

PANNON EGYETEM
Nyelvtudományi Doktori Iskola
A Pedagógusképzés Pedagógiája alprogram



**A FUTÓ ATLÉTÁK VERSENYSZORONGÁS ÉS
VERSENYTELJESÍTMÉNY KAPCSOLATÁNAK VIZSGÁLATA**

Témavezető:
Dr. Vass Miklós
habil egyetemi tanár

Veszprém, 2009

**A FUTÓ ATLÉTÁK VERSENYSZORONGÁS ÉS
VERSENYTELJESÍTMÉNY KAPCSOLATÁNAK VIZSGÁLATA**

Értekezés doktori (PhD) fokozat elnyerése érdekében a
Pannon Egyetem Nyelvtudományi
Doktori Iskolájához tarozóan

Írta:
Hajduné László Zita

A jelölt a doktori szigorlaton -ot ért el.

Témavezető: Dr. Vass Miklós

Elfogadásra javaslom (igen/ nem)
aláírás

Az értekezést bírálóként elfogadásra javaslom:

Bíráló neve: igen/nem
aláírás

Bíráló neve: igen/nem
aláírás

Bíráló neve: igen/nem
aláírás

A jelölt az értekezés nyilvános vitáján%-ot ért el.

Veszprém, 2009.

.....
a Bíráló Bizottság elnöke

A doktori (PhD) oklevél minősítése.....

.....
az EDT elnök

TARTALOMJEGYZÉK

TARTALOMJEGYZÉK	4.
KIVONAT	7.
ABSTRACT	9.
KURZREFERAT	10.
1. BEVEZETŐ	11.
2. A TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA, PROBLÉMAFELVETÉS	12.
3. A TÉMA IRODALMI ÁTTEKINTÉSE	13.
3. 1. Nemzetközi irodalmi áttekintés	13.
3. 2. Hazai irodalmi áttekintés	21.
4. A VERSENYSZORONGÁS ELMÉLETEK ÉS TELJESÍTMÉNY KAPCSOLATA	24.
4. 1. A szorongás elméletei és a sportteljesítmény kapcsolata	24.
4. 2. A stressz és szorongás szabályozása	26.
5. A SZEMÉLYISÉGVONÁS ELMÉLETE	27.
5. 1. A személyiségjegyek individuális állandósága, illetve változékonysága	28.
5. 2. A viselkedés helyzettől vagy vonástól függ	30.
5. 3. Az életkor és stabilitás	31.
5. 4. A személyiségjellegzetességek különbözősége a stabilitásuk alapján	32.
6. SZORONGÁS A SPORTBAN - A SPORTPEDAGÓGIA OLDALÁRÓL	33.
6. 1. A sportban előforduló gyakoribb szorongásfajták	33.
6. 2. A szorongáscsökkenés lehetőségeinek sportpedagógiai háttere	37.
6. 3. A pszichikai felkészítés, mint meghatározó tényező a sportban	39.
7. A PEDAGÓGIAI FOLYAMAT JELLEMZŐI A SPORTBAN	44.
7. 1. A sportbeli felkészítés és személyiségfejlesztés összefüggései	47.
7. 2. A személyiségfejlesztés főbb területei a sportban	54.

7. 3. A sportoló személyiségfejlesztésének fő irányai a felkészítés folyamatában	55.
7. 3. 1. <i>Kognitív motívumok és fejlesztésük</i>	56.
7. 3. 2. <i>Szociális kommunikáció képessége</i>	63.
7. 3. 3. <i>Az érdekérvényesítés képessége</i>	64.
7. 3. 4. <i>A versenyzés képessége</i>	65.
7. 4. Az emberi magatartás, mint a sportoló alkalmazkodási folyamatának sikerességét meghatározó tényező	67.
7. 5. A versenyző kompetenciája	68.
8. A KUTATÁS LEÍRÁSA	70.
8. 1. A kutatás célkitűzése	71.
8. 2. Hipotézis	74.
8. 3. Kérdésfelvetés	75.
8. 4. Anyag és módszer	76.
8. 4. 1. Mintaválasztás	76.
8. 4. 2. A vizsgálat ideje	79.
8. 4. 3. A vizsgálati módszer	79.
8. 4. 3. 1. <i>A pszichovegetatív funkciók mérése</i>	79.
8. 4. 3. 2. <i>A pszichológiai jellemzők mérése</i>	80.
8. 4. 3. 3. <i>A sportszakemberek véleménye a versenyszorongás feloldásáról, kezeléséről</i>	81.
8. 3. 3. 3. 1. <i>Írásbeli kikérdezés – kérdőívek alapján</i>	81.
8. 3. 3. 3. 2. <i>Szóbeli kikérdezés, interjúk alapján</i>	81.
8. 4. 4. Adatfeldolgozás módszere	82.
9. AZ EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA	82.
9. 1. Pszichovegetatív vizsgálat eredményei	82.
9. 2. Pszichológiai vizsgálat eredményei	86.
9. 3. A sportszakemberek véleménye a versenyszorongás kezeléséről	94.
9. 3. 1. <i>Írásbeli kikérdezés</i>	94.
9. 3. 2. <i>Szóbeli kikérdezés</i>	107.

9. 4. Pedagógiai következtetések a sportszakemberek véleménye alapján	119.
9. 5. Pedagógiai aspektusú megközelítés	122.
10. ÖSSZEGZÉS	126.
11. KÖSZÖNETNYÍLVÁNÍTÁS	132.
12. IRODALOMJEGYZÉK	133.
13. MELLÉKLETEK	140.
1. melléklet. A versenyszorongás skála, önértékelési CSAI-2 kérdőív	141.
2. melléklet. A verseny előtti (PRQ₁) pillanatnyi versenyszorongás mérő teszt redukált változata	143.
3. melléklet. A verseny utáni (PRQ₂) pillanatnyi versenyszorongás mérő teszt redukált változata	145.
4. melléklet. Kérdőív írásbeli kikérdezés – Versenyszorongás kérdőív sportszakemberek számára	147.
5. melléklet. Kérdőív szóbeli kikérdezés – Interjú	150.

KIVONAT

A VERSENYSZORONGÁS ÉS A VERSENYTELJESÍTMÉNY VIZSGÁLATA FUTÓ ATLÉTÁK KÖRÉBEN

A kutatás *célja*, a szorongás értelmezése és kezelése elsősorban élettani mechanizmusokra épül de, emellett a pszichológiai és pedagógiai folyamatok ismeretét sem nélkülözheti. A sporttal foglalkozó szakemberek elsőrendű feladatuknak a sikerességhez szükséges versenyteljesítmény növelését tekintik, ugyanakkor az eredmények javulása érdekében nem szabad háttérbe szorítani a kedvező személyiségjegyek felismerését, majd érvényre juttatását sem. Az így kialakult tulajdonságok pozitívan elősegíthetik a verseny előtti szorongás befolyásolását, s ezáltal a versenyteljesítményt növelését.

A kutatás a témát három fő irányból közelíti meg:

A./ Célja feltárni a versenyszorongás jellemző jegyeit. Alaposan megismerni a rövid-, közép-, és hosszútávfutó atléták versenyszorongás jellemzőit.

B./ Célja a futó atlétáknál versenyszorongás skálák kapcsolatának megállapítása a kognitív, a szomatikus szorongás, valamint a versenyteljesítménnyel kapcsolatos önbizalom mértékének mérése.

C./ Célkitűzése továbbá, hogy a sport területén összegyűjtse a meglévő pedagógiai és pszichológiai nevelési eszközöket és módszereket, amelyek pozitív irányú személyiségfejlődést eredményezhetnek a szorongás tekintetében.

A kutatás *tárgyát* a versenyszorongás feloldása, és kezelése képezi. A téma azért is fontos, mert egy atléta pályafutása során gyakran kerül olyan versenyhelyzetbe, ahol az adott versenyszituáció a szorongás állapotát idézi elő.

Anyag és módszer

- 1.) A pszichovegetatív funkciók mérése élettani háttérrel ad, és elősegíti a versenyszorongás vizsgálatát a futó atléták körében.
- 2.) A versenyszorongással kapcsolatos fő kérdéseket az írásbeli kikérdezéssel, a CSAI-2 kérdőívvel 98 futó atléta bevonásával vizsgálta a szerző.

3.) A kutatás pedagógiai vonatkozásainak vizsgálatára a kikérdezés módszerét alkalmazva gyűjtött adatokat - jelenleg is aktívan tevékenykedő 150 sportszakember tapasztalatai alapján -, amely a pedagógiai tényfeltárás szempontjából, a pedagógiai folyamatok közvetlen elemzésén alapult.

A kutatás primer adatbázisát leíró és következtetési statisztikai módszerekkel elemezte a szerző, melyhez az Excel és az SPSS programcsomag nyújtott szoftverrel támogatott segítséget. A véleménykutatás során a kérdőívek adataiból létrejövő független csoportosító változóknál kapcsolatvizsgálatok segítségével tesztelte a hipotéziseket.

Az *eredmények* azt mutatják, hogy a versenyszorongás feloldására, kezelésére szükség van az edző részéről a sportolók mentális felkészítésére a magas szintű sportteljesítmények eléréséhez. A versenyszorongás skálák (CSAI-2) elemzésével a versenyzők pszichés állapotát vizsgálta, további eredményeivel rávilágított a pillanatnyi szorongás verseny előtti (PRQ₁) és verseny utáni (PRQ₂) szorongás szint mértékére. A sportszakemberek elsősorban az edzéseken alkalmazzák, a versenyszorongás feloldására, kezelésére azokat a pedagógiai nevelési módszereket és pszichológiai ráhatásokat, amelyek a versenyekre való felkészülés során preventív módszerként kerülnek előtérbe.

A versenysportban az egyének igen intenzív fiziológiai és pszichikai hatások alatt állnak. Ez fizikai teljesítőképességük növekedése mellett erősen befolyásolja személyiségük alakulását is.

A versenyszorongás értékekre vonatkozóan elmondható, ahogy nő a sportolók verseny eredménnyel kapcsolatos önbizalma, úgy csökken a szorongás.

Az edzőképzésnek is, de a gyakorló edzők önképzésének (továbbképzésének) is a jövőben megerősítendő pontja lehetne ez a terület.

A vizsgálat eredményei rávilágítanak, hogy az egyéni sportágakban a sportolók versenyeztetésében ma már elengedhetetlen a pszichés felkészítés, különös tekintettel az atlétika sportágra, azon belül pedig a futó szakág sportolóira.

A vizsgálat eredményei hozzájárulhatnak a sportpedagógia és a sportpszichológia területén, a versenyszorongással azok kezelhetőségével kapcsolatos kérdéseknek a pontosításához.

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE COMPETITIVE ANXIETY AND COMPETITIVE ACHIEVEMENT AMONG THE RUNNING ATHLETES

The *aim* of this research is the explanation and treatment of the anxiety based on above all the psychological mechanism, but it can't do without the knowledge of the psychological and pedagogical processes.

The research has three main lines:

A./ Its is to explore the characteristic features of the competitive anxiety.

B./ Its aim is to determine relation of certain kinds of competitive anxiety among the runners, the measuring of the cognitive anxiety, the somatic anxiety and the measurement of the self-confidence in connection with the competitive achievement.

C./ Its the goal is to collect all the available pedagogical and psychological methods and resources in the sport area.

Method

- 1.) The measuring of the psychovegetative functions in the research.
- 2.) This questionnaire (CSAI-2) using the main questions with written interrogation and including close questions examined 98' experiences and opinions in connection with competitive anxiety.
- 3.) Using the method of interrogation for the examination of the pedagogical relations of the research – based on 150 sport experts' experiences working actively at present – founded upon the direct analysis of the pedagogical processes.

The primer data base of the research were analyzed by the descriptive and conclusional statistical methods and Excel and SPSS programs were helped too.

The results of the examination may contribute to specify the questions in connection with competitive anxiety and it is handling in the area of sport pedagogy and psychology.

KURZREFERAT

EINE UNTERSUCHUNG ZU DEN ANGSZUSTÄNDEN UND LEISTUNGEN IM LEISTUNGSSPORT VON LAUFATHLETEN

Das Ziel der Forschung, die Begriffserklärung und der Umgang mit den Angstzuständen basieren vor allem auf physiologischen Mechanismen, aber auch auf den Kenntnissen psychologischer und pädagogischer Vorgänge.

Die Forschung nähert sich dem Thema aus drei Richtungen:

A./ Ziel ist es, die Merkmale des Angstzustandes zu erforschen.

B./ Ziel ist es, einen Zusammenhang zwischen den Arten der Angstzustände festzustellen, das Maß der kognitiven, der somatischen sowie des mit der Wettkampfleistung zusammenhängenden Selbstvertrauens zu messen.

C./ Ziel ist es, auf dem Gebiet des Sportes die pädagogischen und psychologischen Erziehungsmittel und Methoden.

Methode 1.) In der Forschung werden bei den Laufathleten die Angstzustände untersucht und die psychovegetativen Funktionen gemessen, die den Lebenshintergrund sichern. 2.) Die Autorin untersucht im Zusammenhang der Angstzustände mit Hilfe schriftlicher Interviewsfragen, durch geschlossene Fragen eines Fragebogens (CSAI-2) die Erfahrungen und Meinungen bei 98 Laufathleten. 3.) Um die pädagogischen Züge der Forschung zu klären wird die Methode der Befragung angewendet - aufgrund der Erfahrungen der auch heute noch aktiven Sport-Spezialisten -, was auf der direkten Analyse der pädagogischen Vorgänge fußt.

Die Autorin analysiert die primäre Datenbank der Forschung mit Hilfe von beschreibender und einer Schlussfolgerung ziehenden statistischen Methode, als Software wird Excell und SPSS genommen.

Diese Forschungsergebnisse können auf dem Gebiet der Sportpädagogik und Sportpsychologie die Fragen und Aussagen über Angstzustände und ihre Behandlung präzisieren.

I. BEVEZETÉS

A versenyszorongással foglalkozó régebbi és jelenleg folyó kutatások nagy része arra helyezi a hangsúlyt, hogy pszichológiai és pedagógiai aspektusból értelmezze a szorongást és annak kiváltó okát, enyhítse, esetleg megszüntesse azt. A szorongás értelmezése és kezelése elsősorban élettani mechanizmusokra, épül de emellett a pszichológiai és pedagógiai folyamatok ismeretét sem nélkülözheti. Úgy tűnik, hogy a sporttal foglalkozó szakemberek elsőrendű feladatuknak a sikerességhez szükséges versenyteljesítmény növelését tekintik, ugyanakkor az eredmények javulása érdekében nem szabad háttérbe szorítani a kedvező személyiségjegyek felismerését, majd érvényre juttatását sem. Az így kialakult tulajdonságok pozitívan segítik a verseny előtti szorongás befolyásolását, s ezáltal a versenyteljesítményt.

A versenyzők pszichikus jellemzőinek megismerését, a sport, a versenyzés által kiváltott pszichikus jelenségek létrejötte, azok teljesítmény fokozó hatásának kihasználása, a pszichés tartalékok mozgósítását kiváltó módszerek alkalmazása, a sportági specifikumok és az általános törvényszerűségek közös érvényesülésének feltárása, ismerete nélkülözhetetlen a magas szintű sportteljesítmények eléréséhez.

Napjainkat sokan a megpróbáltatások, és a kihívások századának tekintik. A szakirodalomban rendelkezésre álló bizonyítékok egyértelműen azt támasztják alá, hogy a magas szintű sportteljesítményekre való felkészítés közben létrejövő szorongás, helyzet specifikus.

2. A TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA, PROBLÉMAFELVETÉS

A téma időszerűségét abban látjuk, hogy az atlétika is, mint minden sportág nagy fejlődésen ment keresztül az elmúlt évtizedekben. Fejlődött a technikai végrehajtás színvonala, de a kiemelkedő teljesítmények eléréséhez a mentális felkészülés fontosságát sem hagyhatjuk figyelmen kívül.

Az edzők és versenyzők sikeres munkájához hozzájárulnak a sportpszichológusok is, akik a mai felkészülési folyamatokban jelentős segítséget nyújthatnak, mind az egyéni sportágak, mind a csapatsportágak versenyzői számára.

Aki az atlétikával foglalkozik annak sok időt, kell eltöltenie az atlétika pályán, legyen az edző vagy versenyző. A technika megtanítása és elsajátítása gondos előkészületet és sok gyakorlást igényel.

A jól szervezett és tervezett, zökkenőmentesen elvégzett felkészülési munka ellenére sem mindig realizálódik a várva várt eredmény. Ilyenkor áll elő az a minden edző által ismert helyzet, hogy a felkészülés jó volt, de a verseny valami miatt nem sikerült - ennek oka lehet a túlzott szorongás is. Úgy gondoljuk ez minden edzőt és az iskolai versenysportban is aktív testnevelő tanárt foglalkoztató kérdés.

Napjainkban egyre több edző és versenyző foglalkozik a pszichikus jellemzők és a képességek érvényesülésének szignifikáns jellemzőivel. A versenyzőnek ismernie kell legjobb kondícióit, és éreznie kell, hogy felkészült-e a versenyre, esetleg nincs jó formában. Néha fő bírálójaként kell értékelnie saját magát /Unestahl, 1983/.

Martens (1977) vetett fel kérdéseket, a szorongásfüggő kognitív folyamatok sportteljesítményekre gyakorolt hatásáról: „Mi az oka, hogy a versenyző idegessé válik? Miért tud az egyik versenyző fontos versenyeken a helyzet magaslatára emelkedni, és mások miért roskadnak meg a nagy nyomás alatt? Mi van a fejekben, ami fontos a győzelem eléréséhez, és miért élvezetes a versenysport?”

Sportolói és edzői pályám kulcskérdéseit fogalmazta meg Martens.

Sok versenyen vettem részt versenyzőként és edzőként egyaránt, jól ismerem a felkészüléssel járó izgalmakat, érzéseket. Testközelben átélve tapasztaltam nemcsak saját magam, de tanítványaim érzelmeit, lelki és testi fájdalmait, sikereit.

Ezzel a munkával szeretném összefoglalni az atléták pszichikus jellemzőit, a verseny előtti és a verseny utáni állapot jelenségeit. E probléma feloldására irányuló törekvés indokolja a témaválasztást, amely a testnevelésnek, és a versenysportban az edzésnek is, csak akkor van pedagógiai értelme, ha világos átfogó és értékes nevelői koncepció alapján tudatos és egységes szervezett pedagógiai hatásrendszerrel van szó.

3. A TÉMA IRODALMI ÁTTEKINTÉSE

3. 1. A szorongás és a sportteljesítmény összefüggésének nemzetközi irodalma

A *szorongás* jelensége több pszichológust inspirált arra, hogy elgondolkodjanak a fogalom létezésének és természetének sokoldalúságán. Maga a szó (*anxietas*) a latin *anxius* szóból ered, használata egészen 1525-ig vezethető vissza. A latin fogalom zaklatott, aggódó állapotot jelöl. Az *anxius* szótöve – az *anx* – egy másik latin szóból (*angere*) ered: ez azt jelenti, hogy fuldokolni vagy fojtogatni. Az *anxius* szó feltehetőleg a szorongó egyének által gyakran tapasztalt fulladásos érzésre utalt (*Levis, 1970, in. Aaron, Gary, 1999*).

A *szorongás*, mint tudományos fogalom behatárolható a pszichológia különböző területein.

Az 1940-es évek végén és az 1950-es évek elején a pszichológiai tesztek alapján történő előre jelzés problémájával foglalkozott a neveléslélektan területén, *Sarason (1950)*.

A szorongás fogalmának Sarason által történt bevezetése óta a leggyakrabban annak az elméletnek a keretében fogalmazták meg, mely a szorongás valamint az emberi teljesítmény és tanulás minőség közötti összefüggésére vonatkozik.

A *Spielberger (1971)*, által vázolt történeti áttekintés azokra a korai eredményekre emlékeztet, melyek *Cannon (1929)*, *Luria (1932, 1961)* úttörő munkáiban találhatóak. Ők ketten voltak azok, akik elsőként érdeklődtek az iránt, hogy a valóság élet stressz helyzetei hogyan okoznak pszichológiai változásokat.

A szervezetben történő emocionális inger alkalmával keletkező változások a szervezet tartalékait hogyan mobilizálják, hogy a nehéz helyzetből kiutat találjanak.

A szorongás megjelent egy nemzetközi folyóirat címében is - („Anxiety Research: An International Journal”), amelyet a szorongás kutatásának szenteltek¹.

A kutatások egyesítése érdekében *Charles D. Spielberger*, kezdeményezte a STAR² megalapítását 1980-ban, Antwerpenben. 1990-ben a STAR berlini konferenciáján, külön önálló szekció foglalkozott a szorongás és a sport témájával.

Azóta az évenként megrendezésre kerülő STAR konferenciákon egyre több tanulmány foglalkozik, a szorongás és a sportteljesítmény kapcsolatával.

A Társaság megalakulásának 10. évfordulóján megerősítést nyert a STAR alapokmányának központi gondolata:

- folytassák a munkát a szorongás és a vele kapcsolatos jelenségek kutatása terén;
- előmozdítsák a kutatók együttműködését;
- támogassák a tudományos haladást;
- fokozzák a megértést nemzetközi méretekben azok között, akiknek a szakmai érdeklődésük azonos.

A versenyszorongás és a teljesítmény kapcsolatának sok elméleti magyarázata van. Az elméletek általában a csoportok értékein alapulnak, és beavatkozási stratégiákat ajánlottak a teljesítménynövelés érdekében. Kísérleteik kimutatták, hogy a vereség elkerülésére való törekvés és a siker utáni vágy kölcsönös összefüggésben van a szorongás szintjével.

¹The Official Publication of the Society and Anxiety Research (STAR).

²Society for Test Anxiety Research (STAR).

A szorongáskutatásban kiemelkedő szerepet kapott a szorongás szintjének kimutatása, erről tanúskodik az alábbiakban bemutatott gazdag nemzetközi szakirodalom.

Easterbook (1959) vizsgálati eredményei szerint a sportban a túl magas szorongásérték rontja a versenyteljesítményt; az alacsony pedig nem segíti a sportoló tudásának mozgósítását, ezért teljesítménycsökkentő. A szorongás hatása személyenként a szituációtól függően változó.

Niedeffner (1976) szerint a növekvő arousal és az állapotsszorongás befolyásolja a sportteljesítményt a figyelemkoncentráció változásain keresztül. Megfelelő arousal szükséges a koncentrációhoz, de túl magas szintje rontja a figyelmet.

Hasonló kapcsolatot állapíthatunk meg arousal és a szorongás között. A magas szorongás illetve stressz növeli az arousalt és ez a figyelem beszűkülését okozza.

A szorongáskutatásban az olyan „mechanikus” modellek játszottak döntő szerepet, melyekben a szorongást ösztönelméleti hipotézisekből kiindulva állandó egydimenziós személyiségjegyek tekintették (*Glanzmann, 1985*).

A szorongáselméletek a mechanikus feltevésből a kognitív feltevésig fejlődtek tovább (*Krohne, 1980*).

Hanin szerint - kivéve a túl magas értékeket - a szorongás nem jelent egyértelműen negatív tényezőt, hiszen a versenyzőnek megvan az egyéni, jó teljesítmény eléréséhez legmegfelelőbb készenléti állapota (*Hanin, 1980*).

Spielberger (1989), Martens és mtsai. (1990), és még számos kutató segítette a téma tudományos megközelítését laboratóriumi, illetve versenypályán (verseny előtt, közben és után) végzett vizsgálattal, „mérőeszközök”, önértékelő pszichológiai kérdőívek kialakításával. *Sanderson (1989), Cattell (1986)*

16 faktoros kérdőíve arra a nézőpontra épül, hogy a személyiség a jellemvonások sokaságának komplex készlete az, amely jelzi a megfigyelt viselkedést.

Spielberger (1989) meghatározása a következő: „a stressz egy három fő mozzanattól álló komplex pszichológiai folyamatra vonatkoztatható.

A folyamatot egy potenciálisan ártalmas vagy veszélyes szituáció, vagy inger (stresszor) indítja el. Ha a stresszort veszélyesként, vagy fenyegetőként értelmezzük, meghatározása a következő időbeli eseménysorozatra vonatkozik.

A stresszor → a fenyegetés észlelése → a szorongás állapota.

A stresszor kifejezést úgy használjuk, mint amelyik a fizikai, vagy pszichikai veszély valamilyen mértékével objektíven jellemezhető helyzete, az inger egyéni észlelésére, valamint megítélésére vonatkozik; amelyik potenciálisan veszélyes, vagy ártalmas.

Az ember, aki a stressz helyzetet fenyegetőnek látja, azt szorongásként éli át. A szorongásállapot kifejezést arra használjuk, hogy olyan érzelmi reakciót írjunk le vele, amely a feszültség szubjektív érzését, félelmet, idegességet, aggodalmat és az autonóm idegrendszer fokozott tevékenységét tartalmazza. A teljes folyamatot tekintjük stressznek.

Atkinson (1964) teljesítménymotivációs elmélete pedagógiailag is nagy értékkel bíró megállapításokat tesz. Ő a személyiségben az aktív késztetést valamely teljesítményre az alábbi összetevők függvényében állapította meg.

Elsősorban a siker elérésére irányuló tendenciára, a siker szubjektív valószínűségére, a siker vonzerejére, valamint a kudarckerülés tendenciájára, a kudarc szubjektív valószínűségére, a kudarc vonzerejére utal. A felsoroltak alapján szükséges megállapításait figyelembe venni, mert a szorongás kezelésének gyakorlati megvalósításában nagy segítséget nyújthat.

Heckhausen (1989) szerint a motiváció szempontjából nagyon fontos, hogy az egyén milyen okoknak tulajdonítja az eredményeit. Szerinte, ha az egyén belső kontrollal rendelkezik, és a sikert önmagának tulajdonítja, akkor nyilván a siker nagyobb büszkeséggel tölti el. A szorongás feloldásának szempontjából pozitív énképpel, megfelelő önbizalommal hozzálátva a következő feladathoz nyilván optimális lesz a verseny előtti szorongás mértéke.

McClelland (1953) azt emeli ki, hogy a teljesítménymotiváció belső hajtóerő a sikerre, és azt tükrözi vissza, hogy mennyire fontos az egyén számára a kitűzött célok elérése. Ez oly mértékben erősödik meg, amilyen mértékben a korai sikerélmények pozitív visszacsatolásai megerősítik ezt.

Pedagógiai értelemben mindhárom szerző megállapítása abban segítheti az edzőt - egészítheti ki a mi munkánkat, és támaszthatja alá eredményeinket -, hogy a célok megfogalmazásában, a helyes önbizalom kialakításában, és a már elért teljesítmény értékelésében mind további motivációs tényezőt, eszközt lásson, és alkalmazza ezeket az ismereteket a szorongás feloldásában, a sportoló nevelésében illetve a sportoló személyiségének formálásában.

A *siker* nehezen magyarázható jelenség, pedig okainak feltárása nagyon fontos az eredményes szereplés megisméltése érdekében. Ezzel kapcsolatban, a kognitív folyamatok sportteljesítményekre gyakorolt hatásáról vetett fel érdekes kérdéseket *Martens (1977)*.

Martens és kutatócsoportja 1969-től 1984-ig végzett kutatásai alapján jellemezte a versenyszorongást, mint versenyzéssel kapcsolatos pszichés jelenséget.

A versennyel kapcsolatos szorongás, - mint személyiség diszpozíció - feltételezésük szerint egymásra ható kapcsolatban van sok, egymástól eltérő potenciális változóval, amelyek az objektív versenyszituációban a pillanatnyi szorongás reakcióit okozzák. A vizsgálat kimutatta, hogy versenyhelyzetben az a versenyző, akinek a versenyzéssel kapcsolatos szorongásszintje magasabb volt, annál a verseny nagyobb fokú verseny félelmet váltott ki, mint az alacsonyabb, versennyel kapcsolatos szorongás szintűeknél volt megfigyelhető. 1990-ben jelent meg a „Competitiv Anxiety in Sport” című monográfiájuk, amelyben összefoglalták nézeteiket (*Martens, 1990*).

Kagan (1972) szerint a *bizonytalanság* a hiba elkövetését illetően nagyon fontos tényező a versenyszorongás okainak vizsgálati eredményeiben.

A bizonytalanságot eddig még nem hozták összefüggésbe a szorongáselmélettel.

A bizonytalanság a kognitív összetevők és a tapasztalati oldal, vagy a kognitív oldal és a viselkedés közötti összeegyeztetlenség eredménye.

Szerinte a kognitív komponensek összeférhetlensége az elsődleges ok (az előző versenyen átélt pillanatnyi szorongásreakció nagyon kellemetlen volt), a másodlagos ok a kognitív oldal és a viselkedés közötti eltérés, (a versenyző nem akarja átélni még egyszer, el akarja kerülni a kellemetlen helyzetet).

A bizonytalanság a mindennapi élet velejárója, de nem minden szinten okoz félelmet, magas pillanatnyi szorongásszintet. A versenyt kezeljük úgy, mint egy mesterségesen szerkesztett bizonytalanságot, mert a verseny előtti eredmény elvárás és a teljesítmény összehasonlítása csak a folyamat végén lehetséges.

A versenynek a szerkezete teszi lehetővé azt a feltételezést, hogy a versenyen jelen van a félelem forrása a bizonytalanság, amelyet a kihívás fogalmaként is jelölhetünk. Ezek szerint a bizonytalanság pozitív (kihívás) vagy negatív (félelem), attól függően, hogy a személy hogyan éli át e különleges szituációt.

A bizonytalanság növeli a feszültséget, ez a „kihívás” ereje. A bizonytalanság csökkentése a várható siker meghatározásával lehetséges.

A verseny előtt a bizonytalanság pontosítása és a versennyel kapcsolatos pszichés konfliktus csökkentéséhez legalább négy komponensből álló információ szükséges:

- információ a minőségi állandó és a teljesítmény összehasonlítási alapjáról;
- információ az egyén aktuális teljesítőképességéről;
- becslés az aktuális teljesítmény és a teljesítőképesség egymáshoz való viszonyáról;
- becslés aktuális teljesítmény eredményt befolyásoló hatását illetően.

Ezzel párhuzamosan *Martens (1975)* szerint a versenyfolyamat négy egymással kölcsönös kapcsolatban álló alkotóelemből áll:

1. objektív versenyszituáció (Objective Competitive Situation, OCS);
2. szubjektív versenyszituáció (Subjective Competitive Situation, SCS);
3. a versenyző válasza a versenyhelyzetre (Response, R);
4. következtetések (Consequence, C).

Az **OCS** valós faktor, a verseny körülményeivel kapcsolatos tényező rendszer, valamint a szabályok, a társadalmi környezet, elvárás, illetve értékelés rendszere.

A **SCS** az OCS egyéni átélése, nehéz nyomon követni, hiszen kognitív változó.

A környezet értékelése vált ki olyan érzéseket, amelyek jelzéseket adnak a versenyző pillanatnyi állapotáról. A fenyegetettség érzése növekszik, amikor a hibák egyértelművé válnak, a negatív eredmény (és annak értékelése) terheli a versenyzőt.

Ez a fenyegetettség érzés indukálja a pszichikai stresszt, amely a pillanatnyi szorongásban jut kifejezésre. A pillanatnyi szorongás, reagálás az adott szituációra; élettani mérésekkel, megfigyelésekkel és pszichológiai vizsgálatokkal követhető nyomon, amelyre jelen vizsgálatunkat is alapoztuk.

Az **R** jelenti a SCS direkt funkcióját. A verseny hatásának fiziológiai, pszichikai és viselkedési szintje van. A lehetséges R tartalmazza a verseny elfogadását vagy elkerülését és befolyásolja a versenyzőt.

Az **R** jelenti a SCS direkt funkcióját. A verseny hatásának fiziológiai, pszichikai és viselkedési szintje van. A lehetséges R tartalmazza a verseny elfogadását vagy elkerülését és befolyásolja a versenyzőt.

A **C** a verseny értékeléséből ered, lehet pozitív és semleges, lehetőséget ad a versennyel kapcsolatos információk értékelésére, segíti a jövőben a versenyen elvártak teljesítését, az elvárásnak való megfelelést.

Hosek (1968) kimutatja, hogy elengedhetetlenül szükséges a sportolóknál a szorongás fokának (amit nyugtalanságnak, néha félelemnek is neveznek) megismerése. 250 sportolóval végzett sokféle teszt eredménye alapján megállapította, hogy a sportolókra a szorongás viszonylag magas foka jellemző, a versenyzők jelentős részénél, pedig a szorongás tényleges manifesztálódását figyelték meg. A sportolók szorongása jelentősen növekszik az életkorral, ami a feladathelyzetből származó szorongás kialakulását, mint az esemény fontosságát befolyásolhatja. A verseny, a mérkőzés minél fontosabb, minél nagyobb a tétje, annál inkább szolgál a szorongás forrásaként.

Baseball játékosokat figyeltek meg egy teljes játékidényben és folyamatosan mérték a pulzusukat. A kritikus helyzetekben és a mérkőzések fontossága szerint a pulzusértékek erőteljesen változtak (*Lowe, 1997*).

A követelmény-teljesítmény kapcsolatát, az abból fakadó stresszt, illetve annak kezelését *Folkman és Lazarus (1980)* kutatásai nyomán mutatjuk be. Az alkalmazás vonatkozásában az utóbbi évtizedekben ismertté vált gyakorlatilag is a legjobban hasznosítható értelmezést, az interdiszciplináris (orvosi) magatartástudomány paradigmáját.

Az alkalmazkodó magatartás a sport területén valóban nem hagyható figyelmen kívül. Jó rátekintést nyújt a versenyre a magatartástudomány úgynevezett megküzdési (coping) modellje Folkmann és Lazarus által. A mindennapi élet során – a sport területét is beleértve – nap, mint nap számos felmerülő akadállyal, konfliktussal, problémával, megoldandó feladattal, kitűzött céllal szembesülünk, amely a személyiségtől megoldást, alkalmazkodó aktivitást igényel. Ahhoz, hogy a versenyző a kihívást sikeresen (vagy ahhoz közel) legyen képes megoldani, a személyiségben több kölcsönhatásban aktivizálódó tudati-pszichés, a végső magatartást meghatározó összetevőnek együttesen kell érvényesülnie. A futó atlétáknál sem kerülhető el a környezeti tényezőkkel való megküzdés, a külső negatív hatások befolyása a versenyzőkre. Itt gondolhatunk az időjárási viszonyoktól kezdve, a közönség befolyásoló szerepéig sokféle tényezőre.

A személyiség szorongás forrásai közé sorolhatunk, olyan személyiség jellemzőket, amelyek kedveznek a stressz kialakulásának, *Scanlan (1986)* a vonásszorongást, az állapotszorongást és az önértékelést emelte ki.

A vonásszorongás, amelyet az állapotszorongástól *Spielberger (1970)* különített el, olyan viselkedési diszpozíció, amelyek magas szintjén az egyén a versenyt veszélyesebbnek és fenyegetőbbnek ítéli, mint az alacsony vonásszorongású egyén. *Az állapotszorongás* a körülmények, elvárások és a követelmények által befolyásolt, ezért dinamikusan és pillanatról pillanatra változik. *Az önértékelés* az egyéni képességekre, becslésére vonatkozik. Az önértékelés növelése éppen azért fontos, mert ezzel csökkenthető az állapotszorongás.

3. 2. A szorongás és versenyteljesítmény kapcsolatának jellemzői hazai nézetek alapján

A XX. századot sokan a megpróbáltatások századának tekintik.

Kanadában élő, magyar származású tudós *Selye János (1964)* nevéhez fűződik a stressz általános elméletének első kidolgozása.

A Selye-féle generális adaptációs szindróma (GAS) a stressz általános (nem specifikus) hatását tükrözi a szervezetet érő terhelés és válasz folyamatában.

Szakaszai: a terhelés, a kompenzáció és a kimerülés, vagy utóbbi helyett a restitúció. Az élethez szükséges, mert hiányában káros depriváció lép fel, ha túl nagy, akkor a túlterhelés lehet a betegség forrása. Ezáltal megkülönböztethetünk úgynevezett pozitív vagy eustresszt és negatív, más néven distresszt.

Selye (1964) meghatározása szerint a stressz, a hormonális eredetű élettani képesség, mely a létért folyó küzdelemben a szervezet folyamatos alkalmazkodását, a külső és belső ártalmak elleni védekezését biztosítja.

A stressz a vészreakció, az ellenállás - túlságosan erős ártalom esetén - a kimerülés három fokozatában nyilvánul meg.

A biológiai alapját a mellékvese hormontermelése szolgáltatja. A lelki élet működésének, a betegség kialakulásának és gyógyításának újszerű szemléletét, s ennek kapcsán az egészséges életmódra való nevelés szemléletének kialakítását eredményezi.

A szorongást vizsgálók megközelítése szerint a stresszben a *pszichológiai tényezők* hangsúlyosak. Emlékeztetnek arra, hogy Selye az ingerre koncentrálni és ingerként fizikai és kémiai hatásokat alkalmaz. Emellett nem csupán a stresszor fizikokémiai tulajdonságai határozzák meg a stressz mértékét, hanem egyéb, a kísérleti helyzetben rejlő körülmények is.

Fontos tényező az is, hogy a stresszhelyzetre való reagáláskor az ember egyrészt élettani, másrészt viselkedéses válaszok kombinációjával reagál.

Az ösztön fogalmát a 30-as évektől kezdve a drive, mint a belső hajtóerő fogalma váltotta fel. Grastyán Endre „drive-redukciós” elméletében megjegyzi, hogy a pszichológia „a felesleget hajtotta ki, de a nélkülözhetetlent megtartotta”. Ez a nélkülözhetetlen maga a hajtóerő (drive).

Ez igazolja meglétét is a specifikus drive-funkciók indokolt létezését, belső fiziológiai tényekre alapozottan és nem, az esetleg külső magatartási jegyeket figyelembe véve.

E gondolat Cannon homeosztázis teóriáján alapul, mely szerint a szervezet az egyensúly fenntartására törekszik. Ha az egyensúly felbomlik, valamilyen szükségállapot (éhség, gondolati disszonancia vagy bármi más) keletkezik (növekszik a drive szintje) és a szervezet igyekszik helyreállítani az egyensúlyt a szükséglet kielégítését szolgáló tevékenység révén mindaddig, amíg az egyensúly újra helyre nem áll a szervezetben.

