

ПРЕДСТАРТОВО ЕМОЦИОНАЛНО СЪСТОЯНИЕ ПРИ ПОДРАСТВАЩИ ХАНДБАЛИСТИ

Емил Аврамов, Иван Иванов

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“

ORCID 

Emil Avramov – <https://orcid.org/0000-0002-2081-3004>

Ivan Ivanov – <https://orcid.org/0009-0000-6584-6603>

РЕЗЮМЕ

Предсъстезателната тревожност е един от главните проблеми в спорта и това не е по-различно и при подрастващите хандбалисти. Ето защо ние си поставихме за цел да изследваме емоционалното състояние на подрастващи хандбалисти до 16 години преди състезание. Предмет на изследването са параметрите на тревожност и самоувереност при подрастващи хандбалисти. Обект на изследването са 62 девойки и 63 юноши до 16 години, участващи в турнир по хандбал „Да се срещнат най-добрите 2024 г.“ в град Дряново. За решаването на поставените задачи използвахме следните научни методи – проучване, анализиране и обобщаване на литературните източници. Мултидименсионална скала за изследване на предсъстезателна тревожност – CSAI-2, адаптирана за български условия от Домусчиева-Роглева, 2007 г. Въпросникът има 26 айтеима и три скали (сوماتична тревожност, когнитивна тревожност и самоувереност). За обработка на данните сме използвали вариационен анализ. След анализа на резултатите получените данни показват, че скалата „Самоувереност“ е с най-високи резултати при тестовете за предсъстезателна тревожност (2,66). Отдаваме го на факта, че добрите спортисти вярват в собствените си умения. Състезателите показват статистически значими различия спрямо спортния стаж по скалата „Когнитивна тревожност“.

Ключови думи: хандбал, предсъстезателна тревожност, подрастващи

PRE-START EMOTIONAL STATE IN ADOLESCENT HANDBALL PLAYERS

Emil Avramov, Ivan Ivanov

National Sports Academy, Department of Basketball, Volleyball and Handball

ABSTRACT

Pre-competition anxiety is one of the major problems in sport and this is no different for adolescent handball players. We therefore set out to investigate the emotional state of adolescent handball players up to the age of 16 years prior to competition. The subjects of the study were the parameters of anxiety and self-confidence in adolescent handball players. The subjects of the study were 62 girls and 63 adolescents up to 16 years of age participating in a

handball tournament "To meet the best 2024" in the city of Dryanovo. To solve the set tasks we used the following scientific methods - research, analyzing and summarizing the literature sources. Multidimensional scale for the study of pre-competition anxiety - CSAI-2 , adapted for Bulgarian conditions by Domuschieva-Rogleva 2007. The questionnaire has 26 items and three scales /somatic anxiety, cognitive anxiety and self-confidence. For data processing we used analysis of variance. After analyzing the results, the obtained data showed that the Self-confidence scale had the highest scores in the pre-competitive anxiety tests /2.66/. We attribute this to the fact that good athletes believe in their own abilities. The athletes showed statistically significant differences to sport experience on the cognitive anxiety scale.

Keywords: *handball, pre-competition anxiety, adolescents*

ВЪВЕДЕНИЕ

Високите спортни постижения са свързани със способността на спортиста да се подготви психологически за показване на най-висок резултат директно в състезание. Всеки спортист демонстрира готовност и ниво на умения за спортни дейности в състезание, където един от емоционално най-трудните моменти е стартът в началото на състезателния ден.

Известно е, че свойствата на психиката имат голямо значение за спортната практика, и твърде често, при еквивалентна функционална, атлетична и технико-тактическа подготвеност, те са тези, които определят победителя в един важен и равностоен мач (Аврамова, 2022). В хандбалната игра е налице една обективно усложнена ситуация, породена от необходимостта да се съгласуват действията, да се координират усилията към общата цел.

Непрекъснатата промяна на игровите ситуации възпитава бързо и точно мислене при вземането на правилни решения. Едно от главните условия за правилното решение на игровата ситуация е бързата и точна ориентация в игровата обстановка чрез формиране на възприятия за време, пространство, движение на топката, противника и др. Всичко това способства за усъвършенстване на мисловните процеси на подрастващите (Върбанов, 2015).

Вълнението на състезателите преди и по време на мач се отразява осезателно върху координацията на движенията и преди всичко на фината усетливост, която е много важна при подаване, стрелба, дрибъл и т.н.

МЕТОДИКА

Целта на настоящата разработка е изследване на емоционалното състояние на подрастващи хандбалисти до 16 години преди състезание.

Предмет на изследването са параметрите на тревожност и самоувереност при подрастващи хандбалисти.

Обект на изследването са 62 девойки и 63 юноши до 16 години, участващи в турнир по хандбал „Да се срещнат най-добрите 2024 г.“ от 01 до 03 май 2024 г. в град Дряново.

