

Sportolói kompetenciákat gátló és segítő tényezők kézilabda akadémiai játékosok körében

Impending and helping factors of sport competencies in handball academy players

Ökrös Csaba, Wehovszky Vivien, Nagykáldi Csaba

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Doktori Iskola, Budapest

E-mail: okros.csaba@tf.hu, wehovszky.vivien@tf.hu, nagykaldicsaba@gmail.com

Összefoglaló

A csapatsportok, így a kézilabdázás alapvető paradigmája, hogy a teljesítmény a csapat közös produkciója. A siker kulcsa legtöbbször az együttműködésben rejlik – még akkor is, ha a csapatban csupán néhány kiemelkedő „sztár játékosuk” van. Ez a szemlélet nem zárja ki az egyéni teljesítmény fontosságát, amely különösen a taktikai kereteken belüli egyéni megoldásokban nyilvánul meg. Az egyéni teljesítmények jelentős szerepe miatt szükség van az individuális produktivitás mögött álló kompetenciák vizsgálatára.

A csapattagok kompetenciáit különféle tulajdonságok, képességek és készségek építik fel az edzések (gyakorlások), valamint a mérkőzések (visszaigazolások) során. Jellemzőjük, hogy sokfélék és a sportágra jellemző módon alakulnak ki. E tanulmányban a kompetenciákat negatívan (mint a szorongás) és pozitívan (mint az önbizalom) befolyásoló tulajdonságokat vizsgáljuk.

A kompetenciák becsült értékében a kézilabdázó fiúk és lányok között nincs eltérés. A szorongásban a lányok magasabb, a fiúk alacsonyabb értékeket adtak, de ezek nem voltak szignifikáns különbségek. A szorongás destruktív, az önbizalom progresszív hatást gyakorolhat a kompetenciákra és ezen keresztül a sportteljesítményre. Leányoknál különösen érzékeny az önbizalom, koncentráció, aktivitás és sporttechnikai kompetencia, de figyelemre méltó a megelégedéssel összefüggő kompetencia is. Fiúknál

kiemelkedik az önbizalom, a mozgásszabályozás, a teljesítményelvárás és a megelégedés, továbbá a koncentráció és a jó hangulat. Az egyéni kompetenciák összeadódva egyesülnek a csapatteljesítményben.

Kulcsszavak: kompetencia, önbizalom, szorongás, kézilabda

Abstract

The fundamental paradigm of team sports, including handball, is that performance is the result of collective effort. A key aspect is that team members should build on cooperation, even when there are few outstanding star players. This paradigm does not contradict individual performance, which becomes evident in how players individually resolve game situations within a tactical framework. Due to the significant role of individual performance, it is essential to examine the competencies underlying these performances.

The competences of team members are developed through various characteristics, abilities, and skills during training exercises. These are typically diverse and evolve in ways that are specific to each sport. This study examines traits that have either a positive or negative effect on competencies.

There is no difference between boys and girls playing handball in the estimated values of competencies. Boys demonstrated higher confidence, but this was also not significant. We conclude

that anxiety can have a destructive impact, while confidence may have a progressive effect on competencies, and, through them, on sport performance. In the girl group, sensitivity for self-confidence, concentration, activity, sport-technic and satisfaction was especially important. In the boy team, self-confidence, moving regulation, performance expectation, satisfaction and concentration stood out. Individual competences integrated into team performance.

Keywords: competence, self-confidence, (state and trait), anxiety (state and trait), handball

Bevezetés

A kompetencia fogalmat széleskörűen használják, illetőleg definiálják, azonban eredetéről keveset írnak. A fogalmat White (1959) vezette be, amikor a mozgékonytságot (mobility) és a kutató-kereső tevékenységet (exploration) a kompetencia fogalmába egyesítette. Az alapvető kérdés azonban az, hogy mi a kompetencia tartalma. A kompetencia röviden megfelelőséget, szakirányú képzettséget, szakértelmet, illetve ezek birtoklását jelenti, ami a gyakorlati végrehajtást szolgálja (Józsa és mtsai, 2024). White (1959) szerint a kompetenciák segítségével lehet értelmezni a személyiség egészséges fejlődését. Már a gyermek is igényli az olyan produkciókat és társas kapcsolatokat, amelyek őt és az önmagáról alakított képet megerősítik és így a kompetencia érzését növelik. A sportedzések során kiemelt figyelem irányul azon kompetenciák célzott fejlesztésére, amelyek a sportteljesítmény felépítésében és fenntartásában meghatározó szerepet játszanak (Anderson-Butcher, 2024). Elsősorban azokat a kompetenciákat fejlesztik, amelyeket az adott sportág megkövetel.