Kopp, M. az emberi magatartás-tudomány felismeréseire világít rá, hogy a lelki hatások sok esetben vezethetnek a testi tünetekhez.

A szorongás jelenségéről, természetes kísérő tünetéről, a magas szintű célokat kitűző sportolók belső fejlődéséről a következőket fogalmazza meg *Tringer (1971)*. A szorongás szerinte az elmúlt helyzetekhez kötődik, nem valódi énünk reális helyzetével kapcsolatos, és ismétlődésre hajlamos.

Az e fajta szorongás feszültsége megbontja az ember idegrendszeri és lelki egyensúlyát, és magatartásában működési zavarokat hozhat létre három vonatkozásban is:

- az emocionális;
- a dinamikai;
- és az intellektuális zavar okozója lehet.

A sport területén a szorongásnak nemcsak negatív, hanem pozitív ösztönző hatása is lehet.

Tringer (1999) munkáiban említést tesz a szorongás mértékéről, amely lehet:

- facilitáló: enyhe mértéke teljesítményfokozó, aktiváló jellegű, egyesek versenyhelyzetben teljesítenek a legjobban;
- debilizáló: súlyosabb esetben a szorongás rontja a teljesítményt, a versenyhelyzetben nem tudják kimutatni tényleges tudásukat.

Nádori (1995) kiemeli a rajt előtti specifikus állapotot, a sportoló aktuális beállítódásának és alkalmazkodásának fontosságát a verseny előtt. Így a fokozott vegetatív idegrendszeri folyamatok mellett a pszichikai tényezők is szerepet kapnak.

A rajthelyzetre való reagálásnak három alapvető fajtáját különíti el:

- a rajtkészség, amelyet izgalom, várakozási feszültség, növekvő türelmetlenség, fokozott figyelem-összpontosítás jellemez;
- a rajtláz, amelyet túlzott izgalom, idegesség, a hangulat hullámozása, szétszórtság és dühös akarás jellemez;
- rajtapátia, amelyet bénító, gátló folyamatok okoznak.

A hazai sportpszichológia számos ismert szerzői közül, (*Karcag, 1972; Kudar, 1982; Vura és mtsai. 1984*) különböző sportágak eltérő korcsoportjaira Cattell-profilokat dolgoztak ki. A sportra vonatkoztatva felmerült bennük a kérdés:

- Mi eredményezi a jobb teljesítményt?
- Milyen lelki tulajdonságok segítik a sportolókat a nagyobb teljesítmény eléréséhez?
- Ebből következően van-e különbség a sportolók és a nem sportolók között?
- A különböző sportágat űzők között?
- A sikeres és sikertelen versenyzők között?
- A férfi, és női versenyzők között?

Csíkszentmihályi, (1999) azt vallja, „hogy a kritika vagy negatív visszajelzések közepette nagyon nehéz fenntartani a tevékenységgel szembeni pozitív attitűdünket. Időnként úgy tűnik, hogy a negatívumoknak sokkal nagyobb erejük van, mint a pozitív visszajelzéseknek. Egyetlen információ arról, hogy nem jól végezzük a dolgunkat képes kitörölni belőlünk addigi sikereink minden bizonyítékát. Így hibáinkra összpontosítva kudarcézésünk van, könnyen elillan az önbizalmunk, amelyek következképpen bizonytalansághoz, akár tartós, állandósult szorongáshoz is vezethetnek”.

A fent említett hivatkozások is igazolják, hogy a szorongás megtalálható minden teljesítmény helyzetben, problémát csak akkor jelent, ha túl magas illetve túlzottan alacsony a foka (*Pléh, 1970*). Ez alapján megállapítható, hogy a szorongás és a versenyteljesítmény igen szorosan összefügg.

Vizsgálatunk hasonló kérdésekre irányul, amelyekre a választ az egyéni sportolók, a futó atléták körében keressük.

4. A VERSENYSZORONGÁS ELMÉLETEK ÉS A TELJESÍTMÉNY KAPCSOLATA

4. 1. A szorongás elméletei és a sportteljesítmény kapcsolata

Évtizedek óta kutatják a szorongás és a teljesítmény kapcsolatát, és számos elméletet dolgoztak ki az összefüggések magyarázatára (*Nagykálldi, 1998*).

- A drive elmélet

Az elmélet egyenes összefüggést tételez fel az arousal (fiziológiai aktiváció) és a teljesítmény között (*Spence, I. és Spence, K. 1966*). Minél magasabb az arousal, annál jobban emelkedik a teljesítmény. Ez a drive hipotézis sémája.

- A fordított U-hipotézis

A sportpszichológusok az előbbivel szemben az úgynevezett fordított U-hipotézist részesítették előnybe, mely az arousal-teljesítmény viszonyt szélesebb körben magyarázza (*Landers-Boutcher, 1986*).

Alacsonyabb arousal esetén a teljesítmény is alacsony, növekedésével a teljesítmény is növekszik, azonban csak egy optimális pontig, ahol a teljesítmény már tovább nem javul. A további arousal emelkedés viszont a teljesítmény hanyatlásával jár. Az összefüggés előzményeit már *Yerkes és Dodson (1908)* kimutatták.

Az optimummal kapcsolatban *Hebb (1955)* hangsúlyozta, hogy az optimális arousal szint nem általános, hanem egyénenként változó.

○ Az optimális működés zóna felfogás

Hanin (1980) kutatásai során arra a következtetésre jutott, hogy minden sportoló rendelkezik optimális szorongási zónával, amelyben a legjobb teljesítményét létrehozza. Ezen a zónán kívül gyengébb teljesítmény várható *Hanin (1986)*.

A felfogás két új szempontból hozott eredményt. Az egyik, hogy az optimális szorongási szint nem esik a szorongási szint kontinuumának középpontjába, hanem egyéneenként változik.

A másik az állapotszorongás optimális szintje nem valamilyen pont, hanem inkább sáv.

○ Multidimenzionális szorongáselmélet

Az előbbi felfogás nem vizsgálja, hogy milyen módon hat a teljesítményre az állapotszorongáson belül a kognitív- és szomatikus szorongás.

E két tényezőt *Martens és mtsai. (1990)* különítették el.

A kognitív szorongás: tartalmazza azokat az aggodalmakat, amelyek a teljesítménnyel kapcsolatos időzítések, döntések, értékelések mentális hátterét képezik.

A szomatikus szorongás: a testi sérülésre, fizikai kockázatokra, fájdalomra vonatkozó félelmeket tartalmazza.

A multidimenzionális szorongáselmélet kimondja, hogy a kognitív állapotszorongás egyértelműen negatív hatással van a teljesítményre. A szomatikus állapotszorongás a fordított U-görbe szerint jelenik meg a teljesítményben, azaz növekedése egy bizonyos szintig facilitálhatja a teljesítményt.

Az állapotszorongásnak tehát (összetevői következtében) multidimenzionális hatása van a teljesítményre, de ezt a nézetet nem mindenki fogadja el (*Gould; Krane, 1992*).

- A katasztrófa modell

Hardy (1990) katasztrófa modellje kimondja, hogy teljesítmény az U-görbe szerint követi az arousal változásokat, de ezt erősen befolyásolja a kognitív szorongás.

Ha a kognitív szorongás alacsony vagy nem túl nagy, akkor a fordított U- hipotézis van érvényben, ha azonban a kognitív szorongás tovább emelkedik, akkor elér egy küszöböt, amelyet átlépve a teljesítmény rendkívül gyorsan zuhan, vagyis „katasztrófa” következik be. Az arousal, amelyet a szomatikus szorongás képvisel, tehát eltérő hatással járhat, a kognitív szorongás nagyságától függően.

Fontos, hogy ellenőrizzük és kezeljük a kognitív szorongást is, mert a sportolónál teljesítményromlás következik be. A katasztrófahelyzetből a sportolót csak nagyon nehezen lehet kiemelni.

- Reversal elmélet

A reversal elmélet lényege (*Smith-Apter, 1975; Apter, 1984*), hogy az arousalnak a teljesítményre kifejtett hatása alapvetően az egyéni értelmezéstől függ.

A sportpszichológiában *Kerr (1985)* alkalmazta az elméletet. Gyakorlati tartalma szerint az egyik versenyző saját arousal szintjét kellemes izgalomnak fogja fel, ugyanakkor a másik versenyző kellemetlen szorongásnak tekinti.

Ha szorongás alacsony, akkor az egyik relaxációnak, a másik, pedig unalomnak tekinti. E ugyanaz a sportoló is érzékelheti az arousalt egyszer pozitívnak, máskor negatívnak. Ez az átváltás, vagy megfordulás.

4. 2. A stressz és a szorongás szabályozása

Az interakcionista megközelítés különböző alkalmazási lehetőségeket nyújt abban, hogy a sportolókat a szorongás és a stressz kezelésében segítsük. Nem könnyű azonosítani a fokozódó stresszt és szorongást.

Hanson és Gould (1988), úgy gondolták, négy kiváló edző közül általában csak egynek *sikerül* ez a feladat. A kérdés megoldásában sokat segít az edző és a sportoló közötti bizalmas kapcsolat.

Szükséges az empátiás magatartás ahhoz, hogy az edző párhuzamot tudjon vonni a sportoló egyéni viselkedési mintái és a stressz és szorongás változó szintjei között.

Néhány állapotszorongási tünet: nyirkos kéz, bőséges izzadás, gyakori vizeletürítés, gyomorremegés, rossz közérzet, fejfájás, kiszáradt száj, sápadtság, negatív belső beszéd, émelygés, zavart tekintet, növekvő izomfeszültség, koncentrációs nehézség, alvási nehézség.

4. A SZEMÉLYISÉG VONÁSELMÉLETE

Az állapot, illetve vonás fogalma, a személyiség és a személyiségvizsgálatok első definícióiban fontos szerepet kapott. Ha a szorongást személyiségvonásként feltételezzük, akkor az egy időben viszonylag állandósult viselkedésmintának felel meg. Ez hol erősödik, hol pedig elhalványul valamelyest a környezeti feltételek vonzatában.

Egy másik megközelítés úgy kísérli meg a személyiség meghatározását, hogy közvetlen módon vesz mintát a megmutatkozó viselkedésről, nem törődve a lelki vonások, mint konstrukciók jelenlétével.

Az emberrel foglalkozó tudományágak képviselőit mindig foglalkoztatta az a kérdés, hogy mitől vagyunk olyanok, amilyenek. Természetesen a kérdésre adott válaszok a kultúrtörténet során rendkívül változatosak voltak, sőt a variációk száma napjainkban is növekszik.

A tudományos elméleteket ugyanakkor az alapkérdés szempontjából három fő csoportra osztották fel:

1. Sokféle formában jelentek meg azok az elméletek, amelyek a személyiség **biológiai, genetikai** programjában látják a döntő determinációt. Ilyen értelemben a hipokratészi – galenusi tipológia is ebbe a csoportba sorolható, hiszen az ember jellegzetességeit a négyféle testnedv valamelyikének dominanciájából vezeti le. Ezek a testnedvek ugyanakkor a görög filozófia felfogása szerint a négy őselem sajátos arányaiból adódnak.

A testi, biológiai, illetve napjainkban a genetikai determináció elméletei mindig is jelen voltak, nemcsak a közgondolkodásban, hanem a tudományos irányzatokban is.

Ezeknek az elméleteknek szélsőséges változatai nem sok teret adnak a személyiség környezet által történő módosításának, tehát alakíthatóságának.

2. Az ezzel ellentétes elméletcsoport tiszta formájában az angol szenzualizmus képviselőinél jelent meg, de bizonyos értelemben Arisztotelész felfogása ide idesorolható.

Arisztotelész is **az érzéki tapasztalásban** látja a tudás forrását. Szerinte a valóság történései az egyénben olyan lenyomatot képeznek, mint a pecsétgyűrű a forró viaszban. Belső képünk a világról a valóság tartalmi „formája”, annak anyagi tartalma nélkül. A lényeg tehát, hogy a „forma” kívülről, az anyag valóságából, a környezetből származtatható.

3. Az ideológiai kisugárzás, úgynevezett **kibékítő elméletek** csoportjára is jellemző. Ezek az elméletek hol százalékos arányok meghatározásával, hol egyéb logikai kölcsönhatások értelmezésével próbálják az egyensúlyt megteremteni.

A két vagy többtényezős elméletekben a problémát tisztán logikai és szaktudományos érvekkel elemzik, mégis a közvélemény érzékenyen reagál arra, ha burkolt formában ugyan, de valamely szélsőség megjelenését észleli (*Döme, 1996*).

5. 1. A személyiségjegyek individuális állandósága, illetve változékonysága

A személyiségpszichológia alapkérdésként foglalkozik az emberek közötti különbségek jellegzetességeivel, e különbségek meghatározó okaival, valamint a jellegzetességek kialakulásával, fejlődésével.

Allport (1961) - az egyik legnevezetesebb amerikai személyiségkutató - sokat idézett mondata: „Nincs senki még a pszichológusok között sem, akinek kétséges lenne, hogy az érett felnőtt személy viselkedése mögött jellegzetes diszpozíciók, vagyis személyiségvonások vannak”.

Egyrészt, ha valami ilyen nyilvánvalóan létezik, és az egyénekre viszonylagos állandósággal jellemző, akkor azt meg lehet határozni. Másrésztől nemcsak azt fontos tudni, hogy mi és milyen, hanem azt is, hogy miért olyan. Nos, ezekre a kérdésekre a valódi, egyértelmű választ nagyon nehéz megadni.

Az első elméletalkotók az emberek közötti különbözőséget egy-egy közös okban keresték, illetve vélték megtalálni. Ilyen közös ok volt a testnedvek aránya, a testalkat, a koponya formája vagy éppen a magasabb idegműködés jellegzetességei.

Lényegében az egy közös okra hivatkozó elméleteket nevezzük tipológiaioknak, amely elméleteket a személyiség vonáselméletek követték.

Természetesen a mindennapi életben a személyiségre vonatkozó kifejezések nem mindig jól definiáltak, sőt használatuk sem eléggé konzekvens.

Talán éppen ebből fakad Cattel kutatói kíváncsisága. Ő a nyilvánvaló szinonimáktól - faktoranalízis segítségével a kifejezések jelentése alapján kereste a független dimenziókat. Cattel - aki a legproduktívabban használta a faktorális megközelítést a személyiségdimenziók kialakítására - kutatásai során tizenhat elsődleges faktort (vagy gyökértulajdonságot) azonosított, amelyeket később bipoláris dimenzióba rendezett. A primér faktorok mellett úgynevezett másodlagos faktordimenziókat is használt; mint a magas szorongásszint-alacsony szorongásszint, introverzió-extraverzió; és ezekből típusokat alkotott (magas szorongás szint-introverzió, alacsony szorongás szint-introverzió, magas szorongás szint-extraverzió, alacsony szorongás szint-extraverzió).

A személyiség vonáselméleti megközelítések sajátossága, hogy a vonások mérésére alkalmas eszközt, többnyire kérdőívet is kidolgoztak.

A szorongás optimális szintje azonban egyénileg változhat. *Eysenck (1957)* személyiség típusoktól függő variánsokat mutatott ki, amelyek szerint a szorongási optimum introvertáltaknál alacsonyabb, az extravertáltaknál viszont magasabb értékkel jellemezhető. A sportolóknál, a mindennaposnál egyértelműen magasabb aktivációs szintet lehet tapasztalni a rajthelyzetben, de túl magas értéke határozottan káros hatású, túlzott rajtlázat eredményez, melynek egyenes következménye teljesítménycsökkenésben mutatkozik meg.

Cattel (1986) empirikus, nyelvi alapú elméletével szemben áll *Eysenck (1978)* vonásmélete. Eysenckék kiindulásként két klasszikus elméletet vettek alapul.

Az egyik a Hippokratész és Galénosz féle tipológia, melynek négy típusát mások is azonosították. A másik, amire Eysenck támaszkodik az *Jung (1921)* kategóriái.

Ilyen módon mondhatjuk, hogy Eysenck az elméletekből származtatja a vonásméletét, és a faktoranalízis révén csupán ellenőrzi és finomítja annak skáláit. Eysenck végül is három fő személyiségdimenziót ír le, amelyek a következők: az *extraverzió*, a *neuroticitás* valamint a *pszichoticizmus*.

A fenti ismeretek vázolásával azt kívántuk bemutatni, hogy az elméletalkotók a konszenzus keresése közben arra jutottak, hogy van néhány nagy jelentőségű tulajdonság-együttes, amit személyiségvonásként (*trait*) értelmezhetünk.

5. 2. A viselkedés helyzettől vagy vonástól függ

A vonást *Allport (1937)* diszpozícióként értelmezte, ami bizonyos konzisztenciával rendelkezik. *Konzisztencia* alatt itt a személyiség bizonyos állandóságát, stabilitását érti.

Felmerül a kérdés, hogy a vonások milyen mértékben határozzák meg a viselkedést. Sőt egy-egy köznapi tapasztalat, valamint néhány kísérleti eredmény már az alapfelvetést is megkérdőjelezi, létezik-e vonás jellegű állandóság a személyen belül. Kétségtelen, hogy egyre több ok szól amellett, hogy a viselkedésünket nem célszerű kizárólag a személy belső tulajdonságának, mint oknak tulajdonítani.

Allport (1980) szerint, a személyiség azoknak az értékeknek, attitűdöknek, motivációknak összessége, amelyek az egyént jellemzik, megkülönböztetik az összes többi egyéntől. Véleménye szerint a magatartás individualitása a döntő. A személyiségnek az egyedi sajátosságait kell feltárni a lehető legteljesebben. Allport megjegyzi, hogy a személyiségre jellemző pszichodinamikai tényezők többnyire nyomon követhetők. Ilyen például a „sportolói magatartás” az edzéseken; a versenyek előtt-, alatt-, és után. A versenyélmény feldolgozásának sajátosságai: a siker, illetve a kudarcélmény kezelése.

A személyiségvonások megvédhetnek olyan konfliktushelyzetektől, amelyek szorongás állapotát idézhetik elő, illetve meghatározhatják az adott viselkedést.

A célirányos kísérletek, amelyek szisztematikusan igyekeztek különválasztani a helyzetből, illetve a vonásból fakadó tényezőket, arra az eredményre jutottak, hogy nem elegendő az egyik tényező ismerete a viselkedés megjósolására. A vita logikája és a végeredmény egyáltalán az öröklés – környezeti vitára emlékeztet.

A vonás és helyzet vita eredményeként született meg az interakcionizmus, amely a két tényező együtt hatásaként értelmezi a viselkedést.

Az interakcionizmus szemlélete szerint van olyan típusú helyzet, amiben könnyebben és van, amiben nehezebben nyilvánul meg és fejlődik ki a személyiség valamely jellegzetessége. Természetesen ez a logika fordítva is igaz, tehát egy adott helyzetben könnyebben bontakozik ki az egyik, míg kevésbé valószínű a másik személyiségvonás.

Az interakcionizmusra jó példa lehet a *szorongásosság*. Az általános, a generalizált szorongásosság, mint személyiségvonás (trait) mellett egyre inkább értelmezik a tényleges szorongásos állapotot (state), (Zuckermann, 1976).

A sport területéről nézve, a szorongásosság a sportolóknál speciális helyzetekhez, a versenyhelyzetekhez kötődik.

Ilyen tapasztalatok alapján az általános szorongás mellett egy attól különböző teljesítményszorongást, illetve versenyszorongást is értelmezünk. Tovább elemezve a szorongást: a versenyzők lehetnek, akik intellektuális-; megint mások, akik talán motoros teljesítményhelyzetben, vagy esetleg sajátos társas interakcióban mutatnak fokozott szorongásosságot. A vonás-helyzet interakciós elmélet alapján tehát szükségszerűen sokféle a szorongás megkülönböztetése.

5.3. Életkor és stabilitás

A fő személyiségvonások felnőttkori stabilitásának a mérése alapvető követelmény a tesztek alkalmazásánál. Hiszen mint többször utalunk rá, ha a vonás – *Allport (1961)* szerinti meghatározásában – skála nem mutat kellő stabilitást a felnőttkorban, akkor az nem személyiségvonást mér.

Általában a jó kérdőívek stabilitását mérő vizsgálatok igen magas, gyakran 0,70 sőt 0,80-as korrelációs együtthatót is mutatnak több éves viszonylatban mért adatok között.

Asendorpf (1992) mutatott rá arra a jelenségre, hogy a stabilitás mért értéke és az életkor között kapcsolat van. Egyrészt úgy, hogy a teszt-reteszt időpontjai között alacsonyabb életkorokban kevesebb időt várnak, olyannyira, hogy kisgyermekkorban már egy évnél is kevesebb a szükséges időkülönbség.

Másrészt, a tapasztalatok alapján a személyiségvonások gyermekkori – tehát például 7-15 éves kori – értékei, két-háromévenként mérve, már a 0,20 és 0,40-es korrelációs együttható esetén is elfogadható szintű vonásstabilitást mutatnak

(Haan, Millsap, Hartha 1986).

Mind elméleti, mind gyakorlati szempontból fontos, hogy megkülönböztessük a szorongási hajlamot vagy a szorongásosságot, amellyel alkatilag rendelkezünk. Az aktuális, másképpen pillanatnyi szorongás az, amely viszont helyzettől függően változik. A kérdést először *Cattel és Schreier (1961)* vetették fel, majd *Spielberger és mtsai. (1961)* dolgozták ki a további elméleti és módszertani problémákat.

A szorongási hajlam tehát nagyrészt velünk született jellemző, amely csak kisebb határok között ingadozik. Ezzel szemben az aktuális szorongás a feladatoktól és a verseny helyzetektől függ, valamint az egyénen belül is változik.

5. 4. A személyiségjellegzetességek különbözősége a stabilitásuk alapján

Az életkor szerepet játszik a stabilitás mértékében. Logikailag indokoltnak tartjuk, hogy egy személyiség jellemző, minél inkább kötődik biológiai, testi folyamatokhoz, annál inkább stabil.

Nem véletlen, hogy a szupervonások mögött meghúzódó biológiai neurohormonális determinációt eleve feltételezik, illetve intenzíven kutatják *(Kulcsár, 1996; Eysenck, 1978; Gray, 1978, Zuckermann, 1991).*

Szintén logikailag indokolható, hogy az alsókálák, mint például az általános szorongás skála, vagy az interakciós megközelítés alapján értelmezett szituációs szorongás skálák stabilitása alacsonyabb szintű, illetve az életkor változásaihoz kötöten eltérő mértékű lehet. Indokolt például az iskolába kerüléskor a tesztszorongás magasabb szintje a megváltozott környezeti hatások és megnövekedett elvárások miatt; vagy indokolt lehet a serdülőkorban a szorongásosság általános növekedése az iskolaváltás, továbbtanulással kapcsolatos helyzet miatt.

A fent leírtak alapján kialakíthatunk, elsősorban logikai alapon feltételes sorrendet.

Eszerint egy adott jellegzetesség stabilitását az életkor mellett meghatározhatja,

- hogy mennyire **átfogó a jellegzetesség** (például szupervonás), illetve
- hogy a viselkedés, amiből a jellegzetességre következtethetünk, mennyire kötött **biológiai folyamatokhoz**.

Logikailag még szintén fontosnak tartjuk azt is, hogy egy adott viselkedés milyen mértékben szituációfüggő, de ez a biológiai determináció inverze lenne.

Érdekes szerep jut ilyen szempontból a kreativitásnak, hiszen nagyrészt függ a környezet toleranciájától, sőt a kreativitásra vonatkozó elvárástól is. Egy másik oldalról, a sport területéről megközelítve talán nem alaptalanul mondhatjuk, hogy egy-egy versenyző az adott versenyhelyzettől függően, vonásként is jellemző kreatív magatartás vált ki.

6. SZORONGÁS A SPORTBAN – A SPORTPEDAGÓGIA OLDALÁRÓL

6. 1. A sportban előforduló gyakoribb szorongásfajták

A sportolóknál felléphet egy nem specifikus szorongás, ami azt jelenti, hogy különböző élethelyzetben ugyanúgy szoronganak, mint mások.

Ha a szorongás forrása a közvetlen környezetben van – jelen esetben versenyszorongás – adott versenyszituációban, versenyzők egymáshoz viszonyított kapcsolatában akkor, mint emocionális zavar jelentkezik.

Végül az intellektuális teljesítményekre fejt ki hatást, ezért intellektuális zavarról beszélünk. Ilyen esetben a szorongás tárgya lehet maga a versenyszituáció:

- megfelelek-e az edzői elvárásnak?
- sikeresen fogok-e szerepelni?
- társaktól való félelem?
- a verseny nívója?

Ez a pszichés állapot viszont ronthatja a felkészülést és a versenyzést. Figyelemmegosztást idézve elő csökkenti a koncentrációképeséget; a vegetatív tünetek zavart idézhetnek elő a szenzomotoros koordinációban, energiát vonva el a mozgásos tevékenységtől.

Másrészt viszont speciális szorongásfajták jelenhetnek meg, amelyek sajátosan a sport különböző eseményeihez, legtöbbször a versenyekhez, mérkőzésekhez, fontos teljesítménykövetelmények megvalósításához kapcsolódnak (*Horváth - Prisztóka, 2005*).

A továbbiakban a speciális szorongásfajták főbb típusait tekintjük át.

1. Szeparációs szorongás

A szeparációs szorongás az ember életében a legkorábban megjelenő szorongás.

6 hónapos és a 2 éves kor között a szeretett szülőtől való elszakadás, a magára maradás anticipált félelme. A szereteten alapuló érzelmi kötődés felbomlásának kellemetlen élménye.

A sportolóknál ezt a fajtát kiválthatja a hozzá közel álló személyekkel való kapcsolat felbomlásának veszélye, mivel a sporttevékenység következtében nem tud a versenyek és edzések miatt kellő időt tölteni velük; de kiválthatja az edző leváltása vagy az, hogy a megszeretett edző nem foglalkozik tovább vele a nevelő edzőtől meg kell válnia, vagy csupán annak az előrevetített félelme, hogy amíg aktív sportoló korlátozottabbak a lehetőségei az intim kapcsolatok kialakítására, később pedig már romlanak ennek az esélyei (utóbbi női versenyzőkre jellemzőbb).

2. Várakozási szorongás, általános aggodalmaskodás

Objektív alapja a helyzettől függő bizonytalanság. A sportban, az esetek többségében közel azonos képességű ellenfelek találkozása a jellemző: így az versenyek kimenetele bizonytalan. Az aggodalmaskodó gondolatokkal teli sportoló minden negatív képzettartalomba belekapaszkodik. Ez lehet tartós állapot, de lehet jellemvonás is, aminek a lényege a negatív következményekre való túlzott érzékenység.

Ebből az aspektusból két személyiségtípust különíthetünk el:

- *szenzitizátorok*, akik nagyon érzékenyek a negatív következményekre; pesszimista beállítódásúak, nem tudják elfelejteni korábbi kellemetlen tapasztalataikat;
- *represszorok*, akiknél a vészhelyzet tudatba emelése gátlódik, vagy perceptuális szinten (nem veszi észre) vagy az elfojtás szintjén (elfelejti) a negatív élményt.

Az általános aggodalmaskodás inkább a szenzitizátorokra jellemző.

A korábbi, esetleg többszöri sérülések következtében az újabb sérülés vagy az ismert testi gyengeség miatti túlzott aggodalmaskodásban gyakran meg is jelenik ez a szorongás.

3. A teljesítményszorongás

Annak az előrevetített félelme ez, hogy bizonyos követelményeknek nem tudunk eleget tenni.

Gyakori szintmérő versenyeken, selejtezőkön. Minél fontosabb a verseny, egy mérkőzés az egyén számára, annál nagyobb a tétje, annál inkább szorongásforrásként szolgál. Élményháttéré sokszor a viszonylagos felkészületlenség tudata.

Tipikusan megjelenik olyan helyzetekben, amikor aránytalanul nagy a tét, például ha a versenyző egész karrierjének alakulása függ egy bizonyos teljesítménytől, vagy ha személyi konfliktusok miatt fontos a bizonyítás. Kezdő sportolóknál gyakoribb, mint a rutinos versenyzőknél.

4. Szociális inkompetenciától való szorongás

A lényege a társas hatékonyság elvesztésének anticipált féelme.

Felléphet a sportoló számára jelentőséggel bíró személyek (szülők, tanárok, példaképnek tekintett sportsztárok) jelenlétében. Gyakran előforduló a csoportjátékot irányító sportolóknál, vagy például váltófutásnál, amikor a sportteljesítmény és a többiek érdeke komolyan összefügg az egyén teljesítményével.

5. Kudarcélmények sorozata okozta szorongás

A kudarcok hatására nem csak az emberi teljesítmény, hanem az igény szint (az önmagával szembeni teljesítményjellegű elvárás) is csökken. Ez pedig a bizonytalan elérésű célok esetében a kudarc elkerülésére irányuló motivációt mozgósítja az emberben, így az előrevetített újabb sikertelenség a teljesítményromlás miatt valóban be is következhet. Gyakori ez a jelenség az induló sportkarrier elején.

A kezdetben viszonylag nyugodtan megkezdett sportszereplés néhány sikertelenség hatására, mintegy önmagát fokozva lehanyaglik.

6. A szomatikus jellegű szorongás

A testi-fiziológiai állapot okozta negatív hangulati élmény felfokozódását jelenti.

7. Fóbiák

Bizonyos tárgyakhoz kötődő, irreális mértékű, indokolatlanul nagy szorongás.

Van olyan esete, amikor a tárgy valóban veszélyes, de a szorongás intenzitása sokszorta nagyobb a veszély mértékénél.

Például a tájfutó rettegése az agyvelőgyulladást okozó kullancscsípéstől. Máskor a veszély lehetősége fennáll, de a sérülés reális esélye kicsi. Például ha a sportoló csak vonattal hajlandó a versenyre elutazni, mert a repülőgéppel lezuhanhat.

8. Hisztériás szorongás

Októl független szorongás roham. Itt a saját ösztönvilág a veszélyforrás: az én gyenge ahhoz, hogy az ösztön-ént a társadalmi elvárásoknak megfelelően szabályozza.

Természetesen több más tipikus, a sportteljesítménnyel közvetlenül összefüggő szorongásfajta is létezik. Valójában nem ismerjük eléggé a szorongás szerepét és pszichodinamikus hátterét a sportban, bármennyire gyakori is ez a jelenség (Horváth - Prisztóka, 2005).

6. 2. A szorongáscsökkenés lehetőségeinek sportpedagógiai háttere

A stressz menedzsment terén két módszer csoport alakult ki: a szomatikus kezelési csoport, amelyet a relaxációs technikáknak is neveznek és a kognitív kezelési csoport, amit kognitív stratégiának is hívnak. Tudatosan nem stressz terápiáról beszélünk, mert ezeket megelőzési céllal alkalmazzuk.

A szorongás és a stressz csökkentése gyakorlati szempontból a cél, amelyre különböző technikák alakultak ki. A relaxációs és a kognitív technikák nem mindig választhatók el élesen egymástól. A fő kérdés, hogy melyik technikát kell alkalmazni, a szomatikus vagy a kognitív, vagy ezek kombinációit.

Az alábbiakban néhány eljárást soroltunk fel:

1. csoportba tartoznak a relaxációs eljárások:

- az arousal szomatikus tüneteit csökkentő eljárások, mint az autogén tréning;
- a környezeti elvárások terhének tudatos csökkentése;
- a biofeedback relaxációs technikák, amelyekre az iránytónus, bőr hőmérséklet illetve a bőr felszín és az izmok elektromos aktivitásából következtetnek az arousal mértékére.

A bőr hőmérsékletéből következtetni lehet a szervezet általános arousal szintjére. A bőr hőmérséklet emelkedik, ha több vér áramlik a bőr ereibe, ez pedig akkor történik, ha az izmok ellazult állapotban vannak.

2. csoportba tartoznak a kognitív eljárások:

- a mentális technikák, amelyek a stressz kialakulásában szerepet játszó negatív gondolatok felbukkanását segít megakadályozni;
- a negatív gondolat leállításának technikája;
- az irracionális gondolkodás elkerülése;
- a negatív tartalmú belső-beszéd elutasítása;
- a pozitív belső-beszéd (smart-tall) képességének kialakítása.

Miután ennyiféle megnyilvánulásai, lehetőségei vannak a szorongás csökkentésének, ezért az optimális teljesítmény eléréséhez alkalmazásukat fontosnak tartjuk.

A felsorolt módszerek kombinációit gyakran más módszerekkel is kiegészítjük, mint például a zene hallgatás relaxációs állapot eltérése és hatásnövelése érdekében, vagy a csoportoknál például személyközi interakciós hatásokkal.

A szorongáskezelés az élettani mechanizmusok, és a pszichológiai folyamatok ismeretét igényli, nem utolsó sorban sportolókra irányuló attitűdöt, pedagógiai tapintatot kíván a szakembertől.

A közelség a fokozott figyelem, az érzelmi odafordulást kifejező biztatás szorongáscsökkentő.

Az edzővel való beszélgetés során az érzelmi együttérzést és a bizalmat kifejező szavak bátorítást jelentenek. Ha ebben a beszélgetésben érvényesül az edző empátiás képessége, képes a sportoló nem verbális jelzéseire odafigyelni, átérezni és megérteni érzelmi állapotát, akkor segítheti a tanítványát abban, hogy szavakban megfogalmazza aggodalmait. A kimondott anticipált félelem ezzel részben már kezelhetőbbé válik.

Rámutathat az edző a probléma más irányú megközelítésére így elérheti, hogy a sportoló a szorongást okozó szituáció fenyegető elemeit gondolati úton átérezze, és ezáltal csökkentse a szorongását.

Az alkalmazott verbális terápia lényege a szorongás okát képező félig tudatos vagy tudattalan problémák tudatosítása. A kimondott élményben lecsökkenhet a feszültség, illetve az újra elmondott élmény fantáziában történő ismételt átélése során vesztitöltéséből (deszintetizáció).

Gyakran összekapcsolják ezt a folyamatot az autogén tréninggel, a relaxációval vagy imaginációs módszerekkel. Utóbbiak azon alapulnak, hogy a szorongásnak fiziológiai szinten az izomfeszültség velejárója.

Amennyiben ezeket az izmokat sikerül ellazítani, akkor megszűnő fiziológiai alap hiányában, az élményben sem tud létrejönni a szorongás (Horváth-Prisztóka, 2005).

6. 3. A pszichikai felkészítés, mint meghatározó tényező a sportban

Minden sportoló – legyen bármilyen teljesítmény szinten – egyre jobb eredményre törekszik. Ugyancsak a gyakorlatból tudjuk, hogy a versenyszituációkban a sportolók egy része az edzésen mutatott teljesítményét nem képes megismételni. Az edzés és a versenyzés szituációjának összehasonlítása nyilvánvalóvá teszi, hogy a jelenségnek pszichológiai a sportoló személyiségében keresendő magyarázata van.

A **1. táblázatban** az edzés- és versenyhelyzet fontosabb különbségeit következőképpen foglalja össze Vass (2005, in. Horváth-Prisztóka, 2005).

1. táblázat. Az edzés- és versenyzés különbségei (Vass, 2005)

Edzéshelyzet	Versenyszituáció
Megszokott , ismert környezet	Új , a megszokottól eltérő környezet
Oldott hangulat, tétnélküli gyakorlás	Regulált tevékenység, nyereség-veszteség szituáció
Korlátlan ismétlés, javítási kísérleti lehetőség	Korlátozott számú javítási lehetőség
Edzői segítség, tanácsadás jelenléte	Önálló döntés és reális önkontroll kényszere
Edzésterv alapján folyó kollektív munka	Versenyszituáció (taktika) önálló végrehajtás
Résztevékenységre vonatkozó elvárás terhe	Komplex tevékenységre vonatkozó teljesítmény elvárás terhe
Normál arousal szint	Túl magas vagy túl alacsony arousal szint

Az edzés- és versenyhelyzet néhány paraméterének összehasonlítása is azt mutatja, hogy jelentős a pszichológiai értelemben vett különbség a két szituáció között.

A verseny kiváltotta stresszhelyzet az oka, hogy a versenyzők egy része, - akik kiváló edzettségi szintet mutat az edzésen - az adott verseny körülmények között nem tudják azt érvényre juttatni.

Ez a jelenség magyarázható azzal, hogy versenykörülmények extrém stresszhelyzete – az optimálisnál magasabb szintre emeli a versenyző aktivációs szintjét, és ez már rontja a teljesítményt. Természetesen – versenyző típustól függően – előfordulhat az is, hogy éppen ellenkezőleg, a versenyző nem mozgósítja motivációs, érzelmi energiáit, és ez letargikus állapothoz vezet, amelyben az aktivációs szintje miatt teljesít gyengén.

Így tehát sem a túl magas, sem a túl alacsony pszichikus aktivitási szint nem kedvez a sikeres sportteljesítmény létrejöttének. Egyénenként kell megtalálni azt az optimális aktivációs szintet, amely leginkább segíti a versenyző edzettségének megfelelő legjobb teljesítmény elérését.

A pszichikai felkészítés nem nélkülözheti a pedagógiai ismereteket, sem tehát az, hogy az edzés normális, köznapi pszichikus energiákat követelő folyamatában felkészítik a versenyzőt egy „szupernormál” versenyszituációban történő alkalmazkodásra.

Az eredményes alkalmazkodás magába foglalja a külső körülmények zavaró elemeinek figyelmen kívül hagyását, a pozitív támogató ingerek energiát növelő felhasználását. Ez utóbbiak felismerésében, szelektálásában és a szituációtól függő alkalmazásában játszhat jelentős szerepet az edző pedagógiai tevékenysége. A külső hatások kezelése, az azokra adott reakciók – az edző tudatos, tervezett irányítása mellett – beépülnek a személyiségbe, tartós tulajdonságokká, képességekké válnak. Nem mellékes ebben a folyamatban természetesen a sportág jellege sem. Minél bonyolultabb, komplexebb döntések meghozatalát kívánja, vagy a döntéseket feszes időkényszerben kell meghozni, annál sokrétűbb és speciálisabb képességeket, felkészültséget, játékos intelligenciát kíván a sportolótól.

