

# GRAIKŲ-ROMĖNŲ IMTYNININKŲ IR BOKSININKŲ PRIEŠVARŽYBINĖ BŪSENA

Vida Ivaškienė<sup>1</sup>, Adolfas Liaugminas<sup>1</sup>, Saulius Liaugminas<sup>1</sup>, Dainius Daukšas<sup>1</sup>,  
Vytautas Markevičius<sup>2</sup>, Kęstutis Raškevičius<sup>3</sup>, Vladas Juknevičius<sup>4</sup>

Lietuvos kūno kultūros akademija<sup>1</sup>, Kaunas, Mykolo Romerio universitetas<sup>2</sup>, Vilnius,  
Kauno technologijos universitetas<sup>3</sup>, Kaunas, Vytauto Didžiojo universitetas<sup>4</sup>, Kaunas, Lietuva

**Vida Ivaškienė.** Docentė socialinių mokslų daktarė. Lietuvos kūno kultūros akademijos Socialinių ir humanitarinių mokslų katedros docentė. Mokslinių tyrimų kryptis — įvairaus amžiaus žmonių fizinis pajėgumas, fizinis aktyvumas, streso įveikimo būdai.

## SANTRAUKA

*Tyrimo tikslas — nustatyti imtynininkų ir boksininkų priešvaržybinę būseną.*

*Apklaustos metu naudotos trys anketos: SAN anketa, S. Spielbergo-J. Chanino skalė ir klausimynas „Emocijų valdymas“. SAN anketa sudaryta iš 30 priešingos reikšmės žodžių porų, atskleidžiančių skirtingus savijautos, aktyvumo, nuotaikos ypatumus. Šia anketa emocinė būseną įvertinta balais nuo 1 iki 9 (Malinauskas, 2003). S. Spielbergo-J. Chanino skalė skirta situacinio nerimo lygiui šiuo momentu įvertinti. Ją sudaro 20 klausimų (Практическая психодиагностика: методы и тесты, 2003). Klausimynu „Emocijų valdymas“ nustatyta, ar sportininkai geba valdyti emocijas. Jį sudaro 20 klausimų (Miškinis, Skyrus, 2005).*

*Anoniminė anketinė apklausa atlikta 2007 m. lapkričio mėnesį, likus 2 savaitėms iki varžybų. Apklausti 108 Lietuvos kūno kultūros akademijos (LKKA), Kauno technologijos universiteto (KTU) studentai boksininkai ( $n = 48$ ) ir graikų-romėnų imtynininkai ( $n = 60$ ) nuo 18 iki 26 m. amžiaus ( $\bar{X} = 22,1 \pm 2,4$  m.). Tiriamųjų sportinis stažas  $6,1 \pm 1,6$  m. Respondentai anketas pildė pratybų pradžioje. Anketinės apklausos trukmė 15–20 min.*

*Atlikus tyrimą nustatyta: graikų-romėnų imtynininkų ir boksininkų emocinė būseną yra gera; imtynininkų ir boksininkų savijauta, aktyvumas, nuotaika iš esmės nesiskiria ( $p > 0,05$ ).*

*Ištyrus respondentų situacinį nerimą pastebėta, kad daugumos sportininkų nerimo lygis yra mažas (75,0% imtynininkų ir 76,7% boksininkų).*

*Išanalizavus imtynininkų ir boksininkų gebėjimą valdyti savo emocijas nustatyta, kad imtynininkus emocijas valdo mažiau ( $p < 0,05$ ).*

**Raktažodžiai:** priešvaržybinė būseną, savijauta, aktyvumas, nuotaika, situacinis nerimas, emocijų valdymas.

## IVADAS

**E**mocijos — tai konkretaus jausmo išgyvenimo reiškinys (pvz., pyktis, baimė, džiaugsmas); psichikos vyksmai ir būsenos, atspindintys žmogaus santykio su savimi ir kintančia aplinka išgyvenimą (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Priešvaržybinė būseną — tai tokia emocinė būseną, kuri būdinga sportininkui likus vienai dviem savaitėms iki varžybų ir trunkanti iki pat

jų pradžios. Kadangi sportinė veikla vyksta sunkiomis pratybų ir varžybų sąlygomis, tai jos metu būtinas ypatingas sportininko psichikos stabilumas. Sportinis meistriškumas daug priklauso nuo to, kaip išugdytos sportininko psichinės savybės, kaip jis valdo savo emociją (priešvaržybinę) būseną (Jones, Hardy, 1988; Malinauskas, 1998, 2001, 2004; Смирнов, 1999; Malinauskas, Skučas, 2004; Блеев, 2006; Горбачёв, 2007).

Trenerio tikslas — ne slopinti neigiamas emocijas, o transformuoti jas į teigiamas, nuteikti sportininką. Tokiu būdu treneris formuoja sportininko nusiteikimą. Nusiteikimas — ilgalaikė stipri intelektualinė-emocinė nuostata, teikianti jėgų veiklai arba jas slopinanti (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Savijauta — fiziologinių ir psichinių veiksnių lemiamos vidinės būsenos pojūtis; savo būsenos įvertinimas. Savijautos pokyčius sukelia nuovargis, įtampa, stresas (*Sporto terminų žodynas*, 2002). Kartais savijautą lemia nuotaika. Ