

**»Mladi za napredek Maribora 2020«
37. srečanje**

**Psihološka priprava mladih športnikov v primerjavi z vrhunskimi
športniki**

Raziskovalno področje: šport
(raziskovalna naloga)

Avtor: MAŠA HAUPTMAN

Mentor: BRANKO KORAŽIJA

Šola: OŠ FRANCETA PREŠERNA MARIBOR

Število točk: 129/ 170

Maribor, 2020

Kazalo vsebine

<u>POVZEZEK</u>	5
<u>ZAHVALA</u>	6
1. <u>UVOD</u>	7
2. <u>PSIHOLOŠKA PRIPRAVA – TEORETIČNA IZHODIŠČA</u>	8
2.1 KRATKA ZGODOVINA PSIHOLOGIJE ŠPORTA	8
2.2 KAJ JE ŠPORTNA PSIHOLOGIJA	8
2.3 KLJUČNE PSIHOLOŠKE LASTNOSTI.....	8
2.3.1 Motivacija	8
2.3.2 Samozavest	9
2.3.3 Koncentracija	9
2.3.4 Kontrola čustev in stresa.....	9
2.3.4.1 Tehnike sproščanja	9
2.3.4.2 Samogovor.....	9
2.3.4.3 Rutine pred nastopom.....	10
2.3.4.4 Vizualizacija.....	10
2.4 NAČIN DELA PRI PSIHOLOŠKI PRIPRAVI.....	10
2.4.1 Potek dela športnega psihologa.....	11
3. <u>METODOLOGIJA DELA</u>	11
4. <u>REZULTATI RAZISKOVANJA-PREDSTAVITEV STATISTIČNIH PODATKOV</u>	12
4.1 Kaj je po vašem mnenju najpomembnejše za uspešen športni nastop?	12
4.1.1 Mladi športniki.....	12
4.1.2 Vrhunski športniki	13
4.1.3 Trenerji.....	13
4.2 Ali ste psihološke priprave deležni pogosto?.....	14
4.2.1 Mladi športniki.....	14
4.2.2 Vrhunski športniki	15
4.2.3 Trenerji (Kakšna pogostost psihološke priprave je po vašem mnenju potrebna?)	15
4.3 S strani koga ste deležni psihološke priprave?	16
4.3.1 Mladi športniki	16
4.3.2 Vrhunski športniki	17
4.4 Ali menite, da vam psihološka priprava pomaga pri doseganju boljših športnih rezultatov?	18
4.4.1 Mladi športniki	18
4.4.2 Vrhunski športniki	18
4.5 Kakšne oblike psihološke priprave ste deležni?	19
4.5.1 Mladi športniki	19

4.5.2 Vrhunski športniki	20
4.6 Kakšne so vaše misli pred tekmovanji?	21
4.6.1 Mladi športniki	21
4.6.2 Vrhunski športniki	22
4.7 Ali opazite razliko med svojim športnim nastopom na treningih in tekmovanjih? ...	22
4.7.1 Mladi športniki	22
4.7.2 Vrhunski športniki.	23
4.8 Kaj mislite, da je glavni razlog za to? (Glede na prejšnji odgovor.)	23
4.8.1 Mladi športniki.....	23
4.8.2 Vrhunski športniki	24
4.9 Ali se vam zdi samogovor, torej pogovor s samim seboj pomemben del psihološke priprave?	24
4.9.1 Mladi športniki.....	24
4.9.2 Vrhunski športniki	25
4.9.3 Trenerji.....	25
5. <u>RAZPRAVA, INTERPRETACIJA REZULTATOV</u>	26
5.1 POTRDITEV HIPOTEZ.....	26
5.2 DRUGE UGOTOVITVE.....	26
5.3 PRIMERJAVA REZULTATOV	27
6. <u>DRUŽBENA ODGOVORNOST</u>	27
7. <u>ZAKLJUČEK</u>	27
8. <u>PRILOGE</u>.....	28
8.1 Anketni vprašalnik za mlade in vrhunske športnike	28
8.2 Anketni vprašalnik za športne trenerje:	30
9. <u>VIRI IN LITERATURA</u>	31

Kazalo grafikonov

Grafikon 1	12
Grafikon 2	13
Grafikon 3	13
Grafikon 4	14
Grafikon 5	15
Grafikon 6	15
Grafikon 7	16
Grafikon 8	17
Grafikon 9	18
Grafikon 10	18
Grafikon 11	19
Grafikon 12	20
Grafikon 13	21
Grafikon 14	22
Grafikon 15	22
Grafikon 16	23
Grafikon 17	24
Grafikon 18	25
Grafikon 19	25

POVZETEK

Namen moje raziskovalne naloge je bil primerjati psihološko pripravo mladih športnikov, s psihološko pripravo vrhunskih športnikov. Zadala sem si cilj, da se kar se da podrobno poglobim, predstavim relevantne podatke, ter poskušam ugotoviti njihove vzroke. Postavila sem si tudi dve hipotezi, ki mi jih je uspelo potrditi.

V teoretičnem delu sem predstavila, kaj športna psihologija sploh je in kakšne oblike psiholoških priprav poznamo. Že pred začetkom raziskovanja sem vedela, da je ključnega pomena pri dosežkih športnikov psihološka priprava. Zdelo se mi je, da ima večji vpliv na vrhunske športnike kot na mlade športnike, kar se je tudi potrdilo. Prav tako se je potrdilo, da je pri vrhunskih športnikih psihološka priprava bolj razširjena in, da se ji posveča več pozornosti. Izvajajo jo športni psihologi in trenerji, medtem ko pri mladih športnikih le trenerji. Ugotovila sem, da je tako mladim kot vrhunskim športnikom pomemben samogovor, torej pogovor športnika s samim seboj. To so moje ključne ugotovitve, več podrobnosti pa je predstavljenih v nadaljevanju moje naloge.

Te podatke sem pridobila s pomočjo anketnega vprašalnika, ki so ga rešili tako vrhunski kot mladi športniki in trenerji.

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila svojemu mentorju, učitelju športa, za vso podporo, pomoč in nasvete. Hvala tudi vrhunskim in mladim športnikom, ki so z izpolnjevanjem anketnega vprašalnika sodelovali pri moji raziskavi. Hvala moji mami za lektorski pregled moje raziskovalne naloge in mojemu atiju za računalniške nasvete.

1. UVOD

Slovenski šport je v zadnjem obdobju v velikem vzponu, kar dokazujejo rezultati naših slovenskih vrhunskih športnikov. Predvsem uspehi športnikov v ekipnih igrah z žogo, kolesarjenju, smučanju, smučarskih skokih, plezanju, motokrosu, itd. so privedli do tega, da se veliko mladih odloča za treniranje.

Seveda pa je za športne uspehe potrebno delati celovito, že z mladimi športniki. Za vrhunske dosežke namreč ni dovolj le tehnična, telesna oziroma kondicijska ter taktična priprava, temveč je nujna tudi psihološka priprava, ki jo običajno vodijo športni psihologi.

Tudi sama sem športnica in že sedmo leto treniram odbojko v odbojkarskemu klubu Formis-Rogoza. V teh sedmih letih sem pridobila veliko izkušenj s treningov in tekmovanj, a opažam, da kljub temu na tekmah velikokrat zaupam sama vase in reagiram samozavestno, občasno pa moja samozavest in dobri občutki preidejo v nezaupanje vase in strah. Prav psihološka priprava je področje, ki me najbolj zanima in to je eden izmed glavnih razlogov zakaj sem se lotila te raziskovalne naloge. Ugotavljam da je psihologija na splošno področje, ki ga mladostniki ne srečujemo pogosto, predvsem ker ni del letnega učnega načrta v osnovnih šolah.

Zaradi tega želim z raziskovalno nalogo ugotoviti ali se pri nas, mladih športnikih, uporablja psihološka priprava tako kot se predvidevam pri vrhunskih športnikih, Prav tako me zanima, kaj o potrebi po psihološki pripravi menijo športniki.

Postavila sem si dve hipotezi:

Hipoteza št.1 – Psihološka priprava je pri delu z mladimi športniki še premalo uveljavljena. Večinoma se pozornost posveča le osnovni motivaciji, ki jo izvaja trener. Medtem, ko je pri vrhunskih športnikih prisoten tudi športni psiholog in se psihološki pripravi posveča več pozornosti.

Hipoteza št.2 – Psihološka priprava ima velik vpliv pri doseganju dobrih rezultatov sploh pri vrhunskih športnikih in se ji prišteva večjo pomembnost.

Glede na to, kar sem do sedaj o psihološki pripravi športnikov slišala, predvidevam, da bom svoji hipotezi lahko potrdila, vendar dopuščam možnost, da je moje mnenje napačno.

2. PSIHOLOŠKA PRIPRAVA-TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.1 KRATKA ZGODOVINA PSIHOLOGIJE ŠPORTA

Zgodovina psihologije športa je pravzaprav kratka, čeprav so se ljudje za to področje zanimali že zelo zgodaj npr. antični filozofi. »Zdrav duh v zdravem telesu« je vodilo, ki sega vse od takrat do današnjih časov. Kasneje je njen razvoj v svetu potekal predvsem v okviru dveh konceptov; severnoameriškega in socialističnega koncepta vzhodnoevropskih držav.

Večina raziskovalnih projektov psihologije športa v Severni Ameriki je bila motiviranih, da bi se dokopali do novih teoretičnih spoznanj in novih prispevkov k že obstoječemu znanju psihologije športa. Raziskovanje v Vzhodni Evropi pa je bilo usmerjeno predvsem v korist državni politiki, ki je v uspešnem športnem udejstvovanju videla izjemno možnost za potrditev lastne države (M. Tušak, M. Tušak/Psihologija športa/1997/Ljubljana/Znanstveni inštitut Filozofske fakultete).

2.2 KAJ JE ŠPORTNA PSIHOLOGIJA

Psihologija športa je psihološka disciplina, ki je nastala na stiku med znanostjo o športu in psihologijo. Puni (1959) pravi, da naj bi športna psihologija raziskovala vedenje in razvoj ljudi znotraj športnih dejavnosti z namenom, da bi se povečala uspešnost športnikov. Za razliko pa Baumler, Reider in Seitz (1972) menijo, da je bistvo športne psihologije v motiviranju športnikov.

V psihologiji športa se srečujemo z dvema glavnima sklopoma vsebin. Na eni strani nas zanimajo učinki psiholoških faktorjev na vedenje v športu. V ta sklop vsebin lahko štejemo vpliv gledalcev, anksioznost, tremo, motivacijo, osebnost, samozaupanje, koncentracijo, skupinsko dinamiko itd. Na drugi strani pa imamo psihološke učinke na športnika, ki jih povzročajo njihova udeležba v športu oz. fizični aktivnosti. V ta sklop vsebin pa lahko štejemo osebnostni razvoj, agresivno vedenje, redukcija anksioznosti itd. (Psihologija športa, Wikipedija, 2018).

2.3 KLJUČNE PSIHOLOŠKE LASTNOSTI

Ključne psihološke lastnosti so: motivacija, samozavest, koncentracija ter kontrola čustev in stresa. Pogosto se prav v njih skrivajo vzroki za slabšo izvedbo na tekmovanjih športnikov (Psihološka priprava, Podpora vrhunskim dosežkom, Športi psiholog, 2017).

2.3.1 Motivacija

Uspehi pri določenih dejavnostih so večinoma odvisni od naše motivacije in od tega, kakšno željo po določenem uspehu imamo. Prav tako je pomembno, da je pobuda za naše delo naša in nam na primer predstavlja neko zadovoljstvo.

Motivacijo lahko razdelimo v dva razreda: zunanjo (ekstrinzično) in notranjo (intrinzično) motivacijo (M. Tušak, M. Tušak/Psihologija športa/1997/Ljubljana/Znanstveni inštitut Filozofske fakultete).

Notranja motivacija pomeni, da je na primer športnik vključen v neko dejavnost zaradi svojih želj in zadovoljstva. Brez zunanjih vplivov ter pričakovanja nagrade. V ospredju ni osredotočenost na rezultat, temveč na proces, radovednost, kreativnost, želja.

Zunanja motivacija pa pomeni, da je na primer športnik vključen v neko dejavnost zaradi zunanjih vplivov in pritiskov. V ospredje se postavlja rezultat, ki je pomembnejši od procesa (Motivacija, Wikipedija, 2019).

2.3.2 Samozavest

Velik vpliv na športnika ima samozavest. To je v bistvu zaupanje vase, da veš, da si nečesa sposoben, da samega sebe dovolj poznaš in da poskušaš odkriti, kaj ti predstavlja dvom vase ter to obvladovati oziroma se tega znebiti. Takšne naj bi bile lastnosti dobre samozavesti.

Obstajajo pa tudi športniki, ki so preveč samozavestni oziroma mišljenja, da so najboljši, ne morajo izgubiti in v svoj prid podcenjujejo tekmece. Takšna samozavest je nerealna.

So pa tudi športniki, ki so premalo samozavestni, se ne zavedajo svojih zmožnosti, dvomijo vase in sami sebi ne zaupajo (Samospoštovanje in samozavest, aktivni.si, 2011).

2.3.3 Koncentracija

Koncentracija je zbrana pozornost, ki ima velik vpliv na športnika. Različni podatki dokazujejo, da bolje psihološko pripravljene športnike več časa uspejo ostati visoko koncentrirani.

V bistvu gre za to, da je med in pred športnim nastopom treba odmisлити vse druge dejavnike (kot so na primer gledalci, dvorana...) in ostale misli ter se osredotočiti na svoj nastop. Mnogim športnikom je v pomoč, če si predstavljajo svoj najboljši nastop oziroma igro (Koncentracija. Psihologija in odnosi. viva.si, 2009).

2.3.4 Kontrola čustev in stresa

2.3.4.1 Tehnike sproščanja

Strokovnjaki različnih področij že vrsto let ugotavljajo, da je sprostitve zelo pomemben del in tako je tudi pri športu. Sproščanje zmanjšuje tesnobo/anksioznost in panične napade, zmanjšuje mišične napetosti, zvišuje energetske nivoje in produktivnost, zvišuje koncentracijo in spomin, zvišuje sposobnost osredotočanja in preprečuje beg misli (Tehnike sproščanja. Za razvedrilo, Za paciente in svoje, pb-vojniki.si, 2017).

Obstajajo številne tehnike sproščanja, ki jih lahko v grobem delimo na tiste, ki so bolj usmerjene na telo (npr. postopno mišično sproščanje, pasivno mišično sproščanje, raztezanje), in tiste, ki so bolj usmerjene na um, misli npr. vizualizacija, avtogeni trening, meditacija, različne tehnike dihanja (Tehnike sproščanja, nijz.si, 2017).

2.3.4.2 Samogovor

To je v bistvu pogovor, ki ga ima športnik v mislih s samim seboj. Pomembno je, da je samogovor pozitiven. S tem športnik miselno sebe pripravi in spodbudi, k uspešnemu nastopu. Primeri samogovora: vem, da zmorem, dovolj sem pripravljen, trdo sem delal in moj trud se bo tudi pokazal (Pozitivni samogovor – spodbuda k treningu in ključ do športnega uspeha, siol.net, 2017).

2.3.4.3 Rutine pred nastopom

To so rituali, ki jih ima skoraj vsak športnik. V bistvu mu pomagajo ohraniti mirnost in koncentracijo, saj se športnik ne koncentrira na nove dražljaje vendar na svojo igro ali nastop.

2.3.4.4 Vizualizacija

Vizualizacija je torej oblika mentalnega predstavljanja. Lahko gre za predstavljanje objekta, sebe ali nasprotnika, dejavnosti, treninga ali nastopa. Športniku pomaga pri samozaupanju, z njeno pomočjo se pa lahko uri tudi koncentracija.

V grobem razlikujemo med disociirano in asociirano vizualizacijo. Pri disociirani vizualizaciji si sami sebe predstavljamo pri opravljanju dejavnosti z zornega kota gledalca, pri asociirani pa si svoj nastop zamišljamo iz stvarne perspektive, ki jo imamo takrat, ko dejansko nastopamo (torej s pogledom na druge, takrat ne vidimo sebe). Navadno je lažje vizualizirati disociirano, vendar je asociirana vizualizacija znatno učinkovitejša (Z vizualizacijo ter senzorizacijo premagajmo največje izzive, V gibanju, viva.si, 2011).

2.4 NAČIN DELA PRI PSIHOLŠKI PRIPRAVI

Pri športniku so cilji psihološke priprave izboljšati izvedbo, bolje tekrovati in posledično dosepati boljše rezultate. Večina športnikov pomoč pri psihološki pripravi poišče, ko na tekmah ali treningih ne pokaže vsega, česar je sposoben, ko nastopa zelo dobro, vendar si želi doseči še več. Pa tudi, ker strmi k odličnosti, vrhunskosti in ima visoke cilje in kadar želi rešit nek določen problem, oviro, težavo, padec forme (Sekcija za psihologijo športa, 2015).

V ta namen športni psihologi odkrivajo vzroke za:

- nihanja

športnik niha v izvedbi na različnih tekmah ali znotraj ene tekme

- padce

športnik nekaj časa konstantno nastopa, nato pa nastopi kriza oz. padec forme

- limite

športnik po obdobju napredovanja nekaj časa tekmuje dobro, vendar se mu zdi, da to še ni njegov maksimum

- razlike v izvedbi

športnik na tekmah pokaže manj kot na treningih

- počasen napredek

športnik postopoma napreduje, vendar mnogo počasneje, kot sta s trenerjem načrtovala.

2.4.1 Potek dela športnega psihologa

Po uvodnem razgovoru se športnik ali športnica in športni psiholog oz. psihologinja dogovorita za nekaj sestankov, ki so dokaj redni in kratki, saj je športniku lažje govoriti o nekem problemu, če je časovno omejen, saj pogovora ne prelaga. Na teh sestankih se tekmovalec nauči tehnik psihološke priprave in njihove uporabe na tekmovanjih. Pomembno je, da se zavedamo, da v psihični pripravi ni instant rešitev. Sestankov je več, preko cele sezone, tako v pripravljalnem kot v tekmovalnem obdobju. Psiholog je lahko prisoten na treningih in tekmovanjih, saj tako dobi boljši vpogled v šport in športnika. Športni psihologi poleg tega da sodelujejo s športniki, sodelujejo tudi s športnikovimi trenerji in starši. Športniku izdelava individualni program in ga nauči spretnosti, kot so na primer vaje sproščanja, samogovora, vizualizacije in spremljanje lastnega dosežka (Način dela, Sekcija za psihologijo športa, sportna psihologija.si, 2015).

3. METODOLOGIJA DELA

V novembru 2019 sem začela s pripravo svoje raziskovalne naloge. Kot prvo sem poiskala nekaj knjižnih in spletnih virov ter se poglobila v športno psihologijo oziroma njen vpliv na športnika. Med božično-novoletnimi počitnicami sem pripravila anketni vprašalnik.

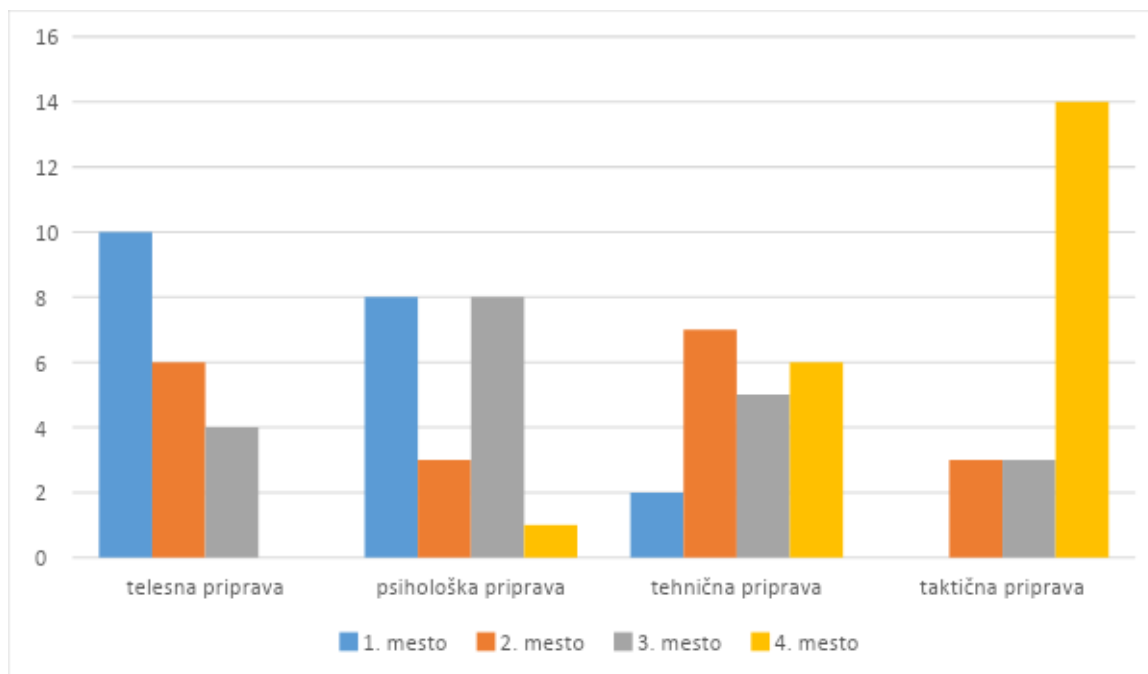
Anketne vprašalnike sem med športnike razdelila januarja, med trenerje pa v začetku februarja. Večina mladih športnikov, ki so sodelovali v moji raziskavi so učenci na moji osnovni šoli. Razdelila sem okoli 30 anketnih vprašalnikov od katerih sem jih dobila vrnjenih 20. Pri vrhunskih športnikih sem izbrala igralce, večinoma člane mariborskih klubov, veliko od njih Slovenijo predstavlja tudi mednarodno. Razdelila sem 12 anketnih vprašalnikov ter jih prav toliko dobila vrnjenih nazaj. Med trenerje sem razdelila 5 kratkih anketnih vprašalnikov t tudi vse dobila vrnjene nazaj.

Podatke, ki sem jih pridobila z odgovori anketnega vprašalnika, sem predstavila z grafi, jih primerjala in obrazložila.

4. REZULTATI RAZISKOVANJA-PREDSTAVITEV STATISTIČNIH PODATKOV

4.1 Kaj je po vašem mnenju najpomembnejše za uspešen športni nastop?

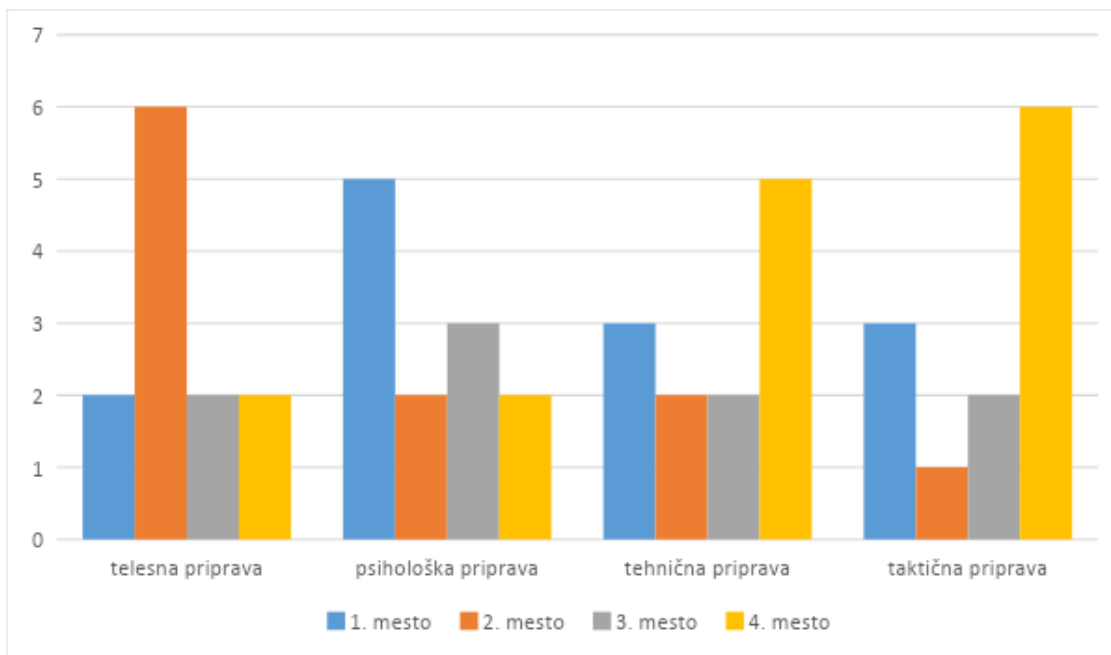
4.1.1 Mladi športniki



Grafikon 1: Najpomembnejša priprava za uspešen športni nastop po mnenju mladih športnikov.

Analiza odgovorov na prvo vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da največ mladih športnikov, to je 10 anketiranih na prvo mesto postavlja telesno oziroma kondicijsko pripravo, kar predstavlja 50%. Na zadnje mesto je taktično pripravo postavilo kar 14 anketiranih, kar predstavlja 70%. Psihološko pripravo pa je 8 anketiranih (40%) postavilo na prvo in prav toliko na tretje, 3 anketirani (15%) na drugo in 1 anketiran (5%) na četrto oziroma zadnje mesto.

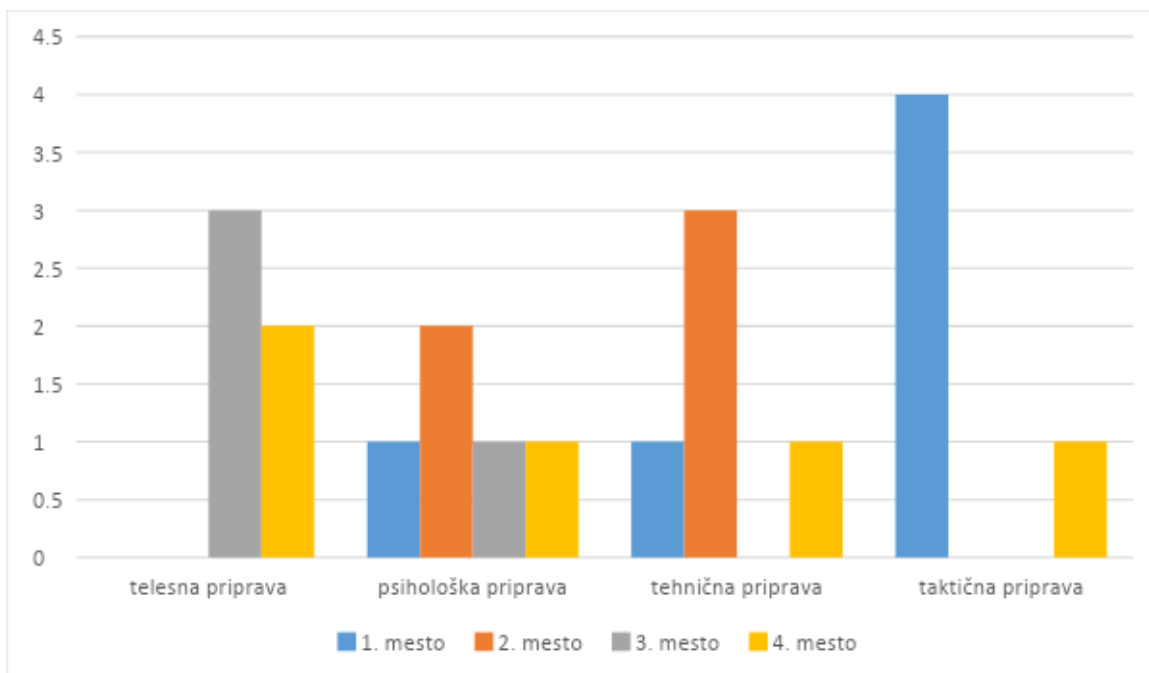
4.1.2 Vrhunski športniki



Grafikon 2: Najpomembnejša priprava za uspešen športni nastop po mnenju vrhunskih športnikov.

Analiza odgovorov na prvo vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da je največ vrhunskih športnikov, to je 5 anketiranih na prvo mesto postavilo psihološko pripravo, kar predstavlja 42%. Največ anketiranih pa je na zadnje mesto postavilo taktično pripravo, to je 6 anketiranih in predstavlja 50%.

4.1.3 Trenerji

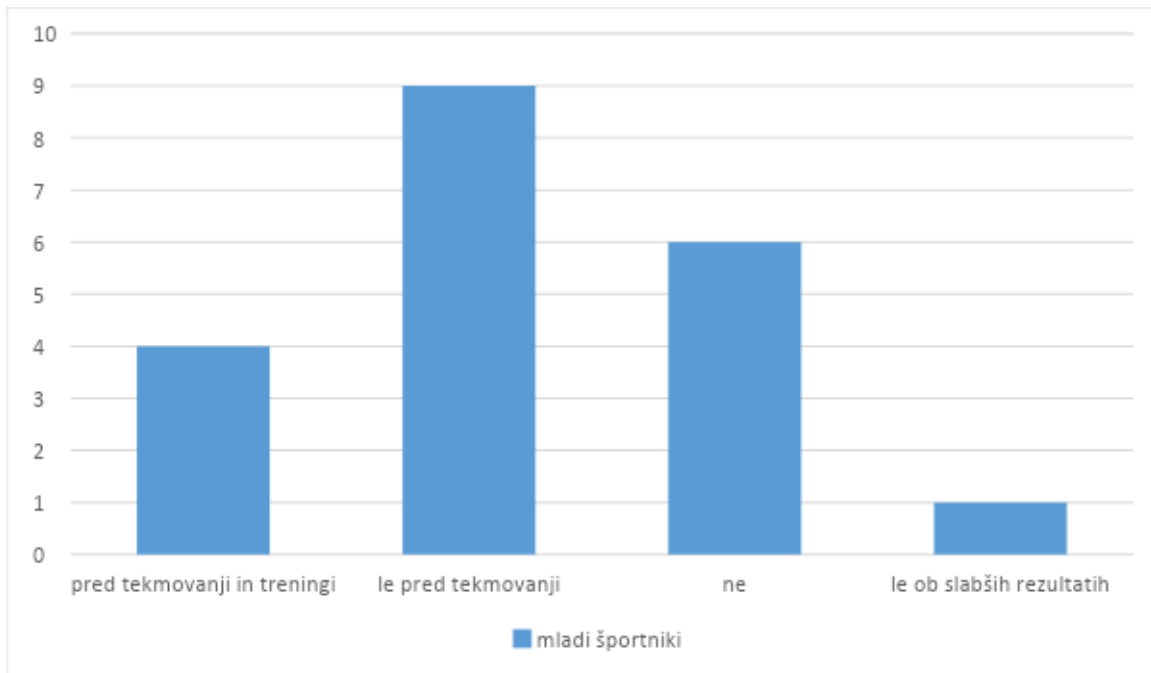


Grafikon 3: Najpomembnejša priprava za uspešen športni nastop po mnenju trenerjev.

Analiza odgovorov na prvo vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da je največ trenerjev, to so 4 anketirani (80%) na prvo mesto postavilo taktično pripravo. Psihološko pripravo je 1 trener (20%) postavil na prvo in prav tako na tretje in četrto mesto. 2 trenerja (40%) pa sta psihološko pripravo postavila na drugo mesto.

4.2 Ali ste psihološke priprave deležni pogosto?

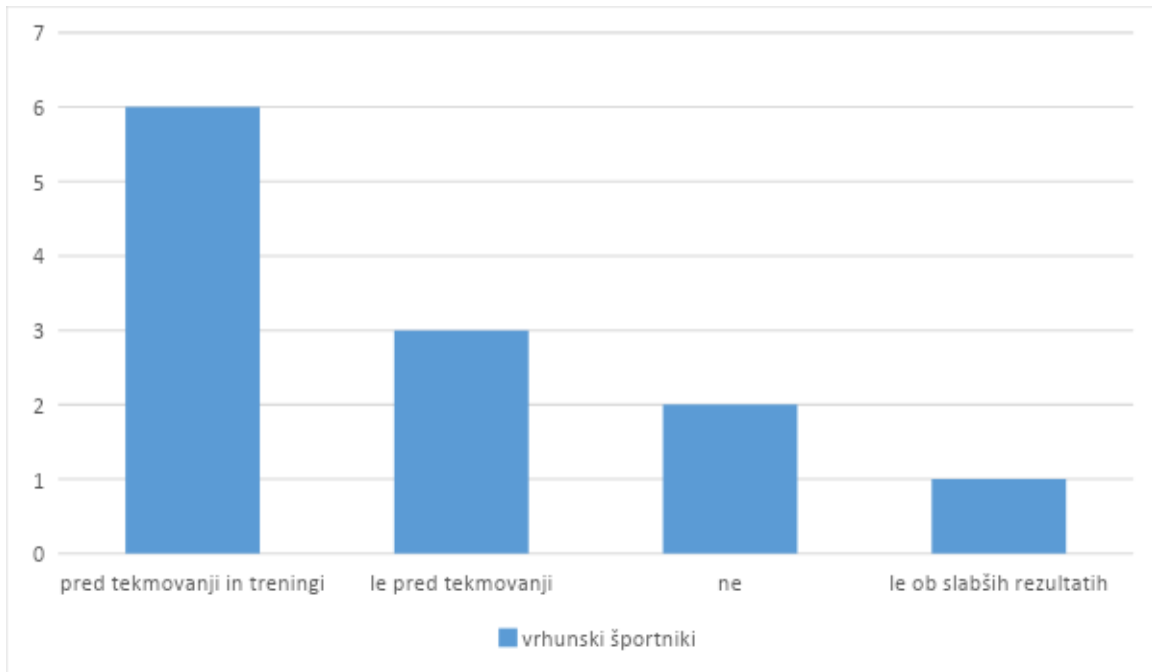
4.2.1 Mladi športniki



Grafikon 4: Pogostost psihološke priprave pri mladih športnikih.

