

Ritmikus gimnasztikázók önbizalma és versenyszorongása

**OTDK pályamunka
2022**

Wehovszky Vivien

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

MSc szakedző hallgató (ritmikus gimnasztika sportágban)

Konzulens: Dr. Kalmár Zsuzsanna

Konzulens: Dr. Nagykáldi Csaba

2022.09.26. Budapest

Tartalomjegyzék

1.Összefoglaló.....	3
2. Bevezetés.....	5
3. Ritmikus gimnasztika.....	7
4. Hipotézisek	10
5. Anyag és módszer	11
6. Eredmények.....	12
6.1. A versenyszorongás vizsgálat eredményeinek bemutatása pontértékek alapján.....	12
6.2. Student kétmintás T-próba eredményei	13
6.3. Korrelációs eredmények	14
7. Következtetések.....	16
8. Összefoglalás	17
9. Irodalomjegyzék:	18
10. Mellékletek	21

1.ÖSSZEFOGLALÓ

Jelen tanulmány célkitűzése bemutatni a versenyszorongás kiemelt fontosságú területét: az önbizalom, a kognitív versenyszorongás és a szomatikus versenyszorongás változók közötti korrelációs mintázatot és azok értelmezését a ritmikus gimnasztikázó junior- és felnőttválogatott, valamint az I. osztályú utánpótláskorú (serdülő, junior,) versenyzők körében.

A sportágban rejlő és a versenyeken jelen lévő kockázati tényezők, amelyek bizonyos szorongási szintek növekedéséhez, illetve az önbizalom csökkenéséhez vezethetnek, sok esetben erős hatást gyakorolnak a ritmikus gimnasztikázók versenyen mutatott teljesítményére, így ezek pontosabb megismerése érdekében részletesebb vizsgálatokat végeztem.

A felmért populációba (n=73) a 2021-es junior- és felnőttválogatott (n=18), (átlagéletkor =15,78; SD=1,73) sportolók, továbbá a felnőtt és utánpótláskorú (serdülő, junior,) – 2021-ben megrendezésre kerülő Országos Bajnokságon részt vett – I.osztályban versenyző tornászok (n=55), (átlagéletkor =13,84; SD=2,77) kerültek. A kiválasztott sportolók felméréséhez a Versenyszorongás Skálát (CSAI-2): Competitive Sport Anxiety Inventory (CSAI-2) standardizált kérdőívet (Sipos és mtsai, 1999) alkalmaztam. A sportolók a „válogatott” és „I. osztály” kategória szerint osztályozva – 4 fokú Likert-skálán – 3 alskálára válaszoltak: szomatikus szorongás (Szom.), kognitív szorongás (Kog.) és önbizalom (Önb.). A nyert pontértékek matematikai statisztikai elemzését Spearman rangsor-korrelációval végeztem.

Az eredmények alapján elmondható, hogy a teljes populációban a szorongási szintek fordítva “mozognak” az önbizalom mért értékeivel, amit a negatív korrelációk bizonyítanak: („önbizalom-kognitív szorongás rangsor-korreláció”:I. osztály: $R=-0,32$; válogatott: $R=-0,67$), („önbizalom-szomatikus szorongás rangsor-korreláció”:I. osztály: $R=-0,52$; válogatott: $R=-0,35$). Ugyanakkor a kognitív és szomatikus szorongás értékek egy irányba változnak – pozitív korrelációkkal: („kognitív-szomatikus rangsor-korreláció”:I. osztály: $R=0,46$; válogatott: $R=0,54$).

Az is megállapítható, hogy a válogatott sportolóknál sokkal erőteljesebb az önbizalom és a kognitív szorongás ellenirányú elmozdulása, mint az I. osztályú versenyzőknél. A válogatottaknál az önbizalom és a szomatikus szorongás kapcsolata igen alacsony, szinte független egymástól. Esetükben az önbizalom nivellálja a testi szorongásokat. Az I. osztályú

versenyzőknél – ellenben a válogatottakkal – nagyon jelentős korrelációs együtthatót találhatunk. Utóbbi csoport esetében a szomatikus szorongás nagyobb hatással bír a versenyen nyújtott teljesítményre.

