



B&B
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Diplomsko delo višješolskega strokovnega študija
Program: Komercialist

**MOTIVACIJA AMATERSKIH IN
PROFESIONALNIH ŠPORTNIKOV V
BENCH PRESSU IN POWER LIFTINGU**

Mentorica: Marina Vodopivec, univ. dipl. psih.
Lektorica: Ana Jurkič

Kandidat: Gregor Jankovič

Kranj, marec 2010

ZAHVALA:

Zahvaljujem se vsem, ki ste mi na kakršenkoli način pomagali pri pisanju diplomskega dela.

Posebna zahvala gre mentorici, gospe Marini Vodopivec, univ. dipl. psih., za pomoč in nasvete pri izdelavi diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi članom Športnega društva Atila, še posebej Ninu Pevcu, Tomažu Vrhovniku ter Alešu Markiču za pomoč na treningih in tekmovanjih.

Zahvaljujem se tudi svoji zaročenki Biljani Djaković za pomoč in nasvete glede tekmovanj in spodbudo na treningih.

Posebna zahvala gre tudi Meliti Silvester, dr. psih., in duhovniku Marjanu Arhu za pomoč v trenutkih, ko je bila ta res najbolj potrebna.

IZJAVA

»Študent Gregor Jankovič izjavljam, da sem avtor tega diplomskega dela, ki sem ga napisal pod mentorstvom Marine Vodopivec, univ. dipl. psih.«

»Skladno s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah dovoljujem objavo tega diplomskega dela na spletni strani šole.«

Dne: 1. 3. 2010

Podpis: _____

POVZETEK:

Na podlagi dolgoletnih izkušenj na področju treniranja in rekreativnega ter profesionalnega tekmovanja v triatlonu moči, s tujko powerliftingu, in potisku s prsi, s tujko bench pressu, sem se odločil napisati diplomsko delo s tega področja.

Diplomsko delo bo v prvi vrsti služilo kot didaktični pripomoček članom Športnega društva Atila, tako začetnikom kakor tudi tekmovalcem. Temeljni namen dela je prikazati športa, potisk s prsi in triatlon moči, ter sam trening in pripravo na tekmovanje, tako s fizičnega kakor tudi psihološkega vidika.

Pri pisanju diplomskega dela sem ugotovil, da je zadeva še dokaj neraziskana in zanimiva tudi za nadaljnje raziskovanje. Gre za splet dejavnikov, ki se med seboj prepletajo. Med najpomembnejše spadajo individualna ciklizacija, sočasno spremljanje napredka in korigiranje programa vadbe, genetske preddispozicije in disciplina športnika.

Trening za razvoj moči se sestoji iz serij, v katerih se izvaja do šest ponovitev, med ponovitvami pa so daljši premori. Razlog je v utrujanju mišičnega sistema, še preden se porabijo vse hranljive snovi v mišici. To pripomore k razvoju fizične moči, ne da bi pridobili na mišični masi oz. teži telesa.

KLJUČNE BESEDE

- motivacija
- stres
- mišična moč
- počep
- potisk s prsi
- mrtvi dvig

ABSTRACT:

Based on years of experience in coaching, recreational and professional competitions in triathlon power with a foreign word powerlifting, and thrust to the chest, with a foreign word bench press, I decided to write a diploma thesis on the subject.

Thesis work will primarily serve as a didactic help to Atila Sport Club members, beginners as well as competitors. The basic purpose of thesis is to show the both sports, thrust to the chest and triathlon power, as well as training and preparing for the competition, from physical and psychological point of view.

When writing diploma thesis, I realized that the case is still relatively unexplored and interesting for further research. It is a combination of factors that are mutually intertwined. The most important are individual cyclization, simultaneous monitoring of progress and correction of program of exercise, genetic predisposens and discipline of an athlete.

Training for power development consists of a series, which runs to six repetitions, between the repetitions are longer breaks. This is due to muscle fatigue in the system before there are consumed all the nutrients in the muscle. This helps to develop physical strength, not to gain muscle mass or body weight.

KEYWORDS

- motivation
- stress
- muscular strenght
- crouch
- thrust to the chest
- dead lift

KAZALO

1	UVOD.....	1
1.1	NAMEN IN CILJ DIPLOMSKEGA DELA.....	1
1.2	METODOLOGIJA DELA	2
2	POTISK S PRSI IN TRIATLON MOČI	2
2.1	TEKMOVANJE V POTISKU S PRSI IN TRIATLONU MOČI	2
2.1.1	Počep (ang. squat).....	4
2.1.2	Potisk s prsi (ang. bench press)	5
2.1.3	Vleka od tal (ang. deadlift)	7
2.2	RAZVOJ IN ZGODOVINA TRIATLONA MOČI IN POTISKA S PRSI	7
2.3	NAČRT RAZVOJA ŠPORTOV TRIATLON MOČI IN POTISK S PRSI V SLOVENIJI	8
3	MOTIVACIJA V ŠPORTU	9
3.1	PSIHOLOGIJA ŠPORTA.....	9
3.2	RAZVOJ PSIHOLOGIJE ŠPORTA.....	9
3.2.1	Prvo obdobje razvoja psihologije športa.....	10
3.2.2	Drugo obdobje razvoja psihologije športa	11
3.2.3	Tretje obdobje razvoja psihologije športa	12
3.3	OPREDELITEV PSIHOLOGIJE ŠPORTA	12
3.4	PODROČJE PSIHOLOGIJE ŠPORTA	13
3.4.1	Pojem psihologije športa	13
3.4.2	Pojem motiva.....	14
3.4.3	Pojem motivacije.....	14
3.4.4	Motiv.....	14
3.4.5	Razumevanje motivov športnika	15
3.4.6	Določitev ciljev športnika	16
3.4.7	Disciplina športnika	18
3.4.8	Komunikacija v športu	19
3.4.9	Razmišljanje, samopodoba in samogovor športnika	19
4	PRAKTIČNO DELO S ŠPORTNIKI PRI POTISKU S PRSI IN TRIATLONU MOČI	21
4.1	KDO JE REKREATIVEC, ŠPORTNIK, PROFESIONALNI ŠPORTNIK, TRENER.....	22
4.2	PSIHIČNA PRIPRAVA NA TRENING IN SAM NASTOP NA TEKMOVANJU	23
4.2.1	Kdaj pričeti s športoma, kot sta triatlon moči in potisk s prsi?	23

4.2.2	Kako pravilno izbrati klub in trenerja?	24
4.3	Načrt treningov	25
4.3.1	Načrt treningov rekreativcev v triatlonu moči in potisku s prsi	25
4.3.2	Načrt treningov športnikov v triatlonu moči in potisku s prsi	26
4.4	PSIHIČNA PRIPRAVA NA TRENING IN SAM NASTOP NA TEKMOVANJU	27
4.4.1	Analiza treninga	28
4.5	PISANJE ŠPORTNEGA DNEVNIKA IN NJEGOV POMEN	28
4.6	PSIHOLOGIJA IDEALNEGA NASTOPA.....	30
4.7	POZITIVNA AGRESIVNOST V TRIATLONU MOČI IN POTISKU S PRSI 31	
4.8	VLOGA TRENERJA NA TRENINGU IN TEKMOVANJU	32
4.9	SKLEP.....	32
5	NEDOVOLJENI PRIPOMOČKI V ŠPORTIH, KOT STA TRIATLON MOČI IN POTISK S PRSI IN NJIHOV PSIHOLOŠKI VPLIV NA POSAMEZNIKA	33
5.1	Kaj pravi Kazenski zakonik Republike Slovenije o uporabi prepovedanih substanc?	34
5.2	Kako in kje se proizvajajo in kako kupimo prepovedane substance?	35
5.3	Psihofizične posledice jemanja steroidov	36
6	ZAKLJUČEK.....	37
	LITERATURA IN VIRI.....	40
	KAZALO SLIK.....	41
	KAZALO TABEL.....	41

1 UVOD

Vsem je znano, da se tisto čemur namenjamo našo pozornost, povečuje. Zato moramo dobro premisliti, kaj si želimo.

Naš podzavestni um je namreč zbirka vseh naših misli. In tisto, na kar najpogosteje mislimo, najmočneje oblikuje naše podzavestno obnašanje.

Predstajajmo si, da dvigamo utež. Vsakokrat, preden primemo za utež, vdihnemo, jo primemo in med dviganjem izdihujemo. Po nekaj ponavljanjih ne razmišljamo več o dihanju in tehniki dviganja. Vse opravimo podzavestno. Vsaka zavestna misel, ki jo nekaj časa ponavljamo, postane program.

Zato je zelo pomembno, kakšen program imamo v glavi in kako razmišljamo. Kajti, če bo nekdo razmišljal, da je neka stvar zanj pretežka, bo to zanj postalo samodejno.

Predstavljajmo si slona pripetega z verigo. Ker je bila veriga zanj kot mladiču še dovolj močna in ga je zadržala, četudi jo je skušal pretrgati, je tudi sedaj zanj dovolj močna, ker ima v glavi program, da mu je kljub naporu ne bo uspelo premagati. Zato tega ne bo več niti poizkušal.

Naša prihodnost in uspešnost sta odvisni od naših zavestnih misli. Potem ko začnemo disciplinirati um, nove zavestne misli ustvarjajo nove programe. Tako, kot se lahko naučimo podzavestno voziti avto, tako lahko s pomočjo podzavesti postanemo uspešni.

Če bi radi preverili misli, moramo preveriti svoje življenje. Naša blaginja, sreča, odnosi z ljudmi in celo zdravstveno stanje so odsev misli, ki se nam najpogosteje zadržujejo v glavi.

Da bi bili v nečem uspešni in za nekaj motivirani, moramo prisluhniti svojemu srcu. Kaj si sploh želimo? Če nekaj delamo z ljubeznijo, bomo v tem tudi uspešni.

1.1 NAMEN IN CILJ DIPLOMSKEGA DELA

V diplomskem delu sem preučeval motivacijo in motiviranost članov Športnega društva Atila pri samem treningu in tudi na tekmovanjih. Primerjal sem delo in rezultate naših članov z delom in rezultati drugih članov, predvsem na samih tekmovanjih. Prav tako sem primerjal in ocenjeval tudi delo samega sebe, kot delo trenerja in vodje društva z drugimi trenerji.

Primerjal sem tudi motiviranost rekreativnih športnikov ter profesionalnih športnikov, njihove razlike pri motivaciji, treningih, pristopu k delu ...

Glavni razlog pri izbiri teme tega diplomskega dela je v tem, da bi tako člani našega društva kakor tudi ostali športniki, ne glede na športno zvrst, dobili čim več podatkov o samem športu, kakor tudi o psihofizičnih pripravah na enem mestu.

Cilj diplomskega dela je prikazati, kakšna športa sta potisk s prsi (bench press) ter triatlon moči (powerlifting) in kakšna je razlika med rekreativcem, amaterskim tekmovalcem in profesionalnim športnikom ter kako prestopiti iz ene stopnje v drugo.

1.2 METODOLOGIJA DELA

Pri pisanju diplomskega dela sem se opiral predvsem na svoje dolgoletne izkušnje na področju treniranja in tekmovanja. Za dokazovanje teoretičnih zaključkov pa sem uporabljal metodo neposrednega zbiranja podatkov, to je metodo anketiranja. Ankete sem opravil med člani Športnega društva Atila in tudi med drugimi tekmovalci.

Diplomsko delo sem razdelil na pet delov. V prvem delu sem opisal, kakšna športa sta triatlon moči in potisk s prsi ter njun razvoj v Sloveniji in po svetu. V drugem delu sem opisal psihologijo športa (njen zgodovinski razvoj), motivacijo kot pojem, postavitev ciljev športnika, komunikacijo v športu, pozitivni samogovor ter samopodobo športnika, stres in pretreniranost v športu, sproščanje športnika, koncentracijo in pozornost športnika, imaginacijo in vizualizacijo. V tretjem delu sledijo opisi praktičnega dela s športniki, njihove priprave na trening in na tekmovanje, psihologije idealnega nastopa, pisanja dnevnika športnika, analize nastopov na tekmovanjih, kakor tudi sprotne preverjanja psihofizičnega stanja tekmovalca. V četrtem delu sem opisal nekatere prepovedane substance, ki se uporabljajo v teh športnih disciplinah, njihov vpliv in posledice na športnike. V zadnjem delu sem podal ugotovitve in predloge za boljše delo in boljše psihofizično pripravljenost športnikov.

2 POTISK S PRSI IN TRIATLON MOČI

Potisk s prsi (bench press) se lahko izvaja kot samostojni šport ali kot del triatlona moči (powerliftinga).

2.1 TEKMOVANJE V POTISKU S PRSI IN TRIATLONU MOČI

Tekmovanje v potisku s prsi (bench pressu) se lahko organizira kot samostojno tekmovanje (Single lift) ali kot del tekmovanja v triatlonu moči, kjer je poleg počepa in mrtvega dviga sestavni del tekmovanja v triatlonu.

Tekmovanje se začne s prijavo tekmovalcev in samim tehtanjem, na podlagi katerega se tekmovalci razdelijo v določeno kategorijo po teži in sicer:

- 45 kg
- 52 kg
- 57,5 kg
- 62 kg

- 67,5 kg
- 75 kg
- 82,5 kg
- 90 kg
- 100 kg
- 110 kg
- 125 kg
- nad 125 kg.

Tekmovalci so razdeljeni tudi po starostnih skupinah in sicer:

- juniorji do 23 let + 365 dni
- članice in člani do 40 let starosti
- veterani nad 40–50 let starosti
- veterani 50–60 let starosti
- veterani nad 60 let starosti.
-

Tekmovalci so razdeljeni tudi po spolu, in sicer na ženski in moški spol.

Tekmovalci po tehtanju določijo svoje začetne teže dvigov za vse tri discipline. Začetno težo dviga lahko spremenijo pred samim dvigom, dokler jih napovedovalec ne pokliče na pripravo ročke z utežmi. Ko napovedovalec pokliče tekmovalca na oder, ima le-ta eno minuto časa, da opravi dvig. Po dvigu napove pri zapisnikarski mizi svojo naslednjo težo dviga ne glede na to, ali je bil dvig uspešen ali ne. Za uspešen dvig se štejeta dve beli zastavici ali kartona od treh. Sodijo trije sodniki. Tekmovalec po vsakem dvigu lahko težo na ročki zadrži ali jo poveča, ne more pa teže na ročki zmanjševati glede na prvo določeno težo.