Analiza odgovorov na drugo vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da je največ mladih športnikov, to je 9 anketiranih psihološke priprave deležno le pred tekmovanji, kar predstavlja 45%. Šest mladih športnikov (30%) psihološke priprave ni deležno, 4 anketirani (20%) so psihološke priprave deležni pred treningi in tekmovanji, 1 mlad športnik (5%) pa le ob slabših rezultatih.

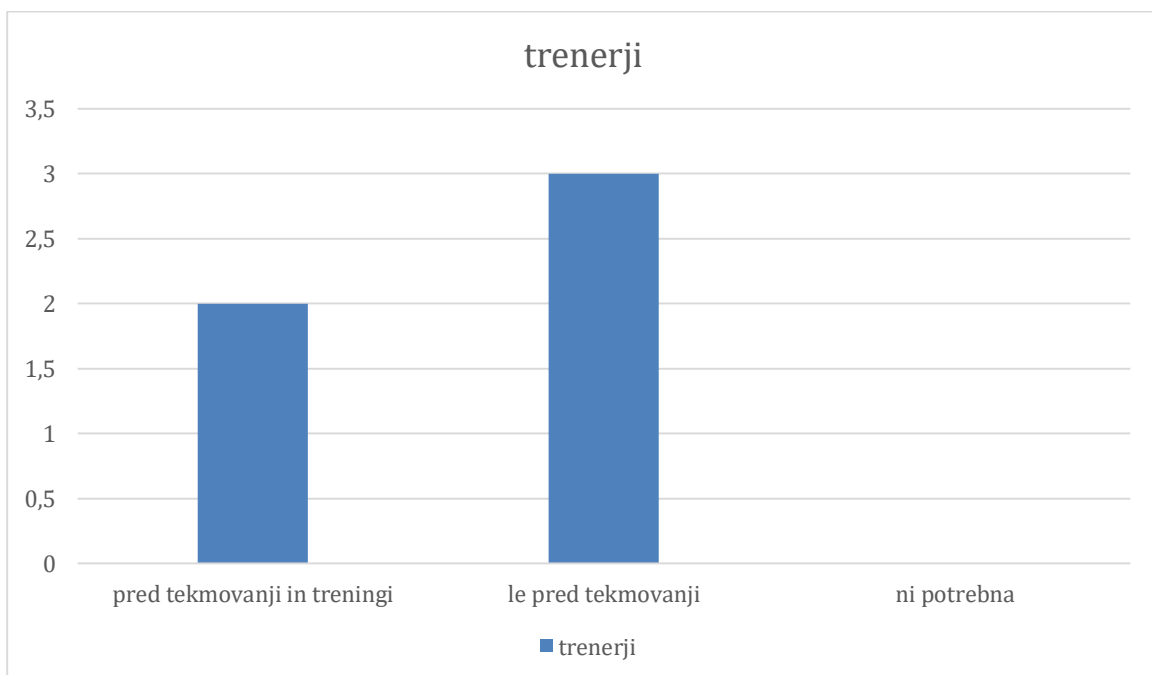
4.2.2 Vrhunski športniki



Grafikon 5: Pogostost psihološke priprave pri vrhunskih športnikih.

Analiza odgovorov na drugo vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da je največ vrhunskih športnikov, to je 6 anketiranih psihološke priprave deležna pred treningi in tekmovanji, kar predstavlja 50%. Trije vrhunski športniki (25%) so psihološke priprave deležni le pred tekmovanji. Dva anketirana (16,7%) psihološke priprave nista deležna, 1 anketiran (8,3%) pa je psihološke priprave deležen le ob slabših rezultatih.

4.2.3 Trenerji (Kakšna pogostost psihološke priprave je po vašem mnenju potrebna?)

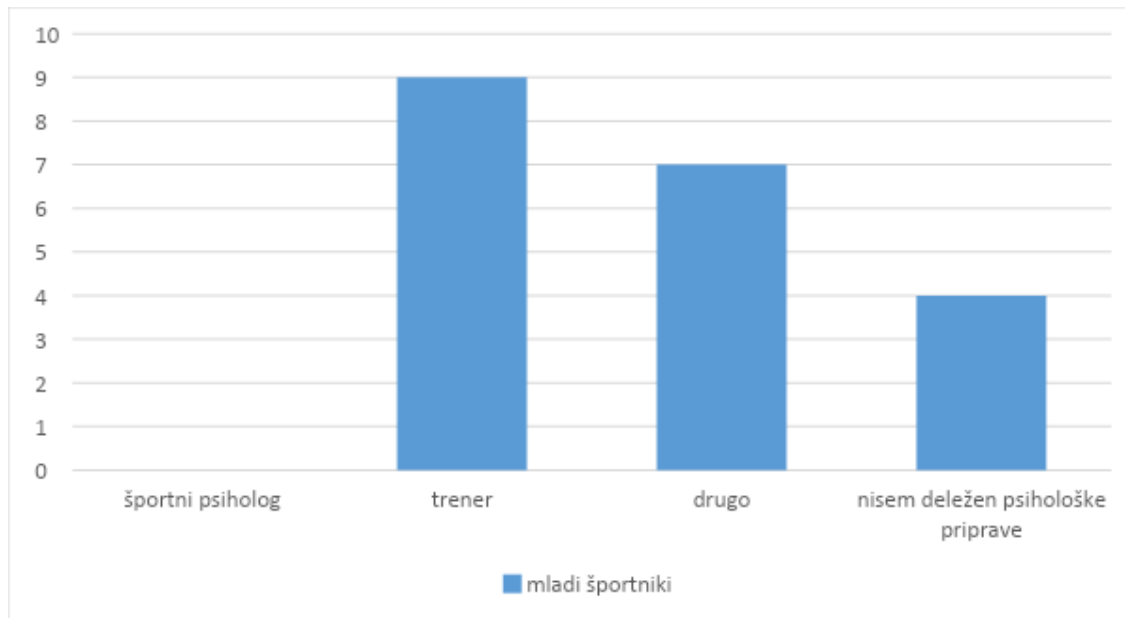


Grafikon 6: Potrebna pogostost psihološke priprave po mnenju trenerjev.

Analiza odgovorov na drugo vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da največ trenerjev, to so 3 anketiranih menijo, da je psihološka priprava potrebna pred tekmovanji, kar predstavlja 60%. Dva trenerja pa menita, da je psihološka priprava potrebna pred tekmovanji in treningi. Noben trener pa ni mnenja, da psihološka priprava ni potrebna..

4.3 S strani koga ste deležni psihološke priprave?

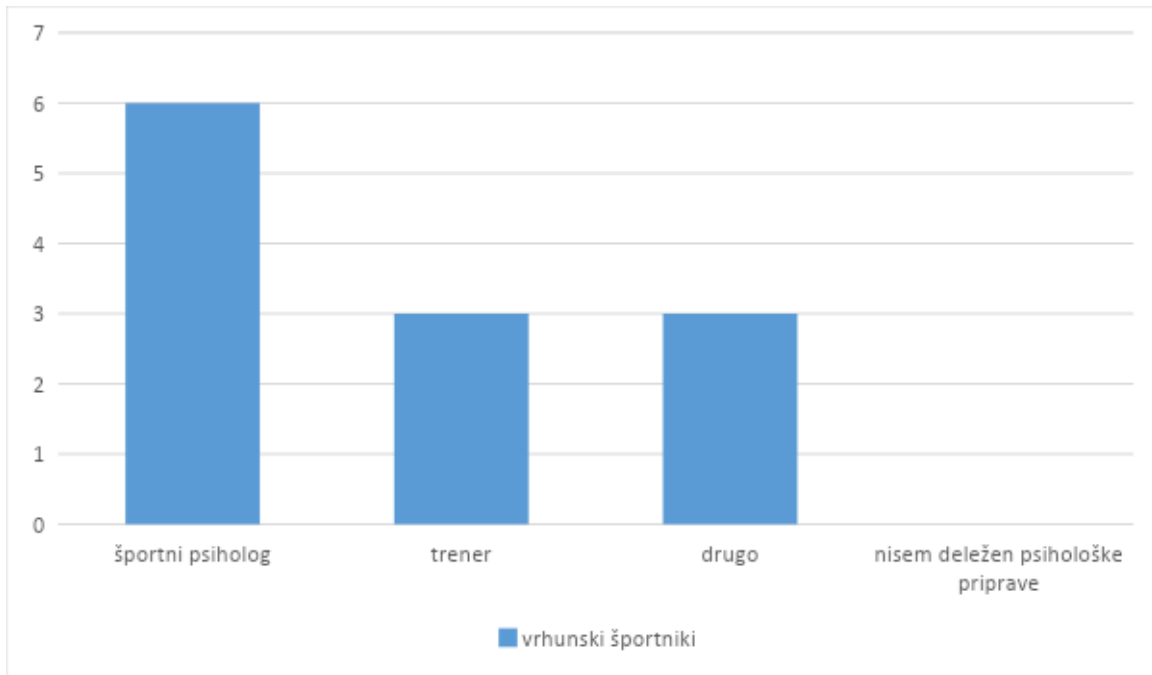
4.3.1 Mladi športniki



Grafikon 7: Izvajanje psihološke priprave pri mladih športnikih.

Analiza odgovorov na tretje vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da je največ mladih športnikov, to je 9 anketiranih (45%) psihološke priprave deležne s strani trenerja. Sedem mladih športnikov (35%) je odgovorilo, da je psihološke priprave deležno s strani nekoga drugega. Štirje anketirani (20%) pa psihološke priprave niso deležni. Noben anketirani pri tretjem vprašanju ni izbral odgovora »športni psiholog«.

4.3.2 Vrhunski športniki

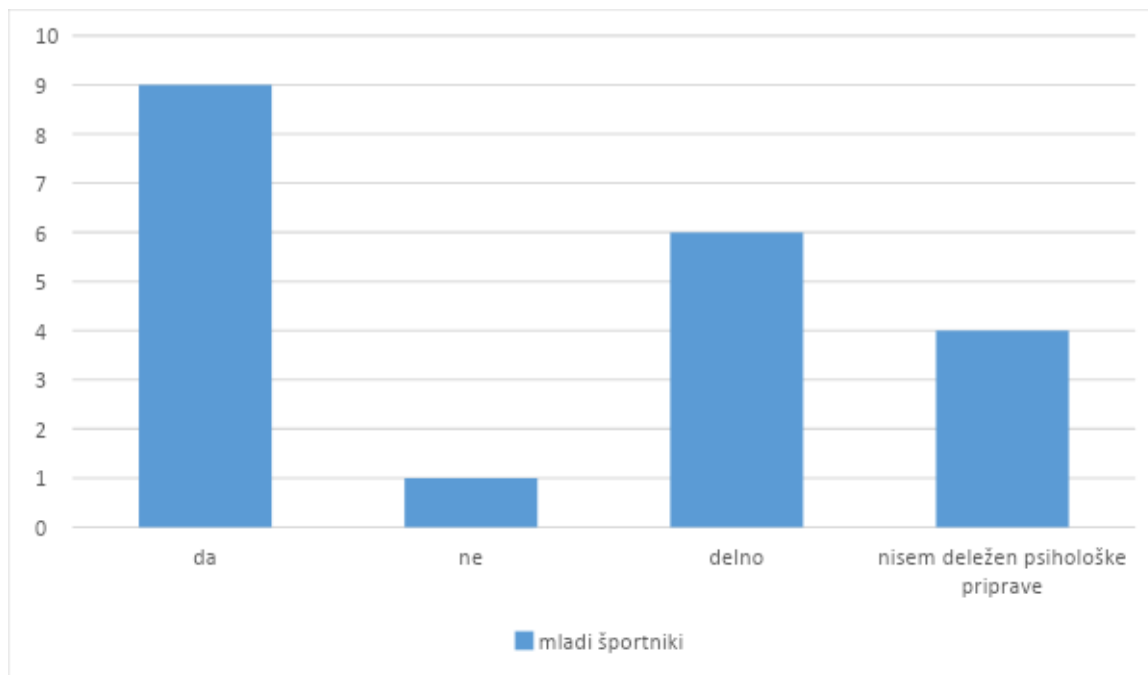


Grafikon 8: Izvajanje psihološke priprave pri mladih športnikih.

