

# Válogatott tornászleányok önértékelése a személyiségi tényezők és orientációk háttérében

Self-evaluation of national gymnasts and rhythmic gymnasts  
in relation to personality and orientation

Wehovszky Vivien

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

E-mail: wehovivi@gmail.com

## Összefoglaló

Jelen vizsgálat célkitűzése a versenyszorongási változók (szomatikus szorongás, kognitív szorongás és önbizalom), a feladat- és énorientáció, valamint az önértékelés faktorai (fizikai közérzet, pszichomotoros szint és motiváció) közötti korrelációs mintázatok kimutatása és értelmezése a női torna és ritmikus gimnasztika nemzeti válogatott versenyzőinél.

A komplex képességeket igénylő tornasportokban, a sportoló saját magáról kialakított helyes önértékelése segíthet a versenyek során felmerülő kockázati tényezők okán kialakult szorongást a helyes irányba mozdítani, az önbizalmat növelni és téthelyzetben a feladatra koncentrálni. A felsoroltak mindegyike hatással lehet a versenyteljesítményre, így ezen értékek pontosabb megismerése érdekében részletesebb vizsgálatokat végeztünk a tornasportban, a két olimpiai sportág (ritmikus gimnasztika, női torna) felnőtt nemzeti válogatott tornászleányainál.

A kiválasztott minta ( $n=19$ ; átlagéletkor =  $17,95 \pm 3,67$  év) felméréséhez a Sport Versenyszorongás (CSAI-2), a Feladat- és Énorientáció Sport-kérdőív (FÉOSK) és a Versenyzői Önértékelő Módszer (VÖM) kérdőívek kerültek alkalmazásra. A három teszttel mért nyolc változót matematikai statisztikai elemzéssel, Pearson-féle korrelációval számoltuk.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy az önbizalom több másik tényezővel is együtt jár: szignifikáns negatív korrelációs kapcsolatban áll a szomatikus szorongással ( $-0,56$ ;  $p < 0,001$ ) és a kognitív szorongással ( $-0,56$ ;  $p < 0,01$ ), míg a motivációs faktoral szignifikáns pozitív ( $0,61$ ;

$p < 0,01$ ) kapcsolatot mutat. Továbbá befolyásolja a feladatorientációt az önbizalom ( $0,41$ ;  $p < 0,1$ ) és a motivációs faktor ( $0,39$ ;  $p < 0,1$ ). Megemlítenő, hogy a pszichomotoros faktor a fizikai közérzettel erős együttjárást mutat ( $0,59$ ;  $p < 0,01$ ). Az előzőkkel ellentétben a szomatikus szorongás és a feladatorientáció változói teljesen függetlenek egymástól ( $-0,007$ ;  $p > 0,1$ ). Tehát a kellemetlen testi tünetek nem befolyásolják a feladat elvégzését és az arra való koncentrációt.

**Kulcsszavak:** női torna és ritmikus gimnasztika, önértékelés, szorongás, önbizalom, orientációk

## Abstract

The aim of this study is to assess and evaluate correlation patterns between performance anxiety (somatic anxiety, cognitive anxiety, and self-confidence) and personal orientation and self-evaluation (physical, psychomotor and motivation factor) in national women gymnasts and rhythmic gymnasts.

Gymnastics require complex abilities, so proper self-evaluation can help gymnast(s) to push anxiety – related to risk factors during competition – to the right direction, to improve self-confidence and to concentrate on the task of high stake. All of them might have influence on competition performance, thus, in order to better understand them, we have carried out detailed research among national gymnasts of two Olympic sports: Gymnastics and Rhythmic Gymnastics.

To assess the selected sample ( $n=19$ ; mean age =  $17.95 \pm 3.67$ ), the Competitive State Anxiety

Inventory (CSAI-2), the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, and Self-Evaluation Questionnaire were applied. The 8 variables of the three tests were analysed by mathematical statistics and by the Pearson Correlation Coefficient.

