

# POSTAVLJANJE CILJEV V REHABILITACIJI ŠPORTNIKOV

## GOAL SETTING IN SPORTS REHABILITATION

dr. Katarina Tonin, dr. med., izr. prof. dr. Gaj Vidmar, univ. dipl. psih.  
Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije – Soča, Ljubljana

### Povzetek

#### Izhodišča:

Zastavljanje kratkoročnih, srednjeročnih in dolgoročnih ciljev v rehabilitaciji športnih poškodb redno uporabljamo kot eno od orodij, s katerimi skušamo izboljšati izid rehabilitacije. V članku na podlagi rezultatov vprašalnika o ciljih v športni rehabilitaciji, ki ga je izpolnila skupina vrhunskih igralk odbojke, opisujemo, kakšen je pomen rehabilitacije pri doseganju športnih ciljev, kdo sodeluje pri postavljanju ciljev rehabilitacije, ali se rehabilitacijski cilji spreminjajo glede na pomembnost tekmovanja, kakšni so športni cilji igralk ter kaj igralk motivira in kaj ovira pri doseganju rehabilitacijskih ciljev.

#### Metode:

20 vrhunskih igralk odbojke je izpolnilo vprašalnik o ciljih v športni rehabilitaciji.

#### Rezultati:

Pomembnost rehabilitacije pri doseganju športnih ciljev so igralk odbojke v povprečju ocenile z 9,4/10. Polovica igralk je menila, da je zastavljanje rehabilitacijskih ciljev ekipno delo. Rehabilitacijo poškodb dve tretjini igralk opravi pri športnem fizioterapevtu. V primeru poškodbe sredi pomembnega dela prvenstva bi polovica igralk želela kljub nepopolni sanaciji poškodbe čim prej nadaljevati z igro, po končani sezoni pa bi tri četrtine igralk želelo popolnoma sanirati poškodbo; 39 % igralk meri uspešnost rehabilitacije z odsotnostjo bolečine. Vrhunski rezultat je glavni športni cilj 63 % igralk, 55 % igralk nima težav pri doseganju ciljev. Občutek zadovoljstva, ko dosežejo zastavljeni cilj, motivira 68 % igralk.

#### Zaključek:

Pri doseganju športnih ciljev so igralk odbojke rehabilitaciji pripisale velik pomen. Določanje ciljev rehabilitacije je po mnenju polovice anketiranih igralk odbojke ekipno delo, rehabilitacijo poškodb večina igralk opravi pri športnem fizioterapevtu. Časovna umestitev v različno pomemben del

### Abstract

#### Background:

Short-term, middle-term and long-term goal-setting are some of the tools regularly used in the hope to improve the outcome of sports rehabilitation. We present the results of sports rehabilitation goal-setting questionnaire that was answered by a group of female volleyball players, describing who is important in the goal-setting process, what are the main sport goals in our group of volleyball players and the importance of rehabilitation for achieving them, how rehabilitation goals change during the season, and factors that motivate and obstruct the process of achieving those goals.

#### Methods:

20 professional-level female volleyball players completed a sports rehabilitation goal-setting questionnaire.

#### Results:

Importance of rehabilitation for achieving sports goals was rated with an average score of 9.4/10. Half of the players thought goal setting is team work. Two thirds perform rehabilitation with a sports physiotherapist. During an important part of the season half of the players would prefer quick return to the game even without complete rehabilitation. During an unimportant part of the season 75 % of the players would prefer complete rehabilitation; 39 % of the players use absence of pain to evaluate rehabilitation success. Achieving top results is the main sports goal for 63 % of the players. Fifty-five per cent do not have problems achieving their sport goals. Satisfaction after achieving the goal motivates 68 % of the players.

#### Conclusion:

Rehabilitation is very important in the process of achieving sports goals. Goal-setting is team work. Most of the players complete rehabilitation with a sports physiotherapist. The importance of the season part determines rehabilitation goal-setting. Internal motivation fuels the athletes in achieving their goals and most of the players do not have problems achieving them.

tekmovalne sezone vpliva na zastavljanje različnih ciljev rehabilitacije. Pri doseganju športnih ciljev igralke ženejo notranje oblike motivacije, pri doseganju zastavljenih ciljev večina igralk nima težav.

