

159.94:796.422
159.96:796.422

László Zita

AKTUÁLIS SZORONGÁS A VERSENYSPORTBAN

Anxiety in competitive sports

Mint minden sportág, az atlétika is nagy fejlődésen ment keresztül az elmúlt évtizedekben. Fejlődött a technikai végrehajtás színvonala, de a kiemelkedő teljesítmények eléréséhez szükséges mentális felkészülést sem hagyhatjuk figyelmen kívül.

Az edzők és versenyzők sikeres munkájához hozzájárulnak a sportpszichológusok is, akik a mai felkészülési folyamatokban jelentős segítséget nyújthatnak mind az egyéni, mind a csapatsportágak versenyzői számára.

A jelen tanulmány futóatléták esetében vizsgálja a versenyzői szorongás pszichikai állapotát annak érdekében, hogy összegyűjtse azokat a pszichológiai és pedagógiai eszközöket, amelyek elősegíthetik a sportolók versenyhelyzetben mutatkozó túlzott szorongásának leküzdését.

Kulcsszavak: pillanatnyi szorongás; pszichológiai jellemzők; optimális önbizalom; versenyzői kompetencia

Napjainkban egyre több edző és versenyző tanulmányozza a pszichikai jellemzők és a képességek érvényesülése közötti összefüggés jellemzőit.

A versenyzői szorongással foglalkozó régebbi és jelenleg folyó kutatások nagy része arra helyezi a hangsúlyt, hogy pszichológiai és pedagógiai aspektusból értelmezze a szorongást és kiváltó okát enyhítse, esetleg meg is szüntesse.

A szorongás értelmezése és kezelése elsősorban élettani mechanizmusokra épül, de emellett a pszichológiai és pedagógiai folyamatok ismeretét sem nélkülözheti. Úgy tűnik, hogy a sporttal foglalkozó szakemberek elsőrendű feladatuknak a sikerességhez szükséges versenyteljesítmény növelését tekintik, ugyanakkor az eredmények javítása érdekében nem szabad háttérbe szorítani a kedvező személyiségjegyek felismerését, majd érvényre juttatását sem.

A versenyzők pszichikai jellemzőinek megismerése, a sport, a versenyzés által kiváltott pszichikai jelenségek létrejötte, ezek teljesítményfokozó hatásának kihasználása, a pszichés tartalékok mozgósítását kiváltó módszerek alkalmazása, a sportági specifikumok és az általános törvényszerűségek közös érvényesülésének feltárása, ismerete nélkülözhetetlen a magas szintű sportteljesítmények eléréséhez.

A szakirodalomban rendelkezésre álló bizonyítékok egyértelműen azt támasztják alá, hogy a magas szintű sportteljesítményekre való felkészítés közben létrejövő szorongás, helyzet specifikus.

A KUTATÁS CÉLJA

- A rövid-, közép- és hosszútávfutó atléták verseny kiváltotta szorongásának jellemzése;
- A versenyzői szorongásfajtáknak: a kognitív és a szomatikus szorongásnak, valamint a versenyteljesítménnyel kapcsolatos önbizalom értékeinek bemutatása.
- A verseny előtti és a verseny utáni pillanatnyi szorongásszint mérésével az a célunk, hogy számba vegyük azokat a lehetőségeket, amelyek a versenyző felkészítése során kiküszöbölhetik a szorongással együttjáró negatív hatásokat.

ANYAG ÉS MÓDSZER MINTAVÁLASZTÁS

Kutatásunk a teljes mintára, 98 főre, nemi megoszlás szerint 32 női és 66 férfi futóatlétára irányult. Véletlen mintavétel alapján választottuk ki a vizsgálatban részt vevőket, ami azt jelenti, hogy a felkérés során gyakran kaptunk nemleges választ a közreműködésre, így előre nem volt tervezhető a vizsgáltak köre.

Korosztályok szerinti megoszlásban így alakult a helyzet: ifjúsági, junior, utánpótlás és felnőtt versenyzőket egyaránt megszólítottunk.

A versenytáv hosszának figyelembevételével rövid-, közép- és hosszútávfutó atléták szorongásszintjét vizsgáltuk (1. táblázat).

A VIZSGÁLAT IDEJE

Az adatfelvételre a 2006. évi versenydényben került sor. A vizsgálat alanyai a veszprémi Utánpótlás Bajnokságban szereplő, valamint a budapesti Ifjúsági és Utánpótlás Országos Bajnokságban részt vevő egyesületek futóversenyzői, illetve a Debrecenben megrendezett Felnőtt Országos Bajnokságban versenyző futóatléták.

Ezenkívül a vizsgálatba bevontuk a „SIMEK”- pénzdíjas emlékverseny férfi középtávfutó atlétáit is.

A VIZSGÁLATI MÓDSZER

A pszichológiai jellemzők mérésére megválaszolt kérdéseket tartalmazó kérdőívet vettünk igénybe, ami azt jelenti, hogy a megjelölt válaszlehetőségekből a válaszadók egyet jelölhettek meg.

1. A *Martens-féle* /Competitiv State Anxiety Inventory/, CSAI-2 kérdőívet használtuk. A méréseket a versenyszám előtt 60 perccel végeztük el.

– A verseny előtti szorongás vizsgálata tesztdiagnosztikai módszerrel történt.

A CSAI-2-nek a vizsgálatokban való felhasználását indokolja, hogy az eszköz produkciófelülete méri:

- a versenyzéssel kapcsolatos aktuális kognitív szorongásállapotot (A-State-K);
- a versenyzéssel kapcsolatos aktuális szomatikus szorongásállapotot, a szorongás testi tüneteit (A-State-SZ);
- a versenyzéssel kapcsolatos önbizalom mértékét (ÖnB).

2. A versenyzői szorongást mérő *Spielberger-féle* tesztnek redukált változatával, a *Sanderson-féle* (PRQ₁, PRQ₂) kérdőívet használva végeztük el a méréseket, a versenyszám előtt 60 perccel, illetve a versenyszám befejezése után 15 perccel.

– A szorongás mérésére tesztdiagnosztikai módszert alkalmaztunk, amely a verseny előtti és verseny utáni pillanatnyi szorongás mérésére alkalmas.

- Pre-Prost Race Questionnaire (PRQ₁);
- Post-Race Questionnaire (PRQ₂).

Öt aktivációs és öt nyugalmi helyzetre, valamint a versenyző fittségi állapotára vonatkozólag tettünk fel kérdéseket. E módszer alkalmazását rövidege, gyors és pontos értékelési lehetősége indokolja.

AZ ADATFELDOLGOZÁS MÓDSZERE

A kutatás adatait a leíró és a következtetési statisztikai módszerekkel, a két-faktorú varianciaanalízis útján; a Cramer-együtthatók vizsgálatával, valamint az SPSS 15.0 for Windows program alkalmazásával dolgoztuk fel.

A VIZSGÁLAT EREDMÉNYEI

A pszichológiai *Martens-féle* CSAI-2 versenyzői szorongás korcsoportonkénti értékeit a 2. táblázat mutatja be.

Az eredményből egyértelműen kitűnik, hogy a *Martens-féle* (CSAI-2) szorongáskálák korcsoportonkénti vizsgálata során, minden korosztálynál a verseny előtti szorongás testi tünetei, a szomatikus szorongás értékei (CSAI-2/

som.) magasabb értéket mutatnak a másik két szorongási mutatóhoz viszonyítva. A versenyzéssel kapcsolatos kognitív szorongás (CSAI-2/cog.) az ifjúsági és a felnőtt korosztálynál egyaránt magas fokú.

A versenyeredménnyel kapcsolatos önbizalom (CSAI-2/self-conf.) az utánpótlás és a felnőtt korosztálynál is magasabb értéket tükröz. Ez az idők folyamán szerzett tapasztalatokkal, élményekkel magyarázható.

