovanjih opazujejo že vrsto let (Kroll, 1970; Martens, 1971, 1975; Singer 1975; v Hackfort in Spielberger, 1989; Mann, B.J., 2007). Tako se je v zadnjih desetletjih povečalo zanimanje za vlogo anksioznosti na športnih tekmovanjih, posledično pa je v športni psihologiji povečalo število raziskav na to temo (Hackfort in Spielberger, 1989).

Lewis (1982) je anksioznost opisal kot čustveno stanje, ki jo posameznik doživlja kot bojazen, katero spremljajo določene motnje telesnega funkcioniranja.

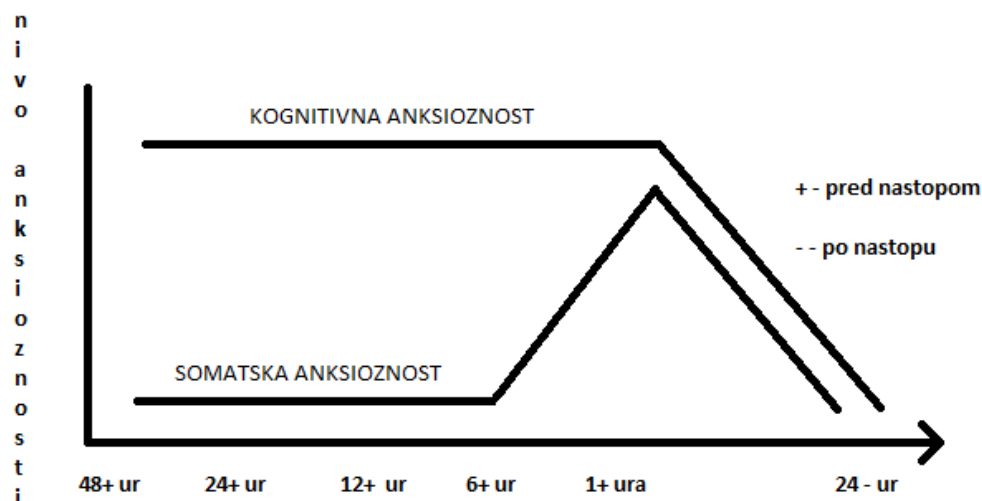
Marjanovič Umek (2004) govori, da se anksioznost razvije iz strahu in zaskrbljenosti. Ne izhaja iz obstoječe situacije, temveč iz pričakovane. Vzrok anksioznosti je subjektivno dojetje problema in predstavlja posplošeno čustveno stanje.

Obstaja več vrst anksioznosti, in sicer ločimo med stanjem anksioznosti in potezo anksioznosti. Stanje anksioznosti je čustveno stanje, za katero so značilni subjektivni, zavestno izkušeni občutki napetosti, strahu, nerazumevanja in skrbi, ki jih spremlja povišano delovanje avtonomnega živčnega sistema. Poteza anksioznosti pa predstavlja splošno predispozicijo vsakega posameznika, kako zaznava določeno situacijo (kot ogrožajočo ali ne). Poteza anksioznosti se lahko ali pa tudi ne izrazi direktno v posameznikovem obnašanju, lahko pa sklepamo nanjo glede na posameznikova pogosta stanja anksioznosti (Hackfort in Spielberger, 1989).

Poteza anksioznosti je povečala zanimanje več avtorjev (Borkovec, Weerts in Bernstein, 1977; Tancing in Čuk, 1983; Edelmann, 1992; Lavalley idr., 2004), ki so jo razdelili na dva koncepta. Prvi je stanje kognitivne anksioznosti (koncept kognitivne zaskrbljenosti). Stanje kognitivne anksioznosti pripelje do strahu pred slabo samopodobo. Gre za neke vrste grožnjo lastnemu samospoštovanju, doseganju postavljenih ciljev ipd. Drugi koncept pa je stanje somatske anksioznosti (čustveni stres), ki se kaže neposredno s fiziološkim stanjem. Zvišana frekvenca srčnega utripa, potenje rok, napetost v mišicah, suha usta ipd. so indikatorji koncepta somatske anksioznosti (Tušak, 2003).

Definiranje teh dveh konceptov je bilo ključnega pomena za definicijo predtekmovalne anksioznosti. Prišli so do ugotovitve, da se predtekmovalna kognitivna anksioznost prične s trenutkom, ko športnik izve datum tekmovanja, in traja do dneva tekmovanja. Predtekmovalna kognitivna anksioznost ostane na visokem nivoju od kar se aktivira, med tem ko pa predtekmovalna somatska anksioznost ostane na relativno nizkem nivoju, vse do enega dneva pred tekmovanjem, ko pa se aktivacija strmo poveča (Tušak, 2003). Predtekmovalna anksioznost se torej pojavi že precej časa pred samim tekmovanjem, najbolj izrazita je tik pred tekmovanjem, potem pa upade. Vičič (1998) je opozoril, da se v literaturi premalo omenja tekmovalna anksioznost, torej tisto, ki se pojavi med samim tekmovanjem, večinoma v ključnih trenutkih, npr. v športnem streljanju, ko strelec v finalu razstreljuje za prvo mesto.

Raziskave, ki so ugotovljale povezavo med kognitivno in somatsko anksioznostjo so pokazale, da anksioznost vpliva različno glede na naravo zahtevane naloge. V raziskavah je bilo ugotovljeno, da kognitivna anksioznost ovira večino oblik športnega nastopa, somatska anksioznost pa predstavlja oviro predvsem pri nalogah, ki zahtevajo fino motorično spretnost (Lavalle idr., 2004).



Slika 1.01. Prikaz spremembe kognitivne in somatske anksioznosti v času pred, med in po tekmovanju. (Martens, 1990, v Koščak, 2007)

Streljanje je športna disciplina, ki je zelo dovzetna za napetost, zato že vsaka najmanjša napetost lahko pripelje do napake. S stresorjem se je potrebno znati spoprijeti, saj v takem primeru stresor na športnika ne bo vplival negativno. Tako se je potrebno na tekmovanje dobro pripraviti, saj bo športnik, ki bo imel občutek, da se je dobro pripravil, imel bistveno manj treme, kot športnik, ki bo imel občutek, da se na tekmovanje ni pripravil dovolj dobro (Tušak, 2003).

1.3.1 Stres

Mnenja o stresu so deljena, saj različni avtorji stres različno opisujejo. Tako nekateri avtorji stres opisujejo kot moteč dejavnik v okolju, drugi pa, da je stres posledica posameznikove reakcije na moteče okolje (Hackfort in Spielberger, 1989).

S stresom se je največ ukvarjal Selye (1956, v Kajtna in Tušak, 2007), ki govori, da se vsak posameznik vsakodnevno spopada s stresom, je postavljen pred izzive, od vsakega posameznika pa je odvisno, kako ga bo zaznal. Tako je stres razdelil na pozitiven (evstres), ki posameznika vzpodbuja, in negativen (distres), ki pa na posameznika deluje destruktivno, saj pride do prevelike aktivacije, ki pripelje do veliko drugih fizioloških reakcij.

Tekmovalec ima na tekmovanju zahteve in pričakovanja, zato je vedno v stanju stresa. Od posameznika je odvisno, ali bo pritisk na njega prevelik ali pa se bo s stresorjem dobro spoprijel (Tušak, 2006).

Youngsova (2001, v Kajtna in Tušak, 2006) je stres opisala skozi sosledje treh medsebojno povezanih faz, in sicer: alarmna reakcija, odpor/prilagoditev in izčrpanost/izgorelost.

Alarmna reakcija sporoči telesu, da je izpostavljeno stresni reakciji, na kar telo odgovori po sistemu »boj, beg ali zamrznitev«. V telesu posledično pride do ogromno sprememb, katerih povzročitelj je osrednji živčni sistem: lovljenje sape, hitro bitje srca, potenje, trd vrat, bolečine v mišicah, hitro strjevanje krvi ob krvavenju, hitrost, budnost in moč (Kajtna in Tušak, 2006). Običajni simptomi stresa se kažejo skozi tri vrste znakov, in sicer kot *fiziološki* (glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v prsih in srcu, povečano znojenje, hitro bitje srca, zadihanost, bolečine v želodcu, slabost, prebavne motnje ipd.), *doživljajski* (živčnost, prisotnost negativnih misli, vznemirjenost, razdražljivost, depresivnost, občutki ujetosti, prizadetosti, pomanjkanje energije, otožnost, težave s koncentracijo, znižano samospoštovanje ipd.) in *vedenjski znaki* (pretirano kritiziranje drugih, zmanjšana spolna sla, težave z govorjenjem, motnje spanja, pomanjkanje interesa, povečan ali zmanjšan apetit, izogibanje družbi ipd.) (Kajtna in Tušak, 2006).

Odpor / prilagoditev se aktivira nekaj trenutkov po zaznavi stresorja, kar pa z drugimi besedami imenujemo »splošni adaptacijski sindrom«. Pojavi se v neposredni povezavi z zunanjo grožnjo in telo preide nazaj v stanje biokemične uravnovešenosti, na način, da se telo poskuša pomiriti z zmanjšanjem krvnega pritiska, znižanjem srčnega utripa in uravnanim dihanjem ter telesno temperaturo. V primeru, da je telo še naprej izpostavljeno stresorju, pa pride do prilagoditve telesa tem pogojem tako, da bo ustalilo določene telesne funkcije. Ta prilagoditev pa zahteva veliko energije in življenjsko pomembnih zalog, ki se lahko izčrpajo (Kajtna in Tušak, 2006).

Izčrpanost / izgorelost nastopi, če se izpostavljenost stresu nadaljuje in se izčrpajo adaptacijski mehanizmi. Do faze izčrpanosti bi naj prišlo, če je telo intenzivnemu stresu izpostavljeno šest do osem tednov, privede pa lahko do čustvenega in/ali fizičnega umika. Lahko da v tej fazi posameznik ne poskuša več najti načinov, da bi vzpostavil dobro mnenje o sebi, deluje pa precej nefunkcionalno, tudi destruktivno (Kajtna in Tušak, 2006).