A kompetenciákat Weiner (1974) három csoportra osztotta: a képesség, a készség és a szociális kompetenciákra. A sportteljesítményekben fontosak a fizikai képesség kompetenciák (erő, gyorsaság, állóképesség és ezek variánsai), amelyek fejlesztése az edzésprogram állandóan napirenden lévő, integrált eleme kell, hogy legyen (Bompa és Buzzichelli, 2018). A különféle készségekhez kapcsolódó kompetenciák fejlesztése erősen sportágspecifikus megközelítést igényel, amelyben kiemelt szerepet kapnak a szükséges mozgáskészségek – így különösen a sportági technikai megoldások – célzott gyakorlatai. A fejlesztési folyamat végső célja a kivitelezés mesterszintre (mastery level) való emelése (Koopmann, 2020). A csapatsportokban különösen hangsú-

lyosak az együttműködésre alapozott, egymást támogató szociális kompetenciák (kooperáció), amelyek a kiváló csapatmunkában nyilvánulnak meg. A kompetenciák egységes alkalmazása előfeltétele annak, hogy a sportolói hatékonyságot tükröző teljesítményt elérjék (Jones, 2024). Bandura (1977) szerint a kompetenciák esetében a sportoló saját önfigyelésével „képet” alkot önmagáról, ezek a legfontosabb információk vezetnek az önhatékonyság kialakulásához. A motoros kompetenciákhoz tartoznak az edzés és a versenyfeladatok (training level), a taktikai szempontok, mint az anticipáció, a percepció, az intuíció, a döntés és a technikai végrehajtás (Dolenc és Filipcic, 2020).

A kompetenciák a sportágak sajátosságainak megfelelően eltérnek, vagyis sport-specifikusak. Egy adott sportágra jellemző kompetenciacsoport célzott alkalmazásával valósul meg a teljesítmény, ezért a sportteljesítmény felfogható úgy, mint a különböző kompetenciák integrált rendszerének eredménye (Baker és Young, 2014). Ha a kompetenciák károsodnak (gátló tényezők), akkor a teljesítmény is csökken, ha viszont a kompetenciák fejlődnek (segítő tényezők), akkor a teljesítmények is növekednek. Az irodalomban inkább a teljesítményre gyakorolt közvetlen hatásokat vizsgálták, pedig a kedvező vagy kedvezőtlen hatások inkább a kompetenciákon keresztül valósulnak meg. Ezért szükséges, hogy a kompetenciák működését befolyásoló személyi tulajdonságokat vizsgáljuk, különös tekintettel azokat, amelyek elősegítik vagy gátolják a magas szintű teljesítmények elérését (Gould és mtsai, 2002). Martens és munkatársai (1990) azt feltételezték, hogy a szorongásnak negatív, az önbizalomnak pedig pozitív kapcsolata van a teljesítménnyel. A hipotézist mások is igazolták a STAI-2 teszt segítségével, sőt kimutatták azt is, hogy a kognitív szorongás kedvezőtlenebb hatást fejt ki a versenyek során a női sportolóknál, mint a férfi sportolóknál (Woodmen és Hardy, 2003).

Célkitűzés és hipotézis

Előzetes kutatásaink eredményei azt mutatták, hogy szoros kapcsolatok vannak a kompetenciák és a fizikai képességek tényezői között (Wehovszky és mtsai, 2025). További eredmények közé sorolható, hogy az előbb említett tanulmányban a vizsgált két minta – a szertornászok és a kézilabdázók – esetében eltérő kompetenciák kerültek az elsődleges helyre a kompetenciák és képességek közötti összefüggések

tekintetében. A jelen kutatásban a cél, hogy tanulmányozzuk a kompetenciákat akadályozó (gátló) és azzal szemben a segítő tényezőket. A teljesítmény elérésének folyamatában a gátló és a segítő tényezők mindig jelen vannak és hatással mindig számolni kell (szimultán hatás). A gátló tényezők közül a szorongást, a segítőkhöz az önbizalmat emeljük ki. Bizonyos fokú szorongás károsan növeli az izgalmi szintet, eltereli a figyelmet, ami bizonytalanná teszi a feladatok végrehajtását, valamint ebben az esetben csökkennek a korrekciós lehetőségek, és így csökken a teljesítmény is (Craft és mtsai, 2003). A megfelelő önbizalom esetén viszont optimális az aktiváció, nő a feladatra való koncentráltóság, a sportoló magabiztossá válik a feladat végrehajtásához, amelynek eredményeképpen a kompetenciák hatékonyan működnek. A szorongás és az önbizalom kapcsolatában gyakran megfigyelhető egyfajta „mérleg-szerű” dinamika: magas szorongásszinthez rendszerint alacsony önbizalom társul, míg a magas önbizalom jellemzően alacsony szorongással jár együtt (Jones, és Hanton, 2001).

