

## Psychologická príprava a úrovne psychických ťažkostí reprezentantov v športovej streľbe

Denis Červenka<sup>1</sup>, Peter Petrovič<sup>1</sup>, Tomáš Gregor<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

### Abstrakt:

Predložená štúdia poukazuje na poznatky, na základe ktorých sme prostredníctvom analýzy psychologickéj prípravy zisťovali úroveň psychických ťažkostí u reprezentantov v športovej streľbe. Výskumný súbor tvorilo 40 vrcholových športových strelcov (n=40), mužského a ženského pohlavia vo veku 18 – 58 rokov ( $\bar{x} = 26,8 \pm 8,2$  rokov), ktorých výber bol podmienený členstvom v reprezentácii Slovenskej republiky. K sledovaniu podielu vykonávania systematickej psychologickéj prípravy a úrovne vybraných psychických ťažkostí a na získavanie empirických údajov u vrcholových športových strelcov sme použili metódu dotazníka vo forme ad hoc. Na určenie rozdielov vo frekvencii jednotlivých typov odpovedí sme použili metódu indukčnej štatistiky: Test dobrej zhody chí – kvadrát. Touto štatistickou metódou sme vyhodnotili odpovede, ktoré v jednotlivých otázkach zvolilo viac ako 10% respondentov. Výsledná štatistická významnosť výsledných hodnôt testu dobrej zhody chí – kvadrát bola posúdená na 5% ( $p \leq 0,05$ ) a 1% ( $p \leq 0,01$ ) hladine štatistickej významnosti. Štatisticky významné rozdiely v rámci výskytu psychických ťažkostí u reprezentantov v športovej streľbe sme na 5% hladine zaznamenali v prípade psychosomatických ťažkostí ( $X^2 = 8,16$ ,  $P_{0,05} = 5,99$ ), a taktiež v prípade porúch spánku u športovcov ( $X^2 = 4,00$ ,  $P_{0,05} = 3,84$ ). V ostatných skúmaných dimenziách úrovni výskytu psychických ťažkostí sme štatisticky významné rozdiely u športovcov nezaznamenali.

*Kľúčové slová: športová streľba, psychológia športu, psychologická príprava, psychické ťažkosti, vrcholový šport.*

Dôležitou zložkou udávajúcou úspech a rovnako aj hranicu športového výkonu v disciplínach streleckého športu je psychologická príprava, ktorej kvalita a intenzita je podmienkou presnej streľby. S účasťou na rôznych športových podujatiach domáceho a svetového charakteru prichádza prioritne zvýšená zodpovednosť reprezentanta v športovej streľbe, spolu aj s narastajúcimi nárokmi a na samého seba a nesmiernou túžbou podať čo najlepší športový výkon (Červenka, 2019). Podľa Gregora (2013), tu zohráva najdôležitejšiu úlohu práve systematická psychologická príprava, ktorá by mala byť v štruktúre športovej prípravy každého vrcholového športového strelca na poprednom mieste. Psychika športovca je pomerne dosť špecifická záležitosť, ktorá v neposlednom rade zohráva najdôležitejšiu úlohu v kritických a emočne vypätých situáciách, ktoré veľmi často rozhodujú o víťazstve a vrchole

majstrovstva na vrcholových podujatiach v každom športe. Podľa Brycha (2008) je tréningový proces v streľbe charakteristický pomerne komplexnou zložkou ovplyvnenou mnohými faktormi, pričom každý jedinec reaguje na konkrétne podnety celkom odlišne. Všeobecné zásady tréningového procesu, najmä u vrcholových športovcov, sú tvorivou činnosťou, ktorá od trénera vyžaduje hlboké znalosti, skúsenosti, takt, intuíciu, sebaovládanie a vysoké morálne kvality. Tréningové podnety zanechávajú v ľudskom organizme stopy, ktoré sa opakovaním zosilňujú, čo vedie k prestavbe organizmu – somatickej stránky, vegetatívnej sféry, psychickej zložky a centrálnej nervovej sústavy. Psychologická príprava v športovom tréningu je podľa Choutku a Dovalila (1991) pomerne dlhodobý proces, ktorý zahŕňa množstvo problémov, cieľov a úloh. Tvorivý prístup športovcov je ovplyvnený veľkou individuálnou variabilitou a premenlivými vonkajšími podmienkami prostredia v ktorom prebieha športový tréning, a v ktorom sa prostredníctvom systematických nácvikov pomocou využívania rôznych psychologických prostriedkov môžu športovci naučiť efektívne psychicky relaxovať. Podľa Červenku (2021), všetky športy v prírode, vrátane športovej streľby, vyžadujú vysokú mieru systematickej psychologickéj prípravy u športovcov. Športový strelec musí zohľadňovať nespočetné množstvo vnútorných a vonkajších faktorov, ktoré môžu následne nepriaznivo ovplyvniť jeho športový výkon. Hoci celá aktivita prebieha pri relatívne nízkej intenzite fyzického zaťaženia, celá činnosť si vyžaduje pomerne zvýšenú psychickú odolnosť. Kľúčovým faktorom ovplyvňujúcim výkon v športovej streľbe je z toho dôvodu silná psychická vitalita a pripravenosť športovca. Podľa Gregora (2013) je psychická odolnosť definovaná ako schopnosť organizmu optimálne reagovať aj pri relatívne vysokom a neočakávanom psychickom zaťažení. Táto schopnosť závisí od aktuálneho psychického stavu športovca, štruktúry jeho osobnosti, určitých osobnostných črt, skúseností so zvládaním stresu a schopnosťou predvídateľnosti rôznych stresových situácií. Psychická odolnosť športovca je kľúčovým faktorom, ktorý významne ovplyvňuje jeho úspech v náročných a premenlivých podmienkach súťaže. Rozvoj psychickej odolnosti je neoddeliteľnou súčasťou tréningového a športového procesu.

### **Cieľ**

Cieľom výskumu bolo zistiť prostredníctvom analýzy systematickej psychologickéj prípravy úroveň psychických ťažkostí u reprezentantov v športovej streľbe.

### **Metodika**

Výskumný súbor tvorili vybraní športovní strelci ( $n = 40$ ) mužského a ženského pohlavia, vo veku 18 – 58 rokov ( $\bar{x} = 26,8 \pm 8,2$  rokov). Športovej streľbe sa naši respondenti venujú v priemere  $12,8 \pm 7,4$  rokov. V čase výskumu boli športovci členmi slovenskej reprezentácie v športovej streľbe a súčasne preukazovali výkonnosť na úrovni majstrovskej výkonnostnej triedy (podľa smerníc SSZ). Všetci športovci v našom výskumnom súbore získali počas svojej športovej kariéry minimálne raz titul majstra Slovenska. Puškovým disciplinám sa v našom súbore venuje 21 športových strelcov, z toho 9 mužov a 12 žien. Týmto disciplinám sa venujú aj 5 muži a 1 žena, ktorí patria k hendikepovaným športovcom, ale sú taktiež zaradení do reprezentácie Slovenskej republiky. Pištoľovým disciplinám sa venuje 14 respondentov, z toho 11 mužov a 3 ženy. Brokovým disciplinám sa v našom výskumnom súbore venuje 5 respondentov, z nich sú 3 muži a 2 ženy. Momentálne súťaží 8 športových strelcov v juniorskej kategórii a 32 v seniorskej kategórii. 7 športových strelcov sa zúčastnilo Olympijských alebo Paralympijských hier. Všetci športovní strelci z našej výskumnej skupiny boli účastníkmi vrcholových športových podujatí, ako sú Svetové poháre, Majstrovstvá Sveta, Majstrovstvá Európy.