Analiza odgovorov na tretje vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da je največ vrhunskih športnikov, to je 6 anketiranih psihološke priprave deležno s strani športnega psihologa, kar predstavlja 50%. Trije anketirani (25%) so psihološke priprave deležno s strani trenerja prav tako so 3 anketirani (25%) psihološke priprave deležni s strani nekoga drugega. Noben vrhunski športnik pa pri tretjem vprašanju ni izbral odgovora »nisem deležen psihološke priprave«.

4.4 Ali menite, da vam psihološka priprava pomaga pri doseganju boljših športnih rezultatov?

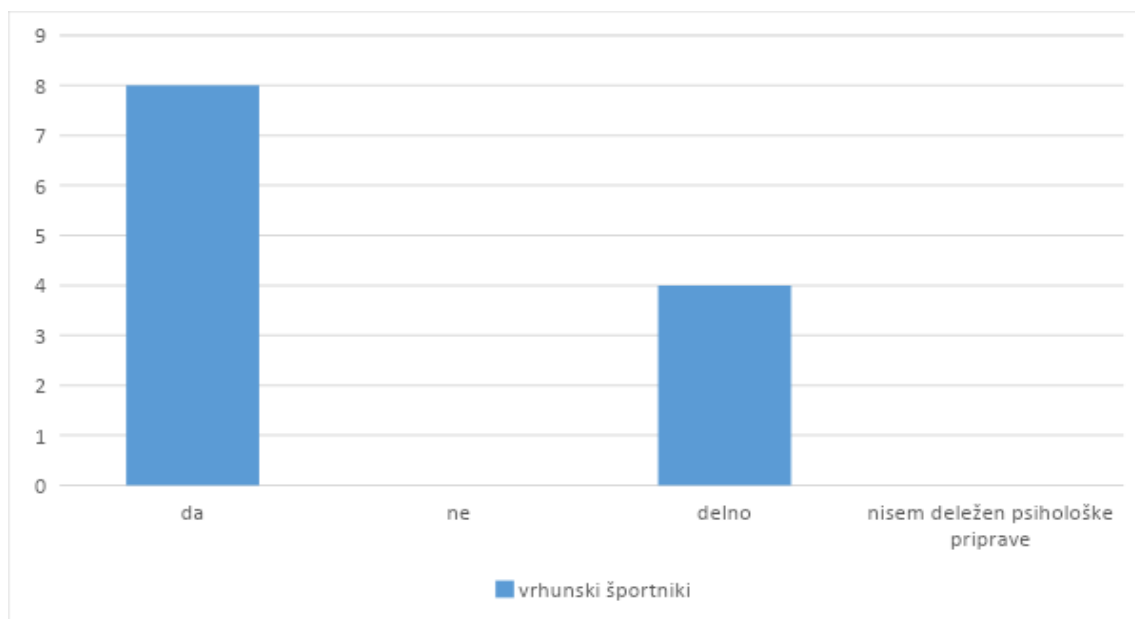
4.4.1 Mladi športniki



Grafikon 9: Vpliv psihološke priprave na športni nastop pri mladih športnikih.

Analiza odgovorov na četrto vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da največ mladim športnikom, to je 9 anketiranim (45%) psihološka priprava pomaga pri doseganju boljših rezultatov. Šestim anketiranim (30%) psihološka priprava delno pomaga pri doseganju boljših rezultatov. Enemu mlademu športniku (5%) psihološka priprava ne pomaga pri doseganju boljših rezultatov. Štirje anketirani (20%) pa psihološke priprave niso deležni.

4.4.2 Vrhunski športniki

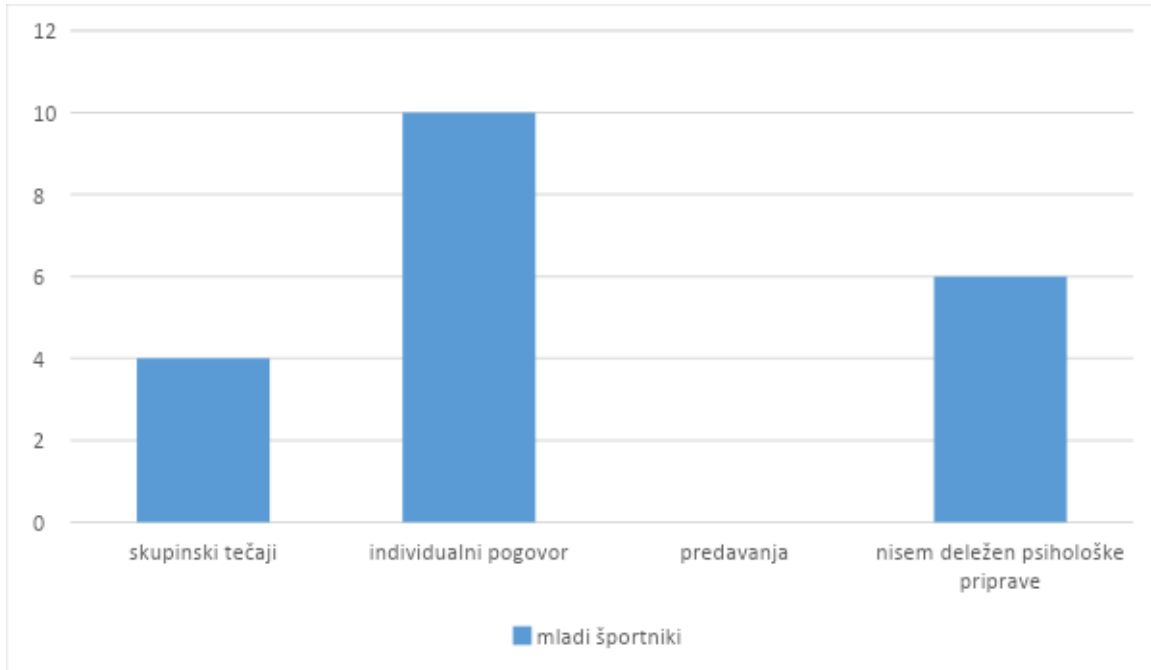


Grafikon 10: Vpliv psihološke priprave na športni nastop pri vrhunskih športnikih.

Analiza odgovorov na četrto vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da večini vrhunskih športnikov, to je 8 anketiranih (67%) psihološka priprava pomaga pri doseganju boljših rezultatov. Štirim anketiranim (33%) psihološka priprava delno pomaga pri doseganju boljših rezultatov. Noben vrhunski športnik pa na vprašanje ni odgovoril z »ne« ali »nisem deležen psihološke priprave«.

4.5 Kakšne oblike psihološke priprave ste deležni?

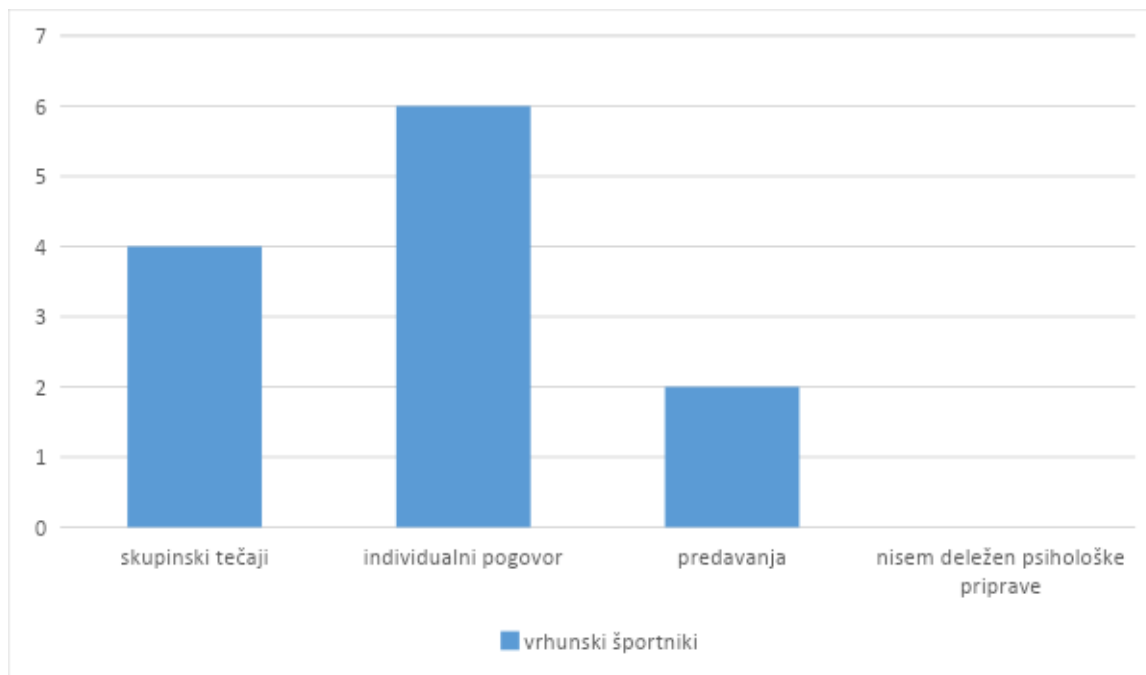
4.5.1 Mladi športniki



Grafikon 11: Oblike psihološke priprave pri mladih športnikih.

Analiza odgovorov na peto vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da je največ mladih športnikov, to je 10 anketiranih (50%) deležnih individualnih pogovorov. Šest anketiranih (30%) psihološke priprave ni deležnih. Štirje mladi športniki (20%) pa so deležni skupinskih tečajev. Noben mlad športnik pa ni deležen predavanj.