Based on these results it can be stated that self-confidence has relations to three other factors: we found significant negative correlation with somatic anxiety (-0.56;  $p < 0.001$ ) and cognitive anxiety (-0.56;  $p < 0.01$ ), while there was a significant positive correlation (0.61;  $p < 0.01$ ) with motivation. Furthermore, task-orientation is influenced by self-confidence (0.41;  $p < 0.1$ ) and motivation (0.39;  $p < 0.1$ ). It should be noted that the psychomotor factor shows a strong connection with general mood (0.59;  $p < 0.01$ ). Despite of somatic anxiety and task-orientation, the variables are completely independent from each other (-0.007;  $p > 0.1$ ). Therefore unpleasant physical symptoms do not have an influence on task solving or on concentration on the task.

**Keywords:** women gymnasts and rhythmic gymnasts, self-evaluation, anxiety, self-confidence, orientation

## Bevezetés

A sportoló, saját magáról kialakított, reális önértékelésének kitüntetett szerepe van az eredményesség tükrében, mind az edzések, mind a versenyek alkalmával. Az önértékelés alapja az önismeret és önkontroll, amely két tényező mértéke kiterjed a teljesítmény valamennyi összetevőjére. A sportolók – jelen esetben a tornászleányok és ritmikus gimnasztikázók –, aktivitásuk (felkészülés és versenyzés) során sok információval bírnak a saját testük fizikai és pszichikai működéséről, amelyek vélhetően a folyamatos megfigyelésekből és észlelésekből származnak.

Az önértékelés elsősorban a saját teljesítményről, illetve utóbbi összetevőinek (fizikai közérzet, pszichomotoros faktor és motivációs faktor) színvonaláról tájékoztatja a versenyzőt.

Bem (1967) által régóta ismeretes, hogy az önértékelés lényegében az önmagunkhoz való viszonyt, relációt fejezi ki, amely lehetővé teszi, hogy a tornász képes legyen a motoros végrehajtás során előforduló hibáit felismerni és kijavítani, továbbá a belső folyamatait (példának okáért az izgalmat, rajtlázat, szorongást, figyelm zavart) kontrollálni (Nagykaldi, 1998, 142-152.) Az önértékelésről szerzett ismereteknek

nemcsak a felkészülésben, hanem az edzővel folytatott kooperációban is fontos szerepe van, miként a közös munka során a versenyzői és edzői értékelések jól kiegészíthetik egymást. Amennyiben az edző figyelmen kívül hagyja a versenyző értékeléseit, mind fizikai, mind pszichés állapotáról, úgy a közös (edző-sportoló) munka kevésbé lesz hatékony.

Az önértékelés említett módjai mellett a versenyzők pszichikai állapotának ismerete, különös tekintettel a versenyszorongás (szomatikus és kognitív) és önbizalom mértékének ismerete is kiemelt jelentőséggel bírhat az edzők számára. Az élsportolókat nevelők körében az önismeret témakörben végzett tanulmányok és azok eredményei hozzájárulhatnak a versenyeken nyújtott kimagasló teljesítmény eléréséhez szükséges, optimális edzettség, illetve az ideális rajtállapot kialakításához.

A szakirodalom szerint a *szomatikus szorongás*, a testi tünetek kellemetlen megnyilvánulásaiban – fáradtság, émelygés, bőséges izzadás, nyirkos tenyér – ölt testet, míg a *kognitív szorongás*, a gondolatok negatív képzettársítását idézi elő (Nagykaldi, 1998). A megfelelő *önbizalommal* rendelkező sportoló a megmérettetések alkalmával magabiztossá válik, amely eredményeképpen végre tudja hajtani azokat a mozdulatokat, mozgásokat és mozgássorokat, amelyeket legjobb képességei és készségei lehetővé tesznek (Nagykaldi, 1998, 72-73.).

A versenyzők figyelme az edzések és a versenyek alkalmával két irányba orientálódhat. Amikor a sportoló a versenyen, vagy edzésen végrehajtandó technikai feladatsorok kivitelezésére, az adott gyakorlat, vagy mozdulat végrehajtására koncentrálnak, akkor a feladatorientáció kap nagyobb hangsúlyt. Ebben az esetben a versenyző minden erejével arra törekszik, hogy feladatát tökéletes kivitelezéssel végre tudja hajtani. Az előbbivel ellentétben az énorientáció esetében a sportolót csak a saját győzelme érdekli, a versenyben önmagát kívánja előrébb juttatni. Ekkor egy közvetlen győzelemre való törekvési beállítódás jut érvényre, hogy felállhasson a dobogó minél magasabb fokára.