### **Ključne besede:**

določanje ciljev; športna rehabilitacija; odbojka

### **Key words:**

*goal-setting; sports rehabilitation; volleyball*

## **UVOD**

Po mnenju Siegerta s sod. (1) lahko določanje ciljev v rehabilitaciji, skupaj z motivacijo posameznika, izboljša izid rehabilitacije. Bolj natančno so cilji zastavljeni, boljši naj bi bil izid rehabilitacije. In obratno, kadar je cilj rehabilitacije zastavljen preohlapno, je tudi izid rehabilitacije slabši (1). Christakou in Lavalée (2) menita, da zastavljanje kratkoročnih ciljev izboljša sodelovanje v športni rehabilitaciji. Worell (3) svetuje uporabo vedenjskih in kognitivnih tehnik za doseganje kratkoročnih in dolgoročnih ciljev in izboljšanje sodelovanja v športni rehabilitaciji. S tem naj bi pomembno zmanjšali pojavnost ponovnih poškodb pri športnikih (3).

Nasprotni pa so izsledki Cochranove metaanalize - po pregledu raziskav na temo zastavljanja ciljev v rehabilitaciji posameznikov s pridobljenimi telesnimi okvarami niso našli povezave med zastavljanjem ciljev in izboljšanjem telesne funkcije (4). Avtorji članka so menili, da so rezultati najverjetneje posledica slabo zastavljenih raziskav, vključenih v metaanalizo (4).

V procesu rehabilitacije si postavimo kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne cilje (1). Pri postavljanju ciljev naj sodeluje več partnerjev – športnik, zdravnik, fizioterapevt, kineziolog, delovni terapevt, psiholog, trener idr. (1). Vsi partnerji naj si prizadevajo za skupen cilj, ki se lahko med rehabilitacijo spreminja. Pomembno se je zavedati, da se lahko cilji posameznih partnerjev razlikujejo, pri čemer je posebej pomembno upoštevati osebne cilje športnika (1, 3).

Motivacija posameznih članov rehabilitacijskega tima, še posebej športnika, lahko bistveno vpliva na izid rehabilitacije (1 - 3). Na motivacijo vplivajo notranji in zunanji dejavniki (1). Osebnostna naravnost in fokus ter posameznikove potrebe so notranji dejavniki motivacije (1). Mnenje publike, materialna nagrada in družbeni status so primeri zunanjih dejavnikov motivacije (1). Cilji rehabilitacije so povezani s sistemom notranjih vrednot vsakega posameznika. Zato bo nekomu pomemben fizični videz po koncu rehabilitacije, drugemu funkcija in tretjemu zmanjšanje bolečine. Zanašanje na notranje dejavnike in stremenje k ciljem poveča posameznikovo zadovoljstvo in motivacijo (1, 3).

(Ne)popolno doseganje ciljev vpliva na občutek (manj)vrednosti posameznika. Čustva zato igrajo pomembno vlogo v procesu rehabilitacije; vrednotenje čustev med rehabilitacijo lahko spremeni dolgoročne cilje in s tem tudi potek rehabilitacije. Posamezniki z depresijo si zastavljajo nižje cilje in so manj motivirani za rehabilitacijo (1).

Ko se športnik poškoduje, se pogosto osredinimo le na rehabilitacijo (fizičnih) poškodb. Postavljanje rehabilitacijskih ciljev pa je lahko tudi eden od načinov preprečevanja negativnih psiholoških posledic poškodbe (strah pred ponovno poškodbo, tesnoba, depresija). Zato športni psihologi postavljanje ciljev - skupaj z drugimi psihološkimi orodji, kot so relaksacijske tehnike, tehnike predstavljanja in motivacijske tehnike – uporabljajo v psihološki pripravi športnikov (5).

V kratki raziskavi, ki smo jo opravili v skupini vrhunskih igralk odbojke, nas je zanimalo, kakšen je pomen rehabilitacije pri doseganju športnih ciljev, kdo sodeluje pri postavljanju ciljev rehabilitacije, ali se rehabilitacijski cilji spreminjajo glede na pomembnost tekmovanja, kakšni so glavni športni cilji ter kaj motivira in kaj ovira športnike pri doseganju rehabilitacijskih ciljev.

## **METODE**

Dvajset igralk odbojke, ki tekmujejo v 1. državni odbojkarski ligi ali na mednarodni ravni, je izpolnilo vprašalnik o postavljanju ciljev v rehabilitaciji športnikov (Priloga 1). Odgovore smo analizirali z opisno statistiko.