Ez nem jelenti azt, hogy a természetesnek vélt mozgáselemekből álló sportágak – mint például a futás – nem támasztanak „extra pszichikus” alkalmazkodási követelményt a sportolóval szemben.

A versenyzés környezeti tényezői és a magas szintű sportági teljesítmény együttesen egy „szupernormális” sportolói magatartást követel meg az eredményesség érdekében a szükséges képességek terén.

A „szupernormális” kifejezés azoknak a pszichikus, motorikus és szociális magatartási tulajdonságoknak és képességeknek a gyűjtőfogalma, amelyek a speciális szituációkban (versenyhelyzet, téthelyzet) megnyilvánulva a személyiség károsodása nélkül, hosszútávon lehetővé teszi a magas szintű sportteljesítmény létrehozását. Ezen képesség-együttes létrehozása sportpedagógiai-pszichológiai feladat, amely az edző pedagógiai felkészültségét feltételezi. A korszerű edzésmódszerek elterjedésével a különböző bajnokságokban résztvevő sportolók fizikai felkészültsége egyre kiegyensúlyozottabbá válik. Egy-egy világversenyen is kevesebb a „kiugró tehetségként” nyilvántartott esélyes, aki fizikai fölényrel indul, több győzelemre azonos eséllyel pályázó sportoló küzd egymással.

A verseny kimenetét az dönti el, hogy az „akkor és ott” szituációban melyik versenyző képes leginkább fizikai és pszichikai energiáinak teljes mozgósítására. Erre lelkileg és értelmileg is, és érzelmileg fel kell készíteni a versenyzőt.

Az indokolatlanul rossz szereplés mögött általában a pszichikai felkészítés hiánya áll, és nem a balszerencse.

A versenyző mentális „edzése” ugyanolyan értékű folyamatot jelent, mint a felkészülés során a képességfejlesztés, vagy a taktikai és a technikai elemek tanulása.

Ahhoz, hogy valaki az átlagtól kiemelkedő versenyzővé váljon, mindenek előtt az elérni kívánt célokat kell meghatározni.

A sportkarrier kezdetén legtöbb fiatalnak álma, hogy egy napon olimpiai vagy világbajnok váljon belőle. Az ilyen „álom” -, bármennyire is a távoli jövőre - vonatkozik, kiinduló pontja, erőforrása lehet a napi edzés és versenycélok kitűzésének és megvalósításának.

Látni kell, hogy a felkészítés lépésről-lépésre történő folyamatában a „nagy álom” önmagában azonban kevésbé hatékony, - hiszen az aktuális időtávlaton messze túl válhat realitássá - ha nem bontjuk le a mindennapokra.

A részcélok kitűzése a sportoló versenyzési kompetenciájának fejlesztését jelenti, képletesen egy olyan mátrix fokozatos „kitöltését”, amelyben személyiség minden, a versenyzés szempontjából lényeges tulajdonsága fejlesztésre kerül.

Lényeges tulajdonságok alatt mindenképp előtérbe kell tenni a sportági motivációk erősítését, a teljesítményre törekvést, a reális igényszint kialakítását, az akarati tulajdonságok fejlesztését értjük. Emellett szükség van olyan kognitív rutinok és tapasztalatok megszerzésére is, amelyek a verseny változó helyzeteiben legcélravezetőbb döntések meghozatalát elősegítik. Azt csak a teljesség kedvéért – mint magától értetődő követelményt – említjük, hogy a fentiek alapja a magas szintű képességfejlesztés és a sportág technikai-taktikai repertoárjának elsajátítása.

A versenyre való tudatos felkészítés tehát egyben széleskörű személyiségfejlesztés pedagógiai nevelő hatás is, amely a sportág eszközrendszerének, társas viszonyainak, és az egyén törekvésének egymásra hatásában realizálódik.

Irányítása, a hangsúlyok mindenkori meghatározása fiataloknál az edző feladata, kvalifikált sportolóknál a közös munka eredménye. A pszichikai felkészítés során megtanítjuk a versenyzőt, hogyan képes minden tartalék energiáját mozgósítani a verseny, a győzelem érdekében. Az egyes sportolók személyiségbeli különbségei miatt itt elsősorban az egyénre szabott eljárások, pedagógiai módszerek vezetnek eredményre.

A sportolók pszichikai felkészítésének jelentősége a sportági teljesítmények fizikai-pszichikai összetevőinek arányából következik. Az edzők nagy része a mentális tényezők arányát a sportsikerekben legalább 53%-ra becsüli. Olyan sportágakban, mint a golf, tenisz, műkorcsolyázás, vívás stb. ezt az arányt 80-90%-ra valószínűsítik (*Gould, 1999*).

Ezek a becslések azokra a versenyszituációkra vonatkoznak, amikor hasonló fizikai képességű versenyzők találkoznak, és a győzelmet rendszerint a mentálisan jobban felkészült versenyző szerzi meg.

A vesztes versenyzők esetében nyilván nem a fizikai-technikai felkészültség hanyatlott egyik napról a másikra oly' mértékben, hogy a vereség ezzel magyarázható lenne. Itt egyértelműen mentális teljesítmény fluktuációja állhat a háttérben, a külső körülmények befolyásoló hatása mellett.

A sportolók a fizikai felkészülésre heti 10-20 órát is ráfordítanak, de sokkal kevesebb – ha egyáltalán van – pszichikai felkészítésre szánt idő. Mi ennek az oka? – tehetik fel a kérdést az edzők, a sportolók és a sportvezetők. Különösen, hogy jól ismert a mentális felkészültség eredményt meghatározó szerepe.

A leggyakoribb kifogások a következők:

- a pszichikus felkészítés ismereteinek hiánya;
- bizonytalanság a pszichikai tulajdonságok fejleszthetőségében: „bajnoknak születni kell” mondják;
- időhiány: a fizikai felkészítés kitölti a rendelkezésre álló edzésidőt;
- pszichikai felkészítésre csak a „problémás” versenyzőknek van szüksége;
- csak az elit sport szintjén van szükség pszichikai felkészítésre;
- a pszichikai felkészítés „gyorsan” elintézhető edzés, verseny közben is az edző által adott instrukciókkal;
- ez a felkészítés nem ad semmi „kézzel foghatót”, konkrétan meghatározható többletet a sportolónak.

A fenti vélekedésekkel szemben mégis azt látjuk, hogy egyre több sportágban, elsősorban a válogatott keretek mellett, működik sportpszichológus, vagy ilyen felkészültséggel bíró edző.

7. A PEDAGÓGIAI FOLYAMAT JELLEMZŐI A SPORTBAN

A pedagógiai folyamat általános jellemzője, hogy a benne résztvevők személyiségének fejlődése előre meghatározott célok elérése érdekében, intenzív hatás kiváltásra alkalmas pedagógiai eszközök igénybevételével, tervszerűen és rendszeresen végzett tevékenység útján valósuljon meg intézményes keretek közt.

A sportbeli felkészítés folyamata – akár a versenysport teljesítmény-célját akár a szabadidősportban létező célokat tekintjük – lényegéből fakadóan kapcsolatban áll a pedagógiai folyamattal. Legkonkrétabb összefüggést a sport és a nevelés között az iskolarendszerben találhatunk. Azt is mondhatjuk, hogy a két folyamat ezen a szinten eggyé válik. Igaz, hogy a sport, mint önálló társadalmi jelenség az oktatási rendszer részeként már átalakult formában jelenik meg.

A testnevelés, a sport pedagógiai célok és feladatok szerint megalkotott, a nevelés intézményébe illeszkedő konglomerátum.

Pedagógiai problémával az élet bármely területén találkozhatunk. Jelen esetben a futó atléták közt gyakori az edzés mennyiségével, összetételével kapcsolatos panasz, reklamáció, vita az edzővel, és az egyesületek váltogatása.

Ezek a panaszok azonban kivétel nélkül az extraverzióra hajló, alacsony frusztrációs toleranciát mutató, pszichésen labilis atlétáknál fordul elő. Ők nehezebben tűrik a monotóniát, tehát vagy más sportágat kellett volna választaniuk, vagy más távot, vagy pedig edzésüket kellene olyan változatossá tenni, hogy az pszichésen ne terhelje túl őket. Itt lép be az edző személyisége, vezetői,- szervezői tevékenysége, mert ha meg tudja tartani tanítványát az adott sportágban, akkor már részben sikeresnek mondható tevékenységet folytat.

Sokszor feltételezzük, hogyha a fiatal már ott van edzésen, tagja egy szakosztálynak, akkor érdeklődése adott, ennek erősítésével nem kell sokat foglalkozni, „komolyabb” célokat, például: a teljesítménynövelést, állíthatjuk a középpontban.

Többségében azonban nagyobb pedagógiai feladat megtartani a sport számára a fiatalokat, mint bevinni a sportba.

Az érdeklődés megerősítését, vagy gyengítését az edzésen az edző-tanítvány viszonyban egészen jelentéktelennek tűnő történések befolyásolják.

Ezt a szempontot érdemes megfontolni, hiszen lehet - sőt volt már rá példa -, hogy alkatilag ideális adottságokkal rendelkező, tehetséges, gyors, fizikailag nagyon is rátermett versenyzővel évekig foglalkoztak az edzők, de labilis érzelmi hatások miatt nem volt képes kihozni magából a várható teljesítményeket. A verseny - még ha egyéni sportágról is van szó - célja az ellenfél leküzdése.

Az ellenfél, aki a szorongás tárgyát képezi de mellette ott az út, az idő és az akadály, amelyek állandó ellenfeleknek tekinthetők.

Amerikai kutatók kimutatták, hogy a versenyen csődöt mondó futó „siker-főbiája” gyakran származik abból, hogy túlságosan is tiszteli ellenfelét, esetleg barátja vagy mestere, akit szeret, s így szinte morális gátlás tartja vissza a győzelemtől. Az érzelmeknek, az indulatoknak, feszültségeknek, a gátlásnak, elfojtásnak, és a tudati kontrollnak a versenyen meglehetősen nagy szerep jut.

Annál is inkább, mert ha a futó „elveszti a fejét”, nem képes a külső befolyásoló körülményekre (például szélre figyelni), az oxigéngazdálkodásra, erőtartálékaira gondolni; egyszóval nem tud taktikázni, emiatt elveszítheti a versenyt, esetleg kiáll, vagy netán megsérül.

Ilyen és hasonló esetekben van döntő szerepe az edzői ráhatásnak, az edzői munkának, az edzői, a testnevelő tanári pedagógiai felkészültségnek.

A./ A személyiség fejlődése: ha elfogadjuk, hogy a sporttevékenységben a személyiség teljessége, és nemcsak egyes sportképességeinek színvonala határozza meg a teljesítményt, akkor ezzel párhuzamosan azt is mondhatjuk, hogy minden változás mögött, amely a sportteljesítmény tartós javulását eredményezi, nagy valószínűséggel feltételezhető a sportoló személyiség - összetevőinek változása is.

A „változás” a pedagógiában csak akkor értelmezhető személyiségfejlődésnek, ha az pozitív, egyénileg eredményes és társadalmilag hasznos értékekhez közelít, vagy értékeket hoz létre.

A sportteljesítmény elfogadottan pozitív erkölcsi érték akkor is, ha abszolút mércével mérjük; akkor is, ha az egyén előbbi önmagához való hasonlításban jött létre.

A pedagógusoknak, a pedagógiai tevékenységük során - ami egy egész életen át tartó folyamatot jelent számukra - kulcsszerepük van a személyiség formálásában, mert az óvodától a felsőfokú intézményekig ők igyekeznek szabályozni – a szülői háttérrel együttesen – a közösségekben, a társadalmi elvárásoknak megfelelő helyes viselkedés *normáit*.

A tanulóknak, de a sportolóknak egyaránt ismételt lehetőségük van arra, hogy a viselkedést, az értékeket ne csupán szüleiktől tanulják meg, hanem más, számukra jelentős személyektől, elsősorban pedagógusoktól, testnevelő tanároktól, edzőktől.

A pedagógusok csak akkor lehetnek pozitív példaképek a tanulók, illetve a sportolók számára, ha egészségesen sokoldalú személyiségű emberek, jó vezetői, szervezői képességekkel rendelkeznek. Ekkor válhatnak követendő mintává tanítványaik számára.

B./ Előre meghatározott célok elérése: a sportbeli felkészítés alapvető vonása, hogy különböző időtávlatra meghatározott teljesítmény-célokat tűz ki, amelyek alapján terveződnek az edzés és terhelési ciklusok. A rövid-, közép- és hosszútávú célok – ugyanúgy ahogy a pedagógiai folyamatban – itt is egymásra épülnek, és a hosszabbtávú célok megvalósulásának előfeltétele, hogy a rövid- és középtávra tervezett elképzelések megvalósuljanak. Az edzés folyamatban kitűzött célok – bár elsődlegesen a sportteljesítmény, a versenyeredmény javítására vonatkoznak –, pedagógiai célokként is értelmezhetők, mivel pozitív értékek elérésére irányulnak. Továbbá a sportoló felkészülése nem lehet eredményes akkor, ha a folyamatban az alapvető pedagógiai elvek, eljárások érvényesülése nem biztosított. A sportoló-edző konfliktusok nagyrésze pedagógiai jellegű hibákra vezethető vissza, még akkor is, ha a felszínen a teljesítmény elmaradása, sportszakmai kifogások jelennek meg.

C./ Intenzív hatás kiváltása: nem túlzás azt állítani, hogy e területen a sportedzés mintául szolgál minden más jellegű pedagógiai tevékenység számára. A képességek fejlesztésének hatékony és differenciált módozatai kidolgozottak a sportban.

Ismerjük a különböző életkori szakaszokba megjelenő szenzitivitást az egyes képességek fejleszthetőségére, az optimális terhelés szabályozásának eszközeit, a szervezet kompenzációs mechanizmusát.

Az intenzív hatás kiváltás szempontjából a sportoló felkészítésének folyamatában rendelkezésre áll minden olyan ismeret és eszköz, amely előfeltétel ahhoz, hogy azt pedagógiai folyamatként értelmezhesük.

7. 1. A sportbeli felkészítés és személyiségfejlesztés összefüggései

A személyiség komponensei a pszichikus folyamatok, tulajdonságok, ismeretek, készségek és képességek, amelyek szerepük szerint az egyén tevékenységének szabályozásában meghatározó szerepet töltenek be.

A sportpszichológiai kutatások a sportteljesítmény személyiségbeli összetevőit vizsgálva feltárták ezek differenciált szerepét a tevékenység egyes fázisaiban.

Így a teljesítmény létrejöttében az

- ösztönző,
- szervező és
- végrehajtó szabályozó tényezők hatását egyaránt figyelembe kell venni.

E hármasság reguláló csoport egyes elemei sportpedagógiai szempontból a nevelési ráhatás irányait jelölik ki:

A./ Az ösztönző szabályozás tényezői mindenekelőtt a személyiség dinamikus tendenciáit, motivációs és beállítódási elemeit foglalják magukba.

A mozgás iránti szükséglet, a konkrét sportág iránti vágyak és törekvések kialakítása nemcsak a fiatal sportkarrierjének kezdetén jelent pedagógiai feladatot, hanem később akár élsportolói szinten is.

Az edzőnek ismernie kell a sportoló motivációjának, sportbeli törekvéseinek igazi mozgatóit ahhoz, hogy az edzőmunkára vonatkozó elvárásai, követeléseik szinkronban álljanak a sportoló belső céljaival.

A motívumokkal és célokkal kapcsolatos folytonos nevelői tevékenységet indokolja, hogy a motívumok és célok a környezet negatív hatásaira rendkívül érzékenyek.

Az sportban időnként elkerülhetetlen kudarckok, az erre történő negatív környezeti reagálások a sportoló önbizalmának megrendüléséhez vezethetnek, a túlzott óvatosság, a döntések bizonytalansága jelenik meg a tevékenységben.

Egyértelmű pedagógiai feladat, hogy felismerjük a szorongásos kudarcfélelmet, és ezekre a sportolókra különös gondot fordítsunk szorongásaikat feloldó sikerélmények biztosításával. A szorongás ugyanis öngerjesztő folyamat: csökkenti a versenyzés eredményességét, ami akár klinikai esetté is növelheti a szorongást.

Az ösztönző regulációs tényezők körében kiemelt jelentőséggel bír, hogy a sportoló versenyhelyzetben is képes-e optimálisan felhasználni mozgás-képességeit, és az edzettségi állapotának megfelelő teljesítményt nyújtani.

B./ *A szervező szabályozás* körébe sorolhatók mindazon pszichikus jelenségek, amelyek a cselekvés végrehajtásának módjára, hogyanjára információkkal szolgálnak, akár az előzetesen tanult tapasztalatok, akár a szituációban aktuálisan megjelenő érzékletek alapján.

A szervező szabályozás funkciója nemcsak az információk gyűjtése, hanem azok feldolgozása és a végrehajtásra vonatkozó döntés meghozatala is. Mindezekre a sporttevékenység körében – általában – rendkívül rövid idő áll rendelkezésre, tehát a jó döntés előzetesen elsajátított rutinok, szituációmodellek, sémák felhasználásával valósulhat meg. A teljesítményre irányuló döntés mindig valamilyen cél megvalósításának irányába hat. A cél értékének cselekvés meghatározó ereje, hatása van. Ezen érték – tekintve az emberi természet szubjektivitását – emocionális értékelő aktusok összessége, amely a jellemző értékrendszerben döntő szerepet játszik. A valóságos helyzet jobb megközelítése érdekében különbséget kell tenni a cél objektív és szubjektív értéke között

C./ *A végrehajtó szabályozás* alkotó elemei a pszichomotoros képességek és készségek, valamint a sportoló igény szintje, továbbá a végrehatás sportágspecifikus nehézségeinek leküzdését segítő akarati kitartás, bátorság, a szorongás, a monotóniatűrés és kockázatvállaló magatartás.

A szabályozó kör előző két funkcionális egységéhez képest a végrehajtó szabályozás elemei láthatóbb módon testesülnek meg a mozgás végrehatásában.

A felkészülés folyamatában is domináns a képességek és mozgáskészségek fejlesztésének szerepe, következésképpen a pedagógiai ráhatások döntő mértékben a sportoló edzés-, versenytevékenységének keretében ágyazottan valósíthatók meg.

Pedagógiailag ez annál inkább is előnyös, mert a képességek, tulajdonságok fejlesztése, nevelési tapasztalatok szerzése csak a tevékenység során valósítható meg. A sporttevékenység regulációjában a sportoló teljes személyisége jelenik meg.

Az ösztönző- szervező- végrehajtó szabályozás egyes pszichikus elemei a személyiségben egységes egészzé integrálódva, de funkciójuk szerint differenciáltan szabályozzák a tevékenységet. Ez egyben azt is jelenti, hogy egymással kölcsönös kapcsolatban lévén, mód nyílik egyes tulajdonságok vagy folyamatok hiányosságainak más tulajdonságokkal vagy folyamatokkal történő kompenzálására a sportban. Például: gyors reagálási képesség, téri tájékozódási képesség helyezkedésnél a közép-, és hosszútávfutó atlétáknál, vagy a jó tempó-, ütem-, vagy ritmusérzék kompenzálhat gyorsaságbeli hiányosságokat közép-, és hosszútávfutók esetében – ez a hajrákészség.

Az egyes képességek másokkal történő kompenzációjának természetesen vannak korlátai a sportban. A képességek egyéni fejlődésének egyenetlensége azonban törvényszerű, és az edzésfolyamatot a sportoló pozitív tulajdonságaira, az átlagosnál jobb, jobban fejleszhető adottságaira célszerű építeni, mint sem a hiányok pótlására fókuszálni.

Ez mind pedagógiai, mind sportszakmai szempontból eredményesebb eljárás.

A képességek és a pszichikus folyamatok, amelyek a sporttevékenység szabályozásában szerepet játszanak, egyben a pedagógiai ráhatás irányait is megjelenítik az edző számára. Az egyes személyiségkomponensek fejlesztésének szükségét, módját és intenzitását a sportbeli célokkal és a felkészülés folyamatával összekapcsolva kell az edzőnek megtervezni.

A sportoló nevelése individuumok neveléseként jelent feladatot az edzőnek még akkor is, ha a versenyzők neveltségi szintjében bekövetkezett változás az, amely hatással van a sportbeli célok megvalósítására.

Véleményünk szerint a sportbeli nevelésnek jobban megfelel egy olyan személyiség felfogásból kiindulni, amely a személyiség komponensek kialakulását és fejlesztésének útját az öröklés és a szociális környezet kölcsönhatásában definiálja.

A személyiség szerkezete felosztható:

- a./ Kizárólag szociális (társadalmi) feltételekhez kötött komponensekre: motívumok, irányultságok, beállítódások, jellemvonások, jellem.
- b./ Egyénileg szerzett tapasztalatokra: ismeretek, jártasságok, készségek, képességek, szokások.
- c./ Az egyes pszichikus folyamatok egyéni sajátosságaira: észlelés, figyelem, gondolkodás, érzelem, akarat.
- d./ Biológiai feltételekhez kötött sajátosságokra: temperamentum, ösztönök, hajlamok, testalkat.

A biológiai feltételekhez kötött sajátosságok terén a pedagógiai hatás lehetősége korlátozott.

A személyiséget ritkán határozzuk meg egységes fogalomként, hiszen általában inkább személyiség-dimenziókban gondolkodunk, ezért meg kell adnunk, hány és milyen dimenziót akarunk vizsgálni. A dimenziók kiválasztását valamilyen specifikus kérdés határozza meg.

A sportoló személyiségének tanulmányozása eredetileg pedagógiai témaként merült fel a sporttudomány szakirodalmában. A hazai sportpszichológia neves szerzői közül ma már többen foglalkoznak a versenyszorongás témakörével. Például *Vura és mtsai. (1983)* vizsgálata, amely a 10-14 éves általános iskolai tanulóknál lefolytatott, a futással kapcsolatos attitűd pszichológiai, antropometriai és sportteljesítmény összetevőire terjedt ki. *Sipos, K. és mtsai. (1999)*, a magyar nyelvű CSAI-2 versenyszorongás skála sztenderdizálásáról írt tanulmányt.

A sportolói versenyteljesítmények, az élsport fejlesztése, a sportolói személyiségjegyek és a versenyteljesítmény közötti kapcsolatának előtérbe kerülésével egyre fontosabb kérdéssé vált a sportpedagógia és a sportpszichológia területén végzett kutatásokban a versenyszorongás kérdése.

Jelen kutatásunkban *Ogilve és Tutko (1966)* alapján a problematikusnak mondható sportolói személyiségjegyek ismeretében végeztük vizsgálatainkat, ezen sportolói típusok a következők:

- az edző irányításának ellenálló típus;
- „csak azért is” típus;
- túlzottan szorongó típus;
- lelkiileg kiégett típus;
- siker-fóbiás sportolói típus (rögeszmeszerű);
- sérülésre hajlamos típus;
- depresszióra hajlamos típus;
- visszahúzódó típus,
- gyanakvó típus.

Ahhoz, hogy a disszertáció, illetve a kutatás leírása érthető legyen célszerűnek látszik a problematikus sportolói típusok terminológiai elemzése, ismertetése.

Az edző irányításának ellenálló típus: Ha a sportoló és az edző között olyan konfliktus helyzet alakul ki, amely mögött a szándékok, a törekvések, az érdekek, szembeállása húzódik meg, akkor ezt a problémát minél hamarabb kezelni kell. A személyek közötti konfliktus és a kezelésük mind szociálpszichológiai, mind pedagógiai nevelési feladat. Az interperszonális kapcsolatokban fennálló szimmetrikus kölcsönös függés formái az együttműködés és a versengés. A konfliktusok szempontjából mind a kettő igen nagy jelentőségű. Míg a versengés konfliktust előidéző tényező, addig az együttműködés a konfliktusok megoldását segíti elő. A konfliktusok tudatos pedagógiai kezelése fontos nevelési eszköz, nem véletlen, hogy a nevelési diszciplinán belül egyre erőteljesebben jelenik meg az úgynevezett konfliktuspedagógia.

„Csak azért is” típus: Az állhatatosságot egy dolog emeli messze a makacsság fölé: az, hogy egy világos döntéshez kapcsolódik. Az öncélú makacsság a sport területén nem minden helyzetben vezet eredményességre.

Az önmegvalósítás iránti szükséglet alapvető kívánság arra vonatkozóan, hogy állandó jó és még jobb versenyeredményeket érjen el a sportoló.

Az edzőmunka maximális végrehajtása azért, hogy jobb legyen mint mások és érjen el mindent, amire képes. Az önmegvalósítás vágya során a sportoló azzá váljon, amivé adottságainál fogva válhat. Ez akkor lehetséges, ha az edző megtalálja számára a legmegfelelőbb pedagógiai eszközöket és módszereket, majd a kiválasztott versenyszámban „kihozza” sportolójából a legjobbat.

Túlzottan szorongó típus: A sport területén a szorongás irányulhat a versenyhelyzetekre, de irányulhat a sportoló egész személyiségére. A szorongás irracionális félelem, amely eredeti tárgyát, magát a versenyt és a kialakulásának magyarázatát, a verseny befejeztével már el is vesztette.

Lelkileg kiégett típus: A testi-lelki kiegészre hajlamos sportoló kényszeredetten törekszik a tökéletességre, gyakran tűz ki irreális célokat, amelynek nem tud megfelelni. Túlzottan szeretne megfelelni az edzői, a szülői, és önmaga által felállított elvárásoknak.

A hosszabb ideig fennálló érzelmi megterhelések, megoldatlan stresszek hatására alakulhat ki. Aggodalmaskodó típusnak mondható, aki időnként lobbanékony, de érzelmileg zárkózott és nehezen enged bárkit is közel magához.

Siker-fóbiás sportolói típus (rögeszmeszerű): A siker, a sikerre való hajlam a sportoló életében döntő jelentőségű. A siker a sportoló számára azt az elért teljesítményt jelenti, amelyet önmagától megkövetel. A versenyző magatartásának, a motivációs bázis kialakulásának alapja, illetve előfeltétele a korábban szerzett siker. A sport jellegénél fogva, különösen fiatalabb korban, rendkívül alkalmas a sikerélmény átélésére. A sportsiker befolyásolja a sportolónak a közösségben elfoglalt helyét, meghatározza önértékelését.

Sérülésre hajlamos típus: Ennél a sportolói típusnál általában véve különbséget kell tennünk úgynevezett belső (személyekkel kapcsolatos) és külső (környezettel kapcsolatos) kockázati tényezők között.

A belső kockázati tényezők olyan egyéni biológiai vagy pszichológiai jellemzőkkel kapcsolatos, mint például: az életkor, az ízületek lazasága, az izomzat erőssége, feszsége, az izomerő asszimetriája, régebbi sérülések, a megfelelő rehabilitáció hiánya, és a pszichoszociális stressz.

A külső kockázati tényezők a környezetben található eltérésekkel kapcsolatosak, mint például: esetünkben a verseny színvonala, a sporttevékenység mennyisége (a versenyek, az edzések száma), az edzések mennyisége és minősége, a pályaviszonyok, a szabályok betartása, és az esetleges szabálytalanságok. A belső és külső tényezők részben befolyásolhatják egymást, ezért nem függetlenek egymástól.

Az életkor fontos belső kockázati tényező, amely oka lehet, hogy a sérülések az életkor előrehaladtával egyre nagyobb számban fordulnak elő. Az ízületi lazaság hajlamossá teszi a sportolókat a térd- és bokaficamra, ugyanez igaz a feszes izomzatra. A legtöbbször előforduló sérülések az izomszakadás vagy az íngyulladás.

Nemcsak a fizikai, de a pszichológia tényezők is befolyásolják a sportsérüléseket. A sorozatos stressz és a „versenyláz” megnöveli a sportsérülések kockázatát.

Nem ismeretes azonban olyan tipikus személyiségtípus, amely szerint a sportoló pszichikailag hajlamos a sérülésre.

A sportolói hajlam a sérülésre elsősorban abból adódik, hogy a sportoló nem eléggé elővigyázatos, illetve a teljesítőképesség mentális aspektusait figyelmen kívül hagyja.

Depresszióra hajlamos típus: A depresszióra hajlamos sportolói típuson elsősorban a szomatizáló tünetek utalnak arra, hogy nem képes megfelelő edzőmunkát végezni az állandó rosszkedv; az egykedvűség; a levertség; az elérzékenyülés, amely gyakori sírásba csap át; a szomorúság; a szorongás; és az alvás zavarok miatt, amelyek edzői beszélgetés során kerülnek felszínre.

Visszahúzó típus: A társas interakciótól való félelem a megaláztatások nevetségessé válás lehetőségétől való félelem növeli a sportoló szorongását, és további visszahúzóhoz vezethet. Ha csökkenne a sportoló bizonytalansága, akkor a visszahúzó vágya, ösztöne is oldódna. Minden valószínűség szerint, ha enyhül a szorongás, akkor lassan megszűnne az elfordulás az edzőtől és a versenyzőtársaktól.

Gyanakvó típus: Sokféle versenyzői típussal találkozunk a versenypályákon. Mindenkinek más és más edzőtípus kedvez, és fogadható el, mint edző a versenyekre való felkészítés során.

Az edző a sportolóiiban kialakult kezdeti gyanakvást, bizalmatlanságot megfelelő edzői magatartással ellensúlyozhatja.

Az edző-sportolói viszonyt lényegesen befolyásolja az edző szakmai tudása és emberi magatartása, amely elengedhetetlen a további sikeres együttműködéshez.

A sportolók személyiségjegyeinek meghatározásakor a versenyszorongás feloldásában a megfelelő pszichológiai ráhatások ajánlásaival és a pedagógiai nevelő módszerek felhasználásával végezhetünk eredményes személyiségfejlesztést.

7. 2. A személyiségfejlesztés főbb területei a sportban

A sportpedagógia e címszó alatt hagyományosan a sportolók értelmi, erkölcsi, esztétikai, munkára, világnézetre, közösségi viszonyulásra történő nevelését tárgyalja. Tagadhatatlan, hogy mindezek a szempontok különböző súllyal és gyakorisággal megjelennek a sportolók nevelése során.

A sportbeli nevelés nagyon speciális tevékenységeken, sajátos személyközi viszonyokon keresztül valósul meg.

A sport, nevelési lehetőségeket hordoz a testi nevelésen kívül is az által, hogy a sportteljesítmény értelmi, erkölcsi, esztétikai mozzanatokot is tartalmaz.

A sportban mutatott emberi értékek az élet egy más területén ugyanúgy működőképesek, ha a sportoló jelleme és motivációs bázisa hasonlóan szilárd ebben az új konstellációban is, mint amilyen volt a sport világában.

A sportolás folyamán kifejlesztett, megerősített tulajdonságok és személyiségvonások nem automatikusan transzferálódnak az egyén más tevékenység formáiban, de alkalmasak az új aktivitási forma követelményeinek megfelelő átállításra.

A sportban folyó nevelés, amely elsődlegesen a sporttevékenységgel kapcsolatos célok megvalósítása érdekében történik egyrészt speciális, szakmai nevelésként fogható fel, amelynek érvényességi köre jól körülhatárolható. Másrészt azonban a képességek és pszichikus tulajdonságok generalizálhatósága folytán a személyiségfejlődéshez ennél szélesebb értelemben is hozzájárul.

A sport – jellegéből adódóan – ritkán garantálja a sikeres végkimenetelt.

7. 3. A sportoló személyiségfejlesztésének fő irányai a felkészítés folyamán

A sporttevékenység szabályozásában döntő szerepet játszó személyiségvonások csoportosításából következik, a sportoló nevelésének kiemelt területei a pedagógiai tennivalók jellege szerint az alábbi:

- a./ A személyiség dinamikus tulajdonságának fejlesztése.
- b./ A személyiség képességeinek, cselekvési készségeinek fejlesztése.

Mindkét kategórián belül különbséget kell tennünk a tanulást segítő, a személyes életmódot befolyásoló, és a szociális jellegű motívumok illetve képességek között.

A motívumok és a képességek együttesét-mind a személyes, mind a szociális létezésre vonatkozóan- a személyiség cselekvési kompetenciájaként foghatjuk fel.

A kompetencia az élethelyzetek megoldásában való illetékességet, hozzáértést, ezekre való felkészültséget, az ezekhez szükséges személyiségbeli feltételek meglétét és működőképes színvonalát jelenti.

Definiálva a kompetencia döntést szolgáló motívumok, amelyek a (szükségletek, igények, érdeklődések, magatartási szokások, attitűdök, kötődések, előítéletek, meggyőződések és a hozzájuk tartozó ismeretek), a jelzők, készítő érzelmek, valamint a viselkedést, a tevékenységet lehetővé tevő, szervező képességek (a hozzájuk tartozó cselekvési szokások, készségek és ismeretek) összefüggő rendszere. Az egyén kompetenciáját fejlesztő pedagógiai tevékenység tehát a döntést és cselekvést lehetővé tevő komplex motívum- és képesség együttesekben gondolkodik, illetve ezek fejlesztésére irányul.

7. 3. 1. Kognitív motívumok és fejlesztésük

A./ Az érdeklődés fejlesztése

Az érdeklődés fejlesztése más-más feladatot jelent a különböző életkorú és teljesítményű sportolóknál. Amikor az érdeklődés megszilárdult, a sportoló megfelelő mélységű és számú ismerettel rendelkezik és a sikerélmények sokaságát élte át, érdeklődése önálló életre kel, önmagát serkentő motívumként működik a tanulási, edzési feladatokban. Az edző szerepe ebben a fázisban biztosítani az érdeklődés kielégítésének feltételeit, tudatosítani mi módon járulhat hozzá a további teljesítménynöveléshez a megszerzhető tapasztalat.

Például: mentális tréning, különféle relaxációs és koncentrációt segítő eljárások ismeret, a taktikai, technikai repertoár új elemekkel való bővítése.

B./ Megismerési, felfedezési motívumok fejlesztése

Az edzés és versenyzés, a sportolási kapcsolatok számtalan megoldandó feladat elé állítja a sportolót. Ha nincs meg a döntéshez szükséges kellő tapasztalat és információ, bizonytalanság lesz úrrá a versenyzőn, szorongáshoz vezet.

Ebben az esetben, ha az edző mindig azzal oldja fel a problémahelyzetet, hogy kész megoldási módokat javasol, nemcsak megfosztja tanítványát a megoldás felfedezésének örömétől, de önállótlanásra is szoktatja. Az egyéni sportágak esetén például a futó, észreveheti, hogy az a versenyző, akit tervei szerint követni akart túl lassan fut, új célpontot kell keresnie. A sportoló úgy tudja kiválasztani az új helyzetnek leginkább megfelelő cselekvéssort, ha közben osztatlan figyelemmel követi teljesítményét. Ez időnként azt is jelenti, hogy új célt kell találnia, új döntést kell hoznia.

A sportolókat a döntés felelősségére és a döntés bátorságára kell felkészíteni. A helyes döntéshez optimális mennyiségű információra van szükség, amely a pillanatnyi szituációból vagy az előzetesen szerzett tapasztalatból, és ennek folytán kialakult elővételezés képességéből származhat. Ennek kialakulása mindenképp a megfigyelési késztetések fejlesztését feltételezi.

C./ A teljesítménymotiváció fejlesztése

A sportban az egyre nagyobb eredmények elérésének a teljesítményszükséglet a leghatékonyabb hajtóereje. A kapott vagy önmagunk elé tűzött feladatnak a saját és környezeti elvárásoknak megfelelő színvonalon való teljesítése a család és társadalmi szocializáció hatására minden egyénben megtalálható, illetve kialakul.

Az egyén teljesítménymotivációját azonban nemcsak közvetlen teljesítményszükséglete befolyásolja, hanem azok a környezeti hatások is, amelyek vélemények formájában az elért teljesítményt minősítik.

Ezek az értékelések, amelyek az elismerés - közömbösség - elmarasztalás széles skáláján mozoghatnak, nem mindig esnek egybe a teljesítmény reális értékével.

Egy olimpiai ezüstérem például: a környezet előzetes elvárásai szerint, kiválthat óriási elismerést, más esetben pedig csalódottságot.

A sportoló önmaga ugyanezeket az érzéseket élheti át saját teljesítményelvárásai és az elért eredmény összehasonlításában.

A teljesítménymotivációt a saját és környezeti elvárások, a korábban elért teljesítmények, valamint ezek megismétlésének vagy túlszárnyalásának a következő feladatban mérlegelt esélye együttesen határozza meg.

A teljesítménymotiváció fejlesztése ezért nemcsak a környezeti hatások pedagógiaileg helyes irányítását, illetve ha ez nincs az edző kontrollja alatt, akkor feldolgozását jelenti, hanem az alábbi motívumok optimalizálását is.

Megfelelő motiváció, különösen teljesítménymotiváció nélkül nincsen eredményes tevékenység. A sport teljesítményre irányul és általa, kockázatot is tartalmazó tevékenység. A tevékenység motiváció a sportoló képességeinek egyik legfontosabb mobilizáló tényezője, mint ilyen a sporttevékenységnek egyik legfontosabb szabályozó tényezője, illetve a sportteljesítmény egyik legfontosabb determinánsa.

- *Sikervágy és kudarcfélelem:* a különböző tevékenységek eredményének elismerése sikerélményt okoz, amely kellemes érzelmi hatása folytán az ismétlődések hatására tartós motívumként generalizálódik.

Ez a sikervágy motívuma, amely meghatározó tulajdonságként orientálja a sportoló tevékenységét. A sportban a siker a győzelem a már elért eredmény túlszárnyalásával, vagy kiemelkedő erkölcsi értékű magatartással érhető el, alapvető feladat a sikervágy fejlesztése. Az edző részéről ez a tanítvány felkészültségéhez mért optimális nehézségű feladatok meghatározását igényli, amelyek teljesítéséhez kitartó edzőmunka, szellemi és fizikai erőfeszítés árán lehet eljutni.

A sportolók tehetségbeli különbsége miatt a sikernek számítható teljesítményt ne csak abszolút értékében, hanem a mögötte levő munka és a sportoló potenciális lehetőségeinek függvényében minősítsük. E pedagógiai szubjektivitás különösen a fiatal tehetséges sportolók esetében indokolt, mint nevelési eljárás.