Gyömbér és munkatársai (2019) nyomán gyakorlati tapasztalat, hogy az eredményeket erősen befolyásolják a sportolók pszichológiai tulajdonságai. A versenyzőket ezért pszichésen is fel kell készíteni a különféle megmérettetésekre (Révész és mtsai, 2005; Barrerios és mtsai, 2011; Gyömbér és mtsai, 2019). Utóbbiak okán elengedhetetlen a sportolók mentális állapotának

ismerete – a technikai és fizikai felkészültségük mellett.

A fentieket figyelembe véve jelen kutatás célja az önértékelésen belül a fizikai közérzet, a pszichomotoros közérzet és motivációs faktorok vizsgálata. További cél az önértékelés faktorai és az előbbieken felsorolt jellemzők (önbizalom, kognitív szorongás, szomatikus szorongás, feladat- és énoorientáció) között fennálló kapcsolatok tanulmányozása és értelmezése a felnőtt női torna és ritmikus gimnasztika nemzeti válogatott tornászleányainál.

### **Tornasport: női torna és ritmikus gimnasztika**

A tornasport – különösen a női torna és a ritmikus gimnasztika – egy rendkívül összetett, sokrétű, átlag feletti koordinációs és motoros képességeket igénylő mozgásforma. A tornászoknál sok esetben már 3-4 éves korban elkezdődik a korai specializáció és sportkarrierjük – a legtöbb esetben – fiatal felnőtt korukban véget is ér (Scanlan és mtsai, 1989; Stambulova és mtsai, 2009). A női torna és ritmikus gimnasztika felnőtt nemzeti válogatott tagjai magas intenzitású, átlag feletti időtartamú – 4-7 órás – edzéseken végzik a sokszor túlzásba vitt erőfeszítésekkel járó edzőmunkát (Cogan, 2005), amely kemény munka a versenyző pszichés állapotára is kihat. Az átlag feletti terhelés sok esetben negatív hatással lehet az önértékelésre és versenyszorongásra, amely a teljesítménynyújtás vonatkozásában romló tendenciát mutathat.

Megjegyzendő, hogy a tornászok mozdulatainak bemutatása nagy koncentrációt követelnek, hiszen szükség van az egész testre kiható koordinációra, a feladat összpontosítására és a mozgássorok pontos, hiba nélküli végrehajtására, amelyek komoly pszichológiai kihívást jelenthetnek a versenyzők számára.

A női torna és ritmikus gimnasztika fundamentuma a gimnasztika, amely mozgásanyag a kondicionális és koordinációs képességek mellett a hajlékonyság fejlesztésére is kiemelt figyelmet fordít. A zenés bemelegítések, illetve ritmusgyakorlatok alkalmával lehetőség adódik az egyén személyiségjegyeinek maximális kibontakoztatására, amely később – élversenyzőként – nagyban hozzájárulhat a megfelelő önismerethez és önértékeléshez. A legtöbb fiatal tornászleány pályafutása során kialakul az alkalmazkodás (adaptáció) – ami a megfelelő edzésekkel évek

munkájába is kerülhet (Liliana és Vasilica, 2010) – amely lényegesen hozzájárulhat az optimális önbizalom, a magabiztos rajtállapot és a megfelelő önértékelés eléréséhez.

Valamennyi megmérettetés és versenyhelyzet komoly stresszel jár, amely állapot a verseny előtti szorongást negatívan prognosztizálhatja, aminek következtében a versenyteljesítmény is csökkenhet (Hajdúné, 2009). Utóbbit Bhaskar (2022) is bebizonyította, ugyanis egy sakkozók körében elvégzett versenyszorongást mérő teszt eredményei alátámasztották, hogy a verseny előtti, illetve alatti magas fokú stressz komoly szorongást idéz elő, amely negatívan hat a teljesítményre.