Med najbolj pogoste vzroke, zakaj se športniki neuspešno soočajo s stresom, sta Tušak in Tušak (2001) naštela: strah pred zmago, strah pred porazom, strah pred bolečino, strah pred agresivnostjo in strah pred trenerjevo zavrnitvijo. Strah pred zmago prinaša zahteve po stalnem dokazovanju dobrih rezultatov, strah pred porazom pa predstavlja strah pred negativno spremembo statusa, kar pa vodi v zmanjšano samozaupanje in samopodobo. Strah pred bolečino se pojavlja predvsem pri vzdržljivostnih športih, kjer prihaja do neposrednega kontakta z nasprotnikom, strah pred agresivnostjo predstavlja strah pred poškodbo s strani nasprotnika. Strah pred trenerjevo zavrnitvijo se pojavi pri športnikih, kateri so s trenerjem razvili intenziven medosebni odnos, ki športniku lahko povzroči negativne občutke pred zavrnitvijo (Tušak in Tušak, 2001).

1.5 Pozornost

Guilliaum (1932, v Pečjak, 1977) je trdil, da je pozornost delovna prilagoditev na neko situacijo, predmet, nalogo, ki se kaže kot pripravljenost na akcijo.

Pečjak (1977) je zapisal, da se je pojem pozornosti v psihologiji mnogokrat pozabljal, a se je vedno znova vračal nazaj. Trdi, da je pozornost v najširšem pomenu besede osredotočenost na notranji ali zunanji predmet, raziskave pa so večinoma potekale v povezavi z aktivnostjo in zaznavanjem.

Dejavniki pozornosti so tako notranji kot tudi zunanji. Med notranje prištevamo čustva, pričakovanja, motive in nekatere osebnostne lastnosti. Med zunanje pa prištevamo intenzivnost dražljajev (intenzivnejši vtisi izpodrivajo šibke iz zavesti), prostornost dražljajev (z velikostjo dražljaja nekaj časa raste tudi pozornost, a hitro upade, če dražljaji zavzamejo prevelik del vidnega polja), trajanje in pogostost dražljajev (tako kot močni dražljaji, lahko tudi šibki pritegnejo pozornost, če trajajo dovolj dolgo) ipd. (Pečjak, 1977).

Nidefferjev model pozornosti deli pozornost na štiri različne tipe, pri čemer pozornost primarno deli glede na smer pozornosti in menjavo pozornosti. Smer pozornosti je razdelil na notranjo (športnik je osredotočen nase, na svoje misli, počutje) in zunanjo (športnik je osredotočen na dogodek ali osebo iz okolja). Menjavo pozornosti pa je razdelil na ozko (zadevanje tarče) in široko (preštevovanje zadetkov) (Moran, 1996, v Kajtna in Jeromen, 2007).



Slika 1.02. Nidefferjev model pozornosti. (Moran, 1996, v Kajtna in Jeromen, 2007)

Cratty Bryant (1989) meni, da je poznavanje dejavnikov, ki vplivajo na športnikovo pozornost in znanje o doseganju dobre koncentracije, šibka točka pri trenerjih, športnikih in tudi pri športnih psihologih.

1.5.1 Koncentracija

Velikokrat zasledimo, da sta pojma pozornosti in koncentracije zamenjana ali celo mišljena kot isti pojem. Tušak (2003) je zapisal, da je koncentracija ožji pojem stanja pozornosti. Je sposobnost intenzivne osredotočene pozornosti.

Kajtna in Jeromen (2007, str. 82) sta zapisali: »Koncentracija je usmerjanje na nalogo, ki nas čaka. To pomeni, da se ukvarjamo z načrtovanjem izvedbe, razmišljamo o strategiji nastopa ipd. Vse naše miselne moči usmerimo v nalogo, predmet, aktivnost ali na problem.«

Cratty Bryant (1989) in Nideffer (1979, v Tancig, 1987) sta zagovarjala, da se koncentracija loči na internalno in eksternalno. Pri internalni koncentraciji so prisotni endogeni faktorji, kar pomeni, da se osredotoča na lastna občutja, čustva in misli. Pri eksternalni koncentraciji pa so prisotni eksogeni faktorji, pri čemer pa je ključna osredotočenost na subjekt ali dogodek v okolju.

Tušak in Tušak (1994) trdita, da je sposobnost koncentracije skozi celotno tekmovanje ena izmed značilnosti tekmovalnega vedenja. Pri tem pa je ključnega pomena, da športnik obvladuje pritisk do zadnje sekunde tekmovanja, oziroma do zadnjega strela.

Koncentracija usmerja dejavnosti (npr. dihanje, položaj telesa), katere vplivajo na pravilno izveden strel. Pri tem koncentracija med streli konstantno niha, saj se strelci zaradi varčevanja z energijo po streli dekoncentrirajo (Podržaj, 1998; Tušak, 2001). To pomeni, da pride do hitrega preskoka med koncentracijo in dekoncentracijo na tekmovanju. Športniki, ki so dobro mentalno pripravljene, znajo učinkovito in hitro menjavati stanja koncentracije in sprostitve. Na ta način varčujejo z mentalno energijo, saj višja kot je koncentracija, več energije porabi. Tako so športniki, ki imajo dobro razvito sposobnost preusmeritve pozornosti, boljši od športnikov, ki te sposobnosti nimajo dobro razvite (Tušak, 2001).

2 TEHNIKE PSIHOLOŠKE PRIPRAVE

Psiholog v zvezi s psihološko pripravo daje navodila športniku, ga usmerja in mu nudi nasvete, izvajati vaje pa mora športnik sam. Psihološka priprava od športnika zahteva izjemno veliko truda, vadbe in treniranja, prav tako pa ogromno mero vztrajnosti in učenja. Ne obstaja absolutni način psihološke priprave, vendar obstajajo pogosto uporabljene tehnike, ki so v športu še posebej priljubljene in prinašajo največ koristi. Te tehnike so opisane v nadaljevanju.

Raziskava, ki jo je izvedel Šašek (2009), je bila narejena v Zagrebu, na svetovnem prvenstvu v streljanju leta 2006, in kaže na to, da se tako strelci kot tudi trenerji najbolj pogosto poslužujejo dveh tehnik, in sicer vizualizacije (64,5% strelcev in 68% trenerjev) ter avtogenega treninga (27,6% strelcev in 40% trenerjev). V tej raziskavi je sodelovalo več kot sto strelcev in trenerjev iz trinindesetih držav širom sveta, starih med šestnajst in šestdeset let.

2.1 Relaksacijske tehnike

Cilj relaksacijskih oziroma sprostitvenih tehnik je izkoristiti potencial in mentalno pripravljenost tako na tekmovanjih kot tudi v reševanju vsakodnevnih obveznosti (Jeppesen in Pensgaard, 2006). Tušak (2006) je med najpogostejše sprostitvene tehnike uvrstil sugestije in avtosugestije, hipnozo in avtohipnozo, dihalne tehnike, meditacijo, avtogeni trening ipd., ki bodo v nadaljevanju podrobneje predstavljene.

2.1.1 Dihalne tehnike

Dihalne tehnike izhajajo iz joge, v športu pa se uporabljajo z vsemi ostalimi sprostitvenimi tehnikami. Preko dihalnih tehnik športnik pridobi zadostno količino kisika, kar vpliva na njegov nivo energije. Tako zadostna količina kisika pospeši kroženje krvi in s tem večjo sprostitvev energije, kar se kaže v občutku moči, samozavesti. Uporaba dihalnih tehnik je praktična, zato jih lahko strelci vključijo v svojo predtekmovalno psihično pripravo tudi na terenu, kjer se pripravljajo za tekmovalni nastop (Tušak, 2006).

Eden najpomembnejših razlogov za uporabo dihalne tehnike, je uravnavanje dihanja med streljanjem. Velikokrat se zgodi, da so strelci napeti, takrat začnejo dihati bolj plitvo in le s prsnim košem, kar je manj učinkovito, saj ne izrabijo kapacitete pljuč. Plitvo dihanje pripelje do pomanjkanja kisika in izgube energije. Posledice tega so utrujenost, padec koncentracije, občutek težkega telesa ipd. Pravilno dihanje poteka skozi nos (usta so zaprta), pri tem pa uporabljamo trebuh oz. trebušno prepono (Jeppesen in Pensgaard, 2006).

Cilj dihalnih tehnik je naučiti strelca pravilnega, umirjenega in sproščenega dihanja tudi v stanju napetosti. Strelec se tako nauči, da dihanje prihaja samo od sebe, posledično pa ga napolni z energijo, ga umiri in pripravi na stanje koncentracije (Tušak, 2006).

2.1.2 Avtogeni trening

Gre za vrsto avtosugestij, ki se uporabljajo pogosto in vzamejo malo časa, ko se jih enkrat naučimo (Jeppesen in Pensgaard, 2006). Avtogeni trening se priporoča predvsem v stresnih situacijah, tako se lahko športniki na tekmovanju maksimalno skoncentrirajo in nadzorujejo svoj strah (Kožar, 2000).

Avtogeni trening je tehnika, ki nam pomaga najti naš notranji mir. Izhaja iz ideje, da mora vsak športnik v času tekmovanja nadzorovati samega sebe, pa tudi tekmovanje (Cratty Bryant, 1989).

Za avtogeni trening sta značilni predvsem dve stvari, in sicer občutenje toplote in teže (predvsem v okončinah). To dosežemo preko stavkov oziroma gesel, ki si jih ponavljamo (npr. »moja desnica je zelo topla/težka«) Kadar občutimo toploto, se zaradi delovanja parasimpatičnega živčevja razširijo žile, kadar pa občutimo težo, gre za sprostitvev mišic. Tema dvema elementoma so dodani tudi elementi hipnoze, tako da gre pri avtogenem treningu za nekakšno mešanico avtosugestij in avtohipnoze (Tušak, 2003).