4.5.2 Vrhunski športniki

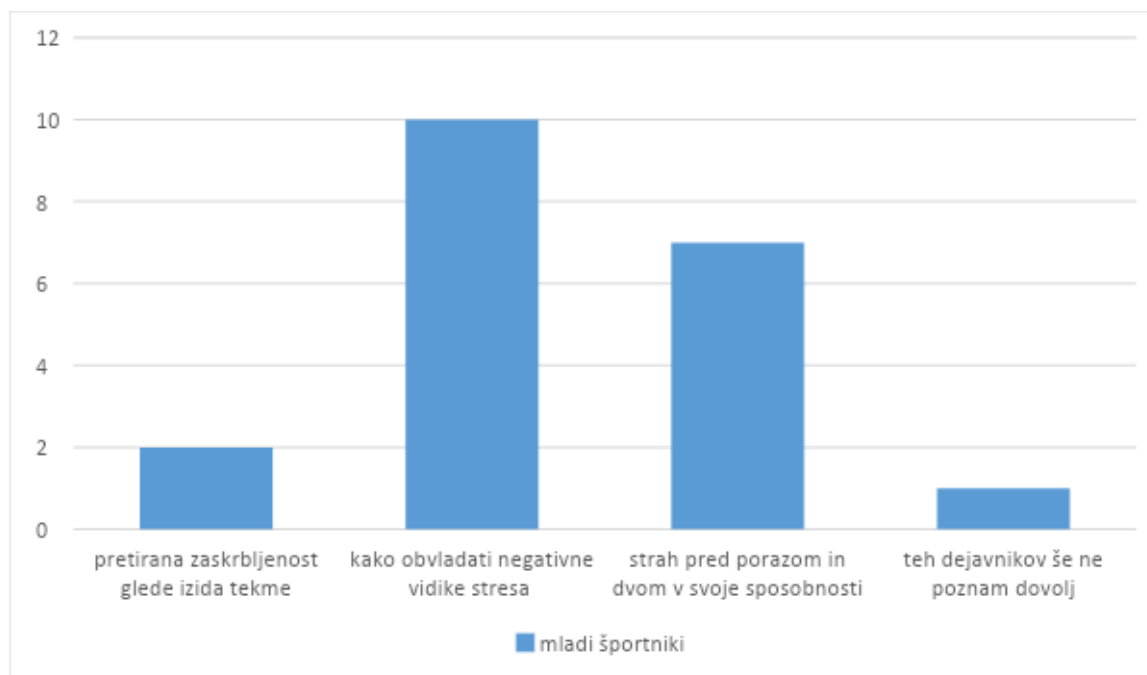


Grafikon 12: Oblike psihološke priprave pri vrhunskih športnikih.

Analiza odgovorov na peto vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da je največ vrhunskih športnikov, to je 6 anketiranih (50%) deležnih individualnih pogovorov. Štirje anketirani (33,3%) so deležni skupinskih tečajev. Dva vrhunska športnika (16,7%) pa sta deležna predavanj. Noben vrhunski športnik pa ni odgovoril z »nisem deležen psihološke priprave«.

4.6 Kakšne so vaše misli pred tekmovanji?

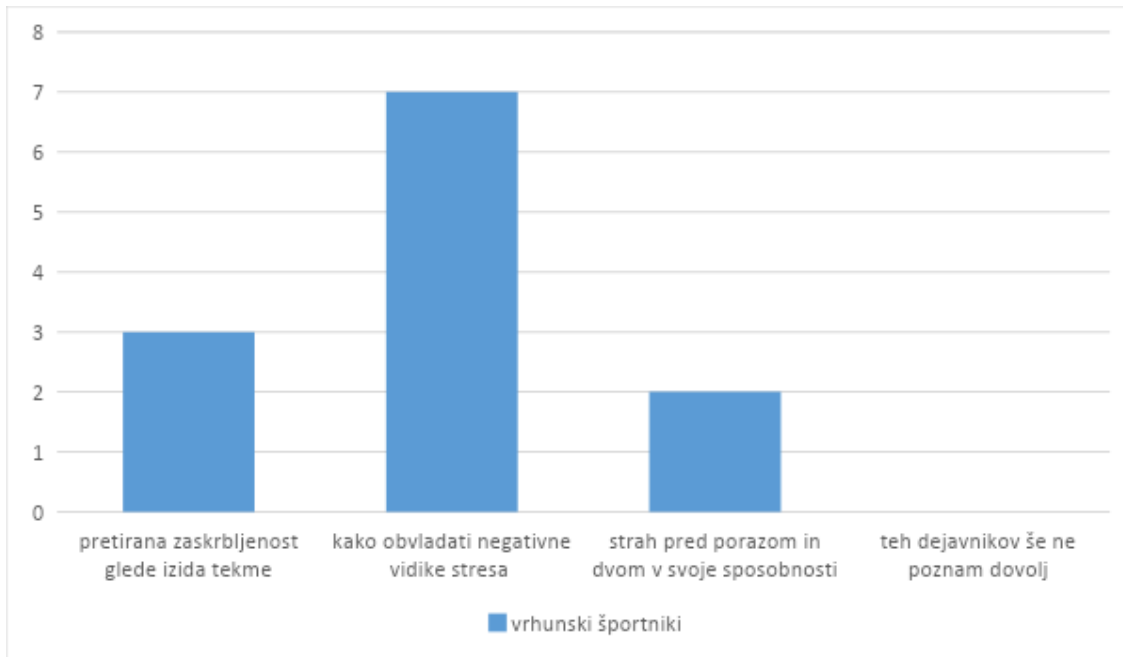
4.6.1 Mladi športniki



Grafikon 13: Misli pred tekmovanji pri mladih športnikih.

Analiza odgovorov na šesto vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da največ mladih športnikov, to je 10 anketiranih (50%) pred tekmovanji razmišlja o tem, kako se sprostiti in obvladati stres. Sedem anketiranih (35%) pred tekmovanji dvomi v svoje sposobnosti in se srečuje s strahom pred porazom. Dva anketirana (10%) občutita pretirano zaskrbljenost glede izida tekme, en mlad športnik (5%) pa teh dejavnikov še ne pozna dovolj.

4.6.2 Vrhunski športniki

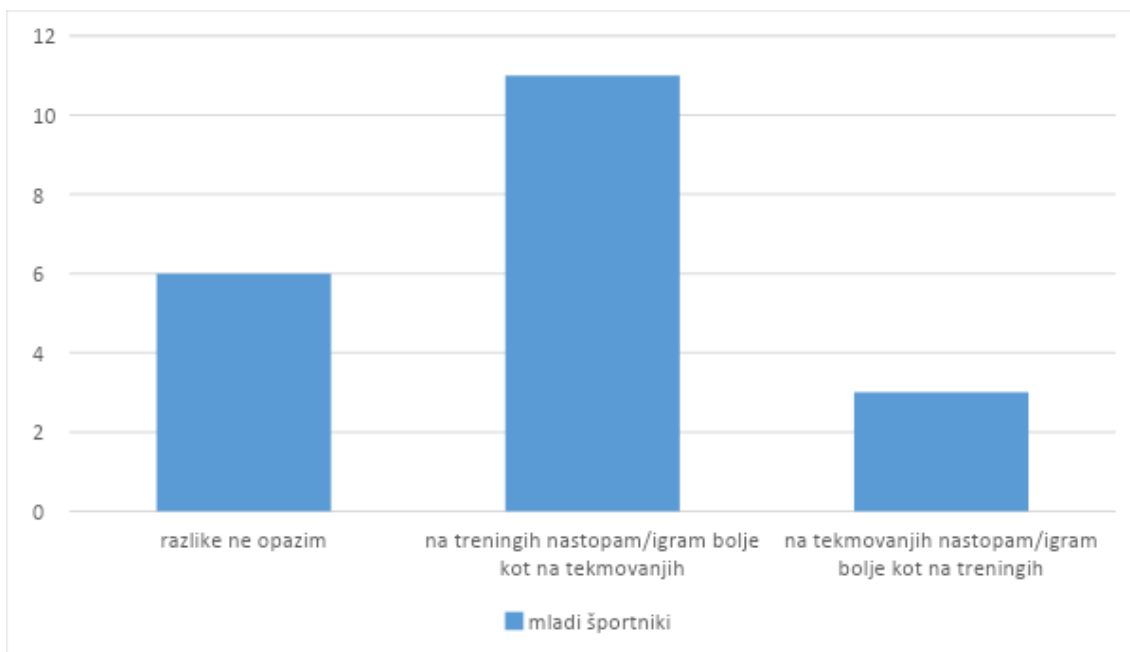


Grafikon 14: Misli pred tekmovanji pri vrhunskih športnikih.

Analiza odgovorov na šesto vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da največ vrhunskih športnikov, to je 7 anketiranih (58,3%) pred tekmovanji razmišlja o tem, kako se sprostiti in obvladati stres. Trije anketirani (25%) pred tekmovanjem dvomijo v svoje sposobnosti in se srečujejo s strahom pred porazom. Dva anketirana (16,7%) občutita pretirano zaskrbljenost glede izida tekme. Noben vrhunski športnik pa teh dejavnikov še ne pozna dovolj

4.7 Ali opazite razliko med svojim športnim nastopom na treningih in tekmovanjih?

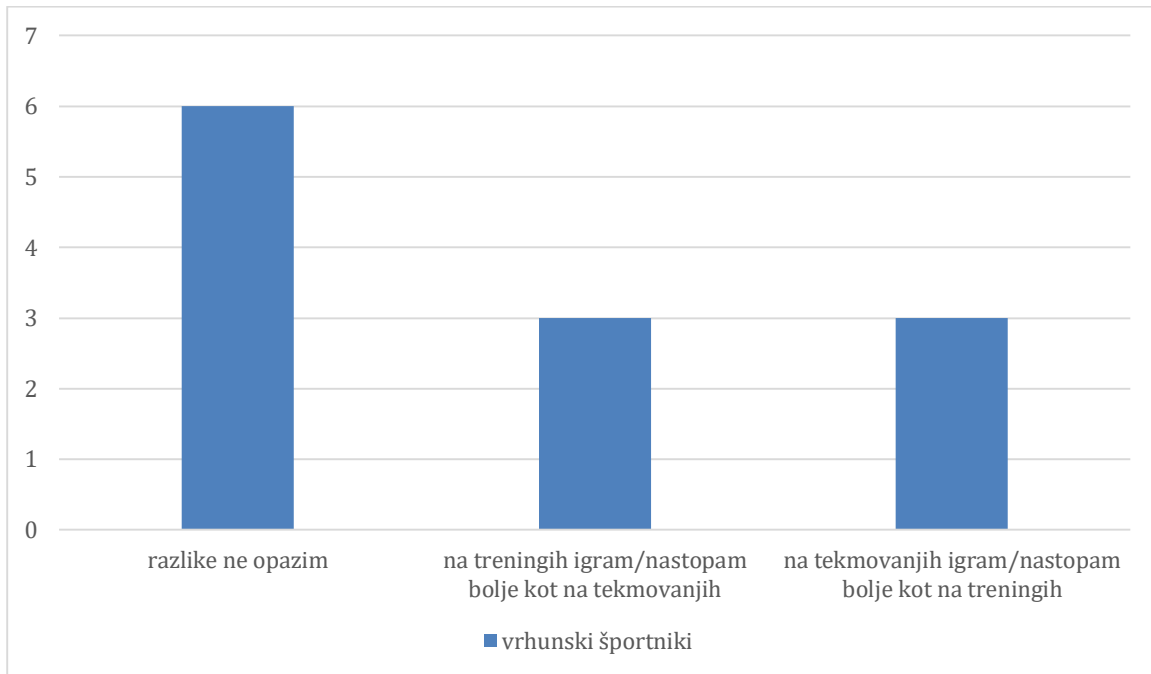
4.7.1 Mladi športniki



Grafikon 15: Zavedanje razlik pri športnem nastopu mladih športnikov.

Analiza odgovorov na sedmo vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da največ mladih športnikov, to je 11 anketiranih (55%) na treningih nastopa/igra bolje kot na tekmovanjih. Šest mladih športnikov (30%) razlike med svojim nastopom/igro ne opazi. Trije anketirani (15%) pa na tekmovanjih prikaže boljšo igro/nastop kot na treningih.