A versenyszorongás és önbizalom témakörben Bejek Klára (1994) tornászleányoknál, Essősy Ákos (2004) és Németh Endre (2014) judo versenyzőknél folytatott ilyen jellegű vizsgálatokat. Miként az előbb említett tanulmányok szerint a pszichés állapot ismerete és annak fejlesztése javíthatja a sportteljesítményt, szükségszerűnek és a tornasportban érdeklődésre számot tartónak ítélem meg a – női torna és ritmikus gimnasztika sportág – felnőtt nemzeti válogatott tornászleányainál elvégezni egy összetett, nyolc tényezőből álló felmérést, amely rávilágíthat a tornászleányok önértékelésének, versenyszorongásának és orientációjának szintjeire.

### **Hipotézisek**

Jelen kutatás fókuszában a női torna és ritmikus gimnasztika nemzeti felnőtt válogatott sportolóinak önértékelése, versenyszorongása és orientációja áll, amellyel kapcsolatosan a következő hipotéziseket állítottuk fel:

**H 1.)** Elvárjuk, hogy elsősorban az önértékelés fizikai és pszichomotoros faktora ad egymással magas korrelációt. Az utóbbi lényegében a sporttechnikai szintet takarja.

**H 2.)** Feltételezzük, hogy az önbizalom erős, negatív korrelációban áll a kognitív és szomatikus szorongással. Amennyiben ez a feltételezés teljesül, úgy ezen kutatás eredménye meg fogja erősíteni az eddigi irodalmi adatokat, illetve az általunk – korábban – talált eredményeket (Wehovszky, 2022).

**H 3.)** Valószínűsíthető, hogy a feladatokra és az egóra irányuló orientációk egymással pozitívan fognak korrelálni. Továbbá azt várjuk, hogy elsősorban a feladatorientáció fog pozitív korrelációval kapcsolódni az önértékelés faktoraihoz.

## Anyag és módszerek

### Vizsgált célcsoport

A felmért populációba ( $n=19$ ; átlagéletkor= $17,95\pm 3,67$  év) a 2022-es női torna és ritmikus gimnasztika felnőtt nemzeti válogatott tagjai kerültek.

### Vizsgálati módszer

A felméréshez a Sport Versenyszorongás (CSAI-2) kérdőív, a Versenyzői Önértékelő Módszer (VÖM) és a Feladat- és Énorientáció Sportkérdőív (FÉOSK) kerültek alkalmazásra. A három teszttel mért nyolc változót matematikai statisztikai elemzéssel, Pearson-féle korrelációval számoltuk. Valamennyi tényező méréséhez az írásbeli kikérdezést alkalmaztuk.

A versenyszorongás értékeinek pontosabb megismerése érdekében az erre alkalmazandó legmegbízhatóbb tesztet – amelyet Martens és munkatársai (1990) dolgoztak ki – használtuk. Ezen Sport Versenyszorongás – Competitive Sport Anxiety Inventory – (CSAI-2) standardizált kérdőív, a versenyhez kapcsolódó állapotszorongást vizsgálja (Sipos és mtsai, 1999). A teszt a három versenyszorongás tényezőjének szintjét – a szomatikus szorongást (1), a *kognitív szorongást* (2) és az *önbizalmat* (3) – méri. A kérdőív összesen 27 darab Likert-skálából tevődik össze, egyenként 9-9-9 tétellel. A ponthatárok minimuma 9 és maximuma 36, mindhárom tényező esetében. A teszt rendelkezik a szükséges tesztfeltételekkel: felezéses megbízhatóság Spearman Brown szerinti tesztismélteléses módszer, és a skálák belső konzisztenciája is megfelelő a Cronbach alfa együtthatók értelmében (Nagykaldi és Németh, 2009; Németh, 2014). Az eredmények számítását a négyfokú Likert-skálán megadott három alsókala számértékeinek megfelelően elemeztük, amely skálák értékei az „egyáltalán nem érték egyet” (1) és a „teljes mértékben egyetérték” (4) végpontok között helyezkedtek el. A magasabb pontszámok magasabb szorongást, illetve az önbizalom esetében a magasabb érték kedvezőbb versenyhelyezettel kapcsolatos állapotot jelentenek.