Za učinkovito izvajanje avtogenega treninga je potreben mir, da pa bi dosegli željeno, je potrebno vaditi redno, pogosto (dva do trikrat na dan) in sistematično. Pomembno je tudi, da na naslednjo vajo preidemo, ko predhodno dobro obvladamo. Nadgradnja avtogenega treninga poteka skupaj s tehnikami vizualizacije in imaginacije (Lindemann, 1982).

2.1.3 Hipnoza

Hipnoza je v športu pogosto uporabljena metoda, saj omogoča močno koncentracijo in izločanje zunanjih dražljajev. Dolgo časa se je delo hipnotizerjev med športniki prikrivalo, saj je tako športnikom omogočalo konkurenčno prednost (Mycoe, 2001).

Danes je hipnoza v športu precej razširjena, vendar močno kontrolirana. Pri tem želijo športniki imeti podrobnejše informacije o samem poteku, metodi in razlogih za njeno uporabo (Tušak, 2003).

Športni hipnotizerji in športniki pozornost usmerjajo na vizualizacijo uspeha (pri tem ne gre zgolj za zmago, temveč tudi za uspehe pri uspešno izvedeni tehniki), odstranjevanje mentalnih ovir (trema, strah pred javnostjo ipd.), krepitev samozaupanja, pozitivnega mišljenja, motivacije ipd. (Mycoe, 2001). To dosejajo preko sugestij, ki imajo v stanju hipnoze močnejši vpliv, zaradi izključitve zavesti (Tušak, 2003).

2.1.4 Avtohipnoza

Avtohipnoza se od hipnoze razlikuje v tem, da se športnik sam pripelje do sproščenih stanj, v katerih je bolj dojemljiv za vnaprej določene sugestije, ki so izbrane odvisno od težav (npr. sposobnost koncentracije). Avtohipnoza se uporablja, kadar je za učinkovito odpravljanje težav dovolj uporaba direktnih sugestij v hipnotičnem stanju. Te sugestije ima športnik velikokrat posnete, lahko mu jih govori (oz. bere) nekdo drug, prednost pa je, da se sam odloči, kakšne bodo, kako jih bo izvajal in koliko časa bo trajala avtohipnoza (Tušak, 2003).

V praksi se uporablja kombinacija hipnoze in avtohipnoze, in sicer tako, da na srečanjih športni hipnotizer športnika hipnotizira, ga vodi, na tekmovanjih pa se športnik poskuša sam pripeljati do hipnotičnega stanja, ki mu omogoča sproščen in skoncentriran nastop (Mycoe, 2001).

2.1.5 Biološka povratna zanka

Biološka povratna zanka (ang. Biofeedback) je terapija, ki posamezniku omogoča, da se nauči spremeniti psihično aktivnost, z namenom izboljšati zdravje in nastope. Med samim postopkom je športnik udobno nameščen, pri tem se uporablja inštrument, ki meri aktivnosti možganskih

valov, srčnih funkcij, dihanja, mišične aktivnosti in telesne temperature. Ta naprava je s športnikom povezana preko elektrod, ki so nameščene na športnika, po navadi na prstih, dlaneh, ali kje drugje po telesu. Tako inštrument zazna spremembe v čustvovanju, mišljenju, obnašanju, na podlagi tega pa nam daje povratno informacijo preko zvočnih ali svetlobnih signalov, ki jih oddaja. Na ta način mu pove ali se sprošča, ali vzburja (The Association for Applied Psychology and Biofeedback, 2011).

2.1.6 Jacobsonova metoda progresivne relaksacije

Cilj progresivne ali postopne relaksacije je, da se športnik nauči sistematično sprostiti celotno telo, pri čemer doseže uskladitev delovanja vegetativnega živčnega sistema. Načelo te metode je, da je tam, kjer so mišice popolnoma sproščene, nemogoče najti živčnost in napetost, pa naj bo to kjerkoli po telesu (Cox, 1994). Značilnost te metode je, da se posameznik nauči priklicati napetost v mišice, še preden jo tam občuti, potem pa jo sprosti. Tako občuti razliko med napetim in sproščenim stanjem (Jacobson, 1925). Ko so sproščene mišice, so sproščene tudi misli, kar privede do zmanjšane delovanja simpatičnega živčnega sistema. Posledica je upočasnen srčni utrip in znižan krvni tlak (Looker in Gregson, 1993).

Progresivna mišična relaksacija v klasični obliki poteka v petih korakih, in sicer, v prvem gre za sprostitvev v rokah, v drugem za sprostitvev v nogah, v tretjem se osredotočimo na dihanje, v četrtem na sprostitvev v čelu in v zadnjem na sprostitvev govornih organov (Tušak, 2003).

Postopek se prične tako, da športnik posamezni del telesa najprej močno napne, nato pa ga počasi sprošča. Pri tem se mora osredotočiti na občutke ob aktiviranju napetosti, nato pa na občutke sproščanja. Če ugotovi, da posamezni del ni dovolj sproščen, postopek ponovi (Tušak, 2003).

2.1.7 Meditacija

Sama beseda meditacija je izpeljanka iz latinskega glagola »meditari«, ki označuje premišljevanje, razmišljanje, vajo in urjenje. Tako pri meditaciji na poseben način vadimo razmišljanje, hkrati pa ves čas ohranjamo zavest o »ne misliti« (Zagorc, Jarc-Šifrar in Petrović, 2007).

Ko posameznik meditira, se običajno nahaja v mirnem prostoru, svojo pozornost poskuša osredotočiti na občutke iz določenih predstav ali izgovarja določene besede, ki se imenujejo mantrе. Glas ene osebne mantrе pri posamezniku sprošča zavore in mu pomaga osredotočanje na notranje procese. V nadaljevanju praksa pomaga posamezniku doseči globlje nivoje zavedanja (Cratty Bryant, 1989).

Uporaba meditacijskih tehnik je danes vedno bolj prisotna tako v vsakdanjem življenju kot tudi v športu. Športniki se meditacije poslužujejo predvsem zaradi pozitivnih učinkov na sprostitvev, koncentracijo in kontrolo uma ter misli. Ta tehnika sloni na filozofskih in religioznih načelih, vendar je zelo podobna avtogenemu treningu. Na Zahodu smo meditacijo prevzeli kot obliko praktične samopomoči, med tem ko se je na Vzhodu razvila v jogo. Meditacija nas nauči nadzirati misli, čustva in telo ter tako omogoča pomoč pri reševanju problemov, saj naše raztresene misli preusmeri na problem (Tušak in Tušak, 2001).

Pomirjanje simpatičnega živčnega sistema, upočasnjevanje srčnega utripa, zmanjševanje frekvence dihanja, zniževanje krvnega pritiska in upočasnitev presnove so specifični učinki meditacije, ki so bili raziskani že v šestdesetih letih (Cratty Bryant, 1989; Tušak in Tušak, 2001).

Danes poznamo in uporabljamo različne vrste meditacije. V športu so največkrat uporabljene vrste naslednje: koncentrirana dihalna metoda, metoda s štejetjem dihov, transcedentalna meditacija in meditacija z vizualizacijo (Tušak, 2003). Pri koncentrirani dihalni metodi gre predvsem za osredotočanje na dihanje, gibanje prsnega koša in trebuha ter pretok zraka skozi nos. Pri metodi s štejetjem vdihov gre za koncentracijo na dihanje in štetje od ena do deset in nazaj. Pri transcedentalni meditaciji gre predvsem za prehod iz enega psihološkega stanja v drugačno psihološko stanje s pomočjo uporabe sugestije oziroma mantre. Meditacija z vizualizacijo pa temelji na predstavljanju slik, aktivnosti, ki pomagajo rešiti našo težavo. (Tušak in Tušak, 2001)

2.2 Tehnike za izboljšanje koncentracije

Športnikov uspeh je v veliki meri odvisen od uspešnosti spoprijemanja s stresom. Uspešnost je odvisna od programa mentalne priprave oz. razvoja mentalne trdnosti in od sposobnosti koncentracije zgolj na nastop, do katerega pride športnik s psihologovo pomočjo preko vaj za ožetje pozornosti (Tušak, 2003, v Krivec, 2004).

2.2.1 Vizualizacija

Gre za mentalno predstavo športnika na tekmovanju. Pri tem lahko športnik izboljša svojo strategijo na nastopu, koncentracijo, odstrani negativna občutja, se pripravi na stresne dogodke ipd. (Tušak, 2006). Trenutno je to najverjetneje najpogosteje uporabljena tehnika (Tušak in Tušak, 2001).

V grobem ločimo med asocirano in disocirano vizualizacijo. Pri asocirani vizualizaciji si športnik predstavlja sebe in svoj nastop iz zornega kota, na katerem je on sam v času tekmovanja, pri disocirani vizualizaciji pa si športnik predstavlja svoj nastop iz perspektive gledalca. Velikokrat je najlažje uporabiti disocirano vizualizacijo, vendar je asocirana vizualizacija veliko bolj učinkovita oblika (Tušak in Tušak, 2001).

2.2.2 Vizualizacija

Sorodna tehnika vizualizacije je sensorizacija. Pri tej tehniki sliki nastopa dodamo tudi glasove, občutke in ostale senzorne predstave. Tako se lahko športnik še bolje pripravi na tekmovalni nastop, saj s to tehniko zajame več čutov (Tušak in Tušak, 2003).

2.2.3 Joga

Saraswati (1998, v Zagorc idr., 2007) je dejal, da je joga integriran proces, ki deluje na vse ravni človekovega življenja – na fizičnega, spiritualnega, mentalnega, vitalnega, psihičnega in emocionalnega.

