

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA  
MENTALNA TRDNOST IN VLOGA  
SAMOREGULACIJE PRI BORILNIH VEŠČINAH

URŠA TERDIN

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Mentalna trdnost in vloga samoregulacije pri borilnih veščinah**

(Mental toughness and the role of self-regulation in martial arts)

Ime in priimek: Urša Terdin  
Študijski program: Biopsihologija  
Mentorica: doc. dr. Maja Smrdu

Koper, julij 2019

## Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Urša TERDIN

Naslov zaključne naloge: Mentalna trdnost in vloga samoregulacije pri borilnih veščinah

Kraj: Koper

Leto: 2019

Število listov: 35 Število slik: 1

Število referenc: 31

Mentorica: doc. dr. Maja Smrdu

Ključne besede: mentalna trdnost, borilne veščine, samoregulacija, samozavedanje, samokontrola

Izvleček: Mentalna trdnost je psihološki konstrukt, sestavljen iz kognitivnih, čustvenih in vedenjskih komponent in je neločljivo povezan z uspešnostjo športnega nastopa. Ker do nedavnega ni obstajala jasna in poenotena definicija mentalne trdnosti, se bomo v prvem delu naloge se osredotočili na obstoječe definicije tega psihološkega konstrukta ter na njegov postopen konceptualen razvoj. V nadaljevanju naloge se bomo posvetili mentalnim zahtevam, do katerih prihaja pri borilnih veščinah ter fizičnim in psihološkim koristim, ki jih prinašajo. Borilne veščine poudarjajo pomen samoregulacije, discipline, samozavedanja in telesne kontrole, skupaj s stalnim razvojem značaja in osebnostno rastjo. V tekmovalnem okolju se športniki soočajo z visokimi fizičnimi in psihološkimi zahtevami, zaradi česar so za športni uspeh še posebej pomembne samoregulacijske sposobnosti, kot so samomotivacija, samozavedanje in samokontrola. V naslednjem delu naloge bomo opisali razliko med psihološkimi dispozicijami in osebnostnimi lastnostmi - zanimalo nas bo predvsem, katere so boljši napovedovalec športnega uspeha. Ker pomemben del mentalne trdnosti predstavlja konsistentnost vrhunskih športnih nastopov, bomo nadaljevali z opredelitvijo slednjega. V povezavi s tem se bomo podrobneje obravnavali pojme, ki se povezujejo z mentalno trdnostjo, med njimi idealno nastopno stanje, občutek zanosa (ang. flow), samoregulativne sposobnosti, samozavedanje in samokontrolo. V zadnjem poglavju bomo s pomočjo shematskega prikaza povzeli vse ugotovitve v zaključni nalogi.

### Key words documentation

Name and SURNAME: Urša TERDIN

Title of the final project paper: Mental toughness and the role of self-regulation in martial arts

Place: Koper

Year: 2019

Number of pages: 35 Number of figures: 1

Number of references: 31

Mentor: Assist. Prof. Maja Smrdu, PhD

Keywords: mental toughness, martial arts, self-regulation, self-awareness, self-control

Abstract: Mental toughness is a psychological construct, consisting of cognitive, emotional and behavioural components, and is inseparably linked to success in sport performance. Until recently, there was no unified and clear definition of mental toughness. In the first part of the thesis, we will therefore focus on mental toughness, its existing definitions and gradual development of conceptualisation of this psychological construct. Later we will identify mental demands of martial arts and physical and psychological benefits they provide. Martial arts put an emphasis on self-regulation, discipline, self-awareness and body control, combined with continuous development of character and personal growth. In competition environment, individuals in martial arts are faced with high physical and mental demands, making self-regulatory abilities crucial for sporting success. Some of these abilities include self-motivation, self-awareness and self-control, all of which will be covered in the next chapters. In the next part of the thesis, we will describe the differences between psychological dispositions and personality traits while trying to determine which of these are better for predicting sporting success. Since the consistency in sport performance represents a significant part of mental toughness, we will continue by defining the concept of optimal sport performance. Related to this, we will identify ideal performance state (IPS), state of flow, self-regulatory abilities, self-awareness and self-control. As for the conclusion, we will summarize all our findings in a diagram.

## **ZAHVALA**

Rada bi se zahvalila svoji mentorici dr. Maji Smrdu, za res prijetno sodelovanje ter za vso pomoč, znanje, čas in energijo, ki jo je namenila moji zaključni nalogi.

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
1.1	Namen dela in raziskovalna vprašanja .....	3
2	MENTALNA TRDNOST .....	4
2.1	Zgodovina razvijanja pojma mentalne trdnosti .....	4
2.1.1	Prva splošno sprejeta definicija mentalne trdnosti .....	8
2.1.2	Usmeritve raziskovanja mentalne trdnosti po letu 2002 .....	9
3	BORILNE VEŠČINE .....	11
3.1	Fizične in psihološke koristi borilnih veščin .....	11
3.2	Mentalne zahteve pri borilnih veščinah .....	12
4	PSIHOLOŠKE DISPOZICIJE .....	14
4.1	Osebnostne lastnosti in uspeh v športu .....	14
5	VRHUNSKI ŠPORTNI NASTOP .....	15
5.1	Zanos .....	17
5.2	Samozavedanje .....	18
6	SAMOREGULATIVNE SPOSOBNOSTI.....	19
6.1	Samoregulacija v borilnih veščinah.....	19
6.2	Samomotivacija .....	20
6.3	Samokontrola.....	20
7	SKLEPI.....	22
8	LITERATURA IN VIRI.....	25

## **KAZALO SLIK**

<i>Slika 7.1.</i> Shematski prikaz širšega koncepta mentalne trdnosti in njegove povezanosti s procesom vrhunškega športnega nastopa .....	22
--	----

## 1 UVOD

Za temo s področja športne psihologije sem se odločila, ker me je kot športnico pomen psihološke trdnosti in pravilne miselne naravnosti v športu in na tekmovanjih že od nekdaj fasciniral. Zanimivo se mi zdi, kako zelo na športnih tekmovanjih pridejo do izraza razlike med posamezniki glede njihove splošne psihološke naravnosti in samega odnosa do tekmovanja, na primer način, kako športnik sprejme poraz, se spoprijema s pritiski ter visokimi pričakovanji in navsezadnje tudi, kako na njegovo vedenje in mišljenje vpliva zmaga in kako poraz. Mentalna trdnost je bistvenega pomena ne glede na vrsto športa, vendar se bomo v zaključni nalogi osredotočili predvsem na borilne veščine.

Dandanes v športu le redko najdemo posameznike, ki se športnih tekmovanj udeležujejo zgolj zaradi užitka, sprostitve ali rekreacije. Svet, v katerem živimo danes, je vse bolj obseden z uspehom ter željo po zmagi. Morda je misel na to, da smo najboljši, najmočnejši ali najpametnejši tista, ki je privlačna in spodbuja naš zagon za uspeh (Pattison, 2011). Človek si skoraj na vsakem področju prizadeva oziroma ima željo pristati na vrhu ali pa se vsaj nenehno izboljševati. Takšna evolucija v svetu športa pa posledično na več načinov vpliva na posameznike, ki se udeležujejo na športnih tekmovanjih. V vrhunskem športu se je nivo zahtevnosti športnih nastopov drastično povišal (Bull, 2006, v Pattison, 2011), zahteve okolja vrhunškega športa pa športnike postavljajo v fizično in psihološko zelo stresne situacije (Hanton, Evans in Neil, 2003).

Takšno okolje prinaša precej stresorjev za sodobnega športnika, med njimi izpostavljenost medijski pozornosti in vključenost sponzorjev, kar poudarja pomen razširjanja našega razumevanja o odzivanju posameznika v stresnih situacijah (Hanton idr., 2003). Splošno znano je, da so psihološke sposobnosti - poleg fizičnih, tehničnih in taktičnih sposobnosti - ključne za optimalen športni nastop (Gucciardi, Peeling, Ducker in Dawson, 2016). Dejstvo, da psihološka pripravljenost odločilno vpliva na športni nastop ter nemalokrat odloča o zmagovalcu, naj bi v idealnem primeru športnika spodbudilo, da se poleg telesne, tehnične in taktične priprave posveti tudi psihološki.

Vrhunski šport močno zaznamujejo zahteve po odličnosti na najvišjih ravneh in nastopu pod izjemno zahtevnimi pogoji (Jones, Hanton in Connaughton, 2007). Rushall (1998) poudarja pomen mentalnih sposobnosti, ki športniku pomagajo prenesti poraz, ponovno najti zbranost in percepcijo dominantnosti, da lahko na naslednjem tekmovanju spet samozavestno nastopi. Višji, kot je nivo sposobnosti in tekmovanja v športu, bolj pomembni postanejo mentalni vidiki športnega nastopa (Williams in Krane, 1998; Rushall, 1998). Rushall (1998) je v večletnih raziskavah ugotovil, da svetovni prvaki izkazujejo podoben niz vedenj, ne glede na vrsto športa, spol ali kulturo. Podobno sta ugotovila



Orlick in Partington (1988), ki sta v svoji raziskavi ocenjevala fizično, tehnično in mentalno pripravljenost olimpijcev, v kateri se je izkazalo, da je ravno mentalna pripravljenost najbolj napovedala olimpijski uspeh. Iz navedenih razlogov v športu vse bolj v ospredje prihaja pomen psiholoških lastnosti in mentalnih sposobnosti, kot sta samozavest in sposobnost obvladovanja, ki sta vse bolj prepoznani kot glavna dejavnika pri premagovanju stisk in doseganju športnega uspeha. Tako samozavest kot sposobnost obvladovanja pa sta pomembna sestavna dela konstrukta mentalne trdnosti (Jones idr., 2007).

Že od leta 1950 so mentalno trdnost povezovali z zmagovalnimi nastopi in lastnostmi uspešnih športnikov (Connaughton in Hanton, 2009). Williams (1998, v Connaughton in Hanton, 2009) je celo zapisal, da je mentalna trdnost bolj povezana z zmaganjem kot nekatere fizične lastnosti, kot sta hitrost in moč. Tudi sicer je v vrhunskem tekmovalnem športu pogosto prepričanje, da je na koncu zmagovalec tisti, ki je na dan tekmovanja mentalno najmočnejši športnik.

Mentalna trdnost je do nedavnega veljala za enega izmed najbolj uporabljanih, a hkrati najmanj razjasnenih pojmov v športni psihologiji (Jones, Hanton in Connaughton, 2002). Gre za pojem, ki se pogosto uporablja v medijih, predvsem s strani športnikov, trenerjev, novinarjev in športnih komentatorjev (Clough, Earle in Sewell, 2002). Problem, ki se pri tem pojavlja, je v tem, da marsikdaj ni povsem jasno, kako športniki in trenerji ta pojem razumejo ter kaj točno opisujejo z njim, saj tega pogosto ne znajo ubesediti. Glede na trenutno podlago znanja, mentalna trdnost velja za pomemben in multidimenzionalen (sestavljeno iz kognitivnih, čustvenih in vedenjskih komponent) psihološki konstrukt, ki je neločljivo povezan z uspešnostjo športnega nastopa (Crust in Azadi, 2010).

Kljub različnim kvalitativnim in kvantitativnim pristopom raziskav mentalne trdnosti, se naslednje komponente vedno znova pojavljajo v jedru podanih definicij: zaupanje vase, predanost, samomotivacija, tekmovalni uspeh, ohranjanje psihološkega nadzora pod pritiskom, odpornost, vztrajnost, pozornost ter koncentracija (Crust, 2007; Gucciardi idr., 2008, v Crust in Azadi, 2010).

Le malo vrst športnih disciplin vključuje in od športnika zahteva večji segment mentalnih sposobnosti kot borilne veščine (Anshel in Payne, 2006). Trening tradicionalnih borilnih veščin je povezan z znižano agresivnostjo, nižjo tesnobo in povečanim občutkom samokontrole in samoregulacije (Zivin idr., 2001, po Vlachos, 2015). Uspešni športniki v borilnih veščinah so sposobni izpolnjevati visoke mentalne in fizične zahteve in dosegati željene izide s pomočjo določenih psiholoških dispozicij. V kontekstu zahtev tekmovanj v borilnih veščinah, so samokontrola, naučena iznajdljivost in odpornost sestavni deli samoregulatornih vedenj (Anshel in Payne, 2006). Borilne veščine skozi zgodovino

poudarjajo pomen samoregulacije, v povezavi s samokontrolo, telesno kontrolo in disciplino (Lakes in Hoyt, 2004). Stalen razvoj značaja, ki je neločljivo povezan s tradicionalnimi borilnimi veščinami, uči posameznika samozavedanja in aktivnega prizadevanja osebne rasti skozi stalno vrednotenje lastnih misli in dejanj ter prilagajanje le-teh. Uspešnemu športniku strategije samoregulacije omogočajo učinkovito spoprijemanje z nenadnimi stresnimi dogodki in hkrati ohranjanje nadzora nad situacijo (Anshel in Payne, 2006).

Samozavedanje je prvi korak pri zviševanju samokontrole v športnem udejstvovanju. Ravizza (1998) poudarja, da je samozavedanje ključen element pri vrhunskem nastopu, saj športniku poznavanje in izkustvo svojega stanja omogoči, da prevzame nadzor nad svojim nastopom. Mentalna trdnost je ključna za konsistentnost športnih nastopov (Loehr, 1986, v Tušak in Tušak, 2001), kar pa je mogoče šele takrat, ko ima športnik dobro razvito samozavedanje in pozna svoje nastopno stanje, le-to pa mu omogoči prevzeti čustveno kontrolo nad tekmovanjem (Connaughton in Hanton, 2009). Občutki ob vrhunskem športnem nastopu, o katerih poročajo športniki, se na več točkah skladajo s stanjem zanosa: občutek popolne kontrole, visoka samozavest in popolna zatopljenost v dejavnost (Williams in Krane, 1998). Mentalno trden športnik mora znati vzdrževati stabilno notranjo klimo, kar je v tekmovalnem okolju psihološka prednost, ki jo športniku omogočajo izredne samoregulativne sposobnosti (Jones idr., 2002).

## **1.1 Namen dela in raziskovalna vprašanja**

Namen zaključne naloge je raziskati in primerjati obstoječe definicije mentalne trdnosti ter jih združiti v enotno, razumljivo razlago. S pomočjo literature in raziskovalnih člankov bi se radi osredotočili predvsem na borilne veščine in bistveno vlogo, ki jo imajo pri tem mentalne sposobnosti, kot sta mentalna trdnost in samoregulacija. Osredotočili se bomo predvsem na razvoj definicij mentalne trdnosti in na različne načine, kako so se raziskovalci lotili poenotenja tega psihološkega konstrukta. Zanimalo nas bo tudi, kakšno vlogo ima sposobnost samoregulacije pri športnih nastopih v borilnih veščinah. Če predpostavimo, da je vrhunski športni nastop glavni cilj, za katerega si športnik prizadeva, je pomembno, da znotraj tega razjasnimo pojme, ki so s tem neločljivo povezani, kot so samozavedanje, samoregulacija ter idealno nastopno stanje.

Cilj zaključne naloge je torej jasno opredeliti pojem mentalne trdnosti in predstaviti vlogo mentalnih in samoregulativnih sposobnosti pri športnem nastopu, specifično v borilnih veščinah.

## 2 MENTALNA TRDNOST

Stresni življenjski dogodki, krize in izzivi so neizogiben del našega življenja. Mnogo posameznikov občuti negativen vpliv takšnih stisk na njihovo fizično in duševno zdravje, kar posledično negativno vpliva na njihovo vsakdanje delovanje. Dejstvo, da se nekateri posamezniki bolje kot ostali soočajo s težavami, je vzpodbudilo zanimanje za razumevanje dejavnikov in procesov, ki omogočijo takšnim posameznikom, da ne obupajo (Lin, Mutz, Clough in Papageorgiou, 2017). Mentalna trdnost je tovrsten dejavnik, ki posamezniku omogoča učinkovito soočanje z izzivi in vztrajanje pod pritiskom. Ne odraža zgolj učinkovitega spoprijemanja s stresnimi dogodki, temveč tudi posameznikovo proaktivno iskanje priložnosti za osebno rast, kar mu omogoča visok nivo zaupanja v svoje sposobnosti (Lin idr., 2017).

V preteklosti se je pojavilo ogromno definicij mentalne trdnosti, ki so si bile med seboj različne in so se v veliki meri nanašale na lastnosti, ki jih izpostavlja tudi pozitivna psihologija, kot so odpornost, neobčutljivost na kritiko, sposobnost premagovanja stiske in splošno uporabo mentalnih sposobnosti. Kljub vsemu so, v literaturi, številne nasprotujoče si razlage, tako da jasna, splošna definicija mentalne trdnosti, do nedavnega, ni obstajala (Connaughton in Hanton, 2009). V starejši literaturi najdemo številne prispevke, namenjene razvijanju mentalno trdnih tekmovalcev (Bull, Albinson in Shambrook, 1996; Gibson, 1998; Goldberg, 1998; Loehr, 1995), vendar je širok nabor definicij povzročal več zmede kot jasnosti. Danes je situacija drugačna – koncept mentalne trdnosti ni več nov in vse več raziskav je posvečenih razvoju in konceptualizaciji tega pojma (Crust, 2008, v Pattison, 2011). V nadaljevanju bomo s pomočjo pregleda poskusov opredelitev in raziskav različnih avtorjev poskušali predstaviti postopen razvoj konceptualizacije mentalne trdnosti.

### 2.1 Zgodovina razvijanja pojma mentalne trdnosti

Za prvotni najpomembnejši in najbolj celoviti razlagi mentalne trdnosti in njene vključitve v športu, pred letom 2002, veljata deli J. Loehrja in A. Goldberga. V svojih delih sta avtorja kot glavne pokazatelje mentalne trdnosti opredelila določene psihološke lastnosti in predlagala tehnike za razvoj mentalne trdnosti, kot je vzdrževanje posameznikovega idealnega nastopnega stanja (Loehr, 1982, v Connaughton, Thelwell in Hanton, 2012) in premagovanje stiske z namenom doseganja vrhunškega nastopa (Goldberg, 1998, v Connaughton idr., 2012).

Prav tako je Loehr (1984, v Williams in Krane, 1998) izvedel intervjuje s stotinami športnikov in jih prosil, da opišejo, kako so se počutili med svojimi najboljšimi nastopi. Odgovori športnikov so si bili med seboj presenetljivo podobni. Loehr je zbral in združil odgovore iz intervjujev v naslednji sestavek:

»Počutil sem se, da lahko storim karkoli, kot da imam popolno kontrolo. Bil sem samozavesten in pozitiven. Fizično sem bil sproščen, a hkrati vznemirjen in poln energije. Nisem čutil skoraj nič tesnobe ali strahu, celotna izkušnja je bila prijetna. V sebi sem doživljal zelo močen občutek umirjenosti in tišine, zdelo se mi je, kot da vse poteka avtomatsko. Kljub temu, da sem delal s polno paro, se je vse zdelo zelo preprosto.« (Loehr, 1984, v Williams in Krane, 1998, str. 160)

Loehr (1984, v Williams in Krane, 1998) je na podlagi izvedenih intervjujev dejal, da se poveča možnost za uspeh, v kolikor je pri športniku vzbujena in nekaj časa prisotna naslednja kombinacija občutij:

- Višek energije (izziv, inspiracija, odločnost, intenziteta);
- Zabava in užitek;
- Odsotnost pritiska (in posledično nizka tesnoba);
- Optimizem in pozitivnost;
- Mentalna umirjenost;
- Samozavest;
- Visoka pozornost;
- Občutek kontrole.

Gibson (1998, v Jones idr., 2002) dodaja, da je mentalna trdnost neločljivo povezana z internim lokusom kontrole in samoučinkovitostjo. Mentalno trdni športniki ostajajo sproščeni, mirni in hkrati zagnani v vseh situacijah, kar jim med drugim omogoča različne načine odzivanja na situacije (Loehr, 1982, v Jones idr., 2002). Loehr omenja tudi sposobnost povečanja toka pozitivne energije v trenutkih stiske in pa sposobnost specifičnega načina mišljenja, ki športniku omogoča primeren odnos v povezavi s problemi, pritiski, napakami in tekmovanji.