A kutatás központjában az önértékelés állt, melynek vizsgálatára a Versenyzői Önértékelő Módszer (VÖM) kérdőívet alkalmaztuk, amit Nagykaldi (1998) fejlesztett ki. A teszt 12 darab hétfokozatú Likert-skálából áll, amelyből faktoranalízis elemzése után három faktort határoztak

meg. Első a *fizikai közérzet faktor*, amely tartalmazza az erőnlét, munkabírás, aktivitás, hangulat és önbizalom skálákat. Második a *pszichomotoros faktor*, amelybe a koncentráció, mozgásszabályozás és sporttechnikai szint skálák tartoznak. A harmadik pedig a *motivációs faktor*, melynek összetevői a teljesítményelvárás, megelégedés, versenyattitűd és edzésmotiváció. Valamennyi skálát és magukat a faktorokat is részletes megbízhatósági és érvényességi próbáknak vetették alá, mind külső, mind pedig belső kritériumok alapján, így elmondható, hogy a teszteredmények megbízhatók és érvényesek.

Az orientációk (irányulások) vonatkozásában a Feladat- és Énorientáció Sportkérdőív (FÉOSK) (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, TEOSQ) került alkalmazásra. A teszt 14 darab ötfokozatú Likert-skálából tevődik össze, amely két alskálát (feladatorientáció, énorientáció) mér. A kérdőívet Duda (1989) fejlesztette ki. Az orientációk is rendelkeznek a megfelelő teszt-kritériumokkal.

## Eredmények

### Női torna és ritmikus gimnasztika csoportok összehasonlítása

Első lépésben a két csoport (női torna, ritmikus gimnasztika) eredményeit hasonlítottuk össze (**1., 2., 3. táblázat**)

A három táblázat alapján, a kétmintás *t*-próbák eredményeként megállapítható, hogy a szignifikancia szintek egyik esetben sem mutatnak jelentős eltérést a nyolc tényező kapcsán – mind egyik esetben:  $p>0,05$ . Tehát a két csoport összehasonlítása során az önértékelés faktoraiban, az orientációkban, az önbizalom és a szorongás mutatókban közeli értékek találhatók. A vizsgált női tornászok és ritmikus gimnasztikázók eredményeinek összehasonlítása után a tényezők értékeit illetően nincs érdemleges eltérés. Az előzők miatt a továbbiakban homogén csoportnak tekinthetők a női torna és ritmikus gimnasztika felnőtt nemzeti válogatott sportolói.

Az eredmények alapján a kutatás második lépésében valamennyi vizsgált személy eredményeit összevontuk, így a továbbiakban a korrelációk egy mintában kerülnek bemutatásra. A mért tényezők közötti kapcsolatok vélhetőleg a hipotéziseinkben feltett állításokat igazolják, vagy vetik majd el.

1. táblázat. Az önértékelés eredményeinek összehasonlítása

Table 1. Comparison of self-evaluation results

	Fizikai közérzet faktor		Pszichomotoros faktor		Motivációs faktor	
	Torna	RG	Torna	RG	Torna	RG
Átlag (M)	26,2	25,5	15,0	14,5	20,4	18,7
Szórás (SD)	4,92	2,24	2,78	3,64	4,17	4,38
Minimum	17	21	11	8	13	13
Maximum	32	28	20	22	27	25
Kétmintás t-próba	$t=0,7148$ $p>0,05$		$t=0,7712$ $p>0,05$		$t=0,4213$ $p>0,05$	

2. táblázat. A versenyszorongás eredményeinek összehasonlítása

Table 2. Comparison of competition performance results

	Szomatikus szorongás		Kognitív szorongás		Önbizalom	
	Torna	RG	Torna	RG	Torna	RG
Átlag (M)	18,9	21,0	20,9	21,5	25,4	25,6
Szórás (SD)	4,93	4,77	5,36	4,69	3,92	3,46
Minimum	11	13	14	15	16	20
Maximum	29	29	29	29	31	30
Kétmintás t-próba	$t=0,3590$ $p>0,05$		$t=0,7797$ $p>0,05$		$t=0,8768$ $p>0,05$	

3. táblázat. A női torna és a ritmikus gimnasztika csoport összehasonlítása a feladat- és énorientáció szerint

Table 3. Comparison of women gymnasts and rhythmic gymnasts from task and ego orientation point of view

	Feladatorientáció		Énorientáció	
	Torna	RG	Torna	RG
Átlag (M)	29,1	31,1	22,9	21,3
Szórás (SD)	2,77	2,76	6,97	3,43
Minimum	24	27	8	15
Maximum	33	34	29	24
Kétmintás t-próba	$t=0,1317$ $p>0,05$		$t=0,5385$ $p>0,05$	

