

Utánpótláskorú versenyzők felkészülésének tapasztalatai a Covid-19 járvány időszakában

Experiences of junior swimmers' preparation during the Covid-19 epidemic

Nagy Nikoletta¹, Szájer Péter^{1,2}, Molnár Bence², Ana Carolina Gomes³, Tóth László^{3,4}

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Úszás és Vízi Sportok Tanszék, Budapest

²Magyar Úszó Szövetség, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Tanárképző Intézet, Budapest

E-mail: nikonagy21@gmail.com

Összefoglaló

A Covid-19 járvány következtében bevezetett korlátozó intézkedések nagyban befolyásolták az emberek mindennapjait. 2020-ban, az uszodák bezárásával lehetetlenné váltak az úszóedzések a gyermek úszók számára. Kutatásunk fő célja, a 2020-as évi korlátozások ideje alatt, az utánpótláskorú versenyzők hangulati állapotának feltárása és az újrakezdés nehézségeinek megismerése volt. Továbbá vizsgáltuk a különleges időszak felkészülésének alakulását. Kutatásunkban 12-14 éves leigazolt versenyzők vettek részt (átlagéletkor $12,95 \pm 0,78$ év; $N=17$; 11 fiú, 6 leány). Adatgyűjtésünket önértékelő skálás módszerrel végeztük. Két kérdőívet, összesen öt alkalommal töltöttek ki a vizsgálati személyek. A statisztikai elemzések során leíró statisztikai mutatókat, ismételt méréses varianciaanalízist, összetartozó mintás *t*-tesztet és független mintás *t*-tesztet alkalmaztunk. Eredményeink alapján, az úszók hangulati állapotát inkább a pozitív, mint negatív hangulati állapot jellemezte a vizsgált időszakban. A szárazföldi edzések nem tudták helyettesíteni a vízi edzéseket. Az otthoni online munka kis mértékben tudta csak pótolni a vízi foglalkozásokat. Összességében úgy tűnik, a kihívásokhoz pozitívan alkalmazkodtak az utánpótláskorú versenyzők és nem befolyásolták lényegesen a vizsgált úszók felkészülését a koronavírus járvány miatti intézkedések.

Kulcsszavak: koronavírus, úszás, hangulati állapot, utánpótlás

Abstract

The Covid-19 restrictions influenced people on a large scale. Junior swimmers struggled to find a reliable training base due to pool closures. The goal of this research is to explore the moods of junior swimmers and realize the difficulties of restarting. Furthermore, we express interest towards the outcomes of the examined unique preparation period. Our research involves certified athletes between the age of 12 and 14 years (average age 12.95 ± 0.78 years; $N=17$; 11 boys, 6 girls). Our data was collected based on questionnaires. The participants were asked to complete two separate surveys, each of which required five different submissions. The base for our statistical analysis were repeated measure analysis of variance, dependent sample *t*-test and independent sample *t*-test. Our results show a positive rather than negative mood in participants during the research period. Dryland preparation is simply insufficient to replace aquatic training. Workouts guided virtually could barely substitute swimming. Our conclusion is that junior swimmers positively handled the challenges of the Covid-19 epidemic and restrictions did not affect their preparation significantly.

Keywords: Coronavirus (Covid-19), swimming, mood, junior athletes

Bevezetés

Kutatásunkban arra a kérdésre próbáltunk választ kapni, hogy az utánpótláskorú úszóversenyzők hogyan élték meg a 2020-as évben bekövetkezett kijárási, és a sportbéli felkészülésük korlátozásának időszakát. Az uszodák bezárásával elveszítették testgyakorlásuk fő helyszínét, a sportuszodát, és ezáltal olyan nehézségekkel kerültek szembe, mint korábban még soha. A sportágspecifikus vizes edzések lehetetlenné váltak, melyet tovább nehezített az a tény, hogy a szárazföldi edzéslehetőség nem elégséges felkészülési módszer a versenyzők számára.

Több kutatásban is beszámoltak arról, hogy a korlátozások hatásai mind a rekreációs jellegű, mind a versenyszerű sportolás tekintetében komoly változásokat hoztak (Goethals és mtsai, 2020; Rice és mtsai, 2020). A magyar úszósport sem volt ez alól kivétel. Az uszodák bezárásával, az olimpiai kvalifikációra és az Olimpiára készülő felnőtt válogatott, az ifjúsági és az utánpótláskorú versenyzők vízi edzéslehetőségei a minimálisra csökkentek, illetve teljesen meg is szűntek. A Magyar Úszó Szövetség (MÚSZ) erőfeszítéseinek következtében, a felnőtt és az ifjúsági válogatott meghatározott uszodákban, a legszigorúbb járványügyi szabályok betartása mellett folytathatta edzéseit (MÚSZ 27/2020 sz. elnökségi határozat). Az utánpótláskorú úszók vízi edzéseire nem volt lehetőség. Az utánpótlással foglalkozó edzőknek meg kellett oldaniuk, hogy tanítványaik, bár, ha vízben nem is, legalább szárazföldi edzésekkel szinten tartásuk fizikális kondíciójukat és ezzel párhuzamosan megóvják mentális egészségüket. Tették ezt a klubszinten megtartott online edzésvezetésekkel, edzéstervek, feladatok kiadásával, ellenőrzésével. A MÚSZ Jövő Bajnokai Tehetséggondozó Programja heti rendszerességgel kínált online edzéslehetőséget az utánpótláskorú úszók részére. Az úszók hosszútávú felkészülését figyelembe véve, az ún. „nevelési deficit” elkerülése érdekében (Nádori, 1991), ezeknek az intézkedéseknek fontos szerep jutott, hiszen a fizikai tulajdonságok fejlesztésének szenzitív időszakaiban alkalmazott edzéshatások elmaradása pótolhatatlan lett volna.