Tekmovalci imajo po prijavi čas za ogrevanje in priprave. Seznanijo se, v katero skupino dvigovalcev so razporejeni. Skupine so odvisne od samega števila prijavljenih. Načeloma so tekmovalci razdeljeni v dve do tri skupine in sicer po določenih najavljenih začetnih težah.

Tekmovalci imajo za vsako disciplino na voljo tri dvige. Za rezultat šteje najboljši dvig. Tekmovalec ima pravico do četrtega dviga v primeru, ko je bila odobrena pritožba na oceno sodnikov, če so ti določili, da dvig ni bil pravilen, ali v primeru, ko želijo popraviti državni rekord ali rekord tekmovalca. Četrty dvig ne šteje za rezultat, razen v primeru, ko je bil odobren zaradi napačne ocene sodnikov, potem se šteje kot ponavljajoči tretji dvig.



Slika 1: Prizorišče tekmovanja

2.1.1 Počep (ang. squat)

Počep je začetna disciplina pri triatlonu moči. Tekmovalec ima pravico do treh dvigov. Slovenski absolutni rekord znaša 340 kilogramov, njegov lastnik pa je Boris Novak.

Naprava, na kateri se izvaja počep, je na sredini slike 1.

Potek izvajanja dviga:

1. tekmovalec dvigne ročko s stojal,
2. tekmovalec na znak sodnika »DOL« počepne v položaj, ko je zadnjica nižje od kolen (slika 2) in se vrne v iztegnjeni položaj telesa,
3. tekmovalec na znak sodnika »NAZAJ« vrne ročko nazaj na stojala.

Mišice, ki so najbolj obremenjene pri dvigu, so iztegovalke in upogibalke kolena, iztegovalke hrbta, iztegovalke in upogibalke skočnega sklepa.



Slika 2: Tekmovalec pri počepu (vir: arhiv slik tekmovanj Športnega društva Atila)

2.1.2 Potisk s prsi (ang. bench press)

Potisk s prsi je najbolj znana oz. priljubljena disciplina za preverjanje moči. Ko sem še sam hodil po raznih telovadnicah, so me vedno najprej vprašali, koliko lahko potisnem s prsi. To je bil vedno nekakšen prikaz moškosti v fitnesu.

Potisk s prsi se lahko opravlja kot posamezni dvig na posamezni tekmi ali v sklopu triatlona moči. Slovenski absolutni rekord znaša z opremo 255 kg, njegov lastnik pa je Denis Udovič. Brez opreme znaša rekord 205 kg na posamičnem tekmovanju, lastnik rekorda pa sem Gregor Jankovič.

Potek dviganja pri potisku s prsi je sledeč:

1. tekmovalec se uleže na klop in dvigne ročko s stoja, pri čemer ima lahko pomočnika, kateri mu pomaga dvigniti ročko. Ko se tekmovalec dotakne ročke, ne sme več spreminjati položaja rok na ročki (slika 3);
2. tekmovalec počaka na znak sodnika »DOL«, nakar spusti ročko na prsa (slika 4);
3. potem ko se ročka na prsih umiri in mineta dve sekundi, sodnik da znak »GOR«, po čem tekmovalec dvigne ročko v položaj, ko ima iztegnjene roke, kakor na začetku dviga (slika 3);
4. na znak sodnika »NAZAJ« vrne ročko na stojala.

Mišice, ki so najbolj obremenjene pri tem dvigu, so prsne mišice, iztegovalke kromolca in mišice ramenskega obroča.



*Slika 3: Začetek dviganja pri potisku s prsi
(na sliki Gregor Jankovič, vir: arhiv Športnega društva Atila)*



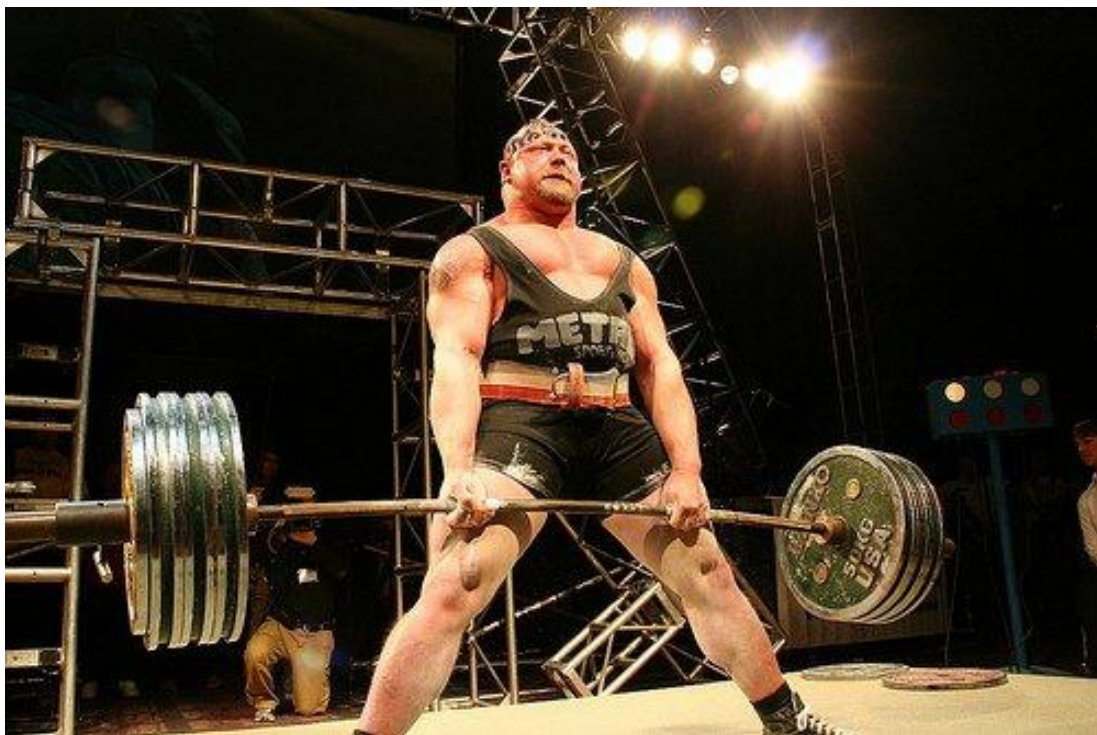
*Slika 4: Točka, do katere je treba spustiti ročko in jo zadržati do znaka sodnika
(na sliki Gregor Jankovič, pomočnika Nino Pevec in Tomaž Vrhovnik, vir: arhiv Športnega društva Atila)*

2.1.3 Vleka od tal (ang. deadlift)

Vleka od tal oz. mrtvi dvig je zadnja disciplina od treh pri triatlonu moči. V Sloveniji znaša absolutni rekord 350 kilogramov in je v lasti Denisa Udoviča.

Potek mrtvega dviga na tekmovanju je naslednji:

1. tekmovalec potem ko ga pokličejo, stopi na tekmovalni oder do ročke z utežmi in jo dvigne s tal do pasu (slika 5);
2. potem ko tekmovalec dvigne ročko in jo zadrži več kot eno sekundo na mestu brez premikanja, da sodnik znak »DOL«, nakar lahko tekmovalec položi utež na tla. Tekmovalec ne sme ročke vreči na tla.



Slika 5: Tekmovalec pri dvigu od tal
(vir: www.maximum.si)

2.2 RAZVOJ IN ZGODOVINA TRIATLONA MOČI IN POTISKA S PRSI

V 19. stoletju so močni moški nastopali le v cirkusih, saj posebna tekmovanja niso bila organizirana.

Leta 1920 so v organizaciji AAU (Amateur Athletic Union) priredili prvo tekmovanje, kjer so upoštevali tri dvige. Leta 1959 je združenje AAU organiziralo prvo nacionalno

tekmovanje po enotnih pravilih, ki pa se ni izpeljalo zaradi nestrinjanja glede pravil dvigovanja.

Sodobni triatlon moči (powerlifting) se je začel razvijati leta 1973 pod vodstvom IPF (International Powerlifting federation), katerega sta ustanovili Združene države Amerike in Velika Britanija. V Evropo je organizacija IPF prišla leto kasneje, 1974. Triatlon moči še vedno ni olimpijski šport, čeprav je od leta 1980 razvit v več kot sedemdesetih državah sveta. Kot olimpijski šport pa ga priznajo na olimpijskih igrah invalidov.

Na svetu obstaja kar nekaj organizacij, ki določajo pravila triatlona moči. Med njimi so:

- WDFPF (World drug free Powerlifting federation),
- WPC (World Powerlifting Congress),
- APF (Amateur Powerlifting federation).

IPF ostaja glavni mednarodni upravni organ, edini, ki je povezan z olimpijskim komitejem. Tudi v Sloveniji potekajo tekmovanja po pravilih IPF, vendar Slovenija že vrsto let ni članica IPF zveze, ker je slovenska powerlifting zveza razpadla.

Na tekmovanja v tujini hodim kot samostojni tekmovalci iz Slovenije, kateri zastopa državo, od katere pa nič ne dobi za promocijo. Tudi stroške tekmovanj si krijem sam, saj uradne slovenske reprezentance ni.

V Sloveniji potekajo tekmovanja po pravilih IPF od leta 1991. Sam se jih udeležujem od leta 1994. Trenutno v Sloveniji obstajajo štiri klubi, ki so specializirani za šport triatlon moči, to so: FS SPORT Škofja Loka, Powerlifting klub Oskar & Co. Postojna, ŠD Triatlon moči Vrtojba in ŠD Atila iz Kranja.

2.3 NAČRT RAZVOJA ŠPORTOV TRIATLON MOČI IN POTISK S PRSI V SLOVENIJI

Kot športnik tekmovalci in tudi organizator tekmovanj imam v naslednjem letu kar nekaj ciljev.

Letos sem se udeležil tekme FIBO 2009 za najmočnejšega bench presserja (dvigovalca potiska s prsi), kjer mi je bil prvotni cilj priti med prvih deset, kar bi zagotovilo nastop v finalu. Cilj je bil dosežen, kajti osvojil sem sedmo mesto v absolutni kategoriji.

Po tem tekmovanju sem pridobil pravico do nastopa v nemški ligi in licenco za profesionalnega športnika v bench pressu (potisku s prsi).

Naslednja tekma, ki se je nameravam udeležiti, je King of the Bench (kralj potiska s prsi), kjer se bodo tekmovalci iz celega sveta borili za ta prestižni naslov. Moj cilj je nastopiti v finalu med desetimi najmočnejšimi, za kar bo treba še veliko dela in odrekanja.

V letu 2010 nameravam ustanoviti novo zvezo v Sloveniji ter izbrati slovensko reprezentanco, ki bi predstavljala Slovenijo v tujini.

Prav tako nameravam prirediti državno prvenstvo v potisku s prsi z opremo ali brez.

Zaradi gospodarskega stanja v državi je vse težje pridobiti sponzorje in donatorje za organizacijo tekmovanj. Večina organizatorjev gleda na organizacijo tekmovanja kot na priložnost hitrega in enostavnega zaslužka, vendar so izkušnje pokazale, da tako lahko obstanejo le na kratek rok.

Moj cilj je ustanoviti novo slovensko zvezo za triatlon moči in potisk s prsi ter se pridružiti EPF (European Powerlifting federation) ter tako pridobiti pravico do sodelovanja na uradnem evropskem in svetovnem prvenstvu ter biti uvrščen na uradno lestvico tekmovalcev EPF.

3 MOTIVACIJA V ŠPORTU

3.1 PSIHOLOGIJA ŠPORTA

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

1. uporabno vedo s svojim predmetom proučevanja, s svojimi metodami dela, smotrom, cilji;
2. praktično dejavnost s populacijo, kateri je namenjena, načini in oblikami praktične dejavnosti, metodami in tehnikami dela in cilji in smotri psihološke pomoči;
3. stroko; prej ali slej prihaja do profila športnega psihologa, z institucijami, ki bodo te profile nastavljale, in ne nazadnje prihaja do potrebe in razvoja moralno-etičnega kodeksa športnega psihologa.« (Tušak in Tušak, 1994, str. 22).

3.2 RAZVOJ PSIHLOGIJE ŠPORTA

Zgodovina psihologije športa ja pravzaprav zelo kratka, pa čeprav so se za to področje zanimali že zelo zgodaj. Tu ne moremo mimo antičnih filozofov, ki jih je zanimala zveza med duhom in telesom. Zdrav duh v zdravem telesu je vodilo, ki sega vse do današnjih časov, ko pravzaprav vse oblike rekreativne dejavnosti stremijo za tem idealom (Tušak in Tušak, 1997, str. 13).

Razvoj psihologije športa v svetu je potekal predvsem v okviru dveh konceptov:

- severnoameriškega
- socialističnega koncepta vzhodnoevropskih držav.

Ta dva koncepta sta izoblikovala vsaka svojo smer psihologije športa. Glavna razlika med njima je bil socialni kontekst, predvsem vpliv političnega sistema.

»Največje razlike med obema smerema psihologije najdemo v naslednjih vidikih:

1. stopnji kontrole,
2. osnovnem namenu,
3. področjih aplikacije spoznanj« (Tušak in Tušak, 1997, str. 17).

Razvoj psihologije športa bi lahko nekako razdelili na tri obdobja.

3.2.1 Prvo obdobje razvoja psihologije športa

V severni Ameriki se je v zgodnjem obdobju psihologija športa razvijala skoraj izključno znotraj kineziologije in športne vzgoje in ne znotraj oddelkov psihologije. Psihologe ni zanimala fizična aktivnost in proučevanje športa. Iz tega obdobja lahko zasledimo zgolj nekaj člankov in prispevkov.

Konec prejšnjega stoletja je Budinszky (1884) napisal prispevek »Telovadba in razvijanje volje«. V ospredju zanimanja je bila celih dvajset do trideset let tema telesnih vaj, ko so se s tem problemom ukvarjali predvsem psihotehniki. Tak je na primer tudi članek Frances A. Kellorjeve (1898) z naslovom »Psihološka osnova telesne kulture«. Deset let kasneje je psiholog G. Stanley napisal »Telesna vzgoja je potrebna za mentalno in moralno kulturo in ni samo zaključek le-te. Potrebna je zato, da naredi intelekt, čustva in voljo bolj krepko, razumno in bistro ter bolj prožno in polno« (Hall, 1908).

