

Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Višja strokovna šola Celje

DIPLOMSKO DELO
Nataša BUKOVIČ

Celje, oktober 2020

Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Višja strokovna šola

Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje
Kajuhova 32u
1000 Ljubljana

Diplomsko delo
v višjem strokovnem izobraževalnem programu Snovanje vizualnih komunikacij in
trženja

Mednarodno evropsko tekmovanje v poklicnih spretnostih EuroSkills

Kandidatka: Nataša Bukovič

Mentorica -
predavateljica: mag. Petra Pižmoht, prof. lik. ped.

Mentorica v
podjetju: Sara Gošnak, dipl. umet. zg.

Celje, oktober 2020

Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Višja strokovna šola
Ljubljanska cesta 97
3000 Celje
www.hvu.si
referat@hvu.si



Številka: S-42
Datum: 15.12.2020

Študijska komisija Višje strokovne šole je preučila predlog teme in naslova diplomskega dela, ki ga je predložila

Nataša BUKOVIČ z vpisno številko **13040370082**,

študentka višješolskega strokovnega programa **Snovanje vizualnih komunikacij in trženja**.

Komisija ugotavlja, da je tema diplomskega dela s predmetnega področja **Tehnike in materiali**.

SKLEPI ŠTUDIJSKE KOMISIJE

1. Odobri se predlog teme diplomskega dela.
2. Odobri se naslov diplomskega dela:

MEDNARODNO EVROPSKO TEKMOVANJE V POKLICNIH SPRETNOSTIH EVROSKILLS

3. Imenujeta se mentorja:

mentor predavatelj:	Mag. Petra Pižmoht
mentor v podjetju:	Sara Gošnjak, dipl.umet.zg.

Diplomsko delo izdelajte v skladu s "Pravilnikom o izdelavi diplomskega dela in diplomskega izpita" ter ga oddajte v referatu šole.

Andreja Gerčer, univ. dipl. inž. agr.,
predsednica študijske komisije

Nada Reberšek Natek, univ. dipl. inž. agr.,
ravnateljica



Izjava o avtorstvu diplomskega dela

Podpisana **Nataša Bukovič**

z vpisno številko **13040370082**

sem avtorica diplomskega dela z naslovom:

Mednarodno evropsko tekmovanje v poklicnih spretnostih EuroSkills

S svojim podpisom zagotavljam, da:

sem diplomsko delo izdelala samostojno pod mentorstvom:

mag., Petre Pižmoht, prof. lik. ped.

in pod mentorstvom v podjetju:

Sare Gošnak, dipl. umet. zg.

V Celju, dne _____

Podpis avtorice: _____

Zahvala

Zahvala gre moji družini (bratu, mami, očetu in tašči) in partnerju Dragu za vso ljubezen in podporo v času priprav na tekmovanje ter pri pisanju diplomske naloge.

Hvala mentorici Petri Pižmoht za vse skrbi, trud, neprespane noči, dragoceno znanje in izkušnje. Prav tako hvala mentorici Sari Gošnak za podporo in pomoč. Hvala ekipi EuroSkills priprav za spodbudne besede, motivacijo in kakovostne priprave.

Izvleček

Tema diplomskega dela je pomen strokovnih, psiholoških in fizičnih priprav na uspešnost na tekmovanju ter predviden pozitivni vpliv tekmovanj v poklicnih spretnostih na prepoznavnost posameznih smeri poklicnega izobraževanja. Naloga predstavlja evropsko tekmovanje EuroSkills ter se osredotoča na aranžersko panogo. Predstavljene so priprave na omenjeno tekmovanje ter analizirana uspešnost z vidika končnega izdelka in prepoznavnosti.

Ključne besede

Poklicno in strokovno izobraževanje, aranžerski tehnik, Euroskills tekmovanje, strokovne, psihološke, fizične priprave.

Abstract

The topic of the diploma thesis is the importance of professional, psychological and physical preparation for the success in the competition and the positive impact of competitions in vocational skills on the recognition of particular directions of vocational education. The task represents the EuroSkills European Competition and focuses on the arranging industry (visual merchandising). Preparations for the competition are presented, as well as performance analysis in terms of the final product and visibility.

Key words

Vocational and professional training, visual merchandiser, Euroskills competition, professional, psychological, physical preparation

Kazalo vsebine

1	Uvod.....	1
2	Namen in cilji.....	2
3	Raziskovalne hipoteze	2
4	Pregled dosedanjih raziskav in objav.....	3
	4.1 Psihološke in fizične priprave.....	7
	4.2 Strokovne priprave	12
5	Raziskovalne metode	21
	5.1 Vizualizacija	23
	5.2 Vodenje dnevnika	24
	5.3 Intervjuji s tekmovalci	31
	5.4 Izdelava izložbe	32
6	Rezultati in razprava	34
7	Zaključek	37
8	Viri in literatura	38
9	Priloge.....	37

Kazalo slik

Slika 1:	Vaja sestavljanja pod časovnim pritiskom.....	8
Slika 2:	Prikaz vadbene enote v tabeli.....	11
Slika 3:	1. mesto na SloveniaSkills 2017	12
Slika 4:	2. mesto na šolskem tekmovanju 2013/2014	13
Slika 5:	1. mesto na sejmu Flora 2016	13
Slika 6:	Tema keramični izdelki in piknik na šolskem tekmovanju 2017.....	13
Slika 7:	1. mesto na Biotehniški šoli 2017	14
Slika 8:	1. mesto na Biotehniški šoli 2018	14
Slika 9:	Primer mešanja enakega odtenka.....	17
Slika 10:	Napredek v barvanju	18
Slika 11:	Primer predstavitvene table za izložbo številko 1	18
Slika 12:	Alternativne možnosti za izdelke na tekmovanju	19
Slika 13:	Končna izvedba izložbe pred tekmovanjem	19
Slika 14:	Prikaz končane izložbe s steklenimi izdelki.....	20
Slika 15:	Prikaz napak in uspešno izvedene naloge	24
Slika 16:	Dnevnik mentalnega treninga	30
Slika 17:	Končana postavitev obeh izložb.....	33

Kazalo tabel

Tabela 1: Prikaz povečanja prijav vpisov med letoma 2016 in 2018.....	3
Tabela 2: Skupno število vpisanih v programe prvih letnikov.....	6
Tabela 3: Število vpisanih na programe srednje poklicnega in srednje tehničnega izobraževanja.....	6
Tabela 4: Število vpisanih v programe prvih letnikov	16
Tabela 5: Primerjava vpisov na programe STSI med letoma 2016 in 2018.....	21
Tabela 6: Prikaz povečanja števila prijav za vpis v srednje šole.....	22
Tabela 7: Izvajanje pred nastopne rutine.....	28
Tabela 8: Razpredelnica lastnih ocen v stresni situaciji.....	12

1 Uvod

Aranžerski tehnik (ang. visual merchandiser) je poklic, ki poleg vseh ročnih spretnosti vključuje tako umetniška kot trženjska znanja, kot so obdelovanje lesa, rezanje tolčenje, lepljenje in druge tehnike ter stili pri vizualnem komuniciranju. Vključuje tudi načrtovanje in organizacijo prostorskih postavitev, delovnih postopkov ter urejanja in arhiviranja poslovne dokumentacije. Aranžerski tehnik oblikuje prostore, promovira blagovne znamke in izdelke, komunicira s strankami, sodeluje pri pospeševanju prodaje, osebne prodaje, stikov z javnostmi in oglaševanju, oblikuje celotno podobo za podjetje (CGP), pri tem uporablja različne spretnosti, kot so oblikovanje različnih materialov, računalniško oblikovanje, oblikovanja projektne mape in predstavitev izdelkov, aranžiranje in dekoracijo tržnega prostora, ima sposobnosti načrtovanja projekta od ideje do uresničitve ter izvajanje predstavitev naročniku.

V diplomski sta izpostavljeni dve hipotezi. Prva opisuje trditev, da tekmovanja iz poklicnih spretnosti pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja, druga pa trditev, da so strokovne, psihološke in fizične priprave ključne za uspeh na tekmovanju.

Opisani sta tekmovanja SloveniaSkills in EuroSkills, priprave na ta tekmovanja in izvedba.

Z analizo priprav, vodenjem dnevnikov ter z intervjuji tekmovalcev želimo dokazati, da lahko tekmovanja v poklicnih spretnostih predstavljajo pomembno promocijsko dejavnost, s katero se povečuje prepoznavnost posameznih smeri poklicnega izobraževanja. Prav tako predvidevamo in skušamo potrditi svoje domneve, da temeljite strokovne, psihološke in fizične priprave omogočajo boljše rezultate na tekmovanjih in posledično tudi pri strokovnem delu. Menimo, da lahko z analizo, preverjanjem in treningom ključnih poklicnih kompetenc poklicev aranžer in snovalec vizualnih komunikacij in trženja prispevamo k izboljšanju priprav v prihodnosti na tekmovanje in h krepitvi teh kompetenc.

Diplomsko delo vključuje likovne predstavitve tekmovalnih izložb in izdelkov na različnih tekmovanjih, s poudarkom na evropskem tekmovanju EuroSkills 2018. Poleg končnih izdelkov so prikazane tudi različne faze v razvoju projekta, kot npr. postopki izdelave dekoracij, mešanja barv, načrtovanje vizualnih predstavitev in različnih tehničnih spretnosti, ki so del aranžerskega poklica. Druge raziskovalne metode, uporabljene v diplomski nalogi, so vizualizacija, vodenja dnevnika in intervjuji s tekmovalci. S temi metodami sem potrdila postavljene hipoteze.

2 Namen in cilji

Z diplomsko nalogo želimo predstaviti pomen strokovnih, psiholoških in fizičnih priprav na uspešnost na tekmovanju, dokazati želimo tudi pomen poklicnih tekmovanj na povečanje prepoznavnosti in priljubljenosti trenutnih deficitarnih poklicev ter želimo predstaviti tekmovanje EuroSkills ter konkretno EuroSkills 2018 s poudarkom na panogi aranžerstvo.

V diplomski nalogi obravnavamo strokovne, psihološke in fizične priprave na tekmovanje Euroskills. Pri psiholoških pripravah smo za boljše soočenje z izzivi na tekmovanju izbrali tehniko dihalnih vaj in vizualizacije, pri čemer menimo, da sta najbolj uporabni strategiji pri doseganju boljšega rezultata na tekmovanju.

Pri fizičnih pripravah pa smo se osredotočili na izboljšanje kondicije s priporočenimi vajami, ki smo jih izvajali doma in na pripravah v Planici. Na področju strokovne priprave smo izbrali urejanje izložb. Načrtovali in uredili smo različne vizualne predstavitve kompozicije in ustvarili primerno dekoracijo, pri čemer pa so najbolj pomembna strokovna znanja s področja aranžerstva. Z analizo obstoječih priprav treningov, vodenjem dnevnikov ter z intervjuvanjem tekmovalcev ter s pogovorom z izr. prof. dr. Sašo Ceciće Erpič, univ. dipl. psih., smo dosegli te cilje.

3 Raziskovalne hipoteze

V diplomski nalogi smo zastavili dve hipotezi.

H1: Strokovne, psihološke in fizične priprave so ključne za uspeh na tekmovanju.

Za postavitev te hipoteze smo vzeli kot primer psihološke priprave tekmovalcev v smučarskih skokih. V izbrani diplomski nalogi z naslovom »Psihična priprava mladincev in članov v smučarskih skokih« smo zasledili naslednji citat, na katerega smo se sklicevali tudi sami in s tem prišli do postavitve zgoraj navedene hipoteze.

»Duševna moč smučarja skakalca je eden od najpomembnejših dejavnikov, ki odločajo o njegovem uspehu. V zadnjem času se med vrhunskimi športniki poraja prepričanje, da je uspeh kar v 90 odstotkih odvisen od dobre psihične priprave, večina pa jih je vsaj mnenja, da odstotek nikakor ni manjši od 50.« (Sonjak, str. 21, 3. odstavek)

Z analizo priprav in vodenjem dnevnikov želimo prikazati in dokazati, da so strokovne, psihološke in fizične priprave pomembne za uspeh na tekmovanju. Za mnenja in izkušnje, bomo intervjuvali tekmovalce lanskega EuroSkills tekmovanja 2018, kako so oni doživljali tekmovanje, kaj so zanje pomenile te priprave in ali menijo, da so jim kakovostne priprave pomagale do uspeha na tekmovanju.

H2: Tekmovanja iz poklicnih spretnosti pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja.

Z raziskavo želimo dokazati, da so tekmovanja in njihova promocija ključni za prepoznavnost poklicnega izobraževanja. Tekmovanja nam pomagajo prikazati poklice v praksi in s tem približajo poklic kandidatom, ki nimajo predstave, kaj določen program oziroma poklic izvaja. Tako se prihodnji kandidati lažje odločijo za vpis na

izbrani šoli, kar pa se posledično kaže tudi v povečanju vpisa na poklicne in strokovne šole.

Za inspiracijo smo vzeli znane televizijske oddaje in tekmovanja iz panoge kozmetike in kuharstva (kuhanje, peka in izdelava slaščic), kot so Mojstri šminke (Face Off), MasterChef, Gostilna išče šefa, Kuhinja za najboljše, Mali šef Slovenije, Glej kdo kuha, Peklenska kuhinja (Hell's Kitchen), Ramsay rešuje kuhinje (Kitchen Nightmares).

Menimo, da vse te oddaje in tekmovanja pripomorejo k prepoznavanju poklicnih izobraževanj, zato postavljamo zgornjo navedeno hipotezo. Do te hipoteze smo prišli na podlagi povečanja vpisa na programe kozmetičnega tehnika in slaščičarja/peka med letoma 2016 in 2018, kar prikazuje tabela 1. To hipotezo želimo potrditi tudi z intervjujem tekmovalcev Euroskills.

Tabela 1: Prikaz povečanja prijav vpisov med letoma 2016 in 2018.

Program	2016/17	2018/19
Kozmetični tehnik	309	342
Slaščičar/Pek	198	227
SKUPAJ	507	569

VIR: povzeto s strani Ministrstva za šolstvo in šport RS

4 Pregled dosedanjih raziskav in objav

V strokovni literaturi najdemo številne raziskave s področja strokovnih, psiholoških in fizičnih priprav za doseganje uspeha na tekmovanju. V tej literaturi gre predvsem za športna področja, kot so karate, tenis, odbojka itd.

Kovačič (2015) meni, da je ravno psihološka priprava tekmovalca odločilna za doseganje dobrih rezultatov. Tisti karateisti, ki se znajo dobro psihično pripraviti na tekmovanje, imajo prednost že od samega začetka.

Š. Hvalec (2003) je v raziskovalni nalogi z naslovom Predtekmovalna anksioznost pri teniških igralcih in rokometiških prikazala rezultate, ki so pokazali na pomembne razlike med individualnimi športniki ter športniki ekipnih športov v predtekmovalni anksioznosti in samopodobi.

Petra Stamejčič (2009) je v svojem diplomskem delu raziskala statistično pomembne dejavnike glede razlik v psihološki pripravi med spoloma. Pri dejavnikih »uporaba psihološke priprave«, »prisotnost psiholoških težav«, »znanje o prednostih psihološke priprave«, »poznavanje tehnik psihološke priprave«, »uporaba psihološke priprave v konkretnih situacijah« so ženske dosegle večji odstotek v primerjavi z moškimi. Odbojkarice in odbojkarji se razlikujejo v uporabi psihološke priprave, zato so hipotezo, da ni razlik v psihološki pripravi odbojkarjev in odbojkaric, ovrgli.

Odbojkarice imajo bolj izraženo prisotnost psiholoških težav. Raziskave so pokazale, da imajo enake težave ostale športnice, kar je potrdilo kar nekaj pomembnih oseb. Gill in Deeter (1994, v Tušak, Černohorski, Bednarik in Tušak, 2002) sta ugotovila, da imajo ženske večjo anksioznosti in izražajo manjšo težnjo po izzivu kot moški. Ferk (2008, v

Stamejčič, 2009) je ugotovila, da prihaja do statistično pomembnih razlik v predtekmovalni anksioznosti glede na spol, starost, atletsko disciplino ter raven tekmovanj. Atletinje imajo bistveno višjo stopnjo stanja predtekmovalne anksioznosti kot atleti. Najpomembnejši vpliv imajo tehnike sproščanja ravno na izboljšanje stanja predtekmovalne anksioznosti, ne pa tudi na razlike med tistimi, ki se udeležujejo tekmovanj na višji, in tistim na nekoliko nižji ravni.

Enako je potrdila Farkaš (2007), hkrati pa meni, da so atleti samozavestnejši. V raziskavi je znano dejstvo, da anksioznost ter stres ne vplivata na uspešnost športnika.

»Copakova (1997) raziskava po osebnotnem FPI-vprašalniku glede razlik med spoloma je pokazala, da dekleta dosegajo pomembno višje rezultate pri dimenzijah nevrotičnost, zavrtoost, depresivnost, splošna in predtekmovalna anksioznost. Medtem, ko fantje dosegajo višje rezultate pri dimenzijah obvladanost, dominantnost in muskulinoost.« (povz. po Stamejčič 2009)

Stamejčič Petra (2009) je predvidevala, da ni razlike v uporabi psihološke priprave med prvo in drugo ligo, saj meni, da je psihološka priprava zelo slabo razširjena, ne glede na ligo. Raziskava je pokazala, da se razlikujejo v dveh statistično značilnih dejavnikih, in sicer »pomoč trenerja in psihologa v psihološki pripravi« ter »strokovna pomoč pri svetovanju glede problemov športnika«. Odbojkarice in odbojkarji druge lige bolj uporabljajo psihološke priprave, vendar so rezultati zanemarljivi glede na rezultate faktorske analize, ki jo je izvedla Stamejčič (2009), saj je na splošno uporaba psihološke priprave zelo nizka.

»Raziskava je pokazala, da igralci prve lige statistično pomembno manj uporabljajo psihološko pripravo. Odgovore smo iskali v raziskave Martensa (1976, v Tušak in Tušak, 2001), ki je pokazala, da imajo uspešni športniki manjšo raven predtekmovalne anksioznosti in stresa ter prisotnost bolj učinkovitih tehnik soočenja s temi napetostmi. Prav zato, naj bi bili uspešni športniki na tekmovanjih, ta uspešnost pa razlog za manjši nivo stanja anksioznosti.«

Stamejčič predvideva, da na podlagi omenjene raziskave odbojkarji in odbojkarice prve lige statistično pomembno manj uporabljajo tehnike psihološke priprave, saj imajo zaradi svoje uspešnosti bolj učinkovite tehnike soočenja s stresom, verjetno gre pri tem za obvladovanje splošnih načinov obvladovanja napetosti.