A rendszeres testedzés és sportolás olyan védőfaktor, amely segíthet a testi és pszichikai egészség megőrzésében és fejlesztésében (Mikulán és mtsai, 2010), ezért érthető, hogy a fizikai képességek megőrzésén túl, miért volt olyan fontos, hogy az edzéslehetőségek leszűkülésével, az úszó gyermekek valamilyen módon mozgási lehetőséghez jussanak. Továbbá az új napirendjükkel, valamint a megváltozott életmóddal való megküzdést is könnyítette a napi edzések megtartása és az edzésfeladatok számonké-

rése. Történt ez azért is, mert a testmozgás olyan komplex neurokémiai, fizikális és fiziológiai hatásokat vált ki, amelyek biztosítják a testi és a mentális egészséget, valamint a jó közérzetet (Petrika, 2012). Az említett tanulmány elsőként írta le, hogy a rendszeres testedzés tartósan és megbízhatóan mérsékli a depressziót és enyhíti a stresszt, továbbá javítja a stressztűrő képességet. Ezt figyelembe véve, jelentős hatással bírhatott az edzők és szakvezetők mindenfajta, az utánpótláskorú úszók edzésterhelésének fenntartása céljából végzett erőfeszítése.

2020. május 4-étől vidéken lehetőség nyílt arra, hogy az uszodák kinyissanak és elkezdődjenek az edzések. Budapesten ez pár héttel később történt meg, de a vízben történő edzések elkezdődhettek a legtöbb fiatal versenyző számára. Ugyan az edzések lehetővé váltak, ami óriási előrelépést jelentett a bizonytalanságból, azonban a versenyszerű sporttevékenység egyik legnagyobb mozgatórugója a korlátozások miatt teljesen elveszett. Bár a sportrendezvények megrendezésre kerülhettek zártkörűen, a gyermek úszók felkészülési évének fő célkitűzései, az Országos Bajnokságok bizonytalan idejű elhalasztásával megvalósíthatatlanná váltak. A fiatal úszók rész céljai (szintidőúszás az Országos Bajnokságra) és fő céljaik (OB-n való megmérettetés) a versenyek eltörlésével elérhetetlenné váltak.

Cianci és munkatársainak (2010) ajánlásával egybehangzóan, az edzők optimálisan próbálták a célokat megvilágítani a versenyzők felé, hiszen ezzel hatással voltak a gyermekek motivációjára és egyéb pszichés tényezőire. Így háziversenyekkel és különböző versenyfeladatokkal igyekeztek ellensúlyozni a pszichoszociális stresszt, mellyel meg kellett küzdeniük a gyermekeknek az edzések újratekintésének idején. Az ország különböző régióiban, a gyermek úszóknak más és más lehetőségek álltak rendelkezésre, mind az edzéslehetőségek mind a versenyztetés terén, de a felkészülés 2020 szeptemberétől a legtöbb helyen visszaállhatott a korábbi ritmusba és az év végén, a MÚSZ és partnereik áldozatos munkájának köszönhetően, a Felnőtt Országos Bajnokságon kívül, a korosztályos bajnokságok, ugyan a megszokott gyakorlathoz képest kisebb módosításokkal, de megrendezésre kerültek. A 2021. év kezdetén az igazolt utánpótláskorú úszók korlátozások nélkül edzettek, a versenyeket zárt kapuk mögött rendezték. A nyári Országos Bajnokságok a korábbi évekhez hasonlóan zajlottak, így az utánpótláskorú úszók felkészülése is visszatért a korábbi edzés és versenyztetési rendszerhez. Néhány versenyt továbbra is zárt kapuk mögött tartottak meg, de az utánpótláskorú úszók versenynaptára, ezáltal felkészülési útja és a célkitűzések túlnyomó részben zavar-

talánok voltak a 2021-es év folyamán. Az utánpótlás válogatott (Jövő Bajnokai Program) keretüzése zavartalanul működtek és a korábbi évekkkel megegyező módon történt a 2022. évi keret válogatása is.

Palencsár (2020) tanulmányában rámutatott arra, hogy a vilájárvány alatti, új helyzetekkel teli, bizonytalanságot hordozó időszakban, a tapasztalatokból építkező megoldások alkalmazása megkérdőjelezhető, hiszen nincsen olyan sportszakember, akinek a jelenleg kialakult állapottal kapcsolatban tökéletes tapasztalatai lennének. A sportvilágban több alkalommal kellett és kell is újra gondolni a felkészülési terveket a világversenyek halasztásának okán, így a tanulmányunk témakörében megjelenő kutatásoknak kiemelkedő szerepe van a sportszakirodalomban. Egy felnőtt úszó élversenyzőket vizsgáló, egészségügyi szempontokat bemutató tanulmányukban, Csulák és munkatársai (2021) 46 úszót vontak be kutatásukba. Arra a következtetésre jutottak, hogy a Covid-fertőzés miatti, rövid ideig tartó edzéskihagyás nem befolyásolta a magas szinten képzett úszók teljesítményét a soron következő fő versenyeken. Ennek a kutatásnak érdekes kiegészítése lehet vizsgálatunk, mert más korosztályt céloz meg, valamint az utánpótláskorúak edzéslehetőségei jóval hosszabb ideig voltak korlátozva, mint a felnőtt válogatott versenyzőké. Esetünkben ez 8 hét volt, míg az említett tanulmányban 24 nap. Továbbá úgy gondoljuk, hogy az ország egyik legsikeresebb sportágának utánpótláskorú versenyzőiről való információk segítséget nyújthatnak a későbbi felkészüléshez és az előre még nem látható nehézségek kezelésére kidolgozandó stratégiákban. Ezért az úszósportban dolgozó oktatók és edzők figyelmébe ajánljuk kutatásunk eredményeit szövetségi és klubszinten egyaránt.

A pandémiás időszak alatt, amikor a társadalmi elhatárolódás mindennapos jelenség, a fizikális jóllét mellett egyre inkább előtérbe kerül a mentális egészség melynek megőrzésére az egyik leghatékonyabb eszköz a sport (Burtscher és mtsai, 2020). Ennek alapján úgy gondoljuk, hogy vizsgálatunk eredményei nemcsak a sportszakmai körökben tevékenykedőknek, hanem a sporttudomány területén jártas szakembereknek is értékes információkat jelenthet.