Ko so se nekateri avtorji v ZDA ukvarjali z raziskovanjem psihičnih učinkov telesne vzgoje, pa je druga skupina raziskovala socialnopsihološke aspekte športa s filozofske perspektive. Večina teh teorij je bila osnovana na osebnem mnenju in ne na eksperimentalnem. Ukvarjali so se predvsem z vprašanjem človeške igre ter poskušali razložiti, zakaj in kako vpliva igra na človeški razvoj. G. T. W. Patrick (1903) razmišlja o takratnih teorijah igre in poskuša najti motive tisoče gledalcev, ki prihajajo kot navijači na tekme ameriškega nogometa.

Poleg socialnopsiholoških študij športa so se na prelomu stoletja pojavljale tudi številne študije, ki so se ukvarjale s problemom motoričnega učenja. Najbolj tipične so raziskave reakcijskih časov. G. W. Fitzova študija reakcijskih časov (1895) je ena izmed prvih, saj je Fitz v enem izmed prvih raziskovalnih laboratorijev za področje telesne vzgoje skonstruiral tudi napravo za merjenje reakcijskih časov, s katero je meril hitrost in natančnost dotikanja nenadoma prezentiranega objekta v nepričakovanem položaju. N. Triplett je preučeval vpliv publike na kolesarje. Ugotavlja, da prisotnost gledalcev in drugih tekmovalcev omogoči športniku mobilizirati energijo, ki je sicer ni na razpolago.

Vsekakor ne moremo mimo skupin iz oddelka za psihologijo na Yalu. Te so potrdile, da udležba v športu vpliva na razvoj človekovega značaja oz. nekaterih osebnostnih lasnosti (E. W. Scripture, 1899).

Najpomembnejša oseba psihologije športa v tistem času v Ameriki je bila prav gotovo Coleman Robert Griffith, ki je pomagal ustanoviti prvi laboratorij psihologije športa v Severni Ameriki na univerzi Illinois leta 1925. Ta laboratorij je tudi eden

prvih te vrste na svetu. V tistem času je bil osnovan še laboratorij psihologije športa v Leningradu.

Griffith se je v raziskovanju usmeril predvsem na tri specifična področja:

- psihomotorične spretnosti,
- učenje,
- osebnostne spremenljivke.

Kot pomoč pri raziskovanju teh področij je razvil številne teste in specialne naprave (npr. test za sposobnost učenja, za reakcijski čas na svetlobo, zvok in pritisk, test za merjenje pripravljenosti, test za merjenje mišične napetosti in sproščenosti itd.). Zavedal se je potrebe po apliciranju spoznanj v prakso, v šport, zato je med leti 1919 do 1931 izdal niz publikacij, kjer je nakazal načine, kako lahko znanje koristno uporabimo pri učenju športnih veščin. Napisal je dve knjigi, ki veljata za klasiko psihologije športa. To sta Psihologija treniranja (1926) in Psihologija in šport (1928). Mnogi ga imenujejo za očeta psihologije športa v ZDA. Bil je eden redkih v tistem času, ki ni padel pod vpliv psihotehnikov. Na žalost se je njegov vpliv pokazal šele nekaj desetletij pozneje, saj po njem in v času do konca druge svetovne vojne vlada nekajletna praznina na tem področju, kjer lahko najdemo le posamezne teme.

Na evropskem področju je deloval predvsem R. W. Schulte, ki je preučeval vpliv telesnih vaj na osebnost. Ukvarjal se je tudi s problematiko selekcije in ugotavljal vlogo ključnih organov za športno aktivnost. Znana so naslednja njegova dela: »Telo in duša v športu« (1924) in »Preizkušanje sposobnosti in učinka v športu« (1925), kjer podaja zbirko testov fizičnih sposobnosti šoloobveznih otrok.

H. Sippel je leta 1920 preverjal učinek telovadbe na dosežke šolarjev. Deloval je tudi v Evropi in je znan predvsem po delih »Fizično izobraževanje v šolah in mentalno delo šolskih otrok«, kjer je otroke preizkušal s testi pomnjenja in koncentracije pred in po telesni aktivnosti. Hkrati pa je še variiral intenziteto fizične aktivnosti.

F. Gise je v letu 1928 proučeval učinke okolja na dosežke športnikov. Ugotovitve lahko najdemo v njegovih delih »Duša in telo« (1924), »Duh in šport« (1928) ter »Psihotehnika v vzgoji telesa« (1928). Opozoril je na nov vidik v proučevanju športa, in sicer na vlogo zunanjih pogojev. Proučeval je vpliv klimatskih in svetlobnih pogojev v telovadnici.

Oče sovjetske psihologije športa je Peter Rudik. Leta 1930 je bil v Moskvi ustanovljen Znanstveno raziskovalni inštitut za fizično kulturo. Načrtoval je psihološke raziskave športa. Na inštitutu so odkrivali nove tehnike psihološkega merjenja inteligentnosti, psihomotorne aktivnosti in osebnosti. Med leti 1930 in 1960 so raziskovalni napor usmerjali v kontrolo predštartne napetosti in proučevanje osebnostnih profilov superiornih športnikov ter na področje perceptivnih procesov, pomembnih za šport.

3.2.2 Drugo obdobje razvoja psihologije športa

To obdobje so zaznamovali posamezniki, ki so opozarjali na pomanjkljivosti psihotehničnega pristopa. Obdobje je v znamenju proučevanja osebnosti, kar je

posledica takratnih gibanj v psihologiji (predvsem Lewinove teorije polja). Takega pogleda so v glavnem sovjetski avtorji. Bartalanffy (1963) pa s svojo sistemsko teorijo nasprotuje takemu pogledu. Rokusfalvy (1980) meni, da je teorija polja v psihologiji športa naredila več škode kot koristi (Tušak in Tušak, 1997, str. 15–16).

»Z vplivom stresa na izvedbo športnih aktivnosti se je začel ukvarjati W. R. Johnson (1949), F. M. Henry in C. Ulrich pa sta učinek stresa tudi bolj natančno analizirala. Kasneje pa najdemo še številne avtorje, ki so se ukvarjali s stresom v športu (Howell, 1953; Ulrich, 1957; Ryan, 1961; Carron, 1968 in še drugi)« (Tušak in Tušak, 1997, str. 16).

3.2.3 Tretje obdobje razvoja psihologije športa

»Tretje obdobje v razvoju psihologije športa je zaznamovalo odkritje matematično-statističnega postopka – faktorске analize. Predstavniki te usmeritve delujejo na predpostavki, da je osebnost funkcionalna celota, ki temelji na deferenciranih psihičnih procesih in osebnostnih lastnostih. Tako pojmovanje je v psihologiji športa pomembno predvsem zaradi tega, ker nudi enoten sistem za psihološke analize, psihološke interpretacije, in ne nazadnje tudi zaradi odkrivanja psiholoških komponent športnih dosežkov oz. rezultatov. Otto Neumann je s svojim delom »Šport in osebnost« (1957) tipični predstavnik na osebnost usmerjenih raziskav. Po letu 1960 lahko zasledimo že kar nekaj knjig, ki so se ukvarjale s problemi psihologije športa. To je obdobje, ko se začne relativno hiter razvoj psihologije športa. Sredi šestdesetih let je v ZDA nastalo tudi najmnogičnejše združenje, ki je združevalo strokovnjake, ki so se zanimali za psihologijo športa, to je združenje NASPSPA (North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity). Pojavljati pa so se začele tudi številne revije, ki so zadevale področje psihologije športa (Canadian Journal of Applied Sport Sciences, Journal of Motor Behavior, Journal of Sport Psychology, Journal of Sport Behavior). V sedemdesetih letih najdemo številne knjige, ki se lotevajo področja psihologije športa z akademskega, teoretičnega, aplikativnega in tudi že interdisciplinarnega vidika. Psihologija športa se je razmahnila v vseh pogledih. Niz psiholoških združenj na različnih koncih sveta to samo potrjuje« (Tušak in Tušak, 1997, str. 16).

3.3 OPREDELITEV PSIHLOGIJE ŠPORTA

Opredelitev psihologije športa mora na eni strani upoštevati razvojno stopnjo psihologije športa in na drugi strani stopnjo znanosti o športu.

P. Rokusfalvy (1980) meni, da je psihologija športa aplikativna psihološka znanost, ki raziskuje športno dejavnost z aspekta učinka in stremi k temu, da bi odkrila specifične zakonitosti razvoja te dejavnosti. Praktične naloge psihologije športa naj bi bile:

1. odkrivanje psihofizičnih in psiholoških posebnosti za posamezne športne zvrsti,
2. odkrivanje psihičnih elementov optimalnega športnega dosežka in spremljanje pri doseganju takih uspehov,

3. doseganje soglasja med športnikom in njegovim socialnim okoljem,
4. težnja k optimalni vključitvi v tim,
5. določitev optimalnih objektivnih pogojev okolja ter pogojev, ki jih zastavlja okolje športni dejavnosti s psihološkega vidika« (Tušak in Tušak, 1997, str. 20).

3.4 PODROČJE PSIHLOGIJE ŠPORTA

Za razumevanje psihologije športa moramo pogledati področja, na katerih le-ta deluje. Po P. Rokusfalvyju psihologija športa deluje na naslednjih področjih:

1. psihološka analiza športne dejavnosti (to je centralni problem celotnega psihološkega raziskovanja športa),
2. psihološka sredstva dvigovanja športnih dosežkov,
3. psihološka problematika športnih zvrsti (pomembna splošna in specifična psihodiagnostika, vključuje pa še pojme športna zvrst, sposobnosti in izbor posameznikov za specifične športne zvrsti),
4. psihološko vprašanje odnosa socialnega okolja do športne dejavnosti (psihološki učinek tekmovanja, struktura tima, dinamika, interakcija v timu, vpliv publike ...),
5. psihološki odnosi objektivnega okolja do športne dejavnosti (klima, hrup, tehnična sredstva, športne poškodbe, nesreče ...),
6. psihološke raziskave učinkov športne dejavnosti.

Ko pregledujemo področja psihologije športa pa pridemo še na mnoge druge teme: npr. o vplivu anksioznosti na športnikovo aktivnost, agresivnem vedenju v športu, skupinski dinamiki, motivaciji, osebnosti ...

3.4.1 Pojem psihologije športa

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

1. uporabno vedo s svojim predmetom poučevanja, svojimi metodami dela, smotrom, cilji,
2. praktično dejavnost s populacijo, ki je namenjena, načini in oblikami praktične dejavnosti, metodami in tehnikami dela in s cilji in smotri psihološke pomoči,
3. stroko; prej ali slej prihaja do profila športnega psihologa, z institucijami, ki bodo te profile nastavljal in nenazadnje prihaja do potrebe in razvoja moralno-etičnega kodeksa športnega psihologa« (Tušak in Tušak, 1997, str. 23).

3.4.2 Pojem motiva

Naša življenja prepletajo določeni motivi. Od vsakega posameznika pa je odvisno, katerim motivom se v življenju odzove in katerim ne. To je seveda odvisno od same osebnosti posameznika. Kakor so si prsti na roki enega človeka različni, tako smo si različni tudi ljudje, naša osebnost in naši cilji. Da pa bi prišli do cilja potrebujemo nek motiv, pogon, ki nas bo do tam pripeljal. Pojem motiva se povezuje s pojmom motivacije.

3.4.3 Pojem motivacije

Splošne teorije motivacije še vedno ne poznamo, saj obstaja več razlag. Proučevanje motivacije pa je potekalo v treh smereh:

1. kot eksperimentalna psihologija, ki išče skupne zakonitosti in sistematično obdeluje pojave z eksperimentom,
2. kot psihologija osebnosti, ki obravnava motivacijske dejavnosti v okviru celote, človekove osebnosti,
3. kot smer psihologije, ki povezuje motivacijske procese z družbenimi procesi.

Številni literarni viri poudarjajo, da je za uspešen razvoj motivacije v športu za otroke bolje, da trenerji uporabljajo predvsem kratkoročne cilje in poudarjajo učenje in razvoj spretnostnih veščin. Lee (1993b) pa poudarja pomen uspešne komunikacije z otroki.

»Trenerji bi morali s pomočjo literature iskati številne vaje, ki bi jih z malo kreativnosti lahko priredili tako, da bi bil trening vedno zanimiv« (Stropnik, 2006). V takih okoliščinah bi bili otroci željni aktivnosti in ne bi zapuščali športa.

Brez motivacije nimamo nobene želje, če pa nimamo želja, potem tudi nimamo ciljev. V grobem sta najbolj temeljni značilnosti motivacije spodbujanje in usmerjanje.

3.4.4 Motiv

»Motiv je vse tisto, kar nam daje vzgon oz. energijo in vse tisto, kar nas usmerja k enim objektom bolj kot k drugim« (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 16).

Lahko bi rekli, da poznamo dve vrsti motivov:

- Motive potiskanja, kot so nagoni in potrebe, katerih zadovoljevanje je življenjsko potrebno. Ta motivacija je homeostatično uravnana in ima pogosto biološko podlago.
- Motive privlačnosti, kot so cilji, ideje in vrednote. Nekatere oblike privlačnostne motivacije so značilne le za človeka kot posameznika, in so za njegovo delovanje bistvenega pomena.

Motivi so pri človeku v medsebojnem odnosu.

»V neki situaciji lahko na posameznika deluje več motivov hkrati. Med njimi obstajajo tudi hierarhični odnosi, ki določajo kateri motiv bo v večji meri prevzel nadzor v dani situaciji« (Musek, 1993).

Z raziskovanjem hierarhičnih odnosov med motivi se je ukvarjal ameriški psiholog Abraham Maslow. Na sliki vidimo nekakšen »prioritetni seznam« motivacijskih področij, saj nekatere potrebe težje prenesejo »nezadovoljenost« kot druge. Take so fiziološke potrebe (po hrani, zraku, vodi, spanju ...), ki so po pomembnosti na prvem mestu oz. na piramidi čisto spodaj, saj zavzamejo največ prostora. Brez njih ne bi obstali. Na drugem mestu so potrebe po varnosti, ljubezni in naklonjenosti, po ugledu in spoštovanju. Šele potem, ko so te potrebe zadovoljene, se lahko začnemo usmerjati k uresničevanju lastnih potreb – samoaktualizaciji. Višje potrebe se razvijejo šele, ko so nižje zadovoljene.