Kulcsszavak: válogatott és I. osztályú ritmikus gimnasztikázók, önbizalom, versenyszorongás

2. BEVEZETÉS

A versenyzők mentális állapota, azon belül a versenyszorongás és önbizalom mértékének ismerete kiemelt jelentőséggel bír az edzők számára, különös tekintettel az élsportolókat nevelők körében. E két érték pontos meghatározása előrevetítheti a versenyen nyújtott kimagasló teljesítményhez szükséges, optimális egyéni (mentális) pszichés rajtállapotot.

A két változó – *versenyszorongás* és *önbizalom* – széles értelemben vett fogalomként értelmezendő. Előbbinek (*versenyszorongás*) a szakirodalom szerint két megnyilvánulási formája ismert. Egyik a *szomatikus szorongás*, amely a testi tünetek kellemetlen megnyilvánulásaiban – fáradtság, émelygés, bőséges izzadás, nyirkos tenyér – ölt testet, míg a másik a *kognitív szorongás*, amely a gondolatok negatív képzettársítását idézi elő (Nagykálldi, 1998). *Önbizalom*ról akkor beszélhetünk, amikor a sportoló mentális állapota a magabiztosság felé orientálódik, melynek eredményeképpen végre tudja hajtani azokat a mozdulatokat, mozgásokat és mozgássorokat, amelyeket legjobb képességei és készségei lehetővé tesznek (Nagykálldi, 1998).

A legújabb sportpszichológiai irányzatok ráirányították a figyelmet a versenyszorongás értékeinek pontosabb megismerésére. Az erre alkalmazandó legmegbízhatóbb teszt a Martens és munkatársai (1990) által kidolgozott Sport Versenyszorongás – Competitive Sport Anxiety Inventory – (CSAI-2) standardizált kérdőív, amely a versenyhez kapcsolódó állapotszorongást vizsgálja (Sipos és mtsai, 1999).

A szakirodalomban a ritmikus gimnasztikázókat leginkább edzéselméleti és élettani aspektusból vizsgálták (Nesterova és Kozhanova, 2009 ; Kozhanova, Sergiyva és Gennadiyivna, 2014 ; Kozhanova, Gavrilova és Tsykoza, 2019), ugyanakkor az egyes versenyeken elért eredményeket a sportolók pszichés felkészültsége is meghatározza (Gyömbér és mtsai., 2019). A magas teljesítmény eléréséhez a versenyzőknek nem csupán fizikálisan kell felkészülniük, hanem pszichésen is (Révész és mtsai, 2005; Barrerios és mtsai, 2011; Gyömbér és mtsai., 2019.), ezért elengedhetetlen a sportolók mentális állapotának ismerete és annak fejlesztése, amely javíthatja a teljesítményt. Az előbbiekre hivatkozva elmondható, hogy egy

sportoló csúcsteljesítményét a fizikai rajtállapot mellett a pszichés felkészültség szinte ugyanolyan mértékben meghatározza.

A fentiek okán jelen tanulmány célja az önbizalom és az azt moderáló versenyszorongási változók (szomatikus, kognitív) értékeinek feltárása, továbbá a három változó (kognitív szorongás, szomatikus szorongás és önbizalom) közötti korrelációs mintázat kimutatása és értelmezése a ritmikus gimnasztikázó junior- és felnőttválogatott, valamint az I. osztályú felnőtt és utánpótláskorú (serdülő, junior) versenyzőknél.

3. RITMIKUS GIMNASZTIKA

A ritmikus gimnasztika egy rendkívül összetett, látványos, magas esztétikai tartalmat reprezentáló sportág, amely a sokrétű mozgásanyag velejárójaként átlag feletti koordinációs és motoros képességeket követel. A tornászoknál már 3-4 éves korban elkezdődik a korai specializáció és karrierjük – sok esetben – serdülő, de legkésőbb fiatal-felnőtt korukban véget ér (Scanlan, Stein és Ravizza, 1989; Stambulova, Alfermann, Statler és Cote, 2009). Fontos megemlíteni a sportág korai, magas intenzitású, átlag feletti időtartamú, 3-6 órás edzések alkalmával végzett munkát és az ezzel járó túlzásba vitt erőfeszítések káros hatásait (Cogan, 2005), amelyek sok esetben negatív hatással lehetnek a szorongásra és önbizalomra egyaránt.