A siker utáni vágy, mint teljesítményre serkentő motívum szoros összefüggésben van a „reciprok” motívumával, a kudarcból való félelemmel, amely ha rögzül, mint kudarckerülő személyiségtulajdonság, a sportoló egész személyiségére rányomja bélyegét, és negatívan befolyásolja sportkarrierjét. A sport több szempontból is kockázatvállaló magatartást igényel a sportolótól, és az egyik kockázat éppen a kudarc lehetősége a küzdelemben. Fel kell készíteni erre a lehetőségre is abban az értelemben, hogy a kudarc élménye ne legyen meghatározó, gátló tényező a további fejlődés, teljesítmény elérésében.

A kudarcból való félelemre történő beállítódás ugyanis a teljesítmény csökkenését eredményezheti, szorongást okoz, és a feladat kerülésére ösztönöz. Az a sportoló, aki különösen hajlamos a kudarcból való félelemre, verseny-szituációban erős szorongást él át, nagyobb odafigyelést kíván az edzőtől.

Rókusfalvy, (1981) szerint a szorongás nem azonos a félelemmel. A félelem konkrét tárgyhoz, eseményhez kapcsolódik, a szorongásban több bizonytalanság, úgy is felfogható, mint tárgy nélküli félelem.

Fel kell deríteni a versenyző félelmének, a szorongásának okait, majd ezekhez kapcsolódó sikerélményekkel bizonyítani számára, hogy a változtatás lehetősége éppen saját személyiségének változásával áll kapcsolatban.

- *Elismerésvágy*: minden ember vágyik arra, hogy munkáját, pozitív tulajdonságait teljesítményét mások észrevegyék és elismerjék.

Az értékelés nyilvánvaló nemcsak elismerés lehet, hanem esetenként bírálat is. Mindkettő – ha objektív és elfogulatlan – nevelési értékkel bír. Ezen túl elég részletes és különbségtevő legyen mind a dicséret, mind a bírálat.

Az edzői hatékonyságot az értékelésben a sportolók teljesítményében „felismert legkisebb különbség” – tétel alapján lehet minősíteni.

Az értékelésben az elismerés, dicséret gyakran fordul elő, ez a sportoló elismerés vágyának megerősödésével jár együtt.

Mint generalizált motívum hatással lesz teljesítménymotivációjára, hiszen az elért teljesítmény utáni elismerés, amely a sportoló elismerés vágyát kielégíti. Ha egy sportolónak nincsenek céljai, vagy ha vannak, de nem tűnnek elérhetőnek számára, illetve nem értékeli ezeket, akkor kevés motivációja lesz a versenyzésre. Kellő motiváció nélkül pedig nem készülhetünk fel rendesen a versenyre. Ha valaki nem motivált, és következképpen túl nyugodt a verseny előtt, akkor nem lesz képes az optimális teljesítményre sem.

Az alacsony szintű motiváltság, a kezdeti nyugalom, szorongásba és aggodásba csaphat át. Az elismerés vágya, a bizonyítási kényszer a szorongás csökkenéséhez vagy a szorongás növekedéséhez vezethet.

Az elismerés pedagógiai értéke bizonyítottan nagyobb, mint a bírálaté. A kritika erős negatív attitűdöt válthat ki. Az edző törekedjen arra, hogy az elkerülhetetlen bírálat mellett az elismerést érdemlő momentumokat is értékelje.

Ami mindenképpen kerülendő az a közömbösség a sportoló teljesítményével, magatartásával szemben.

- *A kötődés, mint teljesítménymotívum:* az edző-tanítvány viszony milyensége kapcsolatba hozható az edző nevelési hatásfokával, és a tanítvány sportág iránti vonzódásával.

A sportágválasztás időszakában különösen meghatározó, hogy a gyerekek mennyire kötődnek az edzőhöz.

Sok esetben annak személyén keresztül szeretik meg a sportágot, az edzőhöz fűződő pozitív kapcsolat erősítése miatt is vállalják a rendszeres edzőmunkát, az esetleges lemondásokat más irányú, akár kellemesebb szórakozási formákról.

A kötődés jellemzően a bizalom érzésein alapul. *Egyfelől* azon meggyőződése, hogy az a személy, akihez az illető kötődik, szükség esetén segítséget ad, védelmet biztosít. Az önbizalom erősítésénél az edző pedagógiai tevékenysége a szorongás feloldásához nélkülözhetetlen. *Másfelől* a kötődés érzését táplálja a tanítvány tapasztalata az edző szakmai hozzáértéséről, amely azt a biztonságérzést erősíti, hogy a felkészülés folyamatának minden kérdésében fenntartás nélkül hagyatkozhat az edző ítéletére.

A kötődés érzése közel áll a szeretethez, sokszor ezzel az érzellemmel azonosítják.

Az edző-tanítvány kapcsolatban azonban nem szűkíthető le erre, mivel az edzőnek függetlenül érzelmeitől, elemi érdeke - a hatékonyabb teljesítménynövelés, vagy csak a kezdő tanítvány megtartása miatt is -, hogy a kötődés motívuma kialakuljon tanítványaiban. Ennek érdekében mindenkivel egyformán kell éreztetni, hogy mindenkor számíthatnak rá, az együttműködés során a lehető legtöbbet nyújtja emberi és szakmai értelemben egyaránt, részt vállal nemcsak a sikerben, hanem a kudarcokban is. Az edző tudatosan fejleszti önmagában a tanítványok iránt érzett felelősségtudatot, azt a meggyőződést, hogy sportkarrier, életutak meghatározó szereplője.

- *Kötelességtudat:* olyan magas szintű, erkölcsi tartalommal bíró tanult motívum, amely az elvárt, vagy önként vállalt feladat teljesítésére ösztönöz.

A sport – önkéntes részvétel folytán – kiváló eszköze a felelősségtudat fejlesztésének, ugyanakkor feltételezi e tulajdonság meglétét a résztvevőkben. Megkívánja, hogy számtalan tapasztalat halmozódjon fel a sportolókban akár kellemes, akár kellemetlen, fáradságos feladatok maradéktalan teljesítésének élményéből.

A feladat céljának tudatosítása kezdetben hozzájárul a végrehajtás szükségességének elfogadásához, majd később a kialakuló szokások már önmaguk működtetik a kötelességszerű feladatok teljesítését.

A kötelességtudat fejlesztésének lényeges szempontja, hogy reálisan elvégezhető feladatot jelöljön ki az edző, különösen akkor, ha a személyes jelenléte a feladat végrehajtása során nem lehetséges.

A reális feladat végrehajtása a versenyzőben nem vált ki szorongásra utaló jeleket, hiszen képességeinek és készségeinek mértékét nem haladja meg.

- *Az igényszint fejlesztése:* a sportolók nagymértékben különböznek abban, hogy egy adott feladat megoldásában milyen elvárásokat állítanak önmagukkal szemben.

Ez a szubjektív mérce az egyén igényszintje, amely egymásnak ellenható tényezők eredőjeként alakul ki:

a./ az egyénben alapvető törekvés önérték érzését növelje, ennek úgy felelhet meg, ha minél nagyobb elvárással lát a feladat végzéshez, tehát igényszintjét a teljesítményszint (pl. eddigi egyéni rekordja) fölé emeli;

b./ törekszik arra, hogy az elért teljesítményt a siker érzése kíséresse, ez pedig akkor következik be, ha a realizált teljesítmény magasabb, mint amit előzetesen elvárt önmagától;

c./ az igényszint, mind a teljesítményszint vonatkozásában működik realitásra való törekvés, amely arra ösztönöz, hogy egyensúlyba kerüljön az elvárás és a realizált teljesítmény.

Az edző feladata az igény szint alakításában, hogy a fenti tényezők (önértékelés, sikervágy, realitás) a sportolók képességeivel összhangba kerüljön. Helyes, ha az igény szint némileg magasabb, mint az éppen reális teljesítményszint. Ha a sportoló túl magas, vagy túlzottan alacsony igény szinttel néz elébe például a következő versenynek, ez arra figyelmeztet, hogy valamilyen okból a kudarc tól való félelem alakítja dominánsan igény szintjét.

Ilyen esetben az önértékelés és a realitás elemeinek erősítésével befolyásolhatjuk a megfelelő igény szint kialakítását. Ugyanaz a teljesítmény, eredmény az egyik embernek nagy siker, míg a másiknak kudarcot jelent. Ugyanakkor ismertek olyan sportolók, akik túlzottan magas igény szintet tűznek ki maguk elé, és teljesítésükhöz túlhajszolják magukat, ezáltal frusztráltakká válhatnak.

Az edzőnek itt mutatkozhat meg az a pedagógusi szerepköre, amikor versenyzőjét abban segítheti, hogy világosan lássa szerepét, és tudja mi számít az egyes helyzetekben fontos kihívásnak.

- *Az ambíció fejlesztése:* az egyén ambíciói azok a motívumok, amelyek az önmaga érvényesülésével, előbbre juttatásával, nagyobb presztízisének elérésére ösztönöznek.

A sportban a teljesítmény rangsorképző szempont, amely objektíven mutatja az egyén aktuálisan érvényes helyét a sportágban. E pozíció javítása semmilyen más úton nem érhető el, csak az eredmények javításával.

Az önérvényesítési törekvés tehát egyben fontos teljesítményösztönző motívum is. Az edző szembekerülhet olyan helyzettel, amikor nem a teljesítmény szempontját kívánják érvényesíteni. Válogatott keretek, különböző versenyek utazó kereteinek összeállításánál az a helyes eljárás, ha előre rögzített, és minden érdekelt által tudott elvek szerint történik a válogatás.

Ennek megsértése sportolói pályafutásokat tehet tönkre, hiszen a teljesítményen alapuló érvényesülés igazságtalan megakadályozása, az ehhez kapcsolódó kudarcélmény akár a sportolás befejezését is jelentheti.

Az ambíció erősödését, vagy gyengülését olykor tehát az edző tanítvány kapcsolatban kívüli tényezők is befolyásolhatják. Az edző szerepét kell hangsúlyozni az egészséges, a sportcélok elérését segítő ambíció fejlesztésében. Az egészséges (optimális) ambíció alapja a reális önismeret.

Lehetőségeink rendszeres túlbecsülése frusztrációt, - a szorongás állapotát - teljesítménykényszert, alábecsülése pedig fejletlen vagy hiányzó ambíciót, belenyugvást, valamint fejlődésbeli gátlást eredményezhet. Fontos hangsúlyozni az ambíció egészséges irányú fejlődésének támogatását, ugyanannyira fontos az is, hogy egyes sportolók másokra, vagy a közösség munkamoráljára káros önérvényesítő törekvéseit gátoljuk.

Az ambíció fejlesztését a fontos nevelési feladatok közé soroljuk, mivel optimális fejlődése lényegesen növelheti a sportoló teljesítményének eredményességét, és a személyiség pozitív irányú fejlődésének is fontos összetevője.

7. 3. 2. Szociális kommunikáció képessége

A szóbeli kommunikáció eszköztárában tartozó nyelvi, fogalmi komponensek a szocializáció folyamatában alakulnak ki. Annál eredményesebb ez a nyelvi eszköztár, minél árnyaltabban képes kifejezni, alátámasztani a szituációban megjelenő érzelmi közléseket. Ha az érzelmi és a verbális tartalmak összecsengenek, akkor ezek egymást erősítve egyértelművé teszik a közvetíteni kívánt üzenetet. Ha a szóbeli kifejezések nem felelnek meg az érzelmekben megnyilvánuló üzenetnek, akkor annak hatása gyengül, vagy az egész szituáció a szóbeli közléssel ellentétes értelmet kap.

Az edző igen erőteljes kommunikációs forrás. Hogy mit és hogyan mond, az nagy hatással van a sportoló koncentrációjára és önbizalmára. Számos különböző edzői stílus és információátadási módszer létezik.

Ha az edző kommunikációs stílusa és a sportoló igényei nem illeszkednek jól egymáshoz, az interakciók összeomlanak. Ez gyakran azért történik így, mert az edző és sportoló céljai, elvárásai nem azonosak.

Ha az edző több információt ad a pályán, mint amennyit a sportoló pillanatnyilag be tud fogadni, akkor a sportoló kirekeszti tudatából az edző szavait, ezáltal megfosztja magát a segítő visszajelzéstől.

Az ellenkező eset sem jobb, ha az edző csak közömbösen áll, és nem osztja meg az információt a sportolóval. Mindkét esetben felismerhető olyan szorongásos állapot - a megfelelni akarás vágya -, amely a teljesítmény eredményességét negatív irányban befolyásolhatja.

Az edzőnek arra kell törekednie, hogy pozitív érzelmi kommunikációs légkört alakítson ki, ahol a versenyzők közti bizalom érzelmi jelekben is kifejezést kap, az egymást támogató attitűd akkor is érvényesül, ha éppen valamelyik versenyzőtárs hibázik.

Kiélezett versenyszituációban, a vereség fenyegetésében különösen megnő a veszélye a frusztrációs magatartás megjelenésének.

Ilyenkor negatív érzelmi és viselkedésbeli megnyilvánulások elkerülése a versenyzők magas fokú önfegyelmét kívánja meg.

7. 3. 3. Az érdekérvényesítés képessége

Az érdekérvényesítés valamilyen cél elérésére irányuló magatartás, amely mások érdekeivel való harmonizációban (közös érdek, közérdek), vagy azokkal ellentétben (eltérő érdek, érdekütközés) valósul meg.

A sportban az érdekérvényesítés mindkét formája jelen van, hiszen a győzelem megszerzése a versenyzők közös érdeke, másfelől ez csak az ellenfél hasonló érdekeivel szemben azzal való ütköztetésben valósítható meg.

Az érdekérvényesítés a fenti, a sport lényegéhez tartozó formáján túl számtalan más kapcsolatrendszerben megnyilvánulhat például: a versenyzőtársak között, a sportoló, az edző vagy a sportvezető viszonylatban, vagy akár személyre irányulás nélkül is például: a sportoló szerződésében foglalt jogok érvényesítése érdekében.

Ha az érdekérvényesítés folyamata nem zökkenőmentes, ez rányomhatja bélyegét a sportoló teljesítőképességére hiszen szorongó állapotba kerül egészen addig, amíg a probléma nem oldódik meg.

Azok a képességek, amelyek az érdekérvényesítés során jelentőséggel bírnak – a segítség, az együttműködés, a versenyzés és a vezetés képességei – önmagukban nem minősíthetők sem csak szociális, vagy csak antiszociális képességeknek, ez mindig a viselkedés célja és a preferált érdekek együttes figyelembevételével ítélni lehet meg.

A segítőkészség fejlesztésének szükségessége a sportban több dimenzióban is értelmezhető.

Mindenek előtt a versenyzőtársak egymás közti viszonyában van magától értetődő szerepe, másrészt a fair play-re tekintettel az ellenfelek vonatkozásában is jelentőséggel bír. A segítőképesség magába foglalja annak a megítélését is, hogy szükség van-e a segítségre valójában, illetve azt is, hogy a segítő birtokában van-e mindazon képességnek, amelyek a hatékony segítségadást elősegítik.

Az első alapelv a szükségesség elvének figyelmen kívül hagyása, vagy a tanítványok önállóságának csorbításához vezet, vagy – amikor a szükséges segítség elmarad – kudarcélményhez vezet, netán sérülést eredményez.

A segítség lehetőségességének megítélése - beleértve a segítségadás optimális formájának kiválasztását - saját képességeinek mérlegelését jelenti ahhoz a helyzethez viszonyítva, amelyben a segítséget kivitelezni kell. Sok esetben a segítségadás szándékolt megvalósítása nemcsak a szükséges képességeken múlik, hanem az egyén kockázatvállalásán, a személy szociális beállítódásán is.

7. 3. 4. *A versenyzés képessége*

A szociális kompetencia ezen képessége vitathatatlanul a sport keretei között fejleszthető leginkább olyan irányba, amit a pedagógiai és a társadalom pozitív célként e tekintetben megfogalmaz. Az élet más tevékenységi területein a versengés jogi-etikai szabályainak betartása közel sincs olymértékben körülhatárolva és szankcionálva, mint a sportban.

A versengés képességének szociálisan elfogadható fejlesztése ugyanis olyan elvek alapján valósulhat meg, amelyek a sport lényegéhez tartoznak.

Egyik ilyen elv a szabályozottság, amely szerint a versengés ismert, és a versengő felek által elfogadott korlátok, betartásával folyik. A versengés képességének másik elve, amelyet a fejlesztés folyamán is követni kell az, hogy igazi verseny csak a győzelemre közel egyforma eséllyel pályázók között jöhet létre.

A versenyzés képessége a sport keretein belül rengeteg szenzoros ingert ad, reális a veszély, hogy a lényegtelen vagy hátráltató információk megzavarhatják a versenyzőt.

Az ellenfelek sokszor mindent megtesznek azért, hogy frusztrálják versenyzőtársaikat. Az időjárási viszonyok – az atlétikában, mint részben szabadtéri sportágban – megnehezítik a koncentrációt. A nézők pedig a jelenlétükkel és reakcióikkal jobban tudatosíthatják a versenyzőkben hibáikat, vagy éppen hiányosságaikat. Ilyenkor összpontosított figyelem kell ahhoz, hogy ne zavarja meg a versenyzőt a nemkívánatos negatív információ.

Minden sportoló számára mentális kihívást jelent az összpontosítás megtanulása, hogy a verseny teljes időtartama alatt fenn tudja tartani ezt a koncentrációt.

Nemcsak a sportolók számára jelent nagy kihívást, hanem az edzők pedagógiai értelemben is fontos tevékenységeihez sorolható, hiszen helyes kialakítása befolyásolja az adott versenyteljesítményt.

Néha váratlan események következnek be a verseny alatt, például: a futó atléta a versenytáv lefutása alatt a helyezkedésnél lökdösődés fordulhat elő, esetleg megbotlik vagy legrosszabb esetben elesik.

Ha a versenyzőkben a magánéletük problémái merülnek fel versenyzés közben - a szellemi horizontukon -, szorongó állapotba kerülnek, és érzelmileg kiborulhatnak mialatt szerepelni kell, így nagy valószínűséggel ez az állapot eltorzítja érzékelésüket és megzavarhatja a tudatukat, következésképpen kihat az egész versengési képességükre.

7. 4. *Az emberi magatartás, mint a sportoló alkalmazkodási folyamatának sikerességét meghatározó tényező*

A magatartástudomány a változó élethelyzetekkel sikeresen és etikusan megbirkózó, kompetens magatartás, személyiségfejlődés törvényszerűségeinek megismerése és alkalmazása. Az emberi magatartás törvényszerűségeit és fejlesztésének lehetőségeit vizsgálja a rendszerszemléletű, interdiszciplináris megközelítésben - jelen esetben a sportoló és környezete közötti kölcsönhatások folyamatában. A magatartástudomány több tudományág szintéziséből jött létre, így miközben a közös vonásokat hangsúlyozza önálló módszertannal, hagyományokkal rendelkezik.

Az alkalmazkodás, a sport területén átfogó kikényszerített és végrehajtó tevékenység, különböző emberi cselekvés-típusokon, magatartásokon (észlelés, megítélés, döntés, tervező-, irányító-, vezető-, végrehajtó cselekvések, befolyásoló magatartások stb.) keresztül jut érvényre a sportoló tevékenysége során. Ez azon múlik, hogy miként vagyunk képesek cselekedeteinken és magatartásunkon keresztül racionális és hatékony módon az alkalmazkodás követelményeit érvényre juttatni. Ebből a megközelítésből az emberi magatartásnak, a magatartás kontrolljának és a változó körülményekhez való alkalmazkodásnak, a versenyszituációk során központi szerepe van.

A végső magatartást meghatározó összetevőknek együttesen kell érvényesülnie, amelyek a magatartás-befolyásoló pszichés összetevőket tekintve az alábbiak:

1. A felmerült problémáról, a verseny helyszínéről minél valóságosabb ismeretek szerzése (belső kép kialakítása), azaz a környezet, és a versenytársak valóságos *észlelésére* való törekvés képessége, a váratlan helyzetek elkerülése, vagy minél sikeresebb megoldása végett.
2. A sportolói személyiségben rögzült *attitűdök*, amelyek mindegyike három magatartásformáló pszichés mechanizmus együttesét képviseli: a versenyszituáció előzetesen elsajátított ismeretek keretében történő értelmezését; a versenyszituáció leküzdéséhez alkalmas magatartási beállítódást (irányulást); az előbbiekhez illeszkedő, ezekhez dinamizáló érzelmi támogatást.

3. A korábban elsajátított *magatartás minták* (eljárás módok készlete, technikai végrehajtás színvonala) és alkalmazásuk készsége, amelyek alkalmasak a versenyszituációban kialakult akadályok elhárítására, váratlan helyzetek eredményes megoldására.

4. A fenti három magatartás-befolyásoló tényezők pszichés tényezők önmagukban is egyaránt fontosak, valamint hangsúlyozni kell, hogy a sikeres alkalmazkodást lehetővé tevő tényezők mellett kiemelkedő szerepe van az attitűd érzelmi oldalának erősítése révén a cselekvés dinamizálásában, hajtóerejének fokozásában a készetetéseknek, az emócióknak és a *motivációknak*.

7. 5. *A versenyző kompetenciája*

A kompetencia általában egyes szakterületek elhatárolása esetén kerül szóba. A kompetencia a sportban a versenyzőnek a feladatra való megfelelését jelenti. Ha a sportoló úgy gondolja, úgy ítéli meg, hogy bizonyos feladatok megoldására, elvégzésére alkalmas. Könnyen elgondolható, hogy a sportoló milyen óriási tévedéseket követhet el, ha rosszul ítéli meg saját kompetenciáját egy versenyszituációval kapcsolatban. Ezért is nagyon fontos a reális önértékelés, önkép kialakítása.

Az elnevezés *White-tól (1960)* származik, aki a kereső mozgásos késztetésnek a kompetencia nevet adta. Ennek lényege, hogy amikor kialakul a mozgásfeladatok kognitív térképe az agyban (mozgásterv), már befolyásolható a várható eredmény, mint a mozgás következménye.

A cselekvés végrehajtásáról azután visszajelzés érkezik, ez a visszajelzés erősíti a célképzetet és az ismételt végrehajtást. A kompetencia-késztetést éppen az hívja elő, hogy a vállalt feladat nem minden feltétele ismert. Ha ugyanis az összetevők, körülmények mind ismertek, akkor csupán automatikus feladatmegoldás történik. Kompetenciára akkor van szükség, amikor a versenyhelyzetben kockázati tényezők vannak jelen. Ez lehet például a versenytárs hírneve; külső körülmények, helyzetek, hatások leküzdése.

A kompetencia kialakulásának belső dinamikáját jobban megértjük, ha egy nagyobb elméleti keretbe foglaljuk és így gondoljuk végig.

A teljesítménycél elmélet (*Nicholls, 1984*) a kompetencia alacsony vagy magas szintjét elsősorban a saját képességek észleléséhez köti, ami azonban az előzetes célokkal együtt vezet el a végső teljesítményhez. Az anticipációval kapcsolatban megállapítható, hogy a célok elővételezése motiváló hatást fejt ki. Közöttük szerepel a várható helyzet és a várható akció is. A teljesítménycél elmélet a teljesítménycélokból indul ki, annak két fő orientációját jelzi. Egyik orientáció a győzelemre illetve a nyeresre irányul, a másik pedig a versenyre, a technikai végrehajtásra, a feladatok megoldására irányul. A következő az előző kettő összevetése alapján várható teljesítmény lesz. A teljesítményt különféle mozgásos cselekvések (futó technika végrehajtása), erőfeszítések, reális vagy kevésbé reális választások reprezentálják.

A saját képességek, készségek értékelése alapján körvonalazódnak a sportoló egyéni lehetőségei. Fontos azonban, hogy az orientációk, és képességek összevetéséből határozott elképzelés alakuljon ki a várható teljesítményről. Hiszen a reális igényszint kialakítása, a követelményeknek való megfelelés, az önismereti tapasztalatok alapján vagy magas szintű képességbeli kompetenciát, vagy alacsony szintű megállapítását teszi lehetővé.

A kompetencia kialakítása és megtartása viszonylag könnyebb a teljesítményorientált versenyző számára. Nem fél a kudarctól, illetve kudarcs esetén is optimális teljesítményt nyújt, ugyanis nem elsősorban a versenytársaktól, hanem a versenyszituációtól tart. Az orientációt maga a sportág is befolyásolja. A futó atléták esetében, vágtafutásnál a térdelőrajttal történő indulás technikailag nehezebb végrehajtást igényel, nagyobb a kockázat, mint a közép-, és hosszútávfutás állórajtjánál. A vágtafutásnál a térdelőrajt megköveteli a minél pontosabb, tökéletesebb időzítést, amely befolyásoló tényezője lehet a szorongás kialakulásának. A közép-, és hosszútávfutás esetében az állórajttal történő indulás következtében a versenytáv hosszából adódóan van lehetőség a korrigálásra, változtatásra egy kevésbé sikeres rajt után is.

A kompetencia kialakítása becslésen, értékelésen keresztül történik, aminek a középpontjában a képességekre vonatkozó kompetenciaérzés áll, de kapcsolatban van a célkitűzéssel is. Az önbizalom belső meggyőződés arra vonatkozóan, hogy a sportoló a versenyen teljesíteni fogja a távot.

Az önbizalmat a győzelembe vetett hitnek is nevezik. Az edző pedagógia tevékenységéhez hozzátartozik, hogy versenyzőjét dicsérettel, a sikerélmények biztosításával erősítse meg, és növelje önbizalmát.

Az önbizalom hiánya bizonytalansághoz és szorongáshoz vezet. A bizonytalanság a dekoncentrációban is megmutatkozik, ennek a következménye, hogy a szorongás és a motoros végrehajtás, vagyis az aktuális sporttechnika az egész szervezet aktivációs szintjének változása során jut kifejezésre. A szorongás is fellendítheti az aktivációs szintet, amely a motoros aktivitást sem hagyja érintetlenül. A különféle teljesítményekre, a motoros képességek számára sem kedvezők azonban a szervezet aktivációs – alacsony és túl magas – szintjei, mert vagy még hiányoznak, vagy már nincsenek meg az összerendezett, tervszerűen koordinált mozgáscelekvések feltételei. A sikeres sportteljesítményhez optimális aktivációs szint szükséges.

A szorongás optimális szintjének kialakítása azért nehéz, mert az egyén szorongás tűrő képessége sportolónként igen eltérő, ahogy a fizikai teherbíró képesség is nagyon különböző.

8. A KUTATÁS LEÍRÁSA

Minden pedagógiai kutatás lényege, hogy a személyiségfejlesztés jelenségeire vonatkozó feltételezések és szándékok alapján tervszerű, rendezett módon adatokat gyűjtünk, és ezeket kritikusan elemezzük, értelmezzük.

A pedagógiai kutatás metodikája azokat a pontos kritériumokat és eljárásokat fogalmazza meg, amelyek segítségével a kutató képes e megismerési folyamatot a tudomány szigorú kívánalmainak megfelelően hatékonyan végezni és érthetően közölni (*Falus, 1993*).

A vizsgálatunkhoz szükséges kutatási-módszertani ismereteinket jelentős mértékben a megjelölt szakkönyvekből szereztük (*Pintér-Ács, 2007*).

A szorongás szintjének kutatásával már számos munka foglalkozott (*pl. Karolczak, 1970; Derzsy-Karcag, 1974*). Az eddigi szakirodalom döntő többségben a szorongás pedagógiai, pszichológiai kezelésének általános információit tárta fel.

Természetesen ez sportági és versenyszám szerint is megnyilvánul. Ilyen hazai kutatások is folytak (*Karcag, 1972; Nagykáldi, 1985*), de ezek nem fejtették ki a szakági elemzést, így ez indokolta vizsgálatunk elvégzését, amely a rövid-, közép-, és hosszútávfutó atléták versenyszorongás vizsgálatát együttesen elemzi. Fokozottan kitérünk a rajt előtti állapotra, amely keretében találkozhatunk a szorongással, mint a rajtállapot egyik tényezőjével, és a vele járó ismertető jelekkel, tünetekkel.

8. 1. A kutatás célkitűzése

Kutatási célkitűzésünk, hogy a személyiségvizsgálat során egy adott embernek a környezetével való interaktív viselkedését meghatározó jellegzetességek alakzatát felmérő és ellenőrző feltételezéseket alkossunk. Az állapot, illetve a vonás a személyiség és személyiségvizsgálatok definícióiban fontos szerepet kapott.

Jelen esetben, ha a szorongást személyiségvonásként feltételezzük, akkor egy időben viszonylag állandósult viselkedésmintának felel meg, amely hol erősödik, hol elhalványul a környezeti feltételek vonzatában.

A témát három fő irányból közelítjük meg, melyek az egyik oldalról a tapasztalat, vélemény és attitűd, másik oldalról információt ad a szorongásos vonásokról, vagyis a „szorongásos állapotról”, azaz a személy által aktuálisan átélt szorongásról.

A harmadik oldalról a szorongás kezelésére a személyiség megértésében elsődleges jelentőségűvé válik a közvetlenül megfigyelhető magatartás.

A kutatásunk célja a következők:

A./ Célunk feltárni a versenyszorongás jellemző jegyeit. Alaposan szeretnénk megismerni a rövid-, közép-, és hosszútávfutó atléták versenyszorongás kutatásához történő hozzáállást, magáról az eljárásról, (a folyamatról) és az eredményességről alkotott véleményyt.

Ilyen irányú vizsgálódásainkat a következők mentén terveztük:

- Célunk megállapítani, hogy az atléták eredményességük fokozása érdekében alkalmaznak-e a versenyszorongás oldására kiegészítő módszereket?
- Célunk feltárni - amennyiben ismerik és használnak -, hogy mi a tapasztalatuk, a véleményük és attitűdjük a futó atlétáknak a versenyszorongás méréséről, és milyen igény fogalmazódik meg részükről ezzel kapcsolatban?

B./ Célunk továbbá a női és férfi rövid-, közép-, és hosszútávfutó atléták versenyszorongás jellemzőinek feltárása.

- A versenyszorongás fajták kapcsolatának megállapítása a kognitív szorongás, a szomatikus szorongás, valamint a versenyteljesítménnyel kapcsolatos önbizalom mértékének mérése.
- A verseny előtti és a verseny utáni pillanatnyi szorongásszint mérése.

C./ Célkitűzéseink közé soroljuk, hogy a feltárjuk azokat a pedagógiai és pszichológiai nevelési eszközöket és módszereket, amelyek pozitív irányú személyiségfejlődést eredményezhetnek a sporttevékenység során.

- Vizsgálatunk kiterjed a sportolói típusok gyakoriságának mérésére *Ogilve és Tutko (1966)* alapján felsorolt problematikus sportolói típusokra vonatkoztatva.
- Sportszakemberek (testnevelő tanárok és edzők) véleményére alapozva célunk összegyűjteni a problémásnak mondható sportolók kezelhetőségét szolgáló pedagógiai nevelő módszereket és eszközöket, valamint a pszichológiai ráhatások lehetőségeinek gyakorlatban történő alkalmazását.

- A pedagógiai vizsgálati módszerek közül a *kikérdezést* választottuk, amelynek segítségével információkat kapunk a versenyszorongás kezeléséről, és ezek alapján kísérjük meg következtetések levonását a pszichológiai-pedagógiai ráhatások gyakorlatban történő alkalmazásáról. E módszer segítségével célunk a versenyszorongás lehetséges tendenciáinak nyomon követése, az e területen folytatott edzői gyakorlat, pedagógiai felkészültség feltárása.

A kikérdezés pedagógiai kutatási módszere azonban alkalmas arra is, hogy az egyedit, a konkrét folyamatokat feltárjuk a versenyszorongás témakörében, és olyan sajátos nézeteket ismerjünk meg, amely segítséget ad a versenyszorongás további feloldására és kezelésére. A megkérdezettek több évtizede edzősködnék, középfokú- és szakedzői képesítéssel, néhányan közülük mesteredzői címmel is rendelkeznek. A kikérdezés alapváltozatai közül alkalmazzuk az írásbeli kikérdezést, majd a szóbeli kikérdezést. A szóbeli kikérdezés sajátossága, hogy a folyamat során a kérdező és a kérdezettek között személyes interakciós kapcsolat alakul ki, és ez mélyítheti a téma validitását.

8. 2. Hipotézis

Feltételeztük, hogy:

8. 2. 1. a versenyszorongás szint a női és férfi rövid-, közép-, és hosszútávfutó atléták vizsgálatánál - a teljes minta alapján - megállapítható.
 8. 2. 1. 1. a teljes minta vizsgálatánál a futó atléták „rajt állapota” a korcsoportok közötti vizsgálat során a verseny előtti szorongás szint tekintetében szignifikáns eltérést mutat;
 8. 2. 1. 2. a teljes minta vizsgálatánál a futó atléták „rajt állapota” a versenytáv hosszának függvényében, a verseny előtti szorongás szint tekintetében szignifikáns eltérést mutat.
8. 2. 2. a Martens-féle CSAI-2 versenyszorongás-skála – a versenyzéssel kapcsolatos kognitív szorongás (CSAI-2/cog.), a verseny előtti szorongás testi tünetei (CSAI-2/som.), valamint a verseny eredménnyel kapcsolatos önbizalom (CSAI-2/ self-conf.) szintje a korcsoportok közötti összehasonlításban nem azonos;
 8. 2. 2. 1. a CSAI-2 versenyszorongás skála értékei a versenytáv hosszától függően eltérő;
 8. 2. 2. 2. a Martens-féle CSAI-2 versenyszorongás-skála összetevőinek a teljes minta vizsgálatánál a rövid-, közép-, és hosszútávfutó atlétáknál, valamint a *Sanderson-féle* a verseny előtti (PRQ₁) és a verseny utáni (PRQ₂) pillanatnyi versenyszorongás szint értékei között szignifikáns eltérés van;
 8. 2. 2. 3. a futó atléták verseny előtti (PRQ₁) és verseny utáni (PRQ₂) pillanatnyi szorongás szint csökkenő tendenciát mutat korcsoportok szerinti vizsgálat során;
 8. 2. 2. 4. a futó atléták verseny előtti (PRQ₁) és verseny utáni (PRQ₂) pillanatnyi szorongás értékeit a versenytáv hossza befolyásolja;

8. 2. 3. a futó atléták neme, illetve a versenytáv hossza (rövidtáv-, középtáv-, hosszútáv) között asszociációs sztochasztikus kapcsolatot találunk;
8. 2. 4. a versenyszorongás feloldásában, kezelésében a problematikus sportolói típusok rangsora mérhető;
8. 2. 5. a sportszakemberek tevékenységük során a versenyszorongás feloldásában, kezelésében a pedagógiai és pszichológiai eszközöket, ráhatásokat alkalmaznak a teljesítmény növelése érdekében.

8. 3. Kérdésfelvetés

A kérdéseink több részkérdés mentén fogalmazódtak meg, amelyek a következők:

- A teljes minta értékelésénél mennyire befolyásolja a versenyszorongás szintet a Martens-féle (CSAI-2) versenyszorongás skálák közül a kognitív szorongás, a szomatikus szorongás, és a versenyteljesítménnyel kapcsolatos önbizalom vonatkozásában?
- Kimutatható-e a futó atléták verseny előtti és a verseny utáni pillanatnyi szorongásszintje, a *Sanderson-féle* (PRQ_1 , PRQ_2) mutatók alapján?
- A korcsoportok megoszlásában a verseny előtti és a verseny utáni pillanatnyi szorongásszint vizsgálata mutat-e lényegesen eltérő értékeket?
- Bebizonyítható-e, hogy a futószám hosszától függően (rövid-, közép-, vagy hosszútávfutás) a verseny előtti pillanatnyi versenyszorongás szint nem azonos?
- Meghatározza-e a verseny színvonala, - városi, megyei, országos vagy nemzetközi bajnokság - a verseny előtti szorongás szintet?
- A különböző körülmények (döntően szabadtéri sportág lévén) mennyire befolyásolják a verseny előtti szorongásszintet?
- Sportszakemberek véleménye alapján - a problematikusnak mondható sportolók típusaira vonatkozó vizsgálat során - milyen sportpedagógiai következtetések vehetők figyelembe a személyiségjegyek és a további edzőmunka fejlesztésénél?

8. 4. Anyag és módszer

8. 4. 1. Mintaválasztás

A kutatásunk a teljes mintára vonatkozóan történt, amely 98 fő volt. A nemi megoszlás szerint, 32 fő női és 66 fő férfi futó atlétára irányult a mérésünk. A véletlen mintavétel alapján választottuk ki a vizsgálatban résztvevőket, amely azt jelenti, hogy a felkérés során gyakran kaptunk nemleges választ a közreműködésre, így előre nem volt tervezhető a vizsgáltak köre.

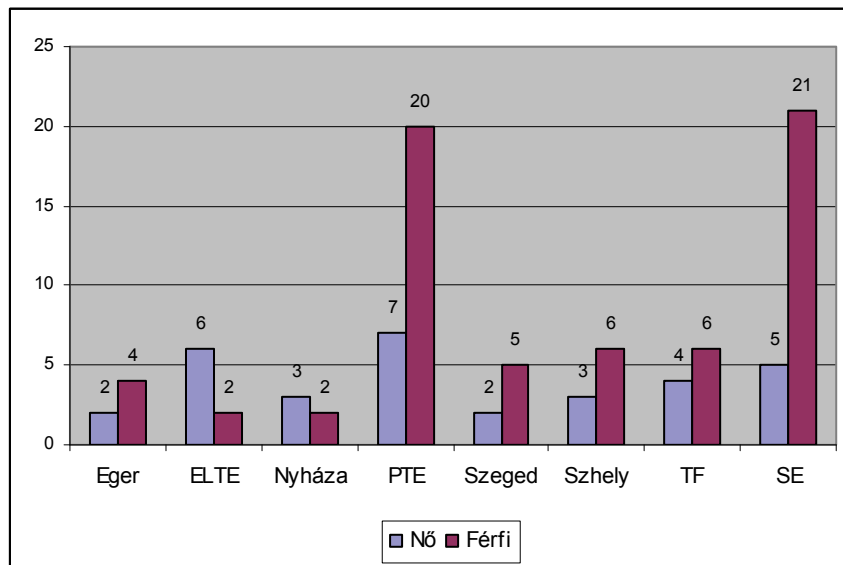
A korosztályok szerinti megoszlásban, amely az ifjúsági, a junior, az utánpótlás és a felnőtt versenyzőket foglalja magába.