## **REZULTATI**

Igralke odbojke, ki so izpolnile vprašalnik, so bile stare od 17 do 31 let (v povprečju 21 let).

Pri doseganju športnih ciljev kakovostni rehabilitaciji igralke na lestvici pomembnosti od 1 do 10 (1- nepomembno, 10 - najbolj pomembno) v povprečju pripisujejo oceno 9,4 (razpon ocen od 7 do 10, mediana 10,0).



**Slika 1:** Mnenje igralk odbojke o pomembnosti posameznih članov rehabilitacijskega tima pri postavljanju ciljev rehabilitacije.

**Figure 1:** Opinion of female volleyball players on which member/s of the rehabilitation team is/are the most important for rehabilitation goal setting.

Na vprašanje »Kdo je po tvojem mnenju najpomembnejši pri postavljanju ciljev rehabilitacije po poškodbi športnika?« je polovica igralk odgovorila »vsi skupaj« (športnik, trener, fizioterapevt in zdravnik, op. a.); 23 % igralk je menilo, da je za postavljanje ciljev rehabilitacije najpomembnejši fizioterapevt, 14 % športnik, 9 % trener in 5 % zdravnik (Slika 1).

V primeru poškodbe se 67 % igralk oglasi pri fizioterapevtu, 29 % jih opravi pregled pri zdravniku specialistu in 5 % poškodbo sanira sama.

Če bi do poškodbe prišlo sredi zaključka pomembnega prvenstva, bi bil za polovico igralk glavni cilj rehabilitacije čim hitrejša vrnitev v igro (tudi, če to ne pomeni popolne sanacije poškodbe), za 27 % popolna sanacija poškodbe (tudi, če to ne pomeni vrnitve v igro) in za 23 % zmanjšanje bolečine.

Glavni cilj rehabilitacije poškodbe, do katere bi prišlo po končani sezoni, bi bil za 75 % igralk popolna sanacija poškodbe (tudi, če to ne pomeni vrnitve v igro), za 15 % čim hitrejša vrnitev v igro (tudi, če to ne pomeni popolne sanacije poškodbe) in za 10 % igralk zmanjšanje bolečine.

Glavni športni cilj za večino (63 %) igralk predstavlja vrhunski rezultat, 30 % igralk je na prvo mesto postavilo ohranitev zdravja in 7 % druge cilje.

Uspešnost rehabilitacije igralk odbojke ocenjujejo v 39 % glede na prisotnost/odsotnost bolečine, 25 % glede na občutek zaupanja v poškodovani del telesa med ponovnim ukvarjanjem s športom, 21 % glede na doseganje (ne)popolne funkcije poškodovanega dela telesa, 11 % glede na doseganje rezultatov na meritvah po opravljeni rehabilitaciji (gibljivost, moč ...) in 4 % z drugimi merili (Slika 2).

Pri doseganju ciljev 68 % športnic motivira občutek zadovoljstva, ko dosežejo cilj in 32 % občutek zadovoljstva, ko se trudijo doseči cilj. Denar, materialne dobrine in občutek, da pri drugih nekaj veljajo, ni motiviralo nobene od igralk.



**Slika 2:** Mnenje igralk odbojke o lastnih merilih za oceno uspešnosti rehabilitacije.

**Figure 2:** Opinion of female volleyball players on how to measure successfulness of rehabilitation.

Pri doseganju zastavljenih ciljev rehabilitacije več kot polovica igralk (55 %) ne ovira nič, 30 % jih najbolj ovirajo dolge čakalne dobe, 10 % slabe izkušnje preteklih rehabilitacij in 5 % lastna nedoslednost pri izvajanju programa. Nobena igralka nima težav z iskanjem pomoči.

## RAZPRAVA

Pri doseganju športnih ciljev so igralk odbojke, vključene v našo raziskavo, rehabilitaciji pripisale zelo velik pomen.

Da je postavljanje ciljev v rehabilitaciji ekipno delo, se strinja polovica vprašanih igralk, enako svetuje tudi Siegert s sod. (1). Skoraj polovica preostalih igralk bi odločitev o postavljanju ciljev rehabilitacije prepustila fizioterapevtu, nato sledita športnik in trener ter na koncu zdravnik. Tudi v primeru poškodbe igralk večinoma obiščejo fizioterapevta. Le tretjina jih opravi pregled pri zdravniku specialistu. Manjši odstotek igralk poškodbo sanira sama. Vzrok je najverjetneje v močni tradiciji, kakovostni obravnavi in dobri dostopnosti športnih fizioterapevtov v Sloveniji.