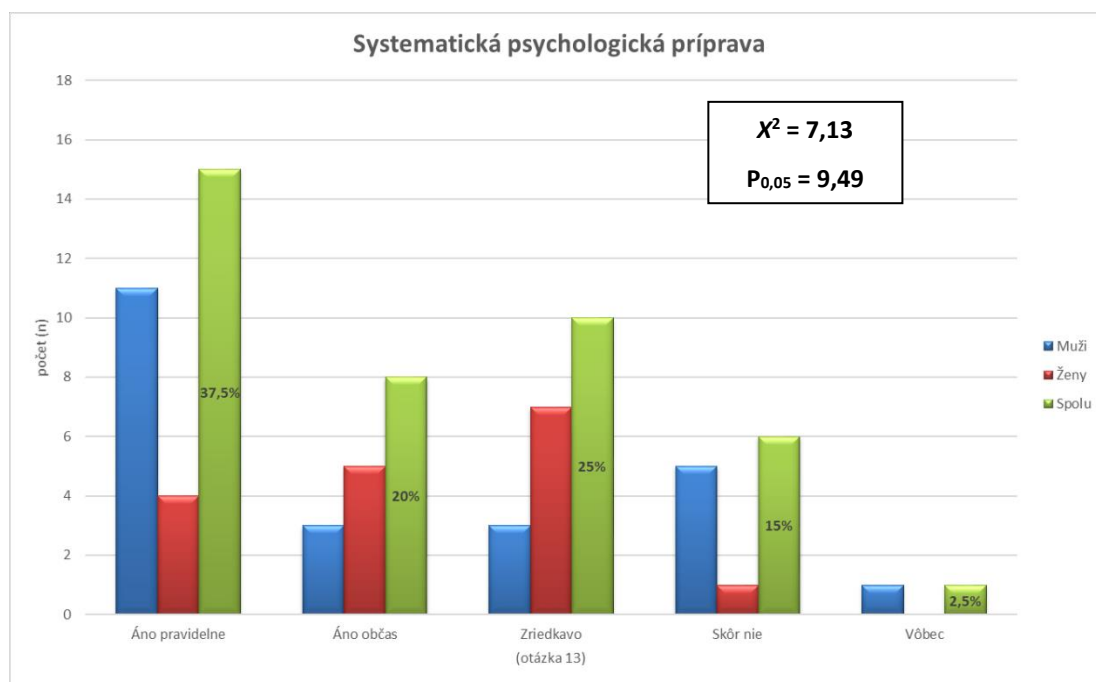
Predmetom sledovania predloženie štúdie je problematika systematickej psychologickej prípravy a prostredníctvom nej zistiť úroveň psychických ťažkostí ktorých výskyt sme zisťovali na športovcoch, ktorí sú súčasne členmi reprezentácie Slovenskej republiky v športovej streľbe. Pre zber terénnych dát sme využili anonymný ad hoc dotazník, ktorý pozostával z 26 otázok, otvoreného alebo zatvoreného typu s voľbou jednej alebo viacerých vopred formulovaných odpovedí. Dotazník sme rozposielali športovým strelcom v elektronickej podobe prostredníctvom e-mailu. Na zvýšenie validity dotazníka sme použili základné psychologické metódy ako sú pozorovanie a rozhovor. Analýzou hodnôt údajov získaných pomocou dotazníka sme získali informácie o hodnotách miery vykonávania systematickej psychologickej prípravy u športovcov a úrovne výskytu psychických ťažkostí u vrcholových športových strelcov a to v komplexnej sfére športovej streľby (puškové, pištoľové a brokové disciplíny). Zber a zaznamenávanie údajov z dotazníkov prebiehalo počas obdobia, keď sa vybraní športovci zúčastňovali rôznych národných a medzinárodných podujatí a kontrolných súťaží reprezentácie. Zároveň sa pripravovali na Majstrovstvá Európy, kde mali športovní strelci poslednú šancu získať miestenky na Olympijské hry.

Na určenie rozdielov vo frekvenciách jednotlivých odpovedí sme použili metódu indukčnej štatistiky: Test dobrej zhody – Chí-kvadrát test, ktorým sme vyhodnotili odpovede, ktoré v otázkach dotazníku zvolilo viac ako 10 % z celkového počtu respondentov, keďže

odpovede ktoré nedosiahli hodnotu viac ako 10 % sme považovali z hľadiska štatistickej významnosti za celkovo štatisticky nevýznamné. Výsledná štatistická významnosť výsledných hodnôt testu dobrej zhody chí – kvadrát bola posúdená na 5% ( $p \leq 0,05$ ) a 1 % ( $p \leq 0,01$ ) hladine štatistickej významnosti (Chráska, 2007).

### Výsledky a diskusia

Ako môžeme vidieť na obrázku 1, systematickú psychologickú prípravu vykonáva pravidelne 37,5 % z celkového počtu respondentov. Zriedkavo, občas a skôr nie vykonáva systematickú psychologickú prípravu v priemere 20 % z celkového počtu respondentov. Iba jeden zo športovcov v našom výskumnom súbore nevykonáva systematickú psychologickú prípravu vôbec.

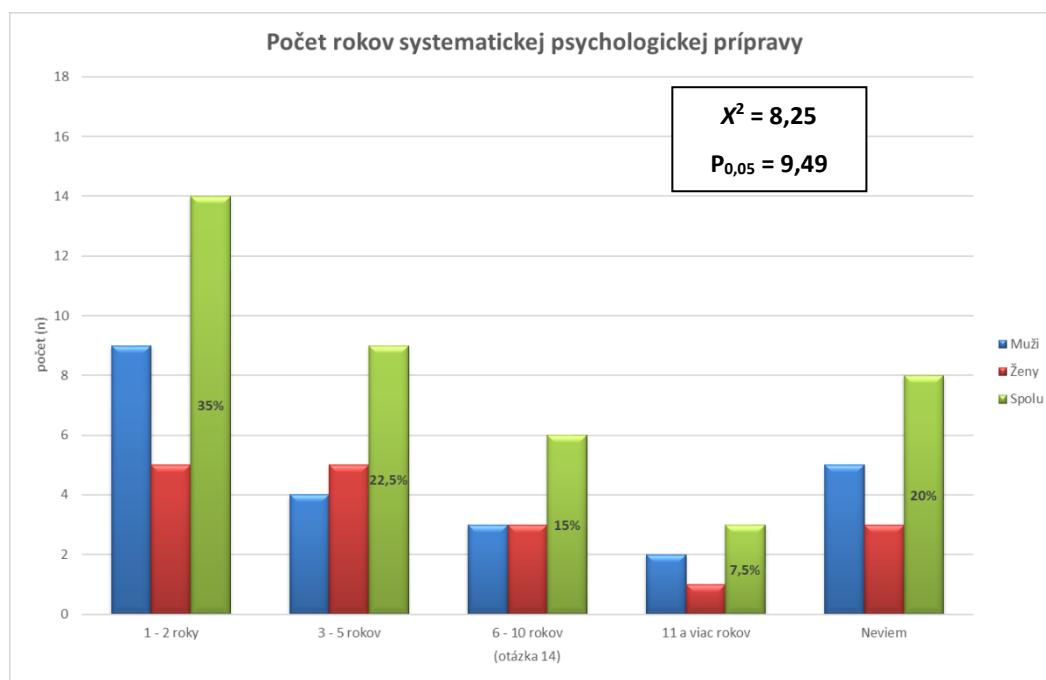


Obr. 1 Miera vykonávania systematickej psychologickej prípravy

Z obrázku 1 je zrejmé, že systematická psychologická príprava zohráva významnú úlohu ako jedna z kľúčových zložiek športového tréningu vrcholových športových strelcov na Slovensku. Táto forma športovej prípravy má významný pozitívny vplyv na výkonnosť, čo poukazuje na nevyhnutnosť jej začlenenia do komplexného tréningového procesu. Psychologická príprava pomáha športovcom zvládať stres, zvyšovať ich psychickú odolnosť a zlepšovať mentálnu sústredenosť, čím prispieva k dosahovaniu optimálnych výsledkov v súťažiach. Analýza grafu teda potvrdzuje dôležitosť integrácie psychologickej prípravy do

