

# IZOF (INDIVIDUAL ZONES OF OPTIMAL FUNCTIONING) MODEL

---

Matej Tušak

---

**KLJUČNE BESEDE:** IZOF model, sistematični model analize predtekmovalnega stanja, zmagovalni vzorec emocionalnih stanj,

**KEYWORDS:** IZOF model, systematic approach to pre-competition state, winning pattern.

## POVZETEK

Model IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning) predstavlja enega izmed zelo redkih sistematičnih pristopov k diagnosticiranju optimalnega predtekmovalnega stanja športnika v svetu. Yuri Hanin (1993), ruski športni psiholog, je sistem spremljanja mentalnih stanj, ki pomembno vplivajo in napovedujejo športnikov uspeh, razvil na osnovi dolgoletnega raziskovanja emocionalnih stanj v športu, posebej anksioznosti in stresa. Sistem temelji na samoocenjevanju in diagnosticiranju individualnih optimalnih meja emocij, ki jih športnik spoznava kot pomembne za njegov nastop in predstavljajo njegov "zmagovalni vzorec emocionalnih stanj". IZOF model zahteva športnikovo aktivno vlogo. Bistvena vloga tako izdelanega IZOF profila pa je v tem, da izločimo "slučaj" dobrega rezultata in uveljavimo nek sistematični pristop k načrtovanju vrhunskega rezultata. Ustrezna izdelava IZOF profila

za posameznega športnika omogoča lažjo kontrolo njegovih mentalnih stanj v pripravah na pomembna tekmovanja in na samem tekmovanju. Vrednost modela je potrebno gledati skozi perspektivo nastopa. Predvsem povečuje športnikovo stabilnost v doseganju dobrih rezultatov na tekmovanju in zmanjšuje odstotek nastopov, kjer je odpovedal oz. nastopil povprečno. Model je avtor razvil za področje emocionalnih stanj. V naslednjih letih nameravamo v sodelovanju z njim model nadgraditi z izdelavo IZOF modela motivacije.

## ABSTRACT

IZOF model (Individual Zones of Optimal Functioning) represents one of the very rare systematic approach to the diagnosis of athlete's optimal pre-competition state. Yuri Hanin (1993), Russian sport psychologist, has developed system of monitoring athlete's mental states, which importantly influence his/her performance. The system base on self-evaluations of emotional states, quality and quantity of emotions and diagnosis of athlete's individual "winning pattern of emotional state". IZOF model declares athlete's active role, especially in a process of diagnosing and forming this pattern. The meaning of this model is to eliminate random case in athlete's performance. Athlete's best results must be planned. IZOF profile makes athlete's preparation for the competition much easier and much more directed to the goal (the best performance). Application of this model improves athlete's stability in good performances. The model has been developed for the area of emotions, but in the next years we are planning to develop this model for the area of motivation.

## UVOD

Psihologija športa se danes ukvarja s širokim spektrom problemov v športu. Čeprav predvsem poglavje o motivaciji v zadnjem času vzbuja zanimanje mnogih raziskovalcev, pa je še vedno izrazito pomembno področje, ki ima tudi izredno praktično vrednost, predtekmovalno stanje in priprava na nastop. Športnikov nastop je posledica niza faktorjev, ki izvirajo tako iz okolja, kot iz športnika samega. Prav nastop na tekmovanju je rezultat oz. cilj vsega športnega udejstvovanja. Je rezultat oz. glavni motiv, za katerega športnik črpa ogromno količino energije. Želja športnih psihologov je spoznati in raziskati tak interaktivni model, odkriti pomembne dejavnike, ki determinirajo športnikov nastop. Cilj takega raziskovanja je predložiti ustrezen model, ki bi zadovoljivo pojasnjeval in napovedoval kvaliteto športnikovega nastopa. Sam nastop ne sme biti odvisen od naključnega počutja športnika, pač je potrebno najti vzvode, s katerimi bomo sistematično vplivali in povzročili nastanek tistih tekmovalnih stanj, ki povzročajo športnikov čim boljši nastop. Praktični razlogi, ki pospešujejo raziskovanje omenjenega področja so trojni: ekonomski, politični in osebni. Ekonomski razlogi so povezani z denarjem, ki ga industrija in sponzorji vlagajo v šport in posameznega športnika. Politične razloge lahko iščemo v interesu države, ki se promovira tudi skozi uspešne in odmevne nastope svojih športnikov, osebni razlogi pa so športnikovi lastni interesi.