Tako se ne bomo odpravili na trening in dvigali težko breme, če smo lačni in se nam že megli pred očmi. Breme nas takrat niti ne zanima, dokler ne zadovoljimo potrebe po hrani. Šele nato pa se lahko lotimo zadovoljevanja višjih potreb ali ciljev.



Slika 6: Hierarhija motivov po Maslowu
(Vir: Musek, 1993)

3.4.5 Razumevanje motivov športnika

Eno najbolj pogostih vprašanj, ki se pojavljajo med športniki, je, kako se motivirati. Namige v katero smer razmišljati, nam ponujajo raziskave, ki so motivacijo razdelile na sedem »incentivnih sistemov« (incentivi so privlačni cilji) (Tušak in Tušak, 2001).

Sedem incentivnih sistemov je:

- **popolnost** – da je v nečem dober, da naredi nekaj popolno;
- **moč** – možnost, da kontrolira in spreminja mnenja in stališča drugih do sebe (trener, sotekmovalci);
- **vznemirjenje** – vznemirjenje, senzorne izkušnje, zanimivost;
- **neodvisnost** – možnost, da nekaj naredi brez nasvetov, samostojno, brez kritiziranja;

- **uspeh** – doseganje statusa, prestiža, socialnega odobravanja za dosežke;
- **agresija** – fizična dominacija nad drugimi športniki, podrejanje;
- **združevanje** – pridobivanje toplih medosebnih odnosov.

Posebno mesto med njimi ima potreba po uživanju, zabavi. Strokovno jo imenujemo potreba po doživetjih, po aktivaciji. V tej potrebi prepoznamo preprosto človeško potrebo po tem, da se imamo fino, da se zabavamo. Kadar je nivo aktivacije prenizek, iščemo vir zabave. Na drugi strani pa, ko je nivo aktivacije previsok, reagiramo s strahom in skušamo količino doživetij zmanjšati. To pomeni, da potrebujemo nek optimalni nivo aktivacije. Zavedati se moramo tudi, da se ljudje razlikujemo glede na to, koliko aktivacije je za nekoga optimalno in tudi koliko je potrebujemo v različnih delih dneva.

3.4.6 Določitev ciljev športnika

Ena najpomembnejših športnikovih aktivnosti v procesu motiviranja je določanje osebnih ciljev.

Vsak naj se najprej vpraša: zakaj. Zakaj počne to, kar počne? Zakaj je ravno v telovadnici in ne na pivu ali s prijatelji ali s partnerjem? Kaj je namen tega početja? Je to le ljubezen do športa ali želja po dokazovanju ali kaj drugega?

Ko posameznik ve odgovor na vprašanje: zakaj je tukaj, mu lahko ponudim odgovor na njegovo naslednje vprašanje: »Kako naj dosežem to?«.

To, da si nekdo zastavi vprašanje: zakaj in da nanj išče odgovor, je že začetek neke poti. Prebudi se želja za določeno stvarjo. Nekdo bi rad shujšal, nekdo le ne ve, kje zapraviti čas, nekdo bi rad dobil malo mišic, preden gre na plažo ...

Toda, tudi če to počnejo, še niso športniki. So le rekreativci, ki se ukvarjajo z rekreacijo, s pomočjo katere bodo dosegli določen cilj. To še ne pomeni, da zanj ne bodo morali garati, a njihovo plačilo ne bo v pokalih in slavi, temveč le v osebnem zadovoljstvu.

Da bi nekdo bil športnik, mora načrtno delati neko stvar. Določiti si mora kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne cilje. Seveda je najtežja pravilna postavitve ciljev. Cilji ne smejo biti previsoki, saj bi njihovo neizpolnjevanje imelo slab vpliv na športnika. Neizpolnjevanje ciljev bi v najslabšem primeru pripeljalo do slabe volje športnika, kar bi verjetno kasneje vodilo do izgube motivacije za trening, izgubo zaupanja športnika do samega sebe in do trenerja.

Osvojeni cilj pomeni pozitivno povratno informacijo, kar športniku dviguje moralo na poti h glavnemu cilju. Brez teh vmesnih ciljev je časovni razmak med izbiro in dosego cilja prevelik. Če športnik ne zaupa v možnost, da bo dosegel cilj, mu upade motivacija, ko pa te zmanjka, potem tudi športnik izgubi cilj.

Ne moremo takoj reči, da se bomo z avtom odpeljali iz Kranja direktno v Dubrovnik. Kje pa bomo šli? Verjetno ne v Celovec, ampak najprej v Ljubljano in nato skozi Reko ali Novo mesto, ni pomembno, le, da izberemo pot in se načrta tudi držimo. Tako je tudi pri športu. Če tekmujemo v disciplini moči, ne moremo vmes malo

skakati iz moči na kondicijo in lepoto telesa, saj bi pri tem izgubljali čas in bi do zelenega cilja potovali veliko dlje.

Vsi verjetno poznamo nauk o žabi. Ta zgodba o žabi nam lepo prikazuje pot do cilja. Če bi normalno žabo vrgli v posodo z vrelo vodo, bi ta skočila ven. To bi storila brez premišljanja. Če pa žabi damo posodo z lepo prijetno vodo, bi ta v njej uživala in se sprostita. To vodo bi potem postopoma segrevali in ona bi si mislila, da je le nekoliko topleje in še preden bi se zavedala, bi bila že kuhana. In kakšen je nauk te zgodbe? Življenje se odvija postopoma in tako se dosegajo tudi cilji. Ves čas poti do cilja se moramo zavedati, kaj se dogaja.

Kaj bi naredili, če bi se čez noč zredili za deset kilogramov? Večina vprašanih mi je odgovorila, da bi poiskala zdravniško pomoč, v šoku seveda. A kaj, ko se v enem mesecu zredimo dva kilograma in v naslednjih nekaj mesecih spet po dva. Kmalu imamo več kot deset kilogramov preveč, a se tega ne zavedamo drugače kot na garderobi in s tem, da nas prijatelji, kateri nas ne vidijo tako pogosto, na to opomnijo.

Živeti moramo zavedno in stvari okoli sebe budno spremljati.

Raziskave kažejo, da težki, toda specifični oz. točno določeni cilji, vodijo k izboljšanju nastopa, kar posledično pomeni doseganje ciljev.

»Raziskave (Bandura, 1977 in Weinberg in sod., obe v Tušak in Tušak, 2001) dokazujejo, da je s sistematičnim postavljanjem ciljev in s tehnikami socialnega učenja možno vplivati na športnikov razvoj spretnosti in še posebno motivacije« (Kajtina in Jeromen, 2007).

3.4.6.1 Osnovne lastnosti ciljev

Cilji so lahko kratkoročni, srednjeročni ali dolgoročni. Razliko med njimi si lahko predstavljamo na zgornjem primeru potovanja iz Kranja v Split.

Na poti do uresničenja ciljev se lahko zgodi tudi kaj nepredvidenega in svoje cilje moramo začasno spremeniti. Npr. poškodba noge bi nam začasno spremenila trening za noge, bi pa lahko bolj poudarili trening zgornjega dela telesa. Pomembno je, da ostanemo v gibanju in ne zaključimo potovanja proti cilju.

Dolgoročni cilj je ponavadi eden ali dva, kratkoročni pa se delijo na dnevne, tedenske, mesečne ... Zelo pomembno je, da cilje zelo dobro poznamo in si naredimo tudi plan B in C, v primeru, če bi se na prvi poti kaj zalomilo.

Moj cilj je npr. dvigniti 300 kilogramov s potiskom s prsi (bench press). Ko sem začel s treningom, je bil letni cilj iz takratnih 70 kilogramov dvigniti v enem letu 100 kilogramov. Lansko leto sem dvignil 240 kilogramov. Letos sem na treningu dvignil 270 kilogramov. Cilj do konca leta 2009 je 275 kilogramov ter udeležba na prvenstvu Srbije v potisku s prsi in na tekmi King of the Bench press. Sama udeležba me močno motivira in v letu 2010, točneje oktobra, bi bil po mojih izračunih pripravljen dvigniti 300 kilogramov.

Če bi sedaj poskušal dvigniti to breme, bi lahko prišlo do resnih poškodb mišic in sklepov, v najslabšem primeru tudi do kakega zloma prsnih kosti. To bi bil lahko tudi konec moje športne kariere, prav gotovo pa bi pomenilo vsaj nekajmesečni izpad treningov in velik upad motiviranosti, zato si je treba cilje prilagoditi v sorazmerju s svojimi močmi.

Nekaj mesecev nazaj sem si zadal previsoke cilje. Za maksimum sem si zadal težo dviga 230 kilogramov, realno dvignjena teža pa je bila 220 kilogramov. Treningi so bili nekako razdeljeni na osemdeset odstotkov moči. Po šestih tednih treninga bi moral dvigniti 240 kilogramov. Zaradi pretreniranosti in previsoko zastavljenih ciljev v samem štartu, je bil po šestih tednih na tekmi rezultat le 205 kilogramov, kar je pustilo sprva veliko posledic na moji motivaciji. Pričakovanja in vložen trud sta bila zelo visoka. Šele ko sem si priznal napako in si postavil realnejše cilje, sem se lahko spet motiviral in začel temu primerno tudi dosežati rezultate na treningu.

Druge lastnosti ciljev so še:

- Čim večja specifičnost cilja – čimbolj opisan cilj.
- Ustrezna težavnost: cilj mora biti ravno dovolj zahteven, da tekmovalcu predstavlja izziv. Če je pretežak in ga ne bo nikoli dosegel, cilj izgubi moč. Enako se zgodi, če je prelahak in se ga doseže brez kakršnega koli truda.
- Trenerjeva podpora: trener naj bi športnika pri njegovih ciljnih, tudi najmanjših, vedno podpiral, mu stal ob strani in mu svetoval. Kako to poteka, je precej odvisno od starosti športnika.
- Povratna informacija o uspešnosti: če lahko rezultat izmerimo ali s čim primerjamo, lahko vidimo, koliko smo napredovali: npr. testiramo maksimalno moč dviga.
- Nagrada: ko dosežemo cilj, je važno, da se nagradimo. Lahko se nagradimo sami, tudi trenerjeva pohvala je lahko nagrada. Ni nujno, da je nagrada vedno materialna dobrina.
- Sodelovanje v procesu postavljanja ciljev: cilj naj bi postavljala skupaj s trenerjem in ekipo.
- Čim manj stresa in konfliktov: cilj lažje dosežemo v okolju, kjer ni motečih dejavnikov in kjer vso pozornost lahko usmerimo na aktivnost za doseganje ciljev.

3.4.7 Disciplina športnika

Za disciplino ni vedno pomembna »železna« volja, pomembno je le, da vemo, zakaj nekaj počnemo. Da bi dosegli velike stvari, se moramo disciplinirati pri malih. Študij namesto gledanja televizije vodi k večji izobrazbi. Tako je tudi v športu. Če želimo v športu napredovati, moramo razviti metodo treniranja in narediti red v našem življenju. Uspeh športnika oz. rezultati kažejo tudi na njegov način življenja. Nekdo, ki v življenju nima reda, se tudi na tekmovanjih ne bo znašel.

3.4.8 Komunikacija v športu

Sama beseda komunikacija izvira iz latinskega glagola *communicare*, kar pomeni sporočiti. Gre torej za sporočanje v najširšem možnem pomenu besede, torej za pogovor, sporočanje; pomeni izmenjavo misli, čustev, stališč in informacij med ljudmi.

Poznamo dve vrsti komunikacij:

- verbalno komunikacijo: to je komuniciranje predvsem z besedami. Tako naj bi se prenašale predvsem informacije.
- neverbalno komunikacijo: neverbalno naj bi se prenašala predvsem čustva in stališča ter odnosi. Gordon trdi, da kar 70 odstotkov vse izmenjave sporočil poteka po neverbalnih kanalih (Gordon, 1977, v Lamovec, 1994).

Med neverbalne kanale prištevamo:

- fizično podobo, videz: izraža status, uspešnost, ugled;
- telesno držo: izraža prevladujoče razpoloženje posameznika v danem trenutku;
- mimiko obraza: izraža čustva, izrazi so tipični in večinoma kulturno univerzalni;
- pogled: izraža bližino, stik s posameznikom, podaljšani pogled izraža intimnost ali dominantnost;
- telesni kontakt, dotikanje: izraža dominantnost;
- uporaba socialnega prostora: poznamo intimno razdaljo, osebno razdaljo, družbeno in javno razdaljo, vdiranje v osebni prostor je lahko zaznano kot agresivnost (velika kulturna pogojenost);
- geste: nakazujejo nivo aktivacije;
- vokalizacija: kaže razburjenost (Argyle, 1994).

Klauss in Bass (1982, v Dipboye, Smith in Howell, 1994) dokazujeta, da so tisti, ki učinkovito komunicirajo, previdni pri oddajanju oz. izbiranju besed, dvostranski (upoštevajo tudi drugo mnenje), pošteni (povedo, kar mislijo), so pozorni poslušalci (sprejemniku informacij namenijo veliko pozornosti) ter neformalni (sproščeni in naravni pri pogovoru). Podrobno komunikacijo oz. njen potek sem predstavil v praktičnem delu s športniki.

3.4.9 Razmišljanje, samopodoba in samogovor športnika

3.4.9.1 Razmišljanje

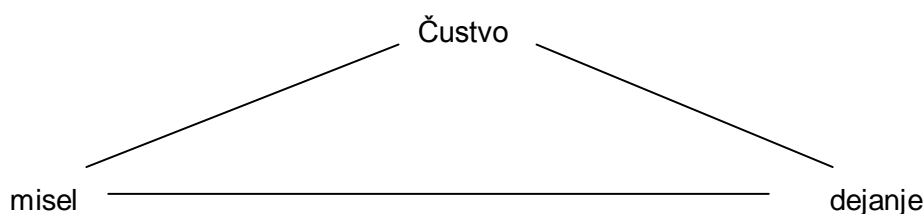
Razmišljanje poteka pogosto avtomatično. Imamo občutek, da nam misli kar same od sebe šinejo v glavo. Takšne pojave imenujemo **asociacije** in so pogosto krivec za spreminjanje miselnega toka.