За решаването на поставените задачи използвахме следните научни методи:

- Проучване, анализиране и обобщаване на литературните източници.
- Мултидименсионална скала за изследване на предсъстезателна тревожност – CSAI-2 , адаптирана за български условия от Домусчиева-Роглева 2007. Въпросникът има 26 айтема и три скали (соматична тревожност, когнитивна тревожност и самоувереност).
- Математико-статистически методи – вариационен и сравнителен анализ.

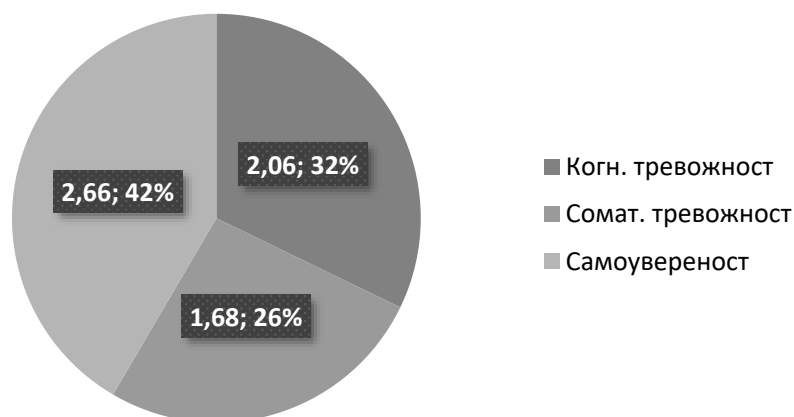
РЕЗУЛТАТИ

Настоящото изследване е насочено към разкриване на предсъстезателната тревожност при подрастващи хандбалисти.

Таблица 1. Вариационен анализ на скалите на теста

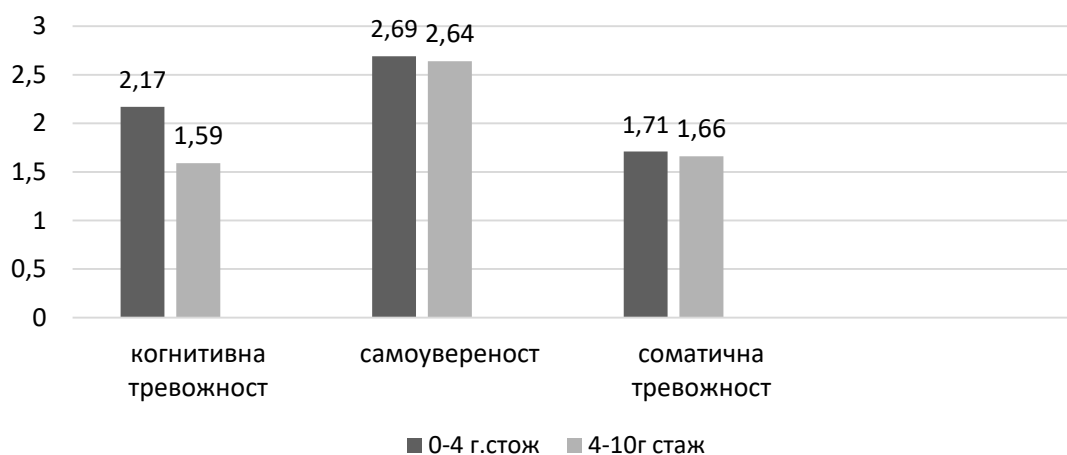
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Пол	124				
Възраст	124	13.00	16.00	14.8	.82
Спортен стаж	124	1.00	10.00	5.4	2.20
Когн. тревожност	124	1.00	3.75	2.06	.630
Сомат. тревож.	124	1.00	3.11	1.68	.518
Самоувереност	124	1.00	4.00	2.66	.66

В таблица 1 и на Фигура 1 са представени скалите от теста при подрастващи хандбалисти и хандбалистки до 16 години. Изследвани са общо 124 състезатели със спортен стаж до 10 години. Стойностите на CSAI-2 показват, че скалата „Самоувереност“ е с най-висока стойност ($M=2,66$) при изследваните хандбалисти. При елитните спортисти е типично да вярват в собствените си умения и да търсят успеха, което е част от сериозните и значими характеристики на добрите състезатели.



Фигура 1. Скалите на тревожност при подрастващи хандбалисти

На Фигура 1 се вижда, че когнитивната тревожност ($M=2,06$) е по-висока от соматичната, можем да кажем, че успешните състезатели са тези, които интерпретират предсъстезателната тревожност по позитивен начин. Когато състезателите насочват вниманието към емоциите, когнитивната тревожност се увеличава. Фокусирането към емоциите би могло да е от полза, ако хандбалистите имат умения за справяне с преживяванията.



Фигура 2. Разпределение на скалите на тревожност според спортния стаж

На Фигура 2 са представени скалите на предсъстезателната тревожност по спортен стаж. Изследваните хандбалисти и хандбалистки са разделени в две групи: от 0 до 4 години и втората от 4 до 10 години състезателен стаж. Състезателите показват статистически значими различия по скалата „Когнитивна тревожност“ ($F=2,367$, $P=0,04$). От анализа прави впечатление, че разлика в скалите спрямо спортния стаж има само при когнитивната тревожност, където при състезателите с по-малък състезателен стаж скалата на когнитивната тревожност е 2,17. На другия полюс са по-опитните състезатели с по-ниска степен на тревожност (1,59).