A *Martens-féle* (CSAI-2) szorongáskálát a versenytáv függvényében a 3. táblázat ábrázolja.

Mint a vizsgálati eredményekből kitűnik, minden versenytávon a verseny előtt szorongásos testi tünetegyüttes, a szomatikus szorongás (CSAI-2/som.) kimagasló értéket ér el. A versenytáv hosszának növelésével a szomatikus szorongási mutatók emelkedő tendenciát tükröznek, kivételt csak hosszútávfutók képeznek. A versenyzéssel kapcsolatos kognitív szorongás (CSAI-2/cog.), továbbá a versenyeredménnyel kapcsolatos önbizalom (CSAI-2/self-conf.) a versenytáv növekedésével fokozatosan emelkedik.

A racionális félelem a versenytársaktól, a versenytáv leküzdésétől befolyásoló tényező lehet a szorongás alakulásában. A versenyszorongási szintek minimális eltérése a közép- és hosszútávfutás hosszával, tempójával magyarázható.

A *Martens-féle* (CSAI-2) versenyszorongás-skála és a *Sanderson-féle* (PRQ₁, PRQ₂) versenyszorongás-értékek összehasonlító elemzése (4. táblázat.).

A kapott eredményekből kiolvasható, hogy a pszichológiai *Martens-féle* CSAI-2 versenyszorongás-skálák közül a versenyzéssel kapcsolatos kognitív szorongás (CSAI-2/cog), nemkülönben a versenyeredménnyel kapcsolatos önbizalom (CSAI-2/self-conf.) értékei között negatív irányú közepes erősségű szignifikáns kapcsolatot találunk (-, 493**), ami azt jelenti, ahogyan nő a sportolók versenyeredménnyel kapcsolatos önbizalma, úgy csökken a versenyszorongás. Ezt az 1. ábra is mutatja.

A 4. táblázat eredményei a továbbiakban azt tükrözik, hogy a verseny előtti szorongásos testi tüneteket vált ki; a szomatikus szorongás (CSAI-2/som.), valamint a verseny utáni pillanatnyi szorongás pedig a *Sanderson-féle* (PRQ₂) negatív irányú, gyenge erősségű szignifikáns kapcsolatot hívja elő (-, 254*). Ez arra enged következtetni, hogy a versenyszám befejezése után a pillanatnyi szorongás lassan, de csökkenő tendenciát mutat. Ezt a 2. ábra is jól szemlélteti.

Vizsgálatunkban a verseny előtti (PRQ₁) és a verseny utáni (PRQ₂) pillanatnyi szorongási érték között pozitív irányú gyenge erősségű szignifikáns kapcsolatot észlelünk (222*). Ez azt igazolja, hogy a teljes minta alapján a versenyszám befejezése után még mindig fennáll egy enyhe verseny utáni pillanatnyi szorongás (3. ábra). Azokon a versenyzőkön tehát, akiken a verseny előtt szorongásra utaló jelek mutatkoztak, a versenyszám teljesítése után is megjelenhet a verseny utáni szorongás. Ez összefügg a versenyző edzettségi állapotával, az elvárásoknak való megfelelés kényszerével, az elért eredménnyel.

A futóatléták verseny előtti (PRQ_1) és verseny utáni (PRQ_2) pillanatnyi szorongásszintjének a korosztályok szerinti vizsgálata során kapott eredményeit az 5. táblázat mutatja.

A vizsgálat során kitűnt, hogy minimálisan csökkenő tendenciát mutat a verseny utáni pillanatnyi szorongásérték, amely a versenyszám befejezése után normálisnak mondható.

A szorongás magyarázható az életkori sajátosságokkal, a versenytapasztalattal, a verseny nivójával, valamint az edző elvárásaival, az atléta önmagának való megfelelésével, az elvárások teljesítésével.

Sanderson-féle szorongásmérő tesztet alkalmaztunk a verseny előtti (PRQ_1) és a verseny utáni (PRQ_2) pillanatnyi szorongásszint mérésére, a versenytáv hosszának függvényében. A kapcsolat meglétét a kétfaktorú varianciaanalízis módszerével teszteltük (6. táblázat).