Számos tanulmány támasztja alá (Björk és mtsai, 2008; Brajsa-Zgnc és mtsai, 2011; Kókény és Kiss, 2018) a testmozgás pozitív hatását a mentális egészségre és a pszichológiai jóllétre. A fizikai aktivitás mindezek mellett támogatja a jóllét érzését is (Abreu és mtsai, 2020). Így hát nem véletlen, hogy a fizikai aktivitás vizsgálatára a vilájárvány időszaka alatt több kutatócsoport is érdeklődést mutatott (Babarro

és munkatársai, 2020; Berki, 2020; Pálvölgyi és munkatársai, 2020). Szabó és munkatársai (2020) 2020 júniusában végzett kutatásában arra a következtetésre jutottak, hogy a magyar lakosság körében a fizikai aktivitás lényegesen megváltozott. A negatív irányú változás elsősorban a nők és a gyermekek körében jelentkezett. A 14 év alattiak fizikai aktivitása csökkent a leginkább, 30%-kal, melynek eredményeként a legkevésbé aktív korosztálynak minősült.

A sportszakirodalomban olvasható írások alapján egyértelmű, hogy a rendszeres fizikai aktivitás a teljes személyiségfejlődésre, mentális és pszichés állapotra jótékony hatással van. A napi 3-4 órás edzésingerek elvesztése problémákat generálhat az utánpótláskorú úszók életében. Emiatt kutatásunk fő célja, a korlátozások ideje alatt, az utánpótláskorú versenyzők hangulati állapotának feltárása és az újrakezdés nehézségeinek megismerése volt. Továbbá kutattuk, hogy miképpen alakult a vizsgált időszak felkészülése a versenyzői tapasztalatok szerint.

Kutatási célunkkal összhangban a következő kérdéseket fogalmaztuk meg:

- Milyen hangulati állapot jellemezte a vizsgált utánpótláskorú úszókat a vízi edzések korlátozásának időszakában és az újrakezdést követően?
- Hogyan vélekedtek a 12-14 éves versenyzők az otthoni edzésekről és a csapattársak nélkülözéséről a korlátozások ideje alatt?
- Hogyan élték meg az edzések újrakezdését a korlátozásokat követően?
- Mennyire tekintik sikeresnek az év végi fő versenyre való felkészülést a vizsgálatban részt vett úszók, illetve, véleményük szerint, milyen mértékben befolyásolták az éves felkészülésüket a koronavírus járvány miatti korlátozások?

Kutatási céljainknak és kérdésfeltevéseinknek megfelelően az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

Feltételeztük, hogy

- H1: a vizsgált utánpótláskorú versenyzőket jobban jellemezte a negatív hangulati állapot, mint a pozitív, a vízi edzések korlátozásának időszakában, az újrakezdést követően és a fő verseny előtt is,
- H2: a karantén időszakában (4-8. hét) az otthoni edzések egyre kevésbé helyettesítették a vízi edzéseket,
- H3: a karantén időszakában (4-8. hét) a csapattársak hiánya egyre inkább jellemző volt,
- H4: az úszók, a korlátozások ellenére, sikeresnek tekintik a felkészülést a fő versenyükre.

Anyag és módszerek

Részvevők

A vizsgálatban részt vevők 12-14 éves (átlagéletkor = $12,95 \pm 0,78$ év; $N=17$; 11 fiú, 6 leány), érvényes verseny és sportorvosi engedéllyel és a MÚSZ Szakmai alapkövetelményi vizsgájával rendelkező versenyzők voltak. A versenyzők az ország egyik legnagyobb és úszás sportágban az összes sportegyesület eredményességét magában foglaló bajnoki ponttáblázat élmezőnyébe tartozó sportklubban sportoltak. A kiválasztott utánpótláskorú versenyzők több évnyi, átlag 4-6 éves felkészülési- és versenytapasztalattal rendelkeztek. Többen évek óta tagjai a MÚSZ Jövő Bajnokai Tehetséggondozó Programjának. A vizsgálatban többszörös egyéni korosztályos bajnok, valamint egyéni és váltó érmes úszók is részt vettek.

Az adatfelvétel összesen öt alkalommal történt. Az úszósportban 4 hetes, ún. mezociklusokban dolgoznak a szakemberek (Sós, 2008), ezért az önértékelő skála kitöltésének idejénél figyelembe vettük ezt a tényezőt. Az első önértékelő skálát a korlátozások bevezetését követő 4. hét végén, majd a következőt a 8. hét végén töltötték ki a gyermekek. A harmadik alkalommal az újrakezdésről szeretnénk volna információkat gyűjteni, ezért a vízi edzések megkezdését követő első hét végén történt az adatfelvétel. A negyedik alkalom, a több hetes edzőtáboruk végén volt. Ennek az edzőtáborozásnak a fő célkitűzése az volt, hogy a versenyzők, a korlátozások előtti eredmények elérésére képesek legyenek. Az utolsó kitöltés az év fő versenyének előtti napján valósult meg. Erre az időpontra a vizsgált versenyzők túl voltak egy 12 hetes felkészülésen az év legfontosabb versenyére.

Az első két adatfelvétel a korlátozások miatt online felületen történt, a többi esetben az aznapi edzés után, nyugodt környezetben, személyes jelenléttel zajlott.

A felkért személyeket és szüleiket írásban tájékoztattuk a kutatás minden részletéről, amely befolyásoló tényezőként jelenhetett meg a részvételre vonatkozó döntés meghozatalában.

Módszerek

Vizsgálatunk során, a téma minél szélesebb körű megismerésének céljából önértékelő skálás módszert alkalmaztunk. Két kérdőívet töltött ki minden, vizsgálatban részt vevő úszó. Az egyik kérdőívet Terry és munkatársai (2003) validálták, a 32 itemből álló Brunel Hangulati Skálát (BRUMS). Ennek fordítását magyar nyelvre és felhasználhatóságának tesztelését Soós és munkatársai (2007) végezték. Az alkalmazott teszt egy 32 itemből álló ötfokozatú Li-

kert-skálán mérő kérdőív (Terry és mtsai, 2003; Soós és mtsai, 2007), mely három pozitív, kellemes érzelmet és öt negatív, kellemetlen érzelmet kifejező alskálából áll. Az alskálák megbízhatósága magas (Cronbach-alpha 0,70-0,89 között). Soós és munkatársai (2007) szerint, így a skálában a pozitív és negatív hangulati kategóriák kedvező egyensúlyt képeznek, ezzel téve alkalmassá a mérőeszközt az egészséges populáció tesztelésére. A pozitív érzelmeket kifejező alskálák az *Életerő*, *Nyugodtság* és *Boldogság*. A negatív érzelmeket a *Bosszúság*, *Feszültség*, *Depresszió*, *Fáradtság*, *Bizonytalanság* alskálákkal méri a kérdőív.