Če bi do poškodbe prišlo sredi zaključka pomembnega prvenstva, bi bil glavni cilj rehabilitacije za večino vprašanih igralk čim hitrejša vrnitev v igro (tudi, če to ne pomeni popolne sanacije poškodbe). Nato sta med odgovori po pogostosti sledila popolna sanacija poškodbe (tudi, če to ne pomeni vrnitve v igro) in zmanjšanje bolečine. Glavni cilj rehabilitacije poškodbe, do katere bi prišlo po končani sezoni, bi bil za večino igralk popolna sanacija poškodbe in le za eno sedmino igralk čim hitrejša vrnitev v igro in zmanjšanje bolečine. Sklepamo lahko, da je časovna umestitev v različno pomemben del sezone pomemben dejavnik pri sprejemanju odločitev glede zastavljanja ciljev rehabilitacije. Podobno smo opisali že v drugem članku, ko smo o odločitvi o načinu zdravljenja med pomembno in nepomembno tekmo vprašali slovenske reprezentančne zdravnike. Tudi oni bi se odločili za različno obliko zdravljenja enake poškodbe v dveh rezultatsko različno pomembnih situacijah (6).

Vrhunski rezultat in ohranjanje zdravja sta glavna športna cilja v našem vzorcu igralk odbojke. Pri doseganju ciljev večino igralk motivira občutek zadovoljstva, ko dosežejo cilj in občutek zadovoljstva, ko se trudijo doseči cilj, kar sta notranji obliki motivacije (1). Nobena od igralk za svoj glavni športni cilj ali motiv pri doseganju cilja ni navedla prepoznavnosti ali finančne neodvisnosti, ki sta zunanji obliki motivacije (1).

Le majhen del vprašanih športnic je za glavni cilj rehabilitacije pri poškodbi navedel zmanjšanje bolečine. Kljub temu kar dobra tretjina igralk meri uspešnost rehabilitacije glede na prisotnost/odsotnost bolečine. Četrtnina meri uspešnost rehabilitacije glede na občutek zaupanja v poškodovani del telesa med ponovnim ukvarjanjem s športom, sledijo doseganje funkcije poškodovane dela telesa in doseganje merljivih rezultatov po opravljeni rehabilitaciji (gibljivost, moč ...).

Igralke večinoma nimajo težav pri doseganju zastavljenih ciljev rehabilitacije. Tretjino ovirajo dolge čakalne dobe, v manjšem odstotku pa tudi slabe izkušnje preteklih rehabilitacij in lastna nedoslednost pri izvajanju programa. Nobena igralka ni navedla težav z iskanjem pomoči.

## ZAKLJUČEK

Da postavljanje ciljev v rehabilitaciji izboljša izid rehabilitacije glede na doslej znano literaturo, za zdaj ne moremo trditi. So pa športnice v naši raziskavi rehabilitaciji pripisale velik pomen pri doseganju športnih ciljev. Z našo kratko raziskavo smo ugotovili,

da je določanje ciljev rehabilitacije po mnenju polovice anketiranih športnic ekipno delo športnika, fizioterapevta, trenerja in zdravnika, samo rehabilitacijo poškodb pa večina igralk prepusti športnemu fizioterapevtu. Ugotovili smo, da časovna umestitev v različno pomemben del tekmovalne sezone vpliva na zastavljanje različnih ciljev rehabilitacije. Pri doseganju športnih ciljev igralk ženejo notranje oblike motivacije, pri doseganju zastavljenih ciljev pa večina igralk nima težav.

