

*Ivan Šerbetar  
Ljubica Massari  
Đuro Massari*

*Originalni znanstveni rad*

## **STANJE PREDNATJECATELJSKE ANKSIOZNOSTI DJECE KOJA SE NATJECATELJSKI BAVE RUKOMETOM**

### **1. UVOD**

Anksioznost treba sagledati kroz nekoliko različitih aspekata blisko povezanih sa strahom: gubitak samopouzdanja nastao kao posljedica poraza, prijatnja nečijoj osobnosti, nepredvidljivost ili strah od nepoznatog, strah od narušavanja svakodnevnih navika i strah od negativne procjene drugih (Endler prema Cox (1994). Weinberg i Gould (1995) opisuju anksioznost kao negativno emocionalno stanje s osjećajima nivoze, brige i lošim predosjećajima te povezano s općenitom psihofiziološkom aktivacijom organizma. Anksioznost, uvjetno rečeno, dijelimo na: misaonu komponentu (brige, negativni predosjećaji) koju nazivamo kognitivnom anksioznošću i komponentu somatske anksioznosti koja predstavlja stupanj opažene tjelesne aktivacije. Spielberger (prema Weinberg i Gould, 1995) govori o anksioznosti u kategorijama “*state*” (stanje) i “*trait*” (crta ličnosti) anksioznosti, pa je “*state*” anksioznost kao emocionalno stanje karakterizirano subjektivnim, svjesno opaženim osjećajima negativnih predosjećaja i napetosti povezanih s aktivacijom autonomnog živčanog sustava ili arousala. Tako je stanje kognitivne anksioznosti povezano sa stupnjem zabrinutosti i negativnim mislima, a stanje somatske anksioznosti sudjeluje u promjenama u opaženoj fiziološkoj aktivaciji koja ne proizlazi iz aktivnosti nego iz stresa. Smatra se da kognitivna anksioznost raste s važnošću i približavanjem natjecanja (Sewell i Edmondson, 1996) i obratno – razina somatske anksioznosti opada s početkom natjecanja (Alexander i Krane, 1996). Za pretpostaviti je da rukometaši, a posebice djeca rukometaši, mogu iskusiti anksioznost zbog brige o tome hoće li biti uvršteni u ekipu, hoće li dobro izvršavati postavljene taktičke zadatke u igri, hoće li dobro realizirati individualne akcije u napadu, hoće li biti nadigrani u zoni, hoće li biti negativno evaluirani od drugih i slično.

### **2. METODE**

Neposredno prije odigravanja utakmica “Školske rukometne lige” primjenjen je upitnik za utvrđivanje prednatjecateljske anksioznosti – *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) Martensa i sur. (1990). Analize metrijskih karakteristika CSAI-2 pokazale su visoku razinu pouzdanosti (Cronbach ALFA od 0.79 do 0.90) (Martens

i sur. 1990). Upitnik CSAI-2 sastoji se od triju skala koje mjere stanje kognitivne i somatske anksioznosti te samopouzdanje. Svaka skala sadrži po 9 pitanja čiji odgovori indiciraju kako se ispitanik trenutačno osjeća. Odgovara se na Likertovoj skali od 1-4 (“uopće ne” – “vrlo jako”), rezultati se zbrajaju po skalama i visoki rezultat ujedno znači i visoku razinu anksioznosti odnosno samopouzdanja. U ovom istraživanju uzorak su činili djevojčice i dječaci (N=36, m=18, z=18) prosječne dobi 14.1 ( $\pm$  0.93) godina, učenici II. OŠ Petrinja i OŠ Zamet iz Rijeke. Djeca su ispunjavala upitnik prije izlaska na zagrijavanje, a ispunjavanje je trajalo svega 5 minuta unatoč tome što nije postojalo vremensko ograničenje.

Uz osnovne statističke parametre izračunati su pokazatelji interne pouzdanosti - Cronbach ALFA koeficijenti, a razlike između dviju skupina računane su analizom varijance.

### 3. REZULTATI I DISKUSIJA

Rezultati deskriptivne statistike, analize varijance te ALFA koeficijenti interne konzistencije prikazani su u tablici 1. Izmjerene razine anksioznosti i samopouzdanja u potpunosti su usporedive s normama Martensa (1990) dobivenim na odraslim sportašima, no isto tako i s rezultatima Braya i Martina (2002) dobivenim na skijašima u dobi 13.77 godina. Šerbetar (2003) je dobio u vrlo sličnom istraživanju na uzorku 11- i 12-godišnjaka ipak znatno više vrijednosti anksioznosti i niže samopouzdanje, no u navedenom istraživanju uzorak su predstavljala netrenirana djeca, a uz to je natjecanje bilo individualnog karaktera (hrvanje).