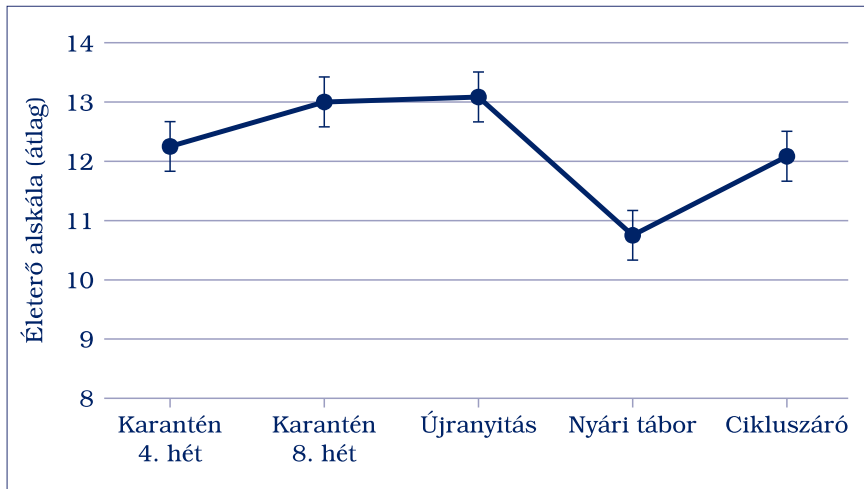
Az általunk készített kérdéssorban, hasonlóan a Brunel Hangulati Skálához, ötfokozatú Likert-skálán kellett az aktuális érzésüket kifejezni a sportolóknak (0 - egyáltalán nem jellemző, 4 - teljes egészében jellemző rá). A kérdéseket a kutatási kérdéscsoportjainkkal összefüggésben alakítottuk ki. Kértük, hogy értékeljék érzéseiket az otthoni edzésekről, a csapattársaik nélkülözéséről, az edzések újrakezdéséről, valamint a felkészülésükről az év végi fő versenyre. Minden kitöltéskor egy nyílt jellegű kérdéssel lehetőséget biztosítottunk arra, hogy a sportolók, szöveges formában, személyes érzelmeiket, gondolataikat is leírják.

A statisztikai elemzések során leíró statisztikai mutatóként átlag és szórás, valamint gyakorisági adatokat tüntettünk fel. A használt alskálák megbízhatósága a mérés során elfogadható volt (Cronbach alfa 0,54-0,89). A mért változók időbeli változásának vizsgálata során az öt alkalommal mért változók esetében ismételt méréses varianciaanalízist, a két alkalommal mért változók esetében egymintás *t*-próbát alkalmaztunk. A nemi különbségek vizsgálata során kétmintás *t*-próbával számoltunk. A statisztikai elemzések során a szignifikanciaszint $p < 0,05$ volt. Az elemzéseket az IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0. (IBM Corp. Released 2015. Armonk, NY: IBM Corp.) programmal végeztük.

Eredmények

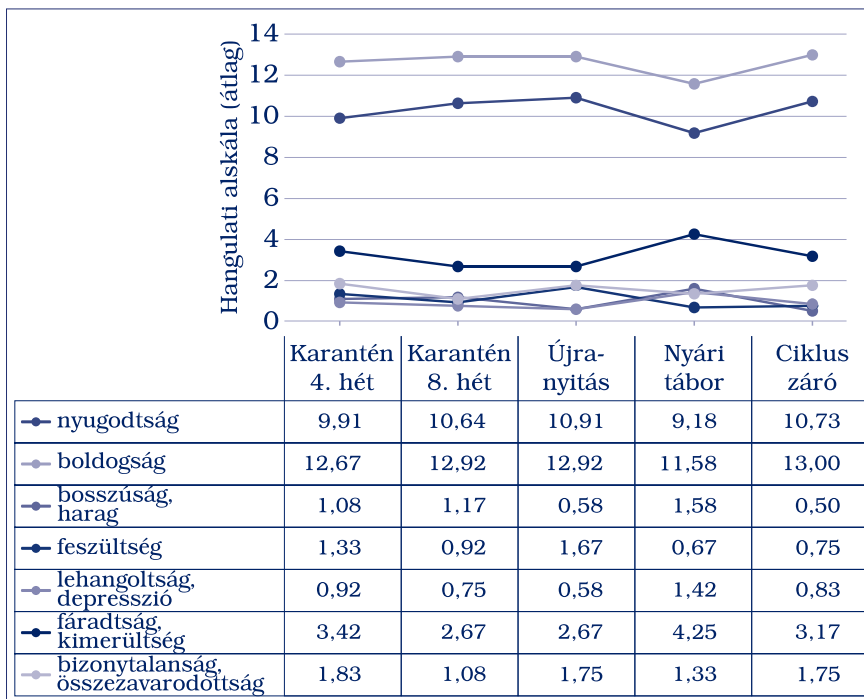
A hangulati állapot vizsgálata a korlátozások időszakában és az újrakezdést követő időszakban:

A hangulati állapotot mérő 8 alskála közül, csak az *Életerő* mutatott statisztikailag szignifikáns különbséget a korlátozások időszakában és az újrakezdést követő időszakban végzett öt mérés közül ($F(4,44)=2,750$; $p=0,040$, $\eta^2_p=0,20$). A karantén 4. és 8. hetében, valamint az újranyitáskor viszonylag nagy értéket mutattak. A nyári tábor végén mért érték szignifikáns mértékben kisebb volt, végül a cikluszáráskor szintén nagyobb értéket mutatott (**1. ábra**).