## IZOF KONCEPT

Izof koncept označuje pojem individualne cone optimalnega funkcioniranja. Individualnost profila je posledica individualnih izkušenj z nastopi, ki jih ima športnik. Gre za identifikacijo individualnih vzorcev emocij, ki vplivajo na nastop. Koncept cone se nanaša na identifikacijo intenzitete nekega čustvenega stanja. Model temelji na predpostavki, da je idealno tekmovalno oz. nastopno stanje povezano z nekim območjem intenzitete posamezne emocije in ne le z neko točno določeno točko. Optimalno funkcioniranje predstavlja najbolj primeren in najboljši nastop glede na specifičnega športnika, ki tekmuje v specifični nalogi pod specifičnimi pogoji.

## MULTIDIMENZIONALNOST PREDTEKMOVALNIH STANJ

Izof model je nastal na osnovi raziskav predvsem anksioznosti, avtorjevega praktičnega dela in konzultacij s športniki in trenerji različnih športov. Bazira na multidimenzionalnem konceptu tekmovalne anksioznosti kot integralne komponente mentalnega stanja in procesa nastopanja.

**"Oblikovno - Časovno - Kontekstualni"**

**model raziskovanja mentalnih stanj**

**- kognitivna k.**

**- čustvena k.**

**- motivacijska k.**

**- prihodnost**

**- telesno-somatska k.**

**- intragrupno**

**- sedanjost**

**- vedenjsko-motorična k.**

**- interpersonalno**

**- preteklost**

**- individualno**

**NASTOP**

Rezultati raziskovanja anksioznosti v športu so pokazali, da je optimalna krivulja stanja anksioznosti zelo individualna, da so najboljši nastopi povezani z nekimi conami anksioznosti, da pride do poslabšanja nastopa, ko športnikova anksioznost ne sovпада z individualnimi conami ter da je odnos anksioznost-nastop zelo specifičen glede na vrsto naloge. Za sistematični opis tekmovalnih emocij in mentalnih stanj Hanin (1993) navaja pet medsebojno odvisnih komponent:



- oblika
- vsebina
- kvantiteta
- časovna komponenta
- kontekst.

## IZOF PROFIL

IZOF model predstavlja osnovo za identificiranje IZOF profila. Slednji pa vključuje informacije o kakovosti in kvantiteti posameznih indikatorjev čustvenih stanj. Gre za identifikacijo emocij oz. indikatorjev emocij, ki deluje učinkovito oz. škodljivo. Hanin (1991) razlikuje med pozitivnimi emocijami oz. indikatorji (npr. sproščen, prijeten, brezskrben ipd.) in negativni emocijami oz. stanji (napet, jezen, divji itd.). Tako ene kot druge pa lahko delujejo pozitivno oz. negativno. Omogočajo dober nastop oz. determinirajo polom na tekmovanju. IZOF profil je tabelarični in grafični prikaz sistematične analize individualnih predtekmovalnih stanj športnika. Izdelava IZOF profila zahteva aktivno vlogo psihologa in športnika. Najlažje IZOF profil izdelamo s pomočjo analize individualnih vzorcev pozitivnih in negativnih efektov posameznih emocionalnih stanj v dobrih in slabih nastopih.

Izdelava IZOF profila poteka po naslednjih korakih:

1. Razvoj ranga individualnega nastopa za določeno nalogo
2. Identifikacija emocij v zvezi z nastopom v situacijah uspeha oz. neuspeha
3. Validacija profila.

