

# **A zánkai MLSZ-NUPI egyesületi tábor pszichológiai felméréseinek eredményei**

Dr. Járai Róbert

Pécs

2006.

## A zánkai egyesületi tábor pszichológiai felméréseinek eredményei

A sportpszichológiai és tudományos szempontból egyaránt rendkívül sikeresnek mondható 2005-ös zánkai iskolai tábor motivációs felmérése után az idén, 2006-ban, már a tehetségkiválasztás szempontjából rendkívüli jelentőségű U-12, U-13, U14 és U-15 korosztály egyesületekben sportoló labdarúgó fiataljait volt lehetőségünk a szorongás és a megküzdés szempontjából megvizsgálni. A tavalyi felmérésekhez hasonlóan célunk továbbra is három fontos részből tevődik össze:

- egy olyan pszichológiai szempontok alapján történő tehetségkiválasztási rendszer kialakítása, mely szervesen kapcsolódik az antropometriai-élettani, illetve az edzői, szakmai értékelésekhez. Ez a kezdeményezés nemzetközi viszonylatban is egyedülállónak mondható, hiszen ezen három, egymástól jól elkülöníthető terület összefésülésére még nem tettek lépéseket határainkon túl sem. Ez a törekvés biztosíthatja azt a közeljövőben, hogy a tehetséges gyermekek kiválasztása során a jól bevált ismérveket figyelembe véve a pszichológiai, lelki, személyiség- és gondolkodásbeli tulajdonságok meghatározásával valóban a legrátermetebb fiatalok kerülhessenek a válogatottakba.
- Megismertessük a labdarúgó vezetőket, edzőket azokkal a pszichológiai tényezőkkel, amelyek az élettani, antropometriai jellemzők mellett a legnagyobb mértékben befolyásolják a pályán és az edzéseken nyújtott teljesítményt. Erre azért van szükség, mert a sportpszichológiai vizsgálatok még sok esetben bizonytalanságot szülnek az edzőkben és gyermekekben egyaránt. Az ismeretek és eredmények átadásával ez a bizonytalanság érzés csökkenthető.
- A hazai és nemzetközi sportpszichológiai konferenciákon a tapasztalatok és eredmények bemutatása. Mivel a zánkai utánpótlás tábor, mint a Bózsik program utódja, nemzetközileg is elismert rendszer, ha fel tudjuk hívni a nemzetközi tudományos élet résztvevőinek figyelmét az ott folyó tudományos igényű munkára, akkor a több éves előnnyel rendelkező nemzetközi sportpszichológiai kutatások módszereinek átvételéhez is jelentős segítséget kaphatunk.

A következőkben a 2006-ik évi zánkai utánpótlás egyesületi labdarúgó tábor sportpszichológiai felméréseinek rövid elméleti áttekintése után az eredmények bemutatására kerül sor. A felmérésben 576 gyermek vett részt, akikről, igény szerint, egyéni jellemzés is adható, amennyiben ebbe a gyermekek és szüleik is beleegyeznek. Ilyen jellegű vizsgálat nemzetközi viszonylatban is ritkán fordul elő. Ezért külön köszönetet szertnék mondani a Magyar Labdarúgó Szövetség elnökségének és a tábor vezetőjének, Baranya István úrnak, valamint Both József úrnak, akik lehetővé tették, hogy a vizsgálatokat lefolytathassam.

A zánkai sportpszichológiai felméréseken használt szorongás kérdőív bemutatása.

A teljesítményszorongás, mint a legtöbbet vizsgált sportteljesítményt befolyásoló tényező már a legfiatalabbaknál is olyan mértékű lehet, hogy a sportoló nem képes az edzéseken, gyakorlatokon megfigyelhető és elvárható teljesítményre tétmérkőzéseken. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy a szorongásnak számos oka lehet, mely okok nagymértékben egyéni jellegűek, így igen nehezen ismerhető fel, vagy kezelhető. Ezen okok közül azonban kiemelhető a bizonytalanság érzése, mely leginkább a mérkőzés kimenetelére vonatkozó ismeretek hiányára vezethető vissza.