4. táblázat. Interkorrelációs eredmények

Table 4. Correlation coefficients

	Feladat-orientáció	Én-orientáció	Kognitív szorongás	Szomatikus szorongás	Önbizalom	Fizikai faktor	Pszichomotoros faktor
Énorientáció	0,36						
Kognitív szorongás	0,14	0,36					
Szomatikus szorongás	-0,007	0,39	0,61**				
Önbizalom	0,41	0,08	-0,68**	-0,56**			
Fizikai faktor	0,17	0,03	-0,04	-0,02	0,17		
Pszichomotoros faktor	0,28	-0,18	0,09	-0,07	0,07	0,59**	
Motivációs faktor	0,38	0,04	-0,26	-0,35	0,61**	0,29	0,07

### Interkorrelációs eredmények bemutatása

A nyert pontértékek matematikai statisztikai elemzését, Spearman-féle rangsor-korrelációval végeztük. Az önértékelés faktorainak értelmezéseként bizonyos tényezők között több, jelentős kapcsolat állapítható meg. A fizikai és pszichomotoros faktor – utóbbi a sporttechnikai szint színvonalról ad információt – egymással erős korrelációban ( $r=0,59$ ) állnak, amely a sportteljesítmény oldaláról természetes magyarázatot ad, miként az erőnléte (teherbírást) jelző fizikai közérzet és a mozdulatok kivitelezésének kölcsönössége egyértelmű. Ezzel ellentétben a motivációs faktort jelző önértékelés értéke a fizikai faktoral csupán közepes korrelációt ( $r=0,29$ ) mutat, míg a pszichomotoros faktoral inkább függetlenséget ( $r=0,07$ ). Az előzők értelmében megállapítható, hogy a motiváció inkább a fizikai képességek nagyfokú kifejtésével jár együtt és a technikai finomkoordinációkkal nem. Az előzők értelmében az első hipotézisünk elfogadásra került, miként elvártuk, hogy az önértékelés fizikai és pszichomotoros faktora egymással magas korrelációt mutasson.

Az adatokból továbbá kirajzolódik a motiváció és önbizalom között jelentkező erős, pozitív korreláció ( $r=0,61$ ), amely a bonyolult és kritikus szituációk megoldásában mozgósító szerepet tölthet be, a minél jobb teljesítmény elérésének érdekében. Ezen érték igen jelentős, miképpen az önbizalom féken tarja a sportteljesítményt akadályozó szorongást, amit a szomatikus és kognitív szorongással adott erős és negatív korrelációk jeleznek ( $r=-0,56$  és  $r=-0,68$ ). Utóbbi eredmény igazolja a második hipotézisünket, mivel az önbizalom a szorongásokkal erős, negatív korrelációban áll. Az önbizalom és a szorongásmutatók ilyen ellentétes irányú elmozdulását már egy másik, csak ritmikus gimnasztikázók körében elvégzett tanulmány alkalmával is kimutattuk (Wehovszky, 2022). Az előzőkön túl fontos megjegyezni, hogy az önbizalom szerepet játszik a feladatvégzésre irányuló feladatorientációban is, amelyet egy közepes korreláció ( $r=0,41$ ) jelez.

Az orientációk, vagyis irányulások tekintetében megállapítható, hogy a feladatorientáció a vizsgált tényezők közül négy másikkal van említésre méltó kapcsolatban: az énorientációval ( $r=0,36$ ), az önbizalommal ( $r=0,41$ ), a pszichomotoros faktoral ( $r=0,28$ ) és a motivációs faktoral ( $r=0,38$ ), ezekkel ellentétben az énorientáció csak kettővel (kognitív szorongás, szomatikus szorongás). Érdekesnek mondható,