Joga je izvorno povezana s hindujsko vero, osnovana pa je na misli, da morata biti duh in telo usklajena, da bi bili zdravi in srečni, ne glede na okoliščine, v katerih živimo. Upošteva

medsebojno delovanje duha in telesa ter je osnovana kot edinstvena tehnika, ki vzdržuje to ravnovesje. Tako združuje gibanje, ki ga potrebujemo za telesno zdravje, in dihalne ter meditacijske tehnike, ki pomirjajo duha (Zagorc idr., 2007). Osnova joge je naučiti se pravilno dihati, saj tako postanejo mišice bolj voljne, elastične in močnejše (Lysebeth, 1975, v Zagorc, 2003).

Pustovrh (2007) trdi, da se napake zmanjšajo, stopnja motoričnih sposobnosti in drugih dejavnikov se izboljša, športnik pa je obravnavan kot celota, če se v trening vključi joga. Tako ga je mogoče nadzorovati in izoblikovati na vseh ravneh ter preseči mejo, za katero je bilo mišljeno, da se je ne da preseči.

3 ZGODOVINA STRELJANJA IN ZNAČILNOSTI TRAP STRELJANJA

Strelstvo se je razvilo predvsem iz obrambnih namenov v 13. in 14. stoletju. Že prva znana strelska društva so hkrati s strelskimi vajami povezovala ljudi na različnih strelskih slavnih z nagradnim streljanjem. Zraven tega so strelci prirejali tudi skupne pojedine in plese (Bohinc in Vodičar, 2014).

Po uvedbi redne vojske, so strelska društva postajala vse bolj zaprtega tipa, dokler se niso spremenila v združenja zasebnikov. Takrat so streljali v tarče različnih oblik, velikosti, pa naj so to bile mirujoče ali leteče, preproste ali pa bogato poslikane (Bohinc in Vodičar, 2014).

Prvo strelsko društvo na slovenskem področju je bilo ustanovljeno leta 1562 v Ljubljani, poimenovali pa so ga Ljubljansko društvo ostrostrelcev. Zaradi sporov in nepravilnosti med strelci je bil čez slabih dvesto let zapisan prvi strelski red na tem področju, v katerem so zapisali vsa strelska pravila o urjenju in tekmovanju, pa tudi varnostne ukrepe. Leta 1737 so v Ljubljani zgradili prvo leseno strelišče (Bohinc in Vodičar, 2014).

Športno strelstvo je po vsej Jugoslaviji doživelo močan razcvet po drugi svetovni vojni. Strelsko zvezo Slovenije je leta 1948 ustanovilo dvainštirideset strelskih družin, leta 1992 pa je bila Strelska zveza Slovenije sprejeta v evropsko in mednarodno strelsko športno zvezo. Tako so izpolnjevali pogoje za sprejem Olimpijskega komiteja Slovenije v Mednarodni olimpijski komite in istega leta je Republika Slovenija prvič nastopila na Olimpijskih igrah kot samostojna država (Bohinc in Vodičar, 2014).

Športno strelstvo se je na olimpijskih igrah pojavilo že na prvem tekmovanju moderne dobe, leta 1896 v Atenah, vendar so se v tem športu pomerili zgolj moški. Ženske so lahko pričele tekmovati komaj devetnajst olimpijskih iger kasneje, leta 1968 v Mexico cityju, vendar disciplini glede na spol nista bili ločeni. To se je zgodilo leta 1984 v Los Angelesu. Na olimpijske igre se je streljanje na glinaste golobe – TRAP uvrstilo zelo hitro, že leta 1900 v Parizu, število strelcev pa se je omejilo na 125 + 25 golobov leta 1992, v Barceloni. Leta 2012 nas je na olimpijskih igrah v disciplini streljanje glinastih golobov – TRAP prvič zastopal Boštjan Maček, ki je dosegel 7. mesto (Bohinc in Vodičar, 2014).

Streljanje glinastih golobov trap poteka na posebej prirejenih streliščih. Ploščad s petimi strelnimi mesti, strelni rov in strelna cona sestavljajo strelišče. Rov je petnajst metrov pred strelnimi mesti, kjer so postavljeni stroji z glinastimi golobi. V rovu je petnajst strojev, pri čemer so za vsako strelno mesto namenjeni trije stroji - levi stroj izstreljuje glinaste golobe v strelčevo desno smer, sredinski stroj jih izstreljuje naravnost, desni stroj pa v strelčevo levo smer. Pri trap streljanju ima strelca za vsakega goloba na voljo dva strela, v eni seriji pa streljajo po petindvajset golobov. Strelja se v stoječem položaju, brez opore (Bohinc, 1978).

Streljanje na glinaste golobe trap je sorodna disciplina s streljanjem na glinaste golobe dvojni trap in skit. Najbolj pomembne in vidne razlike so štiri – način izstreljevanja glinastih golobov, višina leta glinastih golobov, pozicija oziroma oblika strelske cone in začetni položaj strelca. Pri trap streljanju se sestreljuje en glinasti golob naenkrat, katerega požene eden izmed treh strojev, ki so namenjeni tistemu stojišču na strelski coni; pri dvojnem trap streljanju se sestreljujeta dva glinasta goloba hkrati, katera požene en izmed strojev, ki so namenjeni sredinskemu strelišču; pri skit streljanju pa se sestreljuje ali en ali dva glinasta goloba (odvisno od pozicije na strelski coni), ki poletita iz dveh hišic (ena na levi in druga na desni strani

strelišča). Višina leta glinastih golobov je pri trap in dvojnem trap streljanju spremenljiva – glinasti golobi letijo v več višinah, med tem, ko pri skit streljanju letijo glinasti golobi vedno v isti višini. Pri trap in dvojnem trap streljanju je strelišče ravno oz. premočrtno, med tem ko je pri skit streljanju strelišče polkrožno. Začetna pozicija za skit streljanje je predpisana, da ima strelec spuščeno puško in šele, ko golob vzleti, dvigne puško v ramenski sklep, nameri in strelja, med tem ko ima strelec pri trap in dvojnem trap streljanju puško v ramenskem sklepu in meri že, ko »kliče goloba« (Bohinc, Vodičar, 2014).

4 NAMEN ZAKLJUČNE NALOGE

Namen zaključne naloge je ugotoviti, ali se športni strelci na glinaste golobe poslužujejo psiholoških priprav na tekmovanja, v kolikšni meri in na kakšen način – katere tehnike sproščanja uporabljajo oziroma ali imajo kakšen svoj princip priprav. Cilj zaključne naloge je tudi ugotoviti ali obstaja povezava med uporabo psiholoških tehnik in rezultati streljanja. Pri tem predpostavljam, da bodo strelci z večjim poudarkom na psihološki pripravi imeli boljše rezultate na tekmovanju.

Namen zaključne naloge je preveriti stanje v slovenskem športnem strelstvu na glinaste golobe trap, in sicer ali so seznanjeni z najpogostejšimi tehnikami relaksacije oz. sproščanja in najpogostejšimi tehnikami za izboljšanje koncentracije.

5 CILJI IN HIPOTEZE ZAKLJUČNE NALOGE

Cilji zaključne naloge so:

1. Ugotoviti značilnosti priprave slovenskih športnih strelcev na glinaste golobe trap na tekmovanje.
2. Ugotoviti katere psihološke tehnike slovenski športni strelci na glinaste golobe trap poznajo in uporabljajo.
3. Ugotoviti kakšno je trenutno sodelovanje med športnimi strelci na glinaste golobe trap, njihovimi trenerji in športnimi psihologi.
4. Ugotoviti ali obstaja povezava med uporabo psiholoških tehnik in rezultatom streljanja slovenskih športnih strelcev na glinaste golobe trap.

Hipotezi zaključne naloge sta:

H1: Med uporabo psiholoških tehnik relaksacije in rezultati streljanja obstaja statistično značilna povezava.

H2: Med uporabo psiholoških tehnik za izboljšanje koncentracije in rezultati streljanja obstaja statistično značilna povezava.

6 METODE

6.1 Udeleženci

V Republiki Sloveniji je registriranih stosedem športnih strelcev na glinaste golobe trap. Od teh je v raziskavi sodelovalo petdeset moških trap strelcev in ena ženska trap strelka iz vse Slovenije. Sestava udeležencev je taka, saj je v celotni Sloveniji registrirana zgolj ena športna trap strelka. Največ strelcev (enajst) je bilo iz pomurske regije, tik za tem (deset strelcev) iz podravske regije. Sledilo je šest strelcev iz koroške, pet iz gorenjske, po štirje strelci iz posavske in notranjske, po trije strelci iz dolenske in osrednje Slovenije, po dva iz primorske in savinjske ter en strelcev iz zasavske regije. Dva udeleženca sta bila stara do dvajset let, največ (petindvajset) udeležencev je bilo starih med enaindvajset in štirideset let, devetnajst udeležencev je bilo starih med enainštirideset in šestdeset let, štirje udeleženci pa so bili stari enainšestdeset let ali več.

6.2 Pripomočki

V raziskavi je bil uporabljen lasten vprašalnik. Vseboval je tri demografska vprašanja, eno vprašanje o rezultatih zadnjega tekmovanja, osem vprašanj odprtega in polodprtega tipa ter osemnajst trditev s petstopenjsko Likertovo lestvico (1 – sploh ne drži, 2 – ne drži, 3 – srednje drži, 4 – ponavadi drži, 5 – popolnoma drži). Vprašalnik je naveden v Prilogi.

6.3 Postopek

Anketirancem je bila posredovana spletna anketa, katero so rešili med prostim časom, dopisali pa so rezultate iz zadnjega tekmovanja lige, katerega so se udeležili. Rezultati ankete so bili najprej preneseni v Excel, kjer so se primerno uredili, nato pa je bila izvedena še statistična obdelava podatkov. Za vprašanja polodprtega in odprtega tipa je bila izvedena primerjava, grupiranje in odstotna analiza. Za vprašanja z Likertovo lestvico je bila izvedena analiza aritmetične sredine in standardni odklon. Za tem so bili podatki o uporabi psiholoških tehnik in rezultatih streljanja preneseni še v statistični program SPSS, kjer je bil izveden Pearsonov korelacijski test.