A versenytáv hosszának figyelembevételével rövid-, közép-, és hosszútávfutó atléták versenyszorongás szintjét vizsgáltuk (**2. táblázat**).

2. táblázat. *A teljes minta megoszlása*

<i>Versenytáv hossza/ Korosztályok</i>	<i>Rövidtávfutók 100-400m</i>		<i>Középtávfutók 800-3000m</i>		<i>Hosszútávfutók 5000-10000m</i>		<i>Összesen</i>
	<i>Nők</i>	<i>Férfiak</i>	<i>Nők</i>	<i>Férfiak</i>	<i>Nők</i>	<i>Férfiak</i>	
<i>Ifjúsági (17 év)</i>	2	3	2	31	0	1	40
<i>Junior (18-19 év)</i>	1	6	1	2	0	0	9
<i>Utánpótlás (20-22 év)</i>	16	5	2	2	0	2	25
<i>Felnőtt (22 év felett)</i>	3	5	2	2	3	7	24
Összesen	22	19	7	37	3	10	98

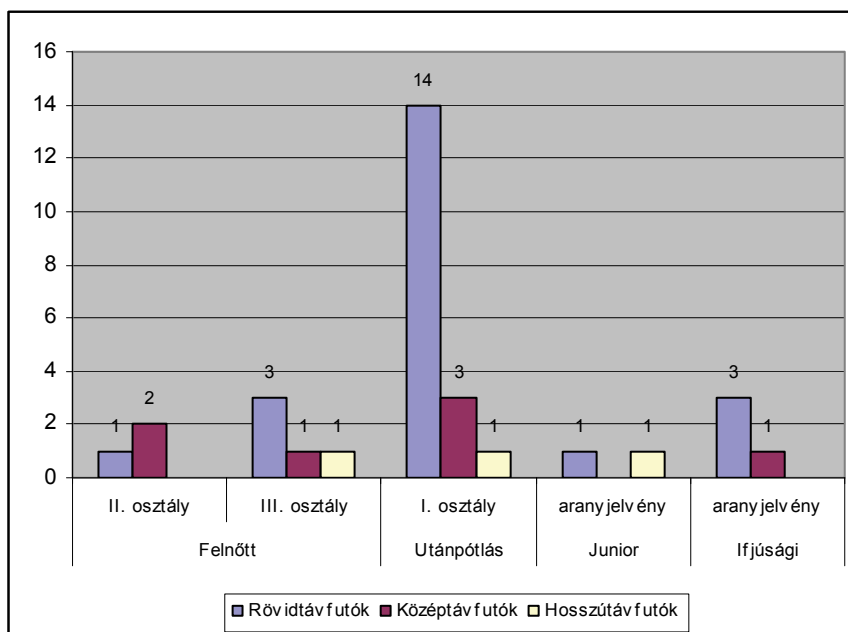
A vizsgálati mintát, a futó atlétákra vonatkozóan a 2003. évi Szombathelyen megrendezésre került Egyetemi és Főiskolás Bajnokságon szerepelt Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE), a Semmelweis Egyetem (TF), a szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskola (Szeged), a szombathelyi Berzsenyi Dániel Tanárképző Főiskola (Sz hely), a nyíregyházi Bessenyei György Tanárképző Főiskola (Nyháza), az egri Eszterházy Károly Tanárképző Főiskola (Eger), valamint a Pécsi Tudományegyetem (PTE) hallgatói alkották, valamint az Ifjúsági, Utánpótlás, Junior és a Felnőtt Országos Bajnokságon résztvevő sportegyesületek (SE) futó versenyzői (**1. ábra**).



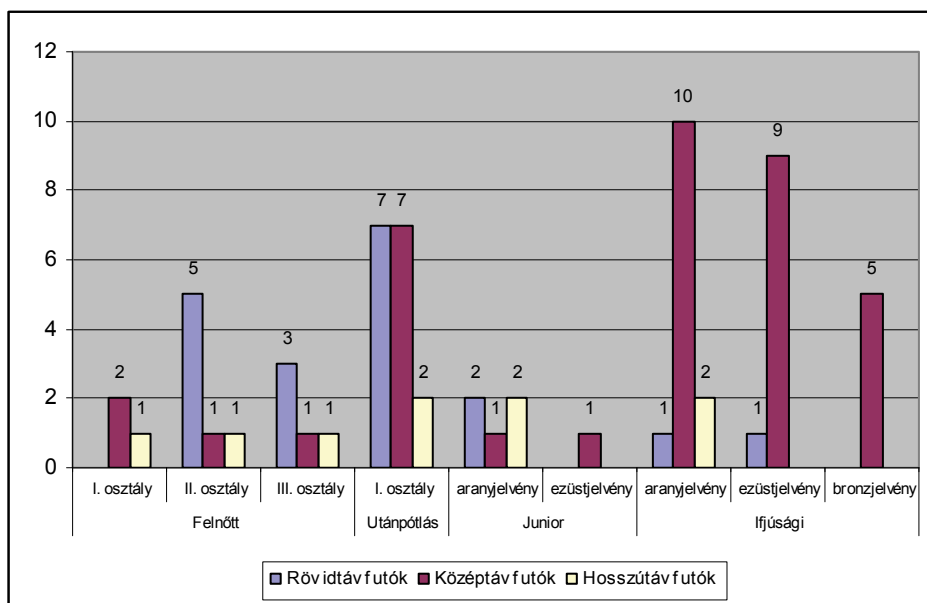
1. ábra. A teljes minta intézményi és egyesületi megoszlása

A futó atléták körében fontosnak tartottuk a minősítés vonatkozásában is szemléltetni a sportolói megoszlást. A **2. ábra** a női, a **3. ábra** a férfi minősítések, megoszlását mutatja be.

A minősítések korosztályonként a következő kategóriákat foglalják magukba: felnőtt I. II. III. osztály, utánpótlás I. osztály, junior arany-, ezüst-, bronzjelvény, ifjúsági arany-, ezüst-, bronzjelvény.



2. ábra. A rövid-, közép-, és hosszútávfutó női atléták minősítésének megoszlás korcsoportonként



3. ábra. A rövid-, közép-, és hosszútávfutó **férfi** atléták minősítésének megoszlás korcsoportonként

Fontosnak tartjuk bemutatni a női és férfi rövid-, közép-, és hosszútávfutó atléták megoszlását a versenytáv függvényében (**3. táblázat**), mivel vizsgálatunk a Cramer-féle mutató kiszámítására is lehetőséget ad.

3. táblázat. A futó atléták versenytáv szerinti megoszlása

	Rövidtávfutók	Középtávfutók	Hosszútávfutók	Összesen
Nők	22	7	3	32
Férfiak	19	37	10	66
Összesen	41	44	13	98

Az adatok elemzése során a futó atléták nemek közti megoszlása illetve, a versenytáv hossza között feltételezett gyakoriságok kiszámítása kettőnél több ismérvváltozatra is kiterjeszhető, így a Cramer-mutató kiszámításának lehetősége általánosan adott vizsgálatunkban.

A Cramer-féle mutató eleget tesz a sztochasztikus kapcsolati mérőszámokkal szemben támasztott követelményeknek is.

A Cramer-együttható értéke 0, ha a két ismérv független egymástól, és 1 értéket vesz fel, ha függvényszerű a kapcsolat. Az együttható 0 és 1 közötti értékeit hagyományosan három részre osztjuk: gyenge, közepes és szoros kapcsolatot mutató tartományra (általában a 0,3 és 0,7 közötti értéket tekintjük közepes értéknek (Pintér-Ács, 2007).

8. 4. 2. A vizsgálat ideje

Az adatfelvételre a 2003. évi versenyidényben került sor. A vizsgálat alanyai a veszprémi Utánpótlás Bajnokságon szereplő, valamint a budapesti Ifjúsági és Utánpótlás Országos Bajnokságon résztvevő egyesületek futó versenyzői, illetve a Debrecenben megrendezett Felnőtt Országos Bajnokságon versenyző futó atléták. Ezen kívül a vizsgálatba bevontuk a „SIMEK”- pénzdíjas emlékverseny férfi középtávfutó atlétáit is.

8. 4. 3. A vizsgálati módszer

A vizsgálat három részre tagolható. Egyrészt a *pszichovegetatív funkciók*, másrészt *pszichológiai jellemzők* mérését végeztük, harmadrészt *a sportszakemberek véleménye* alapján a pedagógiai kutatási módszerek közül a kikérdezés mindkét alapváltozatát, az írásbeli kikérdezést, valamint a szóbeli kikérdezést alkalmaztuk a versenyszorongás kezelésére vonatkozóan.

8. 4. 3. 1. A pszichovegetatív funkciók mérése

A pszichovegetatív funkciók mérésére a POLAR TEAM SYSTEM™ PC-kompatibilis pulzuszámoló-rendszerrel alkalmaztuk. A pulzuszámoló alkalmazható edzéseken és a versenyeken egyaránt. Mutatja a végzett edzőmunka, illetve a versenyen történő intenzitást, a szervezet fáradását. A Polar pulzuszámoló folyamatosan és megbízhatóan méri a pulzusszámot, pontos információt biztosítva az edzőnek a versenyző terhelésére adott reakcióiról.

A Polar mérő alapján azonnali visszajelzést kapunk arra vonatkozóan, hogy a versenyző életkorának és edzettségének megfelelően az edzés, illetve a verseny céljának megfelelő pulzuszámában van-e?

➤ *A pulzusszám mérése, megfigyelések időpontja:*

- nyugalmi pulzus;
- közvetlen a versenyszám előtt 5 perccel;
- közvetlen a versenyszám után 5 perccel, megnyugvási pulzusszám;
- és a „rajt állapotban” mért pulzusszám alapján történt.

8. 4. 3. 2. A pszichológiai jellemzők mérése

A pszichológiai jellemzők mérése érdekében zárt kérdéseket tartalmazó kérdőívet használtunk, az írásbeli kikérdezést alkalmaztuk.

1. A *Martens-féle* /Competitiv State Anxiety Inventory/, CSAI-2 kérdőívet használtuk. A méréseket a versenyszám előtt 60 perccel végeztük el. Ez a

1. mellékletben található.

- *A verseny előtti szorongás vizsgálata tesztdiagnosztikai módszerrel történt*

A CSAI-2 a vizsgálatokban való felhasználását indokolja, hogy az eszköz produkciófelülete méri:

- a versenyzéssel kapcsolatos aktuális kognitív szorongásállapotot (A-State-K);
- a versenyzéssel kapcsolatos aktuális szomatikus szorongásállapotot, a szorongás testi tüneteit (A-State-SZ);
- a versenyzéssel kapcsolatos önbizalom mértékét (ÖnB).

2. A *Spielberger-féle* versenyszorongás mérő teszt, - annak redukált változatával, a *Sanderson-féle* (PRQ₁, PRQ₂) kérdőívet használva végeztük el a méréseket, a versenyszám előtt 60 perccel illetve a versenyszám befejezése után 15 perccel. Ez a **2. mellékletben**, és a **3. mellékletben** található.

- *A versenyszorongás mérése tesztdiagnosztikai módszert*, használtunk, amely a verseny előtti és verseny utáni pillanatnyi szorongás mérésére alkalmas.

- Pre-Post Race Questionnaire (PRQ₁);
- Post-Race Questionnaire (PRQ₂).

Öt aktívációs és öt nyugalmi helyzetre vonatkozó, valamint a versenyző fitességi állapotára tesz fel kérdéseket. Alkalmazását rövidegsége, gyors és pontos értékelési lehetősége indokolja.

8. 4. 3. 3. A sportszakemberek véleménye a versenyszorongás feloldásáról, kezeléséről

Kutatásunk pedagógiai vonatkozásainak vizsgálatára szerkezete szerint többszörös, színtere szerint természetes. A kikérdezés módszerét alkalmaztuk, amely a pedagógiai tényfeltárás szempontjából, a pedagógiai folyamatok közvetlen elemzésén alapul.

1. Az *írásbeli kikérdezést* alkalmazva, zárt kérdéseket, tartalmazó kérdőívet **(4. melléklet)** felhasználva történt a jelenleg is aktívan tevékenykedő atlétikával foglalkozó sportszakemberek (edzők, testnevelő tanárok) véleményére voltunk kíváncsiak. A megkérdezettek 150 fő (férfi 108; nő 42) vett részt vizsgálatunkban. A rétegzett mintavételt alkalmaztuk, amely a populációt reprezentáló minta kiválasztását szolgálta.

Ezen eljárás szerint a kérdéseket az alábbi témakör köré csoportosítottuk:

- a személyi azonosításra vonatkozó kérdések (életkor, nem);
- a tevékenységre vonatkozó kérdések (képesítés, végzettségre, sportágra utaló kérdések);
- problematikusnak mondható sportolói típusokra vonatkozó kérdések;
- a versenyszorongás kezelésére és feloldására vonatkozó pedagógiai nevelő módszerek és pszichológiai ráhatások.

2. A *szóbeli kikérdezés, interjú* a pedagógiai kutatásunk másik módszere. Az interjúkat atlétaedzőkkel (35 fő: 7 nő és 28 férfi) készítettük, az egyes interjú időtartama 30-40 percre tehető. A szóbeli kikérdezésnek, az interjúnak közös sajátossága, hogy a kérdező és a kérdezett között személyes interaktív kapcsolat alakuljon ki. Alkalmazása akkor indokolt, ha a probléma feltárása érdekében arra van szükség, hogy ebből a személyességből adódó sajátosságokat kamatoztassuk. A kérdező és a kérdezett között kibontakozó dinamikus interakciós kapcsolat pozitívan befolyásolhatja az interjú igazságtartalmát, illetőleg mélységét.

Ez az interakciós kapcsolat meghatározó az információgyűjtés folyamatára és eredményére. Ez a sajátossága teszi lehetővé, hogy a pedagógiai folyamatról jelen esetben a versenyszorongásról - mint folyamatváltozóról - viszonylag teljes, torzíthatatlan információkat gyűjtsünk.

Vizsgálatunkban jelenleg is aktívan tevékenykedő sportszakemberek, edzők véleményére voltunk kíváncsiak, akiktől első kézből értesülhetünk azokról a jelenségekről, amelyből a versenyszorongás tüneteire és azok kezelhetőségére következtethetünk.

8. 4. 3. 4. Adatfeldolgozás módszere

A kutatás adatait a leíró és következtetési statisztikai módszerekkel, a kétmintás t-próba; az egy-, és a kétfaktorú varianciaanalízis; a Cramer együtthatók vizsgálatával, valamint az SPSS 15. 0 for Windows programmal dolgoztuk fel. A véleménykutatás során a kérdőívek adataiból létrejövő független csoportosító változóknál kapcsolatvizsgálatok segítségével teszteltük a hipotéziseket.

9. AZ EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA

Az eredményeket és a következtetéseket párhuzamosan a három vizsgálat szerint szétválasztva, a hipotézisek sorrendjében közöljük.

9. 1. *Pszichovegetatív vizsgálat eredményei*

a.) **Az első hipotézisünk** (8. 2. 1.) igazolást nyert, mely szerint a versenyszorongás szint megállapítható.

A rövid-, közép-, és hosszútávfutó atléták versenyszorongás szintjének megállapítására vonatkozóan a teljes minta vizsgálatánál, úgynevezett kétmintás t- próbát hajtottunk végre, *a közvetlen a versenyszám előtt 5 perccel mért pulzus, és a közvetlen versenyszám után 5 perccel mért pulzusszám alapján.*

4. táblázat. A rövid-, közép-, és hosszútávfutó atléták versenyszorongás szintjének megállapítása

Kétmintás t-próba nem-egyenlő szórásnégyzeteknél

	<i>Közvetlen versenyszorongás előtt 5'</i>	<i>Közvetlen versenyszorongás után 5'</i>
\bar{X}	123,1794872	116,9487179
Variancia	551,0582751	226,4908425
N	98	98
DS	131	
t érték	1,973445111	
t kritikus egyszélű	1,656568649	

* $p < 0,05$

Az eredmény azt jelenti, mivel az általunk számolt t-érték a teljes minta értékelésénél a futó atléták vizsgálatánál (1, 973) a kritikus tartományba esik (1, 656), ezért $p < 0,05$ szignifikancia szint mellett kijelenthető, - hogy a versenyszorongás szint közvetlen a versenyszám előtt (123) 5 perccel mért, és a közvetlen versenyszám után (116) 5 perccel mért pulzusszám alapján - a két mért pulzus érték között statisztikai különbséget találtunk, amely a valós, lényeges eltérést mutatja. A nyugalmi pulzus értékéhez (52, 03) viszonyítva megállapítható, hogy a futó atléták versenyállapot szorongás mutatójának verseny előtti mértéke lényegesen emelkedik. A versenyszám befejezése után mért pulzus értékek csökkenő tendenciát mutatnak.

Adott esetben a versenyszorongás szint alakulása visszavezethető, arra hogy a szorongás forrása a közvetlen környezetben van. Ez megmutatkozhat az edző-versenyző nexusában, az adott versenyszituációban a versenyzők egymáshoz viszonyított kapcsolatában, és megváltozhat embertársaihoz fűződő érzelmi kontaktusában is.

b.) **A második hipotézisünk** (8. 2. 1. 1.), amely a „rajt állapot” pulzusszám alapján mért értékek és a teljes minta figyelembevételével a korosztályok megoszlásában történt, igazolást nyert.

Mivel kettőnél több sokaság várható értékének egyezőségére vonatkozó vizsgálatot végeztünk, ezért a varianciaanalízis módszerét alkalmaztuk.

A varianciaanalízis összesítő eredményeit **5. táblázat** ábrázolja.

5. táblázat. A „rajt állapot” mért adatainak bemutatása a korosztályok megoszlásában

Egytényezős varianciaanalízis

ÖSSZESÍTÉS

<i>Csoportok</i>	<i>Darabszám</i>	<i>Összeg</i>	<i>Átlag</i>	<i>Variancia</i>
<i>Iffúsági</i>	40	6056	168,222	680,0635
<i>Junior</i>	9	1495	149,5	252,0556
<i>Utánpótlás</i>	25	1805	138,8462	655,8077
<i>Felnőtt</i>	24	2794	147,0526	656,2749

VARIANCIANALÍZIS

Tényezők	Eltérés-négyzet-összegek (SS)	Szabadság-fok (df)	Átlagos négyzetösszegek (MS)	F	p-érték	F kritikus
Csoportok között	11142,4843	3	3714,161	6,007164	0,0010148	2,728280138
Csoporton belül	45753,3619	95	618,2887			
Összesen	56895,8462	98				

* $p < 0,05$

Az eredmény értelmezése során mivel a kritikus F-érték 5%-os szignifikancia-szinten (6, 007) meghaladja a táblabeli értéket (2, 728), így $p < 0,05$ szignifikancia-szinten megállapítható, hogy a korosztályok „rajt állapotban” mért pulzusszámában van különbség.

A vizsgálatnak erre vonatkozó eredménye visszavezethető az életkori sajátosságokra. A versenyző az eddig szerzett tapasztalatok felhasználásával, a teljesítmények befolyásolója lehet.

c.) **A harmadik hipotézisünk** (8. 2. 1. 2.) beigazolódott, amely szerint a „rajt állapot” pulzusszám alapján mért értékek - a versenytáv hosszának függvényében -, a versenyszorongás szintjében eltérést mutat.

Mivel kettőnél több sokaság várható értékének egyezőségére vonatkozó vizsgálatot végeztünk, ezért a varianciaanalízis módszerét alkalmaztuk.

A varianciaanalízis összesítő eredményeit **6. táblázat** ábrázolja.

6. táblázat. A „rajt állapot vizsgálata” a versenytáv hosszának függvényében

Egytényezős varianciaanalízis

ÖSSZESÍTÉS

<i>Csoportok</i>	<i>Darabszám</i>	<i>Összeg</i>	<i>Átlag</i>	<i>Variancia</i>
Rövidtávfutók	41	2154	152	192
Középtávfutók	44	5247	171, 681	360, 640
Hosszútávfutók	13	2453	122,3	381,589

VARIANCIANALÍZIS

<i>Tényezők</i>	<i>Eltérés-négyzet-összegek (SS)</i>	<i>Szabadság-fok (df)</i>	<i>Átlagos négyzetösszegek (MS)</i>	<i>F</i>	<i>p-érték</i>	<i>F krit.</i>
Csoportok között	33737,74172	3	16868,87086	54,17398	2,77E-15	3,118642
Csoporton belül	23353,74545	95	311,3832727			
Összesen	57091,48718	98				

* $p < 0, 05$

A kapott adatokból az a következtetés vonható le, mivel a kritikus F-érték 5%-os szignifikancia-szinten (54, 174) meghaladja a táblabeli értéket (3, 118), így az $p < 0, 05$ szignifikancia-szinten az adatok arra utalnak, hogy a versenytáv hosszának függvényében a „rajt állapotban” mért pulzusszámában van különbség. Nem ezt az eredményt vártuk, hiszen a vágtafutásnál a térdelőrajttal történő indulás technikailag nehezebb végrehajtást igényel, mint a közép-, és hosszútávfutás állórajtja. A vágtafutásnál a térdelőrajt megköveteli a minél pontosabb, tökéletesebb időzítést, amely befolyásoló tényezője lehet a szorongás előidézésének. A közép-, és hosszútávfutás esetében az állórajttal történő indulás következtében a versenytáv hosszából adódóan van lehetőség a korrigálásra, változtatásra egy kevésbé sikeres rajt után is.

2. Pszichológiai vizsgálatának eredményei

- a.) **A negyedik hipotézisünk** (8. 2. 2.) igazolást nyert. Ennek bizonyítására a *Martens-féle CSAI-2* versenyszorongás-skála korcsoportonkénti értékeit a **7. táblázat** mutatja.

7. táblázat. *A futó atléták korosztályok közötti versenyszorongás-skála (CSAI-2) vizsgálata*

		Kognitív szorongás	Szomatikus szorongás	Versen्यönbizalom
Ifjúsági	\bar{X}	2, 1414	2, 4791	2, 3784
	<i>N</i>	32	32	32
	<i>SD</i>	4, 21	2, 91	5, 19
Junior	\bar{X}	1, 875	2, 4583	2, 3986
	<i>N</i>	8	8	8
	<i>SD</i>	4, 67	1, 76	5, 02
Utánpótlás	\bar{X}	0, 9481	2, 5228	2, 4166
	<i>N</i>	34	34	34
	<i>SD</i>	3, 72	2, 85	5, 78
Felnőtt	\bar{X}	2, 1388	2, 4398	2, 4907
	<i>N</i>	24	24	24
	<i>SD</i>	5, 54	1, 75	6, 09

Az eredményből egyértelműen kiolvasható, hogy a *Martens-féle (CSAI-2)* versenyszorongás-skálák korcsoportonkénti vizsgálata során, minden korosztálynál a verseny előtti szorongás testi tünetei, a szomatikus szorongás értékei (CSAI-2/som.) magasabb értékkel jellemezhetők, a másik két szorongási mutatókhoz viszonyítva. A versenyzéssel kapcsolatos kognitív szorongás (CSAI-2/cog.), az ifjúsági és felnőtt korosztálynál magas értéket mutatnak. Addig a verseny eredménnyel kapcsolatos önbizalom (CSAI-2/self-conf.), az utánpótlás és a felnőtt korosztálynál magasabb értéket tükröz, ez magyarázható az életkor előrehaladtával.

b.) **Az ötödik hipotézis** (8. 2. 2. 1.), mely szerint a *Martens-féle (CSAI-2)* versenyszorongás-skála a versenytáv hosszának függvényében történő összehasonlítását **a 8. táblázat** ábrázolja, igazolást nyert.

8. táblázat. *A futó atléták versenyszorongás-skálák (CSAI-2) vizsgálata a versenytáv hosszától függően*

		Kognitív szorongás	Szomatikus szorongás	Versenyonbizalom
Rövidtávfutók	\bar{X}	2, 0171	2, 4661	2, 3929
	<i>N</i>	41	41	41
	<i>SD</i>	0, 9081	0, 8559	0, 8741
Középtávfutók	\bar{X}	2, 1056	2, 5050	2, 4116
	<i>N</i>	44	44	44
	<i>SD</i>	0, 7598	0, 9173	0, 8904
Hosszútávfutók	\bar{X}	2, 1565	2, 4188	2, 6752
	<i>N</i>	13	13	13
	<i>SD</i>	0, 8407	0, 8751	0, 9278

A vizsgálati eredményeiből látható, hogy a *Martens-féle CSAI-2* versenyszorongás-skálák mutatói a versenytáv hosszának függvényében kimutatja, hogy minden versenytávon a verseny előtti szorongás testi tünetei, a szomatikus szorongás (CSAI-2/som.) kimagasló eredményt mutat. A versenytáv hosszának növelésével a szomatikus szorongási mutatók értékei emelkedő tendenciát tükröznek, kivételt csak hosszútávfutók képeznek. A versenyzéssel kapcsolatos kognitív szorongás (CSAI-2/cog.), és a verseny eredménnyel kapcsolatos önbizalom (CSAI-2/self-conf.), a versenytáv növekedésével fokozatosan emelkedik.

A racionális félelem a versenytársaktól, a versenytáv leküzdésétől, mind ez befolyásoló tényező lehet a versenyszorongás alakulásában. A versenyszorongás szintek minimális eltérése a közép-, és hosszútávfutás hosszával, tempójával magyarázható.

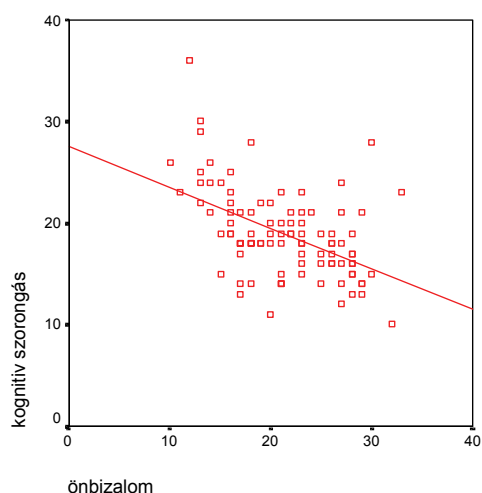
c.) A hatodik hipotézis (8. 2. 2. 2.) a *Martens-féle (CSAI-2)* versenyszorongás-skála és a *Sanderson-féle (PRQ₁, PRQ₂)* versenyszorongás értékek összehasonlító elemzése (9. táblázat.) alapján, igazolást nyert.

9. táblázat.

A CSAI-2 versenyszorongás-skála összetevőinek korrelációs értékei és a verseny előtti (PRQ₁) és a verseny utáni (PRQ₂) pillanatnyi versenyszorongás közötti korreláció vizsgálata

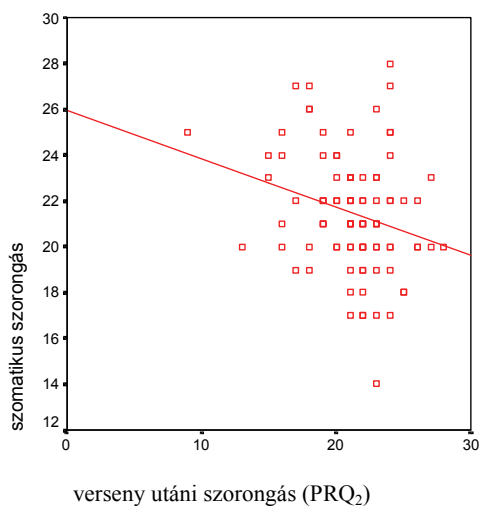
	<i>Kognitív szorongás</i>	<i>Szomatikus szorongás</i>	<i>Verseny-önbizalom</i>	<i>PRQ₁</i>	<i>PRQ₂</i>
<i>Kognitív szorongás</i>	X	-	p<0,05	-	-
<i>Szomatikus szorongás</i>	-	X	-	-	p<0,05
<i>Versenyönbizalom</i>	p<0,05	-	X	-	-
<i>PRQ₁</i>	-	-	-	X	p<0,05
<i>PRQ₂</i>	-	p<0,05	-	p<0,05	X

A kapott eredményekből kiolvasható, hogy a pszichológiai *Martens-féle CSAI-2* versenyszorongás skálák közül a versenyzéssel kapcsolatos kognitív szorongás (CSAI-2/cog), és a verseny eredménnyel kapcsolatos önbizalom (CSAI-2/self-conf.) érték között negatív irányú közepes erősségű szignifikáns kapcsolatot találunk (-, 493**), amely azt jelenti, ahogy nő a sportolók verseny eredménnyel kapcsolatos önbizalma, úgy csökken a versenyszorongás. Ezt az alábbi **4. ábra** is mutatja.



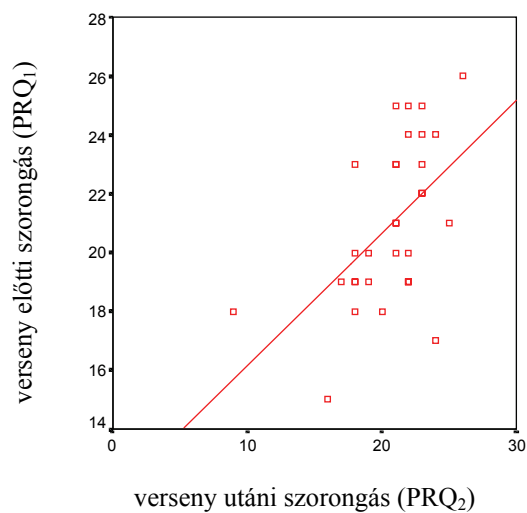
4. ábra. *A kognitív szorongás és a versenyönbizalom változók közötti korreláció vizsgálata*

Az **9. táblázat** eredményei a továbbiakban azt tükrözik, hogy a verseny előtti szorongás testi tüneteit, a szomatikus szorongás (CSAI-2/som.), és a verseny utáni pillanatnyi szorongás *Sanderson-féle* (PRQ₂) negatív irányú gyenge erősségű szignifikáns kapcsolatot találunk (-, 254*), ez arra enged következtetni, hogy a versenyszám befejezése után a pillanatnyi szorongás lassan, de csökkenő tendenciát mutat. Ezt a **5. ábra** is jól szemlélteti.



5. ábra. *A szomatikus szorongás és a verseny utáni (PRQ₂) pillanatnyi változók közötti korrelációk vizsgálata*

Ugyanakkor, a mért vizsgálatunkban a verseny előtti (PRQ_1), és a verseny utáni (PRQ_2) pillanatnyi versenyszorongás érték között pozitív irányú gyenge erősségű szignifikáns kapcsolatot találunk ($r = 0,222^*$), mely igazolja, hogy a teljes minta alapján a versenyszám befejezése után még mindig fenn áll, egy enyhe verseny utáni pillanatnyi szorongás (**6. ábra**). Ez arra utal, hogy azokon a versenyzőkön, akiknél a verseny előtt szorongásra utaló jelek mutatkoztak, ugyanazokon a sportolókon a versenyszám teljesítése után is fennáll a verseny utáni szorongás jele. Ez magyarázható a versenyző edzetségi állapotával, az elvárásoknak való megfeleléssel, az elért eredménnyel.



6. ábra. *A verseny előtti (PRQ_1) és verseny utáni (PRQ_2) pillanatnyi változók közötti korreláció vizsgálata*

d.) **A hetedik hipotézisünk** (8. 2. 2. 3.), amely a futó atléták verseny előtti (PRQ_1) és verseny utáni (PRQ_2) pillanatnyi szorongás szintjének, a korosztályok közötti vizsgálat során (**10. táblázat.**) láthatjuk, igazolást nyert.

A *Sanderson-féle* verseny előtti (PRQ_1) és verseny utáni (PRQ_2) pillanatnyi szorongásmérő tesztet alkalmaztuk. A vizsgálatot, a kapcsolat meglétét a kétutas, más néven kétfaktorú varianciaanalízis módszerével teszteltük.

10. táblázat. *A futó atléták verseny előtti (PRQ_1) és verseny utáni (PRQ_2) pillanatnyi szorongás vizsgálata a korcsoportok tekintetében*

<i>Korosztályok</i>	<i>Átlag Szórás</i>	<i>Verseny előtti (PRQ_1)</i>	<i>Verseny utáni (PRQ_2)</i>
<i>Ifjúsági</i>	\bar{X} SD	2,0937 1,0742	2,075 0,8633
<i>Junior</i>	\bar{X} SD	2,125 1,0544	2,0875 0,9832
<i>Utánpótlás</i>	\bar{X} SD	2,1382 0,9834	2,1088 0,8703
<i>Felnőtt</i>	\bar{X} SD	2,316 0,8353	1,9625 0,8314

A vizsgálat eredménye kimutatja, a korosztályoknál statisztikailag minimálisan csökkenő tendenciát mutat a verseny utáni pillanatnyi szorongás érték, amely a versenyszám befejezése után normálisnak mondható.

Ez magyarázható az életkori sajátosságokkal, a versenyen megszerzett tapasztalattal, a verseny nivójával. Az edző elvárásaival és önmagának való megfeleléssel, az elvárások teljesítésével.

e.) **A nyolcadik hipotézisünk** (8. 2. 2. 4.) igazolására a *Sanderson-féle* szorongásmérő tesztet alkalmaztuk, a verseny előtti (PRQ_1) és a verseny utáni (PRQ_2) pillanatnyi szorongás szint mérésére, a versenytáv hosszának függvényében. A kapcsolat meglétét a kétfaktorú varianciaanalízis módszerével teszteltük (**11. táblázat**), amely a vizsgálat során nem nyert igazolást.

11. táblázat. *A verseny előtti (PRQ_1) és utáni (PRQ_2) pillanatnyi szorongás vizsgálata a versenytáv hosszának figyelembevételével*

<i>Versenytáv hossza</i>	<i>Átlag Szórás</i>	<i>Verseny előtti (PRQ_1)</i>	<i>Verseny utáni (PRQ_2)</i>
<i>Rövidtávfutók</i>	\bar{X} SD	2, 1498 0, 9056	2, 1121 0, 9283
<i>Középtávfutók</i>	\bar{X} SD	2, 1402 0, 9257	2, 1232 1, 0234
<i>Hosszútávfutók</i>	\bar{X} SD	2, 0683 0, 8163	2, 1236 1, 0234

Az adatok rámutatnak arra, hogy a minőségi ismérvek (versenytáv hossz, időpont) és a mennyiségi ismérv (mért szorongási értékek) között a kapcsolat gyenge a két csoportosító ismérv az eredményváltozó szóródásának mintegy 0,028 %-át határozza meg. Az időpont és a szorongási adatok közötti sztochasztikus kapcsolat - eltekintve a távhossztól- szintén nagyon gyenge intenzitású.

A távhossz a szorongási adatok szóródásának 0,019%-át magyarázza meg, ha kiszűrjük az időpont hatását.

Mivel 5%-os szignifikancia - szinten az F- eloszlás kritikus értéke minden esetben nagyobb az általunk becsült értéknél így minden esetben el kell fogadnunk a nullhipotézist, a távhossz, és az időpont, illetőleg a kettő közös hatása nincsen jelentős (szignifikáns) kapcsolatban a felmért szorongási eredményekkel.

Az eredmények arra a következtetésre utalnak, hogy a minőségi ismérvek (versenytáv hossza) és a mennyiségi ismérvek (a mért versenyszorongási értékek) között a kapcsolat gyenge.

A versenytáv hossza és a verseny előtti (PRQ₁) és verseny utáni (PRQ₂) pillanatnyi szorongás értékek, illetve a kettő hatása nincsen jelentős kapcsolatban. A versenyszorongás értékek minimális eltérést mutatnak, ebből arra lehet következtetni, hogy a versenytáv hossza alapvetően nem befolyásolja az adott vizsgálatban a versenyszorongás mértékét.

f.) **A kilencedik hipotézisünk** (8. 2. 3.) amely, a futó atléták neme illetve a versenytáv hossza közötti kapcsolat vizsgálatára irányult beigazolódott.

Az adatok feldolgozásánál mivel az ismérvváltozataink száma kettőnél több, ezért a Cramer együtthatót használjuk. A vizsgálati adatokból a következő kiinduló adatbázist határoztuk meg, amely **12. táblázat**ban látható.

12. táblázat. *A futó atléták neme és a versenytáv hossza közötti kapcsolat*

	Rövidtáv	Középtáv	Hosszútáv	Összesen
Nő	22	7	3	32
Férfi	19	37	10	66
Összesen	41	44	13	98

A vizsgálat eredményei alapján elmondhatjuk, hogy a futó atléták neme és a versenytáv között közepes erősségű (0, 38) szignifikáns kapcsolatról beszélhetünk, ahol a mintában a Cramer együttható négyzete a determináció mértékét is megmutatja, vagyis a nem, csupán 14, 67 %-ban determinálja a választott táv hosszát.

Meggyőződésünk, hogy a sportági kiválasztás genetikailag determinálja a versenyzők várható teljesítményét és fejlődési ütemét egyaránt. Az izomrostok szerkezete a gyors (fehér) és a lassú (vörös) rostok idegéletteni okokra vezethető vissza, amely egyben azt is igazolja, hogy genetikailag arányuk befolyásolhatja a gyorsasági, illetve az állóképességi rendszeres edzőmunkát.

Véleményünk szerint, a felvetett kérdés érdekessége az, hogy a rövidtávfutóknál és általában az ezzel kapcsolatos ugrószámoknál, más jellegű edzőmunkát kíván a versenyzőtől, mint egy közép-, hosszútávfutó atlétától.

Míg a közép-, és hosszútávfutásoknál a monotóniatűrés az edzések alkalmával külön nevelési feladat az edző számára, addig a rövidtávfutó atlétáknál ez a probléma nem jelentkezik. Ugyanakkor igyekeznek ellensúlyozni e téren is bizonyos mértékben az edzésanyag változatossá tételével, kiegészítő mozgásanyaggal, pszichés ráhatásokkal, így kevésbé érzik kényszernek a sportolók az edzőmunka végrehajtásának egyhangúságát.