1. ábra. Az Életerő hangulati alskála változása a vizsgált időszakokban (N=17)

Figure 1. Changes of the Vitality subscale in the studied periods (N=17)



2. ábra. A további hangulati alskálák változása a vizsgált időszakokban (N=17)

Figure 2. Changes of additional mood subscales during the study periods (N=17)

A további pozitív és negatív hangulatot mérő alskálák statisztikailag szignifikáns változást nem mutattak. Összességében a sportolókat inkább pozitív, mint negatív hangulati állapot jellemezte a korlátozások és az újrakezdést követő vizsgált időszakokban (2. ábra). A további két pozitív hangulati alskála (Nyugodtság és Boldogság) hasonló trendet követett, mint az Életerő, de az egyes mérési pontok eltérése nem volt jelentős. A negatív hangulati alskálák

közül a Fáradtság és a Kimerülés mutatott viszonylag nagyobb értéket a nyári edzőtáborban, amely a cikluszárókor a korábbi időszakokhoz hasonló értékre csökkent, de szintén nem volt statisztikailag jelentős az eltérés. A további negatív hangulati skálák szinte alig voltak jellemzők a sportolókra és a változásuk sem volt számottevő.

Az edzésteljesítmény szubjektív értékelése statisztikailag szignifikáns változást nem mutatott a vizsgált időszakokban ($F(4,44)=0,148$; $p=0,963$, $\eta^2_p=0,01$). Minden mérési ponton közel 6-os átlagot mutattak (karantén 4. hét: $5,75 \pm 0,86$; karantén 8. hét: $5,75 \pm 1,06$; újranyitás: $5,67 \pm 1,50$; nyári tábor: $6,00 \pm 1,13$; cikluszáró: $5,75 \pm 1,66$).

Bár az elemszám alacsony a nemi különbségek megbízható vizsgálatához, érdemes megjegyezni, hogy eredményeink szerint, a fiúk és lányok jelentős különbséget a hangulat, illetve az edzésteljesítmény szubjektív értékelésében, sem az egyes mérési pontokon, sem az azok változásában nem mutattak.

Az otthoni edzések és a csapattársak nélkülözésének megítélése a korlátozások ideje alatt:

Az edzésekkel kapcsolatban a sportolók azt értékelték, hogy az otthoni edzések tudják-e pótolni a csoportos, irányított edzéseket, illetve a vízi edzéseket, valamint, hogy mennyire hiányolják az úszó edzéseket. A csapattársakkal kapcsolatban hiányukat, nélkülözésüket értékelték. A fenti kérdésekre adott válaszokat a korlátozások ideje alatt mérve 0-4-ig terjedő skálán (0: egyáltalán nem, 4: teljesen/

nagyon), két ponton hasonlítottuk össze, a karantén 4. és 8. hetében.

Az „otthoni edzések tudják-e pótolni a korábbi csoportos, uszodai irányított edzéseket”, valamint az „otthoni szárazföldi edzések tudják-e pótolni a korábbi vízi edzéseket” megítélése statisztikailag szignifikáns változást mutatott (otthoni, uszodai irányított edzések pótlása: $t(13)=2,183$; $p=0,048$; vízi edzések pótlása: $t(13)=2,747$; $p=0,017$).

1. táblázat. A csoportos uszodai, irányított edzések és a vízi edzések pótlásának megítélése a karantén 4. és 8. hetében

Table 1. Assessment of group swimming, guided training and replacement of water training in the 4th and 8th week of quarantine

Csoportos uszodai, irányított edzések (N=17)		Karantén 8. hete			Összesen
		0	1	2	
Karantén 4. hete	0	0	1	1	2
	1	0	1	0	1
	2	0	4	3	7
	3	3	0	0	3
	4	0	1	0	1
Összesen		3	7	4	14
Vízi edzések (N=17)		Karantén 8. hete			Összesen
		0	1	2	
Karantén 4. hete	0	2	1	0	3
	1	1	3	0	4
	2	4	1	1	6
	3	1	0	0	1
Összesen		8	5	1	14

2. táblázat. Edzések újrakezdésének megítélése a korlátozásokat követően

Table 2. Judging the resumption of workouts after restrictions

	Összesen (N=17)		Fiúk (n=11)		Leányok (n=6)		t	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
Karantén előtti forma visszanyerése	2,71	1,16	2,82	1,17	2,5	1,22	0,52	0,614
Újbóli leállás utáni újrakezdés	2,88	1,05	3,46	0,69	1,83	0,75	4,373	0,002
Versenyek hiánya	3,18	0,81	3,36	0,67	2,83	0,98	1,179	0,274
Újrakezdés nehézsége a kihagyás után	2,82	0,88	2,64	0,92	3,17	0,75	-1,278	0,225
Újrakezdés nehézsége a nyári szünet utánival összevetve	2,29	1,4	1,73	1,42	3,33	0,52	-3,364	0,005

Összességében a karantén 4. hetében 1-es, 2-es értéket (inkább nem, kismértékben pótolja) mutatott, amely a karantén 8. hetére szignifikáns mértékben csökkent, 0-s és 1-es értékre (egyáltalán nem, inkább nem pótolja) (**1. táblázat**).

Az úszó edzések ($t(13)=0,563$; $p=0,583$) és a csapattársak hiányának ($t(13)=0,822$; $p=0,426$) megítélésének változása statisztikailag nem szignifikáns. Már a karantén 4. hetében közel maximális értéket jeleztek, azaz nagyon nagy mértékben hiányolták az úszó edzéseket és a csapattársaikat (úszó edzések: $3,86 \pm 0,36$; csapattársak: $3,64 \pm 0,63$), ami a karantén 8. hetére sem változott jelentősen (úszó edzések: $3,79 \pm 0,43$; csapattársak: $3,43 \pm 0,76$).

Edzések újrakezdésének megítélése a korlátozásokat követően (nyári tábor 6 hét):

A sportolókat 5 kérdés megítélésének segítségével mértük fel a nyári tábor végén: karantén előtti forma

visszanyerése, újbóli leállás utáni újrakezdés, versenyek hiánya, újrakezdés nehézsége a kihagyás után, újrakezdés nehézsége a nyári szünet utánival összevetve.

Eredményeink alapján a sportolóknak leginkább a versenyek hiányoztak, és kevésbé érezték nehéznek az újrakezdést a nyári szünet utánival összehasonlítva (**2. táblázat**). Két esetben tapasztaltunk statisztikailag szignifikáns különbséget, a fiúk nehezebbnek ítélték az újrakezdést egy esetleges újbóli leállást követően, a leányok nehezebbnek ítélték az újrakezdést a nyári szünet utánival összevetve.