tréningových programov športových strelcov, čím sa zvyšuje ich šanca na úspech na národnej aj medzinárodnej úrovni. Medzi odpoveďami respondentov nebola zistená štatistická významnosť rozdielov ( $\chi^2 = 7,13$ ,  $P_{0,05} = 9,49$ ) a nebola presiahnutá kritická hodnota pre stupeň voľnosti 2 ( $n-1$ ). Ohoruogu, Jonathan & Ikechukwu (2016), sa pokúsili zistiť rôzne techniky, ktoré športovní psychológovia využívajú v psychologickú prípravu športovcov na dosiahnutie vrcholového výkonu. Na dosiahnutie adekvátneho športového výkonu v súťažiach by športovci a tréneri nemali zakladať svoje priority na fyzickej príprave prostredníctvom zdokonaľovania športových zručností, ale mali by integrovať súčasne oba aspekty v spojitosti s psychologickou prípravou. Na základe štúdie autori odporúčajú, aby sa športovcom poskytovalo poradenstvo pre nácvik aplikovania rôznych psychologických techník v spojitosti s rýchlejšou adaptáciou športovca na psychické a fyzické zaťaženie počas súťaže, a prostredníctvom toho mu pomôcť dosiahnuť úspech vo vrcholovom športe.

Ďalšia otázka ad hoc dotazníka bola zameraná na zistenie počtu rokov vykonávania systematickej psychologickéj prípravy zo strany našich respondentov.



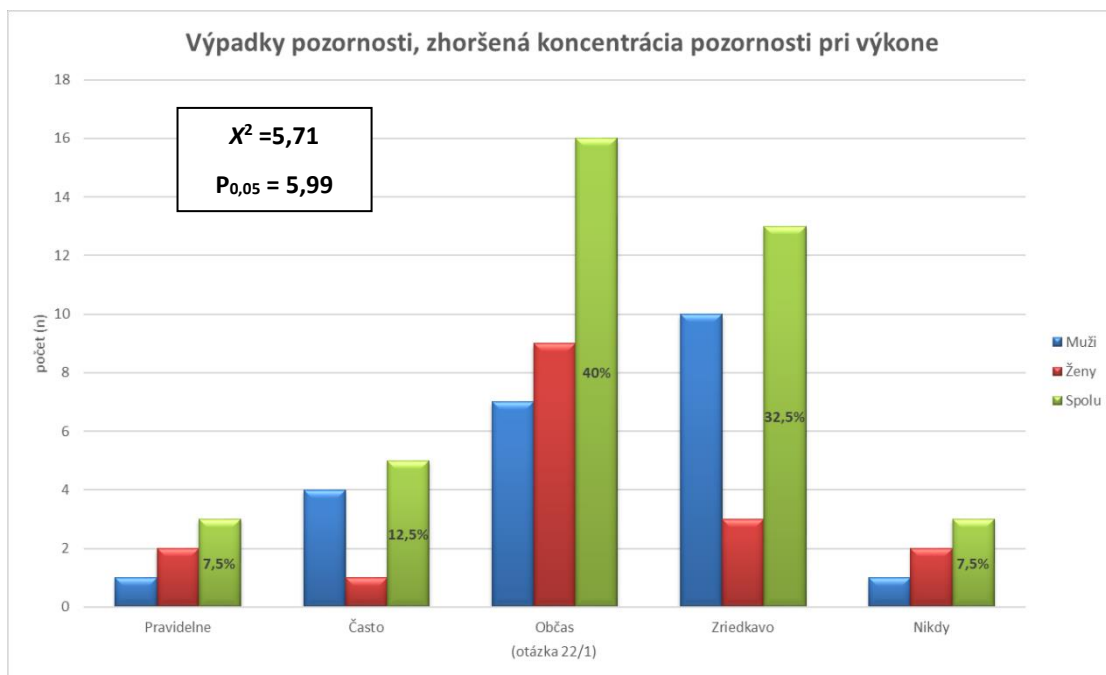
**Obr. 2** Počet rokov vykonávania systematickej psychologickéj prípravy

Na obrázku 2 môžeme vidieť, že najpočetnejšiu skupinu tvoria športovci, ktorí sa venujú systematickej psychologickéj príprave 1 – 2 roky, čo predstavuje 35 % z celkového počtu respondentov. Ďalej nasledujú športovci, ktorí vykonávajú systematickú psychologickú prípravu po dobu 3 – 5 rokov, celkovo tvoria 22,5 % z nášho výskumného súboru. Tretiu skupinu v podobe 20 % tvoria športovní strelci, ktorí nevedeli vyjadriť konkrétny počet rokov

vykonávania systematickej psychologickej prípravy. Poslednú kategóriu 11 a viac rokov – tvoria športovní strelci, ktorí sa športovej streľbe venujú už pomerne dlhý čas a patria medzi našich najúspešnejších vrcholových športovcov. Medzi odpoveďami respondentov v tejto otázke nebola zistená štatistická významnosť rozdielov ( $X^2 = 8,25$ ,  $P_{0,05} = 9,49$ ).

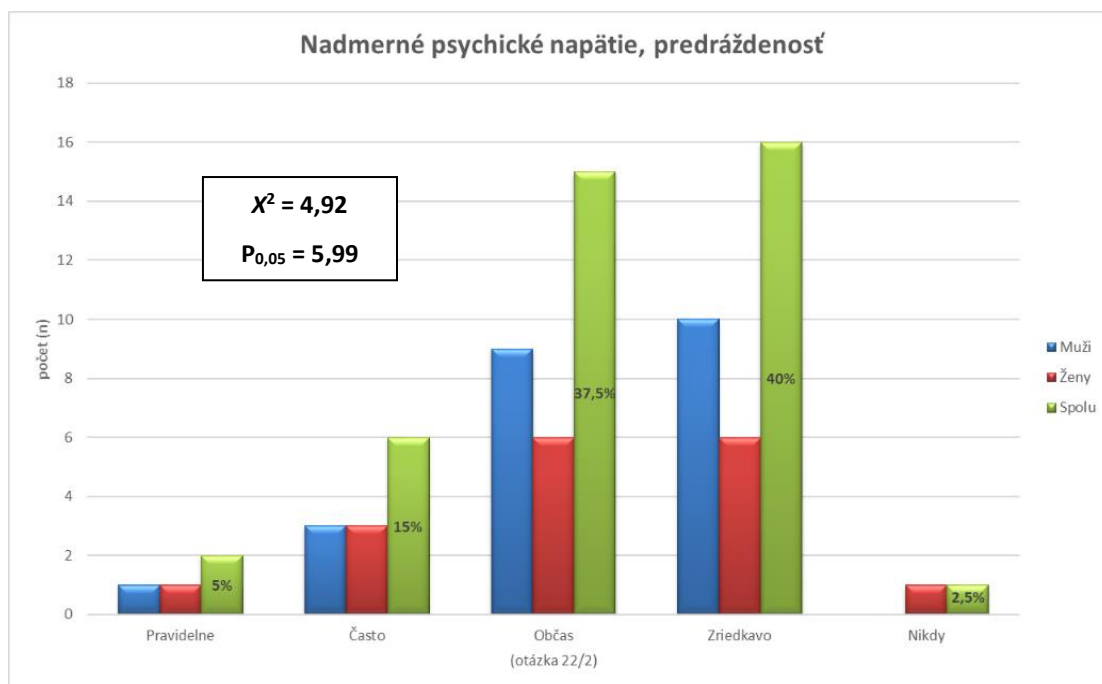
V nasledujúcej časti výsledkoch predloženej štúdie sa budeme zaoberať mierou vybraných ťažkostí s ktorými sa športovní strelci z našej výskumnej skupiny stretávajú počas vykonávania športovo-streleckej činnosti. Podľa Macintyre a kol. (2017) je duševné zdravie celosvetovou spoločenskou výzvou. Šport, konkrétne vrcholový šport, ponúka potenciálny pohľad na problémy duševného zdravia mladých ľudí. Túto výskumnú autori iniciovali návrhom, že vysvetlenia porúch duševného zdravia v športe založené prevažne na tréningovej záťaži (napr. model duševného zdravia, Raglin, 2001), prehliadajú potenciálne organizačné stresory v prostredí vrcholového športu a Súbežne s článkami publikovanými v rámci tejto výskumnej témy najnovšie výskumy posunuli poznatky o výskyte psychických porúch vo vrcholovom športe, pričom poukázali na problémy duševného zdravia medzi vrcholovými športovcami (Rice et al., 2016). Vo svetle týchto súčasných výskumov je predkladaná výskumná téma "Problémy duševného zdravia vo vrcholovom športe". Na túto dôležitú tému prispieva 17 článkov v časopise *Frontiers in Psychology*, ktoré obsahujú pôvodný výskum, recenzie, perspektívne príspevky a množstvo užitočných komentárov.