A közép-, hosszútávfutókkal kapcsolatban, akik a futószakágra szakosodtak, - a nemek közötti arány és a versenytáv hossza közötti arányt vizsgálva - azt tudjuk elmondani, hogy akiknek jó a beidegződésük, a neuromuszkuláris koordinációjuk, valamint állóképességük is kiemelkedik a versenyzők köréből, többnyire azokat választják.

Elfáradni, sokat futni először senki nem szeretne, mindenki a kevesebb, könnyebb edzőmunka felé vonzódik. A sportágválasztásnál is elsősorban az atlétika sportágra kell kiválasztani és nem szakágra. Az atlétika sportágnál a legtöbb versenyző először sok versenyszámmal próbálkozik. A sportoló nincs „becsapva”, hiszen az évek múlásával kiderül, hogy ki melyik szakágban, versenyszámban lesz várhatóan a legsikeresebb.

9. 3. A sportszakemberek véleménye a versenyszorongás feloldásáról, kezeléséről

9. 3. 1. Írásbeli kikérdezés

a.) A sportszakemberek 150 fő (férfi 108, nő 42), olyan atlétaedzők és testnevelő tanárok, akik az atlétika sportághoz kötődtek. A megkérdezettek decimális életkora 45,2 év, a legfiatalabb 20 éves, a legidősebb 70 éves volt.

A képesítésüket tekintve megállapíthatjuk, hogy alapfokú edzői képesítéssel 7 fő rendelkezik. Középfokú végzettsége 112 edzőnek van, okleveles szakedző 28 fő, valamint mesteredzői címet 3 edzőnek adományoztak.

A női versenyzők edzéseit irányítja 113 edző, míg a férfiak edzéseit 121 edző vezeti. Az adatokból kitűnik, hogy a megkérdezettek közül sokan mindkét nemnél folytattak edzői tevékenységet.

A válaszadók közül 79-en a gyermek, 74-en a serdülő, 71-en az ifjúsági, 64-en a junior, 61-en az utánpótlás, míg 69-en a felnőtt korosztály edzéseit irányították.

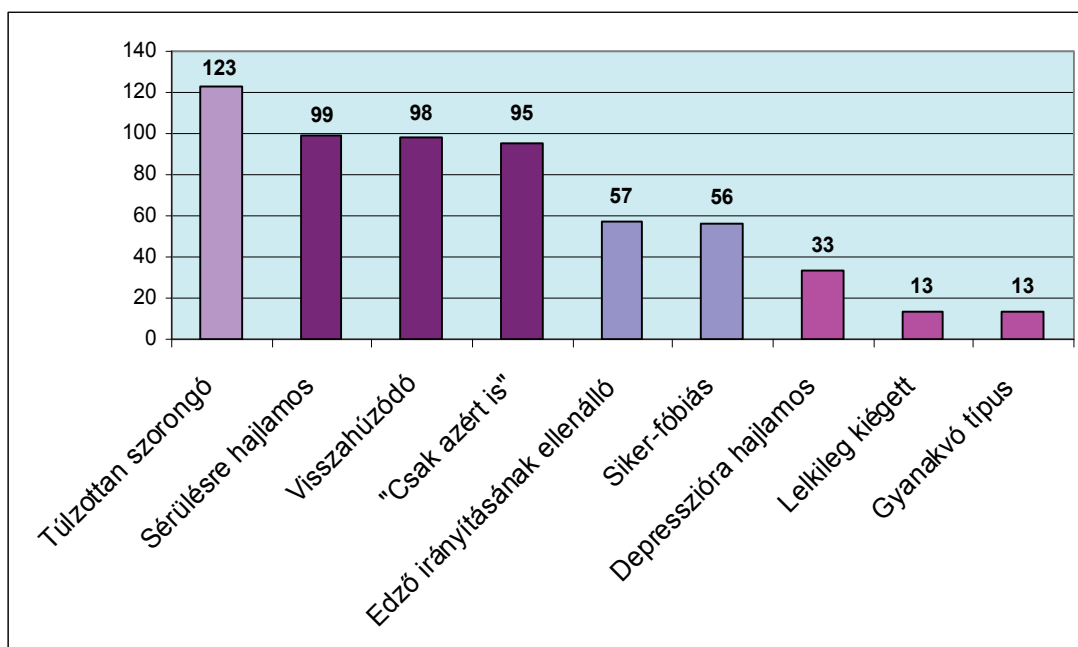
Ezt a felosztást azért tartottuk fontosnak, mert eredményeink alapján is beigazolódott, hogy a gyermek és a serdülő korosztályban a legmagasabb a sportolói létszám. Ebben az életkorban meghatározó feladat a személyiségjegyek kialakítása, majd továbbfejlesztése döntő szerepet játszhat a későbbi sporttevékenységében.

A sportszakemberek anyagi és erkölcsi megbecsülése edzői és testnevelő tanári munkájuk során minimális, de hozzáállásukat a versenyzők felkészítésében ez nem befolyásolta.

b.) A tizedik (8. 2. 4.) hipotézisünk igazolására, *Ogilve és Tutko (1966)* problémásnak mondható sportolói típusok alapján standardizált válasz lehetőségeket különítettünk el.

A 7. ábra. a problémásnak mondható sportolói típusok gyakoriságának vizsgálatát mutatja be.

Míg a 8. ábra, a problémásnak mondható sportolói típusok kezelhetőségének állít rangsort. A válaszok alapján bizonyítható, hogy feltételezésünk igazolást nyert.



7. ábra. A sportolói típusok gyakoriságának ábrázolása

A sportolók felkészítése során elengedhetetlen az edző pedagógiai és pszichológiai tevékenysége a sikeres eredmény eléréséhez.

A problémásnak mondható sportolói típusok közül a „*túlzottan szorongó*” típusú versenyzők magas száma a sportág jellegéből is adódhat. Egyéni sportágról lévén szó, a külső körülmények (az időjárás, a pálya talaja) befolyásoló tényezők lehetnek.

A verseny nívója, a versenytársak, a riválisok, az esélyesség terhének elviselése, az edzőnek, önmagának, és a szülőnek való megfelelés, ami elsősorban túlzott versenyszorongáshoz vezethet.

Érdekes volt számunkra azt az eredmény látni, hogy a „sérülésre hajlamos” típusú versenyzők szintén magas számban szerepelnek. Ez nem magyarázható a sportág jellegéből, hiszen az atlétika nem tartozik azok közé a sportágak közé - küzdősportok, sportjátékok - amelyek során a test-test elleni küzdelemben és a versenyszituációk következtében nagyobb a sérülés veszély.

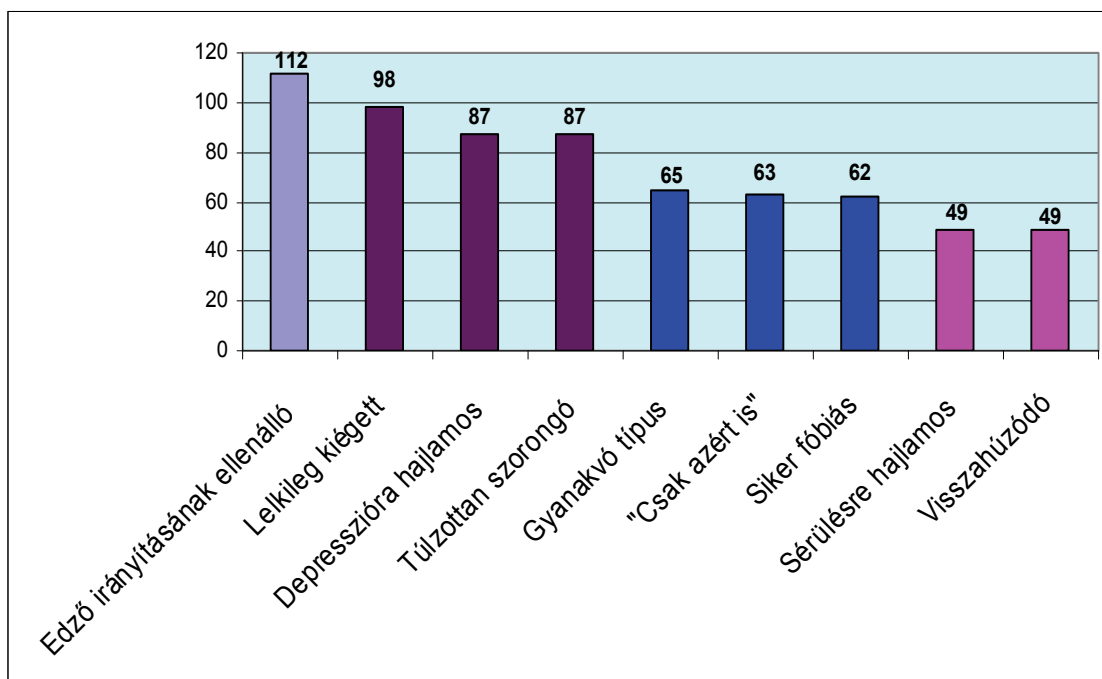
A „visszahúzódo” típusú versenyzők, magányosoknak mondhatóak, akik kevésbé nyitottak a környezet felé, kerülnek a társaságot, nehezen illeszkednek be a közösségbe, szívesebben dolgoznak egyedül.

A táblázatban érdemes megemlíteni a második harmad elején a „csak azért is” típusú versenyzőket, hiszen az, aki a futó versenyszámot választja, igen nagy kitartásról és elkötelezettségről tesz nap, mint nap tanúbizonyságot.

Vizsgálatunk során az „edző irányításának ellenálló” sportolói típus adatai középértéket tükröznek. Arra következtettünk ebből, hogy az edző-sportoló interakciók során, a versenyzőknek egyénre szabott módszereket kell alkalmaznia a versenyszorongás kezelésére.

A „siker-fóbiás sportoló típus” életében döntő jelentőségű a sikerre való törekvés a sport területén. A siker a sportoló számára az elért teljesítményt jelenti, amelyet önmagától megkövetel. A siker utáni vágy görcsössé válhat, szorongás állapota lép fel, ami az eredményekre és a sportoló személyiségére is kihat. Az edző feladata olyan célokat kitűzni sportolója elé, amelyek alkalmasak a sikerélmény átélésére. A sportsiker befolyásolja a sportolónak a közösségben elfoglalt helyét, meghatározza önértékelését.

A vizsgálat utolsó három sportolói típusa - a „depresszióra hajlamos”, a „lelkileg kiégett”, és a „gyanakvó” típusú versenyzők - minden sportágban megtalálhatók. Ez alapvetően meghatározója jellemvonása a már kialakult személyiségnek, és befolyásoló tényezője lehet a verseny megélt negatív hatásoknak, amelyek versenyszorongáshoz vezetnek.



8. ábra. A sportolói típusok kezelhetőségének rangsora

A versenysportban az egyének igen intenzív fiziológiai és pszichikai hatások alatt állnak. Ez a fizikai teljesítőképességük növekedése mellett erősen befolyásolja személyiségük alakulását.

A legkönnyebben kezelhető sportolói típusok közé sorolták a megkérdozettek a „visszahúzódo” típusú versenyzőket, hiszen ha csökken a sportoló bizonytalansága, akkor a visszahúzódo vágya, ösztöne is oldódik. Minden valószínűség szerint, ha enyhül a szorongás, akkor lassan megszűnik az elfordulás az edzőtől és a versenyzőtársaktól. E folyamatban az edző pedagógiai tevékenységének nagy szerepe van, mert meghatározója lehet a további sikeres edző-versenyző interakciók.

A „sérülésre hajlamos” sportolói típusok közé azokat a versenyzőket soroljuk, ahol a sorozatos stressz és a „versenyláz” megnöveli a sportsérülések kockázatát. Nem ismeretes azonban olyan személyiségtípus, amely szerint a sportoló pszichikailag hajlamos a sérülésre.

A hajlam a sérülésre elsősorban abból adódik, hogy a sportoló nem eléggé elővigyázatos, illetve a teljesítőképeség mentális aspektusait figyelmen kívül hagyja.

A versenyszorongás feloldása szempontjából, a „siker-fóbiás sportolói típust” tartják még a szakértők könnyen kezelhetőnek.

A siker utáni vágy a sportoló életében meghatározó szükséglet, hiszen sikere kapcsán érhet el minél jobb eredményt, amely a továbbiakban is ösztönző jellegű. A sikert pedagógiai eszköznek kell tekinteni az edzőnek, a nagyobb versenyteljesítményre való motiválásra, a sportoló közösségben elfoglalt helyének stabilizálása érdekében.

A „csak azért is” típusú versenyző az edzőt pedagógiai tevékenységében nagy kihívás elé állítja. Az önmegvalósítás iránti szükséglet alapvető kívánság a sportoló részéről, és hogy állandóan jó és még jobb versenyeredményeket érjen el. Ez akkor lehetséges, ha az edző megtalálja számára a legmegfelelőbb pedagógiai ráhatások együttesét, hogy majd a kiválasztott versenyszámban „kihozza” sportolójából a legjobbat.

A „gyanakvó sportolói típus” a rangsor második felében található. Az edző megfelelő edzői magatartással ellensúlyozhatja a kezdeti gyanakvást, bizalmatlanságot, amely sportolóiiban kialakult.

A vizsgálat egyértelműen rámutat arra, hogy a „túlzottan szorongó típusú” versenyzőt a sportszakemberek a felsorolt lehetőségek közül a második harmadba helyezik a kezelhetőség alapján. A szorongás jellemezheti magát a versenyhelyzetet, de a sportoló egész személyiségét is. A szorongás eredeti tárgya maga a verseny, és a kialakulásának okát a versenyszám befejeztével már el is veszti.

Kezelhetőség rangsorát tovább tekintve a nehezebben kezelhetők közé sorolták a „depresszióra hajlamos” sportolói típust. Ennél a csoportnál elsősorban a szomatikus tünetek utalnak arra, hogy nem képes megfelelő edzőmunkát végezni az állandó rosszkedv, az egykedvűség, a levertség, az elérzékenyülés miatt, amelyek az edzői beszélgetés során kerülnek felszínre.

Az egyéni sportágakban sokkal nagyobb jelentősége van az egyénnel való közvetlen bánásmódnak, amihez az edző nevelési célzatú beszélgetése a legkézenfekvőbb módszer.

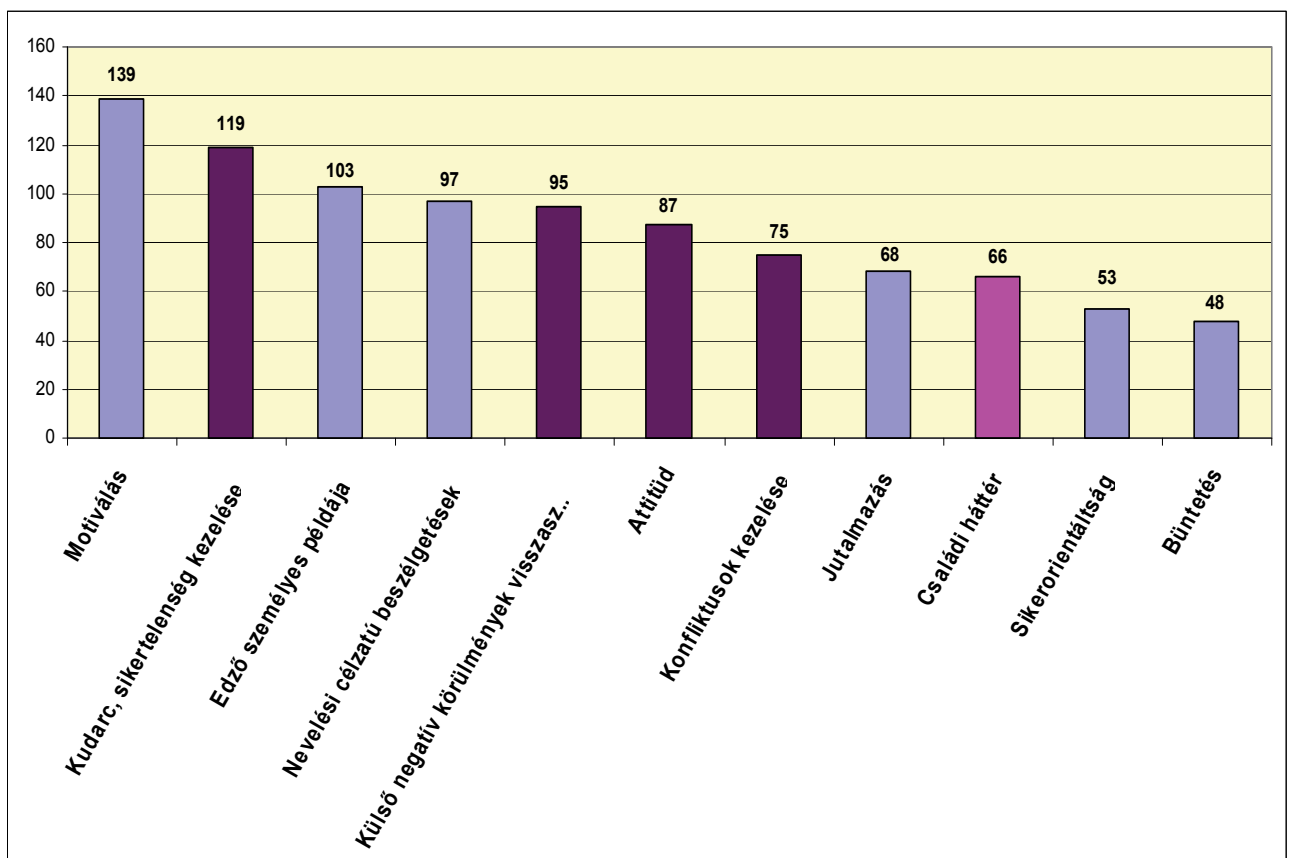
Ezt követően az utolsó harmadban a „lelkileg kiégett” típusú versenyző száma az, amely elgondolkodásra ad okot. Ez a sportolói típus törekszik a tökéletességre, gyakran tűz ki irreális célokat, amelynek nem tud megfelelni. Az egyéni képességek növelése a sport természetes velejárója, de ennél a sportolói típusnál a teljesítmény növelés érdekében, a teljesítőképeség határait tágítani kell.

Ez egy nagyon következetes, rendkívül rendszeresen felépített és kitartó edzőmunkára való késztetést vár el az edző részéről. Az edzőmunka már a legkisebb folyamatosságának megzavarása, a követelmények túlzó igénye problémát okozhat a versenyző további fejlődésében, és kellemetlen mellékhatásokkal járhat a sportoló szempontjából. A fizikai állapot változásnak nemcsak a konkrét tevékenységben beállott változásaira gondolunk elsősorban, hanem lelki hatásaira is.

A problémásnak mondható sportolói típusok közül a legnehezebben kezelhetők az „edző irányításának ellenálló” sportolói típus. Magas száma visszavezethető az edző-sportoló viszonyának minőségére, kölcsönhatására.

Amennyiben a versenyző és az edző között olyan konfliktus helyzet alakul ki, amely az edzőmunkára is kihat, valamint az együttes szándék, a törekvés, és az érdek már nem egyezik, akkor ezt a problémát minél hamarabb kezelni kell.

c.) **A tizenegyedik hipotézisünk** (8. 4. 5.) igazolást nyert. Hiszen a szakértők tapasztalata alapján a következő megállapítások tehetők a versenyszorongás kezelését elősegítő pedagógiai nevelő módszerek esetében. Az **9. ábra** ezt a megoszlást mutatja be. Míg a versenyszorongás kezelését elősegítő pszichológiai ráhatások tekintetében a **10. ábra** alapján láthatjuk a kapott eredményeket.



9. ábra. *A versenyszorongás kezelését elősegítő pedagógiai nevelő eljárások a sportban*

A pedagógiai nevelő eszközök közül az elsők között említik a motivációt; a kudarcélmény, a sikertelenség kezelését; az edző személyes példáját és a nevelési célzatú beszélgetéseket.

A motiváltság, amely nevelés útján fejleszthető ugyan de ahhoz, hogy széles körűen jellemezze a sportolót, egészen fiatal korban kell a teljesítményszükséglet, igénynivó fejlesztését elkezdni.

Ahhoz, hogy a versenyző sokszor komoly lemondások árán, egész életvitelét a sportnak alárendelve kitarson a sporttevékenység mellett, magas szintű hajtóerőre, eltökéltségre van szüksége. Ez a teljesítménymotiváció, amely a sportoló minden szinten teljesítmény fokozásra való törekvésre készíti. A sportban a teljesítménymotiváció fejlesztésében az apró sikerek, amelyek szerepet játszhatnak.

A továbbiakban a kudarcélmény, a sikertelenség kezelésnek problémaköre az, amely az elsők között szerepel a megkérdozettek közt.

A kudarc átélésének kezelése a teljesítményorientált tevékenységben fontos szerepet játszik. Objektív és szubjektív meghatározó tényezője a további teljesítmény szempontjából.

Objektíve megmutatja a teljesítményszintjét egy adott értékskálához viszonyítva, míg szubjektíve a feladatot megoldó személy élménye során nyilvánul meg. A kudarcként átélt élmény függ, attól hogy a sportolónak mennyire reálisak az elvárásai önmagával szemben. A sikertelenséget a sportoló, mint önmagával szembeni kudarcot és konfliktust éli meg, amely befolyásoló tényező lehet a további sportpályafutására nézve.

Az edző személyisége különös jelentőségű a sportoló érdeklődésének irányításában, befolyásolásában. A legrendszeresebb, legkövetkezetesebb és egyben a legközvetlenebb nevelő hatás a sportban az edzőé. Elsősorban szakmai tapasztalatainak, tudásának fölénye biztosíthatja számára a sportolóval való jó munka kapcsolatot. A sportban való részvétel a fiatalok részéről önként és szívesen vállalt tevékenység. Így az edző személyéhez való irányultsága, kötődése és érdeklődése befolyásoló tényezője lehet a versenyteljesítményére.

A nevelési célzatú beszélgetés, amely kézenfekvő nevelési módszer a sportban. A leggyakoribb formája a sportolókkal folytatott egyéni beszélgetés, amely szándékosan előre megtervezett, átgondolt kérdésekkel, határozott céllal mind az edző, mind a versenyző részéről kezdeményezhető. E módszer alkalmazásának célja, hogy az okok feltárásával segítsünk a versenyzőnek helyzete megoldásában.

A külső negatív körülmények visszaszorítását kell a továbbiakban megemlítenünk amennyiben követjük a megkérdezettek által adott válaszokat.

A sportolás iránti érdeklődés az egyén fejlődésének már egészen kis gyermekkortól fokozatosan kialakuló speciális formája az általános mozgásos érdeklődésnek. Ennek felkeltésében és kialakulásában közrejátszik a külső körülmény (média), az életmód és a környezet (család, barátok, versenytársak) tudatos fejlesztő hatása. Az aktivitás, a cselekvési készség, mint a sportoló személyiségének egyik alapvető jegye, a sport területén is szembetűnő jellemzője. Az aktivitás az általános pedagógia alaptételei között kiemelkedő jelentőséggel bír. A sportban betöltött szerepe szoros összefüggésben van a kezdeményező készséggel és a tudatos sportágválasztással.

A konfliktusok kezelése során, maga a „sportolói szerepkör”, konfliktushordozó lehet, amely szorongás állapotát idézheti elő a sportolóban. A sport rendkívül dinamikusán át- és újraformálódik. Így a sportolók helyzete is állandóan változik. A konfliktus hordozója a sportból eleve fakadó versenyszemlélet. Önmagunk képességhatárainak, a sportágban váratlan helyzeteknek való megfelelés, a versenyszituáció kezelése csak akkor lehetséges, ha a sportoló a neki megfelelő szintű és nehézségű szerepet tölti be. Ha nem a versenyző tudásának, képességeinek megfelelően történik, kialakulhat az intrakonfliktus helyzete.

A jutalmazás, mint nevelési módszert előrébb vártuk. A sikerélmény ösztönző hatású. Az ösztönzés a versenyszorongás feloldásában, kezelésében elengedhetetlen nevelési módszer, mert alkalmazására szükség van, ha önbizalom hiányát tapasztaljuk versenyzőnkénél, vagy nehéz, nagy próbatétel előtt áll a versenyzőnk. Elismerésre minden korosztálynak szüksége van. Az elismerés, a jutalmazás mindig ösztönzés a további cselekvésre. A sportolóra de a sportolói kollektívára is nevelő hatással lehet, erősítheti az egymás iránti tiszteletet, a másik teljesítményének elismerését.

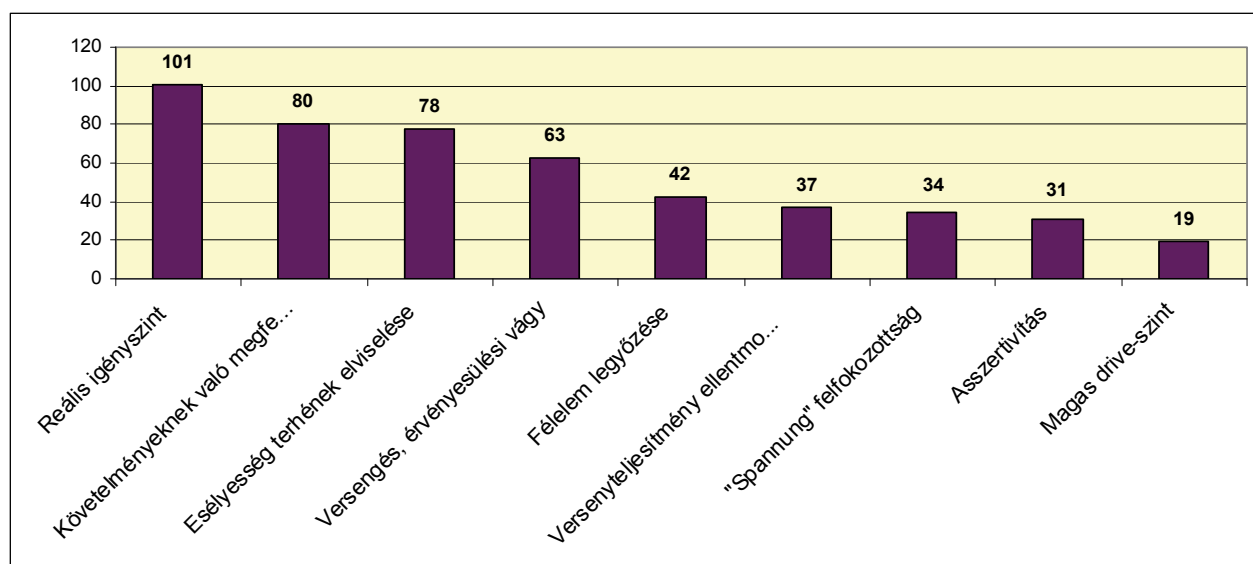
A családi háttér befolyásoló hatású lehet a szorongás kialakulásában, feloldásában egyaránt. A sportoló közvetlen környezeti hatásai közül a család, a szülők tudatos befolyásoló szerepe meghatározó tényező sportpályafutását illetően. A versenyző életkörülményeinek megteremtése mögött ifjúkorban elsősorban a család áll.

Amennyiben a szülői háttér kiegyensúlyozott, valamint az edző-szülő viszony rendezett, a versenyző teljesítménye fokozatosan javuló tendenciát mutat, akkor a versenyszorongás kezeléséről nem kell beszélnünk.

A sikerorientáltság. A sikerre, a győzelemre való törekvés, a győzelem elérése. Nehéz munkával és erőfeszítéssel jár míg a versenyző eléri azt a teljesítményt, amelyet önmagától megkövetelt. A siker befolyásolja a személyiség egész normarendszerét, és meghatározza a sportoló érdeklődését, magatartását, személyiségének egészét.

A teljesítményorientált tevékenység, az igény és ennek háttérében meglévő reális önismeret szervesen összekapcsolódó, egymást feltételező jelenségek.

A teljesítményorientáltság teljesítmény iránti motiváltságot, a teljesítmény eredményével kapcsolatos magasabb igényszínt, siker utáni vágyat alakít ki a sportolóknál. Ez minden tekintetben magasabb fokú idegfenntartással, szorongással járhat. Mindez fokozódhat, ha a teljesítménymotiváltság, a sikervágy és az igényszínt kapcsolatának rendszere megbomlik.



10. ábra. A versenyszorongás kezelését elősegítő pszichológiai hatások

A szakértők véleménye alapján az alábbi sorrend állítható fel a versenyszorongás kezelésére vonatkozóan.

A reálisnak megfelelő önértékelés

A teljesítményt befolyásoló fontos személyiségjegye a sportolónak. Az igényszint a következő teljesítmény elérésére, túlszárnyalására való törekvésben nyilvánul meg.

A sportolók igénynívója között különbségek vannak abban, tekintetben, hogy a várható teljesítmény eredménye reális vagy irreális. A realitás felismerésében nagymértékben a sportoló önmagáról alkotott véleményének, és az önmagába vetett hitének, az önbizalmának, azaz az önismeretnek van meghatározó szerepe.

A követelményeknek (edzőnek, szülőknél) való megfelelés

Az edzőtől munkája során olyan feladatok, követelmények, kitűzését jelenti versenyzője számára, amelynek teljesítése elérhető. Az edzőnek tudnia kell a követelmények megfogalmazásában, hogy a kitűzött céloknak, elvárásoknak versenyzője felkészült-e?

A sportban, elsősorban a szabályok, a követelmények ismeretét és elfogadását jelenti döntően. Az edző minden sportolójával szemben támasszon követelményeket, nem csak a sportági munkájában, hanem emberi magatartásában, kultúrálódásának egész folyamatában.

Az esélyesség terhének elviselése

A versenynek mindig vannak győztesei, és mindig vannak vesztesei. A versenyessel szorosan összekapcsolódik a siker vagy a kudarc élménye. Az edzőnek nevelési feladatként meg kell taníttatnia a versenyzőit a siker és sikertelenség, valamint ennek következményére, azaz az esélyesség és az esélytelenség elviselésére. A sportolóban ki kell alakítani, azt a helyes magatartást, amely a továbbfejlődés szempontjából meghatározó lehet.

A versengés, érvényesülési vágy.

A sport és azon belül elsősorban a versenysport mindig versengést, megméretetést jelent. A versenyzők legfőbb vágya, hogy a saját vagy mások által elért eredményeket túlszárnyalják, rekordot döntsenek. A verseny mindig próbatételt és küzdelmet jelent.

A küzdelem ez esetben az idővel szemben és az időjárási viszonyosságok ellen, valamint a szemtől-szemben történő erőpróba felvállalását jelenti. Ebben van jelentősége az érvényesülésnek, ezért fontos a tisztességes verseny, küzdelem, mert hosszútávon így lehet érvényesülni.

A félelem érzése.

Személyiségállapotként általában a várható feladat nyomasztó versenyhelyzetei idézik elő. A sportoló nehezebb feladatoktól való általános féelme csökkenthető a gyakorlások során hasonló lefolyású versenyhelyzetekkel.

Így a verseny előtt kevésbé jelentkezik a félelem érzése, és csak kevésbé fog fellépni a szorongás állapota.

A versenyteljesítmény ellentmondása, amikor a sportoló a versenyen elért teljesítményét egyrészt, mint sikert, másrészt, mint sikertelenséget éli át. Míg egy erős mezőnyben lemaradni nem sikertelenség, de egy gyengébb színvonalú versenyen első helyezést elérni nem egyértelmű siker. E jelenség feldolgozása vezethet szorongás állapothoz, amelyet megfelelő eszközökkel kezelni lehet.

Spannung, felfokozottság érzése, olyan állapot, amely megnövekedett érzelmi túlfűtöttséggel jár. A felfokozottság jelentkezhet egy adott versenyhelyzetre való reagálásban. Jelentkezhet tartósan, állandó jelenséggé, de akkor már személyiségjegyként kezelhetjük és előbb-utóbb a szorongásérzését kiváltó tényezővé alakul. A felfokozott idegállapot, vagy a várható konfliktusos feladathelyzettől való szorongásállapota tartósan befolyásolja a sportolót, és így a szorongás tünetei lépnek fel.

Asszertivitás.

A sportpszichológusok szerint a sportoló úgynevezett „katarzison” megy át az agresszív cselekedett során. Az indulatok és az érzelmek rövid idő alatt mozgás reakciók, vagy verbális reakciók révén lecsökkennek. Ezt a feszültséget a cselekedetek levezetik. Amennyiben ez nem történne meg a szorongás állapota lép fel. A sport területén, egy bizonyos fokon kell az asszertív magatartás. Tudatos negatív fellépés történik a sportoló részéről, amely a sportág jellegéből adódik.

Magas drive-szint.

Sokan azt gondolják, hogy az alacsony állapotsszorongású sportolónak lesz a legjobb teljesítmény, mert arousal szintje közelebb áll az optimálishoz. Míg a magasabb szorongás rossz teljesítménnyel jár. Ez azonban nem mindig igaz, hiszen ha a sportoló a versenyhelyzetet fontosnak tartja, akkor a magas szorongás és az arousal segíthet neki az önmagához mért maximális teljesítmény elérésében. Szemben azokkal az alacsony szorongású versenyzőkkel, akik nem érzékelik a helyzet fontosságát, s ezért nem tudnak maximumot nyújtani.

9. 3. 2. Szóbeli kikérdezés

A szóbeli kikérdezésben (interjú) 35 személy vett részt, akik az atlétika sportágban edzőként vagy iskolai testnevelő tanárként tevékenykednek. Közülük kiemeltünk öt olyan szakembert, akik részletes bemutatásával szeretnénk érzékeltetni a megkérdezettek munkájára vonatkozó sokoldalúságot.

A téma feldolgozása valamennyi megkérdezett szakember válaszainak összegzése alapján történt. Az interjú kérdései az **5. mellékletben** olvashatók.

A vizsgált személyek közül az *1. szakértő* női edző, aki nagyon kedves versenyzőtársam volt. Igaz, hogy néhány évvel idősebb nálam, de kedvessége, szeretete, versenyzői ambíciói már fiatal korunkban is kivívta mindenki figyelmét. Versenyzőként többször nyert felnőtt országos bajnokságot gerelyhajításban. Majd több alkalommal felállhatott a dobogó II. és III. fokára is.

A válogatott tagjaként nemzetközi versenyeken is részt vett. A moszkvai olimpiára való felkészülés során, az eskütételén is túl volt, amikor megsérült, és a mai napig is nagyon bántja, hogy ez kimaradt az életéből.

Az edzői pályán 25 éve dolgozik, középfokú edzői képesítéssel rendelkezik. Jelenleg az atlétika sportág utánpótlás-nevelésében - az atlétika sportágban - meghatározó szerepet vállal. A 10-13 éves korosztály, fiú- és lány edzéseit irányítja.

A vizsgált személyek közül a *2. szakértő*, aki 35 éven át edzősködött, ezen belül 15 évig vezetőedző volt.

Pályafutása közben eredményei elismeréseként mesteredzői címet kapott.

A fiatalabb korosztállyal edzői pályafutása elején foglalkozott. Az évek múlása során, később elsősorban az utánpótlás és felnőtt korosztály versenyzőinek edzéseit irányította, fiúkat és lányokat egyaránt. Az atlétika sportágon belül az összetett versenyzés és a magasugrás versenyszám volt a területe.

Sok válogatott atlétát és országos bajnokot nevelt, szinte minden korosztályban. „Vasprefektusnak” nevezték, mert autokrata stílusú edzőnek tartották.

Ezt a vezetési stílusát versenyzői, - ha nehezen is - de megszokták és alkalmazkodtak hozzá, hiszen verseny eredményei önmagukért beszélnek.

Az interjú alanyom volt edzőm, aki engem is a válogatottságig „vitt” és testközelből érezhettem néha az emberi tűrőképesség határát is meghazudoló pedagógiai módszereit.

A vizsgálat személy közül a 3. szakértő 1983 óta edzősködik, a pécsi Testnevelési Általános Sportiskolában (TÁSI). Itt kezdte edzői tevékenységét, majd az évek múlásával a TÁSI mellett párhuzamosan a Pécsi Vasutas Sport Kör (PVSK) atlétikai szakosztályánál is tevékenykedik. Azóta is a közép-, és hosszútávfutó atléták edzéseit irányítja.

Ez a terület érdekli, hiszen ő maga is közép-, és később hosszútávfutó atléta sportmúlttal rendelkezik. Testnevelő tanári diplomával és középfokú atlétika edzői végzettséggel rendelkezik.

Az edzői pályafutása első éveiben 13-14 éves serdülő korosztállyal foglalkozik, fiúkkal és lányokkal egyaránt.

Az évek során már korosztályos magyar bajnokok is kikerültek a keze alól. Sorra nyerték a mezei futóversenyeket csapatban, de egyéniben is az élmezőnyben végeztek.

Jól szerepeltek a váltó országos bajnokságokon, a kismaratonni csapatversenyeken nyertek mind a lányoknál, mind a fiúknál. Versenyzői kijutottak az akkori Ifjúsági Barátság Versenyre (IBV), utánpótlás válogatottakat nevelt, felnőtt válogatottakkal rendelkezett. Jelenleg 15 fős csoporttal, fiúkkal és lányokkal is foglalkozik.

Az edzéseken minden korosztállyal foglalkoznak, a felnőtt és a veterán korosztályig bezárólag egyaránt. Nincs lehetőség korosztályok szerint edzőket foglalkoztatni, mert olyan kevesen vannak egy-egy csoportban.

Jelenleg is van egy 49 éves maratonfutó, aki komolyan veszi a felkészülést és edzéstervet ír neki. A gyermek korosztálytól kezdődően minden életkorban található nála futó atléta. Véleménye szerint, ez nem olyan szerencsés, mert van, hogy az ember néha úgy kezeli a fiatalabb korosztály is, mint az idősebbeket vagy éppen fordítva.

A vizsgálati személyek közül a 4. szakértő, 1990 óta edzősködik. Pályafutását Pécsi Atlétika Clubnál (PAC) kezdte, majd amikor a PVSZ fuzionált a PAC-al akkor a PVSZ egyesületében folytatta tevékenységét.

Testnevelő tanári végzettséggel és középfokú edzői képesítéssel rendelkezik. Elsősorban az ugrószakág és az összetett verseny sportolójának edzéseit irányítja. Az edzésen 15 fővel, vegyes csoporttal dolgozik, fiúkkal és lányokkal egyaránt.

