

**SIKER ÉS TEHETSÉGGONDOZÁS
PROBLÉMAKÖRE U18 JÉGKORONG
JÁTÉKOSOK MOTOROS ÉS PSZICHOLÓGIAI
VIZSGÁLATA ALAPJÁN**

PhD Disszertáció

Géczi Gábor

Semmelweis Egyetem



Budapest

2009

BEVEZETÉS

A különböző képességek és készségek, a megfelelő kondicionális állapot, koordináltság, és a pszichés és mentális felkészültség mind-mind befolyásolják az élsportolók teljesítményét a sportban. A jégkorongban sincs ez másképp, a különböző életkorban és tudásszinten lévő játékosok más-más veleszületett és tanult képességei adják az eredmények alapját.

A jégkorong az egyik leggyorsabb és legösszetettebb csapatsport a világon, amely differenciált tulajdonságokat és képességeket követel meg a játékosoktól (Vescovi et al, 2001). A jégkorongra jellemző a nagy intenzitású rövid korcsolyázás, a gyors sebesség és irányváltás, valamint az állandó test-test elleni harc (Montgomery, 1988).

Ebben a sportban a siker nemcsak az egyéni hatékonyságon, hanem sokkal inkább a csapathatékonyságon, egymás megértésén, hatékony az együttműködésen és kommunikáción, illetve az alázaton múlik (Feltz & Lirgg, 1998). A szakirodalom alapján elmondható, hogy a legtöbb fiatal játékos mérkőzésen vagy edzés közben, nem birtokolja a megfelelő pszichológiai képességet az eredményességhez (Humara, 2000).

Megállapítható, hogy az elit jégkorongozás a sportágnak megfelelő adottságot, tehetséget követel meg a játékosoktól (Géczi & Bognár, 2004), ugyanakkor magas szintű kondicionális (Geitner et al, 2006; Green et al, 2006) és koordinációs képességek (Wu, 2002), valamint taktikai felkészültség is jellemzik a játékosokat (Cernjul, 1999).

A sikeres játékosoknál megfigyelhető az úgynevezett jégkorong érzék (Martell & Vickers 2004) és a megfelelő mentalitás, pszichológiai jellemzők optimális szintje (Géczi et al, 2008; Lauer, 2005). Mindezek mellett a játékosoknak megfelelően edzett, felkészített aerob és anaerob energiaellátó rendszerre és optimális testösszetételre van szükségük (Green et al, 2006).

A KUTATÁS CÉLJA

A disszertáció elsődleges célja volt, hogy meghatározza azokat a jellemzőket, amelyek a motorikus és pszichológiai faktorok közül döntő az U18 jégkorong válogatottba kerülés szempontjából. Másodlagos célként fogalmaztuk meg a lényeges különbségek bemutatását a Válogatott és a Nem-válogatott játékosok között. Reményeink szerint a hazai edzők edzőmunkáját

szeretnénk segíteni a kutatás eredményeinek gyakorlatorientált közzétételével.

MÓDSZEREK

Minta

Minden vizsgálati személy a saját egyesületében átesett egy előválogatáson, ezért mindösszesen 40 fő, U18 játékos végezte el a jeges és szárazföldi gyakorlatokat és töltötte ki a pszichológia teszteket. Ezen negyven fő a korosztály legjobbjaként jelent meg a válogatókon, mely eredményeképp kerültek ki azok a válogatott játékosok, akik a nemzetközi versenyeken és mérkőzéseken képviselhetik az országot. A játékosok közötti megoszlás 20 Válogatott ($M_{age}=16,45$, $SD= 0,512$) és 20 Nemválogatott ($M_{age}=16,62$, $SD= 0,50$) játékos volt.

Módszer

A kutatáshoz felhasználtuk a válogató tesztelés 19 motoros gyakorlatát, jeges és szárazföldi feladatokat. A pszichológiai tesztelésben az Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28), a Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2), a Sport Motivation Scale (SMS) és a State-Trait Personality Inventory (STPI-Y) tesztekkel használtunk.

