

# MENTÁLIS FELKÉSZÜLÉS AZ ATLÉTIKÁBAN - MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK JELENTŐSÉGE KÜLÖNBÖZŐ KOROSZTÁLYÚ ATLÉTÁKNÁL

(MENTAL PREPARATION IN ATHLETICS – THE IMPORTANCE OF COPING SKILLS OF ATHLETES IN DIFFERENT AGE GROUPS)

**Készítette: Szűcs Noémi**

**Mentor: Vári Beáta**

**Célkitűzés, hipotézisek:** A mentális felkészülés nagyban befolyásolhatja a jó eredmény elérését, a felmerülő problémák könnyebben leküzdhetők megfelelő módszerek alkalmazásával. Ezért a vizsgálat célja felmérni a magyar atléták mentális felkészülési szokásait, hogy milyen módszerekkel készülnek az ország élmezőnyében versenyző atléták a kisebb-nagyobb megmérettetéseikre, mentálisan hogyan hozzák magukat versenyre kész állapotba, lehetőleg elkerülve a rajtlázat és rajtapátiát.

H1: Az atléták a mentális felkészítő módszereket szakember segítségével alkalmazzák, mintsem az edzővel vagy önállóan.

H2: A legnépszerűbb sportpszichológiai módszer az atléták körében a célállítás, ám legeredményesebbnek nem ez tekinthető.

H3: A korosztályokat összehasonlítva megállapítható, hogy a felnőtt korú atléták képesek a legmagabiztosabb versenyzésre tét helyzetben.

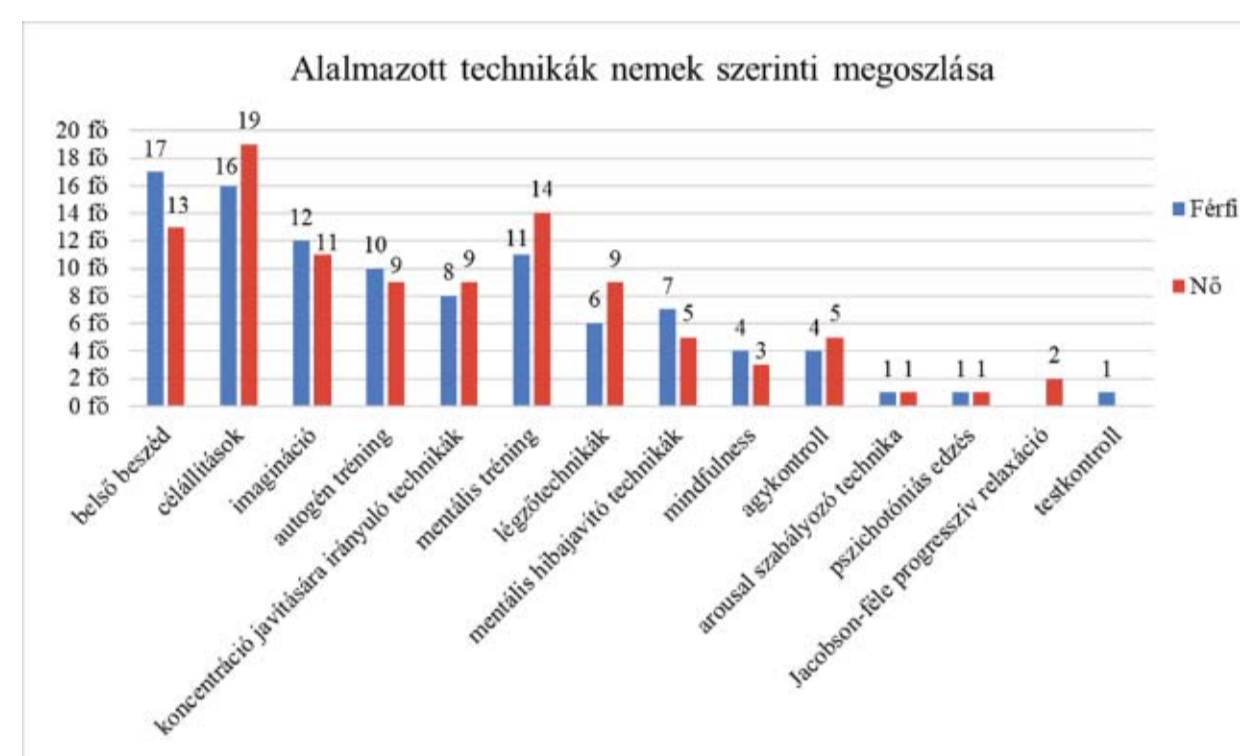
H4: Az ACSI-28 teszten a férfiak magasabb pontszámot érnek el a női versenyzőknél az önbizalomra és teljesítménymotivációra irányuló kérdésekben.

H5: A nemeket összevetve a mentális technikákat alkalmazó női sportolók edző általi irányíthatósága jobb, mint a férfiaké.

