

OSNOVNA ŠOLA MIHE PINTARJA TOLEDA
KIDRIČEVA CESTA 21, 3320 VELENJE
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ SAŠA REGIJE

RAZISKOVALNA NALOGA
**V GLAVI SE ZAČNE ZMAGA – TEHNIKE SPROŠČANJA PRI MLADIH
ŠPORTNIKI**

Tematsko področje: PSIHOLOGIJA

Avtor:
Ota Blatnik, 9. razred

Mentorica:
Mirjam Turner, univ. dipl. ped. in soc. kult.

Velenje, 2026

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Mihe Pintarja Toleda Velenje.

Mentor: Mirjam Turner, univ. dipl. ped. in soc. kult.

Datum predstavitve:

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD OŠ Mihe Pintarja Toleda Velenje, šolsko leto 2025/2026

KG tehnike sproščanja/mladi/šport/mentalna priprava

AV BLATNIK, Ota

SA TURNER, Mirjam

KZ 3320 Velenje, SLO, Kidričeva cesta 21

ZA OŠ Mihe Pintarja Toleda

LI 2026

IN **V GLAVI SE ZAČNE ZMAGA – TEHNIKE SPROŠČANJA PRI MLADIH ŠPORTNIKIH**

TD Raziskovalna naloga

OP VI, 25 str., 10 graf., 1 sl., 2 pril., 9 vir.

IJ SL

JI sl/en

AI Raziskovalna naloga z naslovom V glavi se začne zmaga – tehnike sproščanja pri mladih športnikih obravnava pomen mentalne priprave v športu ter vlogo tehnik sproščanja pri mladih športnikih. Raziskava temelji na anketnem vprašalniku, ki sem ga dopolnila s praktično vajo. Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, ali so tehnike sproščanja poznane in uporabljene med učenci 7., 8. in 9. razreda Osnovne šole Mihe Pintarja Toleda Velenje, ki trenirajo določen šport, ter z dvema tehnikama sproščanja nakazati njun vpliv na športno izvedbo. Rezultati ankete kažejo, da anketiranci in anketiranke, ki trenirajo individualne športe, v večini poznajo vizualizacijo. Ugotovljeno je bilo tudi, da anketiranke pogosteje uporabljajo tehnike sproščanja kot anketiranci. Pomembna ugotovitev raziskave je, da večina anketirank in anketirancev tehnik sproščanja ne uporablja zaradi prepričanja, da ne učinkujejo. Pokazalo se je tudi, da večine anketirancev, ki trenirajo ekipne športe, s tehnikami sproščanja niso seznanili soigralci, saj so v večini izbrali odgovor, da jih s tehnikami sproščanja ni seznanil nihče. Kljub temu večina anketirank in anketirancev meni, da tehnike sproščanja izboljšajo športno izvedbo na tekmovanjih oziroma nastopih. Praktična vaja nakazuje, da se športni uspeh res začne v glavi, saj psihično umirjen, samozavesten in osredotočen športnik deluje tudi telesno učinkoviteje.

KEY WORDS DOKUMENTATION

ND OŠ Mihe Pintarja Toleda Velenje, 2025/2026

CX relaxation techniques/the young/sport/mental preparation

AU BLATNIK, Ota

AA TURNER, Mirjam

PP 3320 Velenje, SLO, Kidričeva cesta 21

PB OŠ Mihe Pintarja Toleda Velenje

PY 2026

TI **THE VICTORY BEGINS IN THE MIND – RELAXATION TECHNIQUES FOR YOUNG ATHLETES**

DT RESEARCH WORK

NO VI, 25 p., 10 graf., 1 fig., 2 ann., 9 ref.

LA SL

AL sl/en

AB The research paper entitled Victory Begins in the Mind – Relaxation Techniques for Young Athletes discusses the importance of mental preparation in sports and the role of relaxation techniques for young athletes. The research is based on a questionnaire, which I supplemented with a practical exercise. The purpose of the research paper was to determine whether relaxation techniques are known and used among 7th, 8th, and 9th grade students at Primary School Miha Pintar Toledo Primary School in Velenje who train in a specific sport, and to indicate their impact on athletic performance using two relaxation techniques. The results of the questionnaire show that the majority of respondents who train in individual sports are familiar with visualization. It was also found that female respondents use relaxation techniques more often than male respondents. An important finding of the research is that most respondents do not use relaxation techniques because they believe they are ineffective. It was also shown that most respondents who train in team sports were not introduced to relaxation techniques by their teammates, as most of them chose the answer that no one had introduced them to relaxation techniques. Nevertheless, most respondents believe that relaxation techniques improve athletic performance in competitions or performances. Practical experience shows that athletic success really does begin in the mind, as a mentally calm, confident, and focused athlete also performs more efficiently physically.

KAZALO

1	UVOD	1
2	PREGLED OBJAV	3
2.1	POMEN MENTALNE PRIPRAVE V ŠPORTU	3
2.2	STRES IN PSIHOLOŠKI VPLIV NA ŠPORTNIKA	4
2.3	TEHNIKE SPROŠČANJA PRI ŠPORTNIKIH	4
2.3.1	Dihalne vaje.....	5
2.3.2	Vizualizacija (mentalna predstava)	5
2.3.3	Samogovor (pozitivna samopodpora)	5
2.3.4	Meditacija.....	6
2.3.5	Sproščanje s pomočjo glasbe.....	6
2.3.6	Rutina pred tekmo	6
2.3.7	Avtogeni trening.....	7
2.3.8	Progresivna mišična relaksacija (PMR)	7
2.3.9	Joga.....	7
3	MATERIAL IN METODE	8
3.1	ČAS RAZISKOVANJA	8
3.2	RAZISKOVALNA METODA	8
3.3	RAZISKOVALNI VZOREC IN POSTOPKI RAZISKOVANJA.....	8
4	REZULTATI.....	11
4.1	ANKETA	11
4.2	PRAKTIČNA VAJA	13
5	DISKUSIJA.....	17
6	ZAKLJUČEK.....	21
7	POVZETEK	23
8	SUMMARY	24
9	VIRI IN LITERATURA	25

KAZALO GRAFOV IN SLIK

Graf 1: Reševanje ankete po spolu	9
Graf 2: Reševanje ankete po razredu	9
Graf 3: Reševanje ankete glede na vrsto športa.....	10
Graf 4: Poznavanje tehnik sproščanja pri anketirancih in anketirankah, ki trenirajo individualni šport	11
Graf 5: Uporaba tehnik sproščanja med učenci glede na spol.....	12
Graf 6: Vzroki za neuporabo tehnik sproščanja med anketiranci.....	12
Graf 7: Načini seznanitve s tehnikami sproščanja pri anketirancih, ki trenirajo ekipni šport..	13
Graf 8: Mnenje anketirancev o vplivu tehnik sproščanja na športno izvedbo.....	13
Slika 1: Izvedba kratkega sklopa tehnik sproščanja pred drugim tekom na 600 m (Foto: M. Pompe, 16. 12. 2025).....	15
Graf 9: Mentalna pripravljenost sošolk pred prvim tekom.....	15
Graf 10: Mentalna pripravljenost sošolk pred drugim tekom.....	16

1 UVOD

V današnjem svetu športa ima za uspeh pomembno vlogo vsak še tako majhen del celote, ki prispeva k doseganju zelenih rezultatov. Ker so razlike med športniki majhne, lahko sposobnost sprostitve v ključnih trenutkih pomembno vpliva na zbranost in uspešnost. Poleg fizične pripravljenosti je zelo pomembna tudi mentalna pripravljenost športnika. Tega se mora zavedati vsak športnik, tako vrhunski kot tudi mlad, ki se še razvija.

Tudi sama sem športnica, ki že šest let trenira atletiko in tekmuje za Atletski klub Velenje. Pri treningih in tekmovanjih opažam, da lahko stres in napetost vplivata na moje počutje ter športno uspešnost. Menim, da se mnogi moji vrstniki, ki se ukvarjajo s športom, pomena tehnik sproščanja ne zavedajo dovolj. Prav zato sem se odločila, da v svoji raziskovalni nalogi raziščem, kako dobro so tehnike sproščanja poznane in uporabljene med učenci 7., 8. in 9. razreda Osnovne šole Mihe Pintarja Toleda Velenje, ki trenirajo kakšen šport, ter z enostavno praktično vajo nakazati njihov vpliv na športno izvedbo.

Tehnike sproščanja so ključnega pomena za športno uspešnost, saj športnikom omogočajo umirjanje misli, učinkovito obvladovanje stresa in ohranjanje zbranosti v ključnih trenutkih. Dihalne vaje, vizualizacija in številne druge metode športniku pomagajo krepiti notranjo stabilnost ter izboljšati nastop na tekmovanjih (Tušak, M., Tušak, M., 2001). V zadnjih letih se vse več trenerjev in športnikov zaveda, da brez mirnega in osredotočenega uma ni mogoče doseči vrhunškega telesnega nastopa (Kajtna, T., Jeromen, T., 2013).