Ena izmed prvih opredelitev sposobnosti mentalno trdnih športnikov je naslednja (Loehr, 1982, v Anshel in Payne, 2006):

- a. Hitro obvladovanje stiske in spopadanje z zahtevnimi situacijami z več truda in samozavesti.

- b. Občutek odgovornosti posameznika za kvaliteto in izid njegovega športnega nastopa (interni lokus kontrole).
- c. Pripravljenost preudarno tvegati.
- d. Premagovanje kratkotrajnih stisk in ohranjanje zbranosti.
- e. Zmanjšanje nivoja zaznanega stresa.
- f. Optimalnost nastopa v vseh situacijah.

Loehr je verjel, da športniki, ki ustrezajo temu opisu, dominirajo v svetu športa, in da nastopi najboljših športnikov v svetovnem merilu pričajo o resničnosti te opredelitve (Connaughton idr., 2012).

Tušak in Tušak (2001) na podlagi Loehrove teorije mentalne trdnosti navajata bistvene značilnosti koncepta mentalne trdnosti:

- Mentalna trdnost ni prirojena, ampak je naučena spretnost, ki se je učimo na podoben način kot bi se učili ostalih telesnih spretnosti.
- Visok nivo konsistentnosti nastopa je skupni element, ki je enoten vsem vrhunskim športnikom. Gre za izjemno sposobnost konsistentne igre oz. konsistentnega nastopa na višku svojih sposobnosti.
- Refleksija notranjega počutja odločilno vpliva na nivo nastopa posameznika (brez upoštevanja telesnih faktorjev)
- Vsak športnik in vsako moštvo ima svojo idealno notranjo nastopno klimo, ki se je navadno ne zaveda.
- Športniki poročajo o enakih elementih idealnega nastopnega stanja, ne glede na vrsto športa.
- Idealno nastopno stanje športnik zaznava s specifičnimi občutki - gre za specifično notranje mentalno stanje, katerega športniki občutijo v primerih dobrega nastopa.
- Bistvene mentalne spretnosti v športnem tekmovalnem okolju so tiste, ki so povezane z ustvarjanjem ter vzdrževanjem idealnega nastopnega stanja.
- Mentalna trdnost zahteva visok nivo kontrole idealnega notranjega stanja.

Tušak in Tušak (2001) dodajata, da so najboljši test mentalne trdnosti trenutki v karieri, ko gre športniku vse narobe ter se mu zdi, da se je vse zarotilo proti njemu, saj predvsem takšni trenutki od športnika zahtevajo visok nivo kontrole idealnega notranjega stanja. Kljub obsežnosti predlaganih definicij mentalne trdnosti, pa so le-te vprašljive, saj so bile osnovane zgolj na podlagi izkušenj ter mnenj trenerjev, svetovalcev in športnikov (Connaughton in Hanton, 2009). Nekateri avtorji so v literaturi zgolj opisovali mentalne sposobnosti, brez, da bi podali razlago, kaj mentalna trdnost sploh je.

Prav tako so se avtorji v literaturi osredotočali na programe za razvoj splošnih mentalnih sposobnosti, in ne specifično na razvoj mentalne trdnosti kot take. Odsotnost teoretične podlage in znanstvenih pristopov pri raziskovanju se kaže v zmotnih interpretacijah ter hkrati povzroča zmedo, kar onemogoča jasno razumevanje konstrukta mentalne trdnosti (Connaughton idr., 2012).

Združen seznam potrebnih psiholoških lastnosti, ključnih za doseganje mentalne trdnosti po Loehrju in Goldbergu se je izkazal za neskončnega, kar je povzročilo še več zmede za raziskovalce, ki so se trudili razumeti kompleksnost tega konstrukta (Connaughton in Hanton, 2009). Kljub omenjenim slabostim pa so nekateri raziskovalci pri svojem delu uporabili Loehrjevo razlago in način merjenja mentalne trdnosti. Glede na to, da naj bi bila mentalna trdnost pridobljena in ne prirojena lastnost (Connaughton idr., 2012), so v prvih fazah raziskovanja mentalne trdnosti avtorji, kot so Loehr (1982), Watts (1978) in Jones (1982), razvili različne programe, ki so vključevali trening različnih mentalnih in fizičnih sposobnosti, z namenom razvoja mentalne trdnosti pri športnikih (Connaughton in Hanton, 2009).

Watts (1978, v Connaughton in Hanton, 2009) je oblikoval različne tehnike za razvoj mentalne trdnosti, ki so vključevale ekstremno fizično vadbo z minimalnim počitkom. Verjel je namreč, da se športniki na tak način naučijo sprejeti bolečino in stisko kot naravni del treninga, kar jim v tekmovalnem okolju omogoča, da bolečino spregledajo in ji ne posvečajo pozornosti (Connaughton idr. 2012). Loehr (1986) je razvil vprašalnik psihološke učinkovitosti (PPI; *Psychological Performance Inventory*), ki naj bi meril posameznikove mentalne prednosti in slabosti. Loehr je poudarjal konsistentnost kot bistven del mentalne trdnosti, rezultat na PPI pa bi naj prikazal športnikov profil mentalne trdnosti, ki ga je razdelil na sedem podenot (samozavest, negativna energija, pozitivna energija, nadzor pozornosti, vizualni nadzor, nivo motivacije, nadzor nad naravnostjo). Predlagal je tudi AET (ang. *Athletic Excellence Training*) program, t.i. trening programa popolnosti za izboljšanje pomanjkljivosti na katerikoli podenoti PPI (Connaughton in Hanton, 2009). Najpomembnejši koncept znotraj AET programa je idealno nastopno stanje, ki bo bolj podrobno predelano v enem izmed naslednjih poglavij.

Kljub privlačnosti uporabnosti omenjenih pristopov, delo Wattsa, Loehrja ali Goldberga ni temeljilo na sistematičnih raziskavah, prav tako pa so vprašljive metode, ki so jih uporabili pri postavljanju definicij in meritvah tega, kar so poimenovali mentalna trdnost (Connaughton in Hanton, 2009). Nobena raziskava ni dokazala učinkovitosti AET programa (Loehr) kot tudi ne ali je Wattsova metoda dejansko pomagala pri razvoju mentalne trdnosti ali zgolj pripomogla k uspehu ekipe. Tudi Loehrjev PPI zaradi nizke zanesljivosti in veljavnosti ni bil psihometrično podprt (Connaughton idr., 2012).

### 2.1.1 Prva splošno sprejeta definicija mentalne trdnosti

Jones, Hanton in Connaughton (2002) so menili, da je raziskovanje mentalne trdnosti lahko najbolj utemeljeno na vzorcu športnikov, ki so v svoji športni karieri dosegali vrhunske rezultate in uspehe, torej npr. olimpijski in svetovni prvaki. Prav tako so poudarjali, da imajo pri raziskovanju mentalne trdnosti ključno vlogo športni psihologi in trenerji, ki so z omenjenimi športniki sodelovali, saj lahko doprinesejo k bolj jasnemu in poglobljenemu razumevanju tega konstrukta (Thelwell idr., 2005).

Jones in sodelavci (2002) so bili prvi, ki so v svoji raziskavi naslovili omenjene omejitve koncepta mentalne trdnosti. Po pregledu literature so namreč ugotovili, da je bila vsaka željena pozitivna psihološka lastnost, na neki točki, označena kot komponenta mentalne trdnosti. Namen njihove raziskave je bil predstaviti splošno definicijo in opredeliti značilnosti mentalne trdnosti s pomočjo lastnih opažanj športnikov iz različnih športnih disciplin. Rezultat raziskave je bila prva splošna definicija mentalne trdnosti, ki se najpogosteje uporablja še dandanes:

»Mentalna trdnost je prirojena in/ali pridobljena psihološka prednost, ki posamezniku v splošnem omogoča, da se bolje kot tekmeči sooča z različnimi zahtevami svoje športne discipline, specifično gledano pa je bolj konsistenten kot njegovi tekmeči pri ohranjanju odločnosti, osredotočenosti, samozavesti in kontrole pod pritiski tekmovanja« (Jones idr., 2002, str. 209).

Definicija vključuje idejo o tem, da je lahko športnik 'naravno' mentalno trden, kar nato prenese v športno okolje, hkrati pa ne izključuje možnosti, da lahko športnik mentalno trdnost pridobi in razvija s časom (Connaughton in Hanton, 2009). Omenjena definicija je prav tako razmejila splošno in specifično dimenzijo, s poudarkom na tem, da je za optimalni nastop potrebna mentalna trdnost tako v vsakdanjem življenju kot v tekmovalnem okolju.

V nedavni raziskavi je Gucciardi s sodelavci (2008, v Connaughton in Hanton, 2009) definiral mentalno trdnost kot zbirko vrednot, stališč, vedenj in čustev, ki posamezniku omogočajo, da vztraja in premaga kakršnokoli oviro, stisko ali pritisk, ki jih doživlja, hkrati pa ohranja koncentracijo in motivacijo takrat, ko stvari potekajo dobro, ter tako konsistentno dosega svoje cilje. Čeprav naj bi se ta definicija specifično nanašala na avstralski nogomet pa kljub temu podpira prej omenjeno definicijo Jonesa in sodelavcev (2002). Thelwell, Weston in Greenlees (2005) so sklepali, da je mentalno trdnost možno definirati na podoben način, neodvisno od vrste športa.

Poleg definicije so Jones, Hanton in Connaughton (2002) identificirali tudi 12 značilnosti, ki so praviloma prisotne pri mentalno trdnem športniku:

1. Ima neomajno prepričanje v svojo sposobnost doseganja tekmovalnega cilja.
2. Po neuspešnem nastopu se vrne s še večjo odločnostjo za uspeh.
3. Ima neomajno prepričanje v to, da ima edinstvene lastnosti in sposobnosti, zaradi katerih je boljši od tekmecev.
4. Ima nenasitno željo in ponotranjene motive za uspeh.
5. Ohranja polno pozornost na nalogo v danem trenutku.
6. Ob nepričakovanih in neobvladljivih dogodkih na tekmovanjih je sposoben ponovno pridobiti psihološki nadzor nad situacijo.
7. Sposoben je prestavljati meje fizične in čustvene bolečine ter ohranjati tehniko in trud med izpostavljenostjo stresu.
8. Sprejema predtekmovalno tesnobo kot nekaj neizogibnega, vedoč, da jo lahko obvladuje.
9. Uspeva pod tekmovalnimi pritiski.
10. Ne pusti, da dobri ali slabi nastopi tekmecev negativno vplivajo nanj.
11. Ohranja polno pozornost kljub motnjam v vsakdanjem življenju.
12. Po potrebi vzpostavlja pozornost, ki jo njegov šport zahteva.