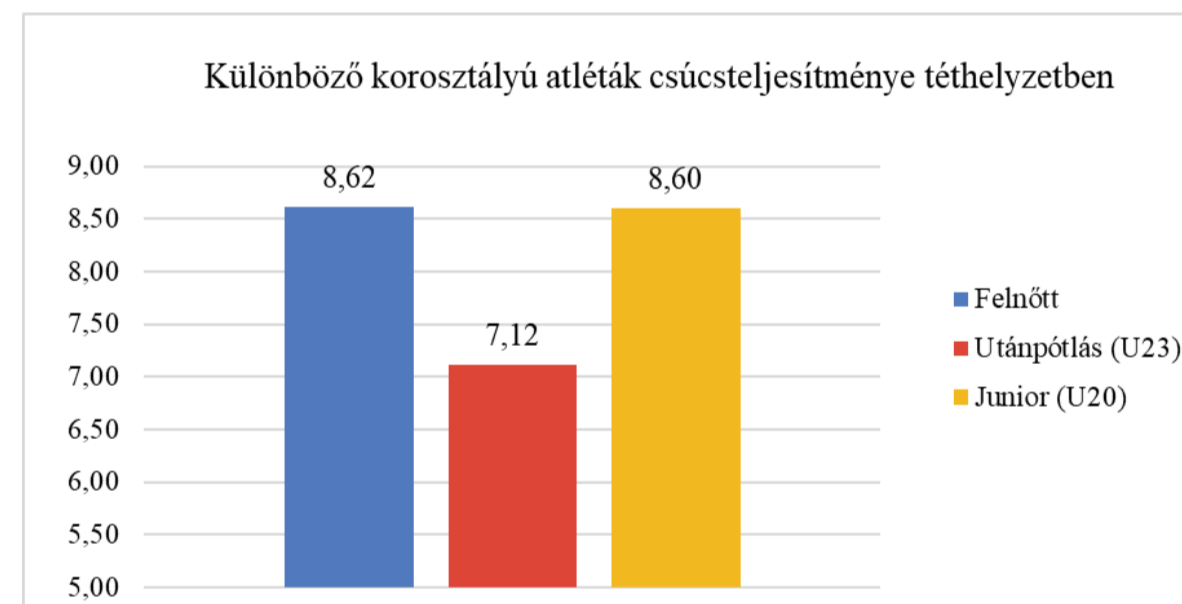
**Anyag és módszer:** A vizsgálatban 85 magyar atléta vett részt, akik különböző sportolói csoportok tagjai. A sportolók felmérését anonim, önkéntes és online kérdőíves vizsgálattal végeztem 2019 őszén, melynek alapja az ACSI-28 (R. E. Smith és mtsai, 1995) kérdőív volt, kiegészítve saját kérdésekkel. A kérdőív a sportolói megküzdési stratégiákat taglalja, mely egy négyfokozatú, tehát páros Likert-skálát használ. A kérdéssor 28 állítást foglal magában. Ezek a kérdések 7 fő kérdéskörbe tartoznak, melyeken a maximális elérhető pontszám külön-külön 12 pont. Minél magasabb pontszámot ér el valaki a maximális 84-ből, az annál nagyobb tudatosságot és magabiztosságot jelent.

**Eredmények:** A vizsgálatban résztvevők 19,7%-a az, aki a sportpszichológiai felkészülését szakember segítségével végzi.

A sportolók körében a legnépszerűbb technika a célállítás (17,6%), belső beszéd (15,1%) és a mentális tréning (12,6%) volt, míg a legeredményesebbnek a mentális hibajavító technikák bizonyultak (64,5 pont) majd az autogén tréning (63,1 pont) és az agykontroll (62,4 pont).



Az alsókálát görcső alá véve a legmagabiztosabb versenyzésre tét helyzetben a felnőtt korú atléták képesek (8,62 pont), őket követik a junior atléták (8,60 pont) és jelentősen lemaradnak az utánpótlás korúak (7,12 pont).



Az önbizalom és teljesítménymotivációs alskálán a férfiak (9,1 pont) eredménye kicsivel magasabb, de nem jelentősen tér el a nők (8,9 pont) átlagpontszámától. A nők az edző általi irányíthatóságot mérő skálán jobban teljesítettek (10,5 pont), mint a férfiak (9,9 pont) szinte minden korosztályban.

**Következtetés:** A legtöbb alskálán a felnőtt korú versenyzők átlagpontszámai magasabbak a fiatalabbakkal szemben. A felnőttek szorongási szintje alacsonyabb, és tét helyzetben is jobban teljesítenek, de ennek mértéke nem szignifikáns. A fiatalok úgy tűnik, hogy kellően lelkesek, ugyanis a junior korosztály az önbizalom és teljesítménymotivációra irányuló kérdésekben jobb értékeket hozott. A nemeket összehasonlítva pedig nagyrészt a férfiak érnek el magasabb pontszámot, egy kivétellel. Az edző általi irányíthatóságra irányuló kérdésekben egyértelműen látható, hogy a női nem képviselői fogadják meg jobban az vezetői utasításokat.

**Kulcsszavak:** mentális felkészülés, mentális technikák, ACSI-28, atlétika, korosztályok