Na obrázku 3 vidíme, že celkovo 40 % z našich respondentov sa občas a 32,5 % zriedkavo stretáva s výpadkami pozornosti a zhoršenou koncentráciou pozornosti pri výkone. Iba 7,5 % športovcov sa nikdy nestretáva s výpadkami pozornosti a zhoršenou koncentráciou pri výkone. Podľa Chráska (2007) sa však štatistická významnosť nepotvrdila na 5 % hladine štatistickej významnosti pri výpadkoch pozornosti a zhoršenej koncentrácii pozornosti pri výkone, keď v teste dobrej zhody chí – kvadrát nadobudol hodnotu ( $X^2 = 5,71$ ,  $P_{0,05} = 5,99$ ). Výpadky pozornosti a zhoršená koncentrácia môžu byť dôsledkom rôznych faktorov, vrátane psychického a fyzického vyčerpania, stresu, alebo nedostatku adekvátnej mentálnej prípravy. Rôzne techniky ako mindfulness, mentálna príprava, a kognitívno-behaviorálne tréningové metódy môžu byť účinné pri minimalizovaní výpadkov pozornosti a zlepšovaní celkového mentálneho výkonu športovcov. Taktiež je dôležité podotknúť, že udržanie pozornosti a koncentrácie je potrebná nielen pre technický a taktický výkon, ale aj pre psychickú pohodu a sebavedomie športovcov. Efektívne stratégie na zlepšenie koncentrácie môžu prispieť k zníženiu úzkosti a zvýšeniu pocitu kontroly a sebadôvery.



Obr. 3 Výpadky pozornosti, zhoršená koncentrácia pozornosti pri výkone

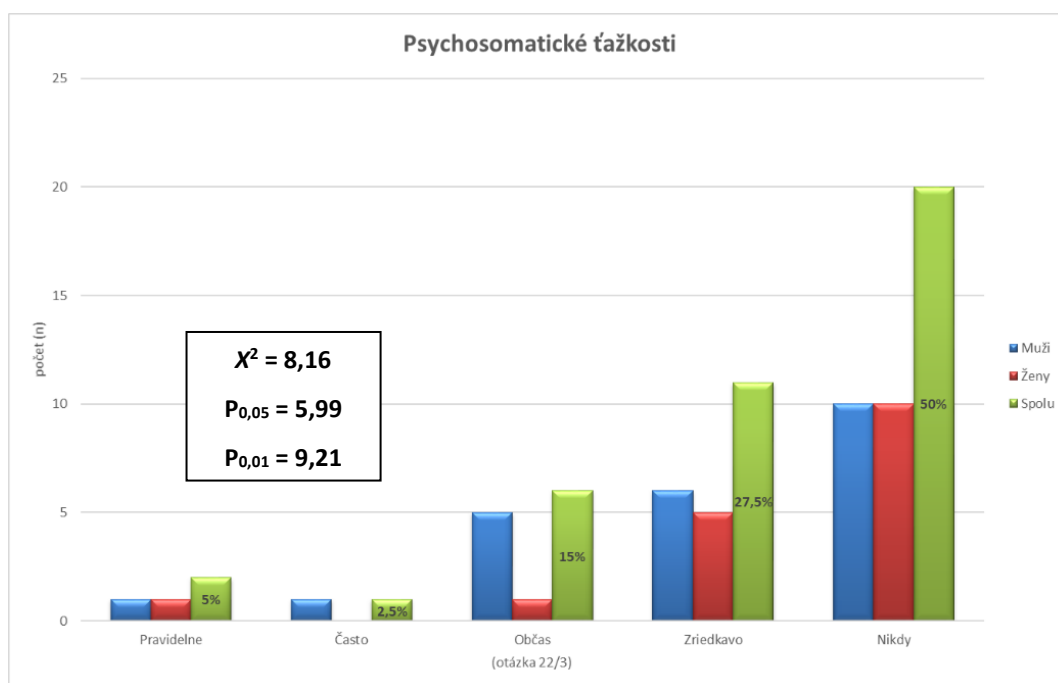
Ako môžeme vidieť na obrázku 4, miera vybraných ťažkostí s ktorými sa športoví strelci z výskumnej skupiny stretávajú počas vykonávania športovo-streleckej činnosti, kde v tomto prípade ide o nadmerné psychické napätie a predráždenosť.



Obr. 4 Nadmerné psychické napätie, predráždenosť

Celkovo 37,5 % vrcholových športových strelcov sa počas vykonávania športovo-streleckej činnosti občas prichádza do kontaktu s nadmerným psychickým napätím a predráždenosťou. Taktiež 40 % z respondentov sa zriedkavo stretáva s týmto problémom, ktorý prináša psychické ťažkosti popri ich výkone. Pravidelný výskyt psychických ťažkostí charakteristických nadmerným napätím a predráždenosťou sa u vrcholových športových strelcov takmer nevyskytuje. Štatistická významnosť sa v prípade nadmerného psychického napätia a podráždenosti nebola zistená ( $X^2 = 4,92$ ,  $P_{0,05} = 5,99$ ).

Na obrázku 5 vidíme, že celkovo 50 % našich respondentov nikdy nezaživa psychosomatické ťažkosti pri výkone. Údaje z grafu naznačujú, že polovica športovcov v našom výskume je schopná zvládať náročné tréningové a súťažné podmienky bez prejavov psychosomatických problémov, ako sú napríklad bolesti hlavy, žalúdočné ťažkosti, alebo iné fyzické symptómy spojené so stresom. Dôvodom môže byť dôsledok efektívnej psychologickéj prípravy, ktorá zahŕňa techniky zvládania stresu, relaxačné metódy a mentálnu prípravu. Absencia psychosomatických ťažkostí u polovice respondentov tiež poukazuje na ich vysokú úroveň psychickej odolnosti a schopnosť udržať si optimálny psychický stav aj v náročných podmienkach športovej streľby. Štatistická významnosť sa v prípade psychosomatických ťažkostí potvrdila na 5% hladine štatistickej významnosti ( $X^2 = 8,16$ ,  $P_{0,05} = 5,99$  /  $P_{0,01} = 9,21$ ).