A testmagasság és testsúly a tesztek előtt mechanikus módon lett lemérve. Feladatismertetést tartottunk a tesztelés megkezdése előtt, így a vizsgálatban résztvevő játékosok számára tiszta és érthető volt a tesztelés feladatsora. A motorikus tesztek mérését és adminisztrációját a jégpályán, illetve az atlétika pályán végeztük el, melyekkel a Magyar Jégkorong Szövetség hivatalos személyeit és edzőit bíztuk meg.

Adatfeldolgozás

A klubedzők által előválogatott játékosok 2007. május 5-én végezték el a motoros és pszichológiai teszteket. A kutatás során összehasonlítottuk a mért adatok a Válogatott és a Nem-válogatott játékosok csoportjai között. A mért adatok megfelelő módon, a helyszínen írásban rögzítettük, a pszichológiai teszteket a játékosok írásban végezték el.

A részvétel önkéntes volt, a megfelelő biztonságra törekedtünk a válogató során. A válogató mintegy 5 óra időtartamban zajlott le, amely magában foglalta a motoros és a pszichológiai tesztek elvégzését is.

Minden mért adat Átlag (M) és Szórás (SD) értékei voltak kiszámítva először. A Válogatott és Nem-

válogatott játékosok eredményeit hasonlítottuk össze egymással, amelyhez az Kétmintás T-próbát használtuk. A Normalitás és Homogenitás ellenőrzése után, Diszkriminancia analízist hajtottunk végre a csoporttagság prediktív modelljének felállítása érdekében. Stepwise Diszkriminancia analízist használtunk a Válogatott és Nem-válogatott csoportok közötti különbségek kimutatására. SPSS 17.0 statisztikai programot használtunk az adatok szerkesztésénél, a p értékét 0.05 szinten határoztuk meg.

Az összes játékost és edzőjét értesítettük a válogató előtt a kutatás céljáról. Egyetértésük jeleként a résztvevők aláírták az adategyeztető lapot, és a játékosok szülei sem gördítettek akadályt a tesztelésen való részvétel elé.

EREDMÉNYEK

A legtöbb motoros és pszichológiai tesztnél nem volt jelentős eltérés a Válogatott és Nem-válogatott játékosok között az eredményeknél. Meglepetésre csak kettő jeges és egy szárazföldi tesztél volt szignifikáns különbség a csoportok között, míg a pszichológiai feladatoknál az ACSI-28 és a PMCSQ-2 kérdőív esetében egy-egy szignifikáns különbség volt mérhető. A másik kettő felmért pszichológiai tesztél, az SMS és a STPI-Y esetében nem volt statisztikailag mérhető eltérés a Válogatott és a Nem-válogatott játékosok között.

A szárazföldön végzett tesztek közül egyedül az 1500 méteres síkfutás mutatott szignifikáns különbséget a Válogatott és Nem-válogatott játékosok között, a Válogatott játékosok javára. A további mérések is többnyire a Válogatott játékosok fölényét mutatta.

A Testtömeg index (BMI) nem jelzett szignifikáns különbséget a Válogatott és Nem-válogatott játékosok között, azonban a Válogatott játékosok eredményei voltak jobban megfelelőek a jégkorong számára. Ebben az életkorban az elit szintű jégkorongozóknál nem jellemző a túlsúly, a klubokban végzett előzetes kiválasztás ebben is segítséget jelentett.

A jeges tesztek a kétmintás T-próba alapján statisztikailag szignifikáns különbséget mutattak a Válogatott és Nem-válogatott játékosok között a következő tesztekben: Koszorúzás koronggal, Passzolási gyakorlat.

