ŠTRUKTÚRA OSOBNOSTI Z HĽADISKA TEMPERAMENTU A EMOCIONÁLNA ODOLNOSŤ SLOVENSKÝCH PRETEKÁROV V ŠPORTOVOM KARATE

THE STRUCTURE OF PERSONALITY IN TERMS OF TEMPERAMENT AND EMOTIONAL RESILIENCE OF SLOVAK COMPETITORS IN SPORT KARATE

M. Sližik¹ & M. Blahutková²

¹Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica, Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu

²Vysoké učení technické Brno, Centrum sportovních aktivit

ABSTRACT

In our scientific article, that was arose like part of national research program VEGA 1/0931/16 "The psycho-fyziological diagnostic of stress cosiderring pre - competing physical state in combat sports" we try to bring a different types selected typology of personality and temperament in specialized disciplines karate (kata, kumite). Metodology of our work descirebes the necessary data acquisition, selection and scheme of personality questionnaire and supplementary test EMI. In conclusion evaluates the results of probands and their manifestations in competition and training enviroment and describes the various expressions on the basis of theoretical facts.

Keywords: temperament; personality; karate; emocional stability

SÚHRN

V našej odbornej štúdii, ktorá vznikla ako súčasť riešenia národného výskumného projektu VEGA 1/0931/16 "Psycho-fyziologická diagnostika stresu v rámci pred-štartových stavov v úpolových športoch", sa snažíme priblížiť jednotlivé druhy vybranej typológie osobnosti a temperamentu v špecializovaných disciplínach karate (kata, kumite). V metodológii naša práca popisuje získavanie potrebných údajov, výber a schému osobnostného dotazníka a dopĺňujúceho testu EMI. V závere vyhodnocuje získané výsledky probandov, ich prejavy v súťažnom i tréningovom prostredí a porovnáva prejavy na základe teoretických faktov.

Kľúčové slová: temperament; osobnosť; karate; emocionálna stabilita

Úvod

Jednou z najzákladnejších otázok, s ktorou sa musí psychológ vysporiadať, je: „Prečo sme všetci rôzni?“ (Jarvis, 1999). Hans J. Eysenck (1947) tvrdí, že osobnosť predstavuje spojenie potenciálnych a skutočných vzorcov chovania organizmu, ktoré determinuje dedičnosť a prostredie. Pri samotnom vývoji osobnosti ide o súhru štyroch hlavných odvetví: kognitívne (inteligencia), konatívne (charakter), telesná oblasť (konštitúcia) a afektívne (temperament). Cloninger (2003) rozumie pod pojmom temperament tie zložky, ktoré sú dedičné, vývojovo stabilné, vzťahujú sa k emocionálnemu prežívaniu človeka a neovplyvnené sociálno-kultúrnym vývojom. Psychologický výklad a popis temperamentu zahŕňa viacero osobnostných rysov, ktoré sú vyjadrením pomeru medzi hlavnými faktormi osobnosti (Pašková, 2008). Dôležitým prínosom pre samotnú psychológiu je sústava štyroch temperamentných typov, ktorú zostavil Hippokrates: cholerik, sangvinik, flegmatik, melancholik. Ku každému z týchto štyroch temperamentov priradil spozorované špecifické emotívne naladenie, prejav a prežívanie. Eysenck vo svojej teórii použil názvy temperamentov práve z Hippokratovej teórie (Cakirpaloglu, 2012). Špecifickou vlastnosťou temperamentu je emocionalita (Blahutková & Sližik, 2014). Emocionalita pri športovej činnosti je daná záťažovým a zároveň priťažlivým programom športu. Náročný tréningový

program zvyšovania výkonnosti vedie k zvyšovaniu aktivačnej úrovne športovca. Prostredníctvom zvýšenej úrovne aktivácie sa pri športovej činnosti mobilizujú všetky sily organizmu, predovšetkým jeho energetické zdroje (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006). Iránsky autori Boostani, Boostani & Rezaei (2013) uvádzajú, že samotná psychológia je jedným z hlavných súťažných elementov. V praxi to znamená, že ak chce mať karatista vysokú mieru úspešnosti a dlhodobej výkonnosti, musí venovať psychologickým faktorom rovnakú pozornosť ako kondičnej a technickej príprave. Športový výkon v karate je závislý na množstve faktorov (somatické, motorické, fyziologické, technické, taktické, psychologické), ktoré pôsobia na rôznych úrovniach a rôznou intenzitou. Tie, ktoré najviac ovplyvňujú športový výkon označujeme ako limitujúce faktory. Významná závislosť športového výkonu v karate sa predpokladá od psychologických faktorov, akými sú napr. emočná stabilita, koncentrácia pozornosti, ale aj anxióza, stres, napätie. Ich vzťah k výkonu však zatiaľ nebol tak presvedčivo dokázaný, aby mohli byť pre karate považované za typické (Zemková et al., 2006).

Metodika

Cieľom čiastkovej štúdie VEGA 1/0931/16 "Psycho-fyziologická diagnostika stresu v rámci predštartových stavov v úpolových športoch" bolo charakterizovať štruktúru osobnosti z hľadiska temperamentu u aktívnych vrcholových a výkonnostných karatistov. Prostredníctvom takto získaných údajov môžeme definovať dominujúci typ temperamentu ako aj prevahu niektorého zo superfaktorov extroverzie/introverzie u nami sledovaných probandov a na základe tejto štruktúry typológie osobnosti budeme môcť hľadať relevantné korelácie vo vzťahu k prežívaniu predštartových stavov. Parciálnym cieľom nášho prieskumu bolo na základe použitia štandardizovaných psychodiagnostických metód (EMI) odhaliť mieru emocionálnej odolnosti a emocionálneho potenciálu pre šport u nami sledovaných pretekárov karate. Testovanie probandov prebiehalo v dvoch etapách: v prvej etape sme použili Eysenckov osobnostný dotazník, ktorým sme identifikovali dominujúci typ a štruktúru temperamentu, a v druhej etape boli aplikované vybrané subtesty emocionality (EMI – emocionálnej odolnosti a emocionálneho predpokladu pre šport). Výskumný súbor našej prieskumnej štúdie tvorilo spolu 26 aktívnych karatistov (10 žien a 16 mužov) všetci boli vrcholoví pretekári karate a 16 z nich boli členmi štátnej reprezentácii Slovenskej republiky pravidelne sa zúčastňujúci medzinárodných reprezentačných výjazdov. V oboch etapách získavania diagnostického údajov sme použili elektronickú formu štandardizovaných dotazníkov, ktoré naši probandi vyplňali samostatne pod našim odborným dohľadom. Získané údaje sme vyhodnocovali štandardným spôsobom prostredníctvom hrubého skóre a percentuálneho vyjadrenia pomeru jednotlivých superfaktorov temperamentu. Získané výsledky sme sa snažili na základe subjektívneho pozorovania porovnať s teoretickými faktami súčasnej vedy. Pre sumarizáciu výsledkov sme použili metódy základnej deskriptívnej štatistiky. Pomocou Eysenckového kríža sme graficky vyhodnotili percentuálny pomer dominujúceho superfaktoru pre každého sledovaného jednotlivca.

Výsledky

V prvej časti vyhodnocovania našich výsledkov sme sa zamerali na sumarizáciu údajov získaných prostredníctvom osobnostného dotazníka vypovedajúcich o dominancii superfaktotov a štruktúre temperamentu nami sledovaných pretekárov karate. Na základe vyhodnotenia štandardizovaného osobnostného dotazníka sme vyhotovili tabuľku 1, v ktorej je znázornený sumárny percentuálny pomer extravenzie / introverzie a stability / lability u nami sledovaných probandov. Zistením týchto hodnôt percentuálneho zastúpenia jednotlivých superfaktorov sme mohli zdefinovať domináciu temperamentu u sledovaných pretekárov, ako východisko pre teoretickú predikciu možných prejavov správania sa a reakcií počas predštartových stavov v súťaži.

Zo zistených výsledkov môžeme konštatovať, že u nami sledovaných probandov je dominantný faktorom neurocizizmu stabilita, ktorá dosiahla priemernú hodnotu 59 % nad labilitou a u dvadsiatich probandov prevažuje extravenzia nad introverziu. Za extrovertného jedinca považujeme probanda, ktorý v štandardizovanom dotazníku dosiahol hodnotu extravenzie 50 % a viac. Priemerná hodnota extravenzie dosiahla úroveň 68 % ku 32 % introverzie. Extroverti podľa Gregora (2013) vnímajú svoje okolie intenzívne zameriavajú sa na kontakt s ľuďmi a realitou, vyjadrujú svoje prežívanie a radi hovoria. Čerpajú energiu z ľudí a objektov v sociálnom a fyzikálnom prostredí. V prostredí športového karate sme spozorovali, že extroverti sa cítia dobre v kolektíve (reprezentačný tím, tréningový kolektív), preferujú spoločné tréningové jednotky skôr ako individuálne, komunikujú medzi sebou a radi

sa porovnávajú a súťažia („sparing campy”, riadené zápasy, kata team a pod.). Na súťaži sa rýchlo adaptujú na prípadné zmeny (náhla zmena váhovej kategórie, zmeny coacha, organizačných pokynov). V zápasoch sú impulzívny a často aktívne vyjadrujú nesúhlas s verdiktami rozhodcov. V kumite majú väčší sklon ku „kontaktovaniu” (príliš silné vykonanie techniky bez primeranej kontroly) a agresívnym prejavom správania. Niekedy sú tieto prejavy skôr neúčinné ako napríklad u probanda M6 s podielom extravenzie 80 % (sangvinicko-cholerický typ), ktorý na posledných troch podujatiach prehral v prvých kolách práve kvôli svojej impulzivnosti, a vysokej miere nekontrolovaných „kontaktov”. ktorej bol zo súťaže vylúčený. V súťažnom prevedení kata sme u extrovertov spozorovali väčšiu chuť „predať” svoj výkon (bojovú formu) rozhodcom a publiku.

Tabuľka 1./ Table 1.

Percentuálny pomer extravenzie / intraverzie – stability / lability./ Percentage proportion of extraversion / introversion – stability / unstableness.

Kód probanda	Extraverzia	Introverzia	Stabilita	Labilita	Temperament
Ž1	56 %	44 %	40 %	60 %	cholerik
Ž2	80 %	20 %	52 %	48 %	sangvinik
Ž3	80 %	20 %	52 %	48 %	sangvinik
Ž4	56 %	44 %	40 %	60 %	cholerik
Ž5	52 %	48 %	32 %	68 %	cholerik
Ž6	20 %	80 %	32 %	68 %	melancholik
Ž7	92 %	8 %	68 %	32 %	sangvinik
Ž8	92 %	8 %	68 %	32 %	sangvinik
Ž9	52 %	48 %	32 %	68 %	cholerik
Ž10	20 %	80 %	32 %	68 %	melancholik
M1	80 %	20 %	52 %	48 %	sangvinik
M2	80 %	20 %	52 %	48 %	sangvinik
M3	80 %	20 %	76 %	24 %	sangvinik
M4	80 %	20 %	76 %	24 %	sangvinik
M5	80 %	20 %	68 %	32 %	sangvinik
M6	80 %	20 %	68 %	32 %	sangvinik
M7	92 %	8 %	64 %	36 %	sangvinik
M8	92 %	8 %	64 %	36 %	sangvinik
M9	92 %	8 %	76 %	24 %	sangvinik
M10	92 %	8 %	76 %	24 %	sangvinik
M11	68 %	32 %	96 %	4 %	sangvinik
M12	68 %	32 %	96 %	4 %	sangvinik
M13	44 %	56 %	84 %	16 %	flegmatik
M14	44 %	56 %	84 %	16 %	flegmatik
M15	48 %	52 %	24 %	76 %	melancholik
M16	48 %	52 %	24 %	76 %	melancholik
Priemer	68 %	32 %	59 %	41 %	sangvinik

Konkrétny prípad je proband M2, pri ktorom sa domnievame, že aj napriek neaktívnemu tréningovému obdobiu (približne 1 – 2 mesiace) dokázal zvíťaziť na medzinárodnom turnaji aj vďaka prezentácii svojho výkonu a získania si záujmu rozhodcov. Extrovertný karatista otvorene vždy víta zmeny v tréningových jednotkách (zmeny útočných kombinácií, nasadenie novej kata či zmeny časovania alebo rôzne typy taktickej prípravy) tým sa modelovanie tréningových jednotiek stáva zaujímavejším aj pre trénera. Doplňujúcim testom EMI konkrétne subtestami: emocionálna odolnosť a emocionálny predpoklad pre šport, sme zistili, že u probandov s vyššou mierou extravenzie bola väčšina miernych optimistov (Subtest: Emocionálna odolnosť) a v subteste emocionálneho predpokladu pre šport boli probandi na priemernej až strednej úrovni. Domnievame sa, že karatista s vyššou emocionálnou odolnosťou dokáže lepšie zvládať negatívne predštartové stavy (úzkosť, strach, tréma) či

už v kata alebo kumite. Ako príklad uvedieme opačne emocionálneho ladeného probanda Ž-10, ktorého emocionálna odolnosť je na úrovni krajného pesimizmu. Na súťažných podujatiach sme u neho spozorovali uzavrenosť pred širokým okolím, obmedzenú komunikáciu, a nesmelé vstupy do zápasov. Podobným príkladom je aj proband M15, u ktorého sme už po krátkej komunikácii identifikovali veľkú mieru senzitivizmu pred výkonom, následne nato tréner volil citlivú komunikáciu, časté pochvaly za jednotlivé pasáže a povzbudzujúce slová. U týchto probandov sme identifikovali prevahu superfaktoru introverzia. Introverti sa podľa Gregora (2013) dokážu sústrediť na maličkosti a dominantne na prežívanie a myšlienky. Vyhľadávajú len taký kontakt s okolím, ktorý im nie je nepríjemný. Do konverzácií sa nezapájajú a radšej počúvajú a premýšľajú, kým niečo povedia. Energiu čerpajú zo sveta ideí a vnútorného sveta pojmov. V porovnaní žien a mužov sme zistili prevahu extravertie u mužov 77 % ku ženskému priemeru 60 % u nami sledovaných probandov. Najviac dominujúcim typom temperamentu u nami sledovanej skupiny karatistov bol sangvinik a to s 61,50% podielom, ďalej cholerik a melancholik, ktorý mali rovnaký percentuálny podiel 15,40 % a nakoniec flegmatik s 7,7% podielom (graf 1).

Graf 1./ Graph 1.

Pomer dominujúcich typov temperamentu u nami sledovaných probandov./ Avarage of dominated type of temperament in our group of probands.

Výsledok prieskumu môžeme považovať za pozitívny, pretože ako uvádzajú autori Gurský (2005), Zusková (2010) sangvinik je najlepšie trénovateľný a po psychickej stránke je silný a stabilný. Zemková et al. (2006) uvádzajú, že v karate je potrebné, aby športovec bol schopný počas zápasu realizovať sériu obranných a útočných akcií v krátkom časovom slede bez zníženia intenzity a efektívnosti, čím sa vyznačuje práve sangvinický temperament. Z nášho pozorovania konštatujeme, že sangvinik v tréningovej jednotke špecializovanej na karate vykazuje vysokú mieru stability, dokáže zvládať vyššie objemy (úder, kopy, bloky) pri vysokej intenzite, pričom ale dokáže pomerne rýchlo zregenerovať. Ľahko sa adaptuje aj na dvojfázový tréningový cyklus, v kolektíve ostatných pretekárov sa prejavuje otvorene a priateľsky. Typickým príkladom sú probandi M1, Ž2, M5, ktorí po niekoľkých neaktívnych tréningových týždňoch absolvovali sústredenie s dvojfázovým tréningovým programom bez akýchkoľvek ťažkostí. Gregor (2013) uvádza, že sangvinik v športovom zaťažení potrebuje vysoké zaťaženie na odozvu organizmu, krátku regeneráciu a pôsobenie superkompenzačného efektu nemá dlhé trvanie. Ako príklad môžeme uviesť probanda M2, u ktorého sme spozorovali mierny pokles špeciálnej výkonnosti na súťažnom podujatí už po neabsolvovaní niekoľkých tréningových jednotiek. Sangvinik a cholerik si vystačia so spontánnou regeneráciou, postačujú im menej intenzívne a menej časté regeneračné prostriedky, ktoré by však mali byť meniteľné. Riadená regenerácia býva týmito typmi často odmietaná a majú tendenciu „zašívajú sa“ pri jej realizácii. V nasledujúcom Grafe 2 uvádzame sumár percentuálneho zastúpenia dominujúceho temperamentu v sledovanej skupine mužov, z ktorého je zjavné že v našom súbore pretekárov karate mužského pohlavia dominoval sangvinický typ 75 %. Zaujímavým zistením bolo, že v skupine probandov – mužov sme nezistili dominanciu cholerického

kého typu temperamentu u žiadneho sledovaného pretekára. Pričom flegmatický a melancholický typ temperamentu bol v tejto skupine zastúpený rovnakým podielom na úrovni 12,5 %.

Graf 2./ Graph 2.

Dominujúci temperament v skupine mužov./ Domininated temperament in part of group of men.

Nasledujúci Graf 3 znázorňuje percentuálny pomer zastúpenia temperamentu v sledovanej skupine žien, v ktorej Cholerický typ temperamentu sme identifikovali u štyroch probandiek nášho súboru čo tvorilo 40 %, rovnako zastúpený bol i sangvinický typ 40 % a zvyšných 20 % predstavoval melancholický typ temperamentu.

Graf 3./ Graph 3.

Dominujúci typ temperamentu v skupine žien./ Dominated temperament in part of group of women.

V športovej záťaži cholerikovi stačí malé zaťaženie aby napätie vystúpilo no rýchlo zase klesá a postačuje mu relatívne krátka zotavovacia fáza a už nastáva superkompenzačný efekt (Gregor, 2013). Pri špecializovaných tréningových jednotkách karate u cholerika často pozorujeme nabudenie hlavne pri simulácii súťažných zápasov. Toto nabudenie má sklon pretaviť sa až do agresie, ktorá však trvá len krátko a pri ďalšom zápase na ňu títo pretekári zabúdajú. Pretekári kata cholerického typu temperamentu sa dokážu rýchlo namotivovať na výkon no už po prvom neúspechu (prehratý zápas) sa prejavujú, asertívnym správaním a obviňovaním zo svojho neúspechu všetkých navôkol (tréner, rozhodcovia, iní pretekári). Melancholický typ temperamentu sa prejavil u dvoch mužských probandov čo predstavovalo 12,5 % v skupine mužov a dvoch probandiek čo predstavovalo 20 % zo skupiny žien. Melancholik celkovo predstavoval 15,4 % u nami sledovaných probandov. Melancholikovi podľa

Gregora (2013) stačí malé zaťaženie, superkompenzačný efekt je veľmi dlhý a spolu s flegmatikom znášajú lepšie regeneráciu, majú k nej lepší postoj. V špecializovaných tréningoch karate sme spozorovali, že probandi s melancholickým typom temperamentu subjektívne nepotrebujú až taký objem z hľadiska počtu tréningových jednotiek a vyhovuje im skôr individuálnejší prístup. Príkladom je proband Ž6, ktorého tréningová účasť je veľmi nepravidelná, no vyznačuje sa veľmi dobrými špecifickými predispozíciami a na vrcholných podujatiach dosahuje výborné výsledky medzinárodného charakteru. V tréningovom alebo reprezentačnom kolektíve majú priateľský vzťah s užším okruhom pretekárov. Ťažko si budujú dôveru v nového trénera a taktiež komunikácia s trénerom býva mnohokrát problematická. U týchto probandov sme pozorovali nepriaznivé pred-startové stavy ako: úzkosť, stres, strach, ktoré by sme však bez komunikácie a osobného kontaktu s pretekármi ťažko identifikovali. Tieto typy znášajú aj monotónnejšie formy regenerácie. Regenerácia by mala byť však často opakovaná pričom pri flegmatikovi dostatočne „intenzívna“ a na druhej strane pri melancholikovi relatívne menej intenzívna no časovo primeraná aby bola efektívna (Gregor, 2013).

Tabuľka 2./ Table 2.

Globálne vyhodnotenie testu emocionality./ Globally evaluation of emotional test.

Kód probanda	pozitívne sebapoňatie a myslenie	emocionálna odolnosť	emocionálny potenciál pre šport	Temperament
Ž1	priemerné	mierny optimizmus	stredný	cholerik
Ž2	optimistické	stred	priemer	sangvinik
Ž3	optimistické	stred	priemer	sangvinik
Ž4	priemerné	mierny optimizmus	stredný	cholerik
Ž5	priemerné	mierny optimizmus	priemer	cholerik
Ž6	pesimistické	krajný pesimizmus	prevaha pesimizmu až negativizmu	melancholik
Ž7	optimistické	mierny optimizmus	stredný	sangvinik
Ž8	optimistické	mierny optimizmus	stredný	sangvinik
Ž9	priemerné	mierny optimizmus	priemer	cholerik
Ž10	pesimistické	krajný pesimizmus	prevaha pesimizmu až negativizmu	melancholik
M1	priemerné	mierny optimizmus	stredný	sagvinik
M2	priemerné	mierny optimizmus	stredný	sagvinik
M3	optimistické	stred	priemer	sangvinik
M4	optimistické	stred	priemer	sangvinik
M5	optimistické	stred	stredný	sangvinik
M6	optimistické	stred	stredný	sangvinik
M7	optimistické	mierny optimizmus	veľmi dobrý	sangvinik
M8	optimistické	mierny optimizmus	veľmi dobrý	sangvinik
M9	optimistické	mierny optimizmus	stredný	sangvinik
M10	optimistické	mierny optimizmus	stredný	sangvinik
M11	priemerné	mierny optimizmus	stredný	sangvinik
M12	priemerné	mierny optimizmus	stredný	sangvinik
M13	optimistické	mierny optimizmus	veľmi dobrý	flegmatik
M14	optimistické	mierny optimizmus	veľmi dobrý	flegmatik
M15	priemerné	stred	prevaha pesimizmu až negativizmu	melancholik
M16	priemerné	stred	prevaha pesimizmu až negativizmu	melancholik

Dvaja z probandov vykazovali flegmatický typ čo predstavovalo 12,5 % zo skupiny mužov a 7,7 % zo skupiny všetkých probandov. Pri športovej záťaži flegmatika Gregor (2013) uvádza, že tento typ temperamentu potrebuje na vyvolanie odozvy organizmu vysoké zaťaženie, dlhú zotavovaciu fázu a superkompenzačný efekt má dlhšie trvanie ako u sangvinika. U probanda s týmto typom temperamentu

sme pozorovali, že sa relatívne pomaly zahrieva (aktivuje) no vyhovujú mu dlhšie typy tréningových jednotiek. V našej skupine sa vyskytovali dvaja mužskí probandi s dominujúcim typom temperamentu flegmatik M13, M14 charakterizovala ich celková pomalosť, po príchode na tréningy prejavovali evidentnú nechuť zapojiť sa do cvičenia, no po dôkladnom zahriatí a rozcvičení (aktivácii) organizmu začali pracovať spolu s ostatnými pretekármi bez problémov a aktívne sa zapojili do kolektívu.

V druhej časti našej štúdie sme vychádzali z výsledkov subtestov zameraných na diagnostiku emocionálnej odolnosti a emocionálneho predpokladu pre šport. U nami sledovaných probandov mal dominujúce postavenie na základe hrubého skóre „mierny optimizmus“ (druhé najvyššie dosiahnuteľné hrubé skóre v teste emocionálnej odolnosti). V štandardizovanom teste emocionálneho predpokladu pre šport sa probandi pohybovali v priemernej úrovni hodnotiacej škály. V našom prieskume dominovali probandi relatívne emocionálne odolní (s miernym optimizmom) pričom to boli extroverti a u prevažnej väčšiny bol dominujúcim temperamentom sangvinik. Z pozorovania emocionálne odolnejších probandov konštatujeme, že na súťažiach vynikajú vyššou mierou stability a dominuje u nich pozitívne zvládanie pred-štartových stavov. Aj v tréningovom procese títo pretekári dobre zvládajú vypäté modelové situácie, z ktorých hľadajú racionálne východiská pre svoj športový výkon. Opakom sú nami sledovaní probandi melancholici, ktorí sa v našom prieskume emocionálnej odolnosti ocitli v škále krajného pesimizmu. Z pozorovania týchto probandov môžeme konštatovať, že pomerne často prežívajú negatívne emócie počas pred-štartových stavov a u väčšiny z nich sú ťažko navonok rozpoznateľné. Emocionálny predpoklad pre šport bol aj u týchto probandov rovnako na priemernej úrovni hodnotiacej škály. Len dvaja z testovaných probandov dosiahli úroveň veľmi dobrého emocionálneho potenciálu pre šport, u oboch probandov bol však dominujúcim temperamentom sangvinik. Porovnaním dominantného temperamentu a emocionálneho predpokladu pre šport môžeme konštatovať, že u probandov s dominujúcim melancholickým typom temperamentu sme diagnostikovali prevahu pesimizmu až negativizmu. V nasledujúcej tabuľke 2 uvádzame všeobecné sumárne vyhodnotenie testu emotionality, ktorý sme pre jeho špecifickú formu vyhodnotili iba slovne.