Namen raziskave je bil ugotoviti, ali so tehnike sproščanja poznane in uporabljene med učenci 7., 8. in 9. razreda Osnovne šole Mihe Pintarja Toleda Velenje, ki trenirajo kakšen šport, ter z dvema tehnikama sproščanja nakazati njihov vpliv na športno izvedbo. Med učenkami 9. b sem namreč izvedla tudi praktično vajo z dvema tehnikama sproščanja. Tema me zanima, ker se kot športnica pred tekmami pogosto soočam s stresom. Raziskovanje te teme mi bo pomagalo bolje razumeti pomen mentalne pripravljenosti, saj se zmaga začne v glavi.

Za to raziskovalno nalogo sem se odločila, ker želim športno psihologijo približati mladim športnikom, kot sem jaz. Ker je to široko področje, sem se odločila, da bom raziskovala enega izmed pomembnih vidikov športne priprave, torej tehnike sproščanja, ki jih športniki

uporabljajo pred tekmami. Menim, da je za nadaljnje ukvarjanje s športom pomembno, da veš, kaj te najbolj sprosti takrat, ko to potrebuješ. S pomočjo kratke ankete za učence, ki trenirajo šport v zadnji triadi moje osnovne šole, sem preverila predvsem naslednje hipoteze:

1. Hipoteza: Večini anketirank in anketirancev, ki trenirajo individualni šport, je najbolj poznana vizualizacija.
2. Hipoteza: Anketiranke v večjem številu uporabljajo tehnike sproščanja kot anketiranci.
3. Hipoteza: Večina anketirank in anketirancev tehnik sproščanja ne uporablja zaradi mnenja, da ne učinkujejo.
4. Hipoteza: Večina anketirancev, ki trenirajo ekipni šport, je bila s tehnikami sproščanja seznanjena s strani njihovih soigralcev.
5. Hipoteza: Večina anketirank in anketirancev meni, da tehnike sproščanja pred tekmo srednje izboljšajo športno izvedbo na tekmovanjih.

2 PREGLED OBJAV

2.1 POMEN MENTALNE PRIPRAVE V ŠPORTU

Mentalna priprava je ena izmed ključnih sestavin športnega uspeha, pogosto pa je zanemarjena v primerjavi s fizičnimi sposobnostmi, kot so moč, hitrost ali vzdržljivost. Tudi fizično pripravljen športnik ne doseže najboljših rezultatov brez mentalne stabilnosti. Mentalna moč vpliva na skoraj vse vidike športne izvedbe, od koncentracije in koordinacije gibov do sposobnosti hitrega odločanja v stresnih situacijah (Tušak, M., Tušak, M., 2001).

Kot športnica sem sama večkrat občutila, kako pomembna je mentalna priprava. Pred tekmami pogosto občutim stres, ki lahko vpliva na ritem teka, gibanje in sprejemanje odločitev med nastopom. Ko pa mi uspe umiriti misli, se osredotočiti na proces in si ponavljati pozitivne misli, občutim večjo samozavest, boljšo kontrolo nad telesom in višjo koncentracijo. To nakazuje, da se zmaga res začne v glavi – ne le v mišicah ali telesni pripravljenosti.

Mentalna priprava ni pomembna le pred tekmami, temveč tudi med treningi. Športnik, ki zna obvladovati stres in se osredotočiti na nalogo, izvaja vaje bolj kakovostno in učinkovito. To prispeva k hitrejšemu napredku in zmanjša tveganje za poškodbe, saj je telo bolj usklajeno in odzivno. Poleg tega mentalna priprava povečuje motivacijo: športniki, ki redno uporabljajo tehnike sproščanja, lažje premagujejo utrujenost, ohranjajo disciplino in vztrajajo pri treningih tudi v težjih obdobjih (Kajtna, T., Jeromen, T., 2013).

V sodobni športni psihologiji je vse bolj jasno, da so psihološke veščine enako pomembne kot fizične sposobnosti. Športniki, ki znajo uporabljati dihalne vaje, vizualizacijo, samogovor ali rutino pred tekmo, so boljše pripravljene na nepredvidene situacije in stresne trenutke. Mentalna priprava jim omogoča, da ostanejo osredotočeni, mirni in samozavestni tudi v trenutkih največjega stresa, kar neposredno vpliva na njihove rezultate (Kajtna, T., 2018).

2.2 STRES IN PSIHOLOŠKI VPLIV NA ŠPORTNIKA

Stres je naravni spremljevalec tekmovanj in intenzivnih nastopov, njegov vpliv pa je lahko zelo različen – od spodbujanja motivacije do poslabšanja izvedbe. Gre za občutek napetosti, pričakovanj in strahu pred neuspehom, ki se lahko pokaže kot pospešen srčni utrip, napetost mišic, pospešeno dihanje in zmanjšana sposobnost koncentracije (Kajtna, T., Jeromen, T., 2013).

Ko stres ni obvladan, lahko negativno vpliva na športnikovo izvedbo. Športnik izgubi osredotočenost, naredi več napak, težje sprejema odločitve in izgubi občutek nadzora nad svojim telesom (Kajtna, T., Jeromen, T., 2013). Sama sem pred tekmami pogosto občutila rahel stres, ki je vplival na ritem teka, gibanje in koncentracijo. Sčasoma pa sem spoznala, da lahko s pravilnimi tehnikami sproščanja, rutino pred tekmo in pozitivnim samogovorom ta občutek stresa preusmerim v motivacijo in osredotočenost.

Vendar stres ni vedno negativen. Zmerna raven stresa lahko deluje motivacijsko, saj športnika opozori na pomembnost naloge in ga spodbudi k večji zbranosti. Športnik, ki zna prepoznati in nadzorovati svoje občutke, lahko napetost preobrazi v energijo, ki izboljša izvedbo in poveča hitrost odzivov. Ključno je, da športnik razvije osebne strategije za obvladovanje stresa, kot so dihalne vaje, vizualizacija, samogovor ali rutina pred tekmo (Kajtna, T., Jeromen, T., 2013). Te metode zmanjšujejo negativne učinke stresa, hkrati pa krepijo samozavest in občutek nadzora (Tušak, M., Tušak, M., 2001).

2.3 TEHNIKE SPROŠČANJA PRI ŠPORTNIKIH

Po pregledu literature sem ugotovila, da obstaja širok nabor tehnik sproščanja. V nadaljevanju bom podrobneje predstavila dihalne vaje, vizualizacijo, samogovor, meditacijo, sproščanje s pomočjo glasbe in rutino pred tekmo. Najpogosteje se uporablja šest tehnik sproščanja, ki sem jih vključila tudi v anketo. Poleg teh bom na kratko opisala še avtogeni trening, progresivno mišično relaksacijo (PMR) in jogo.

Sproščanje pomembno prispeva k dobremu počutju, saj zmanjšuje stres in napetost. Tehnike sproščanja lahko uporabljamo v različnih situacijah, tako pri športnih dejavnostih kot tudi v vsakdanjem življenju. Z redno uporabo se lažje umirimo, izboljšamo zbranost in se lažje soočamo z vsakodnevnimi obremenitvami (Musek, J., Pečjak, V., 2001).

2.3.1 Dihalne vaje

Dihanje je ena najpreprostejših, a hkrati najbolj učinkovitih tehnik sproščanja. Pravzaprav že večina športnikov ve, da z umirjanjem dihanja povzroči ugoden in sproščen vpliv na svoje misli in telo. Takšno dihanje pomaga znižati srčni utrip, sprostiti napete mišice in zmanjšati občutek stresa. Redna praksa dihalnih vaj pred tekmami ali med treningi izboljša sposobnost nadzora nad telesom v stresnih situacijah. Poleg tega dihalne vaje prispevajo k boljši zbranosti in večji prisotnosti v trenutku, kar je ključno za uspešno izvedbo gibov. Športniku omogočajo, da se hitreje umiri po naporu ter ohrani jasne misli tudi v odločilnih trenutkih (Tušak, M., Tušak, M., 2001).

2.3.2 Vizualizacija (mentalna predstava)

Danes je v športu morda najbolj uporabljena tehnika sproščanja vizualizacija. Vizualizacija je oblika mentalnega predstavljanja. Največkrat se uporablja tako, da športnik v mislih večkrat "predvaja" idealen nastop ali situacijo na tekmi. Med tem si predstavlja vsak gib, vsak korak in vsako odločitev, kot bi jo izvedel v resničnosti. Ta tehnika povečuje samozavest, saj možgani prepoznajo situacijo kot "znano", zmanjšuje napetost in omogoča, da športnik ostane zbran in miren, tudi ko se sooča z nepredvidenimi okoliščinami. Redna uporaba vizualizacije športniku pomaga, da se na tekmi/nastopu počuti bolje pripravljenega in bolj samozavestnega. Hkrati krepi občutek varnosti, saj ima v mislih že izkušnjo uspešne izvedbe (Tušak, M., Tušak, M., 2001).