4.7.2 Vrhunski športniki



Grafikon 16: Zavedanje razlik pri športnem nastopu vrhunskih športnikov.

Analiza odgovorov na sedmo vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da največ vrhunskih športnikov, to je 6 anketiranih (50%) razlike med svojim nastopom/igro na tekmovanju in treningu ne opazi. Trije anketirani (25%) na treningih prikažejo boljši nastop/igro kot na tekmovanjih in prav tako 3 vrhunski športniki (25%) na tekmovanjih prikažejo boljši nastop/igro kot na treningih.

4.8 Kaj mislite, da je glavni razlog za to? (Glede na prejšnji odgovor.)

4.8.1 Mladi športniki

Analiza odgovorov na osmo vprašanje je pokazala, da je v večini razlog, da mladi športniki med igro/nastopom na treningu in tekmovanju ne opazijo razlik, to, da so dobro psihološko pripravljene, da ob igri uživajo, se enako potrudijo tako na treningu kot tekmovanju in da jim je za rezultat na tekmovanjih vseeno.

Analiza odgovorov na osmo vprašanje je pokazala, da je v večini razlog, da mladi športniki na treningih igrajo/nastopajo bolje kot na tekmovanjih, ker na tekmovanjih doživljajo večji stres, strah jih je poraza, niso samozavestni ali pa imajo tremo pred gledalci.

Analiza odgovorov na osmo vprašanje je pokazala, da je v večini razlog, da mladi športniki na tekmovanjih igrajo/nastopajo bolje kot na treningih, ker imajo na tekmovanjih večjo željo po dokazovanju svojih najboljših sposobnosti in ker na treningu ne dajo vsega od sebe.

4.8.2 Vrhunski športniki

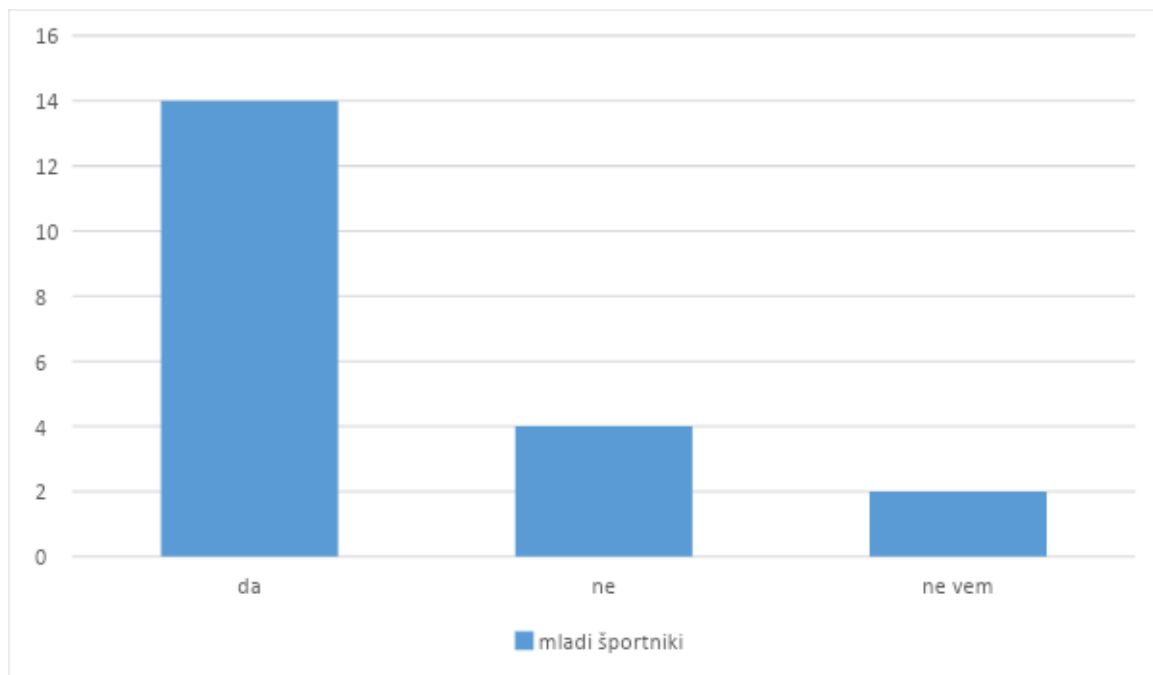
Analiza odgovorov na osmo vprašanje je pokazala, da je v večini razlog, da vrhunski športniki med igro/nastopom na treningu in tekmovanju ne opazijo razlik, to, da so dobro psihološko pripravljeni in, da se želijo tako na treningu kot na tekmovanju dokazati.

Analiza odgovorov na osmo vprašanje je pokazala, da je v večini razlog, da vrhunski športniki na treningih igrajo/nastopajo bolje kot na tekmovanjih, ker na tekmovanjih doživljajo večji stres, na treningih pa so bolj sproščeni.

Analiza odgovorov na osmo vprašanje je pokazala, da je v večini razlog, da vrhunski športniki na tekmovanjih igrajo/nastopajo bolje kot na treningih, ker imajo na tekmovanjih večjo željo po dokazovanju svojih najboljših sposobnosti in se tako na tekmovanjih tudi bolj potrudijo.

4.9 Ali se vam zdi samogovor, torej pogovor s samim seboj pomemben del psihološke priprave?

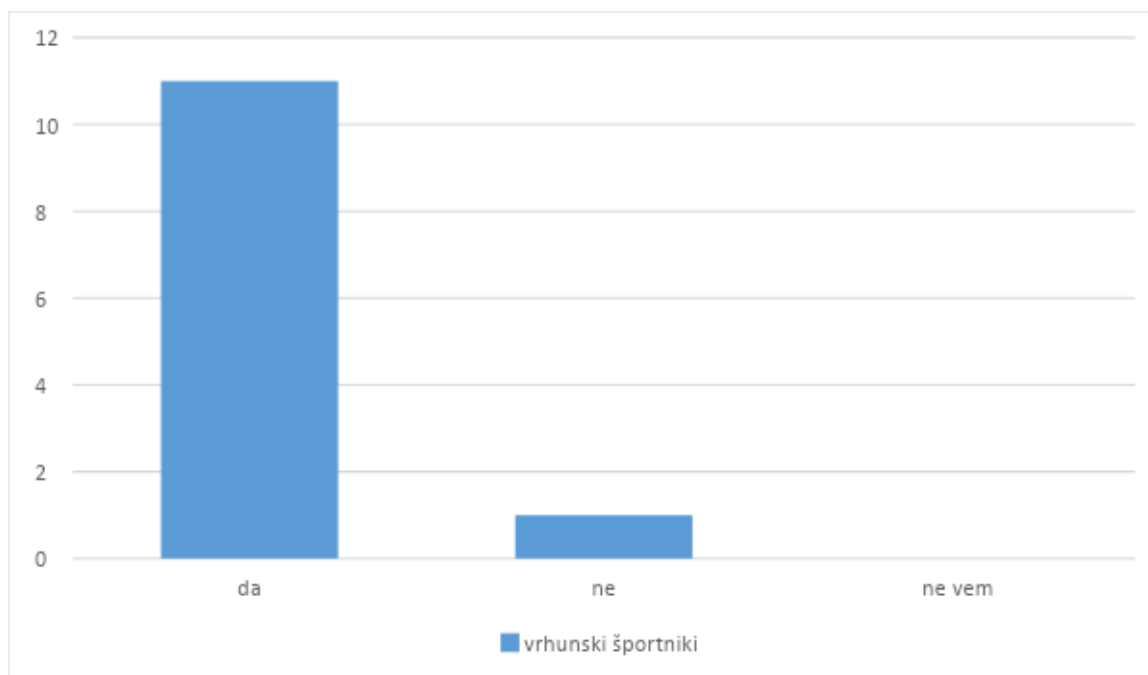
4.9.1 Mladi športniki



Grafikon 17: Pomembnost samogovora po mnenju mladih športnikov.

Analiza odgovorov na deveto vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da največ mladih športnikov, to je 14 anketiranih (70%) meni, da je samogovor športnika pomemben. Štirje mladi športniki (20%) menijo, da samogovor športnika ni pomemben. Dva anketirana (10%) pa sta na deveto vprašanje odgovorila z »ne vem«.

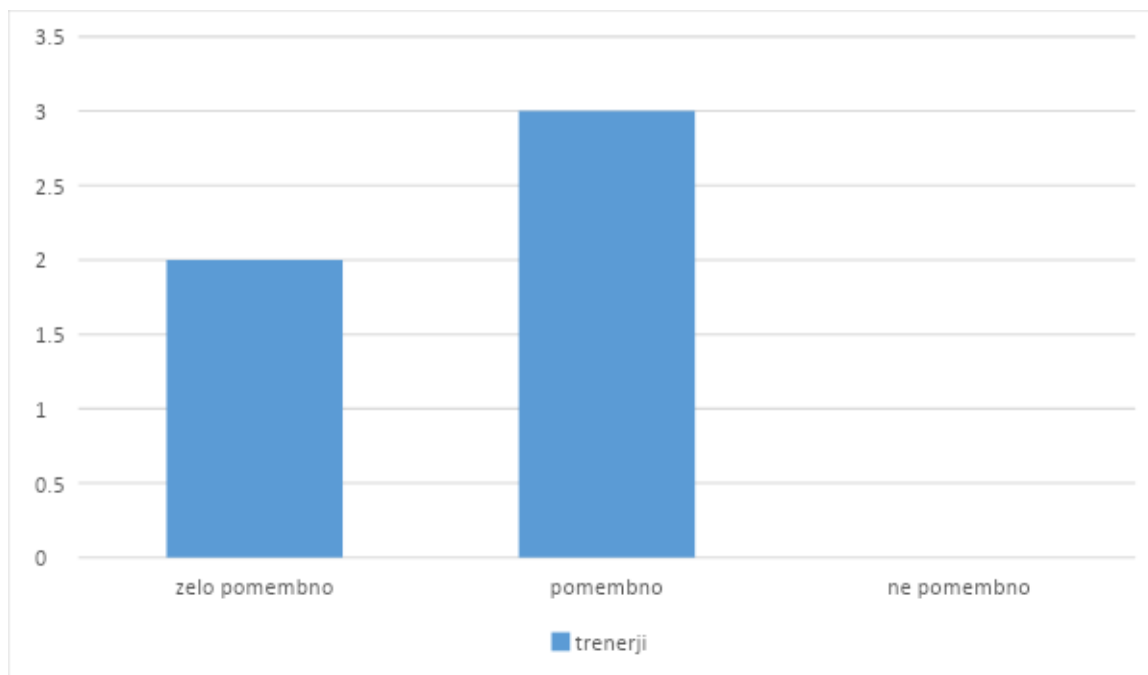
4.9.2 Vrhunskih športniki



Grafikon 18: Pomembnost samogovora po mnenju vrhunskih športnikov.

Analiza odgovorov na deveto vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da največ vrhunski športnikov, to je 11 anketiranih (91,7%) meni, da je samogovor športnika pomemben. En vrhunski športnik (8,3%) pa je mnenja, da samogovor športnika ni pomemben. Noben vrhunski športnik pa se pri devetem vprašanju ni odločil za odgovor »ne vem«.

4.9.3 Trenerji



Grafikon 19: Pomembnost samogovora po mnenju trenerjev.