Megjegyzendő, hogy a ritmikus gimnasztikázók versenygyakorlata – főszabály szerint – több „rizikós” elemből összeállított gyakorlatláncot tartalmaz. Ezek a nagy koncentrációt követelő, bonyolult mozgások – mint az egész testre kiható koordináció és a kéziszerek használata –, az összeállított koreográfiák pontos, hiba nélküli végrehajtása komoly pszichológiai kihívást jelentenek. Továbbá az együttes-kéziszer csapatgyakorlatok esetében is kiemelt figyelmet kell szentelni az együttműködésekre, a tagok közötti interakciókra, valamint a térváltások pontos végrehajtására. Valamennyi gyakorlat egy összetett kompozíció bemutatását követeli meg, amit a vonatkozó szabály meghatározása alapján kell bemutatni a versenyszőnyegen (FIG code of points 2022-2024). Az egyéni gyakorlatoktól eltérően a csapatgyakorlatok jóval összetettebb koreográfiák, melyek egyik legfontosabb eleme a sportolók összehangolt működése (Kozhanova, Gavrilova, Tsykoza, 2019), emiatt pedig nagyobb koncentrációt igényel összedolgozni a társakkal, a közös cél elérése érdekében. Talán ennek okán még magasabb koncentrációra és önbizalomra van szükségük, a csapatban álló tornászoknak.

Úgy vélem, hogy a sportágba „belépő” gyermekek nagy része leginkább azért választja ezt a mozgásformát, mert – hasonlóan más sportágakhoz – a ritmikus gimnasztikában is lehetősége adódik az egyéni személyiségjegyeit maximálisan kibontakoztatni. Ezáltal pedig fejlődnie és önbizalmát növelnie. Ezen sportág tornászai idejekorán megtapasztalják, hogy a versenyek alkalmával, a hosszú bemelegítés után ki kell majd állniuk a pódiumra, ahol szereplésüket a bírók pontozzák. Megítélésem szerint e megmérettetések esetében különösen fontos, hogy extrovertált személyiség-vonásokkal és magas önbizalommal rendelkezzen az

adott tornász, hogy kellőképpen nyitott legyen a szőnyegre való kiállítás gondolatára és véghezvitelére is. Azok a tornászok, akik egyedül nem mernek felsétálni a pódiumra – talán a sok szorongás okozta velejáróitól –, de szeretnék ezt a harmonikus mozgásformát üzni, nekik is módjuk van – leginkább csapatgyakorlat keretén belül – megmutatniuk a hosszú időn keresztül begyakorolt mozgásanyaguk tárházát.

Érdemes megemlíteni, hogy a legtöbb sportággal ellentétben, a ritmikus gimnasztikából jóval fiatalabban öregednek ki a tornászok, ugyanis jellemzően 16 évesen már a felnőtt mezőnyben versenyeznek. Erre alapozva lehetséges, hogy más sportágtól eltérően a tornászlányok magasabb szorongást és alacsonyabb önbizalmat fognak tanúsítani, hiszen a megfelelő mentális versenyállapothoz egyfajta érettséghez is szükség van, amely – tapasztalatom alapján – leginkább a felnőttkortól figyelhető meg.

Valamennyi fiatal tornász pályafutásának alkalmával az alkalmazkodás (adaptáció) – ami évek munkájába kerülhet és az edzés hosszú folyamata során alakul ki (Liliana és Vasilica, 2010) – nagyban hozzájárulhat a megfelelő önbizalom és magabiztos rajtállapot eléréséhez, így a versenyszorongás csökkenéséhez is.

