

Versenyszorongásszint optimalizáló módszerek az evezésben

Alföldi Zoltán

Baja, 2012

1970

Koronkai-Sipos-Arató

Relaxáció hatása a szervezetre

A szóingerek kiváltják, az erekben, belső szervekben a megfelelő változásokat

1976

Bierman

Autogén tréning hatásai

A vizsgaszorongások is megszüntethetők

1.táblázat Nemek és életkor megoszlása a csoportokban

Életkor/Nem	Nő	Férfi	Összesen
14 év	-	2	2
15 év	1	1	2
16 év	-	6	6
17 év	1	3	4
18 év	2	4	6
Összesen	4	16	20

2.táblázat Nemek és életkor megoszlása a kísérleti csoportban

Életkor/Nem	Nő	Férfi	Összesen
14 év	-	1	1
15 év	-	1	1
16 év	-	3	3
17 év	-	2	2
18 év	2	1	3
Összesen	2	8	10

3.táblázat Nemek és életkor megoszlása a kontroll csoportban

Életkor/Nem	Nő	Férfi	Összesen
14 év	-	1	1
15 év	1	-	1
16 év	-	3	3
17 év	1	1	2
18 év	-	3	3
Összesen	2	8	10

Módszerek, eszközök

1. SCAT-Sport Competition Anxiety Test Martens, R., Vealey, R.S.and Burton (1990)- általános verenyszorongásszint verseny után 60 perccel
2. PRQ-1- Spielberg féle verseny előtti szorongásszint mérő teszt- verseny előtt 60 perccel
3. PRQ-2 - Spielberg féle verseny utáni szorongásszint mérő teszt- verseny után 20/30 perccel

4. Táblázat Beavatkozás

	Alkalom	Cél	Alkalmazott módszerek
Autogén Tréning szerű relaxáció	12	Ellazulás, saját testi élmény felfedezése, relaxációs alapok megismerése	Relaxáció, Autogén tréning ellazító gyakorlatának állomásai
Imagináció	8	Képzelőerejük növelése	Pozitív versenyélmény elképzelése, TV közvetítés
Mentális Tréning	5	Különböző okból kifolyólag kihagyott edzések pótlása	Evezőspályán külső, belső szemmel, lassítva, gyorsítva látták magukat
NLP	10	Motiváció, evezőstechnika javításra	Gyorsfóbiaűzés, nem domináns kézzel felírt célok