A jelen kutatás hipotézise és egyben elsődleges célja volt, annak a kimutatása, hogy vajon a kompetenciákkal kapcsolatban megjelenik-e a szorongás negatív és ettől eltérve az önbizalomnak a magas pozitív korrelációja a kompetenciákkal. Ha igen, akkor a kompetenciákat úgy ítéltük meg, mint a sportteljesítmény reprezentánsait.

Anyag és módszerek

A kutatásban kézilabda akadémiák tagjai vettek részt, a debreceni VSC leány utánpótlás 19 éves és 17 éves utánpótláskorú játékosai ($n=40$). A fiú csoportban veszprémi és a balatonboglári akadémia utánpótlás kézilabdázói szerepeltek ($n=34$), életkoruk megegyezett az előbbi csoportéval. Összlétszám: $N=74$ játékos. A vizsgálatban résztvevők a jelzett vidéki kézilabda akadémiákon 10-12 éves kortól szerepeltek. Aktív sportolásuk 7-10 évre tehető, mire eljutottak az utánpótláskorú csoportokba (leányok U19-es, fiúk U20-as korcsoport).

A módszerek alkalmazásának körülményei: a rendszeres összetartó edzések után történtek a felmérések 2024-ben, az őszi időszakban. A közvetlen, meccs előtti időpontokat elkerültük. A kérdőívek kitöltése papír alapon és anonim módon történt, felügyelettel. Az objektivitást biztosította az egységes kitöltési instrukció és az adatok automatikus értékelése független személy által.

Kompetenciák mérésére alkalmazott módszer: *Versenyzők Önértékelő Módszere* (VÖM), Nagykáldi (2003). A módszerrel 12 kompetencia tényezőt lehet mérni. A 7 fokozatú Likert-skálák pontértékei segítségével a tesztet igazolták. A megbízhatóságot biztosította egy teszt-re-teszt felvétel (egy hetes időközben, $N=30$ kosárlabda és röplabda női válogatott), ahol a két adatsor korrelációi minden esetben elérték a $p<0,001$ szintet. Az érvényesítés tekintetében a röplabda Európa-bajnokság 3. helyezetteinek adatait vizsgálták. Külső validitás kritériumként a mérkőzés sorozat legjobb és leggyengébb meccseredménye esetén felvett adatok közötti t -próbákat számították. Az eltérések $p<0,05$ és $p<0,01$ közöttiek voltak, kivéve a hangulatváltozót, ahol $p<0,1$ (10%) volt az eltérés. A belső validitás kritérium számára indexálást végeztek három tényező esetében: a munkabírás, a technikai szint és a teljesítmény elvárás összevonásával. Ezt az indexet a fenti csoportnál a jó és gyenge teljesítmények összehasonlítása során pszichofiziológiai adatokkal vetették össze a kar tremor (fiziológias karreszketés), a galvános bőrreflex reakció (GRS), a figyelem terjedelme tachistoskóppal, és az aktuális szorongással összhangban (Spielberger, 1970/2025). A Student-próbák a magas teljesítmények esetén szignifikáns eltéréseket mutattak.

Szorongások vizsgálata: *Vonás Szorongás Versenyzőknek* (VSK). Nagykáldi (2025) az eredeti (Spielberger és mtsai, 1970) tesztet felnőtt, elit, válogatott sportolók számára adaptálta. (Alacsonyabb szintű sportoló fiatalok részére Sipos és Sipos (1988) dolgozták ki.) A teszt 20 tételből áll és négyfokozatú Likert-skálákkal szolgáltat adatokat. A vonásszorongás diszpozíció jellegű, vagyis kvázi konstans személyiség vonás. A teszt megbízható, mivel a tesztismétléses eljárás szignifikánsan magas korrelációt adott ($N=18$ női válogatott judo versenyzőknél). Cronbach α értéke: 0,97. Az érvényességet konstruktsvaliditással mutatták ki azonos élet-, illetve sport-életkorú két minta (egyik kiváló sporteredményű, és egy szerényebb eredményű) összehasonlításával. A kiváló csoport szignifikánsan alacsonyabb vonásszorongást mutatott.

Állapot Szorongás Versenyzőknek (ÁSK). Spielberger, Gorsuch, Lushine kérdőívének adaptációját Nagykáldi (2025) végezte el, magas szintű versenyzők számára. Hasonlóan a vonásszorongással kapcsolódó kérdőívhez, szintén 20 tételből áll és tételenként négyfokozatú Likert-skálákból épül fel. Megbízhatóságát jelzi a magas teszt-re-teszt korreláció ($R=0,63$), a Spearman-

1. táblázat. A kézilabdázó leányok leíró statisztikai adatai (n=40)

Table 1. Descriptive statistical data of the female handball players (n=40)

	Átlag±Szórás (M±SD)		Átlag±Szórás (M±SD)
Erőnlét	5,40±1,12	Önbizalom	4,32± 1,52
Munkabírási	4,65±1,29	Versenyattitűd	5,30± 1,20
Aktivitás	5,25±1,21	Teljesítményelvárás	4,62± 1,79
Hangulat	5,30±1,18	Megelégedés	4,55± 1,58
Koncentráció	5,25±1,09	Vonásszorongás	45,80± 8,08
Mozgásszabályozás	5,20±1,20	Állapotszorongás	43,10±10,24
Technikai szint	4,95±1,10	Önbizalom vonás	79,20±16,93
Edzésmotiváció	5,47±1,06	Önbizalom állapot	78,80±16,92

2. táblázat. A kézilabdázó fiúk leíró statisztikai adatai (n=34)

Table 2. Descriptive statistical data of the male handball players (n=34)

	Átlag±Szórás (M±SD)		Átlag±Szórás (M±SD)
Erőnlét	5,73±1,05	Önbizalom	5,05± 1,36
Munkabírási	4,64±1,39	Versenyattitűd	5,91± 0,86
Aktivitás	5,14±1,50	Teljesítményelvárás	5,64± 1,29
Hangulat	5,35±1,45	Megelégedés	5,23± 1,07
Koncentráció	5,29±1,14	Vonásszorongás	41,41± 7,53
Mozgásszabályozás	5,76±1,01	Állapotszorongás	40,11± 8,97
Technikai szint	5,47±0,96	Önbizalom vonás	89,35±13,85
Edzésmotiváció	6,18±1,05	Önbizalom állapot	87,29±14,41

Brown érték (0,91) és a Cronbach- α : 0,87. Az érvényesség az előbbihez hasonlóan mutatja, hogy egy alacsonyabb teljesítményű női judo csoportot jelentősen magasabb állapotsszorongás jellemzi, mint a kiváló teljesítményű csoportot. Az eltérés szignifikáns ($p < 0,001$).

Önbizalom vizsgálata: Sport Önbizalom Vonás Kérdőív (SÖVK), és Sport Önbizalom Állapot Kérdőív (SÖÁK). Mindkét kérdőívet Nagykáldi (2025) adaptálta Vealey (1986) eredeti tesztjei után. Mind a két kérdőív 13-13 itemet tartalmaz, amelyek kilencfokozatú Likert-skálák. Az eredményt valamennyi tétel-pont összege adja. A megbízhatóságot taekwondós férfi csoportnál ($n=33$) sikerült kimutatni (Mucsi, 2008). A korrelációs együttható $R=0,94$ (vonás) és $R=0,87$ (állapot). A Cronbach- α értéke 0,87 válogatott judo nők ($n=18$) esetében (Németh, 2014). Az érvényesség tekintetében a kritérium validálásra egy szakértői besorolás adott lehetőséget: A sportág élvonalát értékelve egy magas és egy alacsony teljesítésű csoportot képeztek. A tesztmutatók összehasonlítása kimutatta, hogy a magas teljesítésű csoport szignifikánsan magasabb önbizalommal rendelkezik mind a vonás, mind az állapothoz köthető önbizalom esetén.

A fentiekhez szorosan kapcsolódva egy átfogó irodalmi utalást kell megemlíteni egy megjelent teszt-könyvről, aminek a címe: „Kérdőíves módszerek a testedzés és sportpszichológia gyakorlatában”. Budapest, (Szerk.: Kovács, N., Bálint, E., Gyömbér, N.).

Leíró statisztika (átlag, szórás) mellett a nemi különbségeket kétmintás Student-féle t -próbával, az összefüggéseket lineáris korreláció-analízis segítségével vizsgáltuk. A szignifikanciaszint $p < 0,05$ volt.