A szorongás érzése egyénenként változó. Vannak olyan egyének, akik az átlagnál jobban szoronganak bármilyen helyzetben, melynek kimenetele ismeretlen, és vannak olyan személyek, akik még a legnagyobb kihívások esetén is tökéletes teljesítményt nyújtanak.

Mivel a szorongás érzése az idegrendszer ősbibb területeihez kapcsolható, és a túlélés szempontjából rendkívül fontos tényezőnek mondható, akaratunktól függetlenül befolyásolja a feladat végrehajtásához szükséges izomműködések koordinációját. Így fordulhat elő az, hogy szándékainknak nem megfelelő szinten működnek az izmok. ezért fontos meghatározni, hogy a gyermekek közül ki az, akinél a szorongás szintje magasabb az átlagnál. Ennek az információnak az ismeretében lehetőség van a szorongás érzésének kezelésében, amely edző, szülő és sportpszichológus közös feladata.

A tudományos megközelítések alapján a szorongásnak két fajtája van:

- a testi tünetekben megnyilvánuló formája, melynek mértékére különböző jegyek alapján lehet következtetni:

- verejtékezés
- feszült izmok
- megnövekedett pulzus és vérnyomás
- szapora légzés.

- az idegrendszeri tünetekben megnyilvánuló formája, melynek jegyei a következők lehetnek:

- beszűkült gondolkodás
- az információk megértési sebességének csökkenése
- lassú helyzetfelismerés
- a feladat végrehajtásának koordinátlansága

Mivel a szorongás esetében a szervezetnek nincs támpontja, hogyan küzdjön meg ezzel a fenyegető helyzettel, az egyén leginkább azzal lesz elfoglalva, hogy megtalálja azokat a lehetséges tényezőket, melyek segítségével a szorongás érzése csökkenthető. Ez eredményezi a gondolkodási folyamatok eredményességének csökkenését.

A szorongással való megküzdés egyik legfontosabb pillére az önbizalom. Az önbizalom tudományos igénnyel megfogalmazott jelentése túlmutat ennek a beszámolóknak a keretein, ezért a legfontosabbat említeném itt meg.

Az önbizalom a saját képességekbe vetett hit erősségét jelenti, mely valóságos, reális és objektív. Ez a hit gyakorlás révén, az edzői visszajelzések és reakciók mentén alakul.

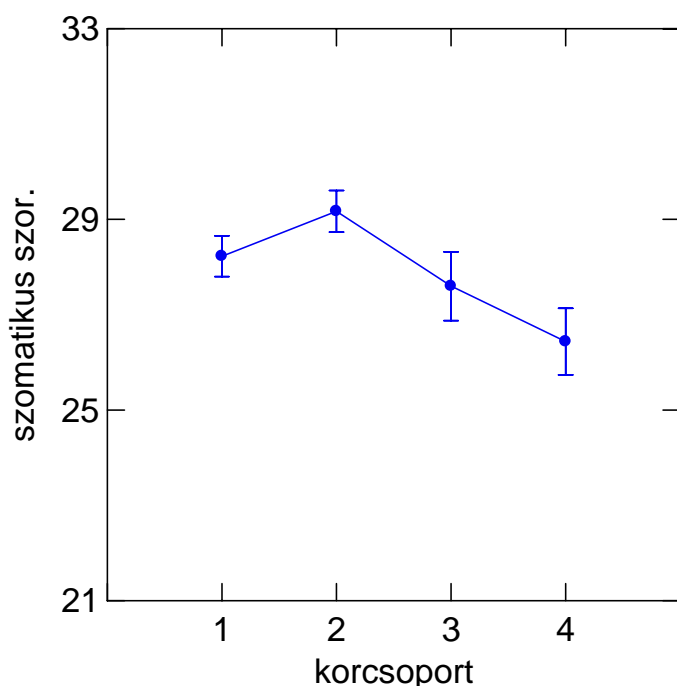
A szorongás kérdőív a már említett két szorongás fajtán kívül az önbizalomra vonatkozóan is tartalmaz megállapításokat.