Az adatok rámutatnak arra, hogy a minőségi ismérvek (versenytáv, időpont) és a mennyiségi ismerv (mért szorongási értékek) között gyenge a kapcsolat, s a két csoportosító ismerv az eredményváltozó szóródásának mintegy 0,028 %-át határozza meg. Az időpont és a szorongási adatok közötti sztochasztikus kapcsolat – eltekintve a távhossztól – szintén nagyon gyenge intenzitású.

A távhossz a szorongási adatok szóródásának 0,019%-ára ad magyarázatot. Mivel 5%-os szignifikancia-szinten az F-eloszlás kritikus értéke minden esetben nagyobb az általunk becsült értéknél, a távhossz és az időpont, illetőleg a kettő közös hatása nincs jelentős (szignifikáns) kapcsolatban a mért szorongási eredményekkel.

Az eredmények arra utalnak, hogy a minőségi ismérvek (a versenytáv hossza) és a mennyiségi ismérvek (a mért szorongási értékek) között alig van kapcsolat.

A versenytáv hossza, valamint a verseny előtti (PRQ_1) és verseny utáni (PRQ_2) pillanatnyi szorongás értéke, illetve hatása között nincs jelentős összefüggés.

A versenyszorongási értékek minimális eltérést mutatnak, ebből arra lehet következtetni, hogy a versenytáv hossza alapvetően nem befolyásolja az adott vizsgálatban a versenytől való szorongás mértékét.

A futóatléták neme, illetve a versenytáv hossza közötti kapcsolat vizsgálatára irányuló méréseket is végeztünk.

Az adatok feldolgozásánál, mivel az ismervváltozataink száma kettőnél több, a Cramer-együtthatót használtuk. A vizsgálati adatokból a következő kiinduló adatbázist határoztuk meg, amely a 7. táblázatban látható.

A vizsgálat eredményei alapján elmondhatjuk, hogy a futóatléták neme és a versenytáv között közepes erősségű (0,38) szignifikáns a kapcsolat. A mintában a Cramer-együttható négyzete a determináció mértékét is megmutatja, vagyis az atléta neme csupán 14,67 %-ban determinálja a választott táv hosszát.

Meggyőződésünk, hogy a sportág megválasztása genetikailag determinálja a versenyzők várható teljesítményét és fejlődési ütemét. Az izomrostok szerkeze-

te a gyors (fehér) és a lassú (vörös) rostok idegéletteni okaira vezethető vissza. Ez a tény egyben azt is igazolja, hogy genetikailag arányuk befolyásolhatja a gyorsaság, illetve az állóképesség fejlesztésére irányuló edzőmunkát.

Véleményünk szerint a rövidtávfutóktól és általában az ugrószámok művelőitől más jellegű edzőmunkát kíván sportáguk, mint egy közép- és hosszútávfutó atlétától.

Míg a közép- és hosszútávfutók a monotóniatűrésre irányuló nevelése külön feladat az edző számára, addig a rövidtávfutó atlétáknál ez a probléma nem jelentkezik. Az edzők természetesen igyekeznek változatosra tenni – kiegészítő mozgásanyaggal, pszichés ráhatásokkal – az edzésanyagot, így a sportolók kevésbé érzik kényszerűnek a tréning egyhangúságát.

A közép-, hosszútávfutókkal kapcsolatban – a nemek szerinti megoszlás és a versenytáv hossza közötti arányt vizsgálva – megállapíthatjuk, hogy akiknek jó a beidegződésük, neuromuszkuláris koordinációjuk, valamint állóképességük, azok kiemelkednek a mezőnyből, s közülük kerülnek ki a versenyzők.