Az év végi fő versenyre való felkészülés sikerességének és a koronavírus járvány miatti korlátozások felkészülésre való befolyásának megítélése:

Az év végi cikluszáró előtti napon, 8 kérdés megítélésével a felkészülés sikerességének és a járvány miatti korlátozások hatásának megítélését mértük

3. táblázat. Az év végi fő versenyre való felkészülés sikerességének és a koronavírus járvány miatti korlátozások felkészülésre való befolyásának megítélése

Table 3. Judging the success of the preparations for the main event at the end of the year and the impact of the restrictions due to the coronavirus epidemic on the preparations

Összesen (N=17)	Minimum	Maximum	Átlag	SD
Jobb formában vagy mint a tavaszi karantén előtt?	0	4	3,06	1,26
Jobb formában vagy mint a nyári tábor végén?	1	4	2,83	1,2
Nehezebb volt felkészülni idén a versenyekre, mint tavaly?	0	4	1,39	1,2
Okozott gondot a felkészülésben a koronavírus járvány?	0	4	1,22	1,11
Mennyire sikerült felkészülnöd az év végi fő versenyekre?	0	4	3,11	1,28
Újra tudnád kezdeni megint egy újbóli leállás után?	0	4	2,83	1,42
Mennyire volt nehéz az újrakezdés a nyári szünet után?	1	3	1,61	0,78
Nehezebb volt az újrakezdés a nyári szünet után, mint a tavaszi karantén után?	0	2	0,67	0,77

fel. Nemi különbséget egyik kérdés esetében sem tapasztaltunk.

Összességében a vizsgált úszók úgy érzik, hogy kellő mértékben sikerült felkészülniük az év végi fő versenyekre és jobb formában voltak, mint a tavaszi karantén előtt, illetve a nyári tábor végén. Továbbá úgy érezték, hogy egy újbóli leállás után ismételtelen újra tudnák kezdeni a sportolást. Végül egyáltalán nem érezték nehezebbnek a szokásos nyári leállás utáni újrakezdést a tavaszi karantént követőhöz képest (3. táblázat).

Megbeszélés és következtetések

Az úszók hangulati állapotát inkább a pozitív, mint negatív hangulati állapot jellemezte és a negatív hangulat alig volt jellemző az úszókra a vizsgált időszakban. Emiatt úgy gondoljuk, hogy a vizsgált utánpótláskorú úszók pszichésen jól viselték a korlátozások időszakát majd az edzések újrakezdésével jelentkező kihívásokat is jól tudták kezelni. Így az első feltételezésünket nem tudjuk elfogadni, hiszen az eredmények alapján úgy tűnik, hogy a vizsgált úszók alkalmazkodása valószínűleg sikeres volt a korlátozások okozta nehézségek ellenére, és az úszósport felkészülési rendszerében eltöltött évek tapasztalataira támaszkodva, az újrakezdéssel is meg tudtak birkózni. Így megerősítést nyert Abreu és munkatársainak (2020) megállapítása, mely szerint a fizikai aktivitás támogatja a jóllét érzését. Valamint egyetértünk Petrika (2012) állításával, mely szerint a testmozgás biztosítja a testi és mentális egészséget, továbbá a jó közérzetet. A nyári edzőtáborozás végén (nyári tábor 6. hét) tapasztalt szignifikánsan alacsonyabb életerő mutatja, hogy a sportolók komoly munka elvégzésén voltak akkor túl, és jelzi, hogy a terhelhetőségük határát megközelítették. A nyári táborban végzett 6 hetes edzőtáborozás kiváltotta a fá-

radtságot, mely az utána következő adaptációhoz szükséges pihenőidőben (éves szokásos nyári szünet) beépült. Így ez az eredmény azt mutatja, hogy a terhelésük optimális volt. Az ötödik mérés során az *Életerő* újra lényegesen magasabb lett, mely a fő versenyre való felkészülés és a formába hozás sikerességét sugallja. Ezzel összefüggésben kaptuk azt az eredményt, mely szerint, a versenyzőknek saját megítélésük szerint is, kellő mértékben sikerült felkészülniük az év végi fő versenyre.

Az edzésteljesítmény vizsgálata során, minden mérési időpontban mutatott, közel maximális érték arra enged következtetni, hogy az úszók, minden vizsgált időpontban képesek voltak a megítélésük szerinti közel maximális mértékű edzésteljesítményre. Függetlenül attól, hogy otthoni online felületen megtartott vagy személyes edzői jelenléttel zajló edzésről volt szó. Ennek egyik lehetséges oka, hogy a vizsgált úszók már több éves felkészülési tapasztalattal rendelkeztek a magyar úszósport utánpótlás versenyrendszerében. Úgy tűnik, hogy célkitűzéseik megtartottak voltak a korlátozások ideje alatt, és tudtak alkalmazkodni ugyanezen célkitűzéseik időbeli módosulásához és azonosulni tudtak az új, korábbiaktól eltérő felkészülési tervhez. Erre szükségük is volt, mert a nyári országos bajnokságuk decemberre történő halasztásával változtak a célélérésük időbeli lehetőségei. További magyarázat lehet az edzéseken mutatott szorgalomra és a célok iránti elköteleződésre, hogy a vizsgált sportolói tulajdonságok 12-14 éves korban (6-8 éves úszóversenyzői pályafutás) nagymértékben megjelenhetnek a sportoló serdülők életvitelében, feladataikhoz való hozzáállásukban. Emiatt tulajdonképpen nem meglepő, hogy minden edzésen, a körülményektől függetlenül törekszenek az egyéni legjobb teljesítményre és a korlátozások okozta nehézségek inkább kihívásként jelentek meg a felkészülésükben és nem zavarták meg őket az edzések teljesítésében.