A kérdőív 27 állítást tartalmaz, melyekről a gyermekeknek egy 5 fokú skálán kell eldönteniük, hogy mennyire jellemzőek rájuk.

A kérdőív nemzetközi és hazai sztenderddel rendelkezik, melyek segítségével lehetőség nyílik az egyéni összehasonlításokra, és jellemzésekre.

A szomatikus szorongás eredményei a négy korcsoportban.

### Atlagok

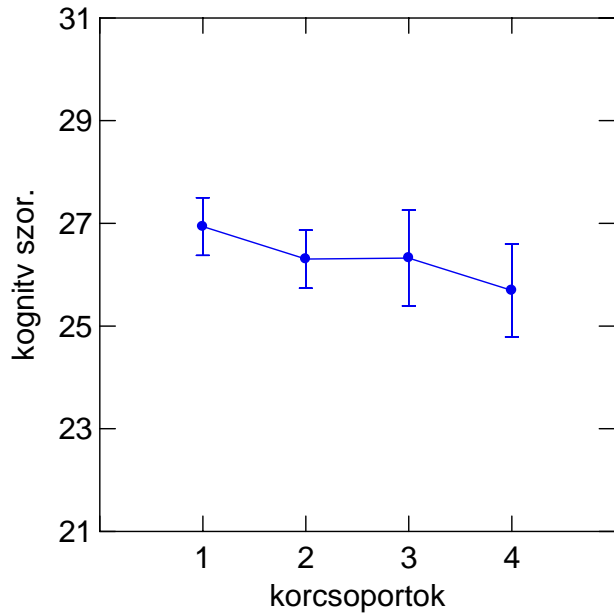


1. ábra

Mint ahogy az első ábrán is látni lehet, a szomatikus szorongás az életkor előrehaladtával csökkenő tendenciát mutat, azonban az U-13 (2. Korcsoport) esetében beszélhetünk a legmagasabb szomatikus szorongás értékről. Ez leginkább a serdülőkorral együttjáró szorongásélményeknek is köszönhető.

## A kognitív szorongás átlagértékei a négy korcsoportban

### Átlagértékek

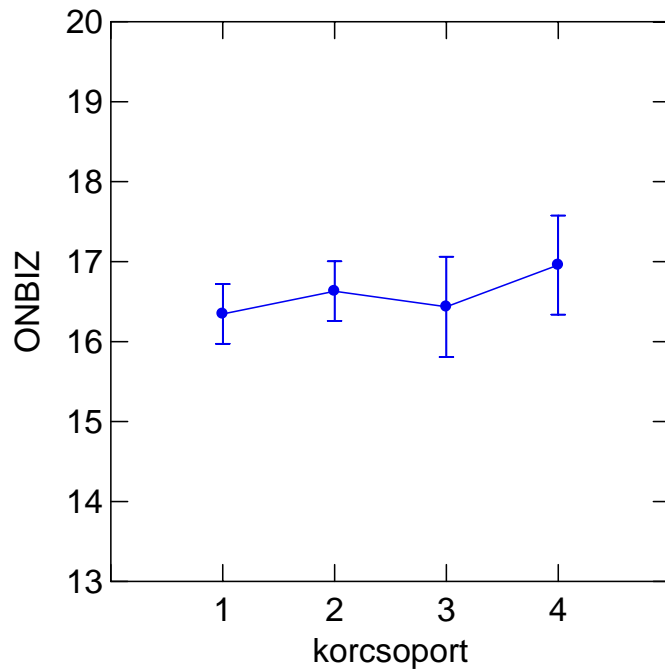


**2. ábra**

A kognitív szorongás átlagértékei a testi szorongásnál alacsonyabbnak mutatkoznak. Ezen felül sokkal egyértelműbb, hogy fejben a játékosok az életkor előrehaladtával jobban tudnak a lényeges információkra koncentrálni, mint fiatalabb korban. Ez a csökkenő kognitív szorongás a gyorsabb gondolkodást, a jobb helyzetfelismerést jelentheti, mely a gyakorlás pozitív hatásainak is betudható.