S poklicno in strokovno izobrazbo si dijaki pridobijo poklic za vstop na trg dela. Poklicno in strokovno srednješolsko izobraževanje delimo na srednje strokovno in poklicno-tehniško izobraževanje, srednje poklicno izobraževanje, nižje poklicno izobraževanje ter poklicni tečaj.

Na spletni strani ministrstva za izobraževanje, znanost in šport je bilo objavljeno poročilo o prvem in drugem krogu izbirnega postopka za vpis v srednjo šolo za šolsko leto 2019/20. Rezultati so primerjani s šolskim letom 2018/19. Na razpisu za vpis v srednje šole za šolsko leto 2019/2020 je bilo na skupno 23.126 (lani 23.134) razpisanih mest do začetka prvega kroga izbirnega postopka do 18. junija 2019, prijavljenih 19.071 (lani 18.428) kandidatk in kandidatov.

V prilogi A: Poročilo o prijavljenih kandidatih v letih 2018/19 ter 2019/20 tabela 1 prikazuje primerjavo o povečanju oziroma zmanjšanju vpisa kandidatov med šolskima letoma 2018/19 ter 2019/20. Samo pri nižjem poklicnem izobraževanju se je vpis zmanjšal, pri ostalih pa se je povečal, zaradi česar domnevamo, da tudi tekmovanja in s tem promocija poklicev pozitivno vpliva na prepoznavnost poklicnega strokovnega izobraževanja.

Prav tako pa v isti prilogi (priloga A) v spodnji tabeli (tabela 2), kjer je bila omejitev vpisa, vidimo povečanje števila prijavljenih v prvem in drugem krogu. Prav tako pa vidimo povečanje števila prijavljenih med letoma 2018/19 ter 2019/20 brez omejitve vpisa tudi v drugem krogu. Seveda pa je največja razlika vpisanih med letoma največja v prvem krogu. Po končanem prvem krogu izbirnega postopka se je do 21. junija 2019 vpisalo skupaj 17.062 kandidatov, od tega 4.413 na šolah z omejitvijo vpisa.

Vendar pa iz zgornjega povzetka objave iz spletne strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ne moremo točno potrditi, ali tekmovanja pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja, saj so bili na voljo le podatki skupnih programov, zato smo primerjali še število vpisanih v prve letnike srednje poklicnega izobraževanja (SPI) ter srednje (tehničnega) strokovnega izobraževanja (STSI) med letoma 2016 in 2018, kjer smo dobili bolj točne podatke, saj smo lahko primerjali točna števila posameznih šol, ki so se udeležila tekmovanja EuroSkills.

Pri programih STSI (oziroma SSI) pa se je zmanjšal, kljub temu pa so števila vpisanih v prve letnike teh programov še vedno visoke. V spodnji tabeli 2 smo si izbrali poklice, ki so se udeležili tekmovanja. Za primerjavo smo vzeli številke vpisov v prve letnike med letoma 2016 in 2018.

Tabela 2: Skupno število vpisanih v programe prvih letnikov

Program	2016/2017	2018/2019
Cvetličar (SPI)	117	123
Gastronomsko-turistični tehnik (STSI)	2107	1794
Mizar (SPI)	216	285
Kamnosek (SPI)	3	8
Aranžerski tehnik (STSI)	150	142
Slikopleskar – črkopleskar (SPI)	5	12
Tehnik mehatronike (STSI)	215	156
Tehnik računalništva (STSI)	697	816
SKUPAJ	3510	3336

VIR: Povzeto s strani Ministrstva za šolstvo in šport RS

Z odebeljeno označbo vidimo, da se je vpis leta 2018 povečal kar pri petih programih od osmih.

Tabela 3 prikazuje število vpisanih v prve letnike srednje poklicnega in srednje (tehničnega) strokovnega izobraževanja. Če primerjamo posamezne programe med seboj (v tabeli 2), vidimo, da se je število vpisov v prve letnike na SPI povečalo, kar potrjuje našo domnevo, da tekmovanja pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja. Pri programih STSI (oziroma SSI) pa se je zmanjšal, kljub temu pa so števila vpisanih v prve letnike teh programov še vedno visoke.

Tabela 3: Število vpisanih na programe srednje poklicnega in srednje tehničnega izobraževanja

SKUPAJ (SPI)	341	428
SKUPAJ (STSI)	3169	2908

VIR: Povzeto s strani Ministrstva za šolstvo in šport RS

Ker pa je namen ohranjanja deficitarnih poklicev (mizar, kamnosek, slikopleskar in podobni) in se je po razvidnih rezultatih zgornje razpredelnice vpis povečal, zato vseeno potrjujemo drugo hipotezo.

V nadaljevanju želimo raziskati še druge sorodne poklice, da bomo lažje primerjali in potrdili drugo hipotezo.

4.1 Psihološke in fizične priprave

Psihološke priprave so eden ključnih dejavnikov pri pripravi tekmovalca na tekmovanje. Tekmovalec mora biti tako v psihični kot fizični formi, zato se je treba na tekmovanje dobro pripraviti. Pri konkretnih pripravah na evropsko tekmovanje s področja aranžerstva smo za dobro formo izbrali mentalne in telesne vaje.

Tako v športu kot na ostalih tekmovanjih, kjer je potrebna fizična dejavnost, je dobro poznati nekaj tehnik športne psihologije. *Kot pravi Puni (1959, povz .po Wikipedija): »Športna psihologija naj bi raziskovala vedenje in razvoj ljudi znotraj športnih dejavnosti z namenom povečanja uspešnosti športnikov.«*

Petrovič (1999) deli psihične priprave športnika na tri stopnje.

1. **Splošna psihična priprava** se deli na širši in ožji vidik. Širši vidik se kaže kot filozofsko-motivacijsko-moralno-etični odnos do sveta, kamor se prišteva tudi odnos do športa. Ožji vidik pa opredeljuje posameznikov odnos in pogled na šport in njegovo lastno videnje vloge v njem. Tehnike sprostitve veljajo za zelo pomembno temo pri psihičnih pripravah, še posebej takrat, kadar se znajdemo v stanju, kjer lahko negativno vplivajo na uspešen nastop. Potrebne so tehnike, ki vplivajo na aktivacijo (vzbujenje), kot tudi tehnike sproščanja in umiritve. Za doseg kakovostne psihične priprave s pomočjo le teh je odvisno od posameznikovih mobilizacijskih in realizacijskih sposobnosti ter lastnosti v danem trenutku. V možganih z zavestnim in podzavestnim procesiranjem zaradi večplastne problematike ne moremo celostno razumeti tehnik za vzbujanje in umirjanje. Sieb (1990, v Petrovič, 1999) pravi, da se zaradi omejenosti zavestnih procesov, procesira le majhno število informacij v danem trenutku.
2. **Psihična priprava na posamezni nastop** je obdobje, ki naj bi se začelo tri do pet dni pred nastopom. V tem času je pomembno utrjevanje in ustvarjanje kohezivnosti, ki vključuje pozitivno usmerjene misli, optimizem, samozaupanje, realno zavest in stremljenje k dobremu počutju tekmovalca. Pri osredotočanju na nastop je treba ustvariti zdrav tekmovalni duh, ki pa je odvisen od osebne naravnosti tekmovalca in pogovorom med trenerjem in tekmovalcem. Kohezivnost je izrednega pomena, saj je uspešnost tekmovalcev, ki imajo podobne priprave in podobne biopsihične sposobnosti in lastnosti, odvisna od višje stopnje socialne integracije.
3. **Psihična priprava tik pred nastopom oz. na dan nastopa:** tekmovalec oziroma športnik je na igrišču sam in mora biti v tej fazi že seznanjen s primernim ravnanjem na tekmovališču in potrebnimi tehnikami za odpravljanje motečih dejavnikov. Psiholog se vključi le toliko, da vzdržuje določeno stanje na primerni ravni. Tik pred nastopom se psihična priprava deli na dva dela: na širjenje oziroma osredotočanje zavesti, s katero se povečuje tudi pozornost na en sam cilj, okolica pa postaja vedno manj pomembna. K zoževanju pozornosti pomagajo dejavnosti, kot so dihanje, preverjanje opreme in ogrevanje. To obdobje po navadi traja od 5 ur do 30 min pred nastopom in se konča 15 minut do 5 minut pred nastopom. Drugi del pa je ocena pred startnih pogojev. Sledi

aktivacija, ki ima pomembno vlogo pri realizaciji nastopa, v povezavi z njo nastane razmerje (valenca) med stanjem zavesti in koncentracijo oziroma uspešnostjo (Petrovič, 1999).

Ključne psihološke lastnosti v športu so samozaupanje, motivacija, koncentracija, aktivacija – sproščanje, obvladovanje stresa in vzdušje, odnosi, komunikacija, vodenje kontrola čustev, kot so trema agresivnost, zadovoljstvo, razočaranje itd.

Tušak (2009) je prav tako razdelil psihološko pripravo na dva dela, in sicer na osnovno psihološko pripravo, ki zajema samonadzor, soočenje s stresom, tehnike sproščanja in koncentracije ter razvoj odgovornosti do sebe in drugih. Drugi del pa zajema posebno psihološko pripravo, pri kateri gre za izdelavo pred nastopnih postopkov, strategij ter stremjenja k popolnosti.

»Če želimo zmagovati, potem moramo nasprotnike najprej premagati v mislih in šele nato na športnem terenu.«, sta zapisala Bohinc in Vodičar (2014, str. 363). Prav tako menite, da psihološka priprava temelji na postavljanju ciljev, ki morajo biti ravno prav visoki, ne previsoki, da ne izgubimo samozaupanja in samopodobe in ne prenizki, da ne izgubimo motivacije. Mentalna vadba je ena najpomembnejših psiholoških priprav športnika in vključuje tako mentalno kot vizualno predstavo izvedbe vaje od začetka do konca (povz. po Valenko 2017).

Psihološke in fizične priprave v Nordijskem centru v Planici

Za kakovostne priprave in čim manj stresa je potrebna dobra organizacija. Na pripravah v Planici smo poleg psiholoških priprav izvajali tako team building kot tudi fizične priprave.

Analiza dela v majhnih skupinah

Razdelili smo se v tri skupine. Preizkusili smo se, kako znamo delati v timu, ali si znamo razdeliti naloge. Preizkus je bil namenjen vaji pod časovnim pritiskom. Na voljo smo imeli 5 min za sestavljanje 500 kosov. Omejitev pa je bila, da se med seboj ne smemo pogovarjati. Vsaka skupina je dobila svojo škatlo z različnim glavnim mestom (slika 1). Tretja skupina (London) je imela sestavljenih največ koškov, saj jih je bilo v skupini največ in so si koščke pametno razdelili. Vsak je sestavil svojo barvo, na koncu pa so vse dele združili v celoto in bili najbolj uspešni.



Slika 1: Vaja sestavljanja pod časovnim pritiskom
Vir: Lasten

Sledila jim je druga skupina (Pariz), kjer smo imeli najmanj članov za sestavljanje. Na začetku smo potrebovali kakšno minuto, da smo se zorganizirali, kdo bo kaj sestavljal, težava je bila tudi v tem, da je sestavljanka vsebovala veliko različnih delov, zato je bilo treba ves čas gledati na listek. Ker se nismo smeli pogovarjati, smo si kazali, kaj bo kdo delal. Da pa smo vsi videli sliko, smo si slikali končano sliko s telefonom in tako je sestavljanje postalo učinkovitejše. Prva skupina (New York) pa je imela najmanj sestavljenih koškov, saj se nekako niso znali s kretnjami dogovoriti, kateri del bo kdo sestavljal, hkrati pa so se še smejali. Posledično je bil tudi rezultat temu primeren.

Fizične priprave

Ker pa so takšna strokovna tekmovanja tudi zelo naporna, je treba biti psihično in tudi fizično pripravljen. Na pripravah smo imeli tudi intenzivno fizično pripravo, pri kateri smo se najprej podučili, kaj fizična priprava pomeni in kako se pravilno izvaja. Skozi dnevno rutino pa smo svoje kondicijsko stanje izboljšali do te mere, da smo bili fizično in psihično pripravljeni na izzive. Združili smo teme, ki se navezujejo na psihične in fizične priprave.

Teme, ki smo jih obravnavali, so bile naslednje:

- dihalne vaje,
- progresivna mišična relaksacija,
- vaje za moč in sproščanje,
- vaje za vzdržljivost,
- raztezne vaje.

Dihalne vaje

Ena najbolj pomembnih funkcij v našem življenju je dihanje. Z vsakih vdihom zraka v svoje telo pridobimo kisik in z izdihom izločimo iz telesa odpadne snovi. Slabe dihalne navade zmanjšujejo pretok kisika in posledično težje obvladujemo stresne situacije (Davis, Robbins in McKay 1995, povz. po Verhovc 2016).

Tušak pravi, da športnik z zadostno količino kisika pridobi energijo za optimalno funkcioniranje, posledično se tako pripravi na stanje koncentracije. Prav tako so dihalne tehnike ena najpogostejših oblik sprostitve telesne napetosti. Z umirjenim dihanjem lahko dosežemo sproščenost telesa in uma, kar pa vpliva na naše psihološko in fiziološko počutje. Dihalne tehnike lahko uporabimo z ostalimi relaksacijskimi tehnikami, lahko jih vključimo v predtekmovalno psihično pripravo, pri ogrevanju oziroma pred samim začetkom nastopa. (Tušak in Tušak 2003; povz. po Verhovc 2016)

Nekatere izmed dihalnih vaj dihanja (Tušak in Tušak 2001, v Zajšek 2015):

- umirjenost dihanja (počasno, enakomerno in globoko),
- dihanje s štetjem (umirjeno dihanje s štetjem od 1 do 10 ali 100),

- kontrola ritma dihanja, preprosti ritmi (1 : 1) in kompleksnejši ritmi (4 : 2 : 4, 6 : 3 : 6, 10 : 5 : 10) – 4 dobe traja vdih, 2 dobi zadržimo dihanje in 4 dobe traja izdih,
- dihalni prehod po telesu (športnik globoko vdihne in si vizualizira vsak izdih, kako potuje v posamezne dele telesa).

Progresivna mišična relaksacija

S pomočjo globoke progresivne mišične relaksacije uravnavamo srčni utrip in krvni tlak ter umirimo dihanje. Pri tej tehniki se športnik nauči sistematično sprostiti celo telo, s čimer se uskladi tudi delovanje vegetativnega živčnega sistema. S to tehniko vplivamo na zmanjševanje oziroma odstranjevanje napetosti, ki se pojavljajo zaradi čustvenih težav in motenj. Proces poteka tako, da športnik določeni del telesa napne in nato postopno popušča, pri čemer ohranja osredotočenost na posamezni del telesa in občuti razliko med napetim in sproščenim delom telesa. (Tušak in Tušak 2001, povz. po Zajšek 2015).

Spodnja slika 2 prikazuje primer vadbene enote, ki si jo lahko sestavimo sami. Sestavljena je iz 2 parov glavnih vaj, ki so namenjene večjim mišičnim skupinam, in 4 pomožnih vaj, ki so namenjene stabilizaciji trupa in boljši drži. Kombinacije lahko po lastni želji kombiniramo, le gledati moramo, da bodo enakovredno obremenjene mišice sprednjega in zadnjega dela telesa.

OGREVANJE					Čas:		20 min
Splošno		čas	Naklon/watt		hitrost	Opombe	
1	Kolesarjenje/tek...	7-10 min				Do rahlega znojenja	
specialno		Ser	Pon	Čas	Razdalja	opombe	
1	Vaje iz posnetka: 4. Mobinost celotnega telesa	1	5-8			8 ponovitev, kje je soročno/nožno in po 5 kjer je enoročno/nožno	
2	Vaje iz posnetka: 6. Krepilne vaje za trup	2	5-15			5-8, kjer je enoročno/nožno, 12-15 kjer je soročno/nožno	
GLAVNI DEL		Čas:				30-45 min	
Vaje		Ser	Pon	pav	Breme	opombe	
1	A1 počep	3	15	1min	Po sposobnosti	Najprej izvedeš počep nato, potisk in nato pavza 1 min	
2	A2 potisk izpred prsi	3	8				
3	B1 Upogib kolen z drsniki ali žogo	3	8-12	1min		Najprej izvedeš po vrsti vse vaje, nato imaš 90 s pavze in ponoviš še 2x.	
4	B2 veslanje	3	8-12				
5	C1 stabilizacija trupa (plank)	3	10-40s	90s			
6	C2 zunanja rotacija	3	8-15				
7	C3 diagonalni izteg	3	5-10				
8	C4 odmik rok	3	6-10				
OHLAJANJE		Čas:				5-10 min	
Aktivnost		Ser	Pon	Čas	Razdalja	opombe	
1	Razteg sprednje stegenske mišice	1	1	30-60s		Statično raztezanje, v položaju samo držiš in NE ZIBAŠI!	
2	Razteg zadnje stegenske mišice	1	1	30-60s		Raztegneš tiste mišične skupine, ki si jih uporabljal.	
3	Razteg ramenskega obroča	1	1	30-60s			
4	Po želji...	1	1	30-60s			

Slika 2: Prikaz vadbene enote v tabeli

Vir: Matija Jošt, Kaja Sušnik in Eva Pečnik.

Ogrevalne vaje, vaje za vzdržljivost, vaje za moč in raztezne vaje, katere so navedene na zgornji sliki (slika 2), so podrobneje prikazane v prilogi B: Vadba, Matija Jošt-Kineziolog, kjer so vadbene za tekmovalce pripravili Matija Jošt, Kaja Sušnik ter Eva Pečnik.

4.2 Strokovne priprave

V nadaljevanju so opisani tekmovanji SloveniaSkills in EuroSkills ter priprave na ti dve tekmovanji in izvedba.

Vključuje likovne predstavitve tekmovalnih izložb in izdelkov na različnih tekmovanjih, s poudarkom na evropskem tekmovanju Euroskills 2018. Poleg končnih izdelkov so prikazane tudi različne faze v razvoju projekta, kot npr. postopki izdelave dekoracij, mešanja barv, načrtovanje vizualnih predstavitev in različnih tehničnih spretnosti, ki so del aranžerskega poklica. Druge raziskovalne metode, uporabljene v diplomski nalogi, so vizualizacija, vodenja dnevnika in intervjuji s tekmovalci. S temi metodami sem potrdila postavljene hipoteze.