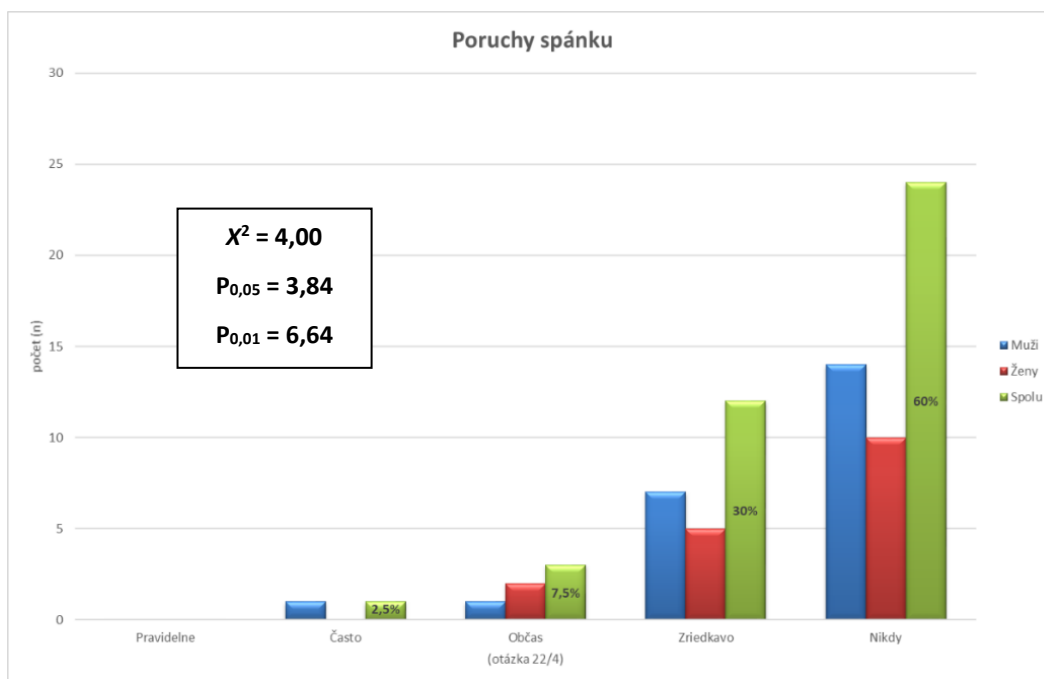


Obr. 5 Psychosomatické ťažkosti

Podľa Daumillera a kol. (2020), elitní športovci podstupujú intenzívny tréning a súťažný tlak, aby dosiahli úspech, čo ich robí náchylnými na psychickú záťaž. Tieto psychické problémy sa však líšia vo svojich subjektívnych reakciách v podobe úrovne vyhorenia a psychosomatických symptómov stresu. V nadväznosti na motivačnú perspektívu možno tieto rozdiely vysvetliť cieľmi, ktoré športovci dosahujú. Štúdia autorov skúmala vplyv stanovovania cieľov vrcholových športovcov v oblasti dosahovania úspechov na ich úroveň vyhorenia a symptómy psychosomatického stresu a do akej miery ich možno vysvetliť používaním adaptívnych stratégií zvládania športovcami. Na základe odpovedí 125 vrcholových športovcov zistili, že stanovovanie cieľov u vrcholových športovcov boli negatívne spojené s úrovňou vyhorenia a symptómami psychosomatického stresu, zatiaľ čo stanovovanie cieľov vyhýbania sa vrcholovému športu a ciele prístupu výkonu boli pozitívne spojené s úrovňou vyhorenia. Stratégie zvládania čiastočne sprostredkovali účinky stanovovania cieľov u vrcholových športovcov na úroveň vyhorenia a symptómy psychosomatického stresu. Tieto zistenia naznačujú praktické dôsledky pre podporu vrcholových športovcov prostredníctvom procesov stanovovania cieľov.

Poruchy spánku sú čoraz častejšie a ovplyvňujú zdravie a pracovnú schopnosť. Regeneračný spánok možno považovať za dôležitý pre úspešnú regeneráciu a výkonnosť športovcov. Štúdia autorov zistila, že niektorí športovci majú so spánkom veľké problémy, i keď o poruchách spánku zatiaľ existuje len pomerne málo vedeckých štúdií. Cieľom štúdie autorov bolo zhodnotiť kvalitu spánku a výskyt porúch spánku, ako aj vplyv štruktúrovaného protokolu spánkového poradenstva u profesionálnych športovcov. Na štúdiu sa zúčastnilo 107 profesionálnych hráčov ľadového hokeja. Prieskumná štúdia s ročným sledovaním pozostávala z dotazníkového hodnotenia spánku, po ktorom nasledovalo všeobecné spánkové poradenstvo a v prípade potreby polysomnografia a individuálny plán liečby. Zistilo sa, že každý štvrtý hráč má výrazný problém so spánkom. Všetci športovci považovali spánok za nevyhnutný pre svoje zdravie a traja zo štyroch hráčov sa domnievali, že poradenstvo by zlepšilo ich výkonnosť. Zistilo sa, že poradenstvo a individuálna liečba významne zlepšili kvalitu spánku s priemernou zmenou 0,6 (95 % CI 0,2 - 1,0,  $p = 0,004$ ) na stupnici od 0 do 10. Výsledky štúdie potvrdzujú, že problémy so spánkom sú u profesionálnych športovcov bežné. Systematické vyšetrenie, poradenstvo a individuálne plánovanie liečby však môžu zlepšiť kvalitu spánku a tým sa v spojitosti s nimi vyhnúť vzniku rôznych psychických ťažkostí (Tuomilehto et al., 2017). Obrázok 6 poukazuje na skutočnosť, že 60 % respondentov nikdy netrpí poruchami spánku spojenými s výskytom psychických problémov v súvislosti so športovou strelbou.

Zistenie na základe obrázku 6 naznačuje, že väčšina športovcov v našej štúdii má schopnosť zvládať psychický stres a nároky športovej streľby bez negatívneho dopadu na ich spánkový režim. Podľa Chrásku (2007) sa štatistická významnosť potvrdila na 5 % hladine štatistickej významnosti pri poruchách spánku, keď v teste dobrej zhody chí – kvadrát nadobudol hodnotu ( $X^2 = 4,00$ ,  $P_{0,05} = 3,84$  /  $P_{0,01} = 6,64$ ).

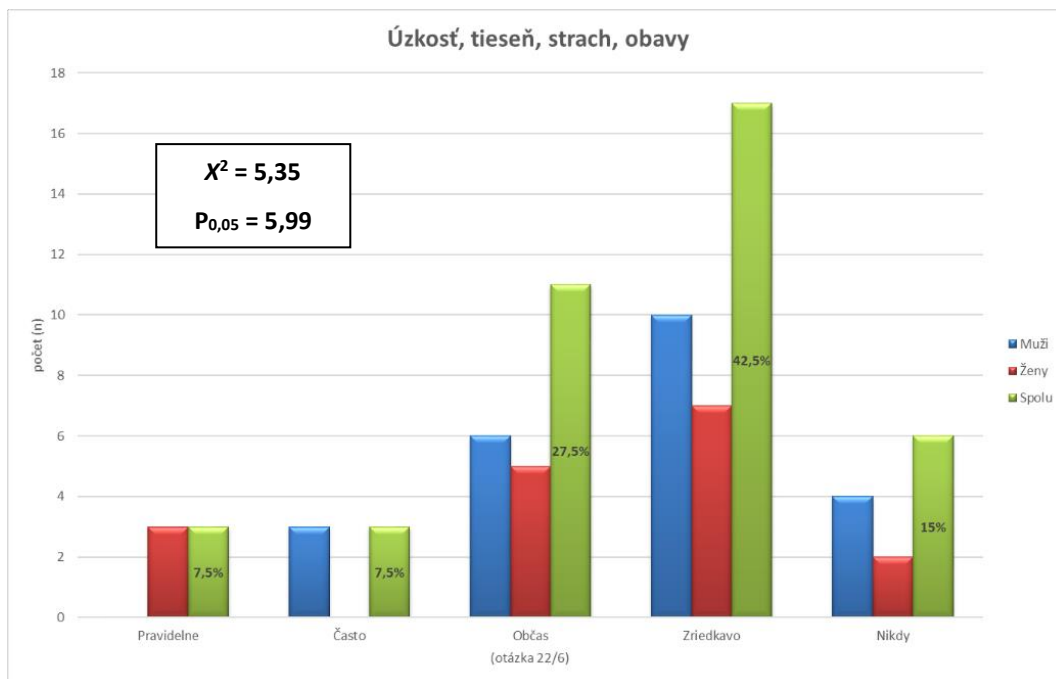


Obr. 6 Poruchy spánku

Kvalitný spánok je kľúčový pre regeneráciu a optimálny výkon, a absencia porúch spánku je indikátorom dobrej psychickej pohody a efektívnych stratégií zvládania stresu. Schopnosť udržať si kvalitný spánok napriek psychickým výzvam športovej streľby môže byť tiež pripisovaná účinnosti mentálnych cvičení, relaxačných techník a správneho manažmentu tréningového a súťažného stresu. Pre trénerov a športových psychologov tieto zistenia zdôrazňujú potrebu integrácie spánkových stratégií a psychologickej podpory do tréningových programov, aby sa tým naplnil komplexný význam dôkladného prístupu športovca k tréningu s dôrazom na aspekt duševného zdravia športovca.