A serdülő korosztálytól egészen a veterán korú versenyzőig vannak tanítványai. Az aktív sportolók közül 24 éves a legidősebb, de előfordulnak versenyzői körében 30 évesek is. Az országos bajnokságokon sportolói korcsoportonként mindig jól szerepelnek - pontszerző helyen végeznek -, válogatott szintű korosztályos versenyzői vannak, világversenyen is szerepeltek, de kimagasló eredmény még nem értek el.

A vizsgálati személyek közül az 5. szakértő 35 éve edzősködik, végigjárta a ranglétrát, volt segédedző, edző és szakedző. Az eddigi versenyeredményei, a nemzetközi és válogatott sportolójának helyezései alapján a 2007-es esztendőben a „Mesteredző”-i címet adományozták számára. Az edzői végzettsége mellett biológia - testnevelés szakos diplomával rendelkezik.

Nagyon sok tanítványa volt, akik hazai viszonylatban is kiemelkedő eredményeket értek el kezdetektől fogva; nagyon sok korosztályos országos bajnokot nevelt, mind a fiúknál és mind a lányoknál egyaránt.

Nemzetközi viszonylatban, az utóbbi években vált jelentőssé versenyzőinek szereplése, már kontinensviadalokon és korosztályos világbajnokságon is szerepelhettek.

Minden korosztály és mindkét nem versenyzői megtalálhatóak csoportjában. Jelenleg a Pécsi Futóklub (PFK) versenyzőinek közép-, és hosszútávfutó edzéseit irányítja.

Van egy „törzsgárda” – amelynek tagjai az ő nevelése. Szerénytelenség nélkül állíthatjuk - amit eddigi eredményeik is igazolnak – ez a csapat a szakmai „elithez” tartozik.

A 18-23 év közötti versenyzőkön kívül a gyermek- és ifjúsági korosztályból csak azokkal foglalkozik, akikben látja, hogy meg van bennük tehetség a mozgáson kívül, a kitartásban is.

Interjúk összesítése:

1. kérdés: *Tapasztalta-e a versenyzőin a versenyszorongással kapcsolatos szomatikus tünetek: sápadtság, túlzott verejtékezés, esetleg hasmenés vagy egyéb, ami a normális rajtállapottól eltér?*

A szakértők véleményét összefoglalva az első kérdésre adott válasz alapján a alábbi következtetések vonhatók le.

A verseny előtti izgalom, a „rajtállapot” természetes jelenségnek tűnik a versenyzőknél, hiszen ez facilitálhatja, növelheti a versenyteljesítményt.

A válaszokból az is kiderült, hogy valóban rendszeresen előfordul a versenyszorongás, de megfelelő edzői magatartással lehet kicsit ellensúlyozni. Magabiztosságot kell mutatni a sportolók felé, és azt közvetíteni, hogy az a munka, amit elvégeztek képessé teszi őket arra, hogy teljesítsék azt a feladatot, amit önmaguk, illetve edzőjük elvár tőlük.

A versenyzők között vannak olyan fiúk és lányok, akik jó, illetve kiváló kondicionális képességekkel rendelkeznek, de mentális problémáik vannak, amelyek behatárolják fejlődésüket. Akármilyen jó fizikai adottsággal rendelkezik valaki, ha mentális állapota nem megfelelő. Ennek alakulását sok minden befolyásolhatja, például a félelem valamitől, a szorongás, a családi problémák, a barát-barátnő kapcsolatok, a munkahelyi problémák, amelyeket nem tud kezelni. Ezek gyakorlatilag olyan befolyásoló tényezők lehetnek, - külső zavaró körülmények - amelyek negatív módon gyakorolnak hatást a versenyteljesítményre.

A szakértők közül többen is utaltak ennél a kérdésnél arra, hogy nemcsak a versenyző, hanem az edző is szorong. Az edzőben is szomatizálódnak a szorongás jelei, a sikertelenségtől való félelem. Előfordul, hogy jobban szorong az edző, mint a versenyzője, csak hiba lenne kimutatni, hogy mennyire igazul versenyzőiért, sikeres szereplésükért!

Véleményünk szerint, a versenyzőt pszichésen is nyomasztja a versenyen való jó szereplés vágya, és előfordulhat a szorongás érzése. Az edző feladata olyan körülményeket teremteni versenyzői számára, amelyben a siker létrejöhet, és valamennyi sportoló biztonságérzete megerősödhet.

Ez által a versenyző helyzete stabilizálódhat. Edzéseken, minél több versenyhelyzet kialakítása révén lehet megkeresni a sportolók „erős” oldalát, és sikerélményt kell biztosítani számukra ahhoz, hogy az ott elért sikereken keresztül a sporthoz való pozitív viszony kialakuljon, és a versenyzőkben a szorongás érzése oldódjon.

2. kérdés: Versenyzői minden korosztályban szerepelnek: tapasztalt-e valamelyik korcsoportnál közvetlen a versenyelőtti szorongásra utaló jeleket? A korosztályok közül volt-e esetleg olyan észrevétele, ahol a versenyszorongást kezelni kellett verseny előtt vagy esetleg verseny után?

A sportszakemberek - egymástól függetlenül - egyöntetűen azt válaszolták, hogy a korosztályok közül a fiatalabb sportolóknál még nem lehet versenyszorongásról beszélni. Nagyon szomorúak lennének, ha már ebben az életkorban szorongának sportolóik. A versenydrukk biztos, hogy mindenkiben megvan, mert az a tapasztalat, hogy aki atletizálni jön, az igazából szeret versenyezni. Ezt kihasználva megpróbálják úgy nevelni őket, hogy ez ne legyen plusz teher számukra, hanem élvezzék a versenyt és próbáljanak mindent kihozni magukból az adott versenyen. A versengést, a versenyzés örömét már fiatalon tudatosítani, alakítani kell, „bele kell nevelni” a sportolóba.

Meggyőződésünk, hogy a sport azon belül különösen a versenysport versengést, „örök kihívást” jelent. A sportolók legfőbb vágya hogy a saját, vagy a mások által elért teljesítményt, rekordot túlszárnyalják.

A sport fő szervezeti formája az edzés és a verseny. A versenyek során mindig van győztes és vesztes, így a sportoló átélheti a siker és a kudarc élményét egyaránt.

Véleményünk szerint a sport területén átélt siker- vagy kudarcélmény, amely éppen a versenyeken realizálódik, kihat az egész sportolóra: viselkedésére, magatartására és egész személyiségére.

Megítélésünk szerint, míg a kudarc a felnőtt sportolónál átmeneti zavarokban - esetleg teljesítmény csökkenésben – nyilvánul meg, addig a fiatalabb korosztályoknál életre szóló személyiségzavarokat, traumákat okozhat. A személyiség egyik sajátos vonása, hogy teljesítményét nem önmagában, hanem a csoport többi versenyzőjével méri össze.

Az edző nevelési feladata ebben az esetben - a siker és a kudarc reális felismerése mellett - a sportoló hozzászoktatása a kultúrált viselkedéshez, önfegyelemhez, önuralomhoz ezekben a helyzetekben is.

3. kérdés: *Tapasztalatai alapján mi a véleménye: a versenyszorongás érzése nő vagy csökken az életkor előre haladtával?*

Az edzők a kérdésre adott válaszuk alapján - több évtizedes tapasztalatukat figyelembe véve - arra a következtetésre jutottunk, hogy a régi sportiskolás rendszerben, amikor nagy létszámú csoportokkal dolgoztak, akkor még ezzel a kérdéssel nem kellett foglalkozni, mert a sportolóknak játékos formában, felszabadult légkört biztosítva oldották meg a versenyzésre való felkészülést. Nagyon kevés versenyzőnél látszott, hogy amit az edzésen végre tud hajtani azt a versenyen nem tudja „kihozni” magából. A szakértők véleménye szerint a 90-es években történő társadalmi átalakulás közvetve a szociális háttér változását is befolyásolta, amely kihatott a sport területére is.

Az edzők szerint a versenyszorongás érzése egyéenként változik, nem korosztályhoz kötik.

Biztos vannak olyan időszakok, amikor a versenyszorongás érzése nő: például a serdülőkori fejlődés időszakában, vagy amikor a felnőttkorba kerül a versenyző, s kitűnnek az életkorból adódó különbségek.

4. kérdés: *Hogyan hatott versenyzőire? Milyen pedagógiai eszközöket, módszereket érvényesít a versenyszorongás feloldására, kezelésére?*

A kérdés megválaszolására a szakértők elsősorban a nevelési célzatú beszélgetéseket említik, ahol személyesen a problémát kiemelve tudnak versenyzőikkel hatékonyan, lényegre törően beszélni.

Az egyéni beszélgetések mellett másodikként említik a csoportok előtti többszöri beszélgetéseket, indirekt módszereket. Ezt nem egyénre lebontva végzik, hogy senki ne érezze úgy, hogy problémái mindenki számára ismertek.

A beszélgetés - mint nevelési módszer a sportban - az edző által előre megtervezett formát jelent. Témája lehet bármi, amit a sportoló nevelésében fel tudunk használni, nem közvetlenül szakmai problémára kell elsősorban gondolni. A beszélgetés szándékosan tervezett, megrendezett helyzet a nevelés számára. A nevelési célzatú beszélgetés alkalmazásával cél a különböző vélemények egységes nézetté formálása, a vitás kérdések eldöntése, a sportoló meggyőzése a helyes álláspontról.

Ahogy a megkérdezettek is tapasztalták edzői gyakorlatuk során, a nevelési célzatú beszélgetések leggyakoribb formája a sportolókkal folytatott egyéni beszélgetés.

A sportszakemberek közül néhányan megemlítik, mint egyik legeredményesebb, leghatékonyabb és legközvetlenebb nevelési módszer a sportban az edző személyes példáját. Saját sportélményeinek, ifjúkori emlékeinek egy-egy kötetlen alkalommal történő elbeszélése közelebb hozhatja a fiatalokat edzőjükhöz. A sportoló nevelésében különösen a serdülőkor tájékán nagy szerepe van az edző személyes példájának.

Meglátásunk szerint, a nevelési célzatú beszélgetések módszerénél alapvető fontosságú, hogy figyelembe vegyünk az életkori sajátosságokból fakadó különbségeket.

A fiatal sportolókra jellemző, hogy könnyen nyilatkoznak, a serdülő sportolók zárkózottabbak, nehezebb szóra bírni őket, a felnőtt korosztálynak pedig mindig van kialakult véleménye. E pedagógiai módszer alkalmazásának elsődleges célja, hogy az okok feltárásával segítsük elő a sportoló adott problémájának, helyzetének megoldását.

5. kérdés: *Szükség volt-e edzői gyakorlatában, hogy sportpszichológus véleményét kikérje sportolójával kapcsolatban?*

A megkérdezettek közül nem sokan jelezték, hogy sportpszichológus segítségét kérték volna a sportolók versenyszorongás kezelésében. Azok a szakértők, akik ezt a lehetőséget választották, pozitívan nyilatkoztak az eredményről. Az interjúk során pedig állítják, ha ilyen problémájuk adódna, biztosan nem várnának, hanem szakemberhez fordulnának.

Meggyőződésünk, hogy a sportteljesítmény az edző és a sportoló által végzett közös tevékenység eredménye. Az edző van a legközvetlenebb kapcsolatban a sportolóval, ő az, aki a felkészítés folyamatát – a sportorvos, és ha szükséges a sportpszichológus segítő közreműködésével – irányítja.

A versenyre való felkészülés egyik fontos feltétele az edző és sportoló egymás iránti kölcsönös bizalmon alapuló kapcsolata. A sportpszichológus olyan szakember, akinek segítségét egyre több edző és sportoló igényli, a magasabb szintű sportteljesítmények eléréséhez.

A sportpszichológus segítsége több irányú lehet: elősegítheti a kiválasztás – az edzés – a versenyzés pszichológiai problémáinak megoldását; a sportoló személyiségének megismerésében és fejlesztésében adhat tanácsot; kedvező hatással lehet az érzelmi problémák feloldására; olyan pszichés felkészítést eredményezhet, amely a versenyteljesítmény fokozáshoz vezethet.

Megítélésünk szerint a sportpszichológus szerepe és jelentősége abban fogalmazódhat meg, hogy a mai versenysport teljesítményszintjének, a nemzetközi versenyeken elért eredményeknek igen fontos összetevője a sportoló személyisége és egyéb pszichikus jellemzői, a verseny időszakában mutatott idegállapota.

Az edzők az előbb említetteket alapul véve felajánlják sportolóik számára a sportpszichológusok bevonásának lehetőségét a probléma megoldásához, de az a tapasztalat, hogy a versenyzők nem szívesen élnek ezzel a lehetőséggel. Azt tapasztalták, hogy a sportolók - régi beidegződések szerint - nem szeretnék, ha kitudódna. Azt feltételezik, környezetük azon kezd gondolkodni, hogy valami komolyabb problémájuk lehet, s ez gyengítheti önbizalmukat.

A vizsgálati során a szakértők arra is rámutattak, hogy a sportolók többsége nem motivált a pszichológiai vizsgálatok elvégzésére, ebben praktikus megfontolások és irracionális félelmek egyaránt szerepet kaphatnak. Jelenleg még tisztázatlanok az edző és a sportpszichológus együttműködésének kérdései, lehetőségei.

A professzionális hitelt, kompetenciát legfőljebb a szűk szakmai körön belül lehet megszerezni, egyénileg újra és újra meg kell érte küzdeni sportpszichológusoknak. Nehézséget okoz még a vizsgálatban, az objektív akadály, hogy a kimagasló eredménnyel rendelkező versenyzők, akik egy-egy módszer hitelesítésére a legalkalmasabbak lennének, igen nehezen lehet utolérni őket, leginkább edzőtáborokban érhetők el.

Az edzők véleménye, hogy a pszichológusokkal való együttműködést nehezíti a „nyelvi nehézség” is. Egyrészt az aktuális sportolói problémákat igen nehéz differenciáltan megfogalmazniuk a sportpszichológusok számára, mert az edzők kevésbé jártasak a megfelelő terminológiában. Másrészt a pszichológiai eredmények közzétételének nyelvezete is túlzottan szakma-specifikus az edzők számára ahhoz, hogy a gyakorlatban átültethető módszerekké válhassanak.

6. kérdés: *Szokott-e büntetni, jutalmazni? Milyen eszközöket, módszereket alkalmaz?*

A válaszok elemzésénél az tűnt fel, hogy a büntetést sokkal gyakoribb pedagógiai eszközként alkalmazzák mint a dicséretet, vagy a jutalmazás lehetőségét. Ez enged következtetni, hogy a versenyteljesítmény növelésére, az eredményességre való törekvés már a fiatalabb korosztályokat sem kerüli el.

„Büntetni néha kell!”- vallja a megkérdezett sportszakemberek többsége. Egyértelműen azt válaszolták, hogy futással nem szoktak büntetni, kisebb feladatok, gyakorlatok végrehajtásával viszont igen. A félelem, a szorongás érzetét semmiféleképpen nem keltenék a versenyzőkben.

Az egyik sportszakember véleménye, hogy „ez a kenyér és korbács!” esete.

Azok az edzők, akik olyan helyzetben vannak, hogy versenyzőiket anyagi juttatásban tudják részesíteni, azt nyilatkozták, hogy az eset egyszerű: anyagi elvonásokat vonhat maga után, ha a versenyző megszegi a megállapodást.

A másik szakértő azt vallja, hogy az atlétika, jellegéből adódóan ugyan egyéni sportág, ennek ellenére ő a csoportos büntetést részesíti előnyben, a kohézió végett.

A jutalmazás és a dicséret a megkérdezettek körében a szóbeli értékelésen, a megbeszélésen alapul. Természetesen ott, ahol anyagiak befolyásolják az eredményességet, a jó teljesítmény elérésénél ez meghatározó lehet.

Szerintünk az ösztönzés, a jutalmazás, és a dicséret a sporttevékenységgel együtt járó olyan lehetőség és pozitívum, amely elengedhetetlen és nélkülözhetetlen nevelési szempontból a mai sport világában. A további versenyzéshez olyan motivációs bázist teremt a versenyző számára, amely során a sikerélmény ösztönző hatású a kimagasló eredmények eléréséhez.

Ezt a hatást fokozza az is, hogy az atlétika sportágban az eredmények visszajelzőként tudatosítják a sportolóban a fejlődést. Fontosnak tartjuk, hogy minél fiatalabb a sportoló, annál inkább szükséges, hogy a tevékenységre való ösztönzés különböző formáit vagy az eredmények elismerését egyértelműen kifejezésre juttassuk. Ezt lehetőleg a csoport előtt tegyük meg.

Az ösztönzés a szorongás feloldásának is eszköze lehet: ha önbizalom hiányát tapasztaljuk a sportolónál, és emiatt szorong, vagy ha nagy verseny előtt áll, amire egész évben készült.

A jutalmazás, és a dicséret az elismerés kifejezése, amire minden korosztálynak szüksége van. Ügyelnünk kell arra, hogy a dicséret mindig ösztönző a további cselekvésre; mind az egyénre, mind a csoportra nevelő hatással lehet.

A büntetés, mint nevelési eljárás és nevelési módszer alkalmazása a sportban is bevett gyakorlat. A büntetést lehet alkalmazni versenyeken, de a hétköznapi edzés munkája közben is.

7. kérdés: Ön szerint a verseny nívója – azaz a válogatott szintfelmérő versenyek, a kiküldetési szint elérése a kontinensviadalra, VB-re, esetleg az olimpiára – mennyire befolyásolhatja a versenyszorongást?

A megkérdezett szakértők egyértelműen állítják, hogy a verseny nívója befolyásoló tényezőként hat a versenyszorongásra. Tapasztalatuk szerint az ifjúsági, a junior, az utánpótlás korcsoport esetében, de legfőképp a felnőtt korosztály versenyein fordult elő, hogy ott már tudatos elvárások - szintfelmérő versenyek, országos bajnokságon esélyeshez méltó szereplés - fogalmazódnak meg versenyzőkkel szemben.

Eddigi benyomásaik alapján úgy gondolják, hogy ki lehet „védeni” a versenyszorongás állapotát: ha minél többet versenyeztetik a sportolókat, és olyan elvárásokkal állítják szembe őket, amelyek során sikerélményhez jutva erősödik az önmagukba, és a győzelembe vetet hitük.

8. kérdés: Volt-e olyan versenyzője, aki az önmagával szembeni elvárás miatt nem tudott teljesíteni, szorongott?

A válaszadóknak az volt a benyomásuk, hogy a verseny általában feloldja ezeket az izgalmakat, a szorongás érzését. Volt olyan eset, amikor saját magukat okolták a versenyzők a sikertelenségért. Ez szorongáshoz vezetett, az önmagával szembeni elvárások alul teljesítése miatt.

A szakértők megoldásként együttesen a szakmai megbeszélést tartják a legeredményesebbnek. Ahol a verseny befejeztével, „átbeszélnek” versenyzőjükkel, hogy milyen versenyteljesítményt vártak volna el, illetve ebből a versenyhelyzetből mi az, ami még kihasználatlan lehetőség maradt. A sportolók kiegyensúlyozott, nyugodt állapotba átgondolják még egyszer versenyzésüket, a sikertelenség vagy kudarc okait, és innen már a következő feladatra tudnak koncentrálni.

A szakértők szerint a versenyző önmagával szembeni elvárásait mindig szükséges az edző által kontrollálni, nehogy olyan dolgot, jelenséget magyarázzanak be maguknak, aminek nincs realitása. Ezért tartjuk mi is fontosnak a gyakori és alapos szakmai beszélgetéseket, amire a versenyre történő oda-vissza utazások jó alkalmat biztosítanak.

Véleményünk szerint ahhoz, hogy a versenyzők önmagukkal szembeni elvárásoknak megfeleljenek, ahhoz megfelelő önértékelési képességekkel kell rendelkezniük. A sportolóknak az igénynívója között különbségek mutatkoznak abban a tekintetben, hogy a várható eredményt reálisan vagy irreálisan fogalmazzák meg önmaguk számára. Az igénynívó reális szinten tartásában jelentős szerepe van a sportoló önmagáról alkotott véleményének, és az önismeretének. Önbizalom hiányában a sportoló elvárásai önmagával szemben, alacsony igényszintben jelentkeznek. Míg a túlzott önbizalom, magas igényszínvonalat, irreális célkitűzéseket eredményez, amely a szorongás állapotát is eredményezheti.

Ha az önértékelési képességet helyesen alakítjuk ki sportolóinkban, a versenyszorongás érzése csökkenthető.

9. kérdés: Mennyire befolyásoló tényező a versenyszorongás feloldásában, kezelésében a szülők, a családi háttér, a szülői elvárásoknak való megfelelés? Segítenek-e a szülők együttesen megoldani ezt a problémát?

A megkérdezett sportszakemberek válaszaiból az derül ki, hogy azok a szülők, akik sportmúltsal rendelkeznek - és sportolói pályafutásuk során nem értek el kimagasló eredményeket -, ők azok, akik nagy terhet raknak sportoló gyermekük vállára.

Hiszen „ami nekik nem sikerült, az talán a gyermekben megvalósul majd”- elv alapján gondolkodnak. Gyermekükben látják az esélyt. A tapasztalat az, hogy ezek a szülők irányítani szeretnék az edzőt munkájában.

A szülőkkel való párbeszéd eredményeként elérhető, hogy támogatásuk pozitív legyen, ne legyenek túlzott elvárásaik, és a sportoló versenyeredményei is javuljanak. Ennek következtében az edző és a szülő között olyan együttműködési viszony alakulhat ki, amely a további sikeres munkát megalapozza.

A családi körülményeket, háttérrel minden megkérdezett edző nagyon fontosnak tartja, mert hosszútávon meghatározója lehet az eredményes együttműködésnek. Hiszen a nyugodt, támogató és kiegyensúlyozott családi háttér elengedhetetlen a jó versenyteljesítményhez.

Több szakértő tapasztalatai alapján a következőket állapíthatjuk meg: sok esetben előfordult, hogy a család tagjai közül mind a két gyermek választotta ugyanazt a versenyszámot, és ugyanannál az edzőnél versenyzett. A testvérek közötti rivalizálás nem volt mérvadó, inkább a szülőknek, a családnak volt elvárása a gyengébben teljesítő gyerekkel szemben, de ezt ő nem minden esetben tudta megvalósítani. A minden áron való bizonyítási vágy állandó feszültséget, szorongást okozott, ami nagyon sok kellemetlen dolgot eredményezett.

Az edzők a problémát elsősorban abban látták, hogy sportolójuk a személyes beszélgetések után sem volt elég közlékeny, így a probléma nem került felszínre. A versenyző ennek következtében egyedül – edzői tanácsok nélkül – hozott olyan döntéseket, amelyeket a későbbiekben megbánt, mert utólag derült ki, hogy helytelen volt.

9. 4. Pedagógiai következtetések a sportszakemberek véleménye alapján

A sportszakemberek vizsgálatából, amely arra irányult, hogy milyen pedagógiai nevelő és pszichológiai eljárásokkal kezelik a versenyszorongást, azt állapíthatjuk meg, hogy egyenlőre nagyon kevés ennek a kezelésére kialakított edzői pedagógiai módszer.

A sportoló felkészítésének folyamatában nincs az a fajta következetesség, amely abban nyilvánulna meg, hogy az edzői tevékenység, az edzői interakció a sportolóval az minden egyes lépésében figyelembevénné, hogy ne növelje az edzői ráhatással a szorongás mértékét.

Itt arról van szó, hogy milyen elvárásokat követel az edző egy-egy verseny alkalmával a sportolójától; adott esetben az edzéseken a feladat végrehajtásánál mennyire növeli sportolója önbizalmát.

A felkészítés folyamán egy bizonyos periódusban, akarva akaratlanul kialakulhat olyan szorongást előidéző pedagógiai tevékenység az edző részéről, amelyre tudatosan nem tud figyelni.

Ezt megelőzően globálisan az edzői tevékenységnek többek közt az alábbi tulajdonságokat kellene fejleszteni, annak érdekében, hogy ne negatív hatást érjen el az edzői munkájában.

1. A versenyzőtársak tisztelete

A sport a versenyzőtársak, az ellenfél tiszteletére nevel. Az atlétika sportág jellegéből adódóan nem tartozik azok közé a sportágak közé, mint a küzdősport vagy a sportjátékok többsége, amely során a test-test elleni küzdelemben, vagy a versenyszituációk következtében a személyes kontaktus közeli lenne.

2. Küzdőképesség

A küzdőképesség az élet bármely területén megtalálható, és az egyén lényeges jellemzői közé tartozik. A küzdőképesség a céltudatos, és módszeresen felépített edzőmunka, valamint a versengés során alakul ki. A küzdelem a nehézségek leküzdésére, a győzelem elérésére irányul a fair play elveinek és a versenyszabályok betartása mellett. A küzdőképesség fontos jellemzője a kitartó küzdelmi magatartás, és az, hogy megtanít az újrakezdésre. Még a vereség is a küzdőképesség fejlődését szolgálja, amiből tanulni lehet. A jó küzdőszellemű sportoló nem adja fel a siker lehetőségét, hanem kitartó, folyamatos edzőmunkával már a következő versenyre készül. A versenyző küzdőképességének kialakítása és fejlesztése az edző egész pedagógiai tevékenységében részt kell, hogy vegyen.

3. Fegyelem és önuralom

A szabályozott mozgáscselekvések fegyelmezett magatartásra kell, hogy szoktassák már a kezdő versenyzőket. A külső fegyelem belsővé válik (interiorizáció) és ez alapja az önuralomnak. Így tehát nem a szükségletek kielégítése lesz az elsődleges, hanem a kitűzött célok elérése. Vagyis a versenyző egy alapvető szükségletét megelőzi egy magasabb rendű szükséglet, mint amilyen az önmegvalósítás. Hasonló módon tudja a futó atléták esetében a fáradtság és fájdalom érzését leküzdeni a versenyző.

4. Önkontroll, önszabályozás

A fegyelem és az önuralom az önkontroll irányába mutat. Az önkontroll esetében ellenőrizni kell a saját cselekedeteket, és ellenőrizni a belső folyamatokat, azaz az állapotokat. A cselekedetek és az állapotok kontrollja szorosan összefügg egymással.

A folyamatos megfigyelésből az állapotukra következtetnek. Az önszabályozás a versenyszituációkban, a mozgásos cselekvések sorozatában nyilvánul meg.

5. Együtműködés

Együtműködéséről beszélhetünk egyrészt az edző - sportoló, másrészt pedig a sportoló - versenytárs esetében, e téren egyedül álló pedagógiai nevelési lehetőségek adódnak.

Hiszen az *edző - sportoló interperszonális* kapcsolatában az edző tevékenysége dominál, és a vezetői stílusok, amelyek alapján kiderül, hogy mennyire elfogadott az edző irányító tevékenysége. Az edző-sportoló között a bizalom kérdése meghatározó a teljesítményfokozó edzőmunka elvégzése érdekében, az együtműködés szempontjából.

A versenyszituációkban előforduló helyzetek, körülmények modellezése során magának a sportolói személyiségnek a tevékenysége és minősége van középpontban. Az edzőnek sokkal inkább a váratlan helyzetek, körülmények gyors, céltudatos megoldására kell koncentrálni.

A sportoló-versenytárs együtműködése az eredményesség szempontjából fontos. Ők is a sportolói közösségben edzenek, és egymást közt rivalizálás folyik. A váltófutás versenyszámainál az együtműködés dominál, hiszen maga a váltóbot átadásának szituációja másfajta szorongásérzéseket kelthet a sportolóban. Nyilván függ attól is, hogy ugyanazon sportoló egyrészt rövidtávon egyedül versenyez, másrészt a váltófutásban a társakhoz kell alkalmazkodni, és ha hibázik, akkor nem csupán saját maga eredményét „rontja”.

**9. 5. Vizsgálatunk pedagógiai aspektusú megközelítése szempontjából
összegzésképpen az alábbi következtetések fogalmazhatók meg:**

- A fizikai, taktikai és technikai edzésprogram kidolgozása mellett kellő figyelmet kell fordítani a versenyzők mentális (pszichológiai) felkészítésére is, amelynek célja az önszabályozás a mozgásban, valamint a gondolatok, az érzelmek irányítása, amelyek a versenyző magatartásában nyilvánulnak meg.

A sporttevékenységben is döntő jelentőségű, hogy hogyan sikerül a versenyzőnek indulatait, feszültségeit szabályozni a felkészülési időszakában az edzés folyamán, a versenytársakkal, és az edzővel való kapcsolatában, valamint versenyhelyzetekben.

A futó szakág versenyszámai, ahol a gyorsaság és az állóképesség fejlesztése alapvető követelmény, az edzőmunka a hosszú, monoton tartós terhelést a minimális változatosság lehetőségét (hegyi futás, terepen futás) foglalja magában. Gyakran edzenek egyéni edzésprogram alapján, egyedül a futók; edző, versenyzőtárs jelenléte nélkül. Itt olyan pedagógiai problémával találkozunk, ahol gyakori az edzés mennyiségével, összetételével kapcsolatos panasz. Hiszen az egyéni edzés program alapján készülő versenyzők, egyedül, edző utasítása nélkül végzik az előre kézhez kapott edzéstervet.

Nincs lehetőségük az edzésprogram megváltoztatásra. Ilyen körülmények között az edzőmunka végrehajtása nemcsak fizikálisan, de mentálisan is nagy erőfeszítést igényel a futó atlétáktól. Ezek a panaszok általában az extraverzióra hajló, alacsony frusztrációs toleranciát mutató, pszichésen labilis atlétáknál fordul elő.

Ők azok, akik nehezebben tűrik a monotóniát. Lehet, hogy más sportágat kellett volna választaniuk, vagy edzésüket kellene olyan változatossá tenni, hogy pszichésen ne terhelje túl őket. Ezt az edzőnek is át kell gondolnia, hiszen vannak olyan versenyzők, akik alkatilag ideális adottságokkal rendelkeznek, tehetségesek, gyorsak, fizikálisan is rátermettek, azonban mentálisan nincsenek felkészülve az adott terhelés elviselésére. Az edző évekig versenyezteti, a sportoló labilis érzelmi állapota miatt azonban nem képes „kihozni” magából az elvárható eredményeket.

A szorongás és a motoros végrehajtás, vagyis az aktuális sporttechnika az egész szervezet aktivációs szintjének változása során jut kifejezésre. A szorongás is fellendítheti az aktivációs szintet, amely a motoros aktivitást sem hagyja érintetlenül. A különféle teljesítmények, a motoros képességek számára sem kedvezők azonban a szervezet aktivációs – alacsony és túl magas – szintjei, mert vagy még hiányoznak, vagy már nincsenek meg az összerendezett, tervszerűen koordinált mozgáscelekvések feltételei. A sikeres sportteljesítményhez optimális aktivációs szint szükséges.

A szorongás optimális szintjének kialakítása azért nehéz, mert az egyén szorongás tűrő képessége sportolónként igen eltérő, ahogy a fizikai teherbíró képesség is nagyon különböző. A helyes egyéni bánásmód kialakítása céljából az edzőnek ismernie kell versenyzőjének teherbíró képességét, nemcsak fizikai, hanem pszichikai szempontból is.

Ezért tartja fontosnak a szubjektív értékelési módszerek rendszeres alkalmazását *Nagykáldi (1983)* - más eljárásokkal együtt, mert lehetőséget ad az egyéni bánásmód kialakításához. Hozzásegíti az edzőt a terhelési és versenyeztetési optimum kialakításához. Támponcot ad az egyéni különbségekről, és az egyént jellemző mutatókról.

- A verseny előtti szorongás csökkentésére egyértelműen a megfelelő sportolói felkészültség, a bizonytalansági tényezők minimalizálása, a váratlan körülmények megoldásának ismerete döntő jelentőségű. (szükséges)

A sportolók felkészítése a teljesítmény növelését szolgáló céltudatos pedagógiai folyamat, de nem egyenlő a sportoló nevelésének egész folyamatával. A versenyzőt nevelni kell, hiszen a futó atlétákat a hosszútávoknál a kimerülés lehetőségére, a nagy edzőmunka után az esetleges izomfáradással járó fájdalomérzés leküzdésére is fel kell készíteni.

Ha a sportoló kellő önbizalommal rendelkezik és elhiszi, hogy elegendő képességgel rendelkezik ahhoz, hogy megfeleljen egy magas szintű kihívásnak, akkor sokkal nagyobb valószínűséggel pozitív lesz az élménye, és sikeres lesz a végcél elérésében - mintha kétkedne önmagában.

Ha képességeinket meghaladó feladat előtt állunk, vagy ha nem tudjuk, illetve nem vagyunk hajlandók csökkenteni a kihívás mértékét, a szorongás állapota felismerhetővé válik, hatalmába keríti a versenyzőt a szorongás érzése, amely a versenyteljesítményre is negatív irányban hat. A versenyző képességeihez mért optimális felkészültségi szintje csökkenti, ezzel szemben a hiányos felkészülés növeli a szorongás mértékét. A szorongás jelensége az egész felkészülési folyamatban részt vesz.

A sportolók számára az önbizalom faktora, az objektíve azonos kihívások mellett pozitív és negatív irányban is változhat. A versenysport nagy szorongással jár, különösen, ha magas elvárásokat támasztanak a sportolóval szemben a versenyeken elérendő célokat illetően (*Lénárt, 2002*). Természetesen, ha a sportbeli felkészültségről való tudásunk nem objektív, fennáll a veszély, hogy hamis önbizalomba ringatjuk magunkat. Ez oda vezethet, hogy irreális célokat tűzünk ki magunk elé.

Általánosabb az a jelenség, hogy a versenyző azon szorong, hogy nincsenek meg a kellő képességei, jól lehet előző tapasztalatai az ellenkezőjéről tanúskodnak.

- A szorongást kiválthatja akár a sérülés emléke, az ellenfél hírneve, a verseny tétje és a helyszín légköre is.

Véleményünk szerint az a sportoló, aki magas szorongási hajlammal rendelkezik, annak a verseny előtti pillanatnyi szorongása is magas.

A szorongás és az arousal szerepet játszik a futó atléták eredményességénél, szorosan együttjáró tényezők. A szorongás szintje a különböző minősítő versenyeken, a magasabb minősítés eléréséhez közeledve növekszik, mert a felelősség és a tét egyre fokozódik. Annak a versenyzőnek, akinek a jó szereplés nagyon fontos, a verseny előtti szorongása fokozódik, mert ő többet veszíthet, szemben azokkal, akik csupán versenytapasztalat szerzéséért indulnak el a versenyen.

Korábbi vizsgálatok szerint a szorongás annál nagyobb minél közelebb kerül a versenyző a tét versenyhez. *Sipos és mtsai (1979)* kimutatták, hogy a szorongás szint, az ún. versenyállapot szorongás-mutatójának verseny előtti mértéke lényegesen emelkedik a verseny előtt egy héttel mért nyugalmi értékhez viszonyítva.

Az arousal szint magasabb értéket érhet el, hiszen a jobb teljesítményhez szükséges a fokozottabb izgalmi szint is. Az a futó, aki érzékenyebbé válik a külső jelekre, előbb észreveszi az ellenfél mozdulatait, szándékát.

Így jobban fel tud készülni a válaszreakciókra. Például a közép-, és hosszútávfutó atléták esetében a hajrákészség kialakításában, a táv hosszának teljesítése közben, ütem-, ritmusváltás esetében döntő lehet.

- Elmondható, hogy a szorongás kétirányú, ellentétes befolyással lehet a sportteljesítményre. A szorongás gátolhat, de a szorongás serkenthet is. A gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy a túlzott aktivitás növelésének káros hatásai is vannak. Az egyik, ha a felfokozott motoros tevékenység, a pszichomotoros nyugtalanság a sportküzdelem versenyhelyzeteiben nem adekvát, akkor természetesen eredménytelenséghez vezetnek.

A másik lehetőség, amikor a szorongás - szabályozó funkciója lévén - facilitálhatja, azaz gátolhatja a motoros teljesítményt. Ezt megerősíti *Budavári* 1974-ben végzett különböző sportágak versenyzőivel végzett vizsgálata. Ez előfordulhat cselekvés-végrehajtás közben, amikor a versenyző szinte „kikapcsol”, például a futók esetében, amikor a rajthelyzetben „bentragadnak”.

- Megállapítható, hogy a szorongás legtöbbször negatív irányba befolyásolja a versenyteljesítményt, ezért megfelelő kezelése szükséges.

A versenyző minden igyekezetével a jó teljesítményre törekszik, és éppen ez az igyekezet járul hozzá a gyengébb teljesítményhez. A jól felkészített versenyzők messze elmaradnak saját teljesítményszintjüktől. Alapvetően megrendül az önbizalmuk, bizalmatlanságot keltenek a versenytársak körében, az edzőben is. Ebben segíthet az edző pedagógiai tevékenysége, akinek nagy szerepe van abban, hogy sportolói megfelelő felkészültséggel, kellő motivációval, érzelmi kiegyensúlyozottsággal, határozottsággal rendelkezzenek.

Az optimális önbizalom (a versenyző kompetenciája) valóban segítheti a versenyzőt, de hiánya bizonytalansággal és szorongással járhat.

A szakemberek szerint az önállóság, az optimális motiváció, a versenytapasztalat, a reális igény szint, amelyek ellensúlyozhatják a túlzott szorongást.

10. ÖSSZEFOGLALÁS

A sportolók személyiség vizsgálata során a versenyszorongás szintek kutatásunkban felszínre kerültek. A téma feldolgozása során olyan pedagógiai nevelési eszközöket és pszichológiai eljárásokat, illetve olyan lehetőségeket alkalmazását gyűjtöttük össze és mutattuk be, amelyeket a mai versenysportban, a kiemelkedő eredmények elérése érdekében fontosnak és sikeresnek ítéltünk meg. A szorongás jelensége a versenyző egész felkészítésének folyamatában részt vesz.

Az edző pedagógiai tevékenységében a versenyszorongás kezelése sokkal komplexebb folyamat, mint gondolnánk.

Hiszen köztudott, hogy az edzői tevékenység sajátos területen, sajátos tevékenységformával, és sajátos módon történik. Az edzések alkalmával a cselekvéstanulás, a speciálisan alkalmazott mozgások a sportolók képességeinek fejlesztésére irányulnak a sportág sajátosságainak megfelelően.