SCAT teszt eredmények

5.táblázat SCAT Kísérleti csoport Páros T próba

	átlag	szórás
Előmérés	19,10	3,542
Utómérés	18,50	3,472

P-érték: 0,595

6.táblázat SCAT Kontroll csoport Páros T próba

	átlag	szórás
Előmérés	18,60	3,438
Utómérés	18,70	2,908

P-érték: 0,758

PRO-1 eredmények

7. táblázat PRO-1 kísérleti csoport Páros T próba

	átlag	szórás
Előmérés	21,50	2,635
Utómérés	21,80	3,795

P-érték: 0,818

8. táblázat PRO-1 kontroll csoport Páros T próba

	átlag	szórás
Előmérés	23,10	1,663
Utómérés	24,10	3,446

P-érték: 0,478

PRQ-2 eredmények

9. táblázat PRQ-2 kísérleti csoport Páros T próba

	átlag	szórás
Előmérés	22,90	3,604
Utómérés	21,90	2,331

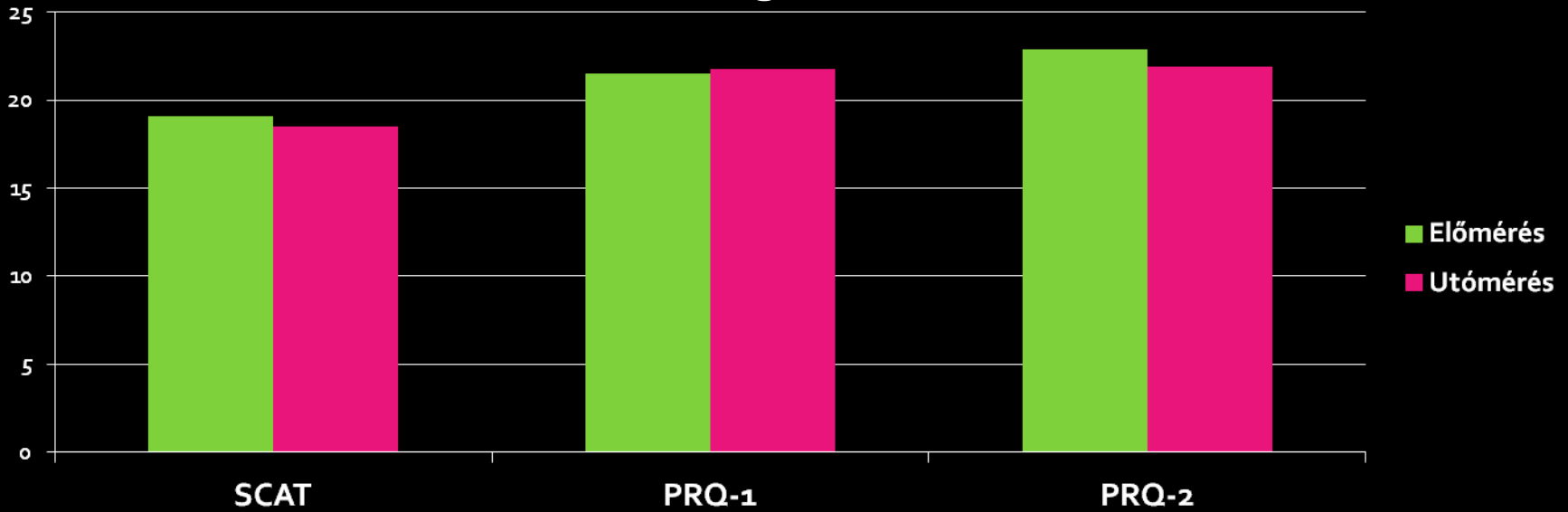
P-érték: 0,535

10. táblázat PRQ-2 kontroll csoport Páros T próba

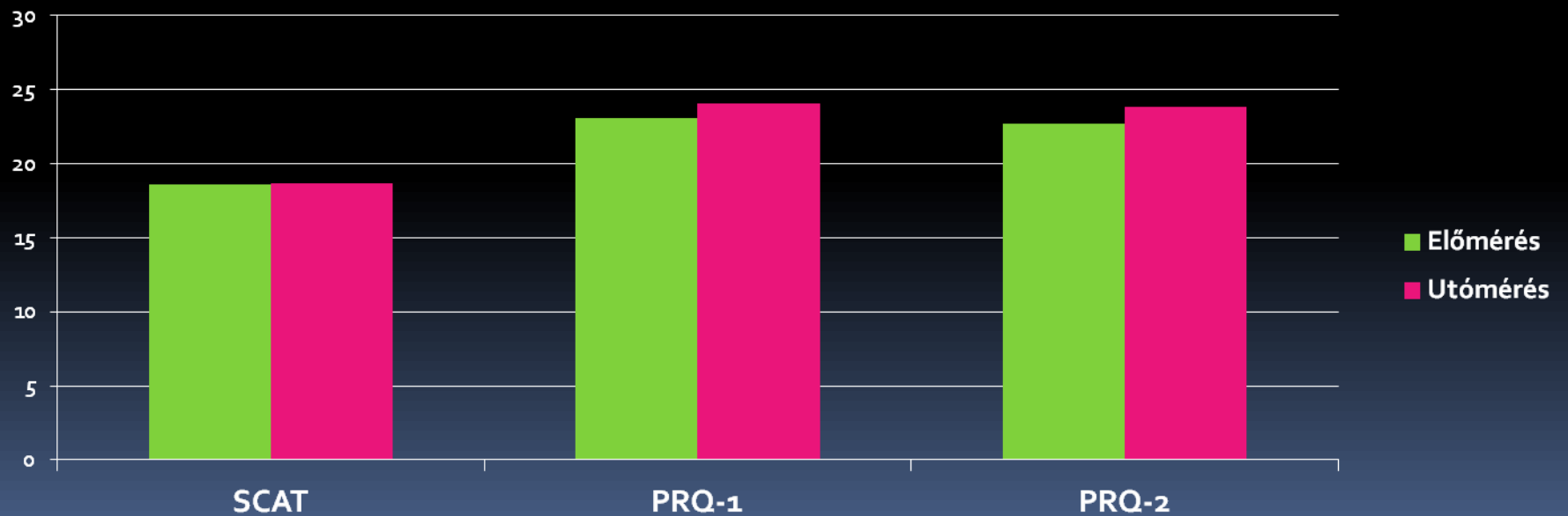
	átlag	szórás
Előmérés	22,70	3,498
Utómérés	23,80	3,360

P-érték: 0,405

Diagramok



1. diagram Kísérleti csoport versenyszorongszintjeinek változása



2. diagram Kontroll csoport versenyszorongszintjeinek változása

Következtetések

H₁-K₂- A kontroll csoportban növekedett a versenyszorongás szint 0,10-vel, míg a kísérletiben csökkent 0,60-val

H₂-K₂- Az eredményekről elmondható továbbá, hogy a kísérleti csoport átlaga 0,3-val nőtt, míg a kontroll csoport átlaga 1,0-val.

H₃-K₂- Az eredményekről elmondható továbbá, hogy a kísérleti csoport átlaga 1,0-val csökkent, míg a kontroll csoport átlaga 1,1-vel nőtt

?

Köszönöm a figyelmet!