Eredmények

A kompetencia skálák értékei között a leányok és fiúk vonatkozásában (1. táblázat és 2. táblázat) sehol sem találtunk szignifikáns eltérést a kétmintás Student t -próba alkalmazásával. Ez azt jelenti, hogy a leányok és a fiúk közel azonos szinten állnak a kompetencia értékekben. A szorongás a leányoknál volt a magasabb, míg az önbizalom a fiúknál, de ezen eltérések nem érik el a szignifikáns szintet.

A következőkben a korrelációs eredmények elemzésére térünk át.

3. táblázat. Szorongás és önbizalom korrelációi**Table 3.** Correlations between anxiety and self-confidence

Kézilabdázó fiúk	Vonásszorongás – Önbizalom vonás	R= -0,26 p<0,1
	Állapotszorongás – Önbizalom állapot	R= -0,47 p<0,01
Kézilabdázó leányok	Vonásszorongás – Önbizalom vonás	R= -0,43 p<0,05
	Állapotszorongás – Önbizalom állapot	R= -0,47 p<0,05

4. táblázat. A DVSC Kézilabda Akadémia – leányok (n=40)**Table 4.** Female players of the DVSC Handball Academy (n=40)

	VSK	ÁSK	SÖVK	SÖÁK
1. Erőnlét	-0,24	-0,30	0,28	0,33
2. Munkabírási	-0,32	-0,32	0,18	0,12
3. Aktivitás	-0,49	-0,32	0,37	0,36
4. Hangulat	-0,47	-0,42	0,20	0,22
5. Koncentráció	-0,45	-0,34	0,42	0,49
6. Mozgásszabályozás	-0,23	-0,21	0,42	0,44
7. Technikai szint	-0,37	-0,35	0,51	0,51
8. Edzésmotiváció	-0,49	-0,33	0,20	0,32
9. Önbizalom	-0,78	-0,65	0,57	0,64
10. Versenyattitűd	-0,19	-0,02	0,06	0,08
11. Teljesítményelvárás	-0,37	-0,39	0,26	0,38
12. Megelégedés	-0,26	-0,28	0,36	0,44

(Rövidítések: VSK=Vonás Szorongás Versenyzőknek, ÁSK=Állapotszorongás Versenyzőknek, SÖVK=Sport Önbizalom Vonás Kérdőív, SÖÁK=Sport Önbizalom Állapot Kérdőív)

Megjegyzés: Az esetek 75%-ában magasak a korrelációk.

5. táblázat. A Veszprémi Kézilabda Akadémia és NEKA – fiúk (n=34)**Table 5.** Male players from the Veszprém Handball Academy and NEKA (n=34)

	VSK	ÁSK	SÖVK	SÖÁK
1. Erőnlét	-0,32	-0,28	0,43	0,24
2. Munkabírási	-0,39	-0,19	0,16	0,17
3. Aktivitás	-0,42	-0,71	0,23	0,24
4. Hangulat	-0,49	-0,30	0,38	0,32
5. Koncentráció	-0,50	-0,40	0,29	0,42
6. Mozgásszabályozás	-0,42	-0,34	0,38	0,57
7. Technikai szint	-0,28	-0,40	0,55	0,51
8. Edzésmotiváció	-0,19	-0,16	0,04	0,11
9. Önbizalom	-0,71	-0,71	0,65	0,54
10. Versenyattitűd	-0,30	-0,34	0,33	0,39
11. Teljesítményelvárás	-0,40	-0,59	0,38	0,39
12. Megelégedés	-0,34	-0,36	0,36	0,42

(Rövidítések: VSK=Vonás Szorongás Versenyzőknek, ÁSK=Állapotszorongás Versenyzőknek, SÖVK=Sport Önbizalom Vonás Kérdőív, SÖÁK=Sport Önbizalom Állapot Kérdőív)

Megjegyzés: Az esetek 79,1%-ában magasak a korrelációk.

A **3. táblázat** eredményei azt mutatják, hogy a szorongás és az önbizalom minden esetben inverz kapcsolatot mutat, tehát a magas vonás- és állapotszorongás alacsony önbizalom-vonással, illetve állapottal, és a magas önbizalom vonás és

állapot alacsony negatív szorongás korrelációval jár együtt. Megjegyzés: a vastagított számok szignifikáns (p<0,05), az aláhúzás p<0,10 (10%) valószínűségi szintet jelez (**3., 4., 5. táblázat**).