Elfáradni, sokat futni kezdetben senki nem szeretne, mindenkit a könnyebb edzőmunka vonz. Mindenekelőtt azt kell eldönteni, alkalmas-e a sportolni vágyó az atlétizálásra, utána válasszon szakágat. A legtöbb versenyző először sok versenyszámmal próbálkozik, de nincs „becsapva”, hiszen az évek múlásával kiderül, hogy ki melyik szakágban, versenyszámban lesz várhatóan a legsikeresebb.

ÖSSZEGRZÉS

A sportolók személyiségvizsgálata során a versenyszorongási szintek rendre felszínre kerültek. A szorongás jelensége a versenyző felkészítésének egész folyamatában kimutatható.

Az edzőtől kitűnő pedagógiai érzéket kíván a versenyszorongás kezelése, amely sokkal komplexebb folyamat, mint gondolnánk.

Köztudomású, hogy az edzői tevékenység sajátos nevelési terület, és sajátos módon megy végbe. Az edzések alkalmával a cselekvéstanulás, a speciálisan alkalmazott mozgások a sportolók képességeinek fejlesztésére irányulnak a sportág sajátosságainak megfelelően.

A vizsgálatok, felmérések ismertetése után az alábbiakban foglalhatjuk össze munkánkat. Mint a bevezetőben is utaltunk rá, kutatásunkat a pszichológia felől közelítettük meg:

1. Feltártuk a versenyszorongás jellemzőit. Alaposan megismertük a rövid-, közép- és hosszútávfutó atléták szorongásának jellemzőit.
2. Megvizsgáltuk a futóatléták szorongásfajtaát (CSAI-2), valamint a verseny előtti (PRQ₁) és utáni (PRQ₂) pillanatnyi szorongásszint mértékét.

A kutatás során megállapítást nyert, hogy a szorongás legtöbbször negatívan befolyásolja a versenyteljesítményt, szükséges tehát megfelelő kezelése. Ebben segíthet az edző pedagógiai, pszichológiai tevékenysége, akinek nagy szerepe van abban, hogy sportolói megfelelő felkészültséggel, kellő motivációval, érzelmi kiegyensúlyozottsággal, határozottsággal viszonyljanak sportágukhoz. Az optimális önbizalom (a versenyző kompetenciája) valóban segítheti a versenyzőt, de hiánya bizonytalansággal és szorongással járhat.

Úgy véljük, a vizsgálat eredményei hozzájárulnak ahhoz, hogy a sportpedagógia és a sportpszichológia felvesse és megoldja a versenyszorongás kezelhetőségével kapcsolatos kérdéseket az atlétika futószámait illetően.

A kutatás továbbfejlesztése érdekében az atlétika másik két szakágán – ugró-, és dobószakágán – belül érdekes összehasonlításokat tehetnénk. Az ügyességi versenyszámok ugyanis másfajta felkészülést és másfajta versenyzést kívánnak meg. Míg a futók együtt futják le a versenytávot, és felkészülhetnek a versenytárs egyes reakcióira, addig az ugrók és a dobók sorozatonként, egymást követően figyelhetik a verseny menetét. Így a futókhoz képest más eredményt kapnánk, ha a verseny előtti és verseny utáni szorongást mérnénk. Ennek következtében a versenyszorongás szintjében is eltérések mutatkozhatnak, amelyek újabb kihívást jelenthetnek az edzők számára a sportolók mentális felkészítésének gyakorlatában – főleg akkor, ha rövidtávfutói ugrószámokban is versenyeznek.

IRODALOM

- MARTENS, R. (1977): Sport Competitive Anxiety Test. Champaign IL: Human Kinetics Publishers.
- SANDERSON, F. H. (1989): Analysis of Anxiety Lev (In Hackfort, Sielberger: Anxiety in Sport. Internacional Perspective) The series in Health: Psychology and Behavioral Medicine Hemisph Publishing Corporation. New York, London, Philadelphia, p. 39–54.
- SPIELBERGER, C. D. (1989): Stress and Sports. (In hackfort, Spielberger: Anxiety in Sport
- SIPOS KORNÉL–BEJEK KLÁRA–KUDAR KATALIN (1999): A magyar nyelvű CSAI-2 versenyszorongás skála sztendertizálása. III. Országos Sporttudományi Kongresszus. II. kötet. (szerk.: Mónus András). MSTT. Budapest. 293–299.