Strokovno tekmovanje SloveniaSkills

SloveniaSkills je sistem tekmovanj v poklicnih spretnostih na državni ravni. Leta 2017 sem bila kot zmagovalka tega tekmovanja uvrščena na pred izbor za tekmovanje EuroSkills. Na sejmu Flora v Celju je potekalo tekmovanje v urejanju izložb na temo Fructal (slika 3), kjer so predstavljeni izdelki Fructal. Sporočilo izložbe je »Eksplodizija okusov.«.



Slika 3: 1. mesto na SloveniaSkills 2017

Vir: Lasten

Pred uvrstitvijo na tekmovanje SloveniaSkills so se po Sloveniji izvajala šolska in regijska tekmovanja. Slednja so bila vsako leto na sejmu Flora. Spodaj so prikazana dela iz teh tekmovanj kot primerjava različnih tem, ki se izvajajo. Z njimi želimo prikazati del priprav in poti, ki jo mora tekmovalec prehoditi, da pride do zaslužene uvrstitve na večja tekmovanja.

Šolska tekmovanja potekajo po vsej Sloveniji. Vsako leto se na tem tekmovanju v znanju in spretnosti pomerijo dijaki in študentje posamezne šole. Na sliki 4 je prikazana izložba na temo gradbeništvo, kjer je izdelano ozadje v smislu gradbišča. V ospredju pa je dekle s sporočilom »Gradimo znanje za uspešno prihodnost«. S to izložbo sem se na šolskem tekmovanju uvrstila na 2. mesto.

Vse prikazane izložbe so lastna dela s tekmovanj in priprav na tekmovanje.



Slika 4: 2. mesto na šolskem tekmovanju 2013/2014
Vir: Lasten

Po uspešnem šolskem tekmovanju sem se z izložbo na temo Kozmetike Afrodita (slika 5) pomerila tudi na državnem tekmovanju, kjer sem dosegla 1. mesto. Tekmovanje je potekalo na sejmu Flora v Celju.



Slika 5: 1. mesto na sejmu Flora 2016
Vir: Lasten

Prav tako je izvedba izložbe na temo keramičnih izdelkov (slika 6) potekala na šolskem tekmovanju. Z izbrano izložbo sem se uvrstila na prvo mesto. Naloga je bila izrezati in prilepiti nalepke po merilu. Po izbrani barvi je bilo treba zmešati enak odtenek in lesene kvadre tudi pobarvati, za zaključek pa keramične izdelke razstaviti.



Slika 6: Tema keramični izdelki in piknik na šolskem tekmovanju 2017
Vir: Lasten

Tekmovanje biotehničnih šol v urejanju pogrinjkov

Vsako leto se Konzorcij biotehniških šol Slovenije razpiše različna tekmovanja na izbrano temo.

Tekmovanje sestoji iz šestih tekmovalnih kategorij, posamezna šola pa lahko tekmuje z največ dvema predstavnikoma v posamezni kategoriji, torej z največ 12 različnimi tekmovalci (dijaki ali študenti) v vseh kategorijah. Pri tem pa lahko posamezni tekmovalec sodeluje le v eni kategoriji. Tekmovalne kategorije so: kulinarika, živilstvo, vizualna umetnost, prispevek oz. besedilo, znanje ter fotografski natečaj.

Tekmovanje je potekalo na Biotehniški šoli v Naklem. Tema leta 2017 je bila »Mleko – kot povezava med tradicijo in modernostjo«, kar je prikazano na sliki 7. Izdelati je bilo treba ogrodje za cvetni aranžma. Motiv s prta se ponovi na stolih, ki so porisani z belo barvo.



Slika 7: 1. mesto na Biotehniški šoli 2017

Vir: Lasten

V šolskem letu 2017/18 pa je potekalo tekmovanje v znanju in spretnostih za dijake in študente Konzorcija biotehniških šol Slovenije na IC Piramida Maribor.

V kategoriji vizualna umetnost je tekmovalo 9 predstavnikov. Na sliki 8 je prikazana priprava pogrinjka na temo bučnih semen in/ali bučnega olja in/ali izdelkov iz njih.



Slika 8: 1. mesto na Biotehniški šoli 2018

Vir: Lasten

Bučna semena so predstavljena kot hrana, ki jo lahko zaužijemo (nasuta so v skledah), prav tako lahko služijo kot okrasni elementi. Na sliki 9 vidimo, da je nekaj semen potresenih po mizi poleg cvetnega aranžmaja. Vidimo pa tudi podstavke z različnimi vzorci, katerih krogi so izrezani iz brezovega debla, nekaj jih je pobarvanih s črno barvo, nekaj pa jih je ostalo v naravni barvi. Z vročim lepilom so semena pritrjena na podstavke, ki dajejo okrasitvi mize še posebno (okrasno) noto.

Strokovno tekmovanje EuroSkills in priprave

»Ideja za tekmovanje izhaja iz Španije, kjer je po drugi svetovni vojni primanjkovalo delavcev s poklicno izobrazbo in so na ta način hoteli prepričati mlade, njihove starše, učitelje in bodoče delavce, da njihova prihodnost temelji na učinkovitem sistemu poklicnega izobraževanja.« Sonja Kolarič, DELO

Gašper Rjavec pa je tekmovanje opisal takole: *»Tekmovanje Euroskills je velika priložnost, da se oseba izkaže na evropski ravni. Pokaže lahko veliko veščin in izpopolni tiste, katere še ne obvlada. Poleg dobre reference je tekmovanje dober pokazatelj iz kakšnega testa si.«*

Zasnova

EuroSkills je tekmovanje mladih med 18. in 25. letom starosti, ki se vsaki dve leti pomerijo v poklicnih spretnostih. Od tekmovalcev se pričakuje, da že imajo razvite poklicne spretnosti, torej gre za tekmovalce, ki so že zaposleni oziroma imajo delovne izkušnje, tako iz šolskih dejavnosti in tekmovanj kot praktičnega dela v podjetjih. Poudarek je na aplikativnih znanjih in v tem smislu so sestavljene tudi tekmovalne naloge.

Glavni cilj tekmovanja je promocija poklicev, ki so bodisi redki, deficitarni ali imajo nižji družbeni ugled. Pobudo za EuroSkills, je prišla iz strani takratnega Evropskega komisarja za izobraževanje in kulturo Jana Figela (Moja izbira.si-EuroSkills 2016).

Tekmovanja EuroSkills 2008–2018

Prvič se je Slovenija tekmovanja EuroSkills udeležila leta 2008. Takrat je organizacijo EuroSkills prevzela Nizozemska, tekmovanje je potekalo v Rotterdamu. Uradno je na tekmovanju nastopilo 416 tekmovalcev iz 30 držav. Tekmovanje je potekalo v 48 poklicih znotraj 6 poklicnih panog. Slovenijo smo zastopali samo na področju Informacijsko komunikacijske tehnologije (IKT), saj smo ob zelo poznem vstopu Slovenije v članstvo ESPO in precej visokimi stroški za tekmovalce imeli le 14 dni časa za registracijo tekmovalcev.

Leta 2010 se je v Lizboni pomerilo 500 tekmovalcev iz 31 držav v 52 poklicnih panogah. Slovenijo je takrat zastopala reprezentanca 15 tekmovalcev v šestih poklicnih panogah. Prvič tudi aranžerstvo, cvetličarstvo, informatika, mehatronika, lesarstvo ter gostinstvo in turizem. Tekmovalci so osvojili šest posamičnih medalj in dve ekipni medalji.

V mestu Spa v Belgiji je Slovenijo leta 2012 zastopalo 14 tekmovalcev, v šestih poklicnih panogah (aranžerstvo, cvetličarstvo, informatika, mehatronika, lesarstvo, kuharstvo in strežba). Skupno se je pomerilo več kot 400 tekmovalcev iz 26 držav v 40 poklicnih panogah. V panogi lesarstvo smo osvojili srebrno medaljo, v panogi kuharstvo pa smo osvojili medaljo za odličnost.

Oktobra 2014 je v Lillu v Franciji zastopalo 15 tekmovalcev v sedmih poklicnih panogah. To leto smo se poleg ostalih preizkusili tudi v panogi kamnoseštvo. Prav v tej

panogi pa smo osvojili srebrno medaljo. V kategorijah informatika, kuharstvo in strežba so slovenski tekmovalci osvojili medalje za odličnost.

Na Švedskem v Gothenburgu je Slovenijo leta 2016 zastopalo 10 tekmovalcev v devetih poklicnih panogah. Tokrat smo se pomerili še v pohištvenem in stavbnem mizarstvu. Skupno pa je bilo skoraj 500 mladih talentiranih tekmovalcev iz 28 držav v 35 spretnostih.

Tudi tokrat smo osvojili srebrno medaljo, in sicer s področja kamnoseštva, v kategoriji informatika in stavbno mizarstvo pa smo osvojili medalje za odličnost (Moja izbira.si-EuroSkills 2016).

Istega leta pa se je pri promociji tekmovalcev in njihovih panog objavila video predstavitev tekmovalcev. Prav tako se je promocija tekmovalcev v času priprav in samega tekmovanja redno objavljala na spletni strani Moja izbira.si, kjer so si lahko tekmovalci, prihodnji dijaki poklicnih šol, starši, prijatelji, ki so navijali za svoje favorite, in delodajalci ogledali in spodbujali mlade strokovnjake na svojih področjih.

EuroSkills 2018 je potekal v Budimpešti na Madžarskem, kjer se je tekmovanja udeležilo 528 tekmovalcev iz 28 držav v 35 panogah. Slovenijo je to leto zastopalo 12 tekmovalcev v desetih poklicnih panogah. Tokrat smo se pomerili še v eni novi panogi, in sicer v slikopleskarstvu. Prejeli smo štiri medalje za odličnost, kar je še enkrat več kot na prejšnjem tekmovanju EuroSkills, v panogah cvetličarstvo, kamnoseštvo, strežba in kuharstvo. Bronasto medaljo pa smo si prislužili v panogi IKT.

V prejšnjih odstavkih vidimo, da se je tekmovanja EuroSkills vsako leto udeležila vsaj ena nova panoga, zaradi česar predvidevamo, da se je povečalo tudi število vpisov na programe, ki so se skozi vsa leta pridružili tekmovanju.

Ko iz tabele 4 primerjamo celotno število vpisanih v prve letnike programov SPI in STSI med letoma 2016 in 2018, rezultati v obeh primerih kažejo na zmanjšanje števila vpisanih, vendar pri posameznih programih, ki so se udeležili tekmovanja kažejo na povečanje števila vpisanih, kar prikazuje tabela 2 (str. 5).

V primerjavi med letom 2008, ko se je Slovenija prvič udeležila tekmovanja EuroSkills, in letom 2018 vidimo, da se je število vpisanih v programe SPI povečalo, na programe STSI pa se je povečalo med letoma 2008 in 2016, kar ponovno dokazuje, da se je prepoznavnost deficitarnih poklicev povečala.

Tabela 4: Število vpisanih v programe prvih letnikov

Program	2008/2009	2016/2017	2018/2019
(SPI)	4425	4707	4527
(STSI)	8406	8158	8032
SKUPAJ	12830	12865	12559

VIR: Povzeto iz več dokumentov s strani Ministrstva za šolstvo in šport RS

Zgoraj smo naredili primerjavo števila vpisanih v času trajanja EuroSkills tekmovanja, v nadaljevanju pa se bomo osredotočili na prikaz praktičnega dela priprav. Strokovne priprave zahtevajo veliko ročnih spretnosti, kot tudi različnega znanja likovne teorije, poznavanja trendov ter delo z orodji in stroji. Osredotočili se bomo na priprave pred tekmovanjem EuroSkills, kaj je bilo treba upoštevati, kar pa lahko prihodnjim tekmovalcem pomaga pri samih pripravah na tekmovanje.

Načrtovanje dekoracij

Kot izhodišče so bili dani materiali, dveh izložbenih oken, s katerimi smo kasneje izdelali končno postavitev v izložbi, skupaj z okrasnimi elementi in izdelkom. Na osnovi trendov in raziskav smo predvideli treninge v načrtovanju dekoracije, izvajali smo trening tehnike, postavljanje različnih izložb, nadgrajevali računalniško izobraževanje, urili v plotanju (izdelava in izrez nalepk) lepljenje napisov na steklene površine itd.

Načrtovanje celotne izložbe se izvaja po naslednjih postopkih, kot so »Brainstorming« in iskanje idej, izdelava skice izložb in ostalih elementov, sledi izbor ideje, izdelava natančnega načrta (izdelanega v Adobe Illustratorju – Ai) oziroma predstavitvene table. Nato sledi izbor in priprava materiala, delovnega prostora, izdelava dekoracij, izdelava nalepk ter razstavljanje dekoracij.

Mešanje barv

V časovnem okviru (10 minut) je bilo treba zmešati enak odtenek barve, kot je na listu, kar je vidno na spodnji sliki 10. Turkizno pobarvan del zraven lista prikazuje dobljen odtenek barve.



Slika 9: Primer mešanja enakega odtenka

Vir: Lasten

Kadar želimo dobiti enak odtenek barve, ki nam je dodeljen, moramo upoštevati, da ko se barva posuši je odtenek videti dosti svetlejši kot sveža barva, ki primešamo temne ali svetle odtenke barv.



Slika 10: Napredek v barvanju

Vir: Lasten

Na sliki 11 vidimo napredek, kako smo pri barvanju ločevali dva ali več različnih odtenkov barve med seboj. Leva stran slike prikazuje nepravilnosti in nepopolno pobarvan prehod kar na samem tekmovanju prinaša minus točke. Z vajo smo se izpopolnili v hitrosti in natančnosti barvanja, posledično pa smo dosegli rezultat, ki je viden na desni strani slike (ravna linija, čiste barve, brez pack).

Likovna analiza

Ko je bila znana testna naloga, smo se lotili podrobne raziskave. Najprej smo ideje poiskali na spletu, kjer smo raziskali različne kozmetike. Na eno poljubno izbrano kozmetiko smo kasneje izdelali skice in načrt. Po izdelani predstavitveni tabli (slika 12) smo izdelali še okrasne elemente in okrasili izložbo.



Slika 11: Primer predstavitvene table za izložbo številko 1

Vir: Lasten

Slika 13 prikazuje alternativne možnosti za izdelke, ki bi lahko bili na tekmovanju. Slike prikazujejo različne postavitve izdelkov, hkrati pa smo se preizkušali v različnih drugih tehnikah, kot so rezanje, brušenje, lepljenje, pritrjevanje, barvanje itd.



Slika 12: Alternativne možnosti za izdelke na tekmovanju

Vir: Lasten

Poleg zgoraj naštetih tehnik smo se preizkušali tudi v različnih osvetlitvah prodajnih izdelkov (razpršena osvetlitev, neposredna osvetlitev, v snopu).

Slika 14 prikazuje končno ureditev likovne izložbe, kjer smo uporabili že zgoraj naštete tehnike. Za končano izložbo so bili potrebni naslednji postopki in elementi: Oblečeno dno izložbe z blagom, pobarvano ozadje in okrasni elementi (roke, glave lutk), izdelane in nalepljene nalepke (napis in krogi), izdelani kartonasti podstavki, usmerjanje svetlobe ter postavitve kompozicije v izložbi in razstavljanje oziroma predstavljanje izdelkov na nosilcih.



Slika 13: Končna izvedba izložbe pred tekmovanjem

Vir: Lasten

Slika 15 prikazuje izložbo s steklenimi izdelki, ki smo si jih poljubno izbrali za pripravo na tekmovanje. Prav tako je pri mali izložbi treba natančno in hitro pobarvati ozadje z dodeljenimi barvnimi odtenki in merami, kje se mora ena barva končati in druga začeti. Preverja se tudi postavitve ali je kompozicija ustrezna glede na razstavni izdelek. Ključni pomen pa ima izdelava in lepljenje nalepk na steklo.



Slika 14: Prikaz končane izložbe s steklenimi izdelki
Vir: Lasten

Najprej moramo steklo dobro očistiti in osušiti, nato si odmerimo lokacijo, kjer mora biti nalepka nalepljena in si označimo točko (pazimo, da se steklo ne umaže), kjer bomo nalepili napis. Priporočljiva je uporaba flomastra za table, ki se enostavno zbrišejo, ali pa kar zaščitni trak.

5 Raziskovalne metode

V zgornji tabeli 2 smo prikazali, da se je število vpisanih v prve letnike srednje poklicnega in srednje (tehničnega) strokovnega izobraževanja (SPI) povečal, vendar se je pri STSI zmanjšal.

V spodnji tabeli 5 smo želeli prikazati, ali se je po posodobljenih podatkih in podrobnejši raziskavi vpis povečal tudi na STSI (srednje tehniško in strokovno izobraževanje), kjer smo združili podobne poklice med seboj, saj menimo, da lahko tekmovanje iz ene panoge (npr. mizarstvo) vpliva na podobne poklice, kot so mizar, lesarski tehnik, obdelovalec lesa in tesar, ali iz panoge računalništva, kjer lahko združimo programe tehnik računalništva, medijski tehnik in računalnikar.

Tabela 5: Primerjava vpisov na programe STSI med letoma 2016 in 2018

Program	2016/2017	2018/2019
Gastronomsko-turistični tehnik (STSI) / Gastronomija in turizem , Gastronom-hotelir /Gastronomske in hotelske storitve	733	633
Aranžerski tehnik (STSI)	80	92
Tehnik mehatronike (STSI) , Mehatronik operater	489	580
Tehnik računalništva (STSI) medijski tehnik, računalnikar,	1403	1526
SKUPAJ	1705	2831

VIR: Povzeto iz več dokumentov s strani Ministrstva za šolstvo in šport RS

Tabela 6 prikazuje število povečanja prijav za vpis v prve letnike srednje šole med letoma 2016 in 2020, kjer z odebeljeno oznako vidimo, da se je vpis povečal kar pri enajstih programih od sedemnajstih. Največji vpis pa je bil pri programu tehnik računalništva. S podčrtano oznako pa smo želeli prikazati največje število prijav za vpis med vsemi leti.

Če za primerjavo vzamemo posamezne programe, vidimo, da se je število prijav za vpis najbolj povečal leta 2018 (pri 12 programih od 17), hkrati pa je iz skupnega seštevka vseh programov posameznega leta razvidno, da se je število prijav za vpis povečevalo vsako leto, kar potrjuje našo domnevo, da tekmovanja pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja.

Tabela 6: Prikaz povečanja števila prijav za vpis v srednje šole

Program	2016/17	2017/18	2018/2019	2020/21
Cvetličar	<u>44</u>	29	34	39
Gastronomsko-turistični tehnik / Gastronomija in turizem	<u>433</u>	419	334	316
Gastronom-hotelir /Gastronomske hotelske storitve	300	<u>340</u>	299	241
Pek	32	<u>39</u>	32	31
Slasčičar	166	197	195	<u>209</u>
Mizar	234	238	<u>273</u>	262
Lesarski tehnik	93	<u>124</u>	106	93
Obdelovalec lesa	40	39	57	<u>76</u>
Tesar	11	10	8	<u>17</u>
Kamnosek	1	4	<u>6</u>	2
Aranžerski tehnik	80	64	92	<u>118</u>
Slikopleskar – črkopleskar	7	7	4	<u>17</u>
Tehnik mehatronike	283	294	291	<u>400</u>
Mehatronik operater	206	178	<u>289</u>	194
Tehnik računalništva	780	778	808	<u>946</u>
Medijski tehnik	427	430	<u>468</u>	426
Računalnikar	196	182	250	232
Kozmetični tehnik	309	321	<u>342</u>	297
SKUPAJ	3797	3880	4075	4108

VIR: Povzeto iz več dokumentov s strani Ministrstva za šolstvo in šport RS

Zgoraj smo raziskali podatke, s katerimi smo želeli potrditi drugo hipotezo, v nadaljevanju pa nas zanimajo podatki, ki bodo potrdili prvo hipotezo.

S pomočjo vodenja dnevnikov in intervjujem s tekmovalci želimo dokazati, da so priprave ključne za uspeh na tekmovanju in da sama tekmovanja pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja.

5.1 Vizualizacija

Vizualizacija je oblika mentalnega predstavljanja oziroma proces in je ena najpogostejše uporabljena tehnika pri tekmovalcih. Kot mentalni trening si pri vizualizaciji predstavljamo določeno situacijo, dejavnost, nastop, trening ali del treninga, sebe ali nasprotnika ali predmet oziroma objekt.

Sebe si lahko predstavljamo, kot da se opazujemo iz gledalčevega vidika ali pa iz svoje perspektive. Seveda pa je bolj učinkovita asociirana (stvarna) perspektiva, ki je hkrati težja kot disociirana (gledalčeva) perspektiva.

Če opazujemo nekoga pri nekem početju, to lahko ponovimo. V naših možganih se ustvari načrt izvedbe. Naši možgani se aktivirajo na enak način, kadar nekaj dejansko počnemo in kadar si nekaj predstavljamo.

Navodila za predstavljanje, ki se jih bomo držali med pripravami:

1. Sproščanje je kratko, telesno (dihanje, teža, napni – sprosti).
2. Prizorišče: ko smo mirni, se v mislih prestavimo na tekmovališče (znano ali izmišljeno), ogledamo si okolico (progo, igrišče, bazen ...), pozornost usmerimo na tribune, potem pa jih zameglimo, izbrisemo in niso več pomembne.
3. Jaz na tekmi: vidimo samega sebe v celotni tekmovalni sceni, s sotekmovalci, kako gremo na start (na svoje, mesto).
4. Priprava: osredotočimo se samo na svoj del, svojo nalogo, okolica je zamegljena, neopazna; čutimo svoje telo, kako smo pripravljeni na start, da najbolje izvedemo, kar znamo.
5. Nastop: izvedemo izbrani del svojega nastopa in ga ponavljamo v mislih (čas ni pomemben, čutimo svoje gibanje).
6. Dobri občutki: zavemo se, da se dobro počutimo, ko nekaj naredimo res dobro ali uspešno.
7. Zaključek: vsa zamišljena scena izgine, začutimo svoje telo tukaj in zdaj, se pretegnemo, vdihnemo in zaključimo predstavljanje.

Teh navodil se bomo držali po načrtu psiholoških priprav, ki jih je v Planici izvajala Saša Cecić Erpič.

S pomočjo vizualizacije si pomagamo pri učenju zapletenih tehničnih veščin. Z rednim treningom vizualizacije ponotranjimo in začutimo dejavnost, ki jo kasneje izvajamo na samem tekmovanju. Zadnji trenutki pred nastopom so najbolj ključni, saj se s tem telo umiri in um zbistri.

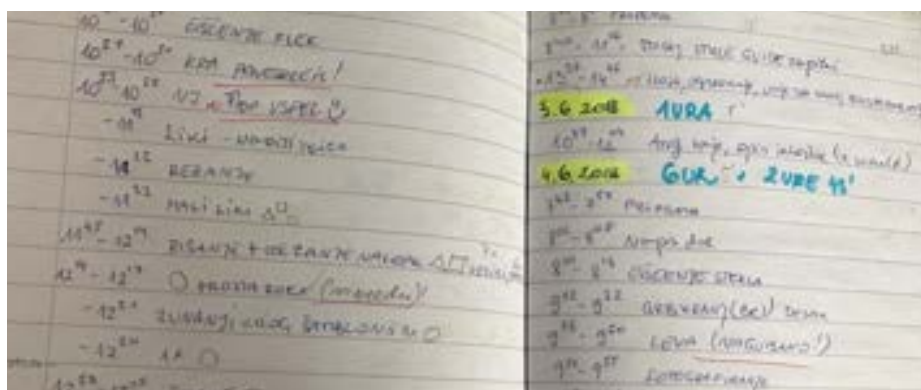
Med tekmovanjem je prišlo do nekaj stresnih situacij.

»Sredi tekmovanja so se stvari začele zapletati in ni šlo vse po časovnem urniku. Naloge so se počasi zavlekle in nastal je problem pomanjkanja časa. Takrat se je v mojem telesu začela dogajati sprememba. Srce je bilo močnejše, stiskalo me je v prsnem košu, samogovor je bil negativno usmerjen, postajati sem začela zelo živčna. Ostala je samo še ena ura do konca, jaz pa še nisem imela skoraj ničesar narejenega.

V tistem trenutku sem si rekla: »Stop, dovolj, umiri se. Pusti zdaj malenkosti in naredi kar najbolj potrebuješ. Poskrbi, da pridobiš točke, ki največ štejejo. Naredi hitro, saj to zmoreš.« V tistem trenutku so se stvari začele odvijati v pravo smer. V nekaj minutah sem se umirila in začela delati, kar je prav. Na koncu mi je uspelo končati pravočasno.« (Bukovič, Nataša)

5.2 Vodenje dnevnika

Skozi celotne priprave na EuroSkills 2018 smo zbirali podatke in se ocenjevali pri posamezni nalogi. V dnevniku smo spremljali svoj napredek (predvsem hitrost in natančnost dela), časovni prikaz za porabljen del posamezne naloge ter zapisovali napake in uspešno opravljene naloge. Vse podatke smo zapisovali v urejen in pregleden vrsti red, kar je prikazano na sliki 16.



Slika 15: Prikaz napak in uspešno izvedene naloge

Vir: Lasten

Postavljanje ciljev

Postavljanje ciljev je eden najpreprostejših načinov za doseganje rezultatov. Poznamo kratkoročne, srednje ročne in dolgoročne cilje. Vsekakor pa je treba cilje dobro zasnovati in se jih držati.

Po izdelanem načrtu vložimo delo in trud, da je cilj uspešno izveden. Locker (1968, v Tušak, 2003) je menil, da postavljanje ciljev pomeni mobilizacijo energije za doseganje izbranih ciljev. Po njegovem mnenju misel usmerja vedenje. Prav tako pa je menil, da višja tekmovalnost vodi v postavljanje višjih ciljev, to pa lahko vodi k višji zavezanosti k cilju.

Kadar pravilno postavimo cilje, se nanje osredotočimo, vztrajamo in vložimo energijo v delo, to vpliva na razvoj strategij, s katerim se cilji dosežejo (Tušak, 2003, povz. po Stamejčič, 2009).

Postavljanje ciljev je ena najpomembnejših dejavnosti, kadar želimo tekmovalca motivirati za pripravo oziroma trening. Kadar postavljamo konkretne cilje, mora mentor dobro vedeti, kaj tekmovalca motivira. To spozna s pomočjo strokovne analize, testov ali pogovora. Motiviran tekmovalec je bolj učinkovit na tekmovanju kot nemotiviran tekmovalec.

Ob dosegu ciljev se je treba nagraditi, bodisi so cilji kratkoročni, srednjeročni ali dolgoročni. Po navadi je nagrada pohvala, lahko pa se nagradimo tudi s kakšno manjšo materialno nagrado (Kovačič, 2016 v Kajtna in Jeromen, 2013).

Kot kratkoročne cilje smo v svojem primeru izbrali dnevne naloge, ki smo jih izvajali na pripravah. Srednje ročen cilj je bil mesečni pregled vseh obravnavanih tem in naš napredek. Kot dolgoročni cilj pa smo si izbrali dneve, ko smo bili na tekmovanju in dober končni rezultat.

Skozi vaje predstavljene v prilogi C: Vaje psiholoških priprav bomo v tabelah opredelili in raziskali, kako smo se pripravljali na samo tekmovanje.

VAJA 1: POSTAVI SI CILJE ZA EUROSKILLS 2018

V tej nalogi smo opredelili svoje prednosti in slabosti ter cilje za EuroSkills in vmesne cilje med samimi pripravami. Poznavanje svojih prednosti in slabosti nam pomaga pri izboljšanju samega sebe na področjih, kjer to potrebujemo, hkrati pa se s tem lažje znajdemo v stresnih situacijah.

Stres je stanje, do katerega nas privedejo različni dejavniki. Posledično povzročijo spremembo, motnjo ali deformacijo, na katere se naše telo različno odzove. Lazarus pravi, da stres nakazuje, ali obstajajo zahteve in potrebe, ki omejujejo ali presegajo posameznikove prilagoditvene rezerve, in nadaljuje, da stres označuje celotno področje, ki vključuje dražljaj, ki pa povzroča reakcijo. Na našo reakcijo na spremembe in dražljaje iz okolja vpliva tudi to, ali je stres pozitiven ali negativen. Pozitiven stres ali eustres nas spodbuja k akciji.

Negativen stres oziroma distress pa v telesu povzroča mišično napetost, pretirano reakcijo in zaradi tega težje nastopamo.

VAJA 2: »VSE JE V GLAVI« ALI KAKO »PSIHA« VPLIVA NA IZVEDBO

Kako delamo, nastopamo in kaj naredimo na tekmovanju, ko nam gre po načrtu in kako ko nam ne gre. V vaji 2 smo prikazali, kaj se zgodi z našim zaupanjem, motivacijo, koncentracijo, tremo, ali smo razočarani ali smo zadovoljni.

Obstaja veliko načinov, kako se vedemo v stresnih situacijah. Zato smo s pomočjo tabele ocenili, kako se po navadi obnašamo, ko se znajdemo v stresni ali težavni situaciji. Tabele so del psiholoških priprav na EuroSkills 2018, ki jih je pripravila izr. prof. dr. Saša Ceci Erpič.

VAJA 3: KAKO SE VEDEM V STRESNIH SITUACIJAH

Pri tej vaji smo v tabeli s križcem označili tiste odgovore, ki najbolj držijo za našo stresno situacijo. Ugotovili smo, da se kljub različnim situacijam dobro odzovemo na stres, ki se pojavi.

VAJA 4: RAZVIJ SVOJ DOBER NASTOP

Pri vaji 4 smo morali raziskati svoja močna področja in prednosti. Raziskali smo, kaj smo morali še razviti, kakšne so možnosti in katere ovire na tekmovanju.

VAJA 5: ZNAKI AKTIVACIJE

V vaji 5 smo opisali svoje znake aktivacije med pripravi in med tekmovanjem.

Na začetku samih priprav je bila naša aktivacija precej visoka, saj smo bili motivirani in zagnani za delo, imeli smo polno idej, ki smo jih želeli uresničiti, posledično smo imeli motnje v spanju, pojavila se je površnost, saj smo pri delu hiteli, potile so se nam roke, srčni utrip pa je bil povišan.

Enako se je pojavilo na začetku tekmovanja, saj smo bili zelo vznemirjeni, pri čemer pa smo imeli nekaj težav pri odločanju. Bolj ko nam je zmanjkovalo časa, bolj sta se pojavljala pretirana naglica in nezadovoljstvo, želeli smo si, da se vse čim prej konča. Ko smo se s pomočjo dihalnih vaj umirili, pa so se naše misli zbistrile in tekmovanje se je odvijalo po zamišljenem načrtu, posledično smo bili zadovoljni in imeli prijetna pričakovanja glede tekmovanja.

Proti koncu naših priprav pa je bila v našem primeru aktivacija precej nizka, imeli smo težave pri odločanju, hitro smo bili utrujeni, pojavila se je zaspanost, naše razpoloženje pa je bilo slabo, zaradi česar je posledično prišlo do nezadovoljstva. Seveda je v našem primeru za te težave bila delno kriva tudi visoka nosečnost tekmovalke. Zato pa je toliko večji vpliv imel pozitiven samogovor, s čimer smo dvignili motivacijo.

VAJA 6: KONCENTRACIJA

V prilogi C je pri vaji 6 prikazano, kako smo izvedli nalogo koncentracije, pri kateri smo v prvem delu eno minuto obkroževali številke po vrstnem redu. Pri tem pa smo imeli veliko motenj, igral je radio, bili smo v hrupnem okolju, kjer sta se dva glasno pogovarjala blizu našega ušesa. V drugem delu je nekdo kričal na nas in negativno govoril, da nam ne bo uspelo. Naš rezultat v obeh primerih ni bil najbolj uspešen, saj smo se težko zbrali.

Ko pa smo postopek ponovili v tišini oziroma ob nežni glasbi, v drugem delu smo poslušali z umirjenim tonom spodbujanje, da nam bo uspelo, je bil naš rezultat precej dober. Najbolj pa se je obneslo reševanje vaje v tišini.

VAJA 7: Vodena domišljija

Navodila za izvajanje vodene domišljije najdemo v prilogi C (Vaje psihološkega treninga) pri vaji 7, kjer je prikazan primer vodene imaginacije. Pri aranžerstvu se osredotočimo na več senzorično doživljanje. V svojem primeru se osredotočimo na vonj

barve, zvok, ko odpremo pokrov pločevinke, zvok orodja, s katerim delamo, vonj lesa, ki ga režemo in brusimo, vidimo sliko končanega izdelka, elemente, ki jih poklikamo na računalniku, predstavljamo si vizualno predstavitev. Čustva, ki jih čutimo, ko stopimo na tekmovališče, so pozitivne, čutimo prijetno vznemirjenje, navdušenje, zadovoljstvo ob opravljeni nalogi in dobrih rezultatih.

VAJA 8: SAMOGOVOR

Pri vaji 8 smo raziskali, kaj si govorimo, kadar imamo slab nastop, ko nam ne gre najbolje in kadar je naš nastop dober. Zapisali smo, kakšna so občutja in misli.

Slab nastop: po navadi negativno razmišljamo o sebi, da smo zanič, da nimamo pojma, da nam ne bo nikoli uspelo. Negativno na nas vplivajo tudi vznemirjevalci, kjer so naša čustva negativna. Skrbi nas, da bomo naredili napako, kaj si bodo drugi mislili. Pojavi se napor in svoje misli razmišljamo o tem, da ne zmoremo več, da je težko, brez zveze je, nima smisla in vse je že izgubljeno.

Dober nastop: naša samozavest je pozitivno naravnana. Naše misli so: »Bravo, dobro mi gre.«, »Zmorem.«, »To sem že stokrat naredil.«, »Dober rez, bravo, le tako naprej.« Kontroliramo svoja čustva, tako da si govorimo, naj se umirimo, sprostim in mirno nadaljujemo, korak za korakom. Skozi celotno nalogo se spodbujamo in usmerimo svoje misli v nalogo (»Fokus!«, »Zberi se.«).

VAJA 9: USTAVLJANJE IN SPREMINJANJE MISLI

Ko smo prepoznali negativne misli, ki so nam že večkrat pokvarile nastop, smo se skozi psihološke priprave naučili spremeniti naše misli v pozitivne.

Med samimi pripravami smo se od misli, kot so »Nima smisla trenirati. Tako ali tako mi ne bo uspelo.«, »To je zame pretežko!«, »Trenir verjetno misli, da sem brezupen primer« ter »Danes se ne bom mučil. Bom jutri zares vadil.«, naučili naše misli preusmeriti. Namesto prej naštetih smo začeli uporabljati naslednje stavke: »Videl sem ljudi, ki jim je s takim načinom uspelo. Tudi meni lahko, če se bom potrudil.«, »Nekajkrat mi je že uspelo, ko je bilo tako težko!«, »Saj se trudim. Jutri ga bom vprašal, kako napredujem in kaj moram izboljšati.« ter »Naslednja vadba bo lažja, če bom zdaj trdo delal.«.

Med tekmo pa so se tudi pri nas, ko nam ni šlo najbolje, pojavljale naslednje misli: »Vsi me gledajo. Upam, da ne bom zgrešila.«, »Vsi so boljši od mene.« ter »Budalo!«. Za trenutek smo se ustavili in zavestno spremenili naše misli v pozitivne. Zamenjali smo jih z naslednjimi: »Osredotoči se na črto. Glej, da boš rezala ravno po črti.«, »Konkurenca je res močna, toda dobro sem pripravljena, lahko mi uspe.« ter »Umiri se. Vsakdo dela napake. Ustavi se in se osredotoči na nalogo.«. Po spremembi misli so se stvari začele odvijati v pravo smer.

VAJA 10: PRED NASTOPNA RUTINA

Pri vaji 10 (v tabeli 7) smo prikazali, kako smo izvajali pred nastopno rutino.

Tabela 7: Izvajanje pred nastopne rutine

Cilj in strategija	Strategija: kako bom dosegel/la cilje?
	Natančna, hitra in enostavna izvedba.
Dan pred tekmo	Izvajamo vizualizacijo postopkov naloge, vizualiziramo sebe ob uspešnem končanju naloge, izvajamo dihalne vaje in se 20 do 30 min sproščamo. (se nadaljuje)
Na dan tekmovanja	Izvajamo mišično sproščanje, umirimo dihanje, osredotočimo se na tekmovanje, usmerimo pozornosti na delo.
Predstartna priprava, strategija, načrt. Čas: ___min	5–10 min pred startom umirimo dihanje, naredimo hitro vizualizacijo, preletimo naloge v mislih in imamo pozitiven samogovor.
Pred začetkom/startom	Usmerjanje pozornosti na nalogo.