Miként a ritmikus gimnasztikázók versenygyakorlatainak “ragyogó” ideje csak kevés ideig biztosítható (Manos, 2019), hiszen a felkészülési időszakban a tornászok naponta több órát is eltöltenek a teremben, míg a megmérettetés alkalmával az egyéni gyakorlatok 1,5 percig, míg az együttes-kéziszer csapatgyakorlatok 2,5 percig tartanak. Ez a “csillogási idő” aránytalanul kevés a befektetett edzésidőhöz képest, tehát a versenyekre való összpontosítás is sokkal izgalmasabb, hiszen abban a másfél , illetve két percben kell a – jobb esetben – maximális teljesítmény megmutatni.

A sportág magas fokú összetettségére hivatkozva elmondható, hogy a lehetséges hibák és az attól való félelmek nagymértékben befolyásolhatják a versenyzők pszichés állapotát. A megmérettetés, illetve a versenyhelyzet pedig komoly stresszel járhat, amely állapot a verseny előtti szorongást negatívan prognosztizálhatja, ezáltal magát a versenyteljesítményt is (Hajdúné, 2009), mint ahogyan azt Bhaskar (2022) is, egy sakkozók körében elvégzett versenyszorongást mérő teszt és annak számértékei alapján alátámasztotta.

Hazai viszonylatban a versenyszorongás és önbizalom témakörben több tanulmány is fellelhető. Bejek Klára (1994) tornászlányoknál, Essősy Ákos (2004) és Németh Endre (2014) judoverseyzőknél folytatott ilyen jellegű vizsgálatokat.

A témában született tanulmányok szerint a mentális állapot ismerete és fejlesztése javíthatja a sportteljesítményt. A mentális felkészítésben rejlő lehetőségek tárháza – a legfrissebb pszichológiai kutatásoknak köszönhetően – egyre inkább bővülő tendenciát mutat.

Az előzőekre hivatkozva szükségszerűnek és a sportág vonatkozásában érdeklődésre számot tartónak ítélttem meg a ritmikus gimnasztikázók körében elvégezni egy ilyen pszichológiai felmérést, amely rávilágíthat a zárt mozgásrendszerben sportolók versenyszorongásának és önbizalmának szintjére és állapotára.

4. HIPOTÉZISEK

Jelen kutatás fő kérdése, hogy milyen szintű szorongást, illetve önbizalmat mutatnak egyes ritmikus gimnasztikázó csoportok (válogatott és I. osztály), továbbá a vizsgálatban milyen kapcsolatban állnak egymással a szorongás és önbizalom jellemzői.

Ezzel kapcsolatosan a következő hipotéziseket állítottuk fel:

H 1.)

A két csoport összehasonlításával kapcsolatban feltételeztük, hogy a válogatott csoportnak – a nagyobb tapasztalat és rutin okán – magasabb lesz az önbizalma és alacsonyabb a két szorongás mutatója, mint az I. osztályú versenyzőknek.

H 2.)

Feltételeztük, hogy a szorongás értékek pozitív korrelációval egy irányba fognak mutatni.

H 3.)

Alapvető feltételezésünk volt, hogy a szorongás mutatók az önbizalommal negatívan korrelálnak, tehát az alacsonyabb szorongás esetén az önbizalom növekszik és ezt megfordítva is fenntartottuk.

H 4.)

Feltételeztük, hogy mindkét csoportnál (válogatott; I.osztály) másképpen korrelálnak a versenyszorongás (kognitív szorongás és szomatikus szorongás) értékek az önbizalommal.

5. ANYAG ÉS MÓDSZER

Vizsgált célcsoport

A felmért populációba (n=73) Magyarország 2021-es junior- és felnőttválogatott keret tagjai (n=18), (átlagéletkor =15,78; SD=1,73), továbbá a felnőtt és utánpótlás-korú (serdülő, junior) – hazai Országos Bajnokságon részt vett – I. osztályban versenyző (n=55), (átlagéletkor =13,84; SD =2,77) tornászok kerültek.