### **2.1.2 Usmeritve raziskovanja mentalne trdnosti po letu 2002**

Opisovanje mentalne trdnosti ima načeloma za trenerje in športnike nizko uporabno vrednost, saj se njihove potrebe bolj nanašajo na praktično uporabo – zanima jih, kako jo meriti, kako identificirati potencialne probleme, kako vplivati na športnikovo samozavedanje in sprejemanje odločitev in navsezadnje tudi napovedati športni uspeh (Clough idr., 2002). Šele po letu 2002 so raziskovalci začeli razvijati programe, ki bi pripomogli k poglobljenemu razumevanju mentalne trdnosti in razjasnili kaj natančno mentalna trdnost je, katere značilnosti jo sestavljajo ter kako jo lahko merimo, razvijamo in vzdržujemo (Connaughton idr., 2012). Raziskovanja so se avtorji lotevali z različnimi pristopi, ki jih bomo obravnavali kot dve glavni usmeritvi: prva skupina raziskovalcev se je posvetila predvsem povezavi predhodnega znanja in sorodnih psiholoških disciplin, medtem ko se je druga skupina bolj posvetila kritičnemu vrednotenju obstoječe literature in vedenjskim značilnostim mentalno trdnih posameznikov.

Clough in sodelavci (2002) so spadali v prvo skupino raziskovalcev, ki je s pomočjo preteklih odkritij in prilagoditvijo teorij iz drugih psiholoških disciplin (kot je zdravstvena psihologija) razvila konceptualni model (4C – kontrola, predanost, izziv, samozavest) in orodja za merjenje mentalne trdnosti (MT18 in MT48). MT48 in MT18 sta vprašalnika o



mentalni trdnosti z 48 oz. 18 postavkami. MT48 se uporablja za celostno oceno mentalne trdnosti, skupaj z oceno na štirih podlestvicah. MT18 prav tako omogoči celostno oceno mentalne trdnosti, vendar brez profila štirih podlestvic in je zato krajši in bolj uporaben za športnike (Clough idr., 2002). Isti avtorji so poudarjali pomen sodelovanja med raziskovalci, športniki in trenerji, saj so verjeli, da lahko z združitvijo teorije in prakse pripomorejo k nadaljnjem razvoju športne psihologije, saj bi to omogočilo pretok idej, izkušenj in povratnih informacij iz obeh strani. Trdijo, da je takšno sodelovanje koristno predvsem zato, ker upošteva pomembne vidike tako iz praktične kot iz teoretične perspektive (Clough idr., 2002).

Druga skupina raziskovalcev (Bull idr., 2005; Coulter idr., 2010; Gucciardi idr., 2008; Jones idr., 2002, 2007; Thelwell idr., 2005, v Connaughton idr., 2012) se je osredotočila na problematičnost obstoječe literature, predvsem nesistematičnost raziskav, nasprotujoče si definicije ter nejasne in široko sprejete razlage mentalne trdnosti. Avtorji so se s pomočjo sistematičnih raziskav med drugim posvetili opredelitvi in opisu navzven manj opaznih osebnostnih lastnosti, ki predstavljajo jedro mentalne trdnosti, kot sta zaupanje vase in čustvena regulacija (Gucciardi idr., 2016).

S ciljem nadgradnje konceptualizacije mentalne trdnosti so raziskovalci svojo pozornost usmerili na vedenjske značilnosti tega psihološkega konstrukta, torej opazna vedenja ali dejanja, do katerih običajno prihaja v zahtevnih situacijah (Gucciardi idr., 2016). Avtorji so v omenjeni raziskavi ugotovili, da sta vztrajnost in trud najbolj prepoznavni vedenjski značilnosti mentalno trdnih športnikov. V raziskavi so prišli do pomembne ugotovitve, vezane na delo s športniki: tako v primeru, ko športniku uspe vrhunski nastop, kot tudi takrat, ko mu spodleti, je bistvenega pomena poudarjati in utrjevati tiste vidike njegovega nastopa, ki se nanašajo na njegovo vztrajnost in vložen trud (Gucciardi idr., 2016).

### 3 BORILNE VEŠČINE

Pojem »borilne veščine« se nanaša na različne sisteme bojevanja, ki izhajajo iz Azije (Winkle in Ozmun, 2003). Definicija borilnih veščin ni poenotena, vendar se običajno nanaša na način bojevanja ali obrambe z uporabo ročnih in nožnih udarcev, blokad in metov. Nekatere so se začele pojavljati šele v sodobnem času, medtem ko tradicionalne borilne veščine obstajajo že več tisočletij - zanje je značilna velika raznolikost stilov in tehnik, ki so se razvijale skozi čas (Lewis, 1996, po Vlachos, 2015).

Obstaja več kot 30 vrst borilnih veščin, vsaka s svojo lastno filozofijo in stilom bojevanja (Anshel in Payne, 2006). Vsem stilom pa je skupen poudarek na povezavi telesa in uma za učinkovito izvedbo tehnik ter pomen zdravja in dobrega počutja. Cilj tradicionalnih borilnih veščin je poleg sposobnosti samoobrambe tudi razvijanje umirjenega in osredotočenega razuma, ki posamezniku služi na vseh področjih v življenju in predstavlja nasprotje impulzivnim, agresivnim mislim (Martin, 2006). Porast v priljubljenosti borilnih veščin na zahodu se ne kaže le v rastočem številu vadečih, temveč tudi v večjem številu raziskav, ki se osredotočajo na korist vpeljevanja borilnih veščin v šolsko okolje in razne intervencijske programe (Twemlow in Salco, 1998, v Vlachos, 2015).

Kljub temu, da bistvo borilnih veščin nista agresivnost in nasilje, pa gre vseeno za kontakten šport, kjer se nasprotnika med seboj bojujeta – ravno zato pri tovrstnih športnih disciplinah še bolj pride do izraza pomen samoregulacije in sposobnosti športnika, da v borbi reagira pravočasno, predvidi nasprotnikove poteze in obenem kontrolira svoje gibe in udarce. Pri borilnih veščinah tako še posebej pridejo do izraza dobro razvite mentalne sposobnosti, ki jih posedujejo najuspešnejši tekmovalci ter katere nemalokrat odločajo o zmagovalcu. V tem poglavju se bomo posvetili vplivu borilnih veščin na posameznika ter opredelili fizične in psihološke koristi, ki jih prinašajo, prav tako pa bomo govorili o mentalnih zahtevah pri borilnih veščinah, ki jih morajo izpolnjevati športniki, če želijo uspeti v tekmovalnem okolju.

#### 3.1 Fizične in psihološke koristi borilnih veščin

Richman in Rehberg (1986, v Macarie in Roberts, 2010) predpostavljata, da je razlog za obstoj in razvoj borilnih veščin skozi čas predvsem v pomembnih fizičnih in psiholoških koristih, ki jih prinašajo. Borilne veščine lahko pripomorejo k izboljšanju telesne kondicije in zmogljivosti, pozitivno pa vplivajo tudi na samopodobo, samozavest in kognitivne sposobnosti (Winkle in Ozmun, 2003). Back in Kim (1979, v Vlachos, 2015) dodajata, da trening borilnih veščin gradi časten, nenasilen in spoštljiv značaj. Dejstvo, da borilne veščine spodbujajo tako duševno kot tudi fizično zdravje, je na zahodu spodbudilo

zanimanje šele v zadnjih tridesetih letih, skupaj s spoznanjem, da borilne veščine vključujejo sistem moralnih vrednot, kot so spoštovanje lastnine, iskrenost in stalno izpopolnjevanje značaja (Macarie in Roberts, 2010). Vse to ima vlogo pri fizični in duševni sprostitvi, nadzoru uma in telesa ter povečanju samozavesti.

Široko gledano lahko koristi treninga borilnih veščin razdelimo na fizične in psihološke. Pri fizičnih koristih borilnih veščin so pretekle raziskave poudarjale predvsem samozavest, vezano na fizično podobo (Finkenberg, 1990, v Lakes in Hoyt, 2004), izboljšano predstavo o svojih fizičnih sposobnostih (Richman in Rehberg, 1986, v Lakes in Hoyt, 2004) in o telesni podobi (Guthrie, 1995, v Lakes in Hoyt, 2004).

Na psihološkem področju pa raziskovalci poročajo o čustvenih, kognitivnih, družbenih in vedenjskih koristih, ki jih prinaša trening borilnih veščin. Čustveni dejavniki vključujejo višjo samozavest, pozitiven odnos do fizičnih izzivov, večjo avtonomnost, čustveno stabilnost, asertivnost in zaupanje vase (Lakes in Hoyt, 2004). Med kognitivne dejavnike spadajo predvsem zvišana sposobnost koncentracije (Konzak in Boudreau, 1984, v Lakes in Hoyt, 2004), boljše zavedanje in stalno izpopolnjevanje svojih mentalnih sposobnosti (Seitz, Olson, Locke in Quam, 1990, v Lakes in Hoyt, 2004). Družbene koristi treninga borilnih veščin pa se nanašajo predvsem na učenje spoštljivosti do drugih (Konzak in Boudreau, 1984, v Lakes in Hoyt, 2004).

Lakes in Hoyt (2004) zagovarjata, da so te koristi posledica povečane sposobnosti samoregulacije, razvijanja volje in discipline. Fuller (1988, v Lakes in Hoyt, 2004) trdi, da lahko iz psihoterapevtskega vidika borilne veščine vidimo kot formalizirane, dodelane sisteme, osredotočene na razvijanje posameznikovega potenciala, ki hkrati zagotavlja zanimive uporabne modele in mehanizme za psihološke intervencije. Nedavne raziskave so povezale empirične študije in teoretične preglede borilnih veščin s teorijo samoregulacije in se osredotočile na procese, vključene v trening borilnih veščin, ki krepijo posameznikove samoregulativne sposobnosti (Lakes, 2003, v Lakes in Hoyt, 2004).