1. táblázat. A teljes minta megoszlása

Versenytáv hossza/ Korosztályok	Rövidtávfutók 100-400 m		Középtávfutók 800-3000 m		Hosszútávfutók 5000-10000 m		Összesen
	Nők	Férfiak	Nők	Férfiak	Nők	Férfiak	
<i>Ifjúsági (17 év)</i>	2	3	2	31	0	1	40
<i>Junior (18-19 év)</i>	1	6	1	2	0	0	9
<i>Utánpótlás (20-22 év)</i>	16	5	2	2	0	2	25
<i>Felnőtt (22 év felett)</i>	3	5	2	2	3	7	24
Összesen	22	19	7	37	3	10	98

2. táblázat. A korosztályok szerint megoszló futóatléták versenyszorongási skálájának (CSAI-2) vizsgálata

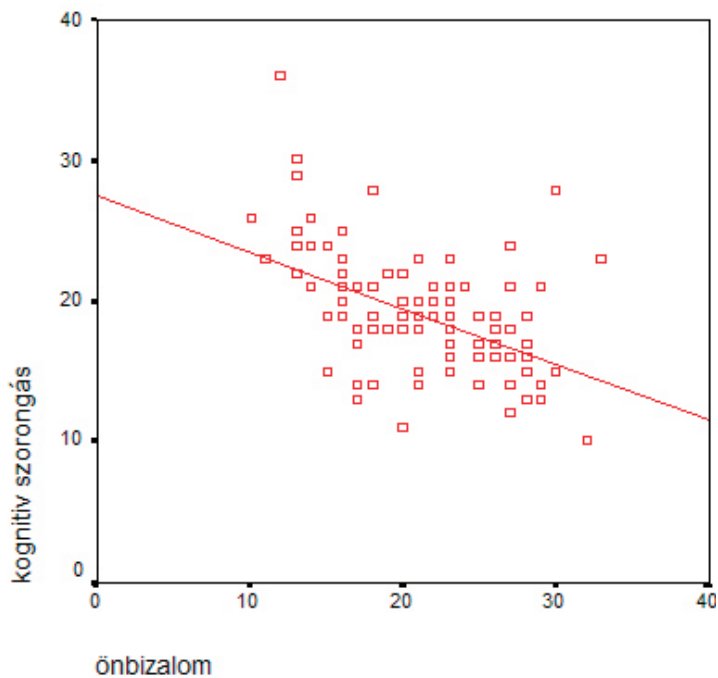
		Kognitív szorongás	Szomatikus szorongás	Versen्यőbizalom
<i>Ifjúsági</i>	Mean	2, 1414	2, 4791	2, 3784
	N	32	32	32
	St. Deviation	4, 21	2, 91	5, 19
	% of Total N	33, 0%	33, 0%	33, 0%
<i>Junior</i>	Mean	1, 875	2, 4583	2, 4166
	N	8	8	8
	St. Deviation	4, 67	1, 76	5, 78
	% of Total N	10, 3%	10, 3%	10, 3%
<i>Utánpótlás</i>	Mean	0, 9481	2, 5228	2, 3986
	N	34	34	34
	St. Deviation	3, 72	2, 85	5, 02
	% of Total N	36, 1%	36, 1%	36, 1%
<i>Felnőtt</i>	Mean	2, 1388	2, 4398	2, 4907
	N	24	24	24
	St. Deviation	5, 54	1, 75	6, 09
	% of Total N	20, 6%	20, 6%	20, 6%

3. táblázat. A versenytáv hossza szerint megoszló futóatléták versenyszorongási skálájának (CSAI-2) vizsgálata