Vizsgálati módszer

A kiválasztott sportolók felméréséhez a Sport Versenyszorongás (Competitive Sport Anxiety Inventory) (CSAI-2) standardizált kérdőívet alkalmaztuk, amelyet Martens és munkatársai (1990) dolgoztak ki. A teszt méri a szomatikus szorongás (1), a kognitív szorongás (2) és az önbizalom (3) szintjét. Összesen 27 darab Likert skálát tartalmaz, egyenként 9-9-9 tétellel. A ponthatárok mindegyiknél 9 és 36 pont között lehetnek. Ezen teszt rendelkezik a szükséges teszt-feltételekkel: felezéses megbízhatóság Spearman Brown szerint: $R=0,91$; $R=0,86$ és $R=0,73$. Tesztisméltelés módszer szerint: $R=0,69$; $R=0,74$ és $R=0,74$ értékek. A skálák belső konzisztenciáját a Cronbach alfa együtthatók mutatják: $R=0,95$; $R=0,95$ és $R=0,84$ (Nagykálldi és Németh 2009 ; Németh 2014).

A versenyteljesítménnyel kapcsolatos önbizalom mérésére az írásbeli kikérdezést alkalmaztuk. A sportolók a „válogatott” és „I. osztály” kategória szerint osztályozva – négyfokú Likert-skálán – három alskálára válaszoltak: (1) szomatikus szorongás, (2) kognitív szorongás és (3) önbizalom. A résztvevőknek valamennyi kérdésre egy négyfokozatú Likert-típusú skálán kellett választ adniuk az „egyáltalán nem értek egyet” (1) és a „teljes mértékben egyetértek” (4) végpontok között. A magasabb pontszámok magasabb szorongást és kedvezőbb versenyhelyezettel kapcsolatos önbizalmat jelentenek.

Az eredmények leíró statisztikáját: átlag (M), szórás (SD), minimum (Min.) és maximum (Max.) értékekkel mutatjuk be. Továbbá a két vizsgált csoport (válogatott és I.osztály) mért értékeit a Student kétmintás T-próbával és a közöttük lévő szignifikanciával ismertetjük. Utóbbi nyert pontértékeit matematikai statisztikai elemzéssel, Spearman-féle rangsor-korrelációval végeztük el, külön-külön elemezve a két csoport eredményeit.

6. EREDMÉNYEK

6.1. A versenyszorongás vizsgálat eredményeinek bemutatása pontértékek alapján

1. táblázat
Versenyszorongás vizsgálat eredményeinek leíró statisztikája

	Válogatott sportolók (n=18)				I. osztályú sportolók (n=55)			
	Szom.	Kog.	Önb.		Szom.	Kog.	Önb.	
Átlag(M):	18,72	19,11	25,33		20,02	20,80	23,65	
Szórás(SD):	4,06	3,69	4,10		4,89	4,62	4,86	
Minimum:	11	12	19		10	10	14	
Maximum:	26	25	33		35	29	33	

Az 1. sz. táblázatból kitűnik, hogy a válogatott ritmikus gimnasztikázók átlagosan magas önbizalommal (Önb.:25,33) rendelkeznek. Továbbá a szomatikus és kognitív szorongás hasonló átlagértéket (Szom.: 18,72 ; Kog.: 19,11) vesz fel. Ugyan egy kis eltéréssel, de az I. osztályú sportolók is magas önbizalom-szinttel jellemezhetők. Utóbbi vizsgált kategóriában megállapítható, hogy mindkét szorongás átlagértéke közel hasonló (Szom.: 20,02 ; Kog.: 20,80).

A két csoport (válogatott és I. osztály) eredményeinek összevetése alapján, elmondható, hogy a válogatott sportolók az önbizalom tekintetében magasabb átlaggal rendelkeznek, továbbá mindkét szorongási mutatóban alacsonyabb értékkel jellemezhetők, mint az I.osztályban versenyző sportolók.