Analiza odgovorov na vprašanje: »Kakšna se vam zdi vloga samogovora, torej pogovora športnika s samim seboj?« je pokazala, da je po mnenju dveh trenerjev (40%) samogovor zelo pomemben. Trije trenerji (60%) pa samogovor označujejo kot pomemben del psihološke priprave.

5. RAZPRAVA, INTERPRETACIJA REZULTATOV

5.1 POTRDITEV HIPOTEZ

Postavila sem si dve hipotezi:

Hipoteza št.1 – Psihološka priprava je pri delu z mladimi športniki še premalo uveljavljena. Večinoma se pozornost posveča le osnovni motivaciji, ki jo izvaja trener. Medtem, ko je pri vrhunskih športnikih prisoten tudi športni psiholog in se psihološki pripravi posveča več pozornosti.

Hipoteza št.2 – Psihološka priprava ima velik vpliv pri doseganju dobrih rezultatov, sploh pri vrhunskih športnikih in se ji prišteva večjo pomembnost.

Definitivno lahko obe hipotezi potrdim.

Z analizo odgovorov anketnega vprašalnika sem ugotovila, da psihološko pripravo pri mladih športnikih izvaja trener, športni psiholog pa sploh ni prisoten. Medtem, ko je pri psihološki pripravi vrhunskih športnikov prisoten tudi športni psiholog.

Vrhunski športniki so deležni več oblik psihološke priprave, ki se izvaja bolj pogosto ter temeljito in ima posledično večji vpliv na rezultat. Pri mladih športnikih je glavni način psihološke priprave individualen pogovor oziroma motiviranje športnika. Psihološka priprava sicer ima pozitiven vpliv na rezultat tudi pri mladih športnikih vendar ne v tako velikem obsegu, kar je po vsej verjetnosti posledica ne tako pogoste priprave in ne osredotočanja nanjo. Torej je psihološka priprava pri vrhunskih športnikih res večjega pomena in pomembnosti.

Po analizi odgovorov anketnega vprašalnika za trenerje sem ugotovila, da psihološki pripravi trenerji mladih športnikov res ne posvečajo tolikšne pozornosti. Medtem ko ima to v očeh trenerjev vrhunskih športnikov večjo pomembnost in vpliv na njihovo delo in sodelovanje s športniki.

5.2 DRUGE UGOTOVITVE

Z analizo odgovorov anketnega vprašalnika sem ugotovila tudi, da psihološka pripravljenost vpliva tudi na športnikove misli in občutke pred tekmovanji. Na primer vrhunski športniki, ki so bolj psihološko pripravljeni, se pred tekmovanji bolj pogosto posvečajo temu, kako se sprostiti in obvladati stres. Pri mladih športnikih pa je prisotnega več strahu in dvoma v svoje sposobnosti.

Psihološka priprava vpliva tudi na pokazano znanje med igro/nastopom. Večina vrhunskih športnikov razlike med igro/nastopom med treningom in tekmovanjem ne opazi, kar je kot sami navajajo, posledica dobre psihološke priprave. Medtem ko se pri mladih športnikih večkrat pojavijo nihanja.

Ugotovila sem, da so si bili tako mladi kot vrhunski športniki pri vprašanju: »Ali se vam zdi samogovor, torej pogovor s samim seboj pomemben del psihološke priprave?« enotni. Pri obeh skupinah športnikov so se strinjali, da je samogovor pomemben del psihološke priprave. K temu so pritrdili trenerji, ki so samogovor večinoma označili kot pomemben, nekateri pa celo kot zelo pomemben del psihološke priprave.

5.3 PRIMERJAVA REZULTATOV

Če primerjam podatke oziroma rezultate ki sem jih dobila pri svojem raziskovanju s podatki drugih raziskovalnih nalog, diplomskih del in drugih knjižnih virov se ujemajo. Torej imajo športniki tudi v širšem območju enako mišljenje in pogled na psihološko pripravo, prav tako trenerji.

6. DRUŽBENA ODGOVORNOST

Z nalogo sem želela opozoriti na pomen športa nasploh, kako pomemben je zdrav način življenja, zdrava prehrana. Solidarnosti, ki se je učimo tudi pri športu je pomembna lastnost v življenju, z odnosom s človekom in naravo. Marsikdaj lahko opazimo, da se športniki po obnašanju in osebnostnih značilnostih razlikujejo od ostalih ljudi. Teh lastnosti se navzamejo v športu, mnogi že v zgodnjih letih odraščanja in jih prenašajo naprej v svoje življenje, tudi ko končajo svojo športno kariero. Psihološka priprava je pomembna tako v športu kot tudi v življenju na sploh in definitivno, je na teh področjih športnikom ali bivšim športnikom lažje.

7. ZAKLJUČEK

Z anketnim vprašalnikom nisem spoznala ničesar novega, saj sem takšne rezultate tudi pričakovala. Sem pa veliko novega ugotovila oziroma se naučila s prebiranjem knjižnih virov ter podatkov s spleta.

Menim, da bi lahko bili rezultati moje raziskave koristni športnim psihologom, ki se ukvarjajo z mladimi in vrhunskimi športniki, saj bi jim morda koristili pri nadaljnjem delu. Tako bi na primer vedeli, kaj je pri njihovem delu še potrebno spremeniti ali čemu se je treba posvetiti. Prav tako bi rezultati lahko koristili športnim trenerjem, da bi se odločili in bi psihološki pripravi mladih športnikov posvetili več pozornosti. Prav zanimivo bi bilo izvedeti, kakšne bi bile posledice.

Ob zaključnem pisanju svoje raziskovalne naloge pa sem dobila tudi idejo za moje nadaljnje raziskovanje. Postavilo se mi je vprašanje: »Na kakšen način psihološka priprava vpliva na športnika in njegov nastop?«

8. PRILOGE

8.1 Anketni vprašalnik za mlade in vrhunske športnike

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni!

Sem učenka 8. razreda osnovne šole. Prosila bi vas, da izpolnite anketo, katere podatke potrebujem pri pripravi raziskovalne naloge. Glavni namen moje raziskovalne naloge je primerjava psihološke priprave mladih in vrhunskih športnikov.

Podatki, ki jih bom pridobila od Vas, bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene in imajo ključen pomen za moje delo, tako da se vam že vnaprej iskreno zahvaljujem.

1. Kaj je po vašem mnenju najpomembnejše za uspešen športni nastop? (Razvrstite 1-4. 1 je najpomembnejše in 4 najmanj pomembno.)
 - a) Kondicijska/telesna priprava ____
 - b) Psihološka priprava ____
 - c) Tehnična priprava ____
 - d) Taktična priprava ____

2. Ali ste psihološke priprave deležni pogosto?
 - a) Da, pred tekmovanji in treningi.
 - b) Da, vendar le pred tekmovanji.
 - c) Ne.
 - d) Le ob slabših rezultatih.

3. S strani koga ste deležni psihološke priprave? (Možnih več odgovorov.)
 - a) Športnega psihologa.
 - b) Trenerja.
 - c) Drugo.
 - d) Nisem deležen psihološke priprave.

4. Ali menite, da vam psihološka priprava pomaga pri doseganju boljših športnih rezultatov?
 - a) Da.
 - b) Ne.
 - c) Delno.
 - d) Nisem deležen športne priprave.

5. Kakšne oblike psihološke priprave ste deležni?
 - a) Skupinskih tečajev.
 - b) Individualnega pogovora.
 - c) Predavanj.
 - d) Nisem deležen psihološke priprave.

6. Kakšne so vaše misli pred tekmovanji?
- a) Pretirana zaskrbljenost glede izida tekme.
 - b) Kako obvladati negativne vidike stresa (npr. sproščanje).
 - c) Strah pred porazom in dvom v svoje sposobnosti.
 - d) Teh dejavnikov še ne poznam dovolj.
7. Ali opazite razliko med svojim športnim nastopom na treningih in tekmovanjih?
- a) Razlike ne opazim. Tako na treningu, kot tekmovanju nastopam/igram enako.
 - b) Na treningih nastopam/igram bolje kot na tekmovanjih.
 - c) Na tekmovanjih nastopam/igram bolje kot na treningih.
8. Kaj mislite, da je glavni razlog za to? (Glede na prejšnji odgovor.)

9. Ali se vam zdi samogovor, torej pogovor s samim seboj pomemben del psihološke priprave?
- a) Da.
 - b) Ne.
 - c) Ne vem.

8.2 Anketni vprašalnik za športne trenerje

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni!

Sem učenka 8. razreda osnovne šole. Prosila bi vas, da izpolnite kratko anketo, katere podatke potrebujem pri pripravi raziskovalne naloge. Glavni namen moje raziskovalne naloge je primerjava psihološke priprave mladih in vrhunskih športnikov.

Podatki, ki jih bom pridobila od Vas, bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene in imajo ključen pomen za moje delo, tako da se vam že vnaprej iskreno zahvaljujem.

1. Kaj je po vašem mnenju najpomembnejše za uspešen športni nastop? (Razvrstite 1-4. 1 je najpomembnejše in 4 najmanj pomembno.)
 - a) Kondicijska/telesna priprava ____
 - b) Psihološka priprava ____
 - c) Tehnična priprava ____
 - d) Taktična priprava ____

2. Kakšna pogostost psihološke priprave je po vašem mnenju potrebna?
 - a) Pred treningi in tekmovanji.
 - b) Pred tekmovanji.
 - c) Ni potrebna.

3. Kakšna se vam zdi vloga samogovora, torej pogovora športnika s samim seboj?
 - a) Zelo pomembna.
 - b) Pomembna.
 - c) Ne pomembna.

9. VIRI IN LITERATURA

- Koncentracija. Psihologija in odnosi. viva.si. Dostop: <https://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3713/Koncentracija> (10.02)
- Motivacija. Wikipediija. Dostop: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Motivacija> (10.02.2020)
- Tušak. Tušak. Psihologija športa. 1997. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Način dela. Sekcija za psihologijo športa. sportna psihologija.si. Dostop: <http://sportna-psihologija.si/nacin-dela/> (10.02.2020)
- Podpora vrhunskim dosežkom. Psihološka priprava športnikov. Športni psiholog. Dostop: <http://sportni-psiholog.si/psiholoska-priprava/> (06.02.2020)
- Pozitivni samogovor – spodbuda k treningu in ključ do športnega uspeha. Sportal. Siol.net. Dostop: <https://siol.net/sportal/rekreacija/pozitivni-samogovor-spodbuda-k-treningu-in-kljuc-do-sportnega-uspeha-45703> (06.02.2020)
- Psihologija športa. Wikipediija. Dostop: https://sl.wikipedia.org/wiki/Psihologija_%C5%A1porta (06.02.2020)
- Tehnike sproščanja. nijz.si. Dostop: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/ckz_zvc_zaprto/tehnike.sproscanja.pdf (10.02.2020)
- Tehnike sproščanja. Za razvedrilo. Za paciente in svoje. pb-vojniki.si. Dostop: <https://www.pb-vojniki.si/index.php/za-paciente-in-svojce/za-razvedrilo/tehnike-sproscanja/> (10.02.2020)
- Z vizualizacijo ter sensorizacijo premagajmo največje izzive. V gibanju, viva.si. Dostop: <https://www.viva.si/V-gibanju/5556/Z-vizualizacijo-ter-senzorizacijo-premagajmo-najve%C4%8Dje-izzive?index=2> (10.02.2020)