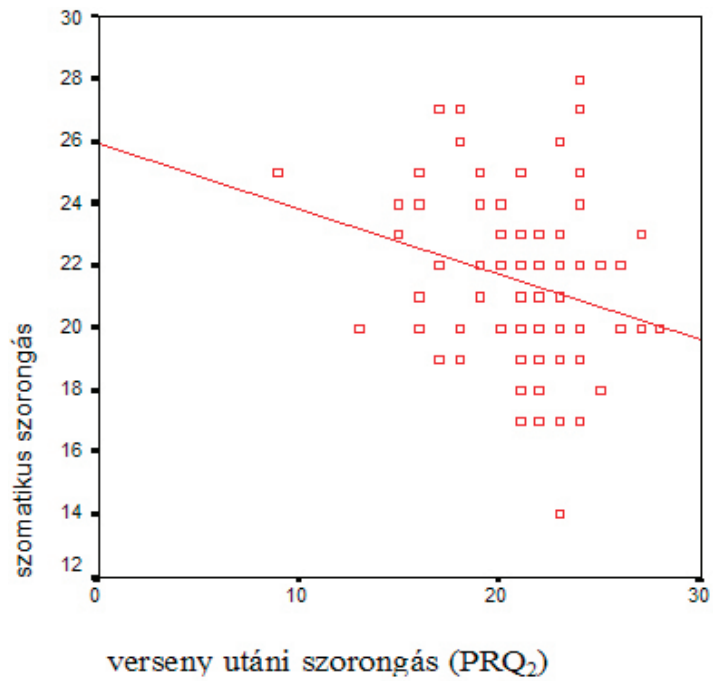
		Kognitív szorongás	Szomatikus szorongás	Versen्यőbizalom
Rövidtávfutók	Mean	2, 1056	2, 4661	2, 3929
	N	41	41	41
	St. Deviation	0, 7598	0, 8559	0, 8741
Középtávfutók	Mean	2, 1565	2, 5050	2, 4116
	N	44	44	44
	St. Deviation	0, 8407	0, 9173	0, 8904
Hosszútávfutók	Mean	2, 0171	2, 4188	2, 6752
	N	13	13	13
	St. Deviation	0, 9081	0, 8751	0, 9278

4. táblázat. A CSAI-2 versenyszorongási skála összetevőinek korrelációs értékei, valamint a verseny előtti (PRQ₁) és a verseny utáni (PRQ₂) pillanatnyi versenyszorongás közötti korreláció vizsgálata

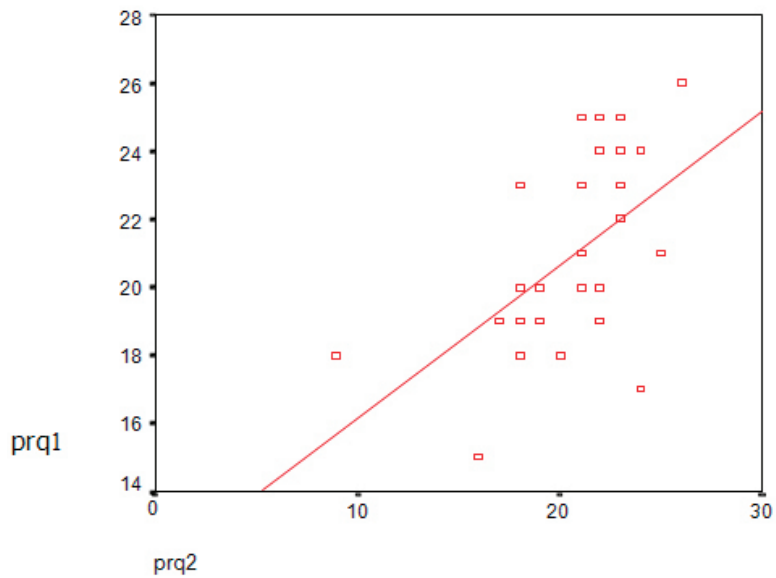
		Kognitív szorongás	Szomatikus szorongás	Versen्यőnbizalom	PRQ ₁	PRQ ₂
Kognitív szorongás	Pearson Correlation		,030	-,493**	,178	-,033
	Sig. (2-tailed)	X	,772	,000	,081	,749
	N		98	98	98	98
Szomatikus szorongás	Pearson Correlation	,030		-,139	-,021	-,254*
	Sig. (2-tailed)	,772	X	,174	,836	,012
	N	98		98	98	98
Versen्यőnbizalom	Pearson Correlation	-,493**	-,139		,114	,080
	Sig. (2-tailed)	,000	,174	X	,266	,434
	N	98	98		98	98
PRQ ₁	Pearson Correlation	,178	-,021	,114		,222*
	Sig. (2-tailed)	,081	,836	,266	X	,029
	N	98	98	98		98
PRQ ₂	Pearson Correlation	-,033	-,254*	,080	,222*	
	Sig. (2-tailed)	,749	,012	,434	,029	X
	N	98	98	98	98	