Diskusia a závery

V prvej etape nášho prieskumu sme prostredníctvom štandardizovaného Eysenckového osobnostného dotazníka modifikovaného Gurským (2005) zistili, že dominujúcim superfaktorom u nami sledovaných probandov je extravergia. Priemerná hodnota extravenzie dosiahla úroveň 77 % ku 23 % introverzie a zastúpenie extrovertných probandov v našom súbore bolo v pomere 10 : 3. Podiel neuroticizmu – stability / lability dosiahol 59 % k 41 %. Pričom u väčšiny probandov môžeme konštatovať, že ich správanie a emocionálne prejavy v tréningovom procese a priamo na súťaži korešpondujú s teoretickými východiskami hypotetických prejavov správania extrovertov. Pomocou percentuálneho pomeru parametrov hrubého skóre testu osobnosti sme určili dominujúci typ temperamentu u nami sledovaných pretekárov karate. Pričom najčastejšie sa vyskytujúci typ temperamentu bol sangvinik a to 61,53 % podiele na skupinu, ďalej to bol cholerik a melancholik, ktorý mali rovnaký percentuálny podiel 15,40 % a najmenej zastúpený bol flegmatik s 7,7% podielom. Z výsledkov nášho výskumu vyplynulo, že nami sledovaní pretekári spadajú aj do všeobecného tvrdenia Gregora (2013), že športovci, ako špecifická zložka populácie, bez rozdielov na špecializáciu sú typicky tendenciou k sangvinickému temperamentu. Z literatúry vieme, že zo sangvinickým typom temperamentu sa ľahšie spolupracuje a je lepšie trénovateľný. Kategorizovať však spoluprácu a trénovateľnosť karatistov na „dobrú a problémovú“ z hľadiska temperamentu si nedovoľujeme. Napriek snahe o kvantifikáciu nášho prieskumu sa domnievame, že určenie najvhodnejšieho osobnostného typu pretekára pre karate len na základe temperamentu nie je možné vzhľadom na veľký počet psychologických premenných. V druhej časti nášho výskumu sme sa prostredníctvom subtestov emocionálnej odolnosti a emocionálneho potenciálu pre šport snažili zistiť u nami sledovaných probandov relevantné hodnoty parametrov emotionality ako východiska predikcie možných prejavov a prežívania pred-štartových stavov. Pričom sme zistili tieto priemerné hodnoty: mierny optimizmus pri subteste emocionálna odolnosť a priemerný resp. stredný emocionálny potenciál pre šport. Za povšimnutie stojí však vzájomný vzťah medzi temperamentom melancholik a emocionálnym predpokladom pre šport krajný pesimizmus až negativizmus, ktorý sa potvrdil u oboch našich probandov s dominujúcim melancholickým typom temperamentu. Na základe pozorovania probandov na súťažiach a subtestu emocionálnej odolnosti sa však domnievame, že práve vďaka adekvátnej emocionálnej odolnosti dokážu karatisti lepšie zvládať negatívne pred-štartové

stavy. Na základe prezentovaných výsledkov konštatujeme, že zistenie typológie temperamentu pomocou štandardizovaných testov, pomáha relevantne odhaliť štruktúru osobnosti z hľadiska jej rysov, ktorá môže byť dôležitou doplňujúcou informáciou pre trénera z hľadiska psychologickéj zložky prípravy na vrcholné podujatie. Pomocou objektívnych diagnostických metód dostáva tréner obraz o charaktere a emocionálnom prežívaní svojho pretekára, ktorý je často skreslený alebo častokrát ťažko rozpoznateľný. Pre emocionálne stabilných pretekárov (flegmatik, sangvinik) odporúčame časté variovanie tréningového procesu, nabúravanie stereotypov, postupné zvyšovanie intenzity. Tieto typy zvládajú zaťaženie veľmi dobre (predovšetkým sangvinik), preto odporúčame aby tréner, myslel aj na možné riziká z pretrénovania, ktoré môžu vzniknúť nadmernou záťažou. Pre emocionálne nestabilných pretekárov (cholerik, melancholik) odporúčame vybrať vhodný typ komunikácie a individuálnejší prístup v tréningovom procese a taktiež počas ich vedenia „coaching“ na súťaži. Pre zvládanie predštartových stavov je vhodné zaradiť rôzne formy psycho-relaxačných a autoregulačných techník, aby sa nežiadúce účinky emocionálnych vplyvov eliminovali alebo časom úplne odstránili. V tréningovom procese na tieto typy temperamentu netreba vyvíjať príliš veľký nátlak. Na súťažných podujatiach odporúčame venovať týmto typom temperamentu zvýšenú pozornosť prípadne ich povzbudiť pochvalou a pozitívnym prístupom k výkonu bez ohľadu na jeho výsledok.

Na základe zistenej miery emocionálnej odolnosti odporúčame hľadať ideálne formy predštartových „rituálov“, ktoré môžu pomôcť pri zvládaní negatívnych vplyvov asténických emócií počas predštartových stavov (príchod tesne pred štartom kategórie, rozohriatie a rozcvičenie mimo miesta kde prebieha hlavná súťaž a podobne). Emocionálny predpoklad pre šport nám odhaľuje možnosť efektívnejšieho výberu talentovanej mládeže pre danú disciplínu. Zaujímavejšou pre prax je však možnosť aplikovať tento subtest v skupine „pokročilých“ karatistov, ktorí sa aktívne zúčastňujú tréningových jednotiek a môžeme u nich pozorovať záujem o športové karate. Tento test nám pomôže kategorizovať pretekárov do skupín od prevahy pesimizmu až negativizmu cez priemerný a stredný emocionálny predpoklad pre šport až po pretekárov s veľmi dobrým emocionálnym predpokladom pre šport.¹

Literatúra

- Blahutková, M., & Sližik, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie športu*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Boostani, H. M., & Boostani, A. M., & Rezaei, A. M. (2013). *Sport Psychology in Professional Karate Athletes*. Give psychological guidelines in order to improve their act in the competitions, USA.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Grand Publishing.
- Gregor, T. (2013). *Psychológia športu*. Bratislava: Mauro Slovakia.
- Gurský, T. (2005). *Psychológia športu – učebné texty pre trénerov*. Bratislava: Telovýchovná škola SZTK.
- Jarvis, M. (1999). *Sport psychology*. New York: Routledge.
- Pašková, L. (2008). *Výkonová motivácia*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, Občianske združenie Pedagóg.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Sližik, M., & Pašková, L. (2010). Vplyv športovej aktivity na emocionálny komponent subjektívnej pohody adolescentov. In *Acta Facultatis Humanisticae Universitatis Matthiae Belii Neosoliensis*, Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied.
- Zemková, E., Sližik, M., Longa, J., Miklovič, P., et al. (2006). *Teória a didaktika karate*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Zusková, K., et al. (2010). *Osobnosť športovca z pohľadu vybraných oblastí psychológie športu*. Prešov: Prešovská univerzita.

PhDr. Mgr. Miroslav Sližik, Ph.D.
Tajovského 40
Banská Bystrica 974 04
Slovenská republika
miroslav.slizik@umb.sk

¹Príspevok bol realizovaný za podpory národnej grantovej úlohy VEGA 1/0931/16 pod názvom "Psycho-fyziologická diagnostika stresu v rámci predštartových stavov v úpolových športoch".