A vizsgálatok, felmérések ismertetése után, az alábbiakban foglalhatjuk össze munkánkat. Mint a bevezetőben is utaltunk rá, kutatásunk a témát három fő irányból közelíti meg, amelyek a következők:

1. Feltártuk a versenyszorongás jellemzőit. Alaposan megismertük a rövid-, közép-, és hosszútávfutó atléták versenyszorongás jellemzőit.
2. Megvizsgáltuk a futó atléták versenyszorongás-fajták (CSAI-2) kapcsolatának hatékonyságát és a verseny előtti (PRQ₁) és utáni (PRQ₂) pillanatnyi szorongás szint mértékét.
3. A harmadik célkitűzésünknek tekintettük felmérni a sportszakemberek véleményét, tapasztalatát, hogy milyen pedagógiai és pszichológiai nevelési eszközök és módszerek segítségével oldják fel, illetve kezelik a versenyszorongás állapotát edzői/testnevelő tanári munkájuk során?

Mindenek előtt a téma nemzetközi és hazai irodalmi áttekintését tartottuk fontosnak, amellyel párhuzamosan az általunk használt kifejezések terminológiai pontosítását is elvégeztük.

Az eredményekből az alábbi következtetéseket vontuk le:

1.) Az első hipotézisünk (8. 2. 1.) igazolást nyert. A versenyszorongás szint közvetlen a versenyszám előtt 5 perccel mért, és a közvetlen versenyszám után 5 perccel mért pulzusszám alapján megállapítható.

A hipotézisünk alpontjaira az alábbi válaszokat kaptuk:

2.) A versenyen a „rajt állapotban” mért pulzusszám értékek korosztályok megoszlásában történt. Mivel a kritikus F-érték 5%-os szignifikancia-szinten (6, 007) meghaladja a táblabeli értéket (2, 728), vagyis ezzel az eredménnyel megállapítható, hogy a korosztályok „rajt állapotban” mért pulzusszámában van különbség, így (8. 2. 1. 1.) feltételezésünk igazolást nyert.

3.) Elvégeztük a versenyen a „rajt állapotban ” történő pulzusszám mérését a versenytáv hosszának függvényében is. Így ezek az adatok (6. táblázat) beigazolták feltételezésünket (8. 2. 1. 2.), hogy a versenytáv hosszának a „rajt állapotban” mért pulzusszámában különbség van.

4.) A vizsgálat megkezdésekor abból a feltételezésből indultunk ki (8. 2. 2.), hogy a *Martens-féle (CSAI-2)* versenyszorongás-skálák - a versenyzéssel kapcsolatos kognitív szorongás (CSAI-2/cog.), a verseny előtti szorongás szomatikus tünetei (CSAI-2/som.), valamint a verseny eredménnyel kapcsolatos önbizalom (CSAI-2/ self-conf.) szintje - a korcsoportok közötti összehasonlításban nem azonos.

Az eredmények egyértelműen bizonyítják (7. táblázat), hogy a *Martens-féle (CSAI-2)* versenyszorongás-skálák korcsoportonkénti vizsgálata során, minden korosztálynál a verseny előtti szomatikus szorongás értékei magasabb értékkel jellemezhetők, a másik két szorongási mutatóhoz viszonyítva. A versenyzéssel kapcsolatos kognitív szorongás, az ifjúsági és felnőtt korosztálynál magas értéket mutat. Addig a verseny eredménnyel kapcsolatos önbizalom, az utánpótlás és a felnőtt korosztálynál magasabb értéket tükröz. Az eredmények egyértelműen igazolják, hogy hipotézisünk beigazolódott.

5.) Vizsgálatunkban (8. 2. 2. 1.), a *Martens-féle (CSAI-2)* versenyszorongás-skála a versenytáv hosszának függvényében történő összehasonlítása (8. táblázat), igazolást nyert.

A versenyszorongás-skálák mutatói a versenytáv hosszának függvényében kimutatják, hogy minden versenytávon a verseny előtti szomatikus szorongás kimagasló eredményt mutat. A versenytáv hosszának növelésével a szomatikus szorongási mutatók értékei emelkedő tendenciát tükröznek, kivételt csak hosszútávfutók képeznek.

A versenyzéssel kapcsolatos kognitív szorongás és a verseny eredménnyel kapcsolatos önbizalom, a versenytáv növekedésével fokozatosan emelkedik.

6.) A *Martens-féle (CSAI-2)* versenyszorongás-skála és a *Sanderson-féle (PRQ₁, PRQ₂)* versenyszorongás értékek összehasonlító elemzése alapján megfogalmazott hipotézisünk (8. 2. 2. 2.) igazolást nyert.

A többszörös összehasonlítás esetében is a kapott eredményekből kiolvasható, hogy a *Martens-féle (CSAI-2)* versenyszorongás-skálák közül a versenyzéssel kapcsolatos kognitív szorongás, és a verseny eredménnyel kapcsolatos önbizalom értékei negatív irányú közepes erősségű szignifikáns kapcsolatot mutat (-, 493**), amely azt jelenti, ahogy nő a sportolók verseny eredménnyel kapcsolatos önbizalma, úgy csökken a versenyszorongás.

A további eredmények azt tükrözik, hogy a verseny előtti szorongás a szomatikus szorongás, és a verseny utáni pillanatnyi szorongás (PRQ₂) negatív irányú, gyenge erősségű szignifikáns kapcsolatot találtunk (-, 254*). Ez arra enged következtetni, hogy a versenyszám befejezése után a pillanatnyi szorongás lassan, de csökkenő tendenciát mutat.

Ugyanakkor, a vizsgálati méréseink során a verseny előtti (PRQ₁), és a verseny utáni (PRQ₂) pillanatnyi versenyszorongás érték között pozitív irányú, gyenge erősségű szignifikáns kapcsolatot találtunk (, 222*). Így hipotézisünk igazoltnak tekinthető.

7.) A vizsgálat során abból a feltételezésből (8. 2. 2. 3.) indultunk ki, hogy a futó atléták verseny előtti (PRQ₁) és verseny utáni (PRQ₂) pillanatnyi szorongás szintjének mértékében, a korosztályok között ebben a tekintetben nincs különbség.

Az eredmények azonban rációfoltak hipotézisünkre (10. táblázat). A korosztályok közötti vizsgálat olyan minimális eltérés mutat, amelyre azt mondhatjuk, hogy nem befolyásolja versenyszorongás szintet.

8.) Elvégeztük a *Sanderson-féle* szorongásmérő tesztet (8. 2. 2. 4.) hipotézisünk igazolására a versenytáv hosszának függvényében.

Az eredmények arra utalnak, hogy a versenytáv hossza és a mért versenyszorongási értékek között a kapcsolat gyenge. A versenytáv hossza nem befolyásolja a verseny előtti (PRQ_1) és verseny utáni (PRQ_2) pillanatnyi szorongás értékeit (11. táblázat). Így megállapítható, hogy hipotézisünk a vizsgálat során nem nyert igazolást.

9.) Az a feltételezésünk (8. 2. 3.), hogy a futó atléták neme, illetve a versenytáv hossza között kapcsolatot találunk (12. táblázat), igazolást nyert.

A kutatásunk pedagógiai vizsgálatára vonatkozóan összegzés az alábbiakban foglalható össze.

10.) A vizsgálat megkezdésekor abból a feltételezésből indultunk ki (8. 2. 4.), hogy a problémásnak mondható sportolói típusok és kezelhetőségük gyakori problémaként jelentkeznek az edzői munka során. Gyakoriságvizsgálat, valamint rangsorállítás (7. ábra és a 8. ábra) alapján a hipotézis beigazolódott.

11.) A 8. 4. 5. pontban megfogalmazott hipotézisünk igazolást nyert. Hiszen a szakértők tapasztalata alapján a 9. ábrán szereplő megállapítások bizonyítják a versenyszorongás kezelését elősegítő pedagógiai nevelő módszerek jelenlétét az edzői gyakorlatban. Míg a versenyszorongás kezelését elősegítő pszichológiai ráhatások tekintetében a 10. ábra alapján láthatjuk a kapott eredményeket.

Az interjúkat atlétaedzőkkel készítettük, amelyek megerősítik, hogy a sportolók felkészítése során elengedhetetlen az edző pedagógiai és pszichológiai tevékenysége a sikeres eredmény eléréséhez.

Az interjúk eredményeiből egyértelműen az a következtetés vonható le, hogy az edzőnek/testnevelő tanárnak ismerniük kell a sportoló versenyzéshez való hozzáállását. Milyen hatást gyakorol versenyzőjére az adott versenyszituáció, és ez által milyen mértékben áll fenn a versenyszorongás, amely befolyásoló tényezője lehet a versenyteljesítménynek.

- A sportszakembereknek a fizikai, taktikai és technikai edzésprogram kidolgozása mellett figyelmet kell fordítaniuk a versenyző mentális (pszichológiai) felkészítésére is, amelynek célja az önszabályozás a mozgásban, valamint a gondolatok, az érzelmek irányítása, amelyek a versenyző magatartásában nyilvánulnak meg.

- A megkérdezett szakértők a verseny előtti szorongás csökkentésére egyértelműen a megfelelő sportolói felkészültséget, a bizonytalansági tényezők minimalizálását, a váratlan körülmények megoldásának ismeretét jelölték meg.

- Az interjúk során a megkérdezettek rámutattak arra, hogy a szorongást kiválthatja például: a sérülés emléke, az ellenfél hírneve, a verseny tétje és a helyszín légköre.

- Megállapíthatjuk, hogy a szorongás legtöbbször negatív irányba befolyásolja a versenyteljesítményt, ezért megfelelő kezelése szükséges. Ebben segíthet az edző pedagógiai tevékenysége, akinek nagy szerepe van abban, hogy sportolói megfelelő felkészültséggel, kellő motivációval, érzelmi kiegyensúlyozottsággal, határozottsággal rendelkezzenek. Az optimális önbizalom (a versenyző kompetenciája) valóban segítheti a versenyzőt, de hiánya bizonytalansággal és szorongással járhat.

- A szakemberek szerint az önállóság, az optimális teljesítmény motiváció, a versenytapasztalat, a reális igény szint, amelyek ellensúlyozhatja a túlzott szorongást. A versenyző képességeihez mért optimális felkészültségi szint csökkenti, ezzel szemben a hiányos felkészülés növeli a szorongás mértékét.

- A sportszakemberek elsősorban az edzéseken alkalmazzák a versenyszorongás feloldására, kezelésére azokat a pedagógiai nevelési eljárásokat és pszichológiai ráhatásokat, amelyek a versenyekre való felkészülés során preventív módszerként kerülnek előtérbe.

A vizsgálat eredményei rávilágítanak, hogy az egyéni sportágakban a sportolók versenyeztetésében ma már elengedhetetlen a pszichés felkészítés, Az edzőképzésnek is, de a gyakorló edzők ön- és továbbképzésének is a jövőben megerősítendő pontja lehetne ez a terület.

Úgy véljük a vizsgálat eredményei hozzájárulnak a sportpedagógia és a sportpszichológia területén a versenyszorongás kezelhetőségével kapcsolatos kérdések pontosításához az atlétika sportág futó versenyszámaiban.

A kutatás továbbfejlesztése érdekében az atlétika sportág másik két szakágán belül – ugró-, és dobó-, szakág – érdekes összehasonlításokat tehetnénk. Hiszen az ügyességi versenyszámok másfajta felkészülést és másfajta versenyzést kívánnak meg. Míg a futók együttesen futják le a versenytávot és felkészülhetnek a versenytárs egyes reakcióira, addig az ugrók és dobó atléták sorozatonként, egymást követően figyelhetik a verseny menetét. Így a futókhoz képest más eredményt kapnánk a pillanatnyi verseny előtti és verseny utáni szorongás mért adataiban.

Ennek következtében a versenyszorongás szintben is eltérések mutatkozhatnak, amelyek újabb kihívást jelenthetnek az edzők számára a sportolók mentális felkészítésének gyakorlatában – főleg azokban az esetekben, amikor rövidtávú futó versenyzői ugrószámokban is versenyez – esetleg többpróbában (a női hét- és a férfi tízpróbában) szerepelnek.

11. KÖSZÖNETNYÍLVÁNÍTÁS

Először szeretnék köszönetet mondani a Pannon Egyetem Doktori Tanácsa tagjainak, a Nyelvtudományi Doktori Iskola minden vezetőjének, személy szerint különösen *Zsolnai József professzor emeritus* úrnak, aki segítségemre volt, és átvételemet támogatta ebbe a doktori iskolába. Szakmai tanácsai számomra nagyon sok útmutatást jelentettek.

Köszönöm a sok szakmai és emberi segítséget témavezetőmnek, *Vass Miklós egyetemi tanárnak*, aki nagy hozzáértéssel és kellő türelemmel állt mellettem a kutatás és a disszertáció írása közben. A holtponatokon jó érzékkel átsegített, mindig szakmai és erkölcsi támaszt adva részemre. A közvetlen segítségnyújtás mellett köszönöm kollegiális bátorítását is.

Köszönetemet szeretném kifejezni mindazoknak, akik segítségemre voltak a kutatásban és az anyag feldolgozásában, értelmezésében.

Köszönöm azoknak a kollegáimnak, barátaimnak és munkatársaimnak, akik érdeklődésükkel, gondolataikkal vagy akár közvetlen szakmai együttműködésükkel segítettek munkámban.

IRODALOMJEGYZÉK

- Aaron, T. B.- Gary, E. (1999):* A szorongásos zavarok és fóbiák kognitív szemlélete. Animula Kiadó. Budapest.
- Allport, G. W. (1937):* Personality: A psychological interpretation. New York. Holt, Rinehart, & Winston.
- Allport, G. W. (1961):* Pattern and growth in personality. New York. Holt, Rinehart & Winston.
- Allport, G. W. (1980):* A személyiség alakulása. Gondolat. Budapest.
- Apter, M. J. (1984):* Reversal theory and personality: A review. Journal in Research in Personality, 18. 265-285.
- Asendorpt, J. B.(1992):* Beyond stability: Predicting inter-individual differences in intra-individual change. European Journal of Personality 6. 103-117.
- Atkinson, J. W. (1964):* Motivation and achievement. Annual review of Psychology. Absract. Vol. 57: 487-503.
- Biróné, Nagy Edit (2004):* Sportpedagógia. Kézikönyv a Testnevelés és Sport Pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Dialóg Campus Kiadó. Budapest-Pécs.
- Budavári Ágota (1975):* Élsportolók személyiség és intelligencia vizsgálata. ELTE. Budapest. Bölcsészdoktori disszertáció.
- Cannon, W. B. (1929):* Bodily changes in pain, hunger, fear and rage. (2nd ed.) New York. Appleton.
- Cattel, R. B. – Scheiber, S. V. (1961):* he Meaning and Measurement of Neuroticizm and Anxiety. Roland Press. New York.
- Cattel, R. B. (1986):* The handbook for the 16 personality factor questionnaire. Champaign, IL: Institute for Personalaty and Ability Testing. 529.
- Derzsy Béla- Karcag Judit (1974):* Versenytornászok személyiség vizsgálata. A Testnevelési főiskola Tudományos Közleményei, 4. 49-59.
- Döme László (1996):* Személyiségzavarok. Cserépfalvi Könyvkiadó. Budapest.

- Easterbook, J. A. (1959):* The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological Review*, 66, 183-201.
- Eysenck, H. J. (1957):* The Dynamics of Anxiety and Hysterie. Routledge and Kegan Paul. London.
- Eysenck, H. J. - Eysenck, S. B. G. (1969):* Personality structure and measurement. London. Routledge & Kegan Paul.
- Eysenck, H. J. (1978):* A személyiség és az Eysenck-démon. In: Halász László-Marton L. Magda. (szerk): Típustalanok és személyiségvonások. Gondolat. Budapest. 185-214.
- Falus Iván (1993):* Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe. Keraban könyvkiadó. Budapest.
- Folkman, S.- Lazarus, R. S. (1980):* An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 21. 219-239.
- Glanzmann, P. (1985):* Angstbewältigung in Leistungssituationen. Edition psychologie VCH. Weinheim. 115-134.
- Gould, D.- Krane, V.(1992):* The arousal athleticperformance relationship: Current status future directions. In: T. Horn (eds.): *Advances in sport Psychology*. 119-142. Canpaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D. (1999):* *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics Publishers, Champaign. Illinois.
- Grastyán Endre (1968):* Útban az emóciók megértése felé. *Valóság*. 11. 6.
- Gray, J. A. (1978):* Az introverzió-extraverzió pszichofiziológiai természete: Eysenck elméletének módosítása. In: Halász László Marton L. Magda (szerk.): *Típustalanok a személyiségvonások*. Gondolat. Budapest. 215-238.
- Haan, N.-Millsap, R.-Hartka, E (1986):* As time goes by: Change and stability in personality over fifty years. *Psychology and Aging* 1. 220-232.
- Hanin, N. Y. L. (1980):* A study of anxiety in sport. /In. W. F. Straub (eds.): *Sportpsychology: An analysis of athlete behavior /2nd Ed./* Ithaca, NY: Movement Publications.
- Hanin, N. Y. L. (1986):* State-Trait Anxiety Research on Sport sin the-USSR. In: C. D. Spielberger, R.- Diaz-Guerrero (eds.): *Cross-Cultural Anxiety in*. Vol. 3, Hemisphere Publishing Co. Wasinton, 45-46.

- Hanson,-Gould, D. (1988): A stressz és a szorongás szabályozása (management). In: Nagykáldi Csaba (szerk.): A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai. Computer Arts. Budapest. 171-172.*
- Hardy, L. (1990): A catastrophe model of performance in sport. In: J. G. Jones - L. Hardy (Eds.): Stress and performance in sport. Chister, England. Wiley. 81-16.*
- Hebb, D. O. (1955): Drives and the C. N. S. Psychological Review, 62, 243-254.*
- Heckhausen, H. (1989): Motivation und Handeln, Springer, Berlin.*
- Horváth László- Prisztóka Gyöngyvér (2005): A sportpedagógia és a sportpszichológia alapkérdései. Bessenyei György Könyvkiadó. Nyíregyháza.*
- Hosek, V. (1968): Anxiety of top sportsmen and how to handle it. Activitas nervosa superior. 10.*
- Jung, C. D. (1921): Psychologische Typen. Zürich, Rascher.*
- Kagan, J. (1972): Motives and development. Journal of Personalit and Social Psychology. 51-66.*
- Karcag Judit (1972): Súlyemelő, valamint közép-, és hosszútávfutók emocionalitásának összehasonlítása a szinpiramis-próba szindrómáinak elemzésével. A Testnevelési Főiskola tudományos Közlemények, 2-3. 95-103.*
- Karolczak, B. (1970): Élspportolók szorongása. A sport és testnevelés időszzerű kérdései, 1-2. 141-147.*
- Kerr, J. H. (1985): The experience of arousal: A new basis for studing arousal effects in sport. Journal of Sport Sciences. 3. 169-179.*
- Kopp Mária-Skrabski Árpád (1995): Alkalmazott magatartástudomány; A megbirkózás egyéni és társadalmi stratégiái. Végeken. Budapest.*
- Kudar Katalin (1982): Sportolók vizsgálata versenyhelyzetben. A hazai sportpszichológia aktuális kérdései: Az OTSH és a Magyar Pszichológiai Társaság által rendezett Sportpszichológusok I. munkaértekezlete. (szerk.: Derzsy Béla). Kiadó Testnevelési Főiskola. Budapest. 42-45.*
- Kulcsár Zsuzsanna (1996): Korai személyiségfejlődés és énfunkciók. Akadémiai Kiadó. Budapest.*

- Krohne, H. W. (1980):* Angst theorie: Vom mechanistischen zum kognitiven Ansatz Psychologische Rundschau. 31. 12-29.
- Landers, D. M.-Boutcher, S. H. (1986):* Arousal performance relationships. In: J. M. Williams (eds.): Applied sport psychology.
- Lénárt Ágota (2002):* A női kézilabda válogatott olimpiai pszichológiai felkészítő programja. In.: Lénárt Ágota (szerk.): Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek. Sportkórház sorozat. Országos Egészségügyi Intézet. Budapest. 99-103.
- Personal growth to peak performance. 163-184. Palo Alto. CA: Mayfield.
- Lowe, R. (1997):* Stress, arousal and task performance of Little League baseball players. Unpublished doctoral dissertation. University of Illinois. Urbana.
- Luria, A. R. (1932):* The nature of human conflicts or emotion, conflict and will. New York. Liveright.
- Luria, A. R. (1961):* The role of speech in the regulation of normal and abnormal behavior. New York. Liveright.
- Martens, R. (1975):* Competitive anxiety theory and research. In: Mouvement: Proceedings of the seventh Canadian Psychology Symposium held at University. Quebec City Quebec.
- Martens, R. (1977):* Sport Competitive Anxiety Test. Champaign, IL. Human Kinetics Publishers.
- Martens, R. (1987):* Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R.- Burton, D.-Vealey, R. S. (1990):* *Competitive Anxiety in Sport.* Human Kinetics Books. Champaign. Illinois.
- McClelland, D. C.-Atkinson, J. W.-Clark, R. A.-Lowell, E. J. (1953):* The achievement motive. New York.
- Nádori László (1993):* Bevezetés a tudományos kutatás módszertanába. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest. 224-225.
- Nádori László (1995):* Sportelmélet és módszertan. JPTE. Pécs. 239-243.
- Nagykálldi Csaba (1974):* A sportlövészet főbb pszichológiai problémái. A Testnevelési Főiskola Tudományos közleményei, 4. 61-66.

- Nagykálldi Csaba (1983):* Az aktuális teljesítőképesség önértékelő skálái (EET). A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1. 99-113.
- Nagykálldi Csaba (1985):* A szorongás szerepe a versenysportolók aktuális állapotában és teljesítményében. A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1. 197-207.
- Nagykálldi Csaba (1998):* A testnevelés és a sport pszichológiai alapjai. Computer ARTS. Budapest.
- Niedeffer, R. M. (1976):* The inner Athlete. Crowell. New York.
- Nicholls, J. (1984):* Concepts of ability and achievement motivation. In: R. Ames, C. Ames (Eds.) Research on motivation in education: Student motivation, Vol. 1. (39-43). New York: Acad.Press
- Ogilve, B. C. -Tutko, T. A. (1966):* Problem athletes and how to handle them. London. Pelham.
- Pintér József - Ács Pongrác (2007):* Bevezetés a sportstatisztikába. Dialóg Campus Kiadó. Budapest-Pécs.
- Pléh Csaba (1970):* A szorongás, a siker és a kudarc hatása a kreatív gondolkodás néhány faktorára. Magyar Pszichológiai Szemle, 2. 242-255.
- Rókusfalvy Pál (1981):* Sportpszichológia. Sport. Budapest.
- Sanderson, F. H. (1989):* Analysis of Anxiety Levels in Sport, an International Perspective Hemisphere Publishing Corporation. A member of the Taylor Francis Group New York, London, Philadelphia. London 39-54.
- Sarason, S. B. (1950):* The test-situation and the problem of predioton. Journal of Clinical Psychology, 6, 387-392.
- Scanlan, T. K. (1986):* Competitive stress in children and youths. Campaign, IL: Human Kinetics. 118-129.
- Selye János (1964):* Életünk és a stressz. Akadémiai Kiadó. Budapest.
- Sipos, K.-Kara, M. (1979):* Data on the application of H STAI/SAIC and H-SCAT-A and H-SCAT-C for the psychological examination of sportsmen. V. FEPSAC Congress. Proceeding Vol. II. 121-127.
- Sipos Kornél – Bejek Klára – Kudar Katalin (1999):* A magyar nyelvű CSAI-2 versenyszorongás skála sztendertizálása. III. Országos Sporttudományi Kongresszus. II. kötet. (szerk.: Mónus András). MSTT. Budapest. 293-299.

- Smith, K. C. P.; Apter, M. J. (1975):* A theory of psychological reversals. Chippenham, Wilts. U. K.: Picton Press.
- Spence J. T.- Spence, K. W. (1966):* The motivational components of manifest Anxiety. Drive and drive stimuli. In: C. D. Spielberger (eds.): Anxiety and behavior. New York. Academic Press. 28-42.
- Spielberger, C. D.- Gorsuch, R. L.- Lushine, R. E. (1969):* The State Trait Anxiety Inventory. Test Manual for X. Palo Alto.
- Spielberger, C. D.- Gorsuch, R.- Lushene, R. (1970):* The State Trait Anxiety Inventory (STAI) Manual. Palo Alto. CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger C. D. (1971):* Trait-State anxiety and motor behavior. Journal of Motor Behavior, 3, 265-279.
- Spielberger, C. D. (1989):* Stressz and anxiety Sport. In: D. Hackfort - C. D. Spielberger (eds.): Anxiety in Sport An International Perspective. The Series in Health Psychology and Behaviora Medicine. Empshhere Publishing Corporation.
- Susan A. Jackson - Csíkszentmihályi Mihály (2001):* Sport és Flow. Az optimális élmény. Vince Kiadó. Budapest.
- Tringer László (1971):* A szorongás kvalitatív vizsgálata. Ideggyógyászati Szemle, 12. 529-537.
- Tringer László (1999):* A pszichiátia alapjai. Egyetemi jegyzet. Semmelweis Kiadó. Budapest.
- Unestahl, L. E. (1983):* The Mental Aspects of Gymnastics. Veje Förlag. Örebro.
- Vass Miklós (2005):* Pszichikai felkészítés, pszichológiai tréning. in: Horváth László - Prisztóka Gyöngyvér (szerk.): A sportpedagógia és a sportpszichológia alapkérdései. Bessenyei György Kiadó. Nyíregyháza. 171.
- Vura Márta – Sipos Kornél – Sipos Márta (1983):* A futással kapcsolatos attitűd pszichológiai, antropometriai és sportteljesítmény összetevőinek vizsgálata a 10-14 éves általános iskolai tanulóknál. A Testnevelési Főiskolai Tudományos Közleményei 1. 69-83.

Vura Márta – Sipos Kornél – Sipos Márta (1984): A testnevelés tagozatos általános iskolai tanulók szorongásának futással kapcsolatos attitűdjének és futóteljesítményének változása 10-13 éves korban. A Testnevelési Főiskola Tudományos Közleményei, 2. 173-183.

White, R. W. (1960): Competence and the psychosexual stages of development. In: *Jones, M. R. (Ed.)*, Nebraska Symposium on motivation. Lincoln, Nebraska.

Yerkes, R. M. - Dodson, J. D. (1908): The relation of strength of stimulus of rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*. 18. 459-482.

Zuckermann, M. (1976): General and situation-specific traits and states: new approaches to assessment of anxiety and other constructs.

In: *M. Zuckerman - C. D. Spielberger (eds.)*: Emotions and anxiety: new concepts, methods and applications. Hilldale, NJ: Erlbaum. 133-174.

Zuckermann, M. (1991): Psychobiology of personality. Cambridge University Press. New York.

MELLÉKLETEK

1. melléklet

ÖNÉRTÉKELESI LAP

CSAI- 2 (II.)

Név:.....Kor:.....Kelt:.....

UTASÍTÁS: Néhány olyan megállapítást olvashat az alábbiakban, melyekkel a sportolók verseny előtti állapotukat szokták jellemezni.

Olvassa el valamennyit és húzza alá a jobb oldali számok közül a megfelelőt attól függően, hogy ebben a pillanatban - éppen most - hogyan érzi magát.

Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkozzon túl sokat, hanem a jelenlegi érzéseit legjobban kifejező választ jelölje meg.

- 1- egyáltalán nem
- 2- valamennyire
- 3- eléggé
- 4- nagyon/teljesen

- | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1. Nagyon foglalkoztat ez a verseny..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ideges vagyok..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Gondtalannak érzem magam..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Kevés az önbizalmam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Nyugtalannak érzem magam..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Kellemesen érzem magam..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Aggódom, hogy ezen a versenyen nem fogok úgy
szerepelni, ahogy szeretnék | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Feszültséget érzek magamban..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Elég önbizalmat érzek magamban..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Félek attól, hogy veszíteni fogok..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Összeszorul /remeg a gyomrom..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Biztonságban érzem magam..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Arra gondolok, hogy verseny közben leblokkolok..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. A testem ellazul..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Bízom abban, hogy kiállom a próbát..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

16. Félek attól, hogy rosszul fogok szerepelni.....	1	2	3	4
17. A szokásosnál gyorsabban ver a szívem.....	1	2	3	4
18. Bízom abban, hogy jól fogok szerepelni.....	1	2	3	4
19. Arra gondolok, hogy elérem a célomat.....	1	2	3	4
20. Valami furcsa émelygést érzek a gyomromban.....	1	2	3	4
21. Nyugalmat érzek magamban.....	1	2	3	4
22. Félek attól, hogy teljesítményem csalódást okoz másoknak.....	1	2	3	4
23. Nedves a tenyerem / izzad a kezem.....	1	2	3	4
24. Bizakodó vagyok, mert el tudom képzelni, hogyan elérem a célomat / győzők.....	1	2	3	4
25. Félek attól, hogy nem fogok tudni koncentrálni.....	1	2	3	4
26. Megfeszülnek az izmaim.....	1	2	3	4
27. Tétversenyen is sikeresen szerepelek.....	1	2	3	4

2. melléklet

PRQ-H (I.)
F. H. Sanderson
K. Sipos, 1991

KÉRDŐÍV VERSENYZŐK SZÁMÁRA (I.)

Név:.....Kor:..... Kelt:.....

UTASÍTÁS: Néhány olyan megállapítást olvashat az alábbiakban, amelyekkel a versenyzők önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvassa el valamennyit és húzza alá a jobb oldali számok közül a megfelelőt attól függően, hogy **most éppen hogyan érzi magát.**

Nincsenek helyes és helytelen válaszok. Ne gondolkozzon túl sokat, hanem a jelenlegi érzéseit legjobban kifejező választ jelölje meg.

- 1- egyáltalán nem
- 2- valamennyire
- 3- eléggé
- 4- nagyon/teljesen

- | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1. Aggódom a jó eredmény miatt..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Gondtalannak érzem magam..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ideges vagyok..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Örülök, ha másokkal versenyezhetek..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Azt várom magamtól, hogy jobb eredmény érjek el most, mint a legutóbbi hasonló versenyen..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Kellemesen érzem magam..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Elégedett vagyok az edzésmódszeremmel..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Nagyon várom a versenyt..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Feszültnek érzem magam..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Biztonságban érzem magam..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Szorongok..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Szórakozásból veszek részt a versenyen..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Minden feszültségtől mentes vagyok..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

14. A verseny megkezdése előtt izgulok.....1 2 3 4
15. Nyugtalannak érzem magam.....1 2 3 4
16. Idegességet érzek a gyomromban.....1 2 3 4
17. Elég fittnak érzem magam, hogy azt nyújtsam, amire adottságaim szerint képes vagyok.....1 2 3 4
18. Nyomaszt, ha csapattagként kell jó teljesítmény nyújtani.....1 2 3 4
19. Nyugodtnak érzem magam.....1 2 3 4
20. A verseny előtti feszültséget nehezen viselem el.....1 2 3 4
21. Túlzottan izgatott és feldúlt vagyok.....1 2 3 4
22. A csapat eredményénél a saját eredményem jobban izgat.....1 2 3 4
23. A versenyt komolyan veszem.....1 2 3 4

3. melléklet

PRQ-H (II.)
F. H. Sanderson
K. Sipos, 1991

KÉRDŐÍV VERSENYZŐK SZÁMÁRA (PRQ II.)

Név:.....Kor:..... Kelt:.....

UTASÍTÁS: Néhány olyan megállapítást olvashat az alábbiakban, amelyekkel a versenyzők önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvassa el valamennyit és húzza alá a jobb oldali számok közül a megfelelőt attól függően, hogy **most éppen hogyan érzi magát.**

Nincsenek helyes és helytelen válaszok. Ne gondolkozzon túl sokat, hanem a jelenlegi érzéseit legjobban kifejező választ jelölje meg.

- 1- egyáltalán nem
- 2- valamennyire
- 3- eléggé
- 4- nagyon/teljesen

- | | | | | |
|-------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1. Gondtalannak érzem magam..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Élveztem ezt a versenyt..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Jól szerepeltem..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ideges vagyok..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Jobban versenyeztem, mint legutóbb..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Kellemesen érzem magam..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Elégedett voltam a verseny előtti erőlétemmel..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Örülök, hogy túl vagyok a versenyen..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Feszültnek érzem magam..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Biztonságban érzem magam..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. A versenyt komolyan vettem..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Szorongok..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Teljesítményemmel meg vagyok elégedve..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. A verseny elkedvetlenített..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Minden feszültségtől mentes vagyok..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

16. A verseny előtt túlzottan ideges voltam.....	1	2	3	4
17. Képességeimnek megfelelő eredményt értem el.....	1	2	3	4
18. Nyugtalannak érzem magam.....	1	2	3	4
19. A verseny sokkal jobban is sikerülhetett volna.....	1	2	3	4
20. Nyugodtnak érzem magam.....	1	2	3	4
21. Túlzottan izgatott és feldúlt vagyok.....	1	2	3	4
22. A verseny közben taktikai hibát csináltam.....	1	2	3	4

Versenyszorongás kérdőív sportszakemberek számára

Az alábbi kérdéssor név nélküli kitöltéséhez szeretném kérni a segítségét, azzal a céllal, hogy a versenyszorongás kutatásában segítse munkámat.

Kérem, hogy a kérdésekre - az Ön által adott választ - aláhúzással, karikázással, vagy rangsort állítva válaszoljon.

1. Az edző neme: A. férfi
B. nő

2. Az edző életkora:

3. Milyen edzői képesítéssel rendelkezik?

- A. Alapfokú edzői képesítés
- B. Középfokú edzői képesítés
- C. Szakedzői képesítés
- D. Mesteredzői cím

4. Milyen nemű sportolók edzéseit irányítja?

- A. női
- B. férfi
- C. mindkettő

5. Milyen korcsoportok edzéseit vezeti?

- A. gyermek
- B. serdülő
- C. junior
- D. utánpótlás
- E. felnőtt

6. Az edzői / testnevelő tanári tevékenysége során az alábbiak közül elsősorban, milyen problémásnak mondható sportolói típusokkal találkozott?

Kérem, hogy csak azokat jelölje meg, amelyekkel gyakorlatában találkozott!

1. Az edző irányításának ellenálló típus
2. „Csak azért is” típus
3. Túlzottan szorongó típus
4. Lelkileg kiégett típus
5. Siker-fóbiás típus
6. Sérülésre hajlamos típus
7. Depresszióra hajlamos típus
8. Visszahúzódó típus
9. Gyanakvó típus

7. Rangsorolja (1-9-ig) – 1-es a legkönnyebben kezelhető – a kezelhetőség szempontjából az alábbi problematikus sportolói típusokat!

1. Az edző irányításának ellenálló típus
2. „Csak azért is” típus
3. Túlzottan szorongó típus
4. Lelkileg kiégett típus
5. Siker-fóbiás típus
6. Sérülésre hajlamos típus
7. Depresszióra hajlamos típus
8. Visszahúzódó típus
9. Gyanakvó típus

8. Milyen pedagógiai nevelő módszereket tart fontosnak a versenyszorongás feloldásában, kezelésében az edzői /testnevelő tanári munkája során?

Kérem csak azokat jelölje meg, amelyeket Ön a legfontosabbnak tart az alábbi lehetőségek közül!

1. Konfliktusok kezelése edzővel, versenytársakkal, szülőkkel
2. Külső negatív körülmények visszaszorítása
3. Családi háttér, mint befolyásoló körülmény
4. Kudarcélmény, sikertelenség kezelése
5. Motiváció
6. Aktivitás
7. Teljesítményorientáltság
8. Sikerorientáltság
9. Nevelési célzatú beszélgetések
10. Az edző személyes példája
11. Jutalmazás
12. Büntetés

9. Milyen pszichológiai ráhatásokat tart fontosnak a versenyszorongás feloldásában, kezelésében az edzői /testnevelő tanári munkája során?

Kérem jelölje meg azokat, amelyek az Ön a legfontosabbnak tart az alábbi felsorolás közül!

1. Agresszivitás
2. Versenyteljesítmény ellentmondásai
3. Versengés, érvényesülési vágy
4. Magas drive-szint
5. Reális megfelelés, önértékelés
6. Spannung (felfokozottság, érzelmi túlfűtöttség)
7. Követelményeknek való megfelelés
8. Félelem
9. Esélyesség terhének elviselés

5. melléklet

Kérdőív szóbeli kikérdezés - Interjú

1. kérdés: Tapasztalta-e a versenyzőin a versenyszorongással kapcsolatos szomatikus tünetek: sápadtság, túlzott verejtékezés, esetleg hasmenés vagy egyéb, ami a normális rajtállapottól eltér?
2. kérdés: Versenyzői minden korosztályban szerepelnek: tapasztalt-e valamelyik korcsoportnál közvetlen a versenyelőtti szorongásra utaló jeleket? A korosztályok közül volt-e esetleg olyan észrevétele, ahol a versenyszorongást kezelni kellett verseny előtt vagy esetleg verseny után?
3. kérdés: Tapasztalatai alapján mi a véleménye: a versenyszorongás érzése nő vagy csökken az életkor előre haladtával?
4. kérdés: Hogyan hatott versenyzőire? Milyen pedagógiai eszközöket, módszereket érvényesít a versenyszorongás feloldására, kezelésére?
5. kérdés: Szükség volt-e edzői gyakorlatában, hogy sportpszichológus véleményét kikérje sportolójával kapcsolatban?
6. kérdés: Szokott-e büntetni, jutalmazni? Milyen eszközöket, módszereket alkalmaz?
7. kérdés: Ön szerint a verseny nívója – azaz a válogatott szintfelmérő versenyek, a kiküldetési szint elérése a kontinensviadalra, VB-re, esetleg az olimpiára – mennyire befolyásolhatja a versenyszorongást?
8. kérdés: Volt-e olyan versenyzője, aki az önmagával szembeni elvárás miatt nem tudott teljesíteni, szorongott?
9. kérdés: Mennyire befolyásoló tényező a versenyszorongás feloldásában, kezelésében a szülők, a családi háttér, a szülői elvárásoknak való megfelelés? Segítenek-e a szülők együttesen megoldani ezt a problémát?