7 REZULTATI

7.1 Ritual pred tekmovanjem

Tabela 7.01.

Rezultati o ritualih pred tekmovanjem.

	Število odgovorov	Odstotki
Ni rituala	46	80,6 %
Razgibavanje	3	5,3 %
Vizualizacija	3	5,3 %
»Suhi« trening	2	3,5 %
Sproščanje	3	5,3 %
N=57		

V tabeli 7.01 so predstavljeni rezultati vprašanja »Ali imate pred tekmovanjem kakšen svoj ritual? Če »DA«, prosim opišite.«. Odgovori so razvrščeni v pet različnih skupin. Med rituali najpogosteje uporabijo razgibavanje (5,3%), vizualizacijo (5,3%) in sproščanje (5,3 %) ter »suhi« trening (3,5%). Največji delež (80,6%) predstavlja odgovor » oz. ni rituala.«

7.2 Priprava na tekmovanje

Tabela 7.02

Rezultati o pripravah na tekmovanje.

	Število odgovorov	Odstotki
Psihološka priprava	26	32,1 %
Tehnična priprava	31	38,3 %
Fizična priprava	4	4,9 %
Spanje	11	13,6 %
Izogibanje alkoholu	5	6,2 %
Ni posebne priprave	4	4,9 %
N=81		

V tabeli 7.02 so predstavljeni rezultati na vprašanje »Kako se pripravljate na tekmovanje?«. Odgovori strelcev so razvrščeni v šest različnih skupin. Najpogosteje zastopana skupina je tehnična priprava (38,3%), sledijo psihološka priprava (32,1%), spanje (13,6%), izogibanje alkoholu (6,2%), fizična priprava (4,9%) in ni posebne priprave (4,9%).

7.3 Najpomembnejša lastnost

Tabela 7.03.

Rezultati o najpomembnejši sposobnosti, pripravi ali lastnosti.

	Število odgovorov	Odstotki
Koncentracija	38	51,4 %
Natančnost	6	8 %
Zbranost	6	8 %
Psihološka priprava	4	5,4 %
Kondicijska priprava	3	4,1 %
Refleksi	3	4,1 %
Nevem	3	4,1 %
Drugo	11	14,9 %

N=74

V tabeli 7.03 so predstavljeni odgovori na vprašanje »Kaj je po Vašem mnenju najpomembnejša sposobnost, priprava ali lastnost dobrega strelca? Zakaj?«. Odgovori so razvrščeni v osem skupin. Najpogosteje zastopana lastnost je koncentracija (51,4%), sledijo zbranost (8%), natančnost (8%), psihološka priprava (5,1%), kondicijska priprava (4,1%), refleksi (4,1%) ter drugo (14,9%).

7.4 Sodelovanje s športnim psihologom

Tabela 7.04.

Rezultati o sodelovanju s športnim psihologom.

Odgovor	Odgovori strelcev, ki so sodelovali s športnim psihologom	Število odgovorov
NE		47
DA		4
	Dobra.	
	Pozitivna, izboljšal sem koncentracijo.	
	Ne preveč dobra, lastne ideje so boljše.	
	Slaba.	

N=51

V tabeli 7.04 so predstavljeni odgovori na vprašanje »Ali ste že kdaj sodelovali s športnim psihologom? Če »Da«, kakšna je bila Vaša izkušnja?«. Strelcev, ki še niso sodelovali s športnim psihologom, je bilo 92,2%, med tem pa je 7,8 % anketiranih strelcev imelo zelo različne izkušnje s športnim psihologom.

7.5 Sodelovanje športni psiholog – trener – strelec

Tabela 7.05.

Rezultati o sodelovanju med športnim psihologom, trenerjem in športnim strelcem.

	Število odgovorov	Odstotek
Ni sodelovanja	26	51 %
Pomembno	6	11,8 %
Dobro	2	3,9 %
Pomembno, ampak ga ni	2	3,9 %
Slabo	1	2 %
Dobra kombinacija, ampak primanjkuje dobrih športnih psihologov	1	2 %
Ne vem	13	25,4 %
N=51		

V tabeli 7.05 so predstavljeni odgovori na vprašanje »Kaj menite o trenutnem sodelovanju strelec – trener – športni psiholog?«. Odgovori so razvrščeni v devet različnih skupin. Najpogosteje zastopan odgovor je, da ni sodelovanja (51%), sledijo odgovori ne vem (25,4%), da je sodelovanje pomembno (11,8%), dobro (3,9%), pomembno, ampak ga ni (3,9%), slabo (2%) in da je dobra kombinacija, ampak primanjkuje dobrih športnih psihologov (2%).

7.6 Najljubša tehnika

Tabela 7.06.

Rezultati najljubše relaksacijske tehnike ali tehnike za izboljšanje koncentracije.

	Število odgovorov	Odstotek
Vizualizacija	19	33,9 %
Dihalna tehnika	10	17,9 %
Avtogeni trening	2	3,6 %
Biti sam	1	1,8 %
Senzorizacija	1	1,8 %
Meditacija	1	1,8 %
Brez odgovora	22	39,2 %
N=56		

V tabeli 7.06 so predstavljeni odgovori na vprašanje »Katera tehnika psihološke priprave Vam je najljubša? (če ne uporabljate, pustite prazno)«. Največ strelcev (39,2%) ni odgovorilo na to vprašanje. Tehnika, ki je najbolj zastopana in priljubljena med športnimi strelci, je vizualizacija (33,9%), sledijo ji dihalne tehnike (17,9%), avtogeni trening (3,6%) in senzorizacija, meditacija ter biti sam (vsaka po 1,8%)

7.7 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike relaksacije – dihalne tehnike

Tabela 7.07.

Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in dihalnimi tehnikami.

			Rezultat streljanja	Dihalne tehnike
Spearmanov koeficient korelacije	Rezultat streljanja	Korelacijski koeficient	1,000	0,543**
		ρ -vrednost		0,000
		N	51	51
	Dihalne tehnike	Korelacijski koeficient	0,543**	1,000
		ρ -vrednost	0,000	
		N	51	51

** - korelacija je statistično značilna pri 0,01

Iz tabele 7.07 vidimo, da znaša ρ -vrednost manj kot 0,01, zato lahko govorimo o statistično značilni povezavi. Hkrati vidimo, da vrednost Spearmanovega korelacijskega koeficienta znaša 0,543, kar pomeni, da med rezultatom streljanja in uporabo relaksacijske tehnike dihalne tehnike obstaja srednja povezava.

7.8 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike sproščanja – avtogeni trening

Tabela 7.08.

Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in avtogenim treningom.

			Rezultat streljanja	Avtogeni trening
Spearmanov koeficient korelacije	Rezultat streljanja	Korelacijski koeficient	1,000	0,323*
		ρ -vrednost		0,021
		N	51	51
	Avtogeni trening	Korelacijski koeficient	0,323*	1,000
		ρ -vrednost	0,021	
		N	51	51

* - korelacija je statistično značilna pri 0,05

V tabeli 7.08 vidimo, da je ρ -vrednost manjša od 0,05, kar pomeni, da obstaja statistično značilna povezava. Hkrati vidimo, da vrednost Spearmanovega koeficienta korelacije znaša 0,323, kar pomeni, da sta rezultat streljanja in relaksacijska tehnika avtogeni trening nizko povezana.

7.9 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike sproščanja - progresivna mišična relaksacija

Tabela 7.09.

Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in progresivno mišično relaksacijo.

			Rezultat streljanja	Progresivna mišična relaksacija
Spearmanov koeficient korelacije	Rezultat streljanja	Korelacijski koeficient	1,000	
		ρ -vrednost		
		N	51	51
	Progresivna mišična relaksacija	Korelacijski koeficient		1,000
		ρ -vrednost		
		N	51	51

Iz tabele 7.09 lahko vidimo, da tehnike progresivne mišične relaksacije ne uporablja noben od anketiranih strelcev, zato izračun korelacije med to tehniko relaksacije in rezultatom streljanja ni bil mogoč.

7.10 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike sproščanja – meditacija

Tabela 7.10.

Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in meditacijo.

			Rezultat streljanja	Meditacija
Spearmanov koeficient korelacije	Rezultat streljanja	Korelacijski koeficient	1,000	0,227*
		ρ -vrednost		0,110
		N	51	51
	Meditacija	Korelacijski koeficient	0,227*	1,000
		ρ -vrednost	0,110	
		N	51	51

* - korelacija je statistično značilna pri 0,05

Iz tabele 7.10 razberemo, da je ρ -vrednost večja od 0,05, kar pomeni da ne obstaja statistično značilna povezanost med rezultatom streljanja in uporabo relaksacijske tehnike meditacije. Vrednost Spearmanovega korelacijskega koeficienta znaša 0,227, kar pomeni, da je med rezultatom streljanja in meditacijo šibka povezanost.

7.11 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo drugih tehnik sproščanja

Tabela 7.11.

Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in drugimi relaksacijskimi tehnikami.

			Rezultat streljanja	Druge tehnike sproščanja
Spearmanov koeficient korelacije	Rezultat streljanja	Korelacijski koeficient	1,000	
		ρ -vrednost		
		N	51	51
	Druge tehnike sproščanja	Korelacijski koeficient		1,000
		ρ -vrednost		
		N	51	51

V tabeli 7.11 lahko razberemo, da noben izmed anketiranih strelcev ne uporablja druge tehnike sproščanja, zato izračun korelacije med drugimi tehnikami sproščanja in rezultatom streljanja ni mogoč.

7.12 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike za izboljšanje koncentracije – meditacija

Tabela 7.12.

Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in meditacijo.

			Rezultat streljanja	Meditacija
Spearmanov koeficient korelacije	Rezultat streljanja	Korelacijski koeficient	1,000	0,240*
		ρ -vrednost		0,090
		N	51	51
	Meditacija	Korelacijski koeficient	0,240*	1,000
		ρ -vrednost	0,090	
		N	51	51

* - korelacija je statistično značilna pri 0,05

Iz tabele 7.12 vidimo, da znaša ρ -vrednost več kot 0,05, kar pomeni, da med rezultatom streljanja in meditacijo ne obstaja statistično značilna povezava. Vrednost Spearmanovega koeficienta korelacije znaša 0,240, kar kaže na šibko povezanost med rezultatom streljanja in tehniko za izboljšanje koncentracije – meditacijo.

7.13 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike za izboljšanje koncentracije – joga

Tabela 7.13.

Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in joga.

			Rezultat streljanja	Joga
Spearmanov koeficient korelacije	Rezultat streljanja	Korelacijski koeficient	1,000	0,149*
		ρ -vrednost		0,297
		N	51	51
	Joga	Korelacijski koeficient	0,149*	1,000
		ρ -vrednost	0,297	
		N	51	51

* - korelacija je statistično značilna pri 0,05

Iz tabele 7.13 razberemo, da znaša ρ -vrednost 0,297, kar je več kot 0,05, in zato ne moremo govoriti o statistično značilni povezavi. Hkrati lahko razberemo, da Spearmanov korelacijski koeficient znaša 0,149, kar kaže na neznatno povezanost med rezultatom streljanja in uporabo tehnike za izboljšanje koncentracije – joga.

7.14 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike za izboljšanje koncentracije - vizualizacija

Tabela 7.14.

Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in vizualizacijo.

			Rezultat streljanja	Vizualizacija
Spearmanov koeficient korelacije	Rezultat streljanja	Korelacijski koeficient	1,000	0,362**
		ρ -vrednost		0,009
		N	51	51
	Vizualizacija	Korelacijski koeficient	0,362**	1,000
		ρ -vrednost	0,009	
		N	51	51

** - korelacija je statistično značilna pri 0,01

Iz tabele 7.14 lahko razberemo, da ρ -vrednost znaša 0,009, kar je manj od 0,01, in pomeni statistično značilno povezavo. Hkrati razberemo tudi, da vrednost korelacijskega koeficienta znaša 0,362, kar pomeni, da sta rezultat streljanja in tehnika za izboljšanje koncentracije – vizualizacija šibko povezani.

7.15 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo tehnike za izboljšanje koncentracije - senzorizacija

Tabela 7.15.

Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in senzorizacijo.

			Rezultat streljanja	Senzorizacija
Spearmanov koeficient korelacije	Rezultat streljanja	Korelacijski koeficient	1,000	0,142*
		ρ -vrednost		0,321
		N	51	51
	Senzorizacija	Korelacijski koeficient	0,142*	1,000
		ρ -vrednost	0,321	
		N	51	51

* - korelacija je statistično značilna pri 0,05

V tabeli 7.15 ρ -vrednost znaša 0,321, kar je več kot 0,05, in zato ne moremo govoriti o statistično značilni povezavi. Hkrati razberemo, da vrednost Spearmanovega koeficienta korelacije znaša 0,142, kar kaže na neznatno povezanost med rezultatom streljanja in tehniko za izboljšanje koncentracije – senzorizacijo.

7.16 Korelacija med rezultatom streljanja in uporabo drugih tehnik za izboljšanje koncentracije

Tabela 7.16.

Spearmanov koeficient korelacije med rezultatom streljanja in druge tehnike za izboljšanje koncentracije.

			Rezultat streljanja	Druge tehnike za izboljšanje koncentracije
Spearmanov koeficient korelacije	Rezultat streljanja	Korelacijski koeficient	1,000	
		ρ -vrednost		
		N	51	51
	Druge tehnike za izboljšanje koncentracije	Korelacijski koeficient		1,000
		ρ -vrednost		
		N	51	51

Iz tabele 7.16 lahko razberemo, da drugih tehnik za izboljšanje koncentracije ne uporablja noben izmed anketiranih strelcev, zato izračun Spearmanovega koeficienta korelacije med rezultatom streljanja in drugimi tehnikami za izboljšanje koncentracije ni bil mogoč.

7.17 Analiza Likertove lestvice

Tabela 7.17.

Analiza trditev.

Skupina	Trditev	Aritmetična sredina	Standardni odklon
Motnje	Kadar pride do pritiska, z lahkoto ostanem miren.	3,7	1,01
	Znam nadzorovati jezo.	4,3	0,96
	Med pomembnim tekmovanjem se velikokrat zgodi, da začutim eno od naslednjih nevšečnosti: glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v prsih ali srcu, povečano znojenje, prebavne motnje.	1,7	0,99
	Med tekmo se pogosto zgodi, da me kaj ovira pri koncentraciji.	2,5	1,22
	Pritisk okolice na tekmovanju me pogosto zmoti.	2,2	1,17
	Svoje vedenje, misli in čustva znam nadzorovati in jih po potrebi tudi spremeniti.	3,9	0,93
	Pomoč drugih	Vloga športnega psihologa se mi zdi izrednega pomena.	3,8
Program psihološke priprave mi načrtuje športni psiholog.		1,0	0,14
Program psihološke priprave mi načrtuje trener.		1,5	1,05
Psihološka priprava	Psihološka priprava pripomore k optimalnemu nastopu športnika.	4,3	0,77
	Program psihološke priprave si načrtujem sam.	4,0	1,47
	Psihološka priprava je obvezen in pomemben del treninga.	3,5	1,19
	Psihološka priprava mi pomaga, da sem prepričan v svoj uspešen nastop na tekmovanju.	3,9	1,10
	Psihološka priprava mi pomaga, da lahko uspehe iz treningov prenesem na tekmovanja.	3,9	1,14
	Rezultati so se bistveno izboljšali odkar sem seznanjen in uporabljam tehnike psihološke priprave.	3,2	1,21
	Psihološka priprava je izguba časa.	1,4	0,75
	Na vsakem treningu nekaj minut posvetim psihološki pripravi.	2,9	1,34
	Cilje si postavljam tudi za treninge, ne samo za tekmovanja.	3,3	1,21

V tabeli 7.17 vidimo trditve iz ankete, ki so bile razporejene v tri različne skupine – motnje, pomoč drugih (trener, športni psiholog) in psihološka priprava. V prvo skupino spada šest trditev, v drugo tri in v tretjo skupino spada devet trditev. Pri tem so podane srednje vrednosti za vsako trditev in standardni odkloni. Najvišje ovrednotene trditve so »Znam nadzorovati jezo.« in »Psihološka priprava pripomore k optimalnemu nastopu športnika.«, kjer je aritmetična sredina zavzela vrednost 4,3. Sledi trditev »Program psihološke priprave si načrtujem sam.«, kjer aritmetična sredina znaša 4,0. Tik za tem znaša aritmetična sredina 3,9 za trditve »Psihološka priprava mi pomaga, da sem prepričan v svoj uspešen nastop na tekmovanju.«, »Psihološka priprava mi pomaga, da lahko uspehe iz treningov prenesem na tekmovanja.« in »Svoje vedenje, misli in čustva znam nadzorovati in jih po potrebi tudi spremeniti.«. Na drugi strani pa najnižja aritmetična sredina 1,0 zajema trditev »Program psihološke priprave mi načrtuje športni psiholog.«. Sledi trditev »Psihološka priprava je izguba časa.« z aritmetično sredino pri 1,4, »Program psihološke priprave mi načrtuje trener.«, z aritmetično sredino pri 1,5 in »Med pomembnim tekmovanjem se velikokrat zgodi, da začutim eno od naslednjih nevšečnosti: glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v prsih ali srcu, povečano znojenje, prebavne motnje.«, z aritmetično sredino pri 1,7.

8 INTERPRETACIJA

Rezultati ankete nakazujejo na zavedanje športnih strelcev o pomembnosti psihološke priprave. To lahko ugotovimo na podlagi rezultatov iz tabele, in sicer pri trditvi »Psihološka priprava je izguba časa.«. Seveda je tako kot vsem športnikom, tudi športnim strelcem najbolj pomembna fizična in tehnična pripravljenost na tekmovanje, a lahko iz odgovorov anket sklepam, da je med pomembnimi dejavniki tudi psihološka priprava, vendar je za ugodne rezultate pomemben čas. Hkrati je potrebno vaje izvajati dosledno in vztrajno, za kar pa je dobrodošel in zaželen nadzor športnega psihologa.

Športni strelci dajejo na pripravah na tekmovanje največji poudarek tehnični pripravi, tik za tem pa postavljajo psihološko pripravo. Zraven tega, od 19,4% podanih odgovorih o ritualu pred tekmovanjem, 10,6% predstavlja psihološki ritual (vizualizacija, sproščanje). Sklepam, da se športni strelci samoiniciativno odločajo za uporabo psiholoških tehnik, saj se pričenjajo zavedati, da je to tista »malenkost«, ki loči dobre strelce od manj dobrih. To potrjujejo tudi rezultati iz tabele, saj nakazujejo na to, da psihološka priprava ni izguba časa (na Likertovi lestvici je trditev »Psihološka priprava je izguba časa.« imela aritmetično sredino 1,4), da je pomemben del treninga (aritmetična sredina za trditev »Psihološka priprava je obvezen in pomemben del treninga« je enaka 3,5), pomaga športnim strelcem, da so bolj prepričani v svoj nastop (aritmetična sredina Likertove lestvice na trditev »Psihološka priprava mi pomaga, da sem prepričan v svoj uspešen nastop na tekmovanju« znaša 3,9) in da lažje prenesejo svoje rezultate iz treningov na tekmovanja (na kar nakazuje aritmetična sredina Likertove lestvice na trditev »Psihološka priprava mi pomaga, da lahko uspehe iz treningov prenesem na tekmovanja.«, ki znaša 3,9).