Vir: Psihološka priprava na EuroSkills 2018, Ceci Erpič

VAJA 12: DNEVNIK MENTALNEGA TRENINGA

Optimalen program izvajanja mentalnega treninga: 2 tedna smo namenili dihalnim vajam (23. 4.–6. 5.), 4 tedne smo izvajali vaje za relaksacijo/sproščanje (7. 5.–3. 6.), prav tako pa smo 4 tedne namenili imaginaciji/vizualizaciji (4. 6.–1. 7.), vajam za koncentracijo (celoten julij) ter vključevanju mentalnega treninga v nastop ter oblikovanje pred nastopne rutine (po počitnicah do tekmovanja).

Vaje smo izvajali redno in si sproti beležili napredovanje. Na samem začetku je bilo težko dlje časa ostati osredotočen, vendar že po enem tednu dihalnih vaj in vaj za relaksacijo se je poznala sprememba. Pri vizualizaciji pa smo za enak učinek oziroma rezultat potrebovali dvakrat več časa.

»Sama sem se pogosto ujela v zanko, da sem stvari ponavljala in ponavljala in nikakor nisem mogla v svoji glavi izvesti naslednjega koraka. Prvih 5 min je bilo enostavnih, potem pa sem se ujela v začaran krog enakih misli, dokler se nisem v mislih zavestno ustavila. Nato sem si postopek, ki sem ga želela izvajati zapisala na list papirja in še enkrat ponovila v glavi. Tako sem premagala tisti ponavljajoči se trenutek. Po mesecu intenzivnih vaj pa sem si že v desetih minutah predstavljala najpomembnejše dele naloge, ki jih izvajam uspešno«. (Lastna raziskava)

Na sliki 16 je prikazana tabela, v katero smo zapisovali rezultate mentalnega treninga.

Koristni nasveti za izvajanje mentalnega treninga:

- mentalni trening je podoben kakršnemu koli drugemu treningu – na začetku gre težko, z vajo in treningom boš vaje vse lažje izvajal;
- vaje je treba izvajati vsak dan, sicer ni od njih pretirane koristi;
- ena vaja (oz. dejavnost) naj traja vsaj 15 minut;
- od mentalnega treninga boš imel koristi le, če ga boš redno izvajal;
- mentalni trening izvajaj v mirnem prostoru, kjer ne bo dejavnikov, ki bi te motili;
- v dnevnik zapiši vaje oz. dejavnosti, ki si jih izvedel ter kakšen vpliv so imele na tvoje počutje; pisanje dnevnika je zelo koristno, ker lahko spremljaš svoj razvoj;
- samo vaje, ki jih boš izvedel, bodo spodbudile tvoj razvoj in ti koristile!

Vir: Psihološka priprava na EuroSkills 2018, Cecić Erpič

VAJA 12: DNEVNIK MENTALNEGA TRENINGA

Datum	Dejavnost + trajanje	Počutje pred vajo (1-10)	Počutje po vaji (1-10)	Opazanja, opombe, ideje za naprej, —
23.4. 2018	Dih. vaje 25' Zvečer	7	9	sprejeti, da lažje zaspiš
24.4. 2018	Dih. vaje 25' Zjutraj	2	8	zjutraj me pomiri, med gnečo
25.4. 2018	Dih. vaje 30' Zvečer	4	6	ni bilo čistega mišja, motilci od zunaj (en skok hodil v sobo)
27.4. 2018	Dih. vaje 20' Zvečer	8	10	sproščena, bila bolj sprosta čez dan
1.5. 2018	Dih. vaje 20' Zvečer	10	10	Lažje izvajam dih. vaje po teševadbi, če je svež zrak (čez dan)
2.5. 2018	Dih. vaje 20' Zvečer	8	9	slabši zrak v prostoru, vendar so vaje uspele
5.5. 2018	Dih. vaje 20' Zvečer	4	8	ko imam težave z zdravjem, pomaga da se sprostim in odmislim bolečino.
6.5. 2018	Dih. vaje 20' Zvečer	7	9	Po 21. uri, dih. vaje učinkujejo, da lažje zaspiš, koristi tudi pomoc ki ne morem spat.
8.5. 2018	Vaje za 1h RELAKSACIJO Zjutraj 1h	6	9	Progresivno sprošč. mišic (napet, sprosti)
9.5. 2018	Dih. vaje, 30' sproščanje zvečer	6	7	pasivno sprošč. mišic (miselno sproščanje mišic) ni toliko učinkovito
10.5. 2018	Vaje za RELAKSACIJO (telesno odpranje) zvečer	7	10	Savasana (položaj metulj) najbolj učinkovit položaj ki me sprosti
12.5. 2018	BRANJE - KONCENTRACIJA 1h + 38' (dop.)	8	9	ko brauje z radikom (vrtom) se brez radija zadržim za izstani (20m)
14.5. 2018	15' vizualizacija	6	8	težje po postopku ponovila zaporedje L bolj uspešno

Slika 16: Dnevnik mentalnega treninga

Vir: Lasten

VAJA 13: AKCIJSKI NAČRT ZA EUROSKILLS

Akcijski načrt nam je pomagal, da smo načrtovano dejansko izpeljali in da smo se v največji meri pripravili na tekmovanje. Pri vaji 13 smo zapisali zadeve, na katere smo morali biti pozorni pred samim tekmovanjem in odhodom, kako bo potekala naša pot, kako bo potekala naša namestitvev v hotelu. Zamislili smo si dan pred tekmovanjem, priprava na prvi, drugi in tretji tekmovalni dan, na tekmovalno nalogo in na počitek. Na koncu pa še kako bodo potekale zadeve, ki jih moramo opraviti po koncu tekmovanja. Pomembno je, da se pripravimo, saj smo drugače pod stresom in zmedeni.

5.3 Intervjuji s tekmovalci

Intervjuvali smo tekmovalce tekmovanja EuroSkills 2018. Za potrditev hipoteze nas je zanimalo, kako so se na tekmovanju počutili, koliko priprav so namenili za tekmovanje, ali so bila njihova pričakovanja izpolnjena. Ali so imeli kakšne izzive in kako so se z njimi soočili.

Od dvanajstih tekmovalcev nam je na vprašanja odgovorilo 8 tekmovalcev, ena od njih je bila tekmovalka EuroSkills 2016.

Na tekmovanju se je večina počutila zelo dobro, pri nekaterih je bilo prisotne nekaj strahu in nervoznosti. Aranžerka Katarina Smuk se je tekmovanja zelo veselila, saj je vedela, da ji bo to prineslo veliko novega znanja in izkušenj, ki jih še zdaj izkorišča v svoji službi.

Gasper Rjavec (panoga kuharstvo) se je zavedal, da bo treba vložiti veliko dela in energije, zato je tekmovanju namenil dobrih 5 mesecev. Tudi tekmovalci iz panog mehatronika in informatika si namenila celotno poletje za priprave na tekmovanje. Aljaž Žvokelj (panoga Slikopleskarstvo) pa je namenil pripravam kar 600 ur, skoraj toliko kot aranžerka Nataša, ki je za priprave namenila 700 ur (približno 9 mesecev, od tega je bilo 5 mesecev intenzivnih priprav).

Vsem tekmovalcem je bil izziv, da končajo nalogo kakovostno in v časovnem terminu. Jure Korbar (panoga mehatronika) pravi, da mu je bil izziv dokazati sebi in svoji državi, da se lahko kosa tudi z najboljšimi iz drugih bolj razvitih držav. Seveda pa so vsi tekmovalci dosegli svoja pričakovanja, saj so nekateri iz med njimi prejeli tudi medalje za odličnost (več kot 700 točk) in bronasto medaljo.

Od tekmovalcev smo želeli slišati mnenje, glede na njihove izkušnje s tekmovanjem, kaj menijo o tem, da so psihološke, strokovne in fizične priprave ključnega pomena za uspeh na tekmovanju ter, da EuroSkills tekmovanja pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja.

Vsi intervjuvani tekmovalci menijo, da so priprave (strokovne, psihične in fizične) pomemben del celotnega procesa. J. Korbar pravi, da so mu bile najbolj pomembne priprave v Planici ter team building. Z njim smo se poistovetili tudi dami, ker menimo, da je dober odnos in povezanost med tekmovalci ključnega pomena, saj smo na tekmovanju skupaj in drug drugega spodbujamo in motiviramo, hkrati pa imaš ob sebi nekoga, ki mu zaupaš in se ob njem sprostiš. Žiga pa je mnenja, da fizične in psihične priprave vsekakor koristijo, vendar so zanj ključne ravno individualne priprave

(strokovne). Tudi Katarina meni, da so priprave ključnega pomena, saj si na tekmovanju ves čas pod budnim očesom sodnikov, mentorjev in mimoidočih, hkrati pa pod pritiskom, da izvedeš nalogo čim bolje.

Jure Korbar meni, da tekmovanja, kot je EuroSkills, vržejo izjemno dobro luč na poklic in s tem zanetijo zanimanje mladih, ki se še odločajo. Žiga meni, da tekmovanja zagotovo vplivajo na prepoznavnost, saj so bili cel teden po novicah. Ena dobrih lastnosti tekmovanja in prepoznavnosti poklicnega izobraževanja je ravno ta, da lahko občinstvu na inovativen način predstavimo posamezen poklic in tako v njih vzbudi zanimanje. Katarina pa meni, da tekmovanja pripomorejo k prepoznavnosti poklica, a je v Sloveniji tega vseeno premalo. Zagotovo je to odlična reklama in absolutno pozitivno vplivajo na izumrle poklice ter upa le, da lahko vsaj mi (nekdanji tekmovalci) malo pripomoremo k temu.

Tekmovalko Lavra Maze, ki se je prav tako udeležila tekmovanja EuroSkills 2014, pa smo povprašali, kaj meni o poklicu aranžer in tekmovanju EuroSkills.

»Aranžerski tehnik zajema več panog uporabne umetnosti, od grafičnega oblikovanja, do samega oblikovanja izložb,« pravi Lavra. To, da tekmuješ na enem od tako prestižnih tekmovanj, pomeni ogromno dela in znanja, da se uvrstiš med najboljše. Lavra meni, da je to ena izmed priložnosti, ki je ne dobi vsak v življenju, zato se moramo najbolje odrezati, saj lahko le tako dokažemo, kaj znamo. »Menim, da je tekmovati na EuroSkills tekmovanju redka priložnost, ki jo je treba ceniti in biti nanjo ponosen.«

Celoten intervju tekmovalcev najdemo v prilogi D: Intervjuji s tekmovalci.

5.4 Izdelava izložbe

V tem poglavju želimo opozoriti na detajle, ki so pomembni pri sami izvedbi naloge in s tem želimo prihodnjim tekmovalcem omogočiti manj stresa in lažje sprejemanje odločitev na samem tekmovanju.

Najprej dobimo predstavljeno nalogo in pogoje, ki jih moramo upoštevati. V svojem primeru smo morali upoštevati navodila naročnika, ki je želel, da je izložba v tematiki poletja in vsebuje liste tropske palme, rumeno, modro in sivo barvo, da so vključeni senčniki in predstavljeni izdelki za depilacijo. Vsaka naloga pa vsebuje črno skrinjico, kjer vsak tekmovalec prejme skrite elemente, ki jih mora umestiti v izložbo, paziti pa mora, da sovpadajo z zasnovo oziroma zgodbo. V svojem primeru smo za skriti element imeli belo blago in sončna očala.

Ko dobimo navodila, imamo 20–30 min, da se posvetujemo s svojim mentorjem, vendar pri pogovoru ne smemo z rokami kazati niti na predmete niti izvajati kretenj, ki bi nakazovale, kaj želimo narediti v izložbi, prav tako si ne smemo zapisovati ali risati. Po tem času se namestimo vsak na svoje tekmovališče in po žvižgu piščalke začne teči čas (6 ur).

Pomembno je, da se držimo časovnega roka, ki nam je dodeljen. Naredimo terminski plan in se ga ves čas poskušamo držati. Tudi če naloge, ki smo si jo zadali za določen

časovni termin, nismo dokončali, gremo na naslednjo nalogo, ki je določena za naslednji termin.

V primeru, da nam do konca izvedbe določene naloge ostane največ 5 min, potem nalogo dokončamo, vendar moramo upoštevati, da smo prikrajšani te minute pri drugi nalogi.

Kadar vidimo, da nam neka stvar vzame preveč časa in vemo, da ni izvedljiva v času, ki smo si ga zamislili, poskušamo stvar čim bolj poenostaviti. Vseeno je boljše, da izložbo končamo pravi čas in dobimo del točk za podobno izvedbo, kot da izgubimo vse točke, ker ni bila dokončana.

Pri načrtovanju terminskega plana moramo upoštevati tudi čas za čiščenje, saj je čistoča med samim tekmovanjem in tudi po njem izrednega pomena in prinese kar nekaj točk. Vedno pa načrtujemo tudi nekaj viška časa (najbolje 30 minut), če se nam kakšna stvar zalomi ali pa s tem pokrijemo tiste minute, ki smo jih porabili, da smo posamezni del naloge končali.

Na spodnji sliki 22 vidimo končni postavitvi izložb.



Slika 17: Končana postavitvi obeh izložb

Vir: Lasten

6 Rezultati in razprava

Hipoteza 1: Strokovne, psihološke in fizične priprave so ključne za uspeh na tekmovanju.

Z raziskavo dosedanjih raziskav in intervjuvanjem tekmovalcev tekmovanja EuroSkills 2018 ter eno tekmovalko EuroSkills 2016, smo prišli do zaključka, da so strokovne, psihološke in fizične priprave ključne za uspeh na tekmovanju. Z analizo smo ugotovili, da večina meni, da so strokovne, psihološke in fizične priprave ključne za uspeh na tekmovanju, vendar pa nekateri med njimi poudarjajo tudi na morebitne prilagoditve, pri samih pripravah.

Najbolj poudarjajo psihološke priprave. Menimo, da so te priprave izredno pomembne, saj je mentalna pripravljenost eden ključnih dejavnikov za zbranost in kakovostno izvedbo naloge. Hkrati pa G. Rjavec poudarja, da se je treba vsakemu posamezniku prilagoditi in ga poslušati, kaj mu najbolj ustreza. Splošna navodila za pripravo ne ustrezajo vsakemu. Meni tudi, da ni pravilno nekomu vsiljevati nekih metod, ki zanj niso primerne in učinkovite.

Ž. Simončič pa poudarja, da so poleg psiholoških in fizičnih priprav ključne individualne (strokovne) priprave, s čimer se strinjamo tudi sami, saj brez strokovnega znanja niti ne bi bili tako uspešni in se takšnih tekmovanj ne bi mogli udeležiti.

Pri hipotezi 1 lahko dokažemo, da so strokovne, psihološke in fizične priprave ključne za uspeh na tekmovanju, saj smo z raziskavo ugotovili, da so nekateri tekmovalci v letu 2018 prejeli medaljo za odličnost (4 panoge) ter 2 bronasti medalji (panoga: informatika).

Pri raziskavi pa smo naleteli na določene omejitve. Vsi tekmovalci niso odgovorili na naša vprašanja, zato smo razpolagali s podatki, ki so bili na voljo. Hipotezo 1 smo vseeno potrdili, saj je bilo intervjuvanih več kot polovica tekmovalcev. Prav tako lahko na raziskavo vplivajo drugi dejavniki, kot so starost, socialni položaj, verska pripadnost in izkušnje.

Za natančnejše rezultate oziroma ugotovitve bi morali vzeti večjo skupino intervjuvancev, raziskali bi lahko, kako na uspeh vplivajo drugi dejavniki (starost, spol, socialni položaj itd.).

H2: Tekmovanja iz poklicnih spretnosti pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja.

Od leta 2008 do leta 2018, se je tekmovanja Euroskills vsako drugo leto udeležila vsaj ena nova panoga, zaradi česar predvidevamo, da se je povečalo tudi število vpisov na programe, ki so se skozi vsa leta pridružili tekmovanju. Prvič se je Slovenija tekmovanja Euroskills udeležila v panogi »Informacijsko komunikacijske tehnologije« (IKT). Slovenski tekmovalci so se leta 2010 tekmovanja EuroSkills udeležili v največ novih panog naenkrat, in sicer »Aranžerstvo«, »Cvetličarstvo«, »Informatika«, »Mehatronika«, »Lesarstvo« ter »Gostinstvo in turizem«. Vsako drugo leto pa so se poleg že naštetih panog tekmovanja udeležili v nadaljevanju zapisanem vrstnem redu še

naslednji »Kuharstvo in strežba«, »Kamnoseštvo«, »Pohištveno in stavbno mizarstvo«, zadnje leto (2018) pa še »Slikopleskarstvo«.

Z raziskavo števila vpisanih v programe prvih letnikov med letoma 2008 in 2016, ki so se udeležili tekmovanja EuroSkills, smo prikazali v tabeli 4 in ugotovili, da se je število vpisanih povečalo, kar dokazuje, da se je tudi prepoznavnost deficitarnih poklicev povečala. Raziskali smo tudi število prijav za vpis na programe izbranih šol med leti 2016 in 2020 ter prišli smo do zaključka, da se je skupno število vpisov (celotnega leta) vsako leto povečevalo, kar potrjuje našo hipotezo, da tekmovanja iz poklicnih spretnosti pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja.

Intervjuvali smo tudi tekmovalce EuroSkills 2018, kjer večina meni, da tekmovanja iz poklicnih spretnosti pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja ter da pri mladih zanetijo zanimanje za tovrstne poklice. K. Smuk meni, da tekmovanja pripomorejo k prepoznavnosti poklica, hkrati pa poudarja, da je v Sloveniji tega vseeno premalo.

Morebitne omejitve pri sami raziskavi so seveda tudi drugi dejavniki, kot so nedostopnost vseh podatkov; bodisi so podatki prestari in ni mogoče dostopati do njih bodisi so bili izbrisani, zaradi prenove spletnih strani.

Upoštevati moramo tudi naslednje dejavnike, ki vplivajo na vpis v srednje in višje šole, kot so morebitna priporočila preteklih dijakov in študentov posamezne šole, bodisi zaradi prijateljev (nekdo se vpiše na enak program ravno iz tega razloga, ker gre tja ravno prijatelj) bodisi zaradi staršev, ki jim narekujejo, kaj je dobro zanje in za kateri poklic naj se izobrazijo, morda pa še sami ne vedo, kam bi se vpisali in se vpišejo kar tako, da imajo neko izobrazbo. Seveda menimo, da večina mladih pri štirinajstih letih ne ve, kaj bi počela, ko odraste.

Potrebna bi bila primerjava vseh izobraževalnih programov in morebitno anketiranje mladih o poznavanju poklicev (s čim se določen poklic ukvarja) in kakšna so njihova pričakovanja, kaj določen poklic izvaja.