6.2. Student kétmintás T-próba eredményei

2. táblázat
Student kétmintás T-próba eredményei

Mért változók	T-próba eredményei	p =	„Szignifikancia szint” (p)
Szom.	t=0,3491	p>0,05	Nem szignifikáns
Kog.	t=0,1391	p>0,05	Nem szignifikáns
Önb.	t=0,2011	p>0,05	Nem szignifikáns

A táblázat bemutatja a student kétmintás T-próba eredményeit, amely elemzését követően első hipotézisünk elvetésre kerül. Azon felvetésünk, miszerint a két csoport összehasonlítása során a válogatott csoportnak – a nagyobb tapasztalat és rutin okán – kiugróan magasabb lesz az önbizalma és jóval alacsonyabb a két szorongás mutatója, mint az I.osztályú sportolók esetében, a 2. sz. táblázat eredményei alapján, nem igazolódott be. Egyik versenyszorongási mutató érték esetében sem állapítható meg szignifikáns összefüggés a két csoportban vizsgált egyes változók értékeinek összevetésében. (Szom., t=0,3491 / p>0,05 ; Kog., t=0,1391 / p>0,05 ; Önb., t=0,2011 / p >0,05). Az eredmények szerint az eltérések olyan csekélyek, hogy elmaradnak a statisztikailag szignifikáns szinttől.

6.3. Korrelációs eredmények

3. táblázat
Korrelációs eredmények

	Válogatott (n=18)		I. osztály (n=55)	
	R (korreláció)	„Sznifikancia szint” (p)	R (korreláció)	„Sznifikancia szint” (p)
Önb.-Kog.	-0,65	p<0,01	-0,28	p<0,01
Önb.-Szom.	-0,42	p>0,05	-0,49	p<0,001
Kog.-Szom.	0,49	p<0,05	0,72	p<0,001

A 3. sz. táblázat alapján megállapítható, hogy mindkét csoport (válogatott; I. osztály) esetében a kétféle szorongás-mutató szignifikáns pozitív korrelációs kapcsolatban áll egymással. Ezért a második feltételezésünk (H2) beigazolódott.

Az adatokból továbbá kirajzolódik, hogy mindkét szorongás negatív kapcsolatban áll az önbizalommal, így a harmadik hipotézisünk is elfogadásra került. Ezen értékek eredményeiből eredeztethető, hogy a szorongás növekedésével az önbizalom csökken és vice versa.

A 3. sz. táblázatban talált összefüggések esetében, a korreláció erősségét illetően, különbség figyelhető meg, amely a negyedik feltételezésünket igazolja. A szomatikus szorongás jóval gyengébb (nem szignifikáns) kapcsolatot mutat a válogatott csoportnál, szemben az I. osztályúakkal. Ez azt jelenti, hogy a kellemetlen testi tünetek felerősödése a válogatottaknál kevésbé kapcsolódik az önbizalom letöréséhez. Érdemes megjegyezni, hogy bármilyen korrelációs kapcsolat nem jelent ok-okozati összefüggést, csupán egyirányú (pozitív), vagy ellenirányú (negatív) együtt-járást. Azonban a mért mutatókról és azok elmozdulásairól szerzett ismeretek a szakembereknek (edzőknek) fontos előrejelzést adhatnak – miként tanítványaik rajtállapotát más perspektívából is észlelhetik – arról, hogy mely irányba szükséges fejleszteni a versenyzőt a szorongások és az önbizalom kiegyensúlyozásával.

Összességében elmondható, hogy a teljes populációban a szorongási szintek fordítva „mozognak” az önbizalom mért értékeivel, amit a negatív korrelációk bizonyítanak: („önbizalom-kognitív szorongás rangsor-korreláció”: I. osztály: $R=-0,32$; válogatott: $R=-0,67$),

(„önbizalom-szomatikus szorongás rangsor-korreláció”: I. osztály: $R=-0,52$; válogatott: $R=-0,35$). Ugyanakkor a kognitív és szomatikus szorongás értéke egy irányba változnak, pozitív korrelációkkal: „kognitív-szomatikus rangsor-korreláció”: I. osztály $R=0,46$; válogatott= $0,54$.

7. KÖVETKEZTETÉSEK

Az eredmények alapján elmondható, hogy a magyar ritmikus gimnasztikázók válogatott és 1. osztályú tornászok között csak csekély mértékben találunk különbséget, a versenyszorongás mért változói (önbízalom, kognitív szorongás, szomatikus szorongás) megismerésének alkalmával.