### **3.2 Mentalne zahteve pri borilnih veščinah**

Mentalne zahteve so športno-specifične in so odvisne od različnih okoliščin in situacij, s katerimi se srečujejo športniki znotraj svoje športne discipline (Silva, Dias, Corte-Real in Fonseca, 2017). Obstoječe raziskave s področja športa in mentalne trdnosti so se zato večinoma omejile in osredotočile na določeno vrsto športa ter mentalno trdnost obravnavale znotraj situacijskih zahtev le-te. Prevladujejo predvsem raziskave, povezane s športi, kot so nogomet, košarka, atletika, kriket ipd. Ker pa psihološko zahtevne situacije, s katerimi se srečujejo npr. nogometaši, niso enake situacijam, s katerimi se srečujejo

športniki iz individualnih disciplin in borilnih športov, vseh odkritij takšnih raziskav ne moremo posplošiti na vse vrste športov (Silva idr., 2017).

Le malo vrst športnih disciplin vključuje in od športnika zahteva večji segment mentalnih sposobnosti kot borilne veščine (Anshel in Payne, 2006). Psihološki vidiki tekmovalne borbe so pomembni pred, med in tudi po tekmovanju. Sem spadajo psihološka priprava, koncentracija, pričakovanje, zanos, čustvena kontrola, samokontrola, samozavest in tekmovalnost. Avtorji, omenjeni v nadaljevanju, so se pri raziskovanju mentalnih zahtev posvetili specifičnim borilnim veščinam, kot sta rokoborba in judo.

Rushall (1998) je preučeval psihološke faktorje in mentalne sposobnosti, pomembne pri rokoborbi. Da lahko rokoborec uspešno tekmuje, mora prepoznati namen nasprotnika, izkoristiti nasprotnikove napake in šibke točke, ob tem pa sam narediti čim manj napak pri svojem nastopu. Vsaka napaka, čeprav minimalna, lahko na koncu predstavlja razliko med zmago in porazom v borbi (Rushall, 1998). Med nastopom so zato ključnega pomena hitrost, vzdržljivost, moč in tehnične spretnosti, izvedene z intenzivno in nemoteno pozornostjo in koncentracijo. Rushall (1998) poudarja pomen neomajne pozornosti rokoborca tako na lasten nastop kot na nastop nasprotnika. Pomembno je tudi, da športnik daje pozornost pripravljalnemu gibom, kar jim omogoča izvedbo kompleksnejših tehnik z maksimalno hitrostjo in močjo. Pri treningu mentalnih sposobnosti, kjer so v ospredju vaje, je izjemno pomembno, da športnik prevzame odgovornost in osrednjo vlogo v tem procesu.

Silva, Dias, Corte-Real in Fonseca (2017) so se v svoji raziskavi posvetili psihološko zahtevnim situacijam, s katerimi se srečujejo judoisti. Izvedli so obširno kvalitativno raziskavo in s pomočjo portugalskih tekmovalcev in trenerjev juda opredelili 25 situacij, pri katerih je ključna mentalna trdnost športnikov. Nekatere situacije so skupne več borilnim veščinam, kot so npr. nepredvidljivost borbe, tekmovalni žreb, izguba teže, nivo nasprotnika, odnos s trenerjem, poškodbe, odločilne borbe in pomembna tekmovalja, tekme, slab nastop, rezultati tekmovalj, razmere za trening, fiziološke zahteve itd. Iz tega je razvidno, da so borilne veščine dejansko disciplina, pri kateri je mentalna trdnost ključna za doseganje vrhunskih rezultatov.

## 4 PSIHOLOŠKE DISPOZICIJE

Številne raziskave so v preteklosti iskale povezave med osebnostnimi lastnostmi in uspehom v športu (Shaw, Gorley in Corban, 2005). Raziskovalci na področju športne psihologije že več let poskušajo definirati zaželen psihološki profil športnikov, s pomočjo katerega bi lahko določili psihološke lastnosti vrhunskih tekmovalcev (Anshel in Payne, 2006). Povod za te raziskave je bila predpostavka, da obstaja »športna osebnost«, ki bi jo lahko definirali s specifičnim nizom osebnostnih lastnosti, prisotnih zgolj pri vrhunskih športnikih ter bi lahko na podlagi le-teh napovedali športni uspeh (Shaw idr., 2005).

V nedavnih raziskavah so avtorji želeli razjasniti, ali je mentalno trdnost bolj primerno opredeliti kot stabilno osebnostno lastnost (značajsko potezo) ali kot miselnost, ki se spreminja glede na situacijo in čas (trenutno stanje) (Lin idr., 2017). Ugotovili so, da je mentalna trdnost precej stabilna lastnost, vendar je kljub temu do neke mere občutljiva na vplive okolja skozi čas. V nadaljevanju bomo natančneje opredelili osebnostne lastnosti in psihološke dispozicije, zanimalo pa nas bo tudi, ali imajo kakšno vlogo pri napovedovanju športnega uspeha.

### 4.1 Osebnostne lastnosti in uspeh v športu

Po številnih raziskavah se je izkazalo, da osebnostni testi niso primerno orodje za napovedovanje športnih uspehov (Anshel in Payne, 2006). Zaključki raziskav si med seboj nasprotujejo, saj so glavne dimenzije osebnosti v različni literaturi povezane tako z dobrimi kot s slabimi nastopi. Niti tesnoba in samozavest, ki sta lastnosti, za kateri bi lahko pričakovali, da bosta odločilnega pomena pri športnikih, nista v pomoč pri napovedovanju uspešnosti nastopa (Shaw idr., 2005).

Na primer, športniki s tesnobo kot osebnostno potezo niso nujno manj uspešni od športnikov, ki so po naravi relativno umirjeni oz. neobremenjeni. Večji pomen ima nivo tesnobe, ki ga športnik občuti v tekmovalni situaciji, neodvisno od tega, ali je tesnoba njihova osebnostna poteza ali ne. Športniki s tesnobo kot osebnostno potezo se lahko naučijo, kako takšno stanje obvladovati in kljub temu dosegajo vrhunske rezultate (Shaw idr., 2005). Čeprav ni bilo odkrite neposredne povezave med glavnimi dimenzijami osebnosti in uspešnostjo nastopa, pa obstajajo raziskave, ki so pokazale, da nekatere stranske dimenzije, kot so perfekcionizem, toleranca bolečine in potreba po uspehu so višje izražene pri vrhunskih športnikih kot pri splošni populaciji (Shaw idr., 2005).

Psihološke dispozicije (npr. samozavest, stil obvladovanja, optimizem, naučena iznajdljivost) se razlikujejo od osebnostnih lastnosti (npr. stabilnost, dominantnost, nevroticizem). Osebnostne lastnosti so globoko vgrajeni načini mišljenja in vedenja ter so stabilne, predvidljive, med-situacijske in razvite zgodaj v življenju (Anshel in Payne, 2006).

Za razliko od osebnostnih lastnosti pa so dispozicije lahko naučene, situacijsko določene in dovzetne za svetovalne intervencije (Lazarus in Folkman, 1984, po Anshel in Payne, 2006). Gre za široke, posplošene načine mišljenja, ki jih lahko opazimo kot vedenjske težnje. Psihološke dispozicije lahko torej pripomorejo k posameznikovemu mišljenju in čustvovanju, ki mu omogoči optimalen nastop v določenih okoliščinah in pod različnimi pogoji pred ali med tekmovanjem (Anshel in Payne, 2006). Izkazalo se je, da imajo pri napovedovanju uspeha večjo vlogo psihološke dispozicije športnikov, ki se od osebnostnih lastnosti razlikujejo predvsem v tem, da se lahko spreminjajo glede na situacijo in zato tudi bolj natančno opisujejo uspešne tekmovalce (Anshel in Payne, 2006).

## 5 VRHUNSKI ŠPORTNI NASTOP

O vrhunskem športnem nastopu govorimo takrat, ko športniku uspe združiti vse fizične in mentalne elemente športnega nastopa, ki presega običajen nivo igre (Williams in Krane, 1998). Takšen nastop predstavlja vrhunec, za katerega si s svojim delom vseskozi prizadevajo športniki in trenerji. Raziskovalce je zanimalo, ali obstaja idealno stanje telesa in uma, povezano z vrhunskim nastopom ter ali je takšno idealno stanje podobno pri vseh športnikih, ne glede na športno disciplino. Optimalnost nastopa je nedvomno posledica tako fizičnih kot mentalnih dejavnikov (Williams in Krane, 1998). Predpogoj za vrhunski nastop je vsekakor določen nivo fizične zmogljivosti in obvladanja določenih fizičnih spretnosti, potrebnih za izvedbo športnega nastopa.

Potrebno je poudariti, da je »vrhunski nastop« relativen pojem, saj je različen pri vsakem posamezniku in je odvisen predvsem od športnikovega trenutnega nivoja sposobnosti (Williams in Krane, 1998). Ravno zato je interes za izboljšanje športnega nastopa relevanten tako za delo trenerjev in športnih psihologov z mlajšimi, manj izkušenimi športniki, kot tudi za delo s profesionalnimi in vrhunskimi športniki. Občutki ob vrhunskem športnem nastopu, o katerih poročajo športniki, imajo pogosto elemente zanosa (*ang. flow*) (Williams in Krane, 1998).

Glede na pomembno vlogo mentalnih dejavnikov za uspešen športni nastop, so raziskovalci bili prepričani, da obstaja idealna notranja psihološka klima, prisotna v času vrhunskega nastopa (Williams in Krane, 1998). J. Loehr (1986, v Tušak in Tušak, 2001)

podaja primer AET (Athletic Excellence Training) programa, t.i. trening programa popolnosti. Najpomembnejši koncept znotraj AET programa je idealno nastopno stanje. Osnovna postavka je, da je konsistentnost dobrih nastopov rezultat psihične doslednosti in stabilnosti. Vsaka konsistentnost prikazana na zunaj, na primer v tekmovalnem okolju, namreč zahteva določeno mero notranje stabilnosti. Za športni uspeh je torej bistvenega pomena izoblikovanje in vzdrževanje stabilne notranje klime (Tušak in Tušak, 2001).