Zanimalo nas je, ali lahko izr. prof. dr. Saša CeciĆ Erpič, univ. dipl. psih., glede na dolgoletne izkušnje katero od postavljenih hipotez potrdi. Obe trditvi je tudi potrdila.

»Obe trditvi lahko potrdim. Z obema se močno strinjam. Skozi vsa leta sodelovanja s slovensko ekipo smo videli, da tekmovalci veliko lažje najdejo zaposlitev in da je nastop na tekmovanju zanje pomemben tudi v smislu osebnega napredka. Šole, ki sodelujejo v Slo-Skills tekmovanju, se rade pohvalijo s tem, da so bili njihovi tekmovalci uspešni in to uporabljajo za promocijo šole in poklica. Rada bi poudarila, da v sistemu tekmovanja sodelujejo tudi mentorji in sodniki. Mentorji, ki so večinoma učitelji na šolah, znanja s priprav na tekmovanje vnašajo tudi v svoj vsakodnevni pouk in delo z učenci. Tako lahko rečemo, da se znanje s priprav multiplicira. Meni je to v zelo veliko veselje! V veliko veselje pa mi je tudi to, ko tekmovalci poročajo, da so jim znanja s področja mentalnega treninga prišla prav tudi v vsakdanjem življenju in poklicnem delu. Vse priprave na tekmovanje, ne samo psihološki del, ampak vse delo, ki ga učitelji in sodniki opravijo s tekmovalcem, je pravzaprav vložek v tekmovalčev osebni razvoj. In prav zaradi tega s še večjim veseljem vodim priprave in razmišljam, kako bi se jih dalo še dopolniti,« je povedala S. CeciĆ Erpič.

Celoten pogovor z izr. prof. dr. Sašo CeciĆ Erpič, univ. dipl. psih., najdemo v prilogi D na strani 60.

7 Zaključek

Mnogo je raziskav na področju športne psihologije in psiholoških priprav na tekmovanje. Največ raziskav je psihološke narave. Kot pravi Kovačič (2015) je ravno psihološka priprava tekmovalca odločilna za doseganje dobrih rezultatov. Mentalno stanje tekmovalca ima pri soočenju z izzivi ključno vlogo, vendar menimo, da je za uspeh na tekmovanju pomembna tako fizična kot strokovna priprava. Kar nam je potrdil tudi tekmovalec Ž. Simončič. Strinjamo se tudi z izjavo G. Rjavca (tekmovalca EuroSkills tekmovanja 2018), ki poudarja, da je potrebno priprave prilagoditi vsakemu posamezniku in najti najboljši način, ki mu ustreza za največjo učinkovitost na samem tekmovanju.

Izr. prof. dr. Saša Cecić Erpič že dolga leta sodeluje s tekmovalci, mentorji in sodniki EuroSkills tekmovanja. Slednji so tudi učitelji na šolah, kjer znanje s priprav vključujejo tudi v vsakodnevni pouk in delo z učenci. Skozi vsa leta sodelovanja s slovensko ekipo S. C. Erpič potrjuje, da tekmovalci, ki so se udeležili priprav in tekmovanja lažje najdejo zaposlitev. Prav tako pa je nastop na tekmovanju zanje pomemben v smislu osebnega napredka, ki ga kasneje uporabljajo v vsakdanjem življenju in poklicnem delu.

Same priprave in tudi odlične rezultate na tekmovanju, ki so jih dosegli njihovi učenci, šole rade uporabijo za lastno promocijo. Seveda na prepoznavnost poklicnega izobraževanja vplivajo tudi drugi dejavniki, kot so socialne razmere, spol, prijatelji, družina ter drugi. Za primerjavo prepoznavnosti posameznih poklicev smo analizirali število vpisov na srednje šole s programov, ki so se udeležili EuroSkills tekmovanja. Prišli smo do zaključka, da se je skupno število vpisov (vseh programov skupaj) vsako leto povečevalo, s katero smo potrdili našo hipotezo, da tekmovanja iz poklicnih spretnosti pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja.

»Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca,
pomladi do rožne cvetlice,
poleti do zrele pšenice,
jeseni do polne police,
pozimi do snežne kraljice,
v knjigi do zadnje vrstice,
v življenju do rdečice čez eno in drugo lice.
A če ne prideš ne prvič,
ne drugič do krova in pravega kova
poskusi: vnovič
in zopet in znova.«
(Tone Pavček)

8 Viri in literatura

CECIĆ ERPIČ, Saša. 2018. Psihološka priprava na Euroskills 2018. [PowerPoint predstavitev]. Ljubljana

FERK, Natalija. 2008. Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki, diplomsko delo. [Online]. Ljubljana [Citirano 25. feb. 2020; 14:31]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22056510FerkNatalija.pdf>

GOV.SI. 2019. Poklicno in strokovno srednješolsko izobraževanje. [Online.]. Ljubljana. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. [Datum zadnjega spreminjanja: 9. okt. 2019]. [Citirano: 30. okt. 2019; 17.00]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.gov.si teme/poklicno-in-strokovno-izobrazevanje/>

HVALEC, Špela. 2003. Predtekmovalna anksioznost pri teniških igralcih in rokometasih. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

KOLARIČ, Sonja. 2016. Tekmovanje Euroskills – priprava na tekmovanje. [Online]. [Objavljeno 3. dec. 2016; 01:55]. [Citirano 28. sept. 2019; 19:25]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.delo.si/gospodarstvo/kariera/tekmovanje-euroskills-ndash-priprava-na-sluzbo.html>

KOVAČIČ, Miha. 2016. Psihološka priprava karateista, diplomsko delo. [Online]. Ljubljana. [Citirano: 15. 10. 2019, ob 5.45]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22047140KovacicMiha.pdf>

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT REPUBLIKE SLOVENIJE. Informacija prijav za vpis v srednje šole za šolsko leto 2017/2018. [Objavljeno: 7. apr. 2017]. [Citirano: 30. okt. 2019; 17.00]. Dostopno na spletnem naslovu: http://mizs.arhiv-spletisc.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/vpis/2017/Stanje_prijavlj_enih_7.4._dokoncno.pdf

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT REPUBLIKE SLOVENIJE. Informacija prijav za vpis v srednje šole za šolsko leto 2018/2019. [Objavljeno: 11. apr. 2018]. [Citirano: 30. okt. 2019; 17.00]. Dostopno na spletnem naslovu: http://mizs.arhiv-spletisc.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/vpis/2017/Stanje_prijavlj_enih_7.4._dokoncno.pdf

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT REPUBLIKE SLOVENIJE. Informacija prijav za vpis v srednje šole za šolsko leto 2019/2020. [Objavljeno: 9. apr. 2019]. [Citirano: 30. okt. 2019; 17.00]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.os-vipava.si/files/2017/11/Informacija-o-stanju-prijav-za-vpis-v-srednje-sole-za-sol.-leto-2019-20.pdf>

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT REPUBLIKE SLOVENIJE. Informacija prijav za vpis v srednje šole za šolsko leto 2017/2018. [Objavljeno: 7. apr. 2017]. [Citirano: 10. okt. 2020; 11.24]. Dostopno na spletnem naslovu: <file:///C:/Users/Dell/Downloads/izpis13102020125122.pdf>

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT REPUBLIKE SLOVENIJE. Informacija prijav za vpis v srednje šole za šolsko leto 2016/2017. [Objavljeno: 8. apr. 2016]. [Citirano: 10. okt. 2020; 10.20]. Dostopno na spletnem naslovu: http://mizs.arhiv-spletisc.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/Razpis_16-17/Stanje_prijav_na_dan_4_4_16.pdf

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT REPUBLIKE SLOVENIJE. Informacija prijav za vpis v srednje šole za šolsko leto 2020/2021. [Objavljeno: 20. maj 2020]. [Citirano: 10. okt. 2020; 11.54]. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Srednja-sola/Razpis-2020-21/Stanje-prijav-na-dan-11_-5_-2020.pdf

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT REPUBLIKE SLOVENIJE. Informacija prijav za vpis v srednje šole za šolsko leto 2018/2019. [Objavljeno: 23. jun. 2008]. [Citirano: 10. okt. 2020; 17.27]. Dostopno na spletnem naslovu: http://mizs.arhiv-spletisc.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/Razpis_18-19/izpis10042018022206.pdf

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT REPUBLIKE SLOVENIJE. Informacija prijav za vpis v srednje šole za šolsko leto 2008/2009. [Objavljeno: 22. jun. 2018]. [Citirano: 10. okt. 2020; 12.27]. Dostopno na spletnem naslovu: http://mizs.arhiv-spletisc.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_srednje_in_visje_solstvo_ter_izobrazevanje_odraslih/srednjesolsko_izobrazevanje/vpis_v_srednje_sole/vpis_200809_zacete_k_s_1_septembrom/index.html

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT REPUBLIKE SLOVENIJE. Vpis v srednje šole.-Arhiv podatkov o vpisu v srednje šolstvo. [Objavljeno: 2019]. [Citirano: 9. okt. 2020; 21:30]. Dostopno na spletnem naslovu: http://mizs.arhiv-spletisc.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_srednje_in_visje_solstvo_ter_izobrazevanje_odraslih/srednjesolsko_izobrazevanje/vpis_v_srednje_sole/index.html

MOJA IZBIRA. 2018. [Online]. Arhiv. [Citirano: 3. 10. 2019; 08: 12]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.mojaizbira.si/arhiv>

MOJA IZBIRA. 2018. [Online]. EuroSkills tekmovanje.[Citirano: 3. 10. 2019; 09:40]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.mojaizbira.si/euroskills-tekmovanje>

MOJA IZBIRA. 2018. [Online]. EuroSkills. [Citirano: 3. 10. 2019; 10:13]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.mojaizbira.si/euroskills-2016-0>

MOJA IZBIRA. 2018. [Online]. Olimpijada poklicev na 6. Informativi. [Citirano: 3. 10. 2019; 9:58]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.mojaizbira.si/novica/olimpijada-poklicev-na-6-informativi>

PETROVIČ, Rok. 1999. Psihična priprava na nastop. Ljubljana: Sklad Roka Petroviča, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

SLOVENIASKILLS. 2014. Olimpijada poklicev. [Microsoft Word]. [Online]. Ljubljana. [Citirano: 22. 10. 2019; 3:58]. Dostopno na spletnem naslovu:

<https://www.vss-sezana.si/wp-content/uploads/2014/01/Olimpijada-podklicev-protokol-in-pravila-2014.pdf>

SMUK, Katarina. 2018. Poklici za jutri. [Online]. [Citirano 3. 10. 2019; 5:23]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.mojaizbira.si/poklicizajutri>

SONJAK, Marko. 2009. Psihična priprava mladincev in članov v smučarskih skokih. [Online]. Ljubljana. [Citirano: 11. 2. 2020; 14:36]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22051710SonjakMarko.pdf>

STAMEJČIČ, Petra. 2009. Psihološka priprava v odbojki, diplomsko delo. [Online]. Ljubljana. [Citirano: 18. 10. 2019, ob 6.23]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22053090StamejcicPetra.pdf>

TUŠAK, Matej. 2013. Z vizualizacijo ter senzorizacijo premagajmo največje izzive. [Online]. [Datum zadnjega popravljanja 13. mar. 2013] [Citirano 28. sept. 2019; 17:11]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://duhovnost.eu/z-vizualizacijo-ter-senzorizacijo-premagajmo-najvecje-izzive/>

VALENKO, Špela. 2017. Pomen psihološke priprave za uspeh na tekmovanju pri športnih strelcih. [Online]. Koper. [Citirano 25. feb. 2020; 11:20]. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.famnit.upr.si/files/zakljucna_dela_repo/537

VERHOVC, Damjan. 2016. Strokovna priprava športnika; magistrsko delo. [Online]. Ljubljana: [D. Verhovec]. [Citirano 25. sept. 2019; 15:05]. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.fuds.si/sites/default/files/psiholoska_priprava_sportnika_-_magistrska_naloga.pdf

WIKIPEDIJA. 2016. Psihologija športa. [Online]. [Datum zadnjega popravljanja 14. avg. 2016; 18:08]. [Citirano 26. sept 2019; 15:22]. Dostopno na spletnem naslovu: https://sl.wikipedia.org/wiki/Psihologija_%C5%A1porta

WIKIPEDIJA. 2019. Visual merchandising. [Online]. [Datum zadnjega spreminjanja 11. okt. 2019; 21: 24]. [Citirano 28. okt. 2019; 7:39]. Dostopno na spletnem naslovu: https://en.wikipedia.org/wiki/Visual_merchandising

ZAJŠEK, Tjaša. 2015. Pomen, metode in tehnike psihološke priprave teniških igralcev, diplomsko delo. [Online]. Ljubljana. [Citirano: 13. 10. 2019, ob 16.25]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22062990ZajsekTjasa.pdf#page=10&zoom=100,0,370>

9 Priloge

PRILOGA A: Poročilo o prijavljenih kandidatih med letoma 2018/19 in 2019/20.....	1
PRILOGA B: Vadba, Matija Jošt-Kineziolog.....	2
PRILOGA C: Vaje psiholoških priprav	10
PRILOGA D: Intervjuji s tekmovalci ter pogovor z izr. prof. dr. Saša CeciĆ Erpič.....	19

PRILOGA A: Poročilo o prijavljenih kandidatih med letoma 2018/19 in 2019/20

Tabela 1: Poročilo o prijavljenih kandidatih v letih 2018/19 ter 2019/20

	Število prijavljenih kandidatov 2018/19	Število prijavljenih kandidatov 2019/20	Razlika med letoma
Nižje poklicno izobraževanje (NPI)	497	491	-6
Srednje poklicno izobraževanje (SPI)	3.840	3.920	80
Srednje strokovno izobraževanje (SSI)	7.597	8.035	438
Gimnazijski programi (GMI) od tega:	6.494	6.625	131
Program splošne gimnazije	/	5.390	
Program strokovne gimnazije	/	1.235	

Vir: <https://www.gov.si/novice/2019-06-28-porocilo-o-prvem-in-drugem-krogu-izbirnega-postopka-za-vpis-v-srednjo-solo-za-solsko-let-20192020/>

Tabela 2: Primerjava prijavljenih kandidatov v 1. in 2. krog

	Število prijavljenih kandidatov 2018/19	Število prijavljenih kandidatov 2019/20	Razlika med letoma
Prvi krog z omejitvijo vpisa	4.970	5.566	596
Drugi krog z omejitvijo vpisa	445	500	55
Drugi krog brez omejitve vpisa	13.458	13.505	47

Vir: <https://www.gov.si/novice/2019-06-28-porocilo-o-prvem-in-drugem-krogu-izbirnega-postopka-za-vpis-v-srednjo-solo-za-solsko-let-20192020/>

PRILOGA B: Vadba, Matija Jošt-Kineziolog

Ogrevanje

Za ogrevanje lahko rahlo tečete, kolesarite, hoja po stopnicah,... dokler se malo ne oznojite. Primer vaj, ki smo jih uporabili za ogrevanje v Planici, in s katerimi lahko izboljšate mobilnost telesa:
<https://www.facebook.com/MJKineziolog/videos/2037495296498096/>.

Vaje za vzdržljivost

VAJE	KOLIČINA
Visoki skiping	20 sek, 10 sek odmor
Jumping Jack	20 sek, 10 sek odmor
Mountain climber	20 sek, 10 sek odmor
Cepetanje v polčepu	20 sek, 10 sek odmor
	2 seriji (4 min)

Vaje za moč

VAJA	UPOGIB KOLEN Z DRSNIKI – aktivne so zadnje stegenske mišice, zadnjica in meča
SLIKA	
PRAVILNA IZVEDBA	Vaja se lahko izvede tudi z žogo: https://www.youtube.com/watch?v=-UA-xmESK1M
VARIACIJE	Upogib kolen z boki na tleh

VAJA	SKLECE - aktivne so prsne mišice in iztegovalke komolca
SLIKA	
PRAVILNA IZVEDBA	Zravnani in stabilizirani trup, glava v podaljšku trupa: https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4
VARIACIJE	Skleca ob steni, na klopi, na eni roki, skleca s ploskom, z nogami na klopi

VAJA	VESLANJE – aktivne so mišice zgornjega dela hrbta in roke
SLIKA	
PRAVILNA IZVEDBA	Poteg elastike iz predročja pod kotom 45°, stabilizirani trup in ramenski obroč: https://www.youtube.com/watch?v=Ov5qMp4QPJA
VARIACIJE	

.VAJA	DEADLIFT – aktivne so vse mišice zadnjega dela telesa
SLIKA	
PRAVILNA IZVEDBA	Stopala v širini bokov, ohranjene naravne hrbtenične krivine, stabiliziran trup in ramenski obroč, usklajeno iztegovanje v kolenih in kolku: https://www.youtube.com/watch?v=op9kVnSso6Q
VARIACIJE	Deadlift z drogom

VAJA	POČEP – aktivne so sprednje stegenske mišice in zadnjica
SLIKA	
PRAVILNA IZVEDBA	Stopala v malo širše od širine bokov, pogled usmerjen naprej, spust do pravokotnega položaja v kolenih, gibanje kolen v smeri stopal, ohranjene naravne hrbtenične krivine: https://www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c
VARIACIJE	Počep z utežjo, počep na 1 nogi, počep z žogo ob steni, poskoki iz počepa

VAJA	POTISK IZPRED PRSI – aktivne so stranske trebušne mišice
SLIKA	
PRAVILNA IZVEDBA	Stabiliziran trup: https://www.youtube.com/watch?v=_1sePnkvRBc
VARIACIJE	

VAJA	ODMIKI ROK – aktivne so mišice ob lopaticah in zadnja stran ramen
SLIKA	
PRAVILNA IZVEDBA	Stabiliziran trup in ramenski obroč, upiranje elastiki skozi celo amplitudo giba: https://www.youtube.com/watch?v=73Dm-j5wYIc
VARIACIJE	

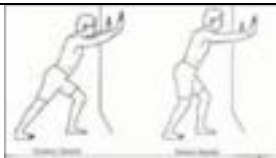
VAJA	IZPADNI KORAK – aktivne so mišice zadnjice, sprednje in zadnje stegenske mišice
SLIKA	
PRAVILNA IZVEDBA	Pri spustu v končni položaj je kot v kolenih 90°, teža na sprednji nogi, roke v bokih, vzravnani trup: https://www.youtube.com/watch?v=VncTA2oFMuo
VARIACIJE	Izpadni korak naprej, nazaj, bočno, dvigi in spusti v izpadnem koraku