A koronavírus miatti korlátozások érvénybe lépésével meg kellett próbálni fenntartani a korábbi edzésterhelést és edzettséget. A korlátozások alatt 2 alkalommal felmért otthoni edzések és a csapattársak hiányára vonatkozó kérdések eredményei azt mutatták, hogy a szárazföldi edzések nem tudják helyettesíteni a vízi edzéseket így a második hipotézisünket elfogadjuk. Az első mérésen kis mértékben tudta az otthoni online munka pótolni a vízi foglalkozásokat, mely az idő előrehaladtával lényegesen csökkent. Tehát a 8. hét végére úgy érezték az úszók, hogy a szárazföldi munka nem képes az úszást semmilyen mértékben pótolni. Úgy gondoljuk, hogy a több éves, úszósportban eltöltött idő, a vizsgált 12-14 éves életkorra létrehozhat egy, a vízben végzett mozgások iránti kötődést, mely záloga lehet az úszás sportág iránti elköteleződésnek. Az utánpótláskorú úszók hosszútávú felkészülésének ez egy fontos állomása lehet, hiszen az említett életkorban az edzésterhelés meredeken emelkedik a korábbihoz képest – hajnali edzések, szombati edzések, edzőtáborok, edzéshossz és intenzitás növekedés – valamint a továbbtanulással járó terhek olyan tényezők, amelyek ebben az életkorban a sportágelhagyás szélére sodorja az úszókat. A vízi edzések nagyfokú hiánya, mely a korlátozások alatt végig fennmaradt és a pótlás mértékének eredménye azt mutatja, hogy az úszósport legfőbb specifikuma a víz, nagy valószínűséggel szerepet játszik ebben a kritikus időszakban a sportágban való bennmaradásban. A jövőbeni korlátozások tekintetében pedig, különösen érzékeny pont lehet az úszók edzéseközegének elvesztése a járványügyi intézkedések következtében. Továbbá a leírtak alapján úgy tűnik, hogy Mikulán és munkatársainak (2010) gondolata helytálló, a sportolás tényleges védőfaktor a testi és pszichikai egészség megőrzésében.

Ismert, hogy a csapattársak jelentős szerepet játszanak a sporttevékenység során. A csapattársak a korlátozások életbe lépésétől egészen a végéig közel azonos mértékben hiányoztak az úszók megítélései szerint. Emiatt a harmadik, vagyis a csapattársak hiányának növekedésére vonatkozó feltételezésünket nem tudjuk elfogadni. Véleményünk alapján, a hiányérzet változásának elmaradása jól mutatja a mai gyermekek online térben való mindennapos kapcsolattartását. A mindennapos találkozásokon kívül, ma már természetesnek mondható az online felületen történő információáramlás a versenyzők között, melyet az edzők is felhasználnak munkájuk során. Emiatt úgy gondoljuk, hogy a személyes kontakt elmaradása nem jelentett akkora ingert a 12-14 éves úszóknak, hogy annak mértéke fokozódhatott volna a karanténban eltöltött idő elő-

rehaladtával. Ez változást eredményezhet abban a felfogásban, mely szerint a sportolói barátságok ki-fejlődésének meghatározó pillére a térbeli közelség (Meyer és mtsai, 1998). Jelenleg arról nem rendelkezünk információval, mi történne, ha hosszabb ideig tartanának a korlátozások, de a vizsgált időszakban, bár nagymértékben hiányoztak egymásnak az úszótársak, mégis meg tudták oldani az egymással való kapcsolattartást, mely a vizsgált időintervallum alatt látszólag nem sérült és a korábbi kapcsolatok fennmaradtak.

A versenyszerűen sportolók egyik legjellemzőbb attitűdje a versenyzés szeretete, a versenyzés iránti vágy. Az utánpótláskorú sportolók felkészítésében a versenyek nem csupán a képességeik egymással történő összemérését jelenti, hanem önmaguk legyőzését, az önmagukhoz viszonyított fejlődés mérését és célkitűzések elérését is lehetővé teszi. Emiatt nem meglepő, hogy a korlátozások feloldását követően a versenyeket hiányolták legjobban az úszók. A vizsgált csoportnak először az őszi felkészülési időszakban volt lehetősége hivatalos versenyen részt venni, így március és szeptember között ez hiányzott a felkészülésükből. Bár egyesületen belüli versenyek voltak, az eredmények alapján valószínűsíthető, hogy ezek nem tudták pótolni a hivatalos versenyzési lehetőségeket.

A versenyzők felkészülési évének végén, mely ebben az évben egybeesett a 2020-as év végével, megrendezésre kerültek a korosztályos országos bajnokságok, melyekre végül a koronavírus járvány miatt, újdonságokkal és nehézségekkel teli időszakban készültek fel. A fő versenyük előtti napon mért eredmények alapján, a felkészülési évük sikeresnek mondható, hiszen saját megítélésük szerint, jobb formában voltak, mint a tavaszi karantén előtt, valamint a nyári edzőtáborozás után. Így a sikeres felkészülést feltételező hipotézisünket elfogadjuk. Ideális esetben, egy hagyományosnak mondható évben is az év végén jobb formában kell lenniük, mint a nyári bajnokságon, emiatt valószínűleg nem befolyásolták lényegesen a vizsgált úszók felkészülését a koronavírus járvány miatti intézkedések. Ezen eredményünk kiegészíti Csulak és munkatársainak (2021) elit magyar úszókon végzett vizsgálatának eredményeit. Mindkét vizsgálatban, a felkészülési időszak fő versenyén, egy hagyományosnak nevezhető felkészülésnek megfelelő eredmények születtek.

Úgy tűnik, a jelen vizsgálatban részt vett utánpótláskorú úszók a korlátozások miatti kihívásokhoz pozitívan alkalmazkodtak, mert úgy érzik, hogy egy esetleges újbóli leállás esetén ismét újra tudnák kezdeni az edzéseket. Itt nyer értelmet Palencsár (2020) tanulmányában leírt gondolat, mely szerint szükség

van új tapasztalatokra, a világvárvány következtében új megoldásokat kell alkalmazni, mert a korábbi tapasztalatokra építő megoldások nem helytállóak az új helyzetben. A koronavírus járvány okozta korlátozások a vizsgált utánpótláskorú úszók sportágelhagyási esélyeit nagy valószínűséggel nem növelik jelentősen a jövőben sem. További pozitív hozadéka a speciális felkészülési évnek az utánpótláskorú úszók számára, hogy a minden évben szokásos nyári szünet utáni újrakezdést kevésbé érezték megterhelőnek, mint korábban. Mivel a korlátozások okozta edzéskihagyás hosszabb ideig tartott, mint a rendes évi (kb 4 hetes) nyári szünet, melyből az újrakezdést sikeresen teljesítették, a 2020. évi nyári szünet után az edzések újbóli megkezdését nem ítélték nehéznek, tehát az újrakezdéshez szükséges tulajdonságok valószínűleg átestek egy alkalmazkodási folyamaton, melynek pozitív hatása lehet az úszók hosszútávú felkészülésében.