Az önbizalom átlagértékeinek alakulása a négy korcsoportban

### Átlagértékek



3. ábra

Az ábráról leolvasható, hogy az önbizalom érzése fokozatosan növekszik. Az életkor előrehaladtával ez a tendencia teljesen normálisnak mondható. A gyermek egyre tisztább képet alkot arról, mire is képes, és a feladathelyzetekre ennek megfelelően készül fel.

## A megküzdés fogalma

Minden egyes alkalommal, amikor stresszhelyzettel találjuk szembe magunkat, valamilyen módon megpróbálunk megküzdeni vele. Az emberek különfélek tekintetben, hogy milyen lehetőségek állnak rendelkezésükre, és hogy ezen lehetőségek közül melyiket használják az adott stresszhelyzet megoldására. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy a megküzdés képtelensége vezethet a szorongás élményéhez. Így kapcsolódik a megküzdés vizsgálata a szorongás érzésének feltérképezéséhez a korosztályos válogatottaknál. A szorongás élménye és a megküzdés képessége a motiváció mellett a legalapvetőbb folyamatok közé sorolható, mely az optimális teljesítmény elérését nagymértékben befolyásolják.

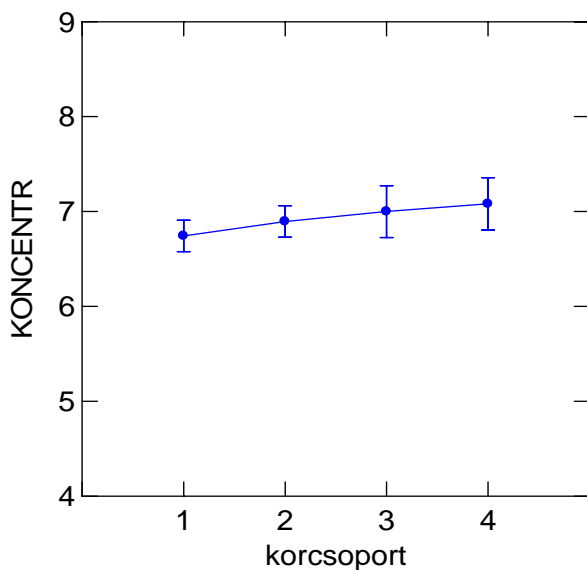
A felhasznált megküzdés kérdőív legfontosabb vizsgált tényezői közé sorolható a célok, koncentráció és az edzővel való kapcsolat, mint lehetséges stresszforrások. Hiszen a céltalanság, a feladathelyzetre való összpontosítás hiánya, vagy az edzővel való kapcsolat hiányosságai, mind-mind stresszforrásnak tekinthetők, és ezáltal a teljesítmény romlásához vezethetnek, amennyiben nem talál a sportoló megfelelő módszert arra, hogy ezekkel megbirkózzon.

Ellentétben a szorongás kérdőív átlagaival, a különböző fajta megküzdési stratégiák alkalmazásával akkor van gond, ha az érték túlságosan alacsony.

### Koncentráció.

Egy meghatározott feladat végrehajtásához talán a legfontosabb pszichés összetevő a koncentráció képessége. Ezen kérdőív tételek segítségével megállapítható, hogy a feladathelyzetre való összpontosítás mennyire jelent problémát a gyermekek számára (4. Ábra). Az életkor előrehaladtával egyre jobban tudnak koncentrálni. Ezt mutatja az átlagértékek növekedése. Az edzővel való kapcsolat átalakulása (lásd később) és az összpontosítás képességének javulása a vizsgált csoportoknál azt vetítheti előre, hogy 15-16 éves korukra a labdarúgók képesek lehetnek önállóan is egy adott szituációt helyesen, kreatívaan megoldani. Ehhez azonban szükség van megfelelő gondolkodási stratégiákra, melyek vizsgálatát a következő évekre tervezzük ugyanezen korosztálynál.