2.3.3 Samogovor (pozitivna samopodpora)

Samogovor je tehnika, pri kateri športnik naglas ali v mislih ponavlja pozitivne, motivacijske in spodbudne stavke. Primeri so: "Zmorem," "Sem pripravljen/-a," "Vsak gib je kontroliran." (Kajtna, T., Jeromen, T., 2013). Pozitiven samogovor zmanjša dvome, krepi samozavest in pomaga preusmeriti misli od stresa k koncentraciji na izvedbo. Redna praksa samogovora pred in med tekmo lahko znatno izboljša mentalno pripravljenost. Poleg tega športniku omogoča, da lažje ohranja osredotočenost tudi v nepredvidenih situacijah. Samogovor lahko deluje kot

opomnik za pravilno tehniko in taktiko, hkrati pa krepi notranjo motivacijo ter občutek nadzora nad nastopom (Tušak, M., Tušak, M., 2001).

2.3.4 Meditacija

Meditacijske tehnike danes zajemajo vedno bolj pomembno mesto pri vseh terapijah, kjer je potrebno doseči relaksacijo, sta opisala Tušak in Blatnik (2017). Meditacija je tehnika, ki uči športnika, da se osredotoči na sedanji trenutek. Redna meditacija pomaga zmanjšati občutek stresa, izboljšati koncentracijo in ustvariti notranji mir, ki je ključnega pomena za optimalen športni nastop (Tušak, M., Tušak, M., 2001). Poleg tega športniku omogoča, da se lažje oddalji od negativnih misli in skrbi o rezultatu. S tem nam meditacija pomaga ostati zbran tudi v zahtevnih situacijah (Kajtna, T., Jeromen, T., 2013).

2.3.5 Sproščanje s pomočjo glasbe

Poslušanje sproščujoče glasbe ali ritmičnega zvoka je tehnika, ki pomaga športniku umiriti srčni utrip, zmanjšati napetost in izboljšati razpoloženje pred tekmo. Glasba lahko deluje tudi kot psihološki "signal" za prehod v stanje pripravljenosti in zbranosti. Mirna glasba (npr. instrumentalna ali klasična) umirja srčni utrip, medtem ko ritmična glasba spodbuja energijo in samozavest. Glasba je pogosto del osebne predtekmovalne rutine športnika. Poleg tega lahko pravilno izbrana glasba pomaga športniku ohraniti motivacijo med treningom in preprečuje občutek utrujenosti. Prav tako spodbuja pozitivna čustva, kar prispeva k boljšemu osredotočenju in samozavesti pred nastopom (Tušak, M., Tušak, M., 2001).

2.3.6 Rutina pred tekmo

Rutina pred tekmo je niz stalnih korakov ali ritualov, ki športniku pomagajo umiriti um in telo ter pripraviti misli na optimalno izvedbo. Rutina lahko vključuje: dihalne vaje, samogovor, raztezanje, poslušanje določene glasbe ali vizualizacijo uspešnega nastopa. Pomembno je, da je rutina dosledna in znana, saj omogoča športniku občutek nadzora, zmanjšuje stres in pripomore k osredotočenosti na tekmovanje (Zagorc, B., 2018). Redna uporaba rutine pred tekmo športniku pomaga razviti samozavest in predvidljivost v stresnih trenutkih. Hkrati omogoča boljše upravljanje z energijo in koncentracijo, kar prispeva k optimalnemu nastopu (Kajtna, T., Jeromen, T., 2013).

2.3.7 Avtogeni trening

O avtogenem treningu imajo ljudje različna mnenja. Nekateri verjamejo vanj, spet drugi pa ga obsojajo. S pomočjo avtogenega treninga posameznik prenese predstavo o nekem občutku v telesu v dejanski, subjektivni občutek, ki pa ga lahko objektivno zazna tudi opazovalec. Gre za kombinacijo vizualizacije in telesnega sproščanja. Športnik se osredotoča na občutek toplote in teže v svojih okončinah, kar telesu sporoča, da je sproščeno (Tušak, M., Tušak, M., 2001). Avtogeni trening krepi psihološko stabilnost in pripomore k boljši osredotočenosti med tekmami (Musek, J., Pečjak, V., 2001).

2.3.8 Progresivna mišična relaksacija (PMR)

Progresivno mišično relaksacijo so prvič uporabili v 20. stoletju (Zagorc M., 2003). PMR vključuje postopno napenjanje in sproščanje različnih mišičnih skupin, od nog do obraza. Športnik se nauči zaznati, kje čuti napetost, in jo postopoma sprostiti. Ta metoda izboljšuje telesno zavest, zmanjšuje stres in pomaga pri regeneraciji po treningu ali tekmi. Z redno vadbo PMR športnik lažje doseže stanje globoke sproščenosti in hitreje umiri telo po naporih (Tušak, M., Tušak, M., 2001).

2.3.9 Joga

Joga združuje telesno gibanje, dihanje in meditacijo. Redna praksa izboljšuje gibljivost, zmanjšuje mišično napetost in spodbuja psihično sprostitev. Raztezne vaje po treningu ali pred tekmo prav tako pomagajo pri sproščanju mišic in zmanjševanju fizične napetosti, ki lahko vpliva na mentalno stanje. Poleg tega joga krepi zavedanje telesa in pripomore k boljši koncentraciji med treningom in pred tekmami (Tušak, M., Tušak, M., 2001).

3 MATERIAL IN METODE

3.1 ČAS RAZISKOVANJA

Preko spletne ankete sem anketirala osnovnošolske športnike, ki obiskujejo 7.–9. razred osnovne šole Mihe Pintarja Toleda Velenje. V mesecu decembru sem izvedla tudi praktično vajo, s katero sem hotela nakazati vpliv tehnik sproščanja.

3.2 RAZISKOVALNA METODA

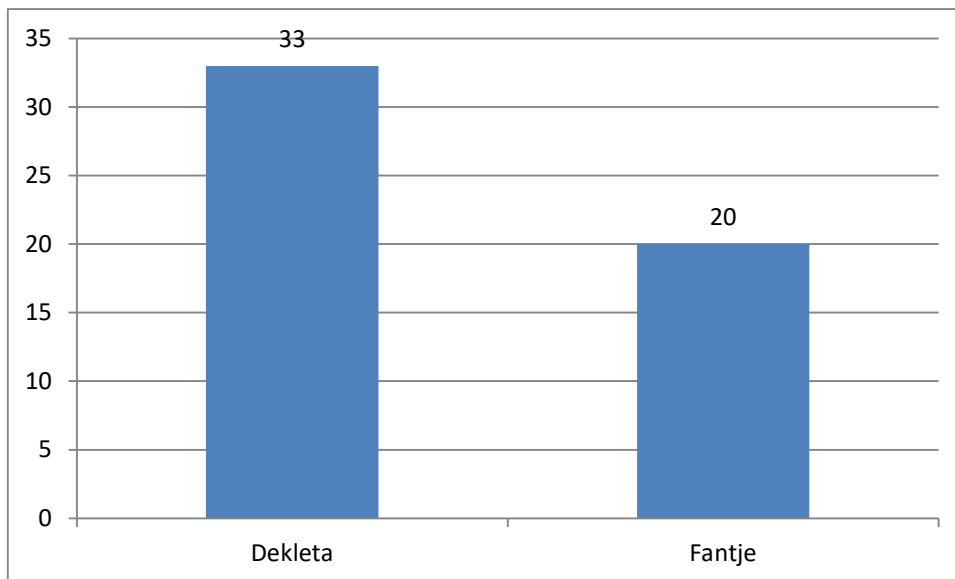
Za raziskovanje sem uporabila metodo anketiranja. Spletna anketa je bila namenjena učencem 7.–9. razreda Osnovne šole Mihe Pintarja Toleda Velenje, ki se redno ukvarjajo s športom in v njem tudi tekmujejo. Večji del anket je bil izpolnjen 24. 12. 2025, nekaj pa potem kasneje. Predčasno sem razrednike oddelkov obvestila o svoji anketi ter jih prosila za pomoč. Svetovalna delavka pa je staršem manjkajočih otrok posredovala mojo anketo ter jih prosila, naj jo njihovi otroci izpolnijo. Spletna anketa se je izkazala za zelo priročna, saj mi je omogočila samodejno analizo zbranih rezultatov.

Ker sem pri sebi opazila pozitivne učinke tehnik sproščanja, sem želela nakazati njihovo učinkovitost tudi pri sošolkah. Praktično vajo sem izvedla v dveh delih, 9. 12. 2025 in 16. 12. 2025. Na obeh urah športne vzgoje je učiteljica nenapovedano najavila tek na 600 metrov, ki naj bi štel kot del ocene, kar je pri dekletih povzročilo stres. Po obeh tekih so udeleženke izpolnile kratek vprašalnik o svojem počutju. Pred drugim tekom sem izvedla tehniki sproščanja – dihalne vaje in vizualizacijo. Rezultati vprašalnikov so pokazali, da so se dekleta pred drugim tekom počutila mirnejše in samozavestnejše, kar kaže, da so tehnike sproščanja pozitivno vplivale na njihovo mentalno pripravljenost.