## Literatura:

1. Siegert RJ, Taylor WJ. Theoretical aspects of goal-setting and motivation in rehabilitation. *Disabil Rehabil* 2004; 26(1): 1-8.
2. Christakou A, Lavalley D. Rehabilitation from sports injuries: from theory to practice. *Perspect Public Health* 2009; 129(3): 120-6.
3. Worrell TW. The use of behavioral and cognitive techniques to facilitate achievement of rehabilitation goals. *Journal of Sports Rehabil* 1992; 1(1): 69-75.
4. Levack WM, Weatherall M, Hay-Smith EJ, Dean SG, Mcherson K, Siegert RJ. Goal setting and strategies to enhance goal pursuit for adults with acquired disability participating in rehabilitation. *Cochrane Database Syst Rev* 2015; 20(7): CD009727.
5. Covassin T, Beidler E, Ostrowski J, Wallace J. Psychological aspects of rehabilitation in sports. *Clin Sports Med* 2015; 34(2): 199-212.
6. Tonin K. Etične dileme v športni medicini. *Rehabilitacija Supl. 1: Zbornik predavanj 28. dnevi rehabilitacijske medicine* 2017; 103-8.

## Priloga 1:

### VPRŠALNIK: POSTAVLJANJE CILJEV V REHABILITACIJI ŠPORTNIKOV:

SPOL:            M    Ž

STAROST:        \_\_\_\_\_

ŠPORTNA PANOGA: \_\_\_\_\_

RAVEN IGRANJA (obkroži): 1., 2., 3. državna liga      mednarodna raven igranja

### 1. Kdo je po tvojem mnenju najpomembnejši pri postavljanju ciljev rehabilitacije po poškodbi športnika?

- a.) Športnik.
- b.) Fizioterapevt.
- c.) Zdravnik.
- d.) Trener.
- e.) Vsi skupaj.

### 2. kateri je tvoj glavni športni cilj?

- a.) Vrhunski rezultat.
- b.) Finančna neodvisnost.
- c.) Prepoznavnost.
- d.) Ohranitev zdravja.
- e.) Drugo: \_\_\_\_\_

**3. Kateri bi bil tvoj glavni cilj rehabilitacije poškodbe, do katere bi prišlo sredi zaključka pomembnega prvenstva?**

- a.) Čim hitrejša vrnitev v igro (tudi, če to ne pomeni popolne sanacije poškodbe).
- b.) Zmanjšanje bolečine.
- c.) Popolna sanacija poškodbe (tudi, če to ne pomeni vrnitve v igro).
- d.) Drugo: \_\_\_\_\_

**4. Kateri bi bil tvoj glavni cilj rehabilitacije poškodbe, do katere bi prišlo po končani sezoni?**

- a.) Čim hitrejša vrnitev v igro (tudi, če to ne pomeni popolne sanacije poškodbe).
- b.) Zmanjšanje bolečine.
- c.) Popolna sanacija poškodbe (tudi, če to ne pomeni vrnitve v igro).
- d.) Drugo: \_\_\_\_\_

**5. Kako meriš uspešnost rehabilitacije?**

- a.) Glede na prisotnost/odsotnost bolečine.
- b.) Z doseganjem (ne)popolne funkcije poškodovanega dela telesa.
- c.) Z doseganjem rezultatov na meritvah po opravljeni rehabilitaciji (gibljivost, moč ...).
- d.) Glede na občutek zaupanja v poškodovani del telesa med ponovnim ukvarjanjem s športom.
- e.) Drugo: \_\_\_\_\_

**6. Kaj te najbolj ovira pri doseganju zastavljenih ciljev rehabilitacije?**

- a.) Nič.
- b.) Slabe izkušnje preteklih rehabilitacij.
- c.) Dolga čakalna vrsta.
- d.) Lastna nedoslednost pri izvajanju programa.
- e.) Ne vem, kam se obrniti po pomoč.

**7. Kako navadno postopaš pri poškodbah?**

- a.) Oglasim se pri fizioterapevtu, ki mi sestavi program rehabilitacije.
- b.) Opravim pregled pri zdravniku specialistu, ki mi sestavi program rehabilitacije.
- c.) Poškodbo saniram sam.
- d.) Drugo: \_\_\_\_\_

**8. Kaj te motivira za doseganje ciljev?**

- a.) Občutek zadovoljstva, ko dosežem cilj.
- b.) Denar, materialne dobrine.
- c.) Občutek, da drugi mislijo, da nekaj veljam.
- d.) Občutek zadovoljstva, ko se trudim doseči cilj.

**9. Kakšen pomen pri doseganju športnih ciljev pripisuješ kakovostni rehabilitaciji poškodb? (oceni na lestvici od 1 do 10; 1- nepomembno, 10 - najbolj pomembno) \_\_\_\_\_**