Razmišljanje spada med vse psihološke tematike med najbolj zahtevne teme tako za raziskovanje kot za spreminjanje, ker do njega lahko pridemo le z opazovanjem ali s pogovorom, torej posredno. Ne moremo pa direktno oz.

neposredno videti misli. Z nekaterimi medicinskimi postopki lahko sicer vidimo, da so možgani aktivni (EEG – elektroencefalografija), ne moremo pa videti, o čem oseba razmišlja.

Razmišljanje ne poteka neodvisno od drugih vidikov duševnosti. Pomembna je povezava med govorom in mislijo. Misli bi lahko opredelili kot ponotranjen, tih govor. To nam dokazujejo otroci, ki tihega govora še niso osvojili in vsako misel povedo na glas.

Kasneje svojih misli ne izrekamo več na glas, ampak ostanemo pri misli in jo tiho izpeljemo v dejanje. Tu vidimo tudi drugo povezavo in s tem pridemo do »kognitivne triade«, kot jo imenujejo avtorji, ki pripadajo smeri kognitivno vedenjske terapije (Beck, 1995). Gre za povezavo med mislimi, čustvi in vedenjem oz. aktivnostjo.



Slika 7: Kognitivno vedenjska triada
(Vir: Beck, 1995)

3.4.9.1 Samogovor in samopodoba športnika

Samogovor delimo na pozitivnega in negativnega. V spodnji tabeli so prikazane glavne razlike med njima:

POZITIVNI SAMOGOVI

Izzovemo pozitivna čustva, pozitivne misli, samozaupanje, zvišamo možnost za dober rezultat.

NEGATIVNI SAMOGOVI

Dopovedujemo si, da nismo v redu, da nečesa ne zmoremo, ker izzovemo negativna čustva, slabo voljo, jezo ...

Vse to vpliva na nizko samopodobo in poslabša možnosti za dober rezultat.

Tabela 1: Razlika med pozitivnim in negativnim samogovorom

Uporaba pozitivnega samogovora ni enostavna, zato si lahko pomagamo z naslednjimi koraki:

1. identifikacija negativnega notranjega dialoga, samogovora: če želimo spreminjati svoje razmišljanje, se je potrebno najprej z njim spoznati, zato, da ga bomo lahko kasneje, ko se bo takšna misel pojavila, takoj opazili in spremenili v pozitivnega:

- s preišljevanjem: razmislimo o tem, kdaj so se pojavljale negativne misli, kakšna je bila njihova vsebina, kakšne so bile okoliščine dogodka, ali se pogosteje pojavljajo ene in iste misli,
 - s predstavljanjem: zamislimo si neko tekmovalno situacijo ali situacijo na treningu, jo podoživimo in bodimo posebej pozorni na misli, ki se pojavljajo ob podoživljanju,
 - z zapisovanjem: takoj, ko pri sebi opazimo negativno misel, jo zapišimo na list papirja.
2. ugotavljanje negativnih misli: stop, ni res, pozitivno razmišljam
- poiščemo neko ključno besedo, s katero ustavimo negativno razmišljanje;
 3. spreminjanje negativnih misli v pozitivne: obrnimo negativne, uničujoče misli v take, ki nas vzpodbujajo. Pomembno je, da jih spremenimo v takšne misli, v kakršne verjamemo«.

Razlika med športnikom, ki ve, kam sodi, kaj zmore in da so njegovi cilji dosegljivi ter športnikom, ki ne zaupa vase:

ŠPORTNIK, KI ZAUPA VASE

Je hiter, natančen, zbran, se dobro odziva na stres, si postavlja visoke in izzivajoče cilje, ve, da je uspešen in pozna svoje prednosti in pomanjkljivosti, svoje naloge izpolni brezhibno, se stalno zaveda situacije.

ŠPORTNIK, KI NE ZAUPA VASE

Je v dvomih, anksiozen, ima pogostejšo pretirano tremo, je manj vztrajen, večkrat okleva, naredi več napak med nastopom, pogosto ima trebušne težave, se slabo počuti, išče izgovore, pomoč.

Tabela 2: Razlika med športnikoma A in B

Razlago, zakaj nam nekaj uspe ali ne, lahko pripišemo vzrokom, ki so v nas ali okoli nas.

»Samopodoba je v splošnem odvisna od:

- zaznave in poznavanja svojih dobrih in slabih strani: kako se vidimo, kaj smatramo za svoje dobre lastnosti in kaj za svoje slabosti in ali jih sploh poznamo;
- referenčnega okvirja: s kom se primerjamo – tu pride v poštev tudi primerjava z lastnimi standardi in višina le-teh. Če se primerjamo s športniki, ki so bistveno boljši od nas ali bistveno starejši (v mlajših letih), potem obstaja precejšna možnost, da bo naša samopodoba precej slaba, medtem ko se ob ustrezni primerjavi z vrstniki, se pravi z enako starimi, s tistimi, ki trenirajo enako tako po količini kot tudi glede pogojev treniranja, razvije ustrezna samopodoba.« (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 50).

4 PRAKTIČNO DELO S ŠPORTNIKI PRI POTISKU S PRSI IN TRIATLONU MOČI

Priprava nekega športnika se začne z odločitvijo športnika, da se bo ukvarjal z nekim športom. Sama priprava je odvisna od ciljev športnika. Cilj športnika pa je odvisen od namena, s katerim se je določena oseba začela ukvarjati z nekim športom.

4.1 KDO JE REKREATIVEC, ŠPORTNIK, PROFESIONALNI ŠPORTNIK, TRENER

Rekreativec se prav tako ukvarja s športom, vendar ne tekmuje. S športom se ukvarja zaradi zadovoljitve svojih določenih potreb, kot so npr. potreba po gibanju, druženju, oblikovanju telesa, zabavi ... Status rekreativca dobimo z vpisom in obiskovanjem fitnes centra. Ta status nam sicer ne prinese nič več kot le lastni užitek, npr. veseli smo, da lahko naredimo nekaj za svoje telo in boljše počutje.

Za razliko od rekreativcev bi rekel, da je športnik vsak, ki se redno ukvarja s tekmovalnim športom in tudi tekmuje. Status športnika dobimo, ko se začnemo udeleževati tekmovanj. Ponavadi nas mora trener pred tem registrirati kot tekmovalca. Pri nas v Sloveniji za udeležbo na tekmovanju v težno leže ali triatlonu moči ni več potrebno biti registriran kot tekmovalec in pripadnik določenega kluba, medtem ko v tujini ne moreš nastopiti na državnemu tekmovanju kot posameznik, temveč le kot registrirani tekmovalec določenega društva ali kluba. Društvo ali klub mora za registracijo tekmovalca posredovati zvezi društev ali klubov podatke tekmovalca in članarino, ki je ponavadi letna in se določi za vsako leto posebej.

Naloge športnikov so predvsem obiskovanje treningov, sodelovanje s trenerjem in ostalo ekipo, izpolnjevanje navodil in zahtev trenerja. Na treningu se je potrebno truditi po najboljših močeh, vzdrževati pozitiven odnos do treningov in tekmovanj, biti spoštljiv do ostalih članov ekipe in trenerja, do ostalih sotekmovalcev in sodnikov ...

Profesionalni športnik je športnik, katerega delo je treniranje in tekmovanje. Za to delo je plačan in to delo mu prinaša bistveni del prihodka, s katerim se preživlja. Seveda so dohodki lahko tudi iz drugih virov, npr. iz naslova reklam, imena itd., vendar pri nas tega v športih, kot sta triatlon moči in potisk s prsi še ne zasledimo.

Trener je ključna oseba v oblikovanju športnikove kariere. Pri delu z mladimi bi dejal, da ima trener nalogo tretjega starša, saj mu predvsem otroci in mladi radi zaupajo tudi svoje osebne težave. Dober trener mora biti poleg trenerja tehnične discipline in tehničnih stvari, v našem primeru, kako se dviguje uteži, kako se pridobiva moč, mišično maso ..., tudi dober psiholog, kateri zna prisluhniti in pa tudi svetovati, ne samo v športnih ampak tudi v življenjskih zadevah.

Tušak in Tušak (2001) navajata naslednje naloge, katere naj bi opravljal trener:

1. Planiranje treninga – za uspešno opravljanje tega mora trener imeti vpogled v najrazličnejša področja (biomehanika, psihologija, medicina, organizacijska znanja ...), tudi zato, da lahko v svoje delo vključuje nasvete strokovnjakov iz športnega tima.
2. Izvajanje treningov – gre za izvajanje kondicijskega, tehničnega in taktičnega treninga, pomembno je nenehno uporabljati nove in nove načine treninga.

3. Kontrola uspešnosti treninga – trener mora omogočiti svojim varovancem, da nenehno kontrolirajo učinkovitost svojega lastnega treninga, ta kontrola pa mora biti tako interindividualna kot intraindividualna.
4. Vsestranska skrb za varovanca – sem spadajo dejavnosti, s katerimi trener športnikom zagotovi dobro počutje in razpoloženje. Gre za oblikovanje zunanjih pogojev, preizkušanje zunanjih tehničnih pogojev, upoštevanje individualnih želja športnikov, obvladovanje predšartnega stanja, sprotno informiranje športnikov, delovanje trenerja po tekmovanju, sodelovanje z mediji.
5. Svetovanje in pomoč svojim varovancem – glede šolanja, stikov in razmerij s partnerji, starši ...
6. Vloga na tekmovanju – trener tu najprej deluje kot model, športniku lahko pomaga pri izvedbi predšartne in šartne strategije, deluje kot simbol za izražanje in uporabo načrtovanega vedenja oziroma strategije, trener lahko na tekmovanju vpliva predvsem na športnikovo samozaupanje.

Trener ima v različnih starostnih obdobjih športnika različno pomembno vlogo. Razvojna obdobja človeka po Rebru (1995) so:

- 0–1 leta: dojenček,
- 1–6 let: zgodnje otroštvo,
- 6–10 let: otroštvo,
- 10–12 let: pozno otroštvo,
- 12–21 let: adolescenca,
- 21–65 let: odraslost,
- od 65 let dalje: starost.

Športniki v športih, kot sta potisk s prsi in triatlon moči, začnejo s tekmovanji pri štirinajstih letih.

4.2 PSIHČNA PRIPRAVA NA TRENING IN SAM NASTOP NA TEKMOVANJU

V fitness centrih zelo težko zasledimo populacijo mlajšo od 16 let. Sam sem se s triatlonom moči začel ukvarjati pri šestnajstih letih pri telesni teži 73 kilogramov. Takrat sem aktivno treniral karate in atletiko, tako da je bilo moje telo atletsko grajeno. Vpisal sem se v fitness, kjer je bil trener atlet Bojan Klančnik. Treningi so bili bolj primerni za atletiko kakor pa za triatlon moči. Izvajal sem vse vaje za moč, vendar je bil poudarek na ponovitvah in ne na pretirani obremenitvi s težo.

V Sloveniji je starost tekmovalcev v triatlonu moči med dvajsetim in petintridesetim letom. Najde se tudi kak veteran nad štiridesetim letom in junior pod triindvajsetim letom, vendar je to bolj redko.

4.2.1 Kdaj pričeti s športoma, kot sta triatlon moči in potisk s prsi?

V Sloveniji se s tem športom tekmovalno ukvarja le peščica ljudi. Na tekmi v Kranju, 18. 7. 2009, je bilo prijavljenih 19 tekmovalcev in 6 tekmovalk, torej skupno 25 tekmovalcev.

Razdeljeni so bili v starostne skupine:

- 23 let in 365 dni
- 40 let
- nad 40 let.

Seveda so bili tekmovalci razdeljeni tudi po spolu in telesni teži, vendar bi rad poudaril, da je bilo šest tekmovalcev v kategoriji do 23 let in 365 dni. Večina teh tekmovalcev je bila iz Športnega društva Atila iz Kranja. Trenirati so začeli med šestnajstim in enaidvajsetim letom.

Trening tega športa bi nekako odsvetoval pred koncem razvoja rasti, saj je znano, da delo z utežmi zavira človekovo rast. Tudi sam sem bil ob začetku treniranja visok 181 cm, nakar sem se zmanjšal na 179 cm. Predvsem počep (ang. squat) je glavni krivec za izgubo na višini tekmovalcev, saj velika teža, če si jo nepravilno naložimo na ramena, nekako pritisne vretenca, kar je tudi razlog za izgubo na višini.

Jaz osebno svetujem trening šele po šestnajstem ali sedemnajstem letu starosti. Pred tem pa bi svetoval, da naj bi se vsi športniki ukvarjali z atletiko. Tako bi telo primerno navadili na napore, skrbeli za kondicijo in gibčnost telesa, navadili bi se tudi potrebne discipline na treningih ...

4.2.2 Kako pravilno izbrati klub in trenerja?

Vsakemu rekreativcu ali športniku bi svetoval, naj se pred izbiro kluba najprej vpraša, kaj si želi in kaj pričakuje od kluba. Pri prijateljih ali preko medijev naj se pozanima o klubu, v kolikšni meri bo ta klub lahko zadovoljil njegove potrebe in pričakovanja.

Nekaj dejavnikov, na katere bi morali biti pozorni pred izbiro kluba:

- oddaljenost od doma (Koliko časa bomo potrebovali za pot na trening in nazaj?),
- strokovnost trenerja ali strokovnega tima v klubu (pozanimajmo se o uspehih trenerja kot športnika in o uspehih njegovih varovancev),
- uspešnost tekmovalcev tega kluba,
- načrti razvoja kluba,
- kakšne so naše možnosti za doseganje uspeha (znano je, da se trenerji ponavadi ukvarjajo le s svojimi najboljšimi varovanci, na ostale pa nekako pozabijo, ali le rečejo, naj novi člani posnemajo starejše),
- kakšne so naše pravice pri soodločanju pri razvoju lastne športne kariere,
- kakšni so medsebojni odnosi v klubu (medsebojna komunikacija, spoštovanje),
- kakšne so naše možnosti trenirati v varnem in zdravem okolju ...

4.3 NAČRT TRENINGOV

Ko smo si izbrali klub in če smo še rekreativec, se moramo najprej dokazati z resnim delom (redno obiskovanje treningov, odnos do dela na treningu ...), da bi nas trener opazil in nas povabil v ekipo. Seveda obstajajo tudi taki, ki si naklonjenost trenerjev pridobijo z dodatnim nakupom individualnih ur treniranja.