Ami a ritmikus gimnasztikában végzett nemzetközi kutatásokat illeti, a Görögországban elvégzett felmérés – amely 86 tornász versenyszorongás állapotát mérte – alapján megállapították, hogy a nemzeti bajnokság döntős és a döntőbe be nem jutott sportolók között csak az önbízalom mért értékeiben találtak különbséget. Az első nyolc tornász önbizalmának szintje jóval magasabb volt, mint a kevésbé jól teljesítő versenyzőknek. Tehát mindkét csoport (döntősök és nem döntődök) versenyszorongása (kognitív szorongás, szomatikus szorongás) közel azonos értékeket vett fel. Utóbbi esetében nem találtak szignifikáns különbséget (Tsopani és mtsai, 2011).

A kutatás alapján kihangsúlyozták, hogy az önbízalom növelésére irányuló stratégia bevezetése kulcsfontosságú lehet a tornászok maximális teljesítményéhez. Az előzőekre hivatkozva – jelen tanulmány alkalmával – is célszerű még nagyobb hangsúlyt fektetni a magyar tornászok önbizalmának növelésére, különösen a válogatottaknál, hogy a nemzetközi versenyeken jó eredményeket érhessenek el.

8. ÖSSZEFOGLALÁS

Jelen kutatásunk keretein belül ismereteket szereztünk a vizsgálatban részt vevő ritmikus gimnasztikázók pszichés állapotának vonatkozásairól, nevezetesen a versenyszorongás (szomatikus szorongás, kognitív szorongás) és az önbizalom aktuális szintjeiről.

A vizsgált populációt két csoportra – válogatott és I. osztály – bontottuk. Hazánkban a ritmikus gimnasztika sportágban ezen hiánypótlónak nevezhető tanulmány során a versenyszorongás mért változóit elemeztük. Ennek részeként három változó (önbizalom; kognitív szorongás; szomatikus szorongás) értékeit mutattuk be.

A sportolók mentális állapotának ismerete meghatározó lehet a szakemberek számára. Fontos, hogy az edzők rendelkezzenek információkkal versenyzőik pszichés állapotáról, így önbizalmuk és versenyszorongásuk szintjéről. Továbbá kívánatos annak figyelembevétele is, hogy versenyzőik esetében az egyes szorongási mutatók emelkedését a megfelelő önbizalom csak kevésbé képes ellensúlyozni.

A ritmikus gimnasztikázók motoros képességei mellett a pszichés faktorok is összefüggésben állnak a versenyen mutatott teljesítőképességgel. A legtöbb sportoló edzésen nyújtott teljesítménye a megmérettetésen jelentős mértékben csökken. A sportpszichológiában kialakult dinamikus sztereotípiá szerint, a versenyzés alatt mért magas önbizalom a sportolót a ranglista elejére, míg a magas versenyszorongás értéke a végére helyezi – a teljesítmény-nyújtás vonatkozásában (Gyömbér és mtsai., 2019).

A mentális felkészítésben rejlő lehetőségek, azon belül a verseny előtti szorongás és önbizalom szintjéről való ismeretek képesek segítséget nyújtani az edzőknek, tanítványaik teljes körű felkészítéséhez, amely javíthatja a versenyek alkalmával nyújtott egyéni maximális teljesítményt.

Jelen tanulmány eredményei alapján indokolt, hogy további pszichés állapotot jellemző tényezők vizsgálatára is sor kerüljön. Ezzel összefüggésben további kutatómunkám során megvizsgálom az ezen tanulmányhoz kapcsolódó és a versenyzők rajtállapotára ható egyéb tényezőket, valamint azok ok-okozati összefüggéseit, ugyancsak a ritmikus gimnasztikázók körében.

9. IRODALOMJEGYZÉK:

Barreiros, A. N., Silva, J. M. G. D., Freitas, S. P. F. D., Duarte, D. F. T. D. S., & Fonseca, A. M. L. F. M. D. (2011). What portuguese premier league coaches think about the importance of psychological intervention in professional soccer?. *Motriz: Revista de Educação Física*, 17, 128-137.

Bejek Klára. (1994). Női tornászok versenyszorongása és teljesítménye. Szakdolgozat. Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Könyvtár, Budapest.

Bhaskar, V. (2022). Comparison of the level of competitive state anxiety in the fide rated Male and Female Chess Players. *KKTM Cognizance*, 176.