Žal pri športnem strelstvu problematiko predstavlja individualnost športa, kar pomeni, da bi strelci morali bolj ali manj sami financirati sodelovanje s športnim psihologom. Predvidevam, da je to eden izmed glavnih razlogov zakaj so le štirje od anketiranih enainpetdesetih športnih strelcev v preteklosti sodelovali s športnim psihologom. Prav tako lahko – najverjetneje iz enakih razlogov – govorimo tudi o nesodelovanju med športnim psihologom, trenerjem in samim strelcem v Sloveniji. Razen dveh športnih strelcev, ki sta trenutno sodelovanje opisala kot »dobro«, in trinajstih, ki so odgovorili kot »ne vem«, so bili odgovori predvsem negativni, oziroma da sodelovanja ni. Nekateri so izpostavili tudi pomembnost tega sodelovanja, da bi bilo zelo zaželeno, vendar ga ni. Te podatke potrjujejo tudi odgovori iz tabele, saj lahko razberemo, da čeprav cenijo vlogo športnega psihologa, tega sodelovanja (med športnim strelcem in športnim psihologom) ni, sodelovanje med športnim strelcem in trenerjem je pa zanemarljivo. Prav tako lahko do teh zaključkov pridemo, glede na rezultate Likertove lestvice za trditve »Program psihološke priprave si načrtujem sam.« (z aritmetično sredino pri 4,0), »Program psihološke priprave mi načrtuje športni psiholog.« (z aritmetično sredino pri 1,0) in »Program psihološke priprave mi načrtuje trener.« (z aritmetično sredino pri 1,5). Iz tega predvidevam, da sodelovanja med športnimi psihologi in športnimi strelci na glinaste golobe trap ni, ali pa je zelo šibko, saj bi jim v nasprotnem primeru najverjetneje strokovnjaki naredili program psihološke priprave. Na drugi strani pa lahko iz teh trditve predvidevam, da tudi trenerja ima le redko kateri športni strelci na glinaste golobe trap.

Kot najpomembnejšo lastnost športnega strelca so izpostavili koncentracijo, torej zmožnost ozke pozornosti in hkrati odmislniti okolico, kar je v tem športu izrednega pomena. Kot pomembne lastnosti so navedli tudi natančnost in zbranost. Naštete so lastnosti, ki jih lahko izboljšamo s pomočjo psiholoških tehnik, potrebno jih je le dosledno uporabljati.

Psihološka priprava strelcem pomaga, da lahko ostanejo mirni, ko pride do pritiska, da znajo nadzorovati jezo in druga čustva, prav tako pa tudi misli in vedenje. S pomočjo teh tehnik lažje ohranijo koncentracijo in odmislijo okolico, da ne »podležijo« njenim pritiskom.

Najbolj priljubljena psihološka tehnika je vizualizacija. Je zelo enostavna za uporabo in ne vzame veliko časa, zato jo strelci uporabljajo tako med treningi kot tudi pred samimi tekmovanji. S tem podatkom smo potrdili ugotovitve Šašeka (2009), ki je v raziskavi na svetovnem prvenstvu v Zagrebu ugotovil, da se športni strelci najpogosteje poslužujejo vizualizacije. Sledijo ji dihalne tehnike, ki so prav tako preproste za uporabo, ne vzamejo veliko časa, tako da jih lahko športni strelci uporabljajo tik pred samim nastopom na tekmovanju. Na ta način se lažje umirijo, skoncentrirajo na tekmovanje in odmislijo okolico.

Pri ugotavljanju korelacije med tehnikami sproščanja in rezultatom na tekmi se izkaže, da ima največje tendence za korelacijo z rezultatom streljanja uporaba dihalne tehnike. Tendence kaže tudi avtogeni trening, saj z rezultatom korelira s šibko povezanostjo. Prav tako tudi meditacija kaže na šibko povezanost z rezultatom. Tako lahko potrdim hipotezo 1, ki govori: »Med uporabo psiholoških tehnik relaksacije in rezultati streljanja obstaja statistično značilna povezava.« za uporabo dihalnih tehnik in avtogenega treninga, med tem ko pa hipoteze ne morem potrditi za tehniki meditacije in progresivne mišične relaksacije ter druge tehnike relaksacije. Torej, pri teh tehnikah ničelne hipoteze ne morem zavreči.

Od tehnik za izboljšanje koncentracije najbolj izstopa vizualizacija, ki kaže na šibko korelacijo z rezultatom. Na šibko povezanost z rezultatom nakazuje tudi meditacija, med tem ko pa joga in sensorizacija kažeta neznatno povezanost z rezultatom. Tako lahko potrdim hipotezo 2, ki govori: »Med uporabo psiholoških tehnik za izboljšanje koncentracije in rezultati streljanja obstaja statistično značilna povezava.« le za tehniko vizualizacije, med tem ko pa te hipoteze ne morem potrditi za meditacijo, jogo in sensorizacijo ter druge tehnike za izboljšanje koncentracije. Pri teh tehnikah ničelne hipoteze ne morem zavreči.

9 SKLEPI

Strelstvo je šport, ki ni ne fizično in ne kondicijsko zelo naporen. Za športne strelce največji napor predstavlja predvsem psihični napor, saj mora biti strellec na tekmovanju vzdržljiv in skoncentriran, predvsem pa mora odmisлити vso dogajanje iz okolice, vse težave in probleme. Za športne strelce na glinaste golobe trap je psihični napor še toliko večji, saj so njihovi cilji premikajoče se tarče.

Po odgovorih, ki so jih anketirani športni strelci navajali v anketi, lahko trdim, da se zavedajo pomena psihološke priprave, pomembnosti naveze športni psiholog – trener – strellec, da je pomembno krepiti psihološke lastnosti vsakega strelca (npr. koncentracija, zbranost), vendar se stvari spremenijo, ko pridemo do visoke cene in financiranja športnega psihologa ter trenerja.

Na drugi strani bi rada izpostavila tudi samoiniciativnost športnih strelcev na glinaste golobe. Glede na rezultate ankete, da so le štirje od enainpetdesetih anketirancev sodelovali s športnim psihologom, je podatek, da vsak pozna vsaj eno relaksacijsko tehniko ali tehniko za izboljšanje koncentracije, veliko pa jih te tehnike tudi uporablja med treningom ali samim tekmovanjem, zelo pozitiven. V tem se prepozna motivacija in interes določenih strelcev, da sami nekaj naredijo, preberejo kakšno knjigo, članek ipd., za izboljšanje psihološke pripravljenosti. Hkrati pa ta proces vzame tudi samega športnika, predvsem pa časa, da se vidi odsev psiholoških vaj tudi na samih rezultatih športnega strelca. Če ni rednega nadzora strokovnjaka, se lahko športniki dokaj hitro spozabijo, vaje pričnejo uporabljati neredno in le delno, kar pa še dodatno upočasni napredek, ki pa lahko vodi v izgubo želje in motivacije športnih strelcev po uporabi teh vaj.

Rezultati sicer kažejo, da je korelacija med psihološkimi tehnikami in rezultati šibka, ponekod je tudi sploh ni, vendar lahko sklepam, da že samo prepričanje športnih strelcev o tem, da delajo na psihološki pripravi, povzroči dvig njihove samozavesti, hkrati pa so prepričani, da so bolj pripravljeni na tekmovanje. Če bi temu dodali strokovno pomoč (športni trener in športni psiholog), si upam trditi, da bi psihološka priprava vplivala na rezultate strelcev na samem tekmovanju.

Žal v anketi ni bilo vprašanja o ligi, v kateri strellec tekmuje, saj bi tako lahko naredili še primerjavo med prvo, drugo in mladinsko slovensko trap ligo. Takrat bi rezultati najverjetneje pokazali določene razlike, saj se nekateri športni strelci ukvarjajo s streljanjem zgolj kot s hobijem in druženjem ter jih izboljšanje rezultatov ne zanima najbolj. Med tem ko pa se drugi strelci, predvsem iz prve slovenske lige, trudijo priti ali pa ostati v vrsti reprezentance, spet drugi pa se trudijo doseči kvoto za uvrstitev na olimpijske igre. Pri tem predvidevam, da imajo ti večjo željo in motivacijo po doseganju dobrih rezultatov ter jim je psihološka priprava na tekmovanje bistveno bolj pomembna kot ostalim.

Naslednja pomanjkljivost je reprezentativnost populacije. Sicer je v raziskave bila udeležena slaba polovica športnih strelcev na glinaste golobe trap v Sloveniji, vendar je število udeležencev še vseeno precej nizko za reprezentativen vzorec, sploh ker je vzorec strelcev, ki uporabljajo te tehnike, precej majhen. Hkrati ni bila narejena nobena primerjava med spoloma, saj je v Sloveniji registrirana zgolj ena športna strelka na glinaste golobe.

Diplomska naloga je bila raziskovalna prav zaradi ozaveščanja športnih strelcev o tem, da obstaja nekaj drugačnega, s pomočjo česa se da nadzorovati stresno situacijo kot je na primer tekmovanje. Za nadgradnjo diplomske naloge, da bi psihološke tehnike približala športnim strelcem, bi izvedla seminar in delavnico o psiholoških tehnikah – kaj to sploh so, kako jih uporabljati in zakaj jih uporabljati. Tako bi športni strelci dobili vpogled, lahko bi jih pričeli uporabljati in tako nadgradili svoje rezultate. Čez čas bi seveda izvedla še eno raziskavo in preverila ali so se rezultati streljanja dejansko popravili, kakšni so njihovi občutki na tekmi in predvsem ali bi se korelacija med uporabo psiholoških tehnik in rezultati streljanja kaj spremenila.