### 1. RAZVOJ RANGA INDIVIDUALNEGA NASTOPA

V tej fazi moramo kvalitativno oz. kvantitativno opredeliti oz. definirati nastop na tekmovanju, ovrednotimo pa tudi pogostost doseganja posameznega rezultata v neki sezoni oz. pripravljalnem delu sezone. Športnik mora posamezne kategorije (odličen, povprečen itd.) definirati z besedami, kako se je počutil, kako dobro je nalogo opravil. Gre za posnetek dosežkov na tekmovanjih. Navajam fiktivni primer športnika v atletiki (100 m).

| REZULTAT      | KATEGORIJA   | POGOSTOST (%) |
|---------------|--------------|---------------|
| < 10.00       | odličen      | 5             |
| 10.0 - 10.10  | nadpovprečen | 10            |
| 10.10 - 10.30 | povprečen    | 60            |
| 10.30 - 10.40 | podpovprečen | 0             |
| > 10.50       | slab         | 30            |

## 2. IDENTIFIKACIJA EMOCIJ IZOF PROFILA

Najprej se športnik spomni svojih najbolj uspešnih nastopov. Med indikatorji pozitivnih stanj, ki jih ima športnik pred seboj navedene, izbere do pet tistih, za katere ocenjuje, da determinirajo njegov uspešen nastop. Nato na listi negativnih emocionalnih stanj podobno izbere do pet tistih, ki prav tako pozitivno vplivajo na njegov nastop.

V drugi fazi se spomni na najbolj neuspešne nastope. Podobno poskuša identificirati pet pozitivnih in pet negativnih stanj, za katere meni, da so vplivale na slab nastop. Na ta način izbere do dvajset indikatorjev emocionalnih stanj (iz pripravljenih seznamov, kar močno olajša delo), ki determinirajo uspešen nastop (deset indikatorjev) in neuspešen nastop (deset indikatorjev).

V tretji fazi je potrebno za vsako emocionalno stanje določiti še intenziteto. Športnik si ponovno priključ v spomin najbolj uspešne nastope in za vse emocije oceni rang, v katerem mora biti športnikova emocija, da pozitivno vpliva na nastop. Nato podobno oceni še intenziteto emocij, ki negativno vplivajo na nastop.

Ocenjevanje poteka s pomočjo **Borgove (CR-10) lestvice (1992):**

0 - sploh nič

0.5 - zelo, zelo malo

1 - zelo malo

2 - malo

3 - nekaj

4 - še kar veliko

5 - veliko

6

7 - zelo veliko

8

9

10 - zelo, zelo veliko

\* - maksimalno.

Profil nastopnih emocij na tekmovanju je videti na koncu faze identifikacije oz. izdelave tako (fiktivni primer):

| Pozitivna, učinkovita stanja |  | intenziteta emocij |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------|--|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|------------------------------|--|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|                    |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
|--------------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| dinamičen, aktiven | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| zaupa vase         | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| vzbujen            | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| motiviran          | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| miren              | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |

| Negativna, učinkovita stanja |  |
|------------------------------|--|
|------------------------------|--|

|              |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
|--------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| nezadovoljen | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| napet        | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| nervozen     | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| agresiven    | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| jezen        | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |

| Pozitivna, škodljiva stanja |  |
|-----------------------------|--|
|-----------------------------|--|

|            |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
|------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| srečen     | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| navdušen   | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| sproščen   | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| brezskrben | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| pogumen    | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |

| Negativna, škodljiva stanja |  |
|-----------------------------|--|
|-----------------------------|--|

|            |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
|------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| zaskrbljen | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| depresiven | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| len        | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| anksiozen  | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |
| utrujen    | 0 | 0.5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | * |

### 3. VALIDACIJA IZOF PROFILA

Identificirani vzorec emocionalnih stanj je potrebno ob naslednjih nastopih preverjati, po potrebi ga spreminjamo oz. dopolnjujemo. IZOF profil lahko ugotavljamo za nastope na tekmovanjih in na treningu. Preverjamo pa tudi vzorec športnikovih emocionalnih stanj pred, med in po tekmovanju.