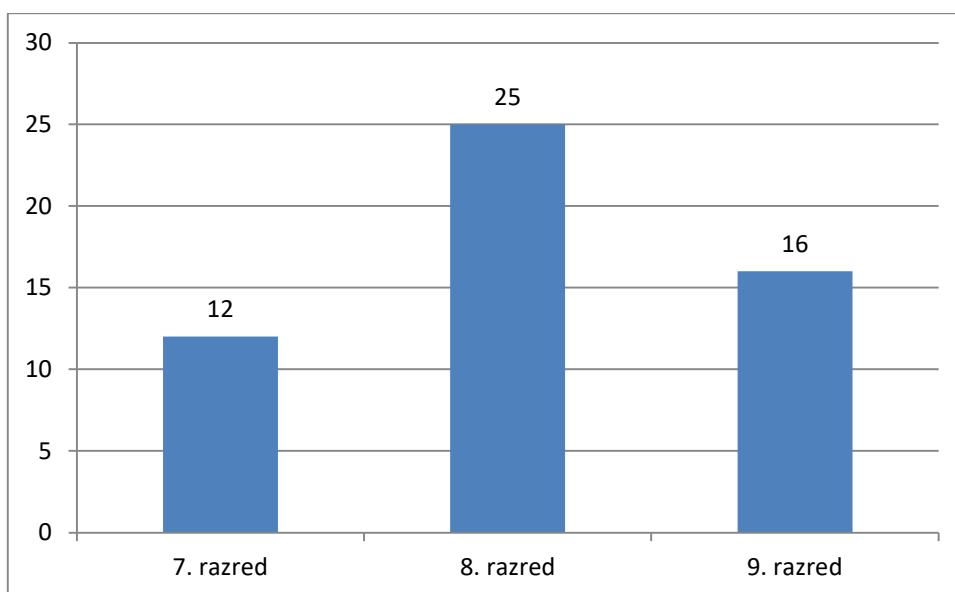
3.3 RAZISKOVALNI VZOREC IN POSTOPKI RAZISKOVANJA

V raziskovalno nalogo sem skozi anketiranje vključila učence, ki obiskujejo 7.–9. razred na moji matični osnovni šoli. Anketo je izpolnjevalo 112 učencev, veljavnih anket pa je bilo le 53. Od tega je anketo izpolnilo: 23 % sedmošolcev, 47 % osmošolcev in 30 % devetošolcev. Od tega je anketo izpolnilo 62 % deklic in 38 % dečkov. Večino anketiranih učencev trenira ekipni

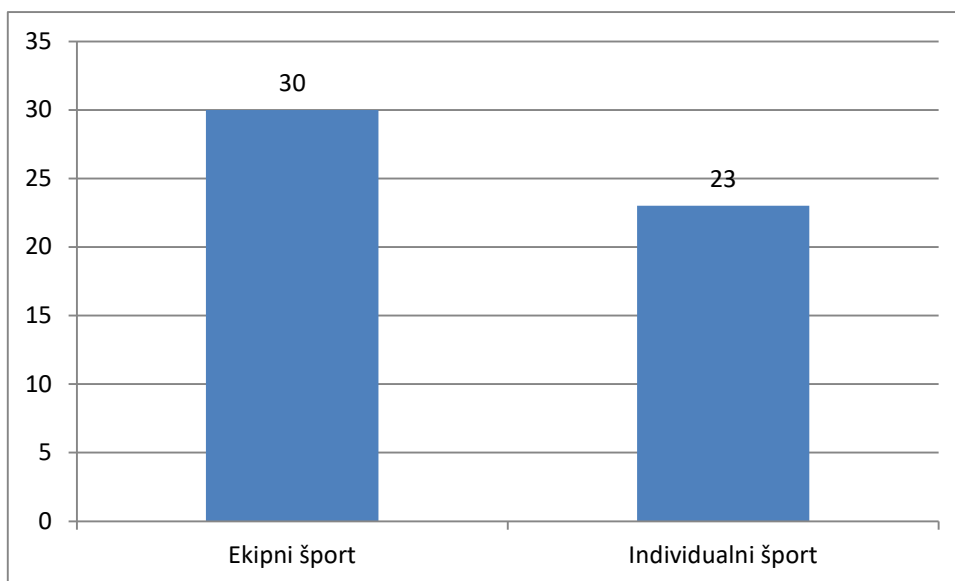
šport (57 %). Malo manj anketirancev pa trenira individualni šport (43 %). Anketo sem odprla 24. 12. 2025 in zaprla 28. 12. 2025.



Graf 1: Reševanje ankete po spolu



Graf 2: Reševanje ankete po razredu



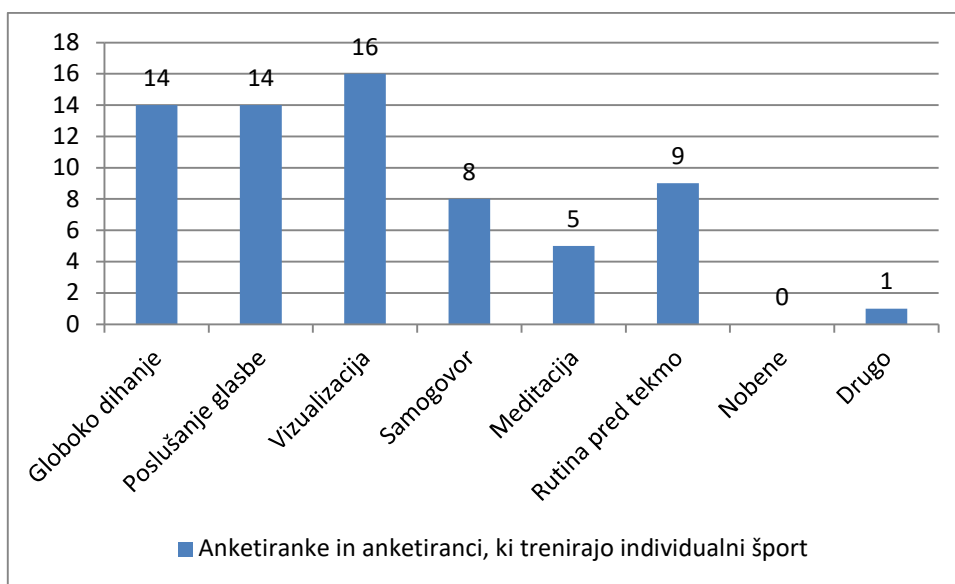
Graf 3: Reševanje ankete glede na vrsto športa

4 REZULTATI

4.1 ANKETA

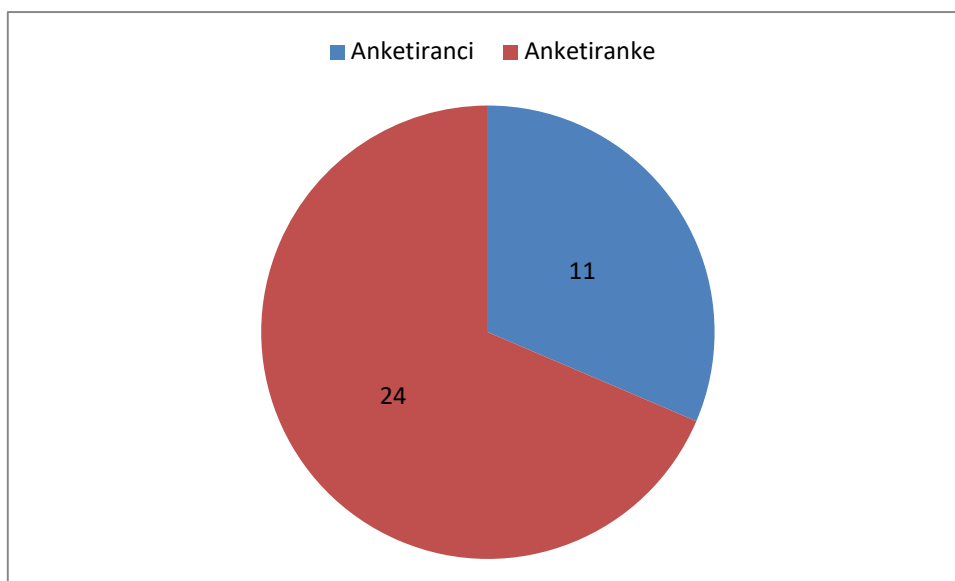
Trditve, predstavljene v grafih 4, 5, 6, 7 in 8 so v celoti vidne v prilogi A.