### átlagertekek

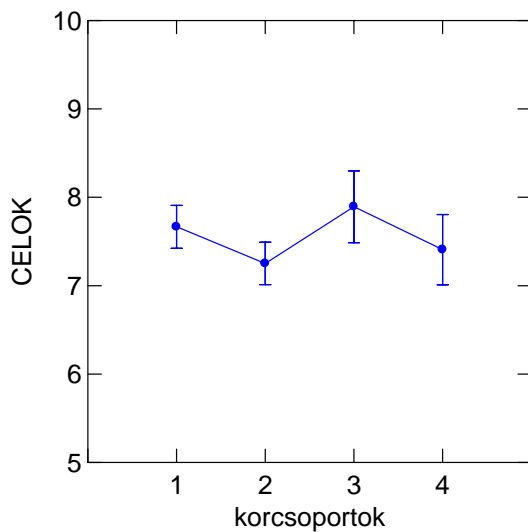


4. ábra

## Célok, mint megküzdési stratégiák.

Tudományos megfigyelések alapján azt mondhatjuk, hogy igen gyakran jelent problémát egy csapattag számára, ha nem egyértelműek számára a célok, melyeket meg kell valósítania a pályán egy csoport részeként. A célokra vonatkozó kérdőív értékek elemzéséből az derülhet ki, hogy a céltalanság, mint probléma az U-13-as és U-15-ös válogatottaknál a legszembetűnőbb. Ez azonban ismét visszavezethető a serdülőkor egyéb pszichés tényezőire is, mint az élet más területeire vonatkozó választás, a „hogyan tovább” kérdésre adott válaszok keresése. Az edzővel való kapcsolat ezért annyira jelentős ezekben az életkori szakaszokban.

### atlagertekek



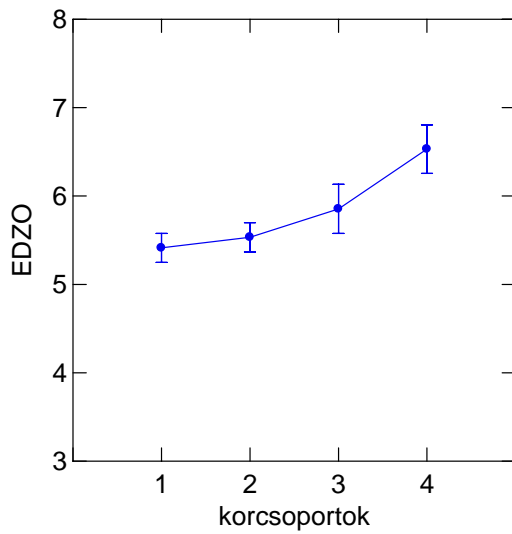
5. ábra

### Edzővel való kapcsolat

Minden szempontból a legjelentősebb megküzdést elősegítő tényező a gyermek, serdülő számára az edzővel való kapcsolat. Különösen igaz ez a vizsgált életkorokra vonatkoztatva. A 6. ábráról jól leolvasható, hogy az U-15-ös válogatottak tudják a legharmonikusabb kapcsolatot kialakítani az edzővel. Ez azért lényeges, mert a serdülőkortól kezdve az edzőnek olyan alternatívát kell felállítani a fiatal sportoló számára, hogy inkább a sportot, a labdarúgást válassza, mint bármilyen más, esetleg veszélyes elfoglaltságot. Egy jó edző-sportoló kapcsolat kialakításához bizalomra, a következetességre és objektivitásra van szükség.



## atlagertekek



6. ábra

Összefoglalva az eredményeket azt mondhatjuk, hogy a vizsgált korcsoportos válogatottak összességében jó mentális állapotúnak tekinthetők, mely különösen abból a szempontból lényeges, hogy serdülőkorú fiatalokról van szó.

Ennek az állapotnak a fenntartása az elkövetkező évek feladata, edzők, vezetők és sportpszichológusok segítségével, hogy a most U-15-ös válogatottak 2-3 év múlva is hasonló eredményeket produkáljanak. Csak ilyen pszichés mutatók mentén beszélhetünk majd egy lélekben is megerősödött felnőtt válogatottról, melynek gerincét ezek a játékosok adhatják.

Pécs, 2006-08-24

Dr. Járai Róbert, pszichológus  
egyetemi adjunktus