Diplomska naloga je bila narejena z željo izpostaviti in opozoriti na pomembnost psihološke priprave pri športnih strelcih na glinaste golobe trap. Sicer je v praksi težje izvedljivo, da bi imel vsak športnik možnost sodelovanja s športnim psihologom, zato so v diplomski nalogi predstavljene najbolj pogosto uporabljene psihološke tehnike.

Hkrati sem dobila povratne informacije, da je že sama anketa o psihološki pripravi vzbudila zanimanje športnih strelcev o tej temi.

10 LITERATURA IN VIRI

- Bohinc, J. (1978). *Športno strelstvo*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo Ljubljana.
- Bohinc, J., Vodičar, J. (2014). *Športno strelstvo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Borkovec, T., Weerts, T., Bernstein, M. (1977). The assessment of anxiety. V Ciminero, A., Calhoun, K., Adams, H., *Handbook of behavioral assessment* (str. 267-428). New York: Brunner/Mazel.
- Bosnar, K., Šašek, H. (2009). *Postavljanje ciljeva v sportu*. Neobjavljeno gradivo.
- Cox, H. R. (1994). *Sport psychology: concepts and applications*. Dubuque, IA: WBC Brown & Benchmark.
- Cratty Bryant, J. (1989). *Psychology in contemporary sport*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Čot, D. (2004). Bandurin koncept zaznane samoučinkovitosti kot pomemben dejavnik posameznikovega delovanja. *Socialna pedagogika*, 8, 2, str. 173-196.
- Edelmann, R. (1992). *Anxiety – Theory Research and intervention in clinical and health psychology*. England: Sons Ltd.
- Gummerson, T. (1992). *Sports Coaching and Teaching (Other Sports)*. London: A & C Black.
- Hackfort, D., Spielberger, C. D. (1989). *Anxiety in sports: An International Perspective*. Hemisphere Publishing Corporation.
- Jacobson, E. (1925). Voluntary relaxation of the esophagus. *American Journal of Physiology*, 72, 287-294.
- Jeppesen, A. G., Pensgaard, A. M. (2006). *Mental training in shooting*. Ulm – Donautal: Drukerei Schirmer.
- Kajtna, T., Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo*. Ljubljana: samozaložba.
- Kajtna, T., Tušak, M. (2007). *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kobal Grum, D., Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Košćak, J. (2007). *Nivo predtekmovne anksioznosti v namiznem tenisu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kožar, A. (2000). *Avtogeni trening: terapevtske vaje za sprostitvev, notranji mir in odpravo stisk*. Mirna: samozaložnik.

- Krivec, J. (2004). *Spoprijemanje s stresom in socialna podpora: primerjava med šahisti in nešahisti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lavalle, D., Kremer, J., Moran, A., Williams, M. (2004). *Sport psychology*. Great Britain: Ebbw Vale.
- Lindemann, H. (1982). *Sprostitev v stiski*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Looker, T., Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Mann, B.J., Grana, W.A., Indelicato, P.A., O'Neill, D.F., & George, S.Z. (2007). A survey of sports medicine professionals regarding psychological issues in patient-athletes. *American Journal of Sports Medicine*, 35:12, 2140-2147
- Marjanovič Umek, L. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- McGown, C. (1994). *Science of Coaching Volleyball*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Mycoe, S. (2001). *Unlimited Sports Success: The POWER of Sports Hypnosis*. USA: Authordox Publishing.
- Nideffer, R. M. (1992). *Psyched to win*. Campaign: Leisure Press.
- Pečjak, V. (1977). *Psihologija spoznavanja*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Podržaj, M. M. (1998). *Lokostrelstvo*. Begunje na Gorenjskem: samozaložnik.
- Pustovrh, T. (2007). *Joga v športnem treningu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Šašek, H. (2009). *Priprava strijelca za natjecanje*. Neobjavljeno gradivo.
- Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Tancig, S., Čuk, M. (1983). *Umerjanje in priredba testa športno tekmovalne anksioznosti (sport competition anxiety test) avtorja R. Martensa, I. faza*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- The Association for Applied Psychology and Biofeedback. (2011) Pridobljeno dne 14. 8. 2016 iz spletne strani <http://www.aapb.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3463>
- Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. (2006). Psihologija športa v strelstvu. *Strelstvo*, 2006, str. 6-13.

- Tušak, M. (2009). *Uloga sportskog psihologa u sportskom timu*. Neobjavljeno gradivo.
- Tušak, M., Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M., Tušak, M. (1994). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M., Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Vičič, A. (1998). *Učinkovitost psihološke priprave športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Zagorc, M., Jarc Šifrar, T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M., Jarc Šifrar, T., Petrović, S. (2007). *Joga v sodobni pripravi plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenij

PRILOGA A – anketni vprašalnik

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA TRAP STRELCEV (anketa)

Sem Špela Valenko, absolventka študijskega programa Biopsihologija. Študij zaključujem z zaključnim delom raziskovalnega tipa. V diplomskem delu z naslovom Psihološka priprava TRAP strelcev se bom osredotočila predvsem na vaše poznavanje in uporabo tehnik psihološke priprave ter na povezavo z rezultati na tekmovanju.

Anketa je anonimna, rezultati pa bodo uporabljeni izključno za namen diplomske naloge.

Vaše sodelovanje mi bo v veliko pomoč pri izpeljavi omenjene raziskave.

Hvala!

Špela Valenko

Pri reševanju ankete ni pravih in napačnih odgovorov, zato Vas prosim, da odgovarjate iskreno.

1. Spol (obkroži): M Ž
2. Starost: _____
3. Regija, iz katere prihajate (obkroži):
 - Primorska
 - Gorenjska
 - Notranjska
 - Savinjska
 - Podravska
 - Dolenjska
 - Koroška
 - Posavska
 - Zasavska
 - Pomurska
 - Osrednja

4. Rezultat današnjega tekmovanja:
- a) Prva serija: ___ / 25
 - b) Druga serija: ___ / 25
 - c) Tretja serija: ___ / 25
5. Katere tehnike sproščanja poznate? (obkrožite lahko več odgovorov)
- a) Dihalne tehnike.
 - b) Avtogeni trening.
 - c) Progresivna mišična relaksacija.
 - d) Meditacija.
 - e) Drugo: _____
6. Katere tehnike za izboljšanje koncentracije poznate? (obkrožite lahko več odgovorov)
- a) Meditacija.
 - b) Joga.
 - c) Vizualizacija.
 - d) Senzorizacija.
 - e) Drugo: _____
7. Ali imate pred tekmovanjem kakšen svoj ritual? Če »DA«, prosim opišite.
- a) Ne.
 - b) Da. _____

8. Kako se pripravljate na tekmovanje?
9. Kaj je po Vašem mnenju najpomembnejša sposobnost dobrega strelca? Zakaj?
10. Ali ste že kdaj sodelovali s športnim psihologom? Če »Da«, kakšna je bila Vaša izkušnja?
- a) Ne.
 - b) Da. _____

11. Kaj menite o trenutnem sodelovanju strelec – trener – športni psiholog?
12. Katera tehnika psihološke priprave Vam je najljubša? (če ne uporabljate, pustite prazno)

13. Katere tehnike sproščanja uporabljate? (obkrožite lahko več odgovorov)

- f) Dihalne tehnike.
- g) Avtogeni trening.
- h) Progresivna mišična relaksacija.
- i) Meditacija.
- j) Drugo: _____

14. Katere tehnike za izboljšanje koncentracije uporabljate? (obkrožite lahko več odgovorov)

- f) Meditacija.
- g) Joga.
- h) Vizualizacija.
- i) Senzorizacija.
- j) Drugo: _____

V nadaljevanju preberite naslednje trditve in obkrožite številko, ki najboljše opisuje Vaše poznavanje, razmišljanje in uporabo psihološke priprave.

1 = sploh ne drži, 2 = včasih drži, 3 = srednje drži, 4 = ponavadi drži, 5 = popolnoma drži

15.	Psihološka priprava pripomore k optimalnemu nastopu športnika.	1	2	3	4	5
16.	Program psihične priprave mi načrtuje športni psiholog.	1	2	3	4	5
17.	Program psihične priprave mi načrtuje trener.	1	2	3	4	5
18.	Program psihične priprave si načrtujem sam.	1	2	3	4	5
19.	Psihološka priprava je obvezen in pomemben del treninga.	1	2	3	4	5
20.	Psihološka priprava mi pomaga, da sem prepričan v svoj uspešen nastop na tekmovanju.	1	2	3	4	5
21.	Psihološka priprava mi pomaga, da lahko uspehe iz treningov prenesem na tekmovanja.	1	2	3	4	5
22.	Kadar pride do pritiska, z lahkoto ostanem miren.	1	2	3	4	5
23.	Rezultati so se bistveno izboljšali odkar sem seznanjen in uporabljam tehnike psihološke priprave.	1	2	3	4	5
24.	Psihološka priprava je izguba časa.	1	2	3	4	5
25.	Znam nadzorovati jezo.	1	2	3	4	5
26.	Med pomembnim tekmovanjem se velikokrat zgodi, da začutim eno od naslednjih nevšečnosti: glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v prsih ali srcu, povečano znojenje, prebavne motnje.	1	2	3	4	5

27.	Svoje vedenje, misli in čustva znam nadzorovati in jih po potrebi tudi spremeniti.	1	2	3	4	5
28.	Med tekmo se pogosto zgodi, da me kaj zmoti in ovira pri koncentraciji.	1	2	3	4	5
29.	Na vsakem treningu nekaj minut posvetim psihološki pripravi.	1	2	3	4	5
30.	Pritisk okolice na tekmovanju me pogosto zmoti.	1	2	3	4	5
31.	Cilje si postavljam tudi za treninge, ne samo za tekmovanja.	1	2	3	4	5
32.	Vloga športnega psihologa se mi zdi izrednega pomena.	1	2	3	4	5