1. Hipoteza: Večini anketirank in anketirancev, ki trenirajo individualni šport, je najbolj poznana vizualizacija.



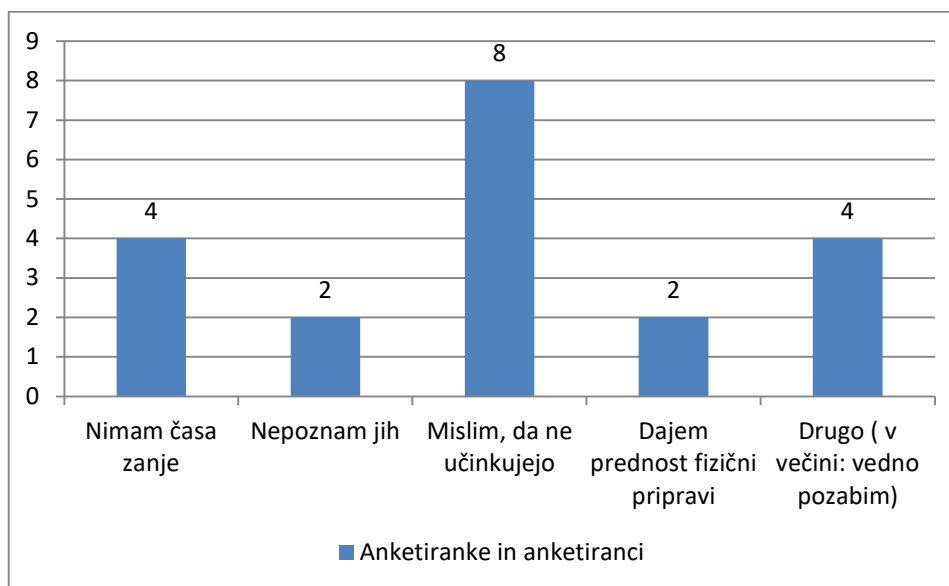
Graf 4: Poznavanje tehnik sproščanja pri anketirancih in anketirankah, ki trenirajo individualni šport

2. Hipoteza: Anketiranke v večjem številu uporabljajo tehnike sproščanja kot anketiranci.



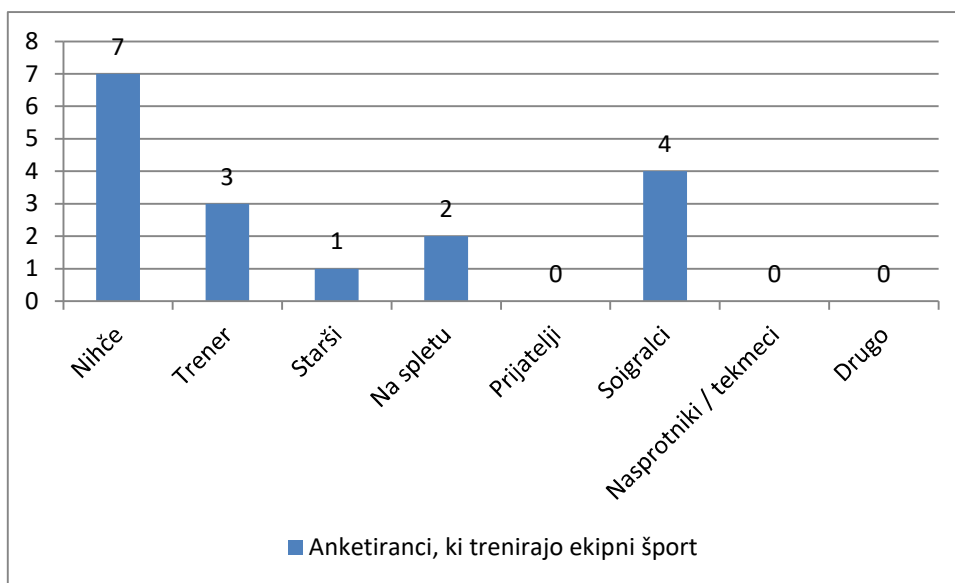
Graf 5: Uporaba tehnik sproščanja med učenci glede na spol

3. Hipoteza: Večina anketirank in anketirancev tehnik sproščanja ne uporablja zaradi mnenja, da ne učinkujejo.



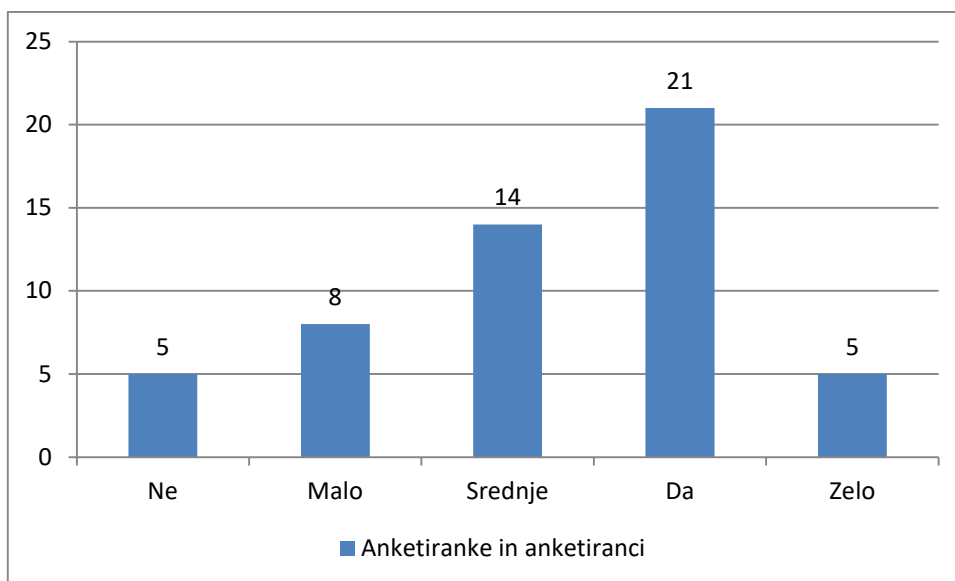
Graf 6: Vzroki za neuporabo tehnik sproščanja med anketiranci

4. Hipoteza: Večina anketirancev, ki trenirajo ekipni šport, je bila s tehnikami sproščanja seznanjena s strani njihovih soigralcev.



Graf 7: Načini seznanitve s tehnikami sproščanja pri anketirancih, ki trenirajo ekipni šport

5. Hipoteza: Večina anketirank in anketirancev meni, da tehnike sproščanja pred tekmo srednje izboljšajo športno izvedbo na tekmovanjih.



Graf 8: Mnenje anketirancev o vplivu tehnik sproščanja na športno izvedbo

4.2 PRAKTIČNA VAJA

Da bi nakazala delovanje tehnik sproščanja, sem v okviru svoje raziskovalne naloge izvedla praktično vajo. V praktični vaji je sodelovalo 10 mojih sošolk, ki so morale dvakrat teči na

razdalji 600 metrov. Namen vaje je bil, da nakažem delovanje tehnik sproščanja v stresnih situacijah.

V obeh primerih je bil potek začetka enak. Učiteljica je nenapovedano najavila tek na 600 metrov, ki naj bi štel kot del ocene. Ker tek ni bil vnaprej napovedan, je to pri dekletih povzročilo stres in napetost. Takšen način sem izbrala zato, ker sem želela ustvariti res stresno situacijo, podobno tistim, s katerimi se srečujejo športniki.

Po prvem teku so sošolke izpolnile vprašalnik, v katerem so ocenile svoje počutje pred tekom, stopnjo stresa in mentalno pripravljenost. Iz odgovorov je bilo razvidno, da so se večinoma počutile zelo napete, nekatere pa so imele tudi občutek, da teka ne bodo dobro opravile.

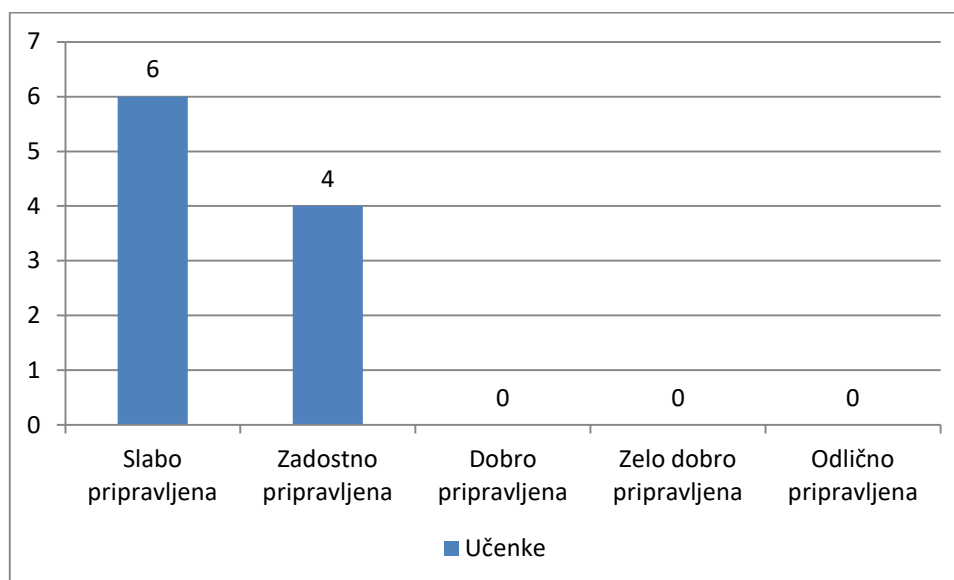
Pred drugim tekom sem izvedla kratek sklop tehnik sproščanja. Najprej smo izvajale globoko dihanje, pri katerem so se sošolke osredotočile na počasne vdihe skozi nos in dolge izdihe skozi usta. Nato smo izvedle še vizualizacijo, kjer so si dekleta z zaprtimi očmi predstavljala pozitiven razplet, uspešen tek in zeleno oceno. Namen teh vaj je bil, da se umirijo, sprostijo napetost in se mentalno pripravijo na tek.