Treningi potekajo korak za korakom, stopnja za stopnjo. Da bi stopili višje, moramo trdno stati tam, kjer smo. Zamislimo si naš načrt treninga v obliki lestve. Če bomo prečke preskakovali, se bomo utrudili bolj, kot če bi hodili postopoma. Velikokrat se namreč naredi, da zaradi previsokih ciljev pademo še nižje od dejanskega stanja, kar sem že opisal tudi na lastnem primeru.

OSNOVNI NAČRT TRENINGOV ZA RAZLIČNE SKUPINE

REKREATIVEC	ŠPORTNIK	PROFESIONALNI ŠPORTNIK
Trenira trikrat na teden.	Trenira štiri do petkrat na teden.	Trenira dvakrat na dan, šest dni v tednu.
Vsak trening trenira vse mišične skupine.	Na treningu trenira eno večjo in eno manjšo mišično skupino.	Na treningu trenira eno mišično skupino.
Poudarek je na številu ponovitev in ne na maksimalni moči.	Poudarek je na moči in ne na toliko na ponovitvah, športnik dela 3–5 ponovitev na serijo.	Glavne mišične skupine se trenirajo maksimalno 1–3 ponovitve na serijo, manjše mišične skupina pa 3–6 ponovitev na serijo.

Tabela 3: Razlika med treningi na osnovi stopnje športnika

4.3.1 Načrt treningov rekreativcev v triatlonu moči in potisku s prsi

Potrebna oprema za rekreativno ukvarjanje s triatlonom ali potiskom s prsi je:

- trenirka,
- športni copati,
- fitnes pas,
- rokavice za fitnes.

Rekreativci trenirajo povprečno trikrat na teden. Vsak trening trenirajo vse večje mišične skupine.

Primer treninga rekreativca (tedenski primer) oz. začetnika po mišičnih skupinah:

Ponedeljek: noge (počep: 6 serij po 4–8 ponovitev) + prsa (potisk s prsi: 6 serij po 4–6 ponovitev) + hrbet (vlek na mašini: 6 serij po 4–6 serij);

Torek: počitek,

Sreda: noge (potisk »preša«: 6 serij po 6–10 ponovitev) + prsa (potisk s prsi na poševni klopi: 5 serij po 6–10 ponovitev) + hrbet (vlek na hrbet zadaj in spredaj: 6 serij po 6–8 ponovitev);

Četrtek: počitek,

Petek: noge (nožni biceps in štiriglava nožna mišica: 4 serije po 6–10 ponovitev) + prsa (potisk s prsi in raztegovanje z ročkami: 5 serij po 4–6 ponovitev)+ hrbet (mrtvi dvig);

Sobota: počitek,

Nedelja: počitek.

Pred treningom z utežmi naredimo približno pet do deset minutno ogrevanje mišic in na koncu treninga ne smemo pozabiti na raztegovanje mišic.

Za rekreativca je pomembna samodisciplina, kar pomeni, da se mora držati načrta treninga in predvsem hoditi redno na treninge.

Približno po dveh mesecih spremenimo način treninga, da ne postane preveč enoličen (zamenjamo samo vaje za stranske mišice, najpomembnejša skupina mišic ter vaje za pridobivanje le-teh ostane nespremenjena).

Vsake tri mesece lahko naredimo test maksimalne moči in telesne kondicije ter tako kontroliramo napredek in trenutno stanje pripravljenosti.

Rekreativec si vsak trening zapisuje. Zapisuje si predvsem dvignjene kilograme in število uspešno narejenih ponavljanj.

4.3.2 Načrt treningov športnikov v triatlonu moči in potisku s prsi

Športnik potrebuje za tekmo naslednjo opremo:

- dres za počep,
- dres za potisk s prsi,
- dres za mrtvi dvig,
- pas za dviganje uteži,
- čevlje za dviganje uteži.

Zelo pomembno za športnike je, da imajo trening partnerja. Pomen trening partnerja je v tem, da skrbi predvsem za motiviranje, varnost in tekmovalnost med njim in drugim partnerjem. Običajno je to član istega kluba.

Rekreativec postane športnik, ko se odloči, da začne tekmovati. Da bi bil v športu, v katerem hoče tekmovati uspešen, mora v tem športu uživati.

Trud + potrpežljivost = rezultat

Da bi postali uspešni v športih, kot sta triatlon moči in potisk s prsi, je potrebno ogromno truda, odrekanja in potrpežljivosti. Ko govorim o trudu, s tem mislim na ogromno količino treninga in skrbi za pravilno prehrano. Z odrekanjem mislim predvsem na pravilno prehrano in na počitek. Ni dolgih nočnih izhodov in popivanja ... Ko pa govorim o potrpežljivosti, mislim predvsem na to, da rezultati in uspehi na tekmovanjih ne pridejo kar na enkrat. Tekmovalec mora psihofizično dozoreti za uspeh na tekmi. Doseči mora zmožnost premagati določeno breme in biti to pripravljen prikazati tudi na tekmovanjih.

Vemo, da nekateri dosežejo na treningih rezultate, ki bi jih na tekmah pripeljali v sam vrh, na tekmi pa pokleknejo pod pritiskom in pričakovanji ter ne uspejo pokazati ničesar. Taki tekmovalci ponavadi trdijo, da niso dali vse od sebe in da so v resnici boljši ... Kot trener jim ponavadi odvrnem, da so na tekmah pokazali vso svojo vrednost, trenutno pa še niso dozoreli, da bi premagali stres in vse pritiske tekem. To loči športnika od vrhunškega športnika.

Vrhunski športnik je pripravljen fizično in psihično, kar pomeni, da je v vsakih okoliščinah pripravljen prikazati svojo vrednost.

Vsi vemo, da dva prsta na isti roki nista enaka, prav tako tudi dva športnika nista enaka, čeprav prihajata iz istega kluba in od istega trenerja.

Vsak človek je unikat in vsak športnik mora sam ali s pomočjo trenerja ugotoviti, kateri trening je zanj najbolj učinkovit in kateri mu prinaša zelene rezultate.

Treningi drugih športnikov so nam lahko le smernice, katere lahko preizkusimo. Niso pa edina pot do uspeha.

Pot do uspeha je edino trdna volja in prepričanje, da bomo uspeli, garanje in način življenja. Vse to se potem odrazi na tekmi kot rezultat.

4.4 PSIHIČNA PRIPRAVA NA TRENING IN SAM NASTOP NA TEKMOVANJU

Psihična priprava na tekmo se začne že s pripravljalnimi treningi. Sam osebno začnem z glavnimi pripravami na tekmo sedem tednov pred tekmo. Prvih šest tednov je namenjeno delu v telovadnici in z utežmi, zadnji teden pa je namenjen počitku in vizualizaciji tekme.

Fizičnega dela treningov ne bom preveč opisoval, saj je to odvisno od vsakega posameznika, kako se bo pripravil. Jaz osebno zmanjšam dolžino treninga na eno uro, vendar treniram šest dni v tednu, v večini primerov tudi dvakrat na dan. Če hočem biti močan, moram biti tudi eksploziven in hiter, kar večina naših triatloncev nima.

Zame je vsak trening priprava na tekmo in psihični preizkus. Delam strogo po načrtu in vsak trening začnem s pripravami, kjer se seznanim z načrtom treninga pred

samim treningom, na samem treningu pa moram doseči zastavljene rezultate in po treningu obvezno naredim analizo le-tega.

4.4.1 Analiza treninga

Po koncu vsakega treninga primerjam zastavljene cilje z doseženimi rezultati na treningu. Bistvenih razlik ne sme biti, vsaj ne v negativnem smislu.

Po koncu treninga ne smem pozabiti v dnevnik treningov vpisati svojega počutja in razpoloženja pred treningom in med samim treningom.

Kadar se moja lastna pričakovanja ali pričakovanja mojih varovancev uresničijo govorimo o **»samouresničujoči prerokbi«**. Seveda pa nismo preroki, le zadali smo si realne cilje.

Kadar se naša pričakovanja vedno znova uresničijo, govorimo o **»samoizpolnjujoči prerokbi«**. Po tej teoriji se je naša napoved uresničila predvsem zato, ker se je tisti, ki nekaj pričakuje (uspeh ali pa neuspeh) vedel na določen način.

4.5 PISANJE ŠPORTNEGA DNEVNIKA IN NJEGOV POMEN

Pisanje dnevnika ni le pisanje dnevnika naših pripetljajev v življenju. Športni dnevnik je namenjen izključno spremljanju športnih aktivnosti, beleženju treningov, tekmovanj in drugih zadev, ki pa so pomembne za uspešno nastopanje in uspešne treninge.

Triatlonec bo tako lahko preveril, kakšni so bili njegovi rezultati pred enim letom na treningu, pod kakšnimi pogoji je treniral, s kakšno ekipo, kakšne rezultate je imel na določeni tekmi pred določenim časom ... Če v dnevnik vključimo tudi analizo nastopov, lahko primerjamo različne nastope na tekmovanjih po kvaliteti izvedbe, ugotavljamo, ali smo popravili svoje napake in preverimo, kakšen napredek smo dosegli v določenem časovnem obdobju.

Meni osebno je bistveni pomen športnega dnevnika to, da lahko preverim za nazaj, kako sem se odrezal na kaki tekmi, kako sem se pripravljaj na samo tekmo, kake rezultate sem dosegel na treningih in na sami tekmi ter kaj bi bilo lahko boljše in bi moral vključiti v sedanje priprave, da bi izboljšal rezultat.

Tako lahko sprotno preverjamo rezultate v določenem časovnem obdobju kakor tudi vidimo v kakšnem psihofizičnem stanju se nahajamo.

Sam se držim preverjanja in primerjave podatkov v obdobju šestih tednov, kar tudi prakticiram na svojih varovancih. V šestih tednih je bil dosežen napredek v moči od 105 % do 112 % v primerjavi s preteklimi dosežki.

Primer:

Aleš Markič je imel v začetku priprav osebni rekord v potisku s prsi 110 kilogramov. Pričakovani napredek v šestih tednih je bil 5 %. Po šestih tednih sva naredila en teden pavze, da ne bi prišlo do pretreniranosti in poskusila maksimalni dvig. Rezultat je bil 117.5 kilogramov, kar je za 6 % več od prejšnjega maksimalnega dviga.

4.6 PSIHOLOGIJA IDEALNEGA NASTOPA

»Vse je v glavi!« je stavek, ki je postal že pregovoren, predvsem v športu. Da je to res, so dokazali različni avtorji. Primerjali so olimpijce, njihovo fizično in psihično pripravljenost ter ugotovili, da o uspehu odloča predvsem psihična pripravljenost (Orlik in Partington, 1988 ter Smith in Christensen, 1995, oba v Morris in Summers, 1995).

Vsak tekmovalec je že kdaj doživel občutek idealnega nastopnega stanja (ang. FLOW). To stanje pomeni zaporedje idealnih dogodkov. Kadar športniki govorimo o tem, bi to stanje opisali predvsem kot sproščeno, a polno energije. Na tekmovalca ne deluje pritisk okolice. Zdi se mu, da vse deluje njemu v prid in si popolnoma zaupa. Pogosto tak tekmovalec doseže svoj najboljši rezultat.

Primer: Novembra leta 2008 je bilo v Postojni mednarodno prvenstvo v potisku s prsi, na katerem je nastopil tudi tretje uvrščeni s svetovnega prvenstva Cyclon. Sam sem se že na ogrevanju odlično počutil in sem bil prepričan o uspehu ter mestu med prvimi tremi, predvsem pa o svojem novem osebem rekordu. Po prvi seriji dvigov, ko sem dvignil 220 kilogramov, sem bil že v veliki prednosti pred ostalimi, kar mi je še povečalo samozavest. Vedel sem, da se bom z naslednjim dvigom odlepil od konkurence in sem z lahkoto dvignil 230 kilogramov. Sledil je tretji dvig 240 kilogramov. Dvorana je bobnela. Gledalci so me spodbujali in počutil sem se, kot da bi nastopil v rojstnem kraju. Teža je bila ogromna, mišice so bile pred tem, da počijo, a dvig je bil uspešen. Imel sem občutek, da sva z dvorano eno. Kakor da bi neka druga oseba namesto mene dvignila težo.

V četrtem dvigu sem poskušal izboljšati absolutni državni rekord. Vedel sem, da sem utrujen, a vsi so videli, da sem z lahkoto dvignil 240 kilogramov in so mislili, da 255 kilogramov ne bo pretežko breme. Že ko sem prihajal na oder, pa so me spreleteli dvomi o uspehu. Seveda tudi dvig ni uspel.

Svoj cilj sem izpolnil, na kaj več pa takrat nisem bil pripravljen. A sem bil vseeno zelo zadovoljen.

Nekatere osnovne značilnosti idealnega nastopa po Williamsu (2001) so:

- mentalna sproščenost: občutek, da imamo stvari pod nadzorom, včasih celo, da se odvijajo v počasnem posnetku;
- fizična sproščenost: mišice občutimo sproščene, gibi so tekoči in zanesljivi;
- optimizem, zaupanje: tudi v trenutkih, ki so potencialno ogrožajoči, se počutimo polne samozaupanja in optimizma, nadzorujemo situacijo;
- osredotočenost na sedanjost: telo in um delata kot eno, nobenih skrbi ni o tem, kaj se bo zgodilo ali kaj je bilo. Telo deluje kot na avtopilotu, kot brez zavesti ali načrtovanega mentalnega napora;
- velika količina energije: to so občutki veselja, ekstaze, intenzivnosti, kot da bi bili napolnjeni z nečim eksplozivnim;
- odlično zavedanje: miselno se zavedamo vsega okoli sebe, drugih športnikov, občutek popolne povezanosti z okoljem. INekateri poročajo o občutku, kot da so točno vedeli, kaj nameravajo storiti sotekmovalci;
- kontrola nad situacijo: telo in um sodelujeta, naredita ravno pravo stvar,

- vendar brez občutka nadzora;
- občutek ločenosti od okolja ali potencialnih distraktorjev. Popoln dostop do lastne moči in naučenih spretnosti.