Vizsgálati minták korrelációs elemzése

A 4. és 5. táblázat alapján elmondható, hogy a leány és fiú csapatoknál a magas korrelációk gyakoriságát tekintve csaknem azonos előfordulás figyelhető meg, leányoknál az esetek 75%-ában, fiúknál 79%-ában. A két szorongás skála és a két önbizalom skála értékei minden ponton követik az irodalomból már ismert összefüggéseket, azaz, hogy egymástól ellentétes irányba mozdulnak el. A magas önbizalom skálaértékei alacsony szorongásértékekkel járnak, és fordítva, a magas szorongás alacsonyabb önbizalommal jár együtt. Ezeket a közvetlen páros korrelációk bizonyítják (3. táblázat). Az önbizalom és a kognitív szorongás ellentétes hatását a teljesítményre már Woodmen és Hardy (2003) kimutatták. Az összefüggéseket saját kutatási eredményeink is megerősítették, amelyek az önbizalom és a szorongás korrelációira vonatkoztak (Wehovszky, 2022).

Az idézett tanulmány eredménye szerint a szomatikus szorongás, és az ún. kognitív szorongás negatív korrelációban áll az önbizalommal. Ezzel megalapoztuk azt a hipotézist, hogy a negatív korrelációk befolyásolhatják a szorongás és az önbizalom kedvezőtlen vagy kedvező hatásával a teljesítményt. Olyan álláspontunk alakult ki, miszerint nem csak a teljesítményre gyakorolnak direkt hatást, hanem főképpen a különféle kompetenciákon keresztül is, amelyeknek kölcsönhatása eredményezi, pontosabban felépíti a sportteljesítményt.

Ha összehasonlítjuk a kézilabdás leányok és fiúk korrelációs mátrixát (4. és 5. táblázat), akkor azonos és eltérő adatokat találunk. Megállapítható, hogy mindkét nemnél negatív korrelációban vannak a kompetenciák a szorongás értékekkel. Az önbizalom viszont minden esetben pozitív korrelációt mutat a kompetenciákkal. Kijelenthető, hogy a szorongások destruktív, az önbizalom pedig progresszív hatást gyakorolnak a kompetenciákra. Az önbizalom kompetenciának és a koncentrációnak kiemelkedő szerepe lehet mindkét nemnél, tehát a nemektől függetlenül erős hatást gyakorolnak.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a leányokra jellemző a magas technikai szint, különös tekintettel az önbizalom pozitív hatására, az aktivitás az edzőmunkában, amit a szorongás csökkentő hatása befolyásol, és fontos a törekvés a magas erőnléti szintre. A versenyattitűd, mint egy közvetlen motivációs tényező, csak gyenge korrelációs kapcsolatokkal bír. A leányok

tehát a magas teljesítmény érdekében jó edzőmunkát végeznek, viszont a mérkőzés kevésbé hat rájuk inspirációként. Fiúknál kiemelkedik a mozgásszabályozás és a technikai szint, a teljesítményelvárás és megelégedés, amelyek a szorongás és önbizalom kettős hatása alatt állnak. Az edzőmotiváció alacsony korrelációs értékei némileg ellentmondanak a magas teljesítményelvárásnak. A fiúk esetében megfogalmazhatjuk úgy, hogy kevésbé szeretnek edzeni, de a győzni vágyásuk extrán motiváló hatású. A fiúk törek-szenek a jó hangulat kialakítására is, ami azonban a szorongással negatív korrelációban áll. Ez azt jelenti, hogy a fiú játékosok gyakran elcelő-dnek egymáson akár edzés körülmények között, de akár azon túl is. Egy-egy technikai elem végrehajtásában mutatott hiányosság, vagy ügyetle-nebb mozdulat, az ilyen magas szintű közösségben derűtséget okoz, mely a hiba elkövetőjét pontosabb vagy koncentráltabb végrehajtásra, de mindenképpen magasabb teljesítmény leadásra ösztönzi. A fiú csapatokban mindig található valaki, akinek az a ráosztott vagy önként vállalt szerepe, hogy a „hangulatért” feleljen, a leány csapatokra ez viszont nem igazán jellemző.

A játékosok a szorongás és önbizalom függvényében egy ún. kompetencia-érzést érnek el, aminek kedvező szintje lehetőséget ad a magas sportteljesítmény elérésére. Ilyen módon válnak a kompetenciák alkalmassá arra, hogy a sportolók hatékonyak legyenek. Kijelenthető, hogy az edzőnek és stábjának szünet nélkül azon kell dolgoznia, hogy a szorongások destruktív hatását leépítsék, és vele szemben az önbizalom hatását megerősítsék, amire a továbbiakban még kité-rünk.