Po uporabi dveh tehnik sproščanja so dekleta ponovno tekla na 600 metrov in po teku še enkrat izpolnila enak vprašalnik. Rezultati so pokazali očitne razlike v njihovem počutju. Večina deklet je zapisala, da so se pred tekom počutile bolj mirno, samozavestno, manj živčno in bolj zbrano kot pri prvem teku. Pri večini (70 %) se je pokazalo tudi rahlo izboljšanje časa.

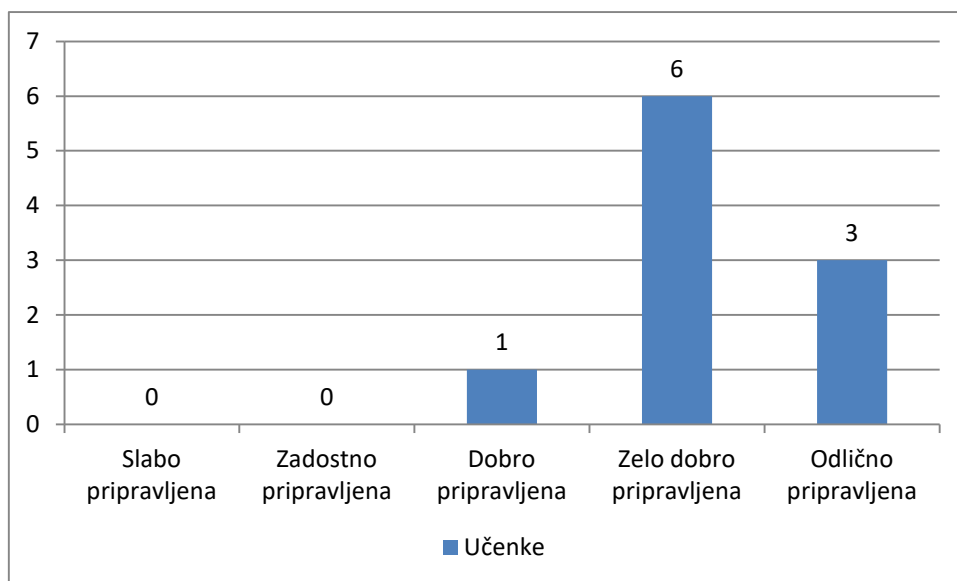
Na podlagi praktične vaje lahko sklepam, da tehnike sproščanja pomagajo pri zmanjševanju stresa in izboljšanju počutja v stresnih situacijah. Že preproste tehnike, kot sta globoko dihanje in vizualizacija, lahko posamezniku pomagajo, da se pred športnim dogodkom počuti bolj umirjeno in samozavestno.



Slika 1: Izvedba kratkega sklopa tehnik sproščanja pred drugim tekom na 600 m (Foto: M. Pompe, 16. 12. 2025)



Graf 9: Mentalna pripravljenost sošolk pred prvim tekom



Graf 10: Mentalna pripravljenost sošolk pred drugim tekom

5 DISKUSIJA

1. Hipoteza: Večini anketirank in anketirancev, ki trenirajo individualni šport, je najbolj poznana vizualizacija.

Na podlagi izvedene ankete sem ugotovila, da večina anketirank in anketirancev, ki trenirajo individualni šport, kot najbolj poznano tehniko sproščanja navaja vizualizacijo, in sicer v 24 %. Rezultat kaže, da ima ta tehnika med anketiranci in anketirankami, ki trenirajo individualni šport največjo prepoznavnost, kar je lahko posledica tega, da se pogosto uporablja v športnem okolju, pri treningih in pripravah na tekmovanja. V raziskavi Donatella Di Corrada, Maria Guarnera, Francesca Vitalia, Alessandra Quartirolija in Marinella Coca (2019) je zapisano, da športniki v individualnih športih več uporabljajo vizualizacijo kot športniki, ki trenirajo ekipni šport. Torej sem jaz dobila podobne rezultate.

Velikemu deležu anketirancev, ki trenirajo individualni šport, sta zelo dobro poznani tudi poslušanje glasbe in globoko dihanje, kar nakazuje, da se mladi športniki srečujejo z različnimi oblikami sproščanja ter da se zavedajo pomena mentalne priprave poleg telesne. Odgovori so pokazali, da je večini anketirancev najbolj poznana vizualizacija, kar pomeni, da se rezultati ujemajo z mojo začetno domnevo. Tudi Tušak in Tušak v svojem delu opisujeta splošno prepoznavnost vizualizacije med mladostniki, ki trenirajo individualni šport (2001). Na podlagi zbranih podatkov lahko svojo hipotezo potrdim, saj rezultati kažejo, da je vizualizacija med anketiranimi športniki najbolj prepoznavna tehnika sproščanja.

2. Hipoteza: Anketiranke v večjem številu uporabljajo tehnike sproščanja kot anketiranci.

Na podlagi rezultatov ankete sem ugotovila, da tehnike sproščanja uporablja 73 % anketirank in 55 % anketirancev. Iz zbranih podatkov je razvidno, da je uporaba tehnik sproščanja med anketirankami pogostejša kot med anketiranci, kar nakazuje na razlike v odnosu do skrbi za mentalno pripravo med spoloma. Iz rezultatov ankete lahko sklepam, da so anketiranke bolj odprte za preizkušanje različnih načinov sproščanja ali pa se bolj zavedajo pomena redne psihične razbremenitve v športu. Menim, da so ti rezultati pomembni, saj opozarjajo na potrebo

po spodbujanju uporabe tehnik sproščanja pri vseh mladih, ne glede na spol. Tudi Nejc Hostnik je v svojem magistrskem delu opisoval pomembnost tehnik sproščanja pri obeh spolih. Poudarjal je, da redna uporaba teh tehnik lahko prispeva k boljšemu obvladovanju stresa, večji samozavesti, boljši koncentraciji in boljšemu splošnemu počutju (Hostnik, N., 2022). Na podlagi zbranih podatkov lahko svojo hipotezo potrdim, saj rezultati kažejo, da anketiranke več uporabljajo tehnike sproščanja kot anketiranci.

3. Hipoteza: Večina anketirank in anketirancev tehnik sproščanja ne uporablja zaradi mnenja, da ne učinkujejo.

Na podlagi rezultatov ankete sem ugotovila, da tehnike sproščanja ne uporablja 34 % anketirank in anketirancev. Med njimi jih največ, in sicer 44 %, kot glavni razlog navaja nezaupanje v njihovo učinkovanje, medtem ko so drugi najpogostejši razlogi še premalo časa zanje (22 %) in drugo (22 %). Kot drugo so v večini navajali: pozabljanje na uporabo le-teh. Tanja Kajtna in Tina Jeromen sta v svojem delu *Šport z bistro glavo* pisali, da je nezaupanje v delovanje tehnik sproščanja lahko posledica pomanjkanja informacij, nepoznavanja načinov izvajanja ali pa prepričanja, da so tehnike sproščanja neučinkovite (2013).

Z ustreznimi informacijami, praktičnimi delavnicami in zgledi iz vsakdanjega življenja bi lahko zmanjšali nezaupanje ter mladim pokazali, da so tehnike sproščanja preprost in dostopen način za boljše obvladovanje stresa, izboljšanje koncentracije in splošnega počutja. To bi lahko prispevalo k temu, da bi se zanje odločalo več mladih, ki jih trenutno še ne uporabljajo. O tem sta v svojem delu pisali Tanja Kajtna in Tina Jeromen.

Na podlagi zbranih podatkov lahko svojo hipotezo potrdim, saj rezultati kažejo, da je razlog za neuporabo tehnik sproščanja pri večini anketiranih povezan predvsem z mnenjem, da le-te ne učinkujejo. Moja ugotovitev je, da je nezaupanje v delovanje tehnik sproščanja pomembna ovira pri uporabi le-teh.