Cogan, K. D. (2005). Sport psychology in gymnastics. In Dosil, J. (szerk): *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*, 643-661. Chichester: John Wiley

Essősy Ákos. (2004). Az önbizalom és a szorongás kapcsolata a judoversenyzők verseny előtti elvárásával és a tényleges eredményével. Szakdolgozat. Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Könyvtár, Budapest.

FIG code of points 2022-2024, (n.d.). Retrieved: September 26, 2022, from: [en_2022-2024 RG Code of Points.pdf \(gymnastics.sport\)](#)

Gyömbér, N., Kovács, K., Imre Tóvári, Zs., Dr. Lénárt, Á., Hevesi, K., és Menczel, Zs. (2019): *Fejben dől el: Sportpszichológia mindenkinek*. Noran Libro Kiadó, Budapest.

Hajdúné László Z. (2009) A futó atléták versenyszorongás és versenyteljesítmény kapcsolatának vizsgálata. Doktori értekezés. Pannon Egyetem, Veszprém.

Kozhanova, O., Gavrilova, N., & Tsykoza, E. (2019). Features of the tactical training of gymnasts performing in group exercises. Слобожанський науково-спортивний вісник, (5(73)), 51-56. doi:10.15391/snsv.2019-5.008

Кожанова, Ольга Сергіївна та Гулігас, Алла Геннадіївна (2014) Методологія відбору спортсменок в команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактору сумісності Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань) : матер. Міжнарод. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р.. с. 119-127.

Liliana, N., & Vasilica, G. (2010). The psychological preparation to increase sporting performances of 10-12 years gymnasts. Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management, (1).

Manos, M. (2019). Study on the characteristics of the sports group in performance rhythmic gymnastics. doi:10.15405/epsbs.2019.02.1

Martens R, Vealey RS, Burton D, Bump L, Smith DE. (1990) Development and validation of the Competitive Sports Anxiety Inventory 2. In: Martens R, Vealey RS, Burton D (Eds.), Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 117- 178.

Nagykálldi, Cs. (1998). A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai. Budapest. Computer Arts kiadó. ISBN: 963 7166 67 X.

Nagykálldi Cs., Németh E. (2009) Pszichodiagnosztikai megközelítések sportolók személyiségének kutatásában. In: Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás köréből. (Szerk: Bognár J.). Budapest, 226-236.

Нестерова, Т. В., & Кожанова, О. С. (2009). Фактор совместимости при комплектовании команд в групповых упражнениях художественной гимнастики. Физическое воспитание студентов, 1, 32-34. <https://www.sportedu.org.ua/html/journal/2009-N1/09ntkgge.pdf>

Németh Endre. (2014) Küzdősportolók edzettségi állapotának csoportos és individuális diagnosztikai jellemzése. Doktori értekezés. Testnevelési Egyetem, Budapest.

Révész L., Bognár J., Géczi G., Benczenleitner O. (2005): Tehetség meghatározás, sportágválasztás és kiválasztás három egyéni sportágban. Magyar Sporttudományi Szemle. 4: 17-23.

Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), 65–83.

Sipos, K., Bejek, K., & Kudar, K. (1999). A magyar nyelvű CSAI-2 versenyszorongás skála sztenderdizálása. In: Mónus A. (szerk.) III. Országos Sporttudományi Kongresszus, II. kötet (293 –299). Budapest: Magyar Sporttudományi Társaság.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395-412. doi:10.1080/1612197x.2009.9671916

Tsopani, D., Dallas, G., & Skordilis, E. K. (2011). Competitive state anxiety and performance in young fémlap rhythmic gymnasts. *Perceptual and motor skills*, 112(2), 549-560.

10. MELLÉKLETEK

1. TÁBLÁZAT VERSENYSZORONGÁS VIZSGÁLAT EREDMÉNYEINEK LEÍRÓ STATISZTIKÁJA	12
2. TÁBLÁZAT STUDENT KÉTMINTÁS T-PRÓBA EREDMÉNYEI.....	13
3. TÁBLÁZAT KORRELÁCIÓS EREDMÉNYEK.....	14