**Tablica 1.** Osnovni statistički pokazatelji, rezultati analize varijance i koeficijenti interne konzistencije

Kognitivna anksioznost; ALFA = .80						
spol	N	AS	SD	df	F	p
z	18	15.33	3.68	1,34	.89	.35
m	18	14.00	4.74			
somatska anksioznost; ALFA = .39						
spol	N	AS	SD	df	F	p
z	18	15.56	2.75	1,34	3.26	.08
m	18	13.94	2.60			
samopouzdanje; ALFA = .82						
spol	N	AS	SD	df	F	p
z	18	26.06	4.32	1,34	1.03	.32
m	18	27.83	6.06			

Dobiveni su visoki koeficijenti interne konzistencije skala (ALFA) za kognitivnu anksioznost (.80) i samopouzdanje (.82) koji su na razini onih koje navodi autor instrumenta Martens (1990) što potvrđuje visoku razinu homogenosti skala. No koeficijent interne konzistencije skale stanja somatske anksioznosti, iako pozitivan, niži je od 0.6 preporučenih od Nunnallyja i Bernsteina (1994).

Weinberg i Gould (1999, str. 73) opisuju kognitivnu anksioznost kao mentalni element anksioznosti koji je uzrokovan negativnom perspektivom usjeha, a za somatsku anksioznost kažu da je individualna percepcija promjena u fiziološkoj aktivaciji. Relativno niske razine anksioznosti upućuju na činjenicu da trenirani sportaši bolje podnose situacije koje potencijalno stvaraju anksioznost, odnosno da su razvili strategije kako da se nose s manifestacijama anksioznosti ili da je čak iskorištavaju kao dodatnu pobudu u situaciji natjecanja. To se vjerojatno može povezati s prijašnjim iskustvima i doživljajima arousala. S iskustvom vjerojatno raste i samopouzdanje koje bi se moglo objasniti kao spoznaja koja reflektira nečije uvjerenje da može biti uspješan (Bonnar, 1997). Rezultati koje je dobio Hardy (prema Humara 2001) dokazuju da samopouzdanje sudjeluje u većoj proporciji u varijanci izvedbe nego kognitivna i somatska anksioznost. Za pretpostaviti je da je iskustvo dovelo do visoke prosječne razine rezultata na skali samopouzdanja (tablica 1), što je također u skladu s rezultatima mnogih istraživanja od kojih je neke sumirao Humara (2001).

Analiza varijance ( $p < .05$ ) nije pokazala postojanje statistički značajnih razlika između djevojčica i dječaka ni u jednoj varijabli. To je u neslaganju s rezultatima (Thuot, Kavouras i Kenefick, 1998 prema Humara 2001) koji su dobili niže samopouzdanje i veću somatsku anksioznost u ženskoj populaciji.

Zbog malog uzorka generalizacija rezultata ovog istraživanja, naravno, nije moguća, ipak, konzistentnost rezultata i velika komparabilnost s rezultatima sličnih istraživanja omogućuju da se, s ponešto rezerve, ipak zaključi da je anksioznost djece sportaša u ekipnim sportovima otprilike na onoj razini kao i kod odraslih sportaša.

Sport djece i mladih treba promicati i stvarati psihofizičku dobrobit, treba izgrađivati karakterne osobine i, naravno, motoričke i funkcionalne sposobnosti. No da bi djeca ostala u sportu što duže, u natjecanju i treningu moraju doživljavati užitek i zadovoljstvo. Sigurno je da bavljenje sportom potencijalno ima pozitivan utjecaj na samopouzdanje jer pruža mogućnost postizanja ciljeva, primanje priznanja i nagrada (Bonnar, 1997). Stoga, svi koji se bave sportom i treningom djece moraju postavljati izazovne, ali istovremeno realne ciljeve u treningu i natjecanju koji ujedno trebaju biti i mjera napretka, treba postojati pozitivni feedback i naglašena pohvala stjecanju vještina i znanja.

#### 4. LITERATURA

1. Alexander, V., Krane, V. (1996). Relationships among performance expectations, anxiety, and performance in collegiate volleyball players. *Journal of Sport Behavior*. 19 (3), 246-270.
2. Bonnar, K. (1997). Psychological/Mental Skills. preuzeto s: <http://edweb6.educ.msu.edu/kin866/resbonnar1.htm> 29.3.2005.
3. Bray S.R., Martin K.A. (2003). The effect of competition location on individual athlete performance and psychological states. *Psychology of Sport and Exercise* 4, 117–123.
5. Cox, R. (1994). *Sport Psychology, Concepts and Applications* (3<sup>rd</sup> ed.) WCB Brown & Benchmark Publishers, USA.
6. Humara, M. (2001). The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective. preuzeto s: [http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Cognitive\\_Behavioral\\_Anxiety.htm](http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Cognitive_Behavioral_Anxiety.htm), 3.4.2005.
7. Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S. Bump, L.A., & Smith, J. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R.S. Vealey, & D. Burton (Eds.) *Competitive anxiety in sport*, (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
8. Sewell, D., & Edmondson, A. (1996). Relationships between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. *International Journal of Sport Psychology*. 27, 159-172.
9. Nunnally J. C., I.P. Bernstein (1994). *Psychometric theory*. McGraw-Hill, New York.
10. Šerbetar, I. (2003). Stanje prednatjecateljske anksioznosti na školskom natjecanju u hrvanju. U: Findak, V: (ur.) *Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije zbornik radova*, Hrvatski kineziološki savez.
11. Weinberg, R.S., Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics. Champaign, Illinois.
12. Weinberg, R.S., Gould, D. (1999) (2<sup>nd</sup> edition). *Foundations of sport and exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetic Publishers.