Felhasznált irodalom

- Abreu, J.M., Souza, A.R., Viana-Meireles, G.L., Landeira-Fernandez, J., Filgueiras, A. (2020): Effects of physical activity and exercise on well-being in the context of the Covid-19 pandemic. *MedRxiv*, <https://doi.org/10.1101/2020.06.08.20125575>.
- Ács P. (2020): Változások a magyar lakosság élet- és munkakörülményeiben kiemelten a fizikai aktivitás és a sportfogyasztási szokások vonatkozásában. Keresztmetszeti reprezentatív kutatás a Covid-19 magyarországi első hulláma során a kijárási korlátozások időszakában. *Kutatási jelentés*. Pécs, 2020.
- Babarro, C.A., Etxarri, A.A., Santamaria, G.B., Coca, A. (2020): Impact of Covid-19 confinement on the time and intensity of physical activity in the Spanish population. *Research Square*, 1-8.
- Berki T. (2020): A karantén hatása az egészségmagatartásra: egy pilot kutatás eredményei. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **87**: 15-16.
- Björk, J., Albin, M., Grahn, M., Jacobsson, H., Ardö, J., Wadbro, J., Ostergren O-C., Skärbäck, E. (2008): Recreational values of the natural environment in relation to neighbourhood satisfaction, physical activity, obesity and wellbeing. *Journal of Epidemiology and Community Health*, **62**: e2.
- Brajsa-Zganec, A., Merkas, M., Sverko, I. (2011): Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicator Research*, **102**: 81-91.
- Burtscher, J., Burtscher, M., Millet, GP (2020): (Indoor) isolation, stress and physical inactivity: vicious circles accelerated by Covid-19? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, **30**: 1544-1545.
- Cianci, A.M., Klein, H.J., Seijts, G.H. (2010): The effect of negative feedback on tension and subsequent performance: The main and interactive effects of goal content and conscientiousness. *Journal of Applied Psychology*, **95**: 618.
- Csulak, E., Petrov, Á., Kováts, T., Tokodi, M., Lakatos, B., Kovács, A., Staub, L., Suhai, I.F., Szabó, E.L., Dohy, Zs., Vágó, H., Becker, D., Müller, V., Sydó, N., Merkely, B. (2021): The impact of Covid-19 on the preparation for the Tokyo Olympics: A comprehensive performance assessment of top swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **18**: 18. 9770.
- Goethals, L., Barth, N., Guyot, J., Hupin, D., Celarier, T., Bongue, B. (2020): Impact of home quarantine on physical activity among older adults living at home during the Covid-19 pandemic: qualitative interview study. *Journal of Medical Internet Research*, **3**: 1. 19007.
- Kökény, L., Kiss, K. (2018): Sound mind in a sound body – the connection of sports and wellbeing. In: Józsa, L., Korcsmáros, E., Seres, Huszárk, E., (eds.): *Efficient marketing – Proceedings of the International Scientific Conference EMOK*. Komárom, 969-978.
- Magyar Úszó Szövetség (MÚSZ) 27/2020. sz. elektronikus elnökségi határozata. <https://musz.hu/hatarozatok/musz-25-27-2020-sz-elektronikus-elnoksegi-hatarozat/>.
- Meyer, L.H., Park, H.S., Grenot-Scheyer, M., Schwartz, I.S., Harry, B. (1998): Participatory research approaches for the study of the social relationships of children and youth. In: Meyer, L.H., Park, H.S., Grenot-Scheyer, M., Schwartz, I.S., Harry, B. (eds.): *Making friends: The influences of culture and development*. 3-30, Baltimore: Brooks.
- Mikulán R., Keresztes N., Pikó B. (2010): A sport mint védőfaktor: Fizikai aktivitás, egészség, káros szenvedélyek. In: Pikó B. (ed.): *Védőfaktorok nyomában*. L Hartmann Kiadó, Budapest, 115-130.
- Nádori L. (1991): Sportbeli felkészülés szakaszai. In: Nádori L. *Az edzés elmélete és módszertana*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 265-294.
- Palencsár M. (2020): Az élsportolók mentális kihívásai, és a megoldások a Covid-2019 válságban. *Magyar Edző*, **3**: 57-59.
- Pálvölgyi, Á., Makai, A., Prémusz, V., Trpkovici, M., Ács, P., Betlehem, J., Morvay-Sey, K. (2020): A preliminary study on the effect of the covid-19 pandemic on sporting behavior, mindfulness and well-being. *Health Problems of Civilization*, **14**: 3. 157-164.

- Petrika E. (2012): Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata. Humán Tudományok Doktori Iskola, Debrecen.
- Rice, W.L., Meyer, C., Lawhon, B., Taff, B.D., Mateer, T., Reigner, N., Newman, P. (2020): *The Covid-19 pandemic is changing the way people recreate outdoors: Preliminary report on a national survey of outdoor enthusiasts amid the Covid-19 pandemic.* 1-15.
- Soós I., Hamar P., Lane A.M., Leibinger É., Karsai I. (2007): Az érzelmi intelligencia és a hangulat mérése a sportban – Az Érzelmi Intelligencia és a Brunel Hangulati Skála magyarországi alkalmazása. VI. Országos Sporttudományi Kongresszus. Eger. 43.
- Sós Cs. (2008): Az úszók edzésének tervezése. In: Tóth Á. (ed.): *Az úszás tankönyve.* Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt. 426-462.
- Szabó, T., Stocker, M., Ács, P., Morvay-Sey, K., Pálvölgyi, A., Laczkó, T. (2020): Impact of Covid-19 on the physical activity and well-being of Hungarian athletes and sports professionals. *Health Problems of Civilization*, **14**: 3. 165-173.
- Terry, P.C., Lane, A.M., Fogarty, G. (2003): Construct validity of the Profile of Mood States-A for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise*, **4**: 125-139.
- Babarro, C. A., Etxarri A. A, Santamaria G. B, Coca, A. (2020): Impact of COVID-19 confinement on the time and intensity of physical activity in the Spanish population. *Research Square.* 1-8.