Megbeszélés és következtetések

Miután a sportteljesítmény a kompetenciák működése során jön létre, a kompetenciák kialakításával növelni lehet a teljesítményt. Az utánpótláskorú versenyzők számára ezért elsőrendű feladat, hogy a kompetenciákat (különösen a készségeket) tudatosan fejlesszék az edzéseken, mégpedig a fizikai képességekkel együtt. A kompetencia fejlesztéséhez ugyanis – másik tanulmányunk eredményei alapján (Wehovszky és mtsai, 2023) – a fizikai képességek is mintegy 30-40 százalékban hozzájárulnak.

A kompetenciák fejlesztése és ezen keresztül a hatékonyság fokozása, a gyakorlatban az edzők edzésvezetési feladata. A tanulmány eredményei alapján a szorongások, mint gátló tényezők csök-

kentésére és az önbizalom növelésére hangsúlyt kell fektetni a fejlesztés során. Az önbizalom több módon nőhet, például a fizikai képességek fejlesztésével, melyek megnyilvánulása sokrétű, kezdve a kézilabda küzdősport jellegével (mely erős igényel), a mérkőzés relatív hosszú játékidőjével (mely állóképességet igényel), és az ellenfél fizikai és gondolati megelőzésével (mely gyorsaságot igényel) az akciókon belül. Azon kívül a sportági technikát magas szintre kell emelni és az egyéni eszköztárt (repertoárt) új – hatásos elemekkel folyamatosan bővíteni. Önbizalom növelő az is, ha a játékosok minél több sikeres akciót hajtanak végre, vagyis, ha a helyzet kihasználási arányuk magas. Pozitív hatással van az önbizalomra továbbá az is, ha a játékosok törekednek a csapaton belüli összhang kialakulására, vagyis az egyéni, a csapatrészt és a csapattaktikai megoldások arányosan szerepelnek a mérkőzés során, ügyelve az egyes szerepkörök részesedésére. Ezek erősítik a játékosokban azt a meggyőződést és hitet, hogy egyénileg és csapatszinten egyaránt képesek sikeresen megoldani a feladatokat. A játékosoknak bízniuk kell önmagukban és abban, hogy hatékonyak tudnak lenni. De ugyanilyen fontos, hogy egymásban megbízzanak és bízzanak a közös sikerben is.

Legalább ugyanilyen fontos a gátló, akadályozó szorongások leépítése is. A tanulmányban tárgyalt önbizalom és szorongás inverz kapcsolata azt jelenti, hogy ha az önbizalmat sikerül növelni, akkor ezzel közvetlenül együtt jár a túl magas szorongás csökkenése. Ezt a kölcsönhatást ki kell használni. De előfordul, hogy magát a szorongást is csökkenteni kell, mert káros hatása a figyelem elterelésén, a technikai feladatok görcsös megoldásán és végül a motiváció csökkenésén keresztül komolyan akadályozza az egyéni és csapatcélok (taktika) megvalósítását. Szükség lehet ezért különböző szorongáscsökkentő foglalkozások (például relaxációs tréningek) bevezetésére, illetve alkalmazására. Reményeink szerint, a kompetencia-fejlesztések, az edzés módszertan szerves részévé és mindennapos edzői feladattá fognak válni korra és nemre való tekintet nélkül.

Összegzésként megállapítható, hogy mivel a sportteljesítmény alapja a kompetenciák működése, azok tudatos fejlesztése – a fizikai képességek párhuzamos erősítésével és a gátló tényezők mérséklésével – nem csupán a teljesítmény fokozásának, hanem a hosszú távú sportolói eredményesség biztosításának is elsőrendű feltétele.

Kutatásunk korlátai: Fontos megemlíteni a kutatás korlátait, például a minta nagyságát és összetételét, amelyek befolyásolhatják az eredmények általánosíthatóságát. A kérdőíves adatfelvétel során fennáll a lehetősége a szociálisan kíváncsi válaszadásnak, ami torzíthatja a kapott adatokat. Az adatgyűjtés időpontja (őszi szezon) szintén hatással lehet a sportolók fizikai és mentális állapotára, ezáltal az eredményekre. A jövőbeni vizsgálatokban érdemes nagyobb mintával, több adatfelvételi időponttal dolgozni a megbízhatóság növelése érdekében.

Perspektívák: A sportolói hatékonyság széles témakörén belül a kompetenciák témája a jövőben további kutatásokat követel:

- A kompetenciák kapcsolatai a fizikai képességekkel,
- kompetencia vizsgálatok kiterjesztése más sportágakra,
- kompetenciák és fejlesztésük szerepe a cél-, a feladat- és a győzelemre törekvés orientációkban,
- a kutatási eredmények integrációja a hatékonyság motiváció elméletébe.