### ZAKLJUČKI

Izdelani IZOF profil predstavlja standard za analizo športnikovega "zmagovalnega vzorca emocij". Športnikovo idealno nastopno stanje mora biti znotraj con v prvih dveh oddelkih (pozitivna in negativna učinkovita stanja) in čim bolj daleč od negativnih con (pozitivna in negativna škodljiva stanja). Da bi športnik v kar največji meri dočakal tekmovanje psihično ustrezno pripravljen, se ves čas pripravljalnega obdobja ocenjuje. Hanin (1993) poroča o raziskavah, kjer je ugotovil, da imajo športnikove ocene tega, kako se bodo počutili čez npr. en mesec, zelo visoko korelacijo z njihovim realnim počutjem čez npr. en mesec (na dan tekmovanja). Na ta način lahko kmalu oceni, na katerih področjih prihajajo njegove ocene do diskrepance v primerjavi z "zmagovalnim vzorcem emocij". Tako lahko z uporabo določenih tehnik izboljša stanje in kontrolirano doseže željeno stanje na dan tekmovanja. Koristnost uporabe modela je dvojna:

- večji odstotek nadpovprečnih in odličnih nastopov ter
- lažja analiza vzrokov za slab nastop.

Uporaba IZOF modela pri analizi predtekmovalnih stanj se je izkazala kot zelo primerna in koristna tudi pri praktičnem delu s športniki pri nas, v Sloveniji.

Ocenjevalni vzorec, ki ga predstavlja Borgev (CR-10) iz leta 1999:

0 - sploh nič

0.5 - zelo, zelo malo

1 - zelo malo

2 - malo

3 - nekaj

4 - še kar veliko



## LITERATURA

1. Cratty, B.J., Hanin, Y.L. (1980). The Athlete in Sport Team: Social Psychological Guidelines for coaches and athletes. Love Publishing Company, Denver, Colorado.
2. Hanin, Y. L. (1992) Social Psychology and Sport: Communication Processes in Top Performance Teams. Sport Science Review, 1 (2), 1992, str.13-28.
3. Hanin, Y.L. (1993) Optimal Performance Emotions in Top Athletes. Sport Psychology: An integrated Approach Proceedings of the VIII WCSP, Lisbon, str. 229-239.
4. Hanin, Y.L. (1993) IZOF model: A new Approach to Performance Anxiety. V K. Henschen (Ed.) Sport Psychology: An analysis of athlete behavior, 3<sup>rd</sup> edition. Movement Publications, Ithaca, NY.
5. Hanin, Y.L. (1993) IZOF, Level 1: Certification Course, A Handbook & Materials. Practical Psychology, Jyväskylä, Finland.
6. Tušak, M in Tušak, M. (1994). Psihologija športa, ZIFF, Ljubljana.

Zdravstvena psihologija ali psihologija zdravja? Disciplina je tako nova, da se nismo dogovorili niti glede tega, kako bomo prevajali Health psychology, pa vendar ponovno odkrivamo ali poimenujemo staro področje psihologije kot strokovne prakse in znanosti.

Je to veja klinične psihologije ali morda samostojna disciplina? To in podobna vprašanja sem zastavil nekaj kliničnim psihologom v Evropi. Odgovori potrjujejo mojo lastno izkušnjo. Zdravstvena psihologija se ni razvijala v vakuumu teoretičnih in znanstvenih akademskih programov, ampak znotraj psihološke poklicne prakse, povečini klinične psihologije, in znotraj institucij javnega zdravstva. Morda je nekoliko specifično to, da je nastajala v tistem delu klinične psihologije (tam, kjer obstaja specializacija), ki sega izven okvirov psihiatrije ali psihoterapije. Zato ne obstaja enotna definicija zdravstvene psihologije. "Definicija je odvisna od realnosti socialne, akademske in politične situacije v določeni deželi" (Lindsay, 1995).

V Sloveniji, kjer se je javno zdravstvo v zadnjih tridesetih letih razvilo do zavidljivega nivoja, je tudi klinična psihologija dobila svoj prostor - ne le ob psihiatriji, ampak tudi v osnovnem zdravstvu, v pediatričnih in drugih dispanzerjih. To so hkrati tudi področja, kjer se je zdravstvena psihologija pri nas pričela razvijati mnogo pred tem, ko so si zanjo drugje izmislili ime.