Tudi sam sem dosegel večino teh občutkov v zgoraj opisanem primeru.

Idealni nastop je seveda v večini primerov povezan s treningi in pripravljenostjo, vendar poznamo tudi primere, ko na treningu ni šlo vse po sreči in je prišlo do poškodb, nastop pa je bil vseeno idealen. Mislim, da je za to kriva predvsem predanost športu (želja, odločenost, srčnost ...).

4.7 POZITIVNA AGRESIVNOST V TRIATLONU MOČI IN POTISKU S PRSI

Ko vidimo triatlonca pri dviganju uteži, ki pred ali med dvigom, nekateri celo po dvigu kriči, vsi pomislimo, kako agresivni so in pa ogromni. Večina gledalcev, sploh če prvič prisostvujejo tekmi, se prestraši in si ustvari mišljenje o agresivnih osebah ...

Vendar če opredelimo, da je agresivnost tisto vedenje, ki škodi ali bi lahko škodilo drugim, potem pri triatlonu moči in potisku s prsi ne moremo govoriti o agresivnejših, kateri dvigajo uteži. To je negativna razlaga agresivnosti.

Latinska beseda *aggredi* (približevati se), iz katere je nastal pojem agresivnost, pa govori o tem, da je agresivnost lahko tudi pozitivna (Lamovec, 1998).

Pojem agresivnost je eden najbolj protislovnih pojmov v psihologiji (Kajtna in Jeromen, 2007).

Avtorji ponavadi pojmujejo agresivnost kot instinkt, nagon, izvor energije, čustvo, reakcijo na frustracijo oz. oviro.

Zanimiva teorija je tudi ta, ki sta jo sestavila Dollard in Mille in govori o tem, da vsaka agresivnost izhaja iz frustracije, frustracija pa vedno povzroča agresivnost. Pri tem ima velik vpliv naš pogled na situacijo, kar je potrebno dopolniti tudi s teorijami, ki govorijo, da je agresivnost oz. njeno izražanje naučeno (Lamovec, 1988).

Agresivnost je lahko tudi posledica povišane aktivacije. Bolj ko smo razburjeni, večja je verjetnost za agresivno reagiranje.

V športih, kot sta triatlon moči in potisk s prsi, kjer je povišana aktivacija ves čas prisotna, je priložnosti za agresivno vedenje več kot dovolj. Vendar športnikov ne moremo obravnavati kot agresivnejše, ki bi komu škodili.

Plutchik je v svoji teoriji dejal, da je agresivnost eno izmed temeljnih človekovih vedenj, ki nam pomaga uspešno delovati in premagovati probleme našega obstoja in ki se pojavi takrat, ko naletimo na prepreko, ki jo poskušamo odstraniti (Lamovec, 1988). Zelo agresivna oseba je po njegovem oseba, ki neposredno izraža nezadovoljstvo in je prepirljiva. Tako vedenje naj za športnika ne bi bilo dopustno in se na tekmovanjih ponavadi kaznuje z opominom ali izključitvijo iz tekmovanja.

Agresivnost v športu delimo na:

- pozitivno oz. inštrumentalno in
- negativno oz. reaktivno.

Pozitivna oz. inštrumentalna agresivnost se razvije in traja zaradi pozitivnih oz. ugodnih zunanjih posledic (agresivnost v dviganju uteži, karateju, boksu ...). Njen namen ni ponižati ali poškodovati nasprotnika temveč v dokazovanju naše sposobnosti doseči rezultat boljši od nasprotnikovega.

Zanjo ni značilno sproščanje napetosti in sovražnosti. Je pa nujna za uspešno nastopanje.

Dober športnik, sploh pa to velja za profesionalne športnike, se mora izogibati reaktivni in spodbujati inštrumentalno agresivnost. Želimo biti agresivni, vendar se moramo držati pravil, nikogar žaliti, spoštovati sodniške odločitve ... To so kvalitete, ki jih imajo in morajo imeti vrhunski športniki, posebno pa profesionalci.

4.8 VLOGA TRENERJA NA TRENINGU IN TEKMOVANJU

Trenerjevo vlogo pred tekmo sem že opisal. Skrbel naj bi za načrt treninga, motivacijo športnika, sprotno preverjanje psihofizičnega stanja športnika in ga predvsem vodil v karieri.

Na sami tekmi v triatlonu moči in potisku s prsi je delo trenerja naslednje:

- poišče načine, kako sprostiti tekmovalca;
- tekmovalce pravočasno pripelje na kraj tekmovanja in jih pravočasno prijavi na tekmovanje;
- poskrbi, da se pravočasno začnejo ogrevati (ne prehitro in ne prepozno);
- jih opozarja na pravočasne izhode na oder (tekmovalec ima po tem, ko ga pokličejo, eno minuto časa, da izvede dvig, zato je pomembno, kdaj bo prišel na oder in seveda, kdaj si bo nadel varnostni pas in povoje, da ne bi prišlo do prehitrega zastoja krvnega obtoka);
- poskrbi, da ne pride do negativnih agresivnih reakcij, saj so te ponavadi nekoristne in trošijo energijo in koncentracijo tekmovalcev;
- tekmovalcem razloži pravila in pomen njihovega upoštevanja;
- zagotovi, da tekmovalci spoštujejo pravila in sotekmovalce ter sodniške odločitve, saj nespoštovanje le-teh meče slabo luč na tekmovalca, trenerja in klub, iz katerega prihaja.

4.9 SKLEP

Skozi vsa leta treniranja, teh je že več kot sedemnajst, sem prišel do zaključka, da če nekaj delaš, delaj to stoo odstotno in uspeh ti je zagotovljen.

Sam sem veliko skakal od enega do drugega športa. Treniral sem šah, nogomet, rokomet, atletiko, karate, boks in triatlon moči. V vseh teh športih sem tudi tekmoval in v nekaterih od njih dosegel vrhunske rezultate. Bil sem profesionallec v borilnih veščinah, sedaj bi lahko bil tudi v bench pressu (slovensko potisk s prsi).

Vendar zaradi tega, ker se s tem športom ne morem preživljati, moram izbrati delo pred športom. Ker pa imam rad ta šport in ker je del mojega življenja, bom še naprej redno treniral triatlon moči in se udeleževal tekmovanj, kolikor se bo le dalo.

Za uspeh je potrebna volja in vztrajnost. Športnik mora biti motiviran za treninge in tekmovanja. To pomeni, da mu mora biti šport del njegovega življenja in ne obremenitev ali prehuda obveznost.

V tem času, ko opravljam tudi funkcijo trenerja, in sicer prostovoljno (brez plačila), sem naletel na veliko perspektivnih športnikov. Veliko med njimi pa je po nekaj tekmah, le po letu ali dveh, prenehalo s tekmovanji. Glavni razlogi so bili:

- služba,
- partner (pri mlajših zaljubljenost, pri starejših družina),
- neprofitnost športa,
- poškodbe,
- naveličanost.

Šport, predvsem vrhunski in nasploh profesionalni, zahtevata popolno predanost (se pravi celega človeka).

Športnik potrebuje podporo svojih bližnjih (družinskih članov, partnerja) in trenerja ter sotekmovalcev ali članov kluba, da bi lahko ostal vedno motiviran za uspešno treniranje in s tem tudi tekmovanje.

5 NEDOVOLJENI PRIPOMOČKI V ŠPORTIH, KOT STA TRIATLON MOČI IN POTISK S PRSI IN NJIHOV PSIHOLOŠKI VPLIV NA POSAMEZNIKA

Največji problem v športu nasploh so nedovoljena poživila, kot so steroidi.

Anabolični steroidi so sintetične oblike testosterona (moškega hormona). Testosteron proizvaja telo samo in sicer pri povprečnem moškem, starem od 21–45 let, kakih 4–12 mg na dan. Od tega proizvedenega testosterona je samo 1–3 % namenjenega za mišično rast in razvoj. Ostalih 97–99 % pa je namenjenega za spolne funkcije. S povečanjem testosterona, ki ga lahko dosežemo samo z umetnim vnašanjem v telo in sicer oralno in intramuskularno, pa lahko dosežemo z normalnimi količinami zelo veliko povečanje mišične mase v zelo kratkem času (tudi do 10 kilogramov na mesec).

Anabolični steroidi so že vrsto let na listi prepovedanih substanc svetovne protidopinške agencije (WADA) in skoraj vseh mednarodnih panožnih športnih

asociacij.

Pravi sinonim za anabolne steroide je gotovo metandrostenolon, prvi anabolni steroid, ki ga je skreirala ekipa zdravnika ameriške reprezentance v dviganju uteži Johna Zieglerana že leta 1955. Na tržišče je prišel z imenom dianabol, danes pa se imenuje naposim – športniki ga v žargonu imenujejo tudi metan. Gre za enega najmočnejših anabolnih steroidov, ki povečuje moč in mišično maso, izboljšuje vzdržljivost in superkompenzacijo glikogena v krvi. Prav uporabi metandrostenolona se lahko za svoje ogromne mišice zahvali tudi Arnold Schwarzenegger.

Ilegalna preprodaja anabolnih steroidov v ZDA zdaj po ocenah presega 400 milijonov dolarjev letno, več kot milijon ljudi naj bi ga tam vsaj enkrat uporabilo.

Nenadzorovana uporaba anabolnih steroidov se je v zadnjih letih razširila tudi v Sloveniji. Pa ne samo med bodibilderji in vrhunskimi športniki. Žalostno in še bolj nevarno je, da se je njegova uporaba razširila tudi med rekreativci, ki navadno niso pod takim zdravniškim nadzorom kot vrhunski športniki.

Zloraba anabolnih steroidov in ostalih drog, ki se kot doping uporabljajo na različnih področjih športa, ni nekaj, kar bi bilo v Sloveniji tabu tema. Zagotovo pa so dostopni podatki nižji (ko je nekdo s strani organov pregona v pred- ali kazenskem postopku). Substance so omenjene v nekaterih profilih športov, kjer so v ospredju mišična moč, mišična masa, eksplozivna moč, hitrost, videz oziroma definicija ter hitrejša regeneracija. Nadzor pa je omejen le na kontrole vrhunskih športnikov. V rekreativnem športu se kaj odkrije le po naključju. Če bi prišli do vseh uporabnikov teh substanc, bi bila številka glede na slovenski športni in športnorekreativni prostor zanemarljivo majhna. »Vendar pa je dostopnost do substanc v blagem pomenu besede takojšnja,« pravi izredni profesor dr. Damir Karpljuk, predstojnik katedre za športno dejavnost posameznikov s posebnimi potrebami na ljubljanski Fakulteti za šport.

5.1 KAJ PRAVI KAZENSKI ZAKONIK REPUBLIKE SLOVENIJE O UPORABI PREPOVEDANIH SUBSTANC?

186. člen

(1) Kdor neupravičeno proizvaja, predeluje, prodaja ali ponuja naprodaj ali zaradi prodaje kupuje, hrani ali prenaša ali posreduje pri prodaji ali nakupu ali kako drugače neupravičeno daje v promet rastline ali substance, ki so razvrščene kot prepovedane droge ali nedovoljene snovi v športu, ali predhodne sestavine, ki se uporabljajo za izdelavo prepovedanih drog, se kaznuje z zaporom od enega do desetih let.

(2) Kdor prodaja, ponuja na prodaj ali brezplačno deli prepovedano drogo ali predhodno sestavino za izdelavo prepovedanih drog mladostni osebi, duševno bolni osebi, osebi z začasno duševno motnjo, hujšo duševno zaostalostjo ali osebi, ki je v postopku odvajanja od odvisnosti ali rehabilitacije ali če stori dejanje v vzgojnih ali izobraževalnih ustanovah ali v njihovi neposredni bližini, v zaporih, v vojaških enotah, v javnih lokalih ali na javnih prireditvah, ali stori dejanje iz prvega odstavka, javni uslužbenec, duhovnik, zdravnik, socialni delavec, učitelj ali vzgojitelj

in pri tem izkorišča svoj položaj ali kdor za izvrševanje omenjenega dejanja uporablja mladoletne osebe se kaznuje z zaporom od treh do petnajst let.

(3) Če je dejanje iz prvega in drugega odstavka storjeno v hudodelski združbi za izvedbo takih dejanj, ali če je storilec tega dejanja organiziral mrežo prekupčevalcev ali posrednikov, se kaznuje z zaporom od petih do petnajstih let.

(4) Kdor brez pooblastila izdeluje, nabavlja, ima ali daje v uporabo opremo, snovi ali predhodne sestavine, za katere ve, da so namenjene za izdelavo prepovedanih drog ali nedovoljenih snovi v športu, se kaznuje z zaporom od šestih mesecev do petih let.

(5) Prepovedane droge ali nedovoljene snovi v športu in sredstva za njihovo izdelovanje ter prevozna sredstva, uporabljena za prevoz in hrambo drog ali nedovoljenih snovi v športu, se vzamejo.

187. člen

(1) Kdor napelje drugega k uživanju prepovedanih drog ali prepovedanih doping snovi ali mu jih da, da jih uživa on ali kdo drug, ali kdor da na razpolago prostore za uživanje prepovedanih drog ali nedovoljenih snovi v športu ali kako drugače omogoči drugemu, da uživa prepovedane droge ali nedovoljene snovi v športu, se kaznuje z zaporom od šestih mesecev do osmih let.

(2) Kdor stori dejanje iz prvega odstavka proti več osebam, proti mladoletni osebi, duševno bolni osebi, osebi z začasno duševno motnjo, hujšo duševno zaostalostjo ali osebi, ki je v postopku odvajanja od odvisnosti ali rehabilitacije ali če stori dejanje v vzgojnih ali izobraževalnih ustanovah ali v njihovi neposredni bližini, v zaporih, v vojaških enotah, v javnih lokalih ali na javnih prireditvah, ali stori dejanje iz prvega odstavka javni uslužbenec, duhovnik, zdravnik, socialni delavec, učitelj ali vzgojitelj in pri tem izkorišča svoj položaj, se kaznuje z zaporom od enega do dvanajstih let.

(3) Prepovedane droge, nedovoljene snovi v športu in pripomočki za njihovo uživanje se vzamejo.