S pomočjo programa AET naj bi športnik izboljšal svoje samozavedanje in s tem bolje razumel svoje idealno nastopno stanje (IPS oz. »Ideal Performance State«), kar bi povečalo njegovo čustveno kontrolo med tekmovanjem (Connaughton in Hanton, 2009). Povečana čustvena kontrola pa bi posledično pripomogla h konsistentnosti športnih nastopov, kar je Loehr poudarjal kot najpomembnejši vidik mentalne trdnosti.

Ken Ravizza (1977, v Williams in Krane, 1998) je bil eden izmed prvih športnih psihologov, ki je objavil raziskavo s subjektivnimi izkušnjami športnikov o njihovih najuspešnejših trenutkih v športu. Več kot 80% sodelujočih športnikov je poročalo o naslednjih zaznavah (Williams in Krane, 1998):

- izguba strahu – niso doživljali straha pred neuspehom,
- niso razmišljali o svojem nastopu,
- popolna zatopljenost v dano dejavnost,
- ozko usmerjena pozornost,
- nastop brez občutka napora,
- občutek popolne kontrole,
- časovna in prostorska dezorientacija (navadno upočasnjeno),
- integracija in usklajenost vsega okoli sebe
- edinstvena, začasna in neprostovoljna izkušnja.

Tudi nadaljnje raziskave so podkrepile odkritja tovrstnih raziskav. Cohn (1991, v Williams in Krane, 1998) je podobno raziskavo izvedel s tekmovalci v golfu. V raziskavi jih je spraševal o njihovih izkušnjah z vrhunskimi nastopi. Psihološke lastnosti, ki so jih udeleženci povezali z vrhunskim nastopom, so vključevale (Williams in Krane, 1998):

- ozko usmerjeno pozornost (navadno na eno specifično misel ali dejanje),
- občutek, da nastop poteka avtomatsko in preprosto (zatopljenost v trenutek),
- občutek nadzora nad čustvi, mislimi in vzburjenjem,
- občutek visoke samozavesti,
- odsotnost vsakršnega strahu
- fizično in mentalno sproščenost.

## 5.1 Zanos

Zgoraj naštetih psiholoških stanj so skladna z značilnostmi zanosa, ki je pogosto povezan z vrhunskim športnim nastopom. Csikszentmihalyi (1990, v Jackson, 2000) je zanos definiral kot psihološki konstrukt, ki je prisoten pri notranje motiviranih in samonagrajujočih dejavnostih. Gre za stanje, v katerem so ljudje tako vpeti v neko dejavnost, da tja usmerijo vso svojo pozornost. Csikszentmihalyi (1991, v Nakamura in Csikszentmihalyi, 2009) trdi, da mora biti za občutek zanosa zahtevnost dane dejavnosti na zgornji meji naših kapacitet – vanjo moramo vložiti trud, ob čemer nato občutimo užitek. Za zanos je značilen tekoč, avtomatiziran potek dogajanja, navidezno brez navora, ob čemer je dejavnost sama po sebi zadovoljujoča. Csikszentmihalyi (1991, v Nakamura in Csikszentmihalyi, 2009) je opisal naslednje značilnosti zanosa:

1. Ravnovesje med izzivom in sposobnostjo.
2. Intenzivna koncentracija in popolna zatopljenost v dejavnost.
3. Občutek nadzora nad situacijo (občutek kompetentnosti).
4. Izguba samozavedanja (nepomembno, kaj si o nas mislijo drugi, samospoštovanje raste po tej dejavnosti zaradi občutka uspešno izpeljane dejavnosti; stanje popolne angažiranosti).
5. Jasno zastavljeni cilji.
6. Odsotnost dvoma vase.
7. Izguba občutka za čas (občutek svobode, obdobje brez pritiska in s tem občutek, da čas teče hitreje kot običajno).
8. Občutek zadovoljstva in užitek v sami aktivnosti (aktivnost je sama po sebi nagrajujoča, končni rezultat ni tako pomemben kot sam proces).

V intervjujih z vrhunskimi športniki je Jackson (1992, v Williams in Krane, 1998) ugotovil, da se opisi optimalnih nastopov športnikov na več točkah skladajo z značilnostmi stanja zanosa: občutek popolne kontrole, visoka samozavest, popolna zatopljenost v dejavnost ter občutek, da nič ne more iti narobe. Športniki so tudi poročali, da je bila izkušnja vrhunskega nastopa enako zadovoljujoča kot končni izid. Lastnosti zanosa so torej zelo podobne tistim, o katerih poročajo pri vrhunskem nastopu (Williams in Krane, 1998).



## 5.2 Samozavedanje

Samozavedanje se nanaša na športnikovo zmožnost spremljanja in prepoznavanja lastnega mentalnega stanja in posledično prilagajanje misli in čustev, z namenom doseganja aktivacije ter optimalnega nivoja vznemirjenja (prepoznavanje situacije kot izziva in zvišani somatski odzivi z namenom priprave na tekmovanje) (Anshel in Payne, 2006).

Kot je bilo že omenjeno, gre pri idealnem nastopnem stanju za specifično notranje mentalno stanje, katerega športnik občuti v primerih dobrega nastopa. Športnik, ki ima dobro razvito samozavedanje, bo lahko vseskozi spremljal svoje notranje stanje in se tudi zavedal trenutka, ko se bo od tega stanja oddaljil (Ravizza, 1998). V takšnem primeru bo začutil, da njegovo trenutno čustveno stanje in nivo aktivacije nista več optimalna, ter se zavedal, da mora nekaj spremeniti, da se ponovno približa svojemu idealnemu nastopnemu stanju. Takšno stanje športniku omogoči, da ponovno prevzame kontrolo nad sabo in svojim športnim nastopom (Ravizza, 1998).

Pomanjkanje samozavedanja pri športnikih je skoraj vedno posledica prekomernih skrbi in obremenjevanja s končnim rezultatom (Ravizza, 1998). Športnik se tem skrbem lahko izogne ravno s pomočjo samozavedanja in samokontrole, kar pa od športnika zahteva popolno osredotočenost na izvedbo naloge v danem trenutku. Takšna koncentracija pomaga preusmeriti športnikovo pozornost iz obremenjevanja s končnim rezultatom na trenutek v sedanjosti. Samozavedanje je torej ključni korak pri prevzemanju kontrole v situacijah, ko se športnik znajde pod pritiskom. Ravizza (1998) navaja nekaj tehnik, ki so lahko v pomoč pri razvoju samozavedanja: pisanje dnevnika, povratne informacije o učinkovitosti, ocenjevanje nastopnega stanja pred tekmovanju s pomočjo vprašalnikov in spremljanjem fiziološkega stanja, uporaba posnetkov za podoživljanje preteklih uspešnih nastopov, skupinske diskusije ipd.

## 6 SAMOREGULATIVNE SPOSOBNOSTI

Samoregulacija se navezuje na procese, pri katerih posameznik obvladuje in prilagaja svoje odzive, vključujoč misli, čustva in vedenja (Baumeister, 1997, v Lakes in Hoyt, 2004). Ta sposobnost močno poveča prilagodljivost človeškega vedenja in posamezniku omogoča prilagoditi vedenje širokemu razponu družbenih in situacijskih zahtev. Gre za proces, s pomočjo katerega ljudje poskušajo omejiti svoje trenutne neželene potrebe, z namenom, da bi pridobili nadzor nad svojim odzivom. Regulacija pomeni spremembo, ki se v primeru samoregulacije nanaša na usklajevanje lastnega vedenja s standardi okolja ali s specifičnim ciljem (Lakes in Hoyt, 2004).

O samoregulativnem vedenju torej govorimo takrat, ko posameznik spreminja lastno vedenje z namenom upoštevanja pravil, ustrežanja idealom ali doseganja ciljev (Polivy, 1998, v Baumeister in Vohs, 2007). Predstavlja torej temelj širšega koncepta svobodne volje in družbeno zaželenega vedenja ter koristi tako posamezniku kot družbi (Baumeister in Vohs, 2007). Pri športnem udejstvovanju imata znotraj samoregulatornih sposobnosti pri borilnih veščinah pomembno vlogo predvsem samomotivacija in samokontrola, kateri si bomo podrobneje pogledali v nadaljevanju poglavja.

### 6.1 Samoregulacija v borilnih veščinah

Kljub temu, da bistvo borilnih veščin ni agresivnost in nasilje, pa gre vseeno za kontakten šport, kjer se nasprotnika med seboj bojujeta – ravno zato tukaj še bolj pride do izraza pomen samoregulacije in sposobnosti športnika, da v borbi reagira pravočasno, predvidi nasprotnikove poteze in obenem kontrolira svoje gibe in udarce. Glede na teorijo Baumeisterja (1997, v Lakes in Hoyt, 2004), je učinkovita samoregulacija eden izmed vidikov pozitivnega razvoja značaja, ki poveča posameznikovo sposobnost za uspeh in hkrati zmanjša samouničujoča vedenja. V svoji raziskavi sta Lakes in Hoyt (2004) ugotovila, da so treningi borilnih veščin pri otrocih vodili do opaznega izboljšanja kognitivne samoregulacije.

Borilne veščine skozi zgodovino poudarjajo pomen samoregulacije, v povezavi samokontrolo, telesno kontrolo in disciplino (Lakes in Hoyt, 2004). Ravno tako je s tradicionalnimi borilnimi veščinami neločljivo povezana tendenca k stalnemu razvoju posameznikovega značaja, ki ga uči samozavedanja in aktivnega prizadevanja osebnostne rasti skozi stalno vrednotenje lastnih misli in dejanj ter prilagajanje le-teh (Lakes in Hoyt, 2004)

Kot je bilo že omenjeno, mora mentalno trden športnik znati ustvariti in vzdrževati stabilno notranjo klimo (Connaughton in Hanton, 2009), kar je v tekmovalnem okolju psihološka prednost, ki jo športniku omogočajo samoregulativne sposobnosti (Jones idr., 2002). Ostale zaželene dispozicije uspešnih športnikov v borilnih veščinah vključujejo visoko stopnjo samomotivacije, samozavedanja in samokontrole, saj jim vse pomagajo pri izpolnjevanju visokih fizičnih in mentalnih zahtev tega športa (Anshel in Payne, 2006).