Ako môžeme vidieť na obrázku 7, do akej miery sa respondenti počas vykonávania športovo-streleckej činnosti stretávajú s úzkosťou, tiesňou, strachom a obavami. Takmer 42,5 % športovcov má zriedkavo skúsenosť s vybranými ťažkosťami a ďalších 27,5 % sa s nimi stretáva občas. Výsledky naznačujú, že aj keď veľká časť športovcov nezažíva tieto negatívne emócie často a pravidelne, stále existuje významná skupina, ktorá sa s nimi stretáva. Štatistická

významnosť rozdielov v odpovediach respondentov sa nepotvrdila pri otázke o významnosti pri psychických ťažkostiach ako sú úzkosť, tieseň, strach a obavy, keď v teste dobrej zhody chí – kvadrát nadobudol hodnotu ( $X^2 = 5,35$ ,  $P_{0,05} = 5,99$ ).

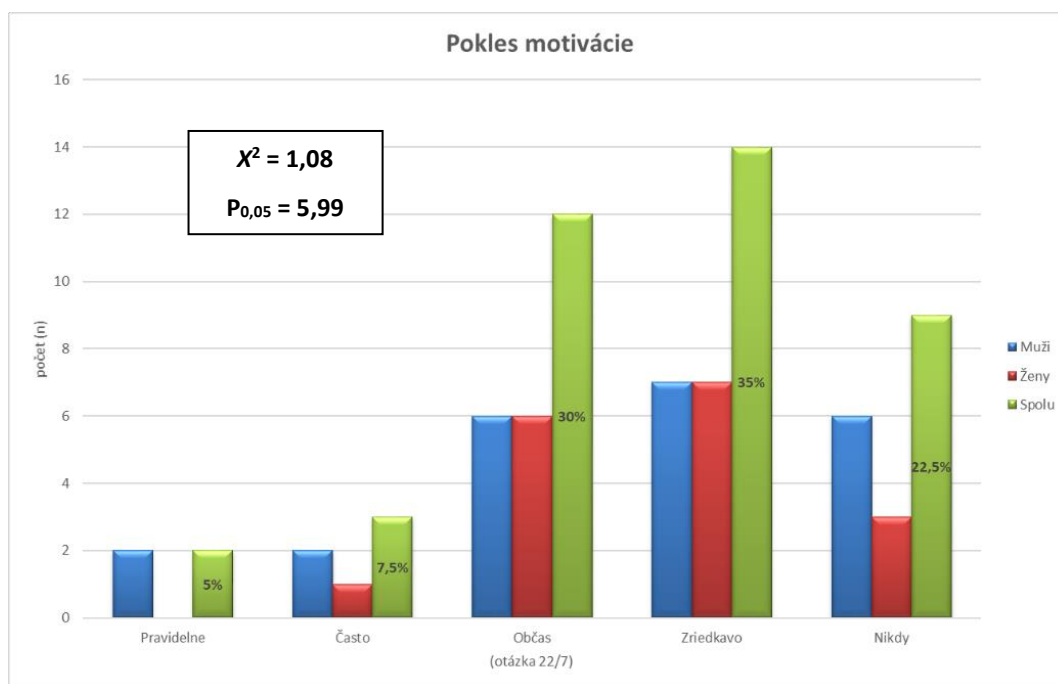


Obr. 7 Úzkosť, tieseň, strach, obavy

Tento fakt podčiarkuje potrebu efektívnej psychologickéj podpory a intervencií, ktoré by pomohli športovcom lepšie zvládať tieto psychické stavy. Systematická psychologická príprava, ktorá zahŕňa techniky zvládania stresu, kognitívno-behaviorálne stratégie a metódy na zlepšenie emocionálnej regulácie, môže byť kľúčová pre minimalizáciu výskytu úzkosti, tiesne, strachu a obáv. Je potrebné podotknúť, že psychické ťažkosti môžu negatívne ovplyvniť nielen športový výkon, ale aj celkovú kvalitu života športovca. Preto je nevyhnutné, aby tréningové programy obsahovali aj komponenty zamerané na duševné zdravie a psychickú pohodu.

Čo znamená byť motivovaný? Túto otázku často formulujú psychológovia a ďalší výskumníci ľudského správania. Je to však otázka, ktorá viac či menej zaujíma manažérov a trénerov, ale vyvolané účinky môžu byť určujúce pre činnosť športového výkonu na všetkých úrovniach. Cieľom štúdie autora Dragosa (2014) bolo analyzovať merania, v ktorých skúmal opatrenia spojené s prevenciou poklesu motivácie u športovcov s cieľom zvýšiť ich výkonnosť. Na tieto účely použil prieskum odbornej literatúry zaoberajúcej sa problematikou motivácie, dotazník a vedeckú analýzu v súvislosti so spracovaním údajov. Výskum sa uskutočnil na

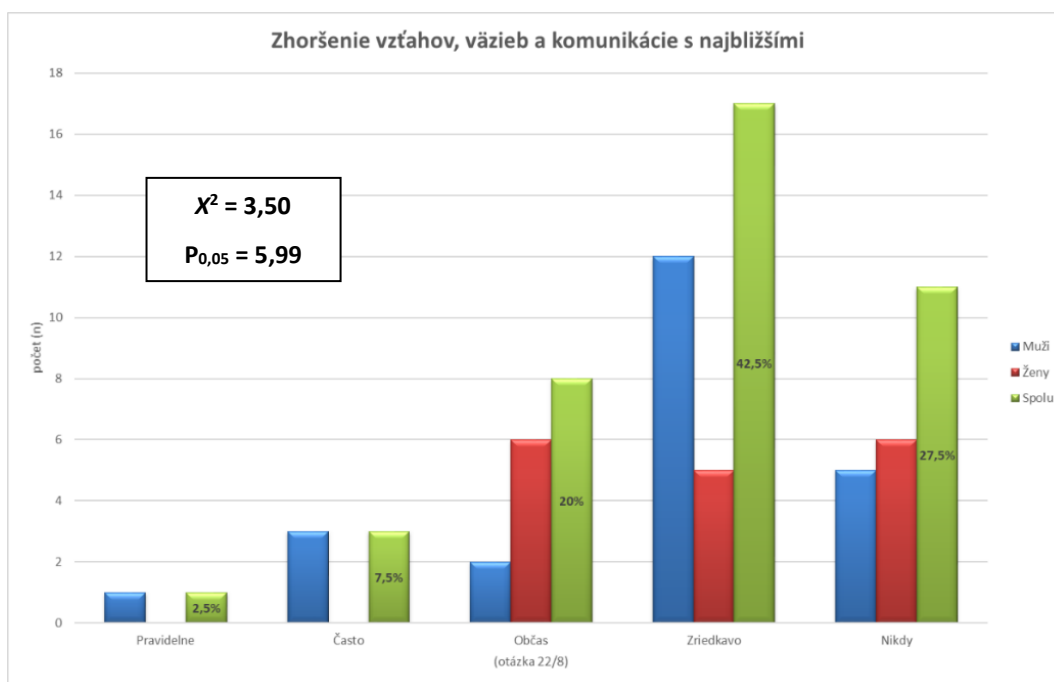
celkovom počte 177 registrovaných športovcov z rôznych športových klubov. Autor sa zamerail na otázky stability v športovom klube, podmienky, v ktorých pôsobí, úroveň motivácie v tréningu a súťažiach, postavenie tímu, úroveň aspirácií, úroveň odmien. Zistenia štúdie preukázali, že možnosť športovca dosahovať vysoký športový výkon predstavuje dôležitejší motivačný faktor ako možnosť väčšieho zárobku v súvislosti s finančnými odmenami pre športovcov. Motivácia v tréningu vykazuje výkyvy spôsobené faktormi športového charakteru, ale aj materiálnej stability, ktoré ovplyvňujú najmä psychickú pohodu športovcov. Úroveň hodnotenia, komunikácie a odmien sú dôležitými motivačnými faktormi s priamym vplyvom na výsledky dosahované športovcami v súťaži aj v tréningu. Na obrázku 8 môžeme vidieť, že 30 % z našich respondentov sa občas stretáva s poklesom motivácie počas vykonávania športovo-streleckej činnosti a ďalších 35 % iba zriedkavo. Takmer 22,5 % respondentov sa s poklesom motivácie ako jednou z psychických ťažkosti v športe nestretáva nikdy. Štatistická významnosť rozdielov sa v prípade poklesu motivácie u športových strelcov nepotvrdila ( $\chi^2 = 1,08$ ,  $P_{0,05} = 5,99$ ).