VAJA	STABILIZACIJA TRUPA – aktivne so mišice trupa
SLIKA	
PRAVILNA IZVEDBA	Komolci pod rameni, glava v podaljšku trupa, močna aktivacija mišic trupa, ohranjene naravne hrbtenične krivine: https://www.youtube.com/watch?v=02qqaMBVWYY
VARIACIJE	Stabilizacija trupa na eni nogi, bočna stabilizacija, stabilizacija na dlaneh

VAJA	DIAGONALNI IZTEG - aktivne so mišice trupa
SLIKA	
PRAVILNA IZVEDBA	Izteg nasprotne roke in noge do poravnave s trupom, glava v podaljšku trupa, stabilizacija trupa in ramenskega obroča: https://www.youtube.com/watch?v=lsoQDZkmQ0c
VARIACIJE	Diagonalni izteg v opori klečno, v opori na podlahteh
VAJA	POTISK IZPRED PRSI - aktivne so mišice trupa
SLIKA	
PRAVILNA IZVEDBA	Stabilizacija trupa in ramenskega obroča
VARIACIJE	
VAJA	ZUNANJA ROTACIJA – aktivne so mmišice, ki stabilizirajo lopatico in ramenski obroč
SLIKA	
PRAVILNA IZVEDBA	Komolci ob telesu ves čas izvedbe, kot v komolcu je 90°, podprijem elastike: https://www.youtube.com/watch?v=s8mFOVn2ZK0

VAJA	UPOGIB TRUPA - aktivne so mišice trupa
SLIKA	
PRAVILNA IZVEDBA	Upogib trupa do višine, da se lopatice dvignejo od podlage in spust navzdol: https://www.youtube.com/watch?v=_VmA0gwxOMI
VARIACIJE	Upogib trupa s stegnjenimi rokami, z nogami na mizi

Raztezne vaje

Razteg mečnih mišic (po dolgotrajnem stanju ali hoji): najprej s pokrčenim kolenom, nato še z iztegnjenim kolenom.	
Razteg sprednje stegenske mišice (po dolgotrajnem stanju ali hoji)	
Razteg zadnjih stegenskih mišice (po dolgotrajnem sedenju, teku ali športnih igrah)	
Razteg upogibalk kolka (obvezno po dolgotrajnem sedenju! Lahko tudi po dolgotrajnem stanju)	
Razteg spodnjega dela hrbta (po dolgotrajnem stanju)	

Razteg prsnih mišic (po dolgotrajnem sedenju ali nošenju težkih bremen)	
Razteg ramenskega obroča (priporočljivo za vse)	
Razteg zgornje trapezaste mišice (vrat) (priporočljivo za vse!)	
Razteg vratu (priporočljivo za vse)	

PRILOGA C: Vaje psiholoških priprav

VAJA 1: POSTAVI SI CILJE ZA EUROSKILLS 2018

Moje prednosti oz. dobre strani:

- Imam veliko znanja in izkušenj iz preteklih tekmovanj.
- Sem predana svojemu delu in uživam v ustvarjanju.
- Znam biti natančna pri svojem delu, če imam dovolj miru.

Moje slabosti oz. slabe strani:

- Nisem dovolj samozavestna.
- Preveč sem kritična do sebe in posledično občasno odneham.
- Samogovor je v veliki meri negativno usmerjen, čeprav se trudim, da misli takoj spremenim v pozitivne, ko se zalotim, da razmišljam negativno.
- Ko nisem zbrana, postanem zelo površna.

Cilji za Euroskills 2018:

- Pridobiti več samozavesti in zaupanja vase, da zmorem.
- Pridobiti še manjkajoče znanje in izkušnje.
- Izboljšati fizično in psihično stanje.
- Uspešno končati obe izložbi.

Vmesni cilji:

- Intenzivno izkoristiti prosti čas za priprave.
- Naučiti se delati nalepke v programu in delati s ploterjem in Photoshopom.
- Psihološke priprave v Planici.
- Izpopolniti vaje pod časovnim pritiskom.

Vir: Psihološka priprava na EuroSkills 2018, Ceci Erpič

VAJA 2: »VSE JE V GLAVI« ALI KAKO »PSIHA« VPLIVA NA IZVEDBO

	Kako delam, kako nastopam, kako opravljam nalogo, kaj (ne)naredim na tekmovanju...	
	...ko ni OK	...ko je OK
samozaupanje	Ne zaupam več vase, poskušam dvigniti zaupanje, da to zmorem, da mi je že uspelo.	Vem da zmorem pravilno/ uspešno opraviti delo.
Motivacija	Se motiviram, da se spravim v red in pravilno in pravočasno končam nalogo.	Nivo motivacije je visok.
koncentracija	Koncentracija pade.	Sem zbrana, paziti moram da ostanem natančna.
Č: trema	Postanem živčna ali nervozna, poskušam se čim hitreje umiriti in zbrati ter nadaljevati z pozitivnim mišljenjem, da zmorem. Tremo po navadi zgubim po 10-15 minutah.	Nimam pretirane trebe, samo rahlo vznemirjenje.
Č: obup, razočaranje	Se trudim, da nisem preveč razočarana, iz napak se učim, da naslednjič ne bi ponovila iste napake.	Razočaranja ni.
Č: zadovoljstvo	Nisem zadovoljna, poskušam se bodriti in najti vsaj nekaj kar sem naredila med samim delo dobro.	Nikoli nisem popolnoma zadovoljna, verjamem, da bi bilo lahko še boljše. Vseeno pa se trudim, da sem zadovoljna s tem kar sem naredila.

VAJA 3: KAKO SE VEDEM V STRESNIH SITUACIJAH

1 – nikoli se ne vedem tako

2 – redko se vedem tako

3 – precej pogosto se vedem tako

4 – po navadi se vedem tako

Tabela 8: Razpredelnica lastnih ocen v stresni situaciji

	1	2	3	4
Aktivno poskušam narediti karkoli, zato da spremenim situacijo				X
Poskušam narediti karkoli v zvezi z nastalo situacijo				X
Naredim, kar je treba narediti; lotim se korak za korakom				X
Aktivno poskušam prevzeti nadzor nad dogajanjem, vzamem stvari v svoje roke				X
Pijem več alkohola kot po navadi, da bi pozabil na stresni dogodek	X			
Kadim več kot po navadi, da bi pozabil na stresni dogodek	X			
Jem več kot po navadi, da bi pozabil na stresni dogodek	X			
Poskušam razmisliti, če obstaja kakšen model ali postopek, ki mu lahko v tej situaciji sledim			X	
Naredim si načrt akcije (akcijski načrt)		X		
Natančno premislim o tem, na kakšen način se bom lotil nastalega problema			X	
Razmišljam o tem, kako bi na najboljši možni način premostil nastalo težavo				X
Zato, da odvrnem misli od težave, se osredotočim na delo (ali na kakšno drugo dejavnost)			X	

Grem v kino ali gledam TV, zato da odvrnem misli od nastale težave	X			
Namesto, da bi se ukvarjal s težavo, sanjarim o drugih stvareh	X			
Spim več kot po navadi		X		
Vse ostale obveznosti odložim (prestavim), zato da se lahko osredotočim na reševanje težave			X	
Osredotočim se na to, kako rešiti problem; če je potrebno, zanemarim ostale obveznosti in dejavnosti			X	
Preneham se truditi, da bi dosegel cilj		X		
Odneham; doseganje cilja me ne zanima več	X			
Priznam si, da se nisem sposoben soočiti s težavo in odneham	X			
Manj se trudim, da bi dosegel cilj	X			
Prisilim se, da počakam na pravi čas, ko bom lahko kaj ukrenil			X	

Nadaljevanje

	1	2	3	4
Ne naredim ničesar, čeprav situacija tega še ne dovoljuje	X			
Prepričam se, da s hitrim delovanjem ne bom poslabšal situacije			X	
Prisilim se, da ne reagiram prehitro in zelo impulzivno		X		
Nočem se sprijazniti s tem, kar se je zgodilo	X			
Pretvarjam se, da se težava sploh ni zgodila	X			
Vedem se kot da se ni nič zgodilo	X			
Sam sebi govorim (prepričujem se), da to ne more biti res	X			
Sprašujem druge ljudi, če so imeli podobno težavo in kako so jo odpravili		X		
Koga drugega poskušam vprašati za nasvet			X	
Pogovorim se z drugimi, da bi dobil več informacij o situaciji				X
Pogovorim se z nekom, ki mi lahko dejansko pomaga v tej situaciji			X	
Razburim se in pustim čustvom, da izbruhnejo na plan		X		
Predam se čustvom		X		
Zaradi nastale težave sem izredno tesnoben in utrujen		X		
Zaradi nastale težave se slabo počutim (kot bi zbolel)	X			
S kom se pogovorim o svojih čustvih in o tem, kako se počutim	X			
Obrnem se na družino in prijatelje, da mi v težavni situaciji nudijo čustveno oporo		X		

Razmišljam o tem, kako se počutim in kakšna čustva je težava pri meni vzbudila		X		
Od drugih si želim, da razumejo mojo težavo in da so sočutni		X		
Oporo iščem v veri in duhovnosti	X			
Vera v Boga mi pomaga rešiti težavne situacije	X			
Molim in/ali meditiram več kot običajno		X		
Trudim se, da bi v nastali situaciji videl kaj dobrega			X	
Trudim se na težavo pogledati z druge perspektive zato, da v tem najdem kaj pozitivnega				X
Iz nastale situacije se poskušam kaj naučiti				X
Nastalo težavo vidim kot priložnost za osebno rast in razvoj				X
Učim se shajati z nastalo težavo in se nanjo prilagodim			X	
Sprejemem, da se je napaka zgodila in da za nazaj ne morem narediti ničesar, da bi spremenil situacijo		X		
Navadim se na nastalo situacijo		X		
Sprejemem nastalo situacijo			X	

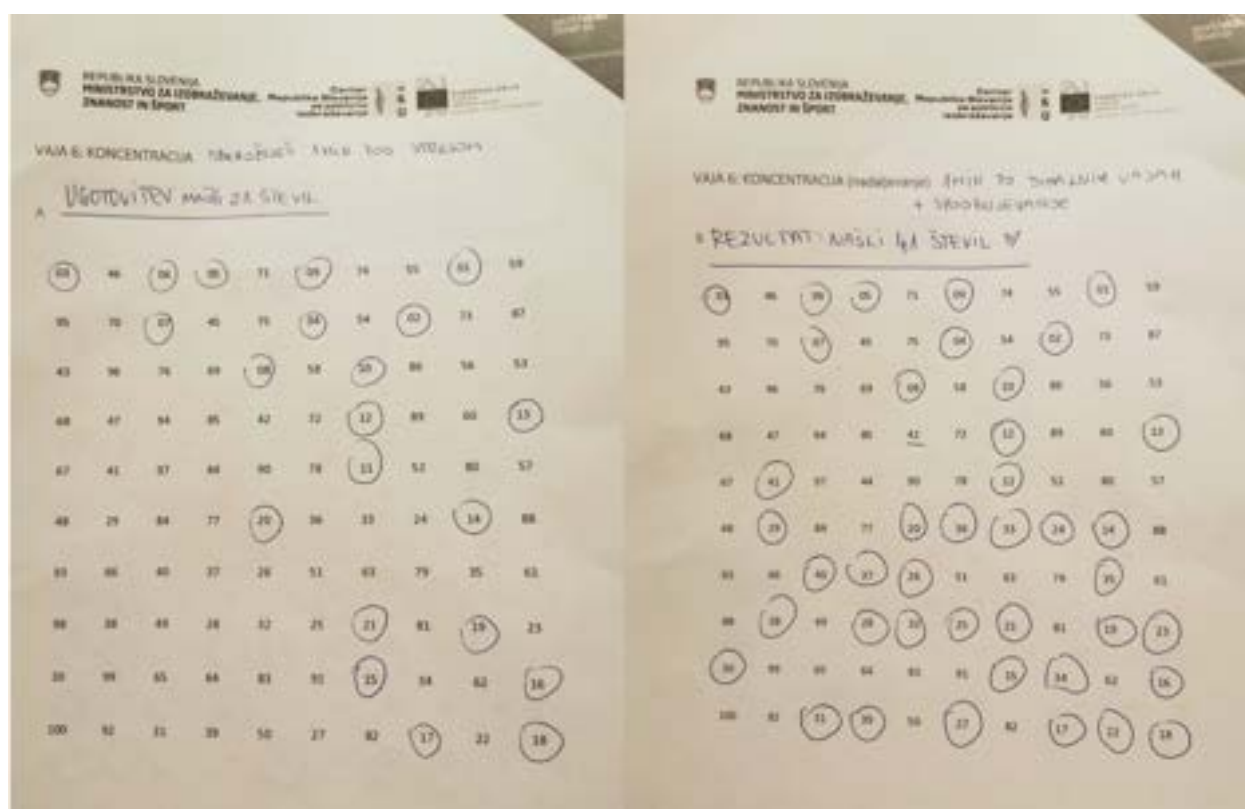
Vir: Psihološka priprava na EuroSkills 2018, Ceci Erpič

VAJA 5: ZNAKI AKTIVACIJE

	Fiziološki znaki Kaj se dogaja v mojem telesu?	Psihološki znaki Moje misli, počutje, občutki ...	Izvedba v športu Kaj delam, kako igram?
Prenizka aktivacija	Zaspanost Nezadostna aktivacija mišic Umirjeno dihanje Občutek slabosti	Odpor proti tekmovanju Znižano zaznavanje Nezadovoljstvo Pozornost je razpršena Občutek utrujenosti Slabo razpoloženje Odpor proti tekmovanju (komaj čaka, da bo konec)	Težave pri odločanju Hitra utrujenost Reakcije so počasne Gibanje lahko izgleda tehnično lepo, vendar je neučinkovito
Previsoka aktivacija	Zadihanost Pospešena presnova Bolečine v želodcu Tresenje Potenje rok Pospešen srčni utrip Povečano znojenje	Vznemirjenost, razdraženost, nezmožnost koncentracije, Negotovost občutki manjvrednosti Izbruhi jeze Pretirano govorjenje ali molk Težave pri odločanju, nekontrolirana naglica	Motnje spanja Spremembe v hitrosti in ritmu gibanja Nezmožnost izvedbe optimalnih gibov Nezmožnost sledenje taktičnem načrtu
Optimalna aktivacija	Enakomerno dihanje Uravnotežena procesa vzburjenja in zaviranja Optimalna presnova	Optimalni nivo aktivacije Samozaupanje in optimizem Pozitivna čustva Visoka stopnja obvladanja in vodenja celotne situacije Prijetno pričakovanje tekmovanja Optimalna pozornost	Tekmovanje se odvija po taktičnem načrtu Pričakovanje uspeha Hitra reakcija ob nepredvidenih situacijah Pregled nad tekmovanjem Optimalna izvedba mišičnega gibanja, kontrola nad gibanjem

Vir: Psihološka priprava na EuroSkills 2018, CeciĆ Erpić

VAJA 6: KONCENTRACIJA



Vir: Psihološka priprava na EuroSkills 2018, Cencić Erpič

VAJA 7: PRIMER VODENE IMAGINACIJE

1. (sproščanje) Najprej se udobno namesti in zapri oči. Osredotoči se na svoje telo, na center telesa in upočasnij dihanje (5x). Ko vdihneš čutiš, kako napolniš pljuča s svežimzrakom, kisikom. Ko izdihneš občutiš, kako vso napetost izpustiš iz telesa, sproščaš se. Tvoje telo se počasi sprosti in si pripravljen za pozitivne, produktivne misli (do 60 sekund relaksacije).
2. (prizorišče) Zdaj si predstavljaš svoje tekmovališče, prizorišče. Pozornost usmeriš naprosto za gledalce, okolico, podlago, vonje, barve in temperaturo ... Zelo natančno si poskusiš ogledati vsako najmanjšo podrobnost tekmovališča (terena). Mogoče lahko kakšne stvari tudi potipaš, občutiš ...
3. (jaz na tekmovanju) Zdaj pa se bliža čas tekmovanja. Pripravljaš se za tekmovanje, nastop. Osredotoči se na svoje občutke. Miren si, zaupaš vase, imaš občutek, da si fizično in psihično sposoben nadzorovati dogajanje okoli sebe... Glede dogodkov na tem tekmovanju si poln pričakovanja in prijetno vznemirjen ... Si svež in spočit, osredotočen si na prihajajoči dogodek. Zavedaš se, da si za to tekmovanje, tako fizično kot psihično, dobro pripravljen. V telesu občutiš, da si v ravnovesju, da si pripravljen in osredotočen, psihično si trden.
4. (priprava) Zdaj pomisliš na to, kako se pripravljaš (v športu: ogrevaš) pred začetkom. Zdaj je pomemben samo še tvoj nastop. Okolica, tribune, sodniki in vse kar ta hip ni pomembno, si predstavljaš, kot da izginja v megli, se umakne, prekrije ... Vadiš ali pa v mislih preletiš posamezne elemente tvojega nastopa, kaj je pomembno za tvoj dober nastop. Zamisli si, natančno in tako, kot si to že nešteto krat naredil na treningu in tekmovanjih. Dobro si se pripravil, ogrel, opomniš se, da si pripravljen na vsakršne nepričakovane ovire in težave. Zaupaš v svoje sposobnosti, si pozoren, si psihično trden!
5. (nastop) V mislih se zdaj osredotoči na nekatere cilje in taktiko, ki si jih izbral za tekmovanje, ki je pred teboj. Predstavljaš si svoje občutke, ko v tekmovalni opremi odhajaš na prizorišče. Si osredotočen na prihajajoče dogodke, dihaš mirno in enakomerno. Tvoje mišice so elastične, pripravljene, vse izvajaš natančno in močno. Pripravljen si! Si poln energije in pripravljen na štart. Uživaj!
6. (dobri občutki) Vidiš in občutiš samega sebe, kako dobro nastopaš, dosežeš cilje in uspešno izvedeš načrtovano. Poln si zaupanja vase in v svojo telesno in psihično pripravljenost. Če občutiš napetost, se spomniš, da je tekmovati nekaj prekrasnega, da obožuješ svoj šport! (pavza 30 sek, posamezne elemente lahko ponoviš ali poudariš).
7. (zaključek) Zdaj pa se ponovno zaveš svojega telesa tukaj in zdaj, glava je bistra, roke noge so čvrste. Buden si in zbran. (2x ponoviš). Lahko počasi odpreš počti, če je potrebno se pretegneš.