V kontekstu zahtev tekmovanj v borilnih veščinah so samokontrola, naučena iznajdljivost in odpornost sestavni del samoregulatornih vedenj, kar se kaže v uporabi potrebnih virov za spoprijemanje in premagovanje ovir na poti do uspeha, vključno z občasnimi neuspehi (Anshel in Payne, 2006). Uspešnemu športniku strategije samoregulacije omogočajo učinkovito spoprijemanje z nenadnimi stresnimi dogodki in hkrati ohranjanje nadzora nad situacijo (Anshel in Payne, 2006). Občutki nemoči (npr. občutek nizke samokontrole v dani situaciji) ali brezupa (npr. občutek, da se situacija ne bo izboljšala) lahko vodijo v prenehanje in opustitev truda, kar pa v tekmovalnem okolju neizogibno vodi do neuspeha (Anshel in Payne, 2006).

## 6.2 Samomotivacija

Zmožnost doseganja in ohranjanja ustreznih misli, čustev in dejanj med tekmovanjem predstavlja jedro samoregulacije v športu (Anshel in Payne, 2006). Tukaj je ključna tudi samomotivacija, ki se nanaša na športnikovo voljo do treninga in izkazovanje optimalnega truda skozi čas, navadno v odsotnosti zunanjih zahtev ali opomnikov drugih (trenerjev, staršev, sotekmovalcev). Samomotiviran športnik kaže skrajno predanost režimu treningov in mentalni pripravi, še posebej v odsotnosti povratnih informacij. Samomotivacija prav tako vključuje voljo in pripravljenost vztrajati pri teh mislih, čustvih in dejanjih skozi čas (Anshel in Payne, 2006).

## 6.3 Samokontrola

O samokontroli govorimo takrat, ko se posameznik zavestno trudi nadzorovati lastne misli, čustva ali vedenja (Muraven in Baumeister, 2000). Gre za vrsto samoregulativnega vedenja oz. za zavestno prevlado nad lastnimi potrebami, vedenji ali željami, za kar je potrebna določena stopnja navora. Ko posameznik uporablja samokontrolo, se ravna po pravilih ali zavira takojšnjo željo, zaradi česar prihaja do zakasnitve zadovoljstva. V odsotnosti samokontrole bi bilo vedenje v skladu s trenutnimi željami in bi vodilo do takojšnjega zadovoljstva, saj bi se tak posameznik odzval avtomatsko (Muraven in Baumeister, 2000).

Pomembno je omeniti, da niso vsa vedenja, ki zahtevajo napor, samokontrolna vedenja. Na primer, reševanje matematičnega problema je lahko težko in naporno, vendar zahteva le majhen del zaviranja potreb, vedenj, želja ali čustev.

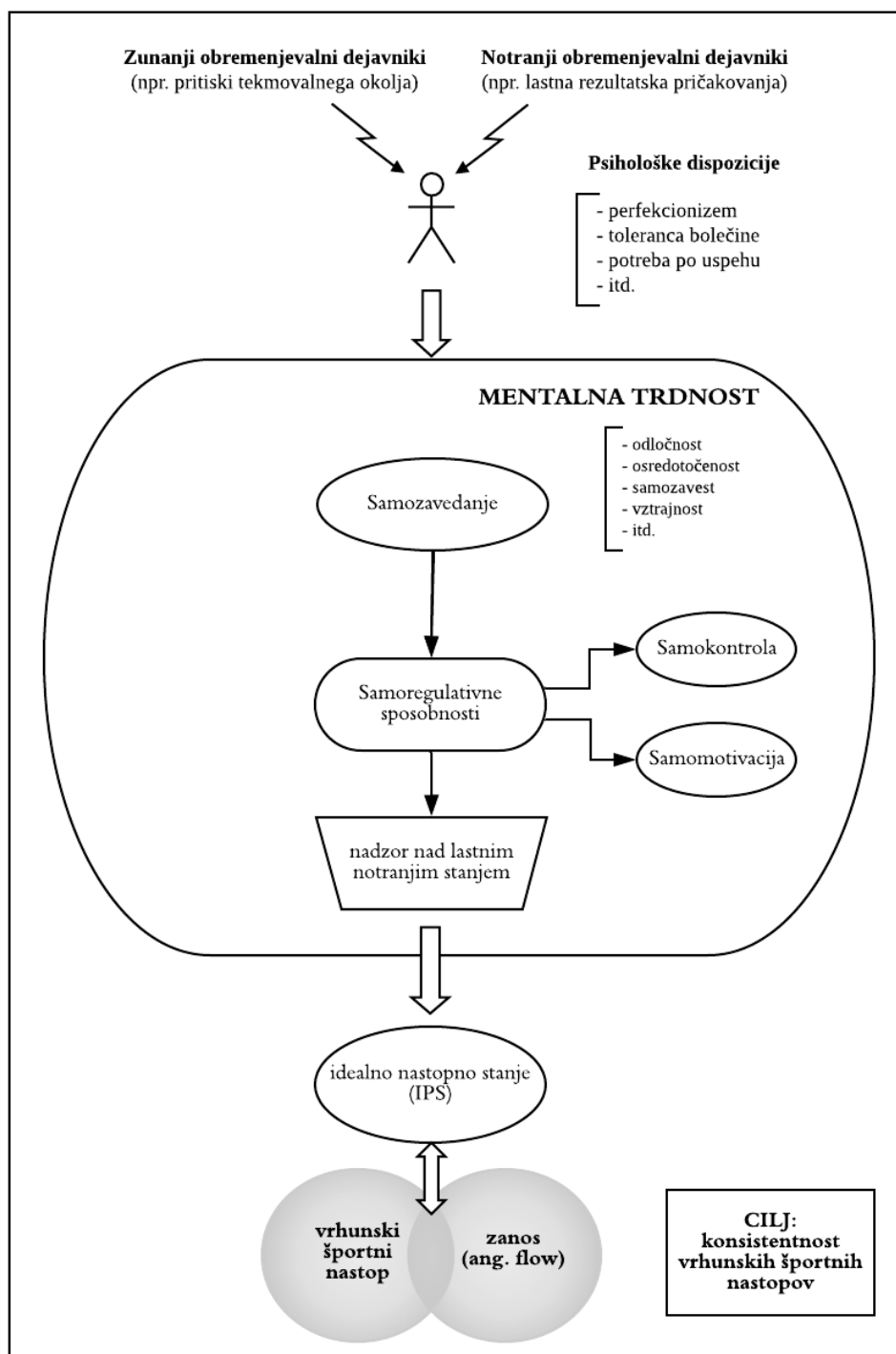
Samokontrola je v športu pomembna predvsem zato, ker se s povečanjem občutka kontrole nivo tesnobe športnika občutno zniža (Ravizza, 1998), kar je zelo uporabno v tekmovalnem okolju, v katerem se športniki pogosto srečujejo z različnimi oblikami predtekmovalne tesnobe. Sposobnost samokontrole je sestavljena iz naučene iznajdljivosti ter odpornosti. Rosenbaum (1990, v Anshel in Payne, 2006) definira naučeno iznajdljivost kot pridobljen repertoar vedenjskih in kognitivnih sposobnosti, s pomočjo katerih je posameznik sposoben uravnati notranje dogodke (npr. čustva), ki bi lahko predstavljali motnjo pri izvedbi ciljnega vedenja.

Uspešen športnik stresne situacije ne bo zaznal kot grožnje, temveč kot izziv. Znal bo razviti primerno strategijo za učinkovito odzivanje na takšne situacije (Anshel in Payne, 2006), občutek samokontrole pa bo direktno vplival na njegovo samozavest in prepričanost vase (Rushall, 1998). Tekmovalna strategija bo navidezno preprečila nesigurnost, ki je faktor, ki najbolj vpliva na zmanjšanje standardov in upad sposobnosti nastopa v tekmovalnem okolju, še posebej pri borilnih veščinah.

V prejšnjem poglavju smo govorili o samozavedanju, ki predstavlja prvi korak pri zviševanju samokontrole na športnih tekmovanjih. Ravizza (1998) poudarja, da je ravno samozavedanje ključen element pri vrhunskem nastopu, saj športniku poznavanje in zmožnost uravnavanja svojega stanja omogoči, da prevzame nadzor nad svojim nastopom.

## 7 SKLEPI

Ker smo v nalogi obravnavali veliko število konceptov in pojmov, ki se med seboj na različne načine povezujejo, smo jih zaradi boljše preglednosti in lažjega razumevanja združili in prikazali s pomočjo naslednje sheme:



Slika 7.1. Shematski prikaz širšega koncepta mentalne trdnosti in njene povezanosti s procesom vrhunškega športnega nastopa

Slika predstavlja združen odgovor na zastavljene cilje naloge, saj združuje tako različne obravnavane koncepte in pojme v okviru mentalne trdnosti kot tudi vlogo različnih dejavnikov, povezanih z mentalno trdnostjo, ki vplivajo na športnikov vrhunski nastop. Čeprav se tema zaključne naloge nanaša na borilne veščine, saj so te, kot smo pokazali, športna disciplina z visokimi zahtevami po mentalni trdnosti, pa se ugotovitve navezujejo na šport na splošno, saj so elementi, prikazani v shemi, prisotni pri vseh vrstah športa.

V središče sheme je postavljen športnik, ki se v tekmovalnem okolju sooča z različnimi zunanji in notranji obremenjevalnimi dejavniki (kot so npr. pritiski tekmovalnega okolja in obremenjevanje s končnim rezultatom). Takšna situacija je pogosto povod za predtekmovalno tesnoba, ki lahko negativno vpliva na športni nastop, končni rezultat in navsezadnje na športnikovo samozavest in zaupanje vase. V zaključni nalogi nas je zanimalo predvsem optimalno odzivanje športnika na takšno situacijo – s pomočjo koncepta mentalne trdnosti smo skušali razumeti, kako bi se v idealnem primeru s tem soočal mentalno trden športnik.