Felhasznált irodalom

- Anderson-Butcher, D. (2024): Coach training participation and athlete life skill development: Tenacity, problem-solving, and emotional regulation learned through sport. *Journal of Applied Developmental Psychology*, <https://doi.org/10.1080/00336297.2024.2407140>.
- Baker, J., Young, B.W. (2014): 20 years later: Deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, **7**: 1. 135-157.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, **84**: 191-215.
- Bompa, T.O., Buzzichelli, C. (2018): *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., Feltz, D.L. (2003): The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **25**: 1. 44-65.
- Dolenc, T., Filipcic, A. (2020): Model for determining playing competencies for different levels of beginner and intermediate tennis players. *ITF Coaching Sport Science Review*, **33**: 95. 21-24.

- Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002): Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, **14**: 3. 172-204.
- Jones, D. (2024): Impact of team sports participation on social skills development in youth. *American Journal of Recreation and Sports*, **3**: 2. 24-34.
- Jones, G., Hanton, S. (2001): Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, **19**: 6. 385-395.
- Józsa K., Józsa G., Amukune S. (2024): Tanulási kompetencia a hazai és nemzetközi szakirodalomban. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, **12**: 3. 166-190.
- Koopmann, T. (2020): Assessing technical skills in talented youth athletes: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, **15**: 2. 137-158.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., Smith, D.E. (1990): *Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2*. In: *Competitive Anxiety in Sport* (edited by Martens, R., Velay, S.R., Burton, D. 117-190.ampaign, IL: Human Kinetics.
- Mucsi P. (2008): Taekwondósok személyiségjellemzőinek eltérései férfiak és nők között. Diplomadolgozat. Budapest, TF Könyvtár, 45.
- Nagykálldi Cs. (2003): Versenyzők Önértékelő Módszere (VÖM). *Kalokagathia*. **XLI**: 1. 65-81.
- Nagykálldi Cs. (2025): Vonás Szorongás Versenyzőknek (VSV). In: *Kérdőíves módszerek a testedzés és sportpszichológia gyakorlatában*. Budapest, 407-411.
- Nagykálldi Cs. (2025): Sport Önbizalom Vonás kérdőív (SÖVK) és Sport Önbizalom Állapot (SÖÁK) kérdőív. In: (Szerk.: Kovács, N., Bálint, E., Gyömbér, N.) *Kérdőíves módszerek a testedzés és sportpszichológia gyakorlatában*. Budapest, 365-372.
- Nagykálldi Cs. (2025): Sport Önbizalom Állapot Kérdőív. In: (Szerk.: Kovács, N., Bálint, E., Gyömbér, N.) *Kérdőíves módszerek a testedzés és sportpszichológia gyakorlatában*. Budapest, 365-368.
- Németh E. (2014): *Küzdősportolók edzettségi állapotának csoportos és individuális diagnosztikai jellemzése*. Doktori disszertáció. Budapest, TF Könyvtár, 80.
- Sipos, K., Sipos, M. (1988): A State-Trait Inventory, *Hungarian version*. *Psychodiagnostic Vademecum*, Tankönyvkiadó, 123-136.
- Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushine R.E. adaptáció: Nagykálldi Cs. (2025): Állapotszorongás Versenyzőknek (ÁSK-STAI) In: (Szerk.: Kovács N., Bálint E., Gyömbér N.) *Kérdőíves módszerek a testedzés és sportpszichológia gyakorlatában*. Budapest, 310-313.
- Vealey, R.S. (1986): Conceptualization, of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, **8**: 221-246.
- Wehovszky V. (2022): Junior és felnőtt válogatott, valamint 1. osztályú ritmikus gimnasztikázók önbizalma és versenyszorongása. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **100**: 78-83.
- Wehovszky V. (2023): Válogatott tornászlanysok önértékelése a személyiségi tényezők és orientációk háttérében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **104**: 22-27.
- Wehovszky V. Nagykalldi Cs., Ökrös Cs. (2025): Kompetenciák és képességek kapcsolatai tornász és kézilabdázó nőknél. *Megjelenés alatt*.
- White, R.W. (1959): Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, **66**: 297-333.
- Weiner, B. (1974): *Achievement motivation and attribution theory*. Morristown, NJ. General Learning Press.
- Woodmen, T., Hardy, L. (2003): The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a metaanalysis. *Journal of Sport Sciences*, **21**: 6., 443-457.