A pszichológiai tesztek közül az ACSI-28 esetében is csak egy alskálánál, a Szorongásmentesség volt felfedezhető különbség. Az alskálákat figyelembe véve a Csúcsteljesítmény téthelyzetben, a Koncentráció

és az Önbizalom, teljesítmény és motiváció magasabb volt, mint a többi alskála eredményei. Ellenben az Szorongásmentesség és az Edző általi irányíthatóság eredményei viszonylagosan alacsonynak mondhatóak.

A Nem-válogatott játékosok az Egyenlőtlen elismerés alskálát tekintve szignifikánsan magasabb eredményt mutattak, mint a Válogatott játékosok. Ezek alapján úgy tűnik, a válogatott játékosok kevésbé érzik a kivételezést és nem valói érdemek alapján történő válogatást, az edző részrehajlását bizonyos tekintetben. Az észlelt motivációs környezet is sugároz a játékosok felé esetleg negatív jeleket.

Az SMS statisztikai elemzése alacsony Amotivációs szintet, közepes Külső motivációs szintet valamint relatív magas Belső motivációs szintet mutatott. A belső motiváció kiemelten fontos a jégkorongozásban,

megfelelő alázattal és kemény munkával kombinálva komoly pályafutás alapjait jelenthetik.

Az STPI-Y eredményei nem mutattak szignifikáns különbséget a Válogatott és Nem-válogatott játékosok között.

Tovább vizsgálódva a Diszkriminancia analízis segítségével 8 teszt mutatott eltérést a Válogatott és a Nem-válogatott játékosok között: az Egyenlőtlen elismerés, a Koncentráció, a Csúcsteljesítmény téthelyzetben, a Testtömeg index (BMI), a 36 m hátrakorcsolyázás, a Szorongásmentesség, az Alkati depresszió és a Csapaton belüli rivalizálás.

MEGBESZÉLÉS, KÖVETKEZTETÉS

A kutatás legfontosabb eredménye volt, hogy az “Edző szeme” kiválasztási szisztéma működik, azaz a jobb

játékosok technikai, taktikai teljesítménye, döntéseik szabadságfoka a jégen előrejelzi az edzők döntését és választását (Géczi et al, 2008). A tesztek alapján Válogatott minősítést elért játékosok döntő többségét megnevezték az edzők a kiválasztást megelőző megbeszélésen.

A statisztikai elemzés megmutatta azokat a faktorokat, amelyek megkülönböztették a résztvevő 40 főt, azaz a Válogatott játékosokat a Nem-válogatott játékosoktól. A Kétmintás T-próba alapján statisztikailag szignifikáns különbség volt a két csoport között a következő tesztekben: Koszorúzás koronggal, Passzolási gyakorlat, 1500 méteres síkfutás, Szorongásmentesség és az Egyenlőtlen elismerés esetében.

Megállapítható, hogy a pszichés képességek a fejlesztésére nem szenteltek elég figyelmet a klubok

(Bognár et al, 2009). A fejlesztés ezen a területen az edzők felkészültségén és nyitottságán múlik, illetve azon a felismerésen, hogy a fentiek fontos szerepet játszanak a kiváló teljesítményben.

A Diszkriminancia analízis alapján a következők voltak a megkülönböztető faktorok: Egyenlőtlen elismerés, Koncentráció, Csúcsteljesítmény téthelyzetben, Testtömeg index (BMI), 36 méter hátrakorcsolyázás, Szorongásmentesség, Alkati depresszió és a Csapaton belüli rivalizálás. Ezen faktorok mérése és elemzése lényeges lenne a kiválasztási és tehetséggondozás folyamatában, mert az edzők számára lényeges információkra hívná fel a figyelmet (Géczi et al, 2008 Géczi et al, 2005).