5.2 KAKO IN KJE SE PROIZVAJAJO IN KAKO KUPIMO PREPOVEDANE SUBSTANCE?

Kje so centri ilegalne proizvodnje in prodaje anabolnih steroidov? To je zanimivo vprašanje, ki ga je treba nasloviti na organe pregona. Verjetno gre za ilegalne farmacevtske »postojanke« in seveda svetovni splet, ki je pomembno torišče tovrstnih dogodkov in različnih dejavnosti, povezanih s tem. »Doping v celotni verigi od proizvajalca do uporabnika prinaša spodoben zaslužek,« pravi dr. Karpljuk in dodaja: »Pri nas je nekaj sicer narejenega z zakonodajo v smislu CPP, nekaj v smislu trgovine s prepovedanimi farmakološkimi substancami, vendar pa imamo pri nas še veliko bolj evidentne kršitve zakonov, kjer evidentni storilci ne doživijo sodnega epiloga z rabsodbo.« Zagotovo pa so zanimive aktualne zgodbe nekaterih naših vrhunskih športnikov (kolesarstvo, atletika), kjer so prisotni povsem različni vzroki (tudi motivi) za poseganje tudi po tovrstnih substancah. V športu je mehanizem jemanja dopinga v katerikoli obliki (ali manipulacija z določenimi sredstvi) prisoten na izjemno dober in preverjen način, ki pa se tudi kdaj izjalovi. Če ni skladnega delovanja med vsemi akterji enolončnice, to slej ko prej ustrezne komisije odkrijejo. Slednje misli namenoma prelivam na papir kot provokacijo z namenom opozoriti, da so v mnogih primerih indici upravičeni, vendar je njihova

dokazljivost neka druga zgodba. Menim, da je prava pot ozaveščanje ljudi, športnikov, od tistih najmlajših in naprej skozi vse starostne skupine in prav tako glede na vrsto ukvarjanja s športom (rekreacija, vrhunski šport).

Epicenter v fitness centrih

Tudi v Kranju so največja legla za preprodajo steroidov fitness centri. Lastniki fitnessov pa v glavnem niso dilerji, temveč prodajajo ljudje, ki tja prihajajo. Tu se vrta veliko denarja. Preprodajalci zaslužijo tudi več kot 5000 evrov na mesec. Policija pa o tem nima pojma ali pa si zatiska oči, saj tudi veliko policistov posega po nedovoljenih substancah.

5.3 PSIHOFIZIČNE POSLEDICE JEMANJA STEROIDOV

Vsake toliko čas izvemo za koga, ki je zaradi prevelike količine beljakovin v urinu, končal v bolnišnici. Kako se lahko to zgodi? Človeško telo ne prebije kar tako, temveč zaradi nekkih kemičnih procesov. Slaba luč pa žal pada na fitness centre. Naš namen ni boljši rezultat tistih, ki vadijo, temveč kvalitetnejše življenje. Za nepravilnosti so krivi posamezniki, ki se na tej sceni pojavljajo. Ko ujamejo atleta, pa ga nihče ne vpraša, od koga je to dobil.

Ko ti tako nabije testosteron, je ves svet tvoj. Ključni moment pa je pomanjkanje libida. Če misliš, da boš svet osvojil le z mišicami, si se zmotil. O tem sanjajo najstniki. Toda hitro se soočijo, da to ni tako, in naenkrat je njihov problem še večji. Saj poznate tisto – srce zajca v levjem telesu.

Začnejo se vrteti v začaranem krogu. Bolj kot za fitness center so takrat zreli za psihoterapijo.

Jerenc pravi, da smo nekaj časa preveč istovetili mišičnost z »biti fit«. »Biti fit« pomeni nekaj povsem drugega. Če je nekdo od znotraj ves gnil, nas to ne zanima. Zanima nas le zunanost. Tega je tudi v Sloveniji veliko. Gre za stotine fantov, najprej se »napihnejo«, nato pa kar poniknejo. Odnosa do športa in zdravega življenja pa sploh nimajo.

Povečana ramena, močna čeljustnica, štirioglate prsi. Kmalu deluje bolj moško kot normalen moški, androgeno stanje je poudarjeno. Toda kmalu nastanejo poškodbe. Če delaš gibe kontrolirano, se mišice ne trgajo, če jemlješ anabole steroide, telo več nima varovalk. In začne se trganje in nato zaraščanje mišičnih celic, to pa povzroča travme. Ena kura z anabolnim steroidom stane približno 300 evrov. Kaj pa posledice?

Tudi sam sem poizkusil jemanje steroidov in opazil naslednje stranske učinke:

- agresivnost (negativna),
- razdražljivost,
- nezmožnost koncentracije,
- nespečnost,

- depresija,
- pešanje spomina,
- pokanje mišic.

Če odštejemo vse te negativne posledice in prištejemo pozitivne ugotovimo, da se jemanje steroidov ne splača. Četudi naše telo pri tridesetih zgleda kot telo dvajsetletnika, je navznoter obremenjeno kot telo šestdesetletnika (obraba ledvic, jeter, žolčnika ...).

Sam sem bil med jemanjem zelo depresiven, med drugim tudi zaradi tega, ker sem si obljubil, da steroidov ne bom užival. S tem, ko sem obljubo prelomil, sem izdal samega sebe. To me je tako potrla, da sem med uživanjem steroidov poslabšal in ne izboljšal svoje rezultate.

Uživanje steroidov sem seveda prekinil in jih odsvetujem tudi ostalim športnikom. Mogoče bo kdo užival steroide samo eno sezono, da bi dosegel piko na i v svoji karieri, vendar če ga dobijo, bo uničil vso kariero in vse dosežene rezultate. Kdo bi mu verjel, da je bilo prvič.

6 ZAKLJUČEK

Henry Ford je dejal: »Ne morete zasloveti po tem, kar nameravate storiti!« in »Tisti, ki ve, živi od dejanj, ne od razmišljanja o njih.«(Carlos Castaneda)

Da bi športnik uspel in imel podporo svojih bližnjih in trenerja, je bistvenega pomena stalna komunikacija in usklajenost. Le tako se da uskladiti želje in realnost. Za uspeh v triatlonu moči ni pomemben talent in preddispozicija tekmovalca, je pa zaželeno. Pomembno je le trdo delo in garanje. Za to, da bi športnik prenesel vse to in še mnogo odrekovanja, je najbolj pomembna stalna motiviranost. **Motivacija je najmočnejše poživilo in ni na seznamu prepovedanih substanc.**

V Sloveniji je zaradi gospodarske krize tudi triatlon moči v veliki krizi. Včasih so bila v letu organizirana tri ali štiri tekmovanja, sedaj je prišlo do tega, da nihče noče več prevzeti organizacije tekmovanj, ker se tekmovanja v večini primerov organizirajo s precejšnjo denarno izgubo.

Glede tega sem si zadal cilj doseči večjo popularnost tega športa, med drugim tudi tako, da bom nastopal v tujini in doma organiziral tekme. Tekme bo treba organizirati čim bolj zanimivo, tako da bo na tekmah čim več gledalcev, kar bo seveda pritegnilo tudi večje število sponzorjev.

To seveda pomeni, da bom ves svoj zaslužek in prihranke namenil v in za šport. Ker zaupam vase, upam, da se mi bo to povrnilo. Mogoče ne v materialnem smislu, v smislu osebnega zadovoljstva pa zagotovo.

Letos je bilo organizirano le državno prvenstvo v Vrtojbi, dne 4. 4. 2009. V Kranju sem organiziral tekmo za 1. pokal Kranja v potisku s prsi brez opreme. To je bila tudi prva taka tekma v Sloveniji. Organizirana je bila na moto zboru. Prisotnih je bilo 20 tekmovalcev in 6 tekmovalk, kar je eden tekmovalec manj od slovenskega rekorda,

ko se je tekme udeležilo 27 tekmovalcev. Presegli pa smo število tujcev, saj jih je nastopilo kar pet. Poleg tekme so se dogajale še različne motoristične igre, kar je bilo zelo zanimivo tudi za večino tekmovalcev.

V decembru bom s pomočjo društva organiziral prireditev ob zaključku letošnje sezone in organiziral tekmo, na kateri bomo predstavili naše društvo in nekaj društev iz naše občine, tako da bomo zapolnili program, medtem ko se tekmovalci ogrevajo. Nastopili bodo člani plesnih skupin, karate društva, strongmani ... Bistvo prireditve ni samo tekmovanje, temveč tudi zabava občinstva in seveda tudi tekmovalcev. Po tekmi bo prednovoletni žur za vse udeležene in sponzorje.

Na samih tekmovanjih doma in v tujini sem ugotovil, da publika zahteva od tekmovalcev vedno več, vedno večje teže pri dvigih. Tudi sami tekmovalci si to seveda želijo, mnogi zaradi tega posegajo po prepovedanih substancah. Sam ne obsojam nikogar. Mislim, da je stvar posameznika po čem bo posegal in na kakšen način in za kakšno ceno bo dosegel cilj. Žal se veliko športnikov prepusti nedovoljenim substancam in brez njih niso sposobni trenirati. Nekateri željo po uspehu plačajo tudi s svojim življenjem. Pogosto je vzrok smrti odpoved srca. Da ne omenjam posledic, ki jih pustijo steroidi tudi na živčnem sistemu in telesnih organih, predvsem na jetrih in ledvicah.

Zato menim, da morajo biti tekmovanja med jemalci steroidov in ostalimi tekmovalci strogo ločena, saj je tudi razlika v rezultatih bistveno večja. Jemalci steroidov ponavadi dosežejo 10–20 % boljše rezultate, vendar je njihova športna pot bistveno krajša.

Zanimivo je tudi to, da kljub večkratnem naslovu državnega prvaka in osvojenem 7. mestu na evropskem prvenstvu ne morem dobiti statusa športnika, kaj šele statusa vrhunškega športnika. Problem je seveda v tem, da triatlon moči in potisk s prsi nista olimpijska športa. Seveda v Sloveniji tudi ni več uradne zveze, ki bi združevala športnike in društva ali klube s področja športa, kot sta triatlon moči in potisk s prsi.

Zato sem se odločil za naslednje ukrepe:

1. povezati društva, klube in športnike, ki se ukvarjajo s športom kot sta triatlon moči in potisk s prsi, v zvezo in jo registrirati na Olimpijskem komiteju Slovenije;
2. novo zvezo registrirati pri mednarodnih zvezah EPF (European Powerlifting Federation) in pri IPF (International Powerlifting Federation);
3. izbrati reprezentanco, ki bo zastopala Slovenijo na mednarodnih tekmovanjih;
4. poiskati čim več sponzorjev in donatorjev, predvsem za tekmovanja v tujini;
5. kandidirati na občinskem razpisu za sofinanciranje programov športnih društev;
6. doseči, da bodo športniki dobili vsaj status ekstremnega športnika ali naziv kakovostnega športnika.

Ko sem hotel z društvom kandidirati na razpisu za občinska sredstva, se je pojavil problem, ker se društvo ne ukvarja z olimpijskim športom in ni član nobene zveze, ker le-ta ne obstaja.

Zato smo našli »luknjo v zakonu« in bomo kandidirali kot društvo, ki združuje kakovostne športnike. To so športniki, ki dosegajo izvrstne rezultate doma in v tujini in niso kategorizirani.

Menim, da bo treba v Sloveniji marsikaj spremeniti glede športa in na sploh glede vlaganja v šport. Slovenija je znana kot država, ki vlaga vse manj v šport, če pa že, le v šport, ki je nekako tradicionalen. To pomeni, da vlaga v šport, kjer so bili nekoč že doseženi rezultati, ne glede na to ali se dosegajo tudi sedaj (alpsko smučanje, nogomet, smučarski skoki ...). Za ostale športe, predvsem nove, pa ni ne denarja in ne prostora v Sloveniji, ne med vlagatelji in ne med mediji.

Odločil sem se čim več storiti za spremembo stanja; za obstoj ter razvoj triatlona moči. Za začetek bomo z društvom kandidirali na občinskem razpisu, v sezoni organizirali tri tekme in tekmovali tudi v tujini. Dobri rezultati so najboljša reklama za društvo, kar se vidi tudi po tem, da je FS Šport Škofja Loka imel mnogo večje število članov in vrhunskih tekmovalcev, dokler je tekmoval tudi lastnik kluba Slavko Fojkar. Danes pa nimajo niti enega tekmovalca kljub vrhunskemu trenerju.

Želel bi imeti lasten klub, ki bi deloval na področju fitnesa in triatlona moči, a je žal, predvsem zaradi financ, še vse v oblakih.

Zapisati bi se dalo še mnogo, a sedaj je treba s trdim delom od idej preiti k dejanjem.

LITERATURA IN VIRI

Knjige:

- Burton, D. (1997). Multimodal stress management in sport: current status and future directions.
- Cox, R. H. (1994). Sport psychology: Concepts and applications. Madison: Brown & Benchmark.
- Jeromen, T. in Kajtna, T. (2007). Šport z bistro glavo – utrinki iz športne psihologije za mlade športnike. Ljubljana: Fundacija za šport.
- Jones, J. G. (1997). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport. VG. J. Jones in L. Hardy (ur.), Stress in performance in sport. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Krevsel, V. (2001). Poklic športnega trenerja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Lamovec, T. (1998). Priročnik za psihologijo motivacije in emocij. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Lamovec, T. (1994). Psihodiagnostika osebnosti 2. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Lindemann, H. (1978). Avtogeni trening – sprostitelj v stiski: Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Martens, R. (1990). Successful coaching. Champaign: Human kinetics.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1994, 1997, 2001). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2003). Vloga družine in staršev v športu. Zalog: Klub M.

Viri:

- www.maximum-portal.com
- www.Powerlifting klub Oscar & Co.com
- www.Powerlifting-strongman.com
- www.steroids.com

KAZALO SLIK

Slika 1: Prizorišče tekmovanja	4
Slika 2: Tekmovalec pri počepu.....	5
Slika 3: Začetek dviganja pri potisku s prsi	6
Slika 4: Točka, do katere je treba spustiti ročko in jo zadržati do znaka sodnika	6
Slika 5: Tekmovalec pri dvigu od tal	7
Slika 6: Hierahija motivov po Maslowu	15
Slika 7: Kognitivno vedenjska triada	20

KAZALO TABEL

Tabela 1: Razlika med pozitivnim in negativnim samogovorom.....	20
Tabela 2: Razlika med športnikoma A in B	21
Tabela 3: Razlika med treningi na osnovi stopnje športnika	25