hogy az énorientáció a kognitív és a szomatikus szorongással közepes, pozitív korrelációban áll ( $r=0,36$  és  $r=0,39$ ). Tehát a magas énorientáció magas szorongással jár együtt. Utóbbi egyfajta elmentmondás a versenycélok elérésének aspektusából nézve, ugyanis az énorientáció definiálásának egyik alappillére az „én” célba, azaz győzelemre juttatása. A célállítás ilyenkor szinte kizárólagos, amely következményeként az egyént teljesen hatalmában tartja a győzelemre való törekvés, ami miatt magasabb szorongás alakul ki, mint amire számíthatna ilyenkor. Ebben az esetben a kizárólagos győzelmi cél közel teljesen elhomályosítja a célhoz vezető lehetőségeket, mivel ebben az esetben a versenyző a falon is át akar menni, bár így lehetőségei inkább csak beszűkülnek és a kívánt győzelmi cél elérése erősen akadályozottá válhat. Az előző adatok értelmében a harmadik hipotézisünk is elfogadásra kerül, miként a feladatokra és az egóra irányuló orientációk pozitív korrelációt tanúsítanak és első sorban a feladatorientáció mutat pozitív korrelációt az önértékelés faktoraival.

### Következtetések és a kutatás kiterjesztése

Az eredmények alapján elmondható, hogy a versenyző önértékelésének ismerete gyakorlati oldalról rendkívül hasznos lehet, különösen akkor, ha a felmérések edzői megfigyelésekkel és más egyéb mérő eljárásokkal párhuzamosan történnek. Jelen vizsgálatból megállapítható, hogy az önértékelés faktorai egymással szoros kapcsolatban állnak, továbbá elmondható az is, hogy ezek a korrelációk más tényezők felé is kiterjednek.

Az előzőkön túl látható, hogy az önbizalom és a szorongás mutatók közötti korrelációs eredmények értékei egymással negatív korrelációs kapcsolatban vannak. Ez egybeesik egy korábbi kutatásunk eredményével, amelyet a junior- és felnőttválogatott, valamint a felnőtt és utánpótláskorú I. osztályú ritmikus gimnasztikázók körében végeztünk (Wehovszky, 2022).

A továbbiakban javasolható az önértékelő kérdőív monitoring alkalmazása, illetve ugyanazon csoport sportolójának részvételével történő ismételt adatfelvételek készítése az edzettségi állapotuk nyomon követésével párhuzamosan. E munka várható eredménye az önértékelő skálák eredményei alapján egy megrajzolható, úgynevezett egyéni profil lesz, amit az egyénre szabott terheléseknél lehet majd érdemlegesen használni.

A Versenyzői Önértékelő Módszer (VÖM) kérdőív a „profil készítésére” is alkalmasnak mondható, amely érdekében a további kutatásokban szükséges az önértékelés faktorainak 12 alskálájával részletesebben foglalkozni. A jövőben fontosnak tartjuk a sportolói önértékelő skálák összevetését egy edzői értékelő skálacsoporttal is – aminek háttérben a versenyző és edző egyetértésének problémája áll.

### Felhasznált irodalom

- Barreiros, A.N., Da Silva, J.M.G., De Freitas, S.P.F., Da Duarte, D.F.T.S., Fonseca, A.M.L.F. (2011): What Portuguese premier league coaches think about the importance of psychological intervention in professional soccer? *Motriz: Revista de Educação Física*, **17**: 128-137.
- Bem, D.J. (1967): Self-perception: An alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena. *Psychological Review*, **74**: 183-200.
- Bejek K. (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.
- Duda, J.L. (1989): Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **11**: 3. 318-335.
- Essősy Á. (2004): Az önbizalom és a szorongás kapcsolata a judo versenyzők verseny előtti elvárásával és a tényleges eredményével. Szakdolgozat. Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Könyvtár, Budapest.
- Gyömbér N., Kovács K., Imre Tóvári Zs., Lénárt Á., Hevesi K., 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.
- 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).
- Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D., Bump, L., Smith, D.E. (1990): Development and validation of the Competitive Sports Anxiety Inventory 2. In: Martens, R., Vealey, R.S., 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.
- Nagykálldi Cs., Németh E. (2009): Pszichodiagnosztikai megközelítések sportolók személyiségének kutatásában. In: *Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás köréből*. (Szerk: Bognár J.). Budapest, 226-236.
- Németh E. (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*, **24**: 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 szten-derdizálása. 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.
- Wehovszky V. (2022): Junior- és felnőttválogatott, valamint 1. osztályú ritmikus gimnasztikázók önbizalma és versenyszorongása. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 100: 78-83.