Zaradi preglednosti smo v shemo vključili le ključne pojme mentalne trdnosti, ki se ponavljajo v definicijah in povzemajo osnovno idejo tega konstrukta – odločnost, osredotočenost, samozavest in vztrajnost – vendar je ta koncept zelo širok in vključuje še druge lastnosti ter se po drugi strani ozko povezuje s samozavedanjem in samoregulativnimi sposobnostmi. V športnem kontekstu mentalna trdnost velja za relativno abstrakten konstrukt, navadno definiran z dejanji športnikov, ki posebej njene značilnosti (Anshel in Payne, 2006). Ugotovitvam na področju opredelitve mentalne trdnosti je skupna razlaga, da mentalna trdnost predstavlja psihološko sposobnost posameznika za ponavljajoče se vrhunske nastope, ne glede na spremenljive stopnje situacijskih zahtev (Gucciardi idr., 2016).

Kot je prikazano v shemi, je za športnika pod tekmovalnim pritiskom sprva pomembno samozavedanje, ki mu omogoči spremljanje svojega notranjega stanja. Temu sledijo samoregulativne sposobnosti, ki smo jih v zaključni nalogi postavili znotraj širšega okvirja mentalne trdnosti, športniku pa omogočajo doseganje in ohranjanje ustreznih misli, čustev in dejanj v tekmovalnem okolju. Tukaj smo omenili samomotivacijo in samokontrolo – samomotivacija se nanaša predvsem na voljo in pripravljenost vztrajati pri teh mislih, čustvih in dejanjih skozi čas, medtem ko samokontrola velja za vrsto samoregulativnega vedenja, ki ima odločilen vpliv na samozavest in prepričanost vase.

S povečanjem samokontrole se nivo tesnobe občutno zniža, kar je predvsem uporabno pri soočanju s predtekmovalno tesnobo. Pogoji za samokontrolo je dobro razvita sposobnost samozavedanja, saj le-ta športniku omogoča razumevanje in spremljanje

svojega notranjega stanja. Šele takrat, ko športniku uspe pridobiti nadzor nad lastnim notranjim stanjem, ga bo lahko uravnaval in prilagajal tako, da se bo čim bolj približal svojemu idealnemu nastopnemu stanju in posledično nastopil na vrhuncu svojih sposobnosti.

Idealno nastopno stanje je specifično notranje stanje ob vrhunskem nastopu, pri čemer gre za optimalno čustveno stanje in nivo aktivacije, ki športniku omogoči, da prevzame kontrolo nad sabo in svojim športnim nastopom. Mentalno trden športnik pozna svoje idealno nastopno stanje ter ga je sposoben ustvariti in vzdrževati v tekmovalnem okolju. To mu omogoča čustveno kontrolo med tekmovanjem ter na dolgi rok tudi konsistentnost vrhunskih športnih nastopov, kar je eden izmed najpomembnejših delov mentalne trdnosti. Športnik v takšnem stanju ima vse pogoje za vrhunski športni nastop – doživljanje le-tega je na več točkah podobno občutkom zanosa, za katerega je značilna popolna vpetost v dejavnost in avtomatiziran potek dogajanja, navidezno brez napora. Tako pri vrhunskem športnem nastopu kot v stanju zanosa ima posameznik občutek popolne kontrole in kompetentnosti, je samozavesten in zatopljen v dejavnost, ob čemer je izkušnja takšnega nastopa enako zadovoljujoča kot končni izid.

Vse omenjene mentalne sposobnosti pa se med seboj prepletajo in so neločljivo povezane z mentalno trdnostjo – ta namreč zahteva visok nivo kontrole idealnega notranjega stanja, neodvisno od vrste športa, kar pa je v veliki meri odvisno od samoregulativnih sposobnosti. Med drugim samoregulativne strategije od športnika zahtevajo popolno osredotočenost na izvedbo naloge v danem trenutku, takšna koncentracija pa obenem športniku onemogoča pretirano obremenjevanje s končnim rezultatom, saj zahteva njegovo polno pozornost na svoje notranje stanje.

Če predpostavimo, da je športnikov cilj konsistentnost vrhunskih športnih nastopov, lahko na podlagi ugotovitev sklepamo, da mu to lahko uspe z dobrim nadzorom nad svojim notranjim stanjem in poznavanjem svojega idealnega nastopnega stanja ter s samoregulativnimi sposobnostmi, ki mu to omogočajo. Strategije samoregulacije omogočajo učinkovito spoprijemanje z nenadnimi stresnimi dogodki in hkrati ohranjanje nadzora nad situacijo. Mentalno trden športnik je torej sposoben ohranjati kontrolo in uspevati pod različnimi pritiski tekmovanja, hkrati pa lahko učinkovito obvladuje predtekmovalna stanja kot sta tesnoba in stres.

## 8 LITERATURA IN VIRI

Anshel, M. H. in Payne, J. M. (2006). Application of sport psychology for optimal performance in martial arts. V J. Dosil (ur.), *The Sport Psychologist's Handbook: a guide for sport-specific performance enhancement* (str. 353-374). Chichester: John Wiley & Sons.

Baumeister, R. F. in Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 115-128. Pridobljeno s <http://assets.csom.umn.edu/assets/90559.pdf>

Clough, P., Earle, K. in Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. V I. Cockerill (ur.), *Solutions in sport psychology* (str. 32-46). Pridobljeno s <https://books.google.si/books?id=LnEhIvIfRI4C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Connaughton, D. in Hanton, S. (2009). Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. V S.D. Mellalieu & S. Hanton (ur.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 317-346). London: Routledge.

Connaughton, D., Thelwell, R. In Hanton, S. (2012). Mental toughness development: issues, practical implications and future directions. V D. Gucciardi in S. Gordon (ur.), *Mental Toughness in Sport: Developments in theory and research* (str. 135-162). Pridobljeno s <https://bit.ly/2EIOjrK>

Crust, L. In Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/232954671\\_Mental\\_toughness\\_and\\_athletes'\\_use\\_of\\_psychological\\_strategies](https://www.researchgate.net/publication/232954671_Mental_toughness_and_athletes'_use_of_psychological_strategies)

Gucciardi, D. F., Peeling P., Ducker K. J. in Dawson, B. (2016). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, (19)1, 81-86. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S144024401400632X>

Hanton, S., Evans, L. in Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2), 167-184. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/254213465\\_Hardiness\\_and\\_the\\_competitive\\_anxiety\\_response](https://www.researchgate.net/publication/254213465_Hardiness_and_the_competitive_anxiety_response)

Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 161-180. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/247515355\\_Athletes\\_in\\_flow\\_A\\_qualitative\\_investigation\\_of\\_flow\\_states\\_in\\_elite\\_figure\\_skaters](https://www.researchgate.net/publication/247515355_Athletes_in_flow_A_qualitative_investigation_of_flow_states_in_elite_figure_skaters)

Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. V Y. L. Hanin (ur.), *Emotions in Sport* (str. 135-156). Pridobljeno s [https://books.google.si/books?id=KaGZ1KS07SYC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.si/books?id=KaGZ1KS07SYC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)



Jones, G., Hanton, S. in Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. Pridobljeno s <http://tpc.uk.net/wp-content/uploads/2010/03/What-is-Mental-Toughness.pdf>

Jones, G., Hanton, S. in Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264. Pridobljeno s <http://tpc.uk.net/wp-content/uploads/2010/03/Mental-Toughness-in-the-Worlds-Best-Athletes.pdf>

Lakes, K. D. in Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283-302. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0193397304000309>

Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J. in Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8. Pridobljeno s <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01345/full>

Macarie, I. C. in Roberts, R. (2010). Martial arts and mental health. *Contemporary Psychotherapy* 2(1). Pridobljeno na <http://contemporarypsychotherapy.org/vol-2-no-1/martial-arts-and-mental-health/>

Martin, D. (2006). *The psychosocial benefits of traditional martial arts training: what most instructors know but can't articulate*. Pridobljeno s <https://pdfs.semanticscholar.org/e452/890f4b094cb99c86bed92e90418b52338557.pdf>

Muraven, M. in Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin* 126(2), 247-259. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10748642>

Nakamura, J. In Csikszentmihalyi, M. (2009). The concept of flow. V Snyder, C. R. In Lopez, S. J. (ur.), *Oxford handbook of positive psychology* (str. 89-105). Pridobljeno s <http://eweaver.myweb.usf.edu/2002-Flow.pdf>

Orlick, T. in Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130. Pridobljeno s <https://bit.ly/2TFjyD>

Pattison, S. (2011). *The development and implementation of a mental toughness training programme for young cricketers*. (Magistrska naloga, Rhodes University). Pridobljeno s <https://core.ac.uk/download/pdf/145054795.pdf>

Ravizza, K. (1998). Increasing awareness in sport performance. V J. M. Williams (ur.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (3rd edition) (str. 171-179). Mayfield Publishing Company.

Rushall, B. S. (2006). Psychological factors and mental skills in wrestling. V J. Dosil (ur.), *The Sport Psychologist's Handbook: a guide for sport-specific performance enhancement* (str. 375-399). Chichester: John Wiley & Sons.

Shaw, D., Gorley, T. in Corban, R. (2005). *Instant Notes in Sport and Exercise Psychology*. Garland Science: Abingdon.

Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N. in Fonseca, A.M. (2017). When is mental toughness needed in judo? Perceptions of athletes and coaches with different levels of achievement. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 17, (26-47). Pridobljeno s <https://www.researchgate.net/publication/325706540> When is mental toughness needed in judo Perceptions of athletes and coaches with different levels of achievement

Thelwell, R., Weston, N. In Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, (326-332). Pridobljeno s <https://www.researchgate.net/publication/233000042> Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Vertonghen, J. in Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(4), 528-537. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761807/>

Vlachos, E. (2015). The benefits of using traditional martial arts as an intervention programme for children with behavioural, emotional and social difficulties. *Journal of Pedagogic Development*, 5(2), 37-45. Pridobljeno s <https://core.ac.uk/download/pdf/29822317.pdf>

Williams, J. M. In Krane, V. (1998). Psychological characteristics of peak performance. V J. M. Williams (ur.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (3rd edition) (str. 158-170). Mayfield Publishing Company.

Winkle, J. M. in Ozmun, J. C. (2003). Martial arts: an exciting addition to the physical education curriculum. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance* 74(4), 29-35. Pridobljeno s <https://eurekamag.com/pdf/003/003841158.pdf>