További tanulmányok szükségesek a motoros és pszichikai képességek jobb megértéséhez az

utánpótláskorú, elit jégkorongozóknál (Géczi et al, 2006). Az életkor változásának szempontjából is több korosztálynál (U16, U18, U20 és Felnőtt) is el kellene végezni az összehasonlítást. Longitudinális vizsgálatok jól jellemeznék a fejlődés állomásait, ami megfelelő segítséget tudna adni a tervezéshez. További sportágak hasonló korú versenyzőivel is hasznos lehet az összehasonlítás a jövőbeni vizsgálatoknál, a sportági tehetség-összetevők leírásakor.

GÉCZI GÁBOR PUBLIKÁCIÓI

Nemzetközi Folyóiratokban:

1. Géczi G., Bognár J., Tóth L., Sipos K. and Fügedi B. (2008): Competitive state anxiety, athletic coping strategies, and state- trait personality of different age groups of Hungarian national ice hockey players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2. 277-285.
2. Trzaskoma-Bicsérdy G., Bognár J., Révész L., Géczi G. (2007): The coach-athlete relationship in successful Hungarian individual sports. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 2(4). 484-495.
3. Tóth I., Géczi G. (2006): Slovensko sucastou viacerych hokejovych filozofií v madarsko hokeji. *Hokejovy Tréner*. 2. 28-45.
4. Bognár J., Géczi G., Vincze G., Szabó A. (2009). Coping skills, motivational profiles, and perceived motivational climate in young elite ice hockey and soccer players. *International Quarterly of Sport Science*, 1 (in press)

Hazai folyóiratokban

1. Bognár J., Trzaskoma-Bicsérdy G., Révész L., Géczi G. (2006): A szülők szerepe a sporttehetség gondozásban. *Kalokagathia*, 1-2. 86-95.

2. Géczi G., Révész L., Bognár J., Vincze G. and Benczenleitner O. (2005): Talent and talent development in sports: The issue of five sports. *Kalokagathia*, 3. 113-123.
3. Géczi G., Mayer P., Leleszi Z. (2005): Friendship or competition, game or elite sport... or all of them? *Magyar Edző*. 2. 6-8.
4. Géczi G., Nagy A. (2005): Kapusok kiválasztása. *Magyar Edző*. 4. 12-14.
5. Géczi G., Bognár J., Tóth L., Mayer P., Fekti I. (2006): Theoretical and practical considerations of youth development in ice-hockey. *Magyar Edző*. 1. 34-36.
6. Géczi G., Keszthelyi M. (2006): The process of sport selection in ice hockey. *Magyar Edző*. 2. 21-22.
7. Révész L., Géczi G., Bognár J. (2007): Alapértékek a tehetséges gyermekek oktatásában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 29. 57.
8. Révész L., Bognár J., Géczi G., Benczenleitner O. (2005): Tehetség meghatározás, sportágválasztás és kiválasztás három egyéni sportágban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4. 17-24.
9. Révész L., Géczi G., Bognár J., Tóth L. (2005): A sporttehetség megközelítési módjai. *Magyar Edző*, 4. 5-8.

10. Révész L., Bognár J., Géczi G. (2007): Kiválasztás, tehetség és pedagógiai értékek az úszásban. Új Pedagógiai Szemle, 4. 45-53.
11. Révész L., Géczi G., Bognár J., Trzaskoma-Bicsérdy G. (2009): Sporttehetség: elméletek és jellemző jegyek a szakirodalomban. In: Bognár József (szerk): Tanulmányok a kiválasztás és tehetséggondozás témaköréből. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest (megjelenés alatt)
12. Révész L., Géczi G., Vincze G. (2005): Sportszakemberek az utánpótlás korúak tehetségéről, az alkalmazott pedagógiai módszerekről és a kommunikációról. Tavaszi Szél Konferencia Tanulmánykötet, Debrecen. 332-336.
13. Révész L., Bognár J., Géczi G. (2005): Sportszakemberek a sportágválasztásról, kiválasztásról és az alkalmazott pedagógiai módszerekről. Apáczai Napok Konferencia Tanulmánykötet, Győr. 565-568.