Obr. 8 Pokles motivácie

Pokles motivácie u športovcom môže mať za dôsledok nedostatočná efektívnosť motivačných stratégií a sily vnútornej motivácie, ktorú niektorí športovci jednoducho nedokážu svojvoľne udržiavať. Preto je dôležité, aby tréningové programy zahrnovali techniky a prístupy na podporu a posilňovanie motivácie. To môže zahŕňať stanovenie realistických a

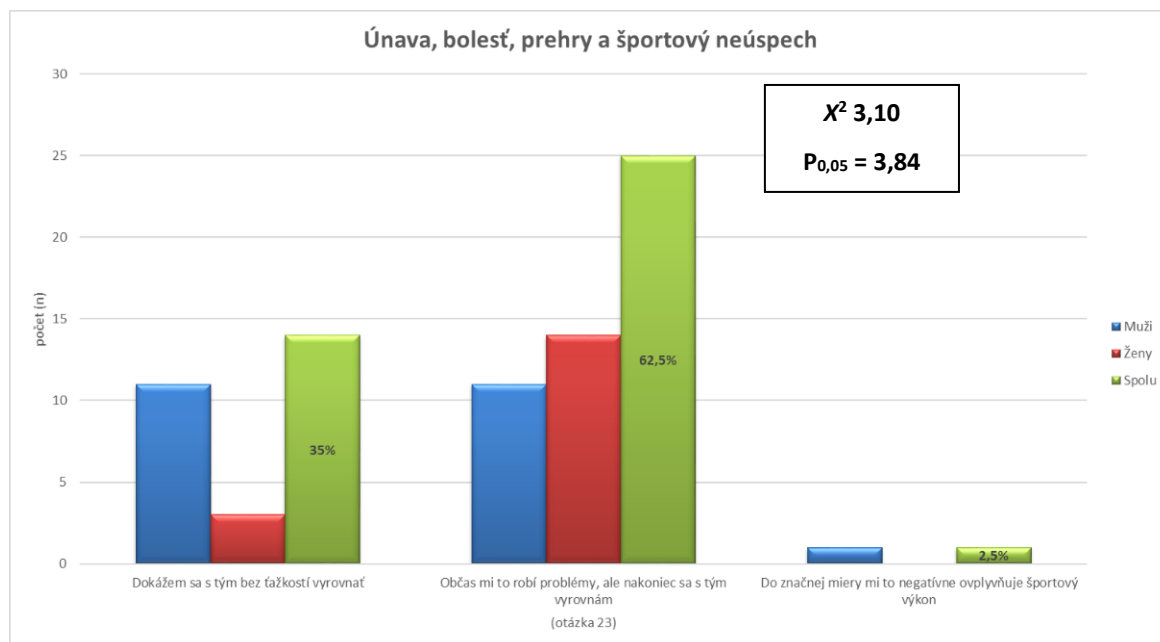
dosiahnuteľných cieľov, poskytovanie pozitívnej spätnej väzby, variabilitu tréningových metód a vytváranie psychickej podpory pre športovca. Efektívne manažovanie motivácie je nevyhnutné nielen pre udržanie vysokej úrovne výkonu, ale aj pre celkovú spokojnosť športovca so svojou športovou kariérou. Obrázok 9 poukazuje na skutočnosť, že 42,5 % respondentov si uvedomuje zhoršenie vzťahov, väzieb a komunikácie s najbližšími z toho prevažnú väčšinu tvoria športovci mužského pohlavia. Celkovo 27,5 % respondentov z výskumnej skupiny sa nikdy nestretlo so zhoršením vzťahov a väzieb v rámci komunikácie s najbližšími v súvislosti s možným dopadom na ich sociálny a rodinný život v rámci vykonávania ich športovej činnosti. Štatistická významnosť rozdielov pri zhoršení vzťahov, väzieb a komunikácie s najbližšími sa nepotvrdila, keď v teste dobrej zhody chí – kvadrát nadobudol hodnotu ( $\chi^2 = 3,50$ ,  $P_{0,05} = 5,99$ ).



Obr. 9 Zhoršenie vzťahov, väzieb a komunikácie s najbližšími

Zhoršenie vzťahov a komunikácie môže mať vážne dôsledky na psychickú pohodu športovcov a ich celkovú výkonnosť. Preto je dôležité, aby tréneri a športoví psychológovia venovali pozornosť aj tejto oblasti a poskytovali podporu športovcom v manažovaní ich sociálnych vzťahov. Integrácia rodinných a sociálnych podpor do tréningových programov môže pomôcť minimalizovať negatívne dopady a zlepšiť celkovú kvalitu života vrcholových strelcov. Športovci môžu využívať rôzne stratégie na udržanie zdravých vzťahov, ako sú efektívna komunikácia, plánovanie času a podpora zo strany rodiny a priateľov.

Na obrázku 10 môžeme vidieť, do akej miery sa dokážu naši respondenti vyrovnáť s únavou, bolesťou, prehrami a športovým neúspechom. Celkovo 62,5 % z celkového počtu respondentov, čo zodpovedá 25 športovým strelcom, robia občas spomenuté ťažkosti problém, ale nakoniec sa s nimi dokážu vyrovnáť. Bez ťažkostí sa dokáže vyrovnáť s únavou, bolesťou a prehrami celkovo 35 % respondentov z nášho výskumného súboru z toho 11 mužov a 3 ženy. Štatistická významnosť sa v tomto prípade taktiež nepotvrdila ( $X^2 = 3,10$ ,  $P_{0,05} = 3,84$ ). Do značnej miery to negatívne ovplyvňuje športový výkon iba jednému zo športovcov v našom výskumnom súbore. Z grafu môžeme vyčítať, že aj napriek tomu, že sa športovní strelci stretávajú s týmito negatívnymi psychickými vplyvmi sa s nimi vedia následne po určitom čase alebo úplne bez ťažkostí vyrovnáť.



Obr. 10 Miera vyrovnanosti s únavou, bolesťou prehrami a športovým neúspechom

### Záver

Spracovaním problematiky sme chceli priblížiť individuálnosť a špecifickosť jednotlivých vrcholových športových strelcov, a poukázať na výskyt jednotlivých psychických ťažkostí s ktorými sa stretávajú športovci v odvetví športovej streľby. Prostredníctvom výsledkov našej štúdie sme chceli poukázať na vysokú individualitu tohto olympijského športu a špecifickosť priorít a potrieb jednotlivých vrcholových športovcov z hľadiska zaradenia systematickej psychologickéj prípravy medzi ostatné zložky športovej prípravy do tréningového procesu vrcholovej športovej streľby.

Z hľadiska praxe, odporúčame reprezentantom v športovej streľbe zvýšiť objem

systematickej psychologickej prípravy hlavne z dôvodu nadobudnutia dostačujúcich vedomostí ohľadne výberu jednotlivých psychologických metód na optimalizáciu aktuálnych a dlhodobých psychických stavov. Taktiež odporúčame športovcom, aby z hľadiska prevencie boli vopred dostatočne informovaní o rôznych možných následkoch spojených s psychickými ťažkosťami, ktoré úzko súvisia s nedostatočnou psychologickou pripravenosťou a sú značnou hrozbou, ktorá ohrozuje športovcov v každom vrcholovom športe.

Cieľavedomá a systematická psychologická príprava by mala byť prirodzenou súčasťou tréningového procesu v športovej streľbe a mala by patriť medzi popredné zložky športovej prípravy každého vrcholového športového strelca, rovnako ako by mal mať aspoň z časti každý vrcholový športový strelec potrebné vedomosti a poznatky spojené s problematikou športovej psychológie. Následne by mali byť vybrané metódy systematickej psychologickej prípravy individuálne prispôsobené a špecifikované podmienkam a možnostiam každého jednotlivca. Optimálna psychická pripravenosť športového strelca je nevyhnutnou podmienkou inovácie a úspešnej transformácie jeho výkonnostného potenciálu z tréningových podmienok do v súťažných a hlavne z dôvodu preukázania adekvátnej výkonnosti a aktuálnej formy na dôležitých podujatiach.

Aby sa plne overil vzťah systematickej psychologickej prípravy v spojitosti s úrovňou výskytu psychických ťažkostí u športových strelcov, je potrebný ďalší výskum v tejto oblasti s mnohonásobne početnejšou skupinou v rámci niekoľkých ročných tréningových cyklov, aby sme získali čo najviac údajov a poznatkov a tak dospeli k štatisticky významnejším záverom, a tým vylúčili možný výskyt výrazných odchýlok z hľadiska vplyvu systematickej psychologickej prípravy a prevenciu vzniku psychických ťažkostí u reprezentantov v športovej streľbe v konkrétnom výskume.

## **Literatúra**

1. BRYCH, J., 2008. *Sportovní střelba*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1582-0.
2. BREWER, B. & REDMOND, C., 2017. *Psychology of Sport Injury*. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. ČERVENKA, D., 2019. *Vplyv vybraných faktorov na výkon v športovej streľbe zo vzduchovej pušky v polohe stoj*. Bratislava. Bakalárska práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športov v prírode a plávania.
4. ČERVENKA, D., 2021. *Analýza psychologickej prípravy ako významnej zložky v tréningovom procese športových strelcov*. Bratislava. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športov v prírode

- a plávania. 114 s.
5. DAUMILLER, M., RINAS, R., BREITHECKER, J., 2021. Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 416-435.
  6. DRAGOS, P. F., 2014. Study regarding the role of motivation in the sport performance activities. *Balt J Health Phys Act*, 6(1): 48-55.
  7. GREGOR, T., 2013. *Psychológia športu*. Bratislava: Mauro Slovakia. 400 s. ISBN 978-80-968092-7-1.
  8. GURSKÝ, T., 2005. *Psychológia športu: Učebné texty pre trénerov*. Bratislava: Telovýchovná škola SZTK.
  9. HOŠEK, V., KOBYLKA, J., SLEPIČKA, P., 2004. *Průvodce psychologii sportu*. Praha: Asociace psychologů sportu České republiky. 153 s.
  10. CHOUTKA, M. & DOVALIL, J., 1991. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
  11. CHRÁSKA, M., 2007. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativného výzkumu*. Praha: Grada. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
  12. LEDECKÁ, K., 2013. *Psychologická příprava ve sportovní střelbě*. Praha. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. 102 s.
  13. MACINTYRE, T. E., JONES, M., BREWER, B. W., VAN RAALTE, J., O'SHEA, D., & MCCARTHY, P. J., 2017. Editorial: Mental Health Challenges in Elite Sport: Balancing Risk with Reward. *Frontiers in Psychology*, 8.
  14. OHORUOGU, B., JONATHAN, U. I., & IKECHUKWU, U. J., 2016. Psychological Preparation for Peak Performance in Sports Competition. *Journal of Education and Practice*, 7(12).
  15. RAGLIN, J. S. 2001. Psychological factors in sport performance: the mental health model revisited. *Sports Med*. 31, 875–890.
  16. REINKMEIER, H., BÜHLMANN, G., 2010. *Sport psychology and competition*. Dortmund: MEC GmbH. ISBN 978-3-9814287-1-1.
  17. RICE, S. M., PURCELL, R., DE SILVA, S., MCGORRY, P. D., PARKER, A. G. 2016. The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Med*, 46, 1333.
  18. TUOMILEHTO, H., VUORINEN, V-P., PENTTILÄ, E., KIVIMÄKI, M., VUORENMAA, M., & VENOJÄRVI, M., 2017. Sleep of professional athletes: Underexploited potential to improve health and performance. *Journal of Sports Sciences*, 35(7), 704-710.
  19. WILLIAMS, J. M., 2010. *Applied sport psychology: Personal growth to peak*

*performance*. New York: McGraw-Hill Companies. ISBN: 978-0-078022-70-8.s.

## Summary

### **Psychological preparation and levels of psychological difficulties of athletes in sport shooting**

**Denis Červenka, Peter Petrovič, Tomáš Gregor**

*The present study highlights the findings, based on which, through the analysis of psychological training, we have found the level of psychological difficulties in athletes in sport shooting. The research population consisted of 40 top sport shooters (n=40), male and female, aged 18-58 years ( $x = 26.8 \pm 8.2$  years), whose selection was conditioned by membership in the Slovak national team. We used an ad hoc questionnaire method to monitor the proportion of systematic psychological training and the level of selected psychological difficulties and to collect empirical data in top sport shooters. To determine the differences in the frequency of different types of responses, we used the method of inductive statistics: the chi-square goodness-of-fit test. We used this statistical method to evaluate the responses chosen by more than 10% of the respondents in each question. The resulting statistical significance of the chi-square goodness-of-fit test was assessed at the 5% ( $p \leq 0.05$ ) and 1% ( $p \leq 0.01$ ) levels of statistical significance. Statistically significant differences within the prevalence of psychological difficulties in athletes in sport shooting were observed at the 5% level in the case of psychosomatic difficulties ( $X^2 = 8.16$ ,  $P_{0.05} = 5.99$ ) and also in the case of sleep disorders in athletes ( $X^2 = 4.00$ ,  $P_{0.05} = 3.84$ ). We did not observe statistically significant differences in the athletes on the other dimensions of the levels of psychological distress examined.*

*Keywords: Sport shooting, sport psychology, psychological preparation, psychological difficulties, elite sport.*

**Mgr. DENIS ČERVENKA** – interný doktorand na katedre edukačných a humanitných vied o športe. Zaoberá sa problematikou športovej psychológie v športovej streľbe.

**PaedDr. PETER PETROVIČ, PhD.** – externý pedagóg na katedre športov v prírode a plávania. Zaoberá sa problematikou biatlonu, bežeckého lyžovania a športovej streľby.

**doc. PhDr. PaedDr. TOMÁŠ GREGOR, PhD.** – externý pedagóg na katedre edukačných a humanitných vied o športe. Zaoberá sa problematikou športovej psychológie.