4. Hipoteza: Večina anketirancev, ki trenirajo ekipni šport, je bila s tehnikami sproščanja seznanjena s strani njihovih soigralcev.

Rezultati anketnega vprašalnika so pokazali, da je največ anketirancev (41 %) odgovorilo, da jih s tehnikami sproščanja ni seznanil nihče. To po mojem mnenju kaže na to, da se tehnikom sproščanja v športu mladih še vedno ne posveča dovolj pozornosti. Presenetilo me je, da je prav ta odgovor najpogostejši, saj sem pričakovala, da bodo mladi športniki s tehnikami sproščanja pogosteje prišli v stik vsaj posredno.

18 % anketirancev je navedlo, da jih je s tehnikami sproščanja seznanil trener, kar kaže na pomembno, a še vedno premalo izkoriščeno vlogo trenerjev pri mentalni pripravi mladih športnikov, ki trenirajo ekipni šport. 12 % anketirancev je odgovorilo, da so se s tehnikami sproščanja srečali preko spleta, kar pomeni, da mladi veliko informacij iščejo samostojno, vendar brez strokovnega vodstva. Le 24 % anketirancev je navedlo, da so jih s tehnikami sproščanja seznanili soigralci, kar je bistveno manj, kot sem pričakovala. Manj kot 1 % jih je navedlo, da so jih s tehnikami sproščanja seznanili starši. Ostali odgovori se sploh niso pojavili, kar dodatno potrjuje, da tehnike sproščanja med mladimi športniki še niso dovolj razširjene in da z njimi večina pride v stik le naključno ali pa sploh ne.

Na podlagi zbranih podatkov lahko svojo hipotezo ovržem, saj rezultati kažejo, da v večini anketiranci, ki trenirajo ekipni šport, niso bili seznanjeni s tehnikami sproščanja s strani soigralcev. Lahko sklepam, da so anketiranci, ki trenirajo ekipni šport, slabo seznanjeni s tehnikami sproščanja.

5. Hipoteza: Večina anketirank in anketirancev meni, da tehnike sproščanja pred tekmo srednje izboljšajo športno izvedbo na le-teh.

Rezultati ankete kažejo, da 26 % anketirank in anketirancev meni, da tehnike sproščanja pred tekmo športno izvedbo srednje izboljšajo, medtem ko jih 40 % ocenjuje, da jo izboljšajo, 15 %, da jo izboljšajo malo, 9 %, da je sploh ne izboljšajo in 9 %, da jo zelo izboljšajo. Ti podatki kažejo, kako anketirani doživljajo vpliv tehnik sproščanja na svojo uspešnost v tekmovalnih situacijah. Iz odgovorov je razvidno, da večina anketiranih zaznava pozitiven vpliv tehnik sproščanja.

Tudi Jaša Bojnec je leta 2016, ko je tudi on raziskoval to področje, ugotovil, da se večina anketirancev strinja, da mentalna priprava izboljša športno izvedbo na tekmovanjih/nastopih. Tudi jaz sem dobila podobne rezultate.

Zelo priznani slovenski športni psihologinji Tanja Kajtna in Tina Jeromen sta v svojem skupnem delu (2013) pisali, da mladi športniki prepoznavajo vlogo mentalne priprave, vendar jo vidijo predvsem kot dopolnilo k fizičnemu treningu. S tem bi se lahko strinjala, saj so to pokazali rezultati moje ankete. Jemljejo jo resno, a samo kot »dodatek« fizični pripravi.

Glede na zbrane podatke lahko svojo hipotezo ovržem, saj rezultati kažejo, da anketiranke in anketiranci v največji meri menijo, da tehnike sproščanja športno izvedbo pred tekmo izboljšajo. Torej lahko sklepam, da njihov učinek v večini dojemajo kot pomemben, kar nakazuje na dobre izkušnje in načine uporabe teh tehnik.

6 ZAKLJUČEK

Svet športa se po mojem mnenju vedno bolj spreminja. Zdi se mi, da danes ni več v ospredju zgolj fizična pripravljenost, temveč vse večji poudarek dobiva mentalna moč športnika. Sama že več let treniram atletiko in tekmujem, zato sem se skozi lastne izkušnje večkrat srečala s stresom in napetostjo, hkrati pa tudi z občutki sproščenosti in samozavesti. Prav ti občutki so me spodbudili k razmišljanju, zakaj včasih treniram ali tekmujem bolje, tudi če nisem telesno v najboljši pripravljenosti. Menim, da odgovor pogosto tiči prav v glavi, zato sem se odločila raziskati tehnike sproščanja, njihov pomen ter poznavanje in uporabo le-teh pri mladih športnikih moje osnovne šole.

Ugotovila sem, da je med individualnimi športniki najbolj poznana vizualizacija, kar je pozitivno in seveda posledica samostojnosti. Opazila sem tudi, da anketiranke v večjem številu uporabljajo tehnike sproščanja kot anketiranci. Iz rezultatov lahko sklepam, da so bolj dovzetne za mentalno pripravo kakor anketiranci. Kot sem napovedala, večina anketirank in anketirancev ne uporablja tehnik sproščanja zaradi mnenja, da le-te ne učinkujejo. Takšen razplet sem pričakovala, saj jih je težje izmeriti kot telesni napredek, zato se pogosto zdi, da ne prinašajo konkretnih rezultatov. Spoznala sem, da večina anketirancev, ki trenirajo ekipni šport, ni seznanjena s tehnikami sproščanja s strani soigralcev. V večini so navajali, da jih s tehnikami sproščanja ni seznanil nihče. To me je zelo presenetilo, saj sem pričakovala večjo prepoznavnost tehnik sproščanja pri anketirancih, ki trenirajo ekipni šport. Z anketo sem dognala tudi, da anketiranke in anketiranci menijo, da tehnike sproščanja izboljšajo športno izvedbo na tekmovanjih/nastopih. Ob pregledovanju ankete sem bila kar pozitivno presenečena, saj so izboljševanje športne izvedbe s tehnikami sproščanja ocenjevali kar visoko, in sicer v večini s številko 4 na petmestni lestvici. Praktična vaja je dodatno pokazala, da so bile pri športni aktivnosti z mentalno pripravo prisotni manjša napetost in večja zbranost. Kljub temu teh rezultatov ne moremo posploševati, saj je bilo v raziskavo vključenih malo udeleženk, poleg tega pa so sodelovala le dekleta. Zato lahko te ugotovitve razumemo predvsem kot zanimivo dopolnitev raziskave, ki nakazuje vpliv mentalne priprave.

Raziskovalna naloga mi je potrdila prepričanje, da tehnike sproščanja niso nekaj nepomembnega ali rezerviranega le za vrhunske športnike. Nasprotno – nakazano je bilo, da že preproste oblike mentalne priprave lahko pomembno vplivajo na počutje, zbranost in posledično tudi na športno uspešnost. Menim, da je to povezano predvsem s tem, da športnik ob sproščenosti lažje zaupa vase in svojim sposobnostim, kar je v tekmovalnih situacijah ključnega pomena.

Čeprav je bila raziskava omejena na določeno število sošolcev in sošolk, menim, da so dobljeni rezultati dobra osnova za nadaljnje raziskovanje. Z večjim vzorcem in daljšim časovnim obdobjem bi bilo mogoče še natančneje raziskati dolgoročne učinke tehnik sproščanja. Med raziskovanjem sem pridobila veliko novega znanja in izkušenj, hkrati pa se je še povečalo moje zanimanje za področje športne psihologije.

Na podlagi raziskave in lastnih izkušenj lahko zaključim, da se zmaga res začne v glavi, saj verjamem, da bo šport prihodnosti temeljil predvsem na mentalni pripravljenosti športnika, ki mu omogoča, da v odločilnih trenutkih pokaže svoj največji potencial.

7 POVZETEK

Že več let treniram atletiko in tekmujem za Atletski klub Velenje, zaradi česar ima šport v mojem življenju posebno mesto. Poleg fizične pripravljenosti je zelo pomembna tudi mentalna priprava, saj pomaga športniku, da ohrani mirno glavo, samozavest in osredotočenost na nastop. Zato sem se odločila raziskati, kaj nas športnike sprošča ter nam vliva samozavest. Z anketo sem želela ugotoviti poznavanje in uporabo tehnik sproščanja med učenci 7., 8. in 9. razreda Osnovne šole Mihe Pintarja Toleda Velenje, ki trenirajo kakšen šport. S praktično vajo pa sem hotela nakazati vpliv tehnik sproščanja. S pomočjo ankete sem ugotovila, da anketiranci in anketiranke, ki trenirajo individualni šport, kot najbolj poznano tehniko sproščanja navajajo vizualizacijo. Ugotovljeno je bilo, da anketiranke več uporabljajo tehnike sproščanja kot anketiranci. Prav tako sem ugotovila, da največ anketirank in anketirancev ne uporablja tehnik sproščanja zaradi mnenja, da le - te ne učinkujejo. Pokazalo se je tudi, da večino anketirancev, ki trenirajo ekipni šport s tehnikami sproščanja niso seznanili soigralci, saj so v večini izbirali, da jih nihče ni seznanil s tehnikami sproščanja. Večina anketirank in anketirancev meni, da tehnike sproščanja izboljšajo športno izvedbo na tekmovanjih/nastopih. Opazno je, da anketiranci in anketiranke prepoznavajo vlogo mentalne priprave, kar je zelo spodbudno in zaželeno v športu. Na podlagi vsega storjenega sem še bolj prepričana, da se zmaga res začne v glavi.