ДИСКУСИЯ

Предсъстезателната тревожност е един от най-обсъжданите проблеми в спортната психология. Сох (2007) описва тази тревожност като чувство, което един състезател може да изпитва в продължение на по-дълъг или по-кратък период – седмици, часове и минути преди започване на състезанието. Когнитивната тревожност е психическо явление, характеризиращо се с негативни очаквания за успеха или самооценката, негативни мисли, негативен вътрешен диалог, представи за провал, невъзможност за концентрация и управление на вниманието. Соматичната тревожност е физиологичен елемент, който е свързан с негативни симптоми като нервност, високо кръвно налягане, сухота в устата, напрежение на мускулите и др. (Martens et al., 1990).

Все по-често след края на мач или състезание чуваме треньорите да казват, че причината за загубата е „психическа“. „Отлично подготвените“ физически състезатели не успяват да реализират и малка част от потенциала си. Психиката се оказва водещ фактор в конкретни състезания, а и в живота въобще. Състезателният елемент е в основата на всяко състезание, изпит, интервю за работа и в този смисъл разбирането на предсъстезателната тревожност и стрес са важни за всеки (Игова, 2011).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В голяма част от състезанията предсъстезателната тревожност е често срещана. Ако нивото на активация (араузъл) е оптимално, то подготвя и подпомага състезателите. В случай че физическите симптоми на предсъстезателната тревожност са прекалено високи, те могат да изиграят роля в това сериозно да потиснат състезателните способности на спортистите. Техническите умения, координираните движения, които се изискват по време на мачове и състезания, стават изключително по-трудни, когато тревожността е висока. Тук без съмнение има много психологически техники, които могат да помогнат в моменти като този.

След анализа на резултатите получените данни показват, че скалата „Самоувереност“ е с най-високи резултати при тестовете за предсъстезателна тревожност (2,66). Отдаваме го на факта, че добрите спортисти вярват в собствените си умения.

Състезателите показват статистически значими различия спрямо спортния стаж по скалата когнитивна тревожност ($F=2,367$, $P=0,04$). По-ниски са показателите на състезателите с повече спортен стаж.

ЛИТЕРАТУРА

Аврамов, Е. (2015). *Актуални проблеми в подготовката на подрастващи хандбалисти*. НСА ПРЕС. С. ISBN 978-954-718-427-5. // Avramov, E (2015). Current problems in the training of adolescent handball players. NSA PRESS. ISBN 978-954-718-427-5.

Аврамова, М. (2022). *Подготовка на хандбален вратар*. Монография. NSA PRESS ISBN 978-954-718-683-5. // Avramova, M. (2022). *Preparation of the handball goalkeeper*. Monography. NSA PRESS ISBN 978-954-718-683-5.

Върбанов, И. (2015). *Съвременни тенденции в хандбала*. НСА ПРЕС. С. ISBN 978-945-718-425-1. // Varbanov, I. (2015). *Contemporary trends in handball*. NSA PRESS. ISBN 978-945-718-425-1.

Домусчиева-Роглева, Г. (2009). *Предсъстезателна тревожност и стрес в спорта*. Изд. „Ивоформ“, София. // Domuschieva-Rogleva, G. (2009). *Pre-competition anxiety and stress in sport*. Ed. "Ivoform", Sofia.

Домусчиева-Роглева, Г. (2007). Аprobация на теста за изследване на състезателната тревожност CSAI-2 в български условия. *Личност, мотивация, спорт*. Т. 12, НСА, С. // Domuschieva-Rogleva, G. (2007). Approbation of the competitive anxiety test CSAI-2 in Bulgarian conditions. In: *Personality, motivation, sports*. Т. 12, NSA, S.

Савчева, Е., Иванов, И., Людмилова, И. (2020) Когнитивни стратегии и предсъстезателна тревожност при елитни състезатели с физически увреждания. *Личност, мотивация, спорт*. Том 24, НСА, ПРЕС, С. 84–97. // Savcheva, E., Ivanov, I., Lyudmilova, I. (2020). Cognitive strategies and pre-competition anxiety in elite athletes with physical disabilities. *Personality, motivation, sport*, Volume 24, NSA, PRESS, pp. 84-97.

Cox, R. H. (2007). *Sport psychology: Concepts and applications*. New York, NY: McGraw-Hill Companies, Inc.

Cox, R.H. Martens, R., Burten, D., Vealey, R., Bump, L. Smith, D. (1990). *The Development of the Competitive State Anxiety Inventory (CSA-2)*. Champaign, Illinois.

<https://boryana.litclub.bg/shpagat.html>

Автор за кореспонденция:

Емил Аврамов

Национална спортна академия „Васил Левски“,
катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“

E-mail: emilavramov73@gmail.com