Kaj bi dodal/a za moje tekmovanje, moje področje:

PRILOGA D: Intervjuji s tekmovalci ter pogovor z izr. prof. dr. Saša CeciĆ Erpič

Kaj meniš o poklicu, kaj je potrebno znati oziroma kako ga ti najboljše opišeš.

Katarina Smuk je po poklicu aranžerka. Najprej je svojo kreativnost pokazala skozi hobi, kasneje se je odločila za šolanje na aranžerski šoli, sedaj pa kot poklicna aranžerka uspešno ustvarja izlozbe v centru veleblagovnice v centru Ljubljane.

Sooča se z veliko izzivi, kot so oblikovanje, postavitve izložbenih oken, dekoracije ali pa državna in evropska tekmovanja, na katerih je dosegla že dobre rezultate. Pravi da ni boljšega občutka, da lahko pri svojih dvaindvajsetih letih dokaže, da se je prav odločila za vpis na srednjo aranžersko šolo v Ljubljani. Tam je izpopolnila svoj hobi, postala je neodvisna, sama tudi zasluži. Ko pa se sprehodi mimo svojih izložb v centru Ljubljane, se počuti fantastično. (Katarina Smuk na Moja izbira.si-Poklici za jutri).

Lavra Maze in Samanta Čoh sta bili tekmovalki na EuroSkills leta 2014. *»Aranžerski tehnik zajema več panog uporabne umetnosti, od grafičnega oblikovanja, do samega oblikovanja izložb.«*, pravi Lavra. To da tekmuješ na enem od tako prestižnih tekmovanj je potrebno ogromno dela in znanja, da se uvrstiš med najboljše. Lavra meni da je to ena izmed priložnosti, ki je ne dobi vsak v življenju in se moramo najboljše odrezati, saj je to najbolj pomembno, da se lahko dokažemo kaj znamo.

»Menim, da je tekmovati na EuroSkills tekmovanju redka priložnost, ki jo je treba ceniti in biti nanjo ponosen.«

Zanimalo nas je tudi kako so se na tekmovanju počutili, koliko priprav so namenili za tekmovanje, ali so bila njihova pričakovanja izpolnjena. Ali so imeli kakšne izzive in kako so se z njimi soočili.

Aljaž Žvokelj, panoga: Slikopleskarstvo

»Na tekmovanju sem se počutil zelo dobro, časa za priprave sem namenil kar veliko, kar 600 ur in izpolnil sem tudi svoja pričakovanja. Zame je bilo tekmovanje velik izziv, z njim sem se soočil zelo dobro, saj sem premagal tremo in nalogo dokončal v celoti.«

Gašper Rjavec, panoga: Kuharstvo

»Samo tekmovanje je bilo zame nova izkušnja. Že na začetku sem vedel, da bo velik izziv, da bo potrebno vložiti veliko dela in predvsem veliko energije. tekmovanju sem namenil približno 2 meseca za pregled in sestavo menija in 3 mesece za pripravo kreacij in časovno usklajenost. velik izziv je bila časovna usklajenost in predvsem zbranost. Nič me ni smelo zmotiti na tekmovanju. To pomeni niti motnje hrupa, navijanje ali prisotnost žirantov. Moja pričakovanja so bila izpolnjena, saj sem dosegel medaljo za odličnost, kar pomeni, da sem dosegel 700 točk na tekmovanju.«

Žiga Simončič, panoga: IKT

Z Martinom sva za priprave namenila kar precej časa, praktično celo poletje (plus vsi sestanki in priprave pred tem). Počutje je bilo vseskozi super, le v zadnjih tednih priprav je bil prisoten kanček negotovosti, saj se nam je že mudilo. Na tekmovanje smo

se odpravili odlično pripravljeni, kljub nekaterim nepričakovanim spremembam tik pred tekmovanjem. Pojavilo se je tudi nekaj izzivov za katere pač ni druge možnosti kot da se potrudiš in jih poskušaš rešiti. V majhnih podrobnostih se da izgubiti veliko časa, ključno je da se iz tega kaj naučiš. Pavza/počitek pomaga.»

Martin Dagarin, panoga: IKT

»Na tekmovanje sem se pripravljaj od junija in vse do tekmovanja, ki je potekalo zadnji teden v oktobru. Vsak deloven dan od 8h do 15h sva se s kolegom preučevala kako realizirati tekmovalno nalogo. Priprave na tekmovanje sem vzel resno, saj sem vedel, da zastopam državo, zato sem se na tekmovanje pripravil po najboljših zmožnostmi. Med pripravi sem čutil tudi kako velika je odgovornost, da zastopaš državo na tako velikem tekmovanju kot je EuroSkills. Tudi izzivov mi ni zmanjkalo. Vsak dan priprav sem naletel na težavo, kjer sem več ur razmišljal, kako bi rešil problem, ampak na koncu mi je uspelo doseči cilje, ki sem si jih zadal za priprave.»

Jure Kmetič, panoga: Mehatronika

»Na tekmovanju sem se imel super, nanj sem se pripravljaj skozi celo poletje. Moj izziv je bil končanje naloge.»

Jure Korbar, panoga: Mehatronika

»Počutil sem se ushičeno, polno pričakovanj, malenkost pa je bilo tudi strahu in nelagodja. Tekmovanju sem namenil praktično cel svoj prosti čas in poletne počitnice. Glavni izziv mi je bil sebi in svoji državi dokazati da se lahko kosam tudi z najboljšimi iz drugih bol jrazvitih držav.»

Nataša Bukovič, panoga Aranžerstvo

»Samo tekmovanje je prineslo ogromno močnih čustev in občutkov veselja, treme in prijetnega pričakovanja. Ogromno priprav je bilo potrebnih, da sem pridobila dovolj samozavesti, da zmorem opraviti nalogo do konca. Pripravam sem namenila približno 700 ur (cca 9 mesecev, od tega je bilo 5 mesecev intenzivnih priprav). Vsekakor mi je bil izziv, da končam nalogo v časovnem okvirju. Moja pričakovanja so bila izpolnjena, čeprav sem si želela še boljšega uspeha, ampak na dane okoliščine sem vseeno zadovoljna, da sem se sploh lahko udeležila takšnega tekmovanja in pridobila neverjetno izkušnjo.»

Katarina Smuk, tekmovalka EuroSkills 2016, panoga: Aranžerstvo

»Pri 19 letih, sem vedela, da bo to tekmovanje velika rast za mene in mojega dela, prav tako pa tudi dokazila o tekmovanju na evropski ravni, za trg dela v Sloveniji. Vedela sem, da mi bo podalo veliko novega znanja in pa izkušenj, ki jih ne dobi veliko posameznikov, sploh pa ne v Sloveniji. Zato sem to zajela s polno žlico optimizma in pripravljenosti na novo izkušnjo.

Vsi prsti na obeh rokah so premalo, da povem, koliko občutkov sem občutila skozi priprave in samo tekmovanje. Ko se zaveš, da je to tekmovanje na evropski ravni, se poskusih na to čim bolj pripraviti in definitivno ni bilo lahko.

Za priprave na tekmovanje sem namenila od septembra do decembra cca. 3 mesece. Z mentorji pa sem delala tri dni v tednu.

Da, moja pričakovanja, so bila več kot izpolnjena, ne samo, da sem lahko zastopala slovenske barve, spoznala sem nove ljudi (s katerimi imamo stike še danes), v svojem delu sem se izurila in naučila veliko trikov in skrivnosti, ki mi danes v redni službi, še kako prav pridejo.

Izzivi so se pojavili vsakodnevno, absolutno pri tem ne smeš obupat, ampak poiščeš nove rešitve. Lahko si pri tem še bolj ustvarjalen in kreativen, važno pa je le, da se pri vsem tem karseda zabavaš, to je čar dela Aranžerjev.«

Promocija poklicev je osrednji cilj tekmovanj iz poklicnih spretnosti, kot so šolska tekmovanja, SloveniaSkills in EuroSkills tekmovanja.

Podroben prikaz vsega teoretičnega znanja v praksi je ena boljših predstavitev poklica, kar ima seveda boljšo predstavo o posameznih poklicih, s čim se določena panoga ukvarja.

Cecić Erpičevi se zdi pomembno, da mladi z udeležbo na Euroskillsu poleg novega delovnega znanja pridobijo tudi izkušnjo tekmovanja – to je izvajanja naloge v oteženih pogojih, s časovnim pritiskom. Prav to jih pripravi na realno poklicno delo in zaradi tega so potem konkurenčnejši na trgu dela. »Mislim, da je tekmovanje izjemna izkušnja za tekmovalce, predvsem z vidika njihovega osebnega razvoja, saj prav vsak, ne glede na tekmovalni dosežek, s sodelovanjem ogromno pridobi,« je prepričana.

Želeli smo dobiti potrditev, da so psihološke, strokovne in fizične priprave ključnega pomena za uspeh na tekmovanju ter, da EuroSkills tekmovanja pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja, smo povprašali še za tekmovalčeva mnenja.

»Priprave so pomembne, saj je tekmovanje tako fizično kot psihično naporno. Menim, da so tovrstna tekmovanja pomembna za prepoznavnost nekaterih poklicev.« , je dejal **Jure Kmetič.**

Jure Korbar je povedal: *»Glede psihičnih priprav menim, da so pomemben del celotne priprave. Kar pa mislim, da je še bolj pomembno je pa team building, ki smo ga izvajali v Planici. Tekmovanja kot so Euroskills mislim da vržejo izjemno dobro luč na poklic in s tem zanetijo zanimanje mladih ki se še odločajo.«*

Aljaž meni da tekmovanja pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja. Dejal pa je tudi: *»Priprave so ključnega pomena, saj moraš na tekmovanje biti pripravljen fizično in psihično, saj znajo biti tudi stresne situacije«.*

»Moje mnenje glede psiholoških in fizičnih priprav je deljeno. del priprav morajo biti tudi psihične in fizične, vendar je vsak človek unikat in vsak ima drugačen način, da bo lahko najbolje psihično in fizično pripravljen. To pomeni, da se je treba vsakemu prilagoditi in ga poslušati kaj mu najbolj ustreza. Splošna navodila za pripravo ne ustrezajo vsakemu. Tudi ni pravilno nekomu vsiljevati neke metode katere niso zanj primerne in učinkovite.« **je dejal Gašper in nadaljeval:** *»Tekmovanje Euroskills je*

velika priložnost, da se oseba izkaže na evropski ravni. Pokaže lahko veliko veččin in izpopolni tiste katere še ne obvlada. Poleg dobre reference je tekmovanje dober pokazatelj iz kakšnega testa si.«

Žiga pravi: »Mislim, da so vseeno ključne individualne priprave, vendar psihološke in fizične priprave vsekakor koristijo. Euroskills definitivno pozitivno vpliva na prepoznavnost poklicnega izobraževanja, saj smo bili skoraj cel teden po novicah.«

Martin glede priprav pravi sledeče: »Tako psihološke kot fizične priprave so ključnega pomena, saj je tekmovanje zelo naporno. Že samo tekmovanje poteka čez cel dan, potem pa v večernih urah še priprave na naslednji tekmovalni dan. Med samim tekmovanjem na tekmovališču pa čutiš pritisk, ko te množica ljudi opazuje, sam pa trdo delaš, da dosežeš cilje, ki si si jih zadal za tekmovanje.« Pravi tudi, da tekmovanja zelo pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja, saj lahko publiki na inovativen način predstavijo posamezen poklic in tako vzbudi zanimanje.

Nataša: »Menim, da so priprave zelo pomembne za samozavest, dobro pripravljenost in osredotočenost na tekmovanje. S strokovnimi pripravami dokažeš, da si najboljši v svoji panogi, psihološke in fizične priprave pa te nadgradijo, da verjameš vase in svoje sposobnosti. Absolutno pa so bile top priprave v Planici, kjer smo se tekmovalci in mentorji med seboj povezali in pridobili lep prijateljski odnos. Tekmovanja s poklicnih področij imajo sigurno velik vpliv na prepoznavnost poklicev in izobraževanja, verjamem, da marsikomu mlademu, ki se udeleži takšnega tekmovanja kot gledalec, spodbudi zanimanje za morebitno šolanje v določeni panogi, ki mu je bila najbolj všeč.«

»Biti psihično pripravljen na tako tekmovanje je ključnega pomena. Na samem tekmovališču imaš sodnike, ki ti ves čas gledajo pod roke, iščejo tvoje napake in ti odštevajo točke, od mene pa je bilo odvisno, kako bom taki situaciji kos, seveda pa s pomočjo dihalnih in psiholoških vaj, ki so nam jih pokazali na pripravah v Planici. Za to pa smo imeli tudi 2 določeni osebi, ki sta se z nami vsak dan pred in po tekmovanju pogovorili in nam dali spodbudo.«, pravi Katarina pri tem pa je še dodala: »Taka tekmovanja veliko pripomorejo k prepoznavnosti poklica, a v Sloveniji je tega vseeno premalo. Definitivno je to odlična reklama in absolutno pozitivno vplivajo na izumrle poklice, upam le, da lahko vsaj mi (bivši tekmovalci) malo pripomoremo k temu.«

Pogovor z izr. prof. dr. Sašo Ceci Erpič univ. dipl. psih.

Glede na to da ste že nekaj let del psiholoških in fizičnih priprav na tekmovanje EuroSkills, nam lahko zaupate kako so se priprave izboljšale do zdaj.

»Resne psihološke priprave so se začele leta 2012, ko je vodja projekta na CPI dr. Miha Lovšin predlagal, da se tekmovalci tudi mentalno pripravijo na tekmovanje. Že takrat je Planica postala naš »dom« za priprave na Euroskills. Prve priprave so trajale samo 1 dan in pol, tako da so bile vsebine podane na bolj splošni ravni. Za kakšen resen mentalni trening tako ni bilo časa, ker smo morali v tem dnevu in pol tudi izgraditi ekipo in delati na medosebnem sodelovanju. Priprave smo ves čas dopolnjevali. Že za tekmovanje 2014 v Lillu smo priprave v Planici podaljšali na 4 dni. Poleg tega smo dodali en dan priprav za mentorje in sodnike, ki se običajno izvede pred pripravami v Planici. Za tekmovanje 2016 v Gothenburgu smo priprave dopolnili s tem, da smo se osredotočili tudi na druge vsebine, ki jih tekmovalci potrebujejo. Na primer osnove

komuniciranja z javnostjo in bontona, profesionalna ekipa pa je za vsakega od tekmovalcev posnela tudi predstavitveni video. V Planici smo poleg mentalnega treninga začeli tudi s telesno pripravo, saj smo na tekmovanju v Lillu videli, kako pomembna je tudi dobra telesna priprava. Pripravam smo dodali še dva dni. Približno pol leta pred tekmovanjem smo se srečali na enodnevnih pripravah v Ljubljani, ki so bile namenjene spoznavanju. Približno dva tedna pred odhodom na tekmovanje pa smo imeli še enodnevne priprave, kjer smo se osredotočili na zadnje predtekmovalne načrte. Priprave za tekmovanje 2018 v Budimpešti smo nadgradili z obiskovanjem priprav. To pomeni, da smo vsakega od tekmovalcev obiskali na njegovih pripravah in videli, v kakšnih okoljih in na kakšen način naši tekmovalci vadijo. Osredotočili smo se na analizo dnevnika priprav in dnevnika mentalnega treninga. obiskovanje priprav se je izkazalo kot zelo koristno, ker smo lahko kot zunanji opazovalci videli, kako se lahko postopek še izboljša. Letošnje priprave so bile zaradi Covida-19 zelo skoncentrirane, saj smo morali v 4 dni Planice vnesti tudi priprave mentorjev in sodnikov ter uvodno spoznavanje.«

Katere načine in tehnike ste uporabljali, da ste te dosegli najboljši možni rezultat.

»Pri delu s tekmovalci uporabljamo standardne tehnike mentalnega treninga, ki so sicer železni repertoar vsakega športnega psihologa, ki dela s športniki. Sem sodijo tehnike relaksacije in soočanja z napetostjo in stresom, tehnike koncentracije, tehnike pozitivnega samogovora. Veliko delamo tudi na grajenju ekipe, pri čemer izhajam iz zelo različnih pristopov.«

In seveda kako so se na te priprave odzvali tekmovalci.

»Tekmovalci so se odzvali zelo dobro. Vsako leto je seveda med njimi kdo, ki ne verjame v psihologijo in se mu zdi, da je njegov tekmovalni nastop odvisen samo od tega, kako dobro bo vadal svojo poklicni veščino. Vsako leto se potem tudi izkaže, da ta "nejeverni Tomaž" na tekmovanju ugotovi, kako zelo je pomembna mentalna priprava. Je pa res, da smo prav z vsemi tekmovalci do sedaj zelo dobro sodelovali in z veliko večino smo ostali v stiku tudi po tem, ko je bilo tekmovanja konec.«

Zanima nas kaj menite na spodnji dve trditvi. Ali lahko katero od teh trditev, glede na dolgoletne izkušnje tudi potrdite?

»Prva trditev, da tekmovanja iz poklicnih spretnosti pozitivno vplivajo na prepoznavnost poklicnega izobraževanja ter druga trditev, da so strokovne, psihološke in fizične priprave ključne za uspeh na tekmovanju.«

»Obe trditvi lahko potrdim. Z obema se močno strinjam. Skozi vsa leta sodelovanja s slovensko ekipo smo videli, da tekmovalci veliko lažje najdejo zaposlitev in da je nastop na tekmovanju zanje pomemben tudi v smislu osebnega napredka. Šole, ki sodelujejo v Slo-Skills tekmovanju, se rade pohvalijo s tem, da so bili njihovi tekmovalci uspešni in to uporabljajo za promocijo šole in poklica. rada bi poudarila, da v sistemu tekmovanja sodelujejo tudi mentorji in sodniki. Mentorji, ki so večinoma učitelji na šolah, znanja s priprav na tekmovanje vnašajo tudi v svoj vsakodnevni pouk in delo z učenci. Tako lahko rečemo, da se znanje s priprav multiplicira. Meni je to v zelo veliko veselje! V veliko veselje pa mi je tudi to, ko tekmovalci poročajo, da so jim znanja s področja mentalnega treninga prišla prav tudi v vsakdanjem življenju in

poklicnem delu. Vse priprave na tekmovanje, ne samo psihološki del, ampak vse delo, ki ga učitelji in sodniki opravijo s tekmovalcem, je pravzaprav vložek v tekmovalčev osebni razvoj. In prav zaradi tega s še večjim veseljem vodim priprave in razmišljam, kako bi se jih dalo še dopolniti.«

Hvala za vaš čas in odgovore.