8 SUMMARY

I have been training in athletics and competing for the Velenje Athletics Club for several years, which is why sport holds a special place in my life. In addition to being physically fit, mental preparation is also extremely important, as it helps athletes maintain a calm mind, self-confidence, and focus on their competition. For this reason, I decided to research what helps us athletes relax and build confidence. In my research project *Victory Begins in the Mind – Relaxation Techniques for Young Athletes*, I used a questionnaire to examine the awareness and use of relaxation techniques among students in the 7th, 8th, and 9th grades of Miha Pintar Toledo Primary School in Velenje who are actively involved in sports. Through a practical exercise, I also aimed to demonstrate the impact of relaxation techniques. With the help of the questionnaire, I found that respondents who train in individual sports most often identified visualization as the relaxation technique they are most familiar with. It was found that female respondents use relaxation techniques more than male respondents. I also found that most respondents do not use relaxation techniques because they believe that they are ineffective. It was further shown that most respondents who train in team sports were not introduced to relaxation techniques by their teammates, as most of them chose the option that no one had introduced them to relaxation techniques. Most respondents believe that relaxation techniques improve athletic performance in competitions and performances. It is evident that respondents recognize the role of mental preparation, which is very encouraging and highly desirable in sport. Based on everything that has been done, I am even more convinced that victory truly begins in the mind.

9 VIRI IN LITERATURA

- Bojnec, J. 2016. Raziskovalna naloga. Psihološka priprava pri vrhunskih in mladih športnikih.
- Barborič, K., Holsedl, A., Jeromen, T., Kajtna, T., Kodelja, K., Martinović, D., Smrdu, M., Vičič, A., Zagorc, B. 2018. Praktični vidiki športne psihologije. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Di Corrado, D., Guarnera, M., Vitali, F., Quartiroli, A., Coco, M. 2019. Imagery ability of elite level athletes from individual vs. team and contact vs. no-contact sports <https://peerj.com/articles/6940/> (30. 12. 2025).
- Hostnik, N. 2022. Magistrsko delo. Tehnike sproščanja v športu. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kajtna, T., Jeromen, T. 2013. Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike. Samozaložba, Ljubljana.
- Musek, J., Pečjak, V. 2001. Psihologija. Educy, Ljubljana.
- Tušak, M., Blatnik, P. 2017. Živeti s stresom, Tehnike samopomoči. Poslovna založba, Maribor.
- Tušak, M., Tušak, M. 2001. Psihologija športa. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana.
- Zagorc, M. 2003. Sprostimo se. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

ZAHVALA

Najprej bi se rada iskreno zahvalila svoji mentorici, svetovalni delavki Mirjam Turner, ki mi je ves čas stala ob strani, mi nudila pomoč in me usmerjala pri pripravi raziskovalne naloge. Hvaležna sem ji tudi za vso spodbudo, potrpežljivost in razumevanje. Zahvalila bi se tudi učencem naše šole, brez katerih raziskovalna naloga ne bi bila mogoča. Posebna zahvala gre gospe Katji Golavšek za lektoriranje raziskovalne naloge in gospe Aniti Kolar Šlogar za prevod povzetka in izvlečka v angleščino.

Zahvaljujem se tudi svoji družini, ki me je podpirala skozi vso pot in mi stala ob strani pri izdelavi moje raziskovalne naloge.

PRILOGE

PRILOGA A ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni!

Sem Ota Blatnik, učenka 9. razreda in pripravljam raziskovalno nalogo na temo tehnik sproščanja pri športnikih. V anketi, za katero vas prosim, da jo izpolnite, me bo zanimalo predvsem, kako poznate in uporabljate tehnike sproščanja. Anketa, ki jo boš izpolnjeval/a, je popolnoma anonimna, zato te prosim, da si pri reševanju iskren/a.

1. Razred, ki ga obiskuješ?

- a) 7. Razred
- b) 8. Razred
- c) 9. Razred

2. Spol:

- a) Moški spol
- b) Ženski spol

3. Kateri šport treniraš?

- a) Individualni šport (atletika, judo, plezanje ...)
- b) Ekipni šport (košarka, odbojka, nogomet ...)

4. Katere tehnike sproščanja poznaš?

- a) Globoko dihanje
- b) Poslušanje glasbe
- c) Vizualizacija (predstavljam si uspeh / tekmo)
- d) Samogovor
- e) Meditacija
- f) Rutina pred tekmo
- g) Drugo: _____

5. Kdo te je seznanil s tehnikami sproščanja?

- a) Trener
- b) Starši
- c) Zasledil/a sem na spletu
- d) Prijatelji
- e) Soigralci
- f) Nasprotniki / tekmeči
- g) Drugo: _____

6. Kako pogosto čutiš stres pred tekmovanjem?

- a) Nikoli
- b) Redko
- c) Včasih
- d) Pogosto
- e) Vedno
- f)

7. Kaj najpogosteje povzroči tvoj stres pred tekmo?

- a) Strah pred neuspehom
- b) Nepričakovane razmere (vreme, sodniki ipd.)
- c) Pritisk trenerja
- d) Pritisk staršev
- e) Tekmeči
- f) Prevelika pričakovanja
- g) Drugo: _____

8. Ali uporabljaš kakšne tehnike sproščanja?

- a) Da
- b) Ne

9. a Če da, zakaj uporabljaš tehnike sproščanja?

- a) Za boljšo koncentracijo in osredotočenost

- b) Za zmanjševanje stresa pred tekmo
- c) Za večjo samozavest pred tekmo
- d) Za boljšo izvedbo gibov in tehnike
- e) Za ohranjanje motivacije
- f) Drugo: _____

9. b Če ne, zakaj ne uporabljaš tehnike sproščanja?

- a) Ker nimam časa zanje
- b) Ker jih ne poznam
- c) Ker mislim, da ne učinkujejo
- d) Ker dajem prednost fizični pripravi
- e) Drugo: _____

10. Katere tehnike sproščanja uporabljaš pred tekmami / nastopi?

- a) Globoko dihanje
- b) Poslušanje glasbe
- c) Vizualizacija (predstavljam si uspeh / tekmo)
- d) Samogovor
- e) Meditacija
- f) Rutina pred tekmo
- g) Nobene
- h) Drugo: _____

11. Ali meniš, da tehnike sproščanja pred tekmo/nastopom izboljšajo tvojo športno izvedbo na le-teh?

- a) Ne
- b) Malo
- c) Srednje
- d) Da
- e) Zelo

PRILOGA B
VPRAŠALNIK PRI PRAKTIČNI VAJI:

- 1) Kako si se počutila v trenutku, ko si izvedela to novico (o teku na 600 m)?
 - a) Zelo sproščeno
 - b) Sproščeno
 - c) Nevtralno
 - d) Napeto
 - e) Zelo napeto

- 2) Opredeli svoj nivo stresa pred začetkom teka (1 = zelo sproščeno, 5 = zelo napeto).
 - a) 1
 - b) 2
 - c) 3
 - d) 4
 - e) 5

- 3) Kaj je bil glavni razlog tvojega stresa (če si ga občutila)?
 - a) Tekmovalni pritisk
 - b) Fizični napor
 - c) Strah, da ne dobim dobre ocene
 - d) To, da nam učiteljica teka ni napovedala (psihično nas ni nič pripravila)

- 4) Ali si med tekom opazila kakšne telesne znake?
 - a) Suha usta
 - b) Težko dihanje
 - c) Bolečine v trebuhu
 - d) Hitro bitje srca
 - e) Tresenje
 - f) Potne dlani
 - g) Nič od naštetega
 - h) Vse od naštetega

- 5) Kako močno te je stres motil pri sami izvedbi teka (1 = nič me ni motil, 5 = zelo me je motil)?
- a) 1
 - b) 2
 - c) 3
 - d) 4
 - e) 5
- 6) Kako mentalno pripravljena si se počutila za tek?
- a) Slabo pripravljena
 - b) Zadostno pripravljena
 - c) Dobro pripravljena
 - d) Zelo dobro pripravljena
 - e) Odlično pripravljena

IZJAVA

Izjavljamo, da smo pri pripravi raziskovalne naloge upoštevali etična načela in smernice v skladu z veljavnimi pravnimi akti raziskovalnega področja.

Podpisani:

Avtorji: OTA BLATNIK

Mentorji: MIRJAM TURNER