1. ábra. A kognitív szorongás és a versenyzői önbizalom közötti korrelációs kapcsolat



2. ábra. A szomatikus szorongás és a verseny utáni (PRQ_2) pillanatnyi szorongás értékei közötti összefüggés vizsgálata



3. ábra. A verseny előtti (PRQ_1) és a verseny utáni (PRQ_2) szorongás korrelatív összefüggésének vizsgálata

5. táblázat. A futóatléták verseny előtti (PRQ_1) és verseny utáni (PRQ_2) pillanatnyi szorongásának vizsgálata korcsoportok szerint

		Verseny előtti szorongás (PRQ_1)	Verseny utáni szorongás (PRQ_2)
Ifjúsági	Mean	2,075	2,0937
	N	32	32
	St. Deviation	0,8633	1,0742
	% of Total N	33,0%	33,0%
Junior	Mean	2,125	2,0875
	N	8	8
	St. Deviation	1,0544	0,9832
	% of Total N	8,30%	8,30%
Utánpótlás	Mean	2,1088	2,1382
	N	34	34
	St. Deviation	0,8703	0,9834
	% of Total N	34,10%	34,10%
Felnőtt	Mean	1,9625	2,0316
	N	24	24
	St. Deviation	0,8314	0,8353
	% of Total N	24,60%	24,60%

6. táblázat. A verseny előtti (PRQ_1) és utáni (PRQ_2) pillanatnyi szorongás vizsgálata a versenytáv hosszának figyelembevételével

Rövid-, közép- és hosszútávfutók szorongásának mutatói		Verseny előtti szorongás (PRQ_1)	Verseny utáni szorongás (PRQ_2)
Rövidtáv-futók	Mean	2,1409	2,1121
	N	41	41
	St. Deviation	0,9257	0,9283
	% of Total N	42%	42%
Középtáv-futók	Mean	2,1498	2,1232
	N	8	8
	St. Deviation	0,9056	1,0234
	% of Total N	44,70%	44,70%
Hosszútáv-futók	Mean	2,0683	2,0538
	N	34	34
	St. Deviation	0,8163	1,0716
	% of Total N	13,30%	13,30%

7. táblázat. A futóatléták neme és a versenytáv hossza közötti összefüggés

	Rövidtáv	Középtáv	Hosszútáv	Összesen
Nő	22	7	3	32
Férfi	19	37	10	66
Összesen	41	44	13	98

Actual anxiety in competitive sports

Athletics, just as other branches of sport, has shown great development in the recent decades. The level of the technical execution of skills has improved, but one cannot discard the importance of mental preparedness necessary for outstanding achievements either.

Sports psychologists contribute to the successful performance of sportsmen and coaches; they provide significant assistance to sportsmen during the processes of preparation both in the branches of individual and in branches of team sports.

The present study analyses the mental state of competition anxiety in the case of runners with the aim of collecting those psychological and pedagogical resources which can help towards fighting the intense anxiety of sportsmen before competition.

Keywords: temporary anxiety, psychological characteristics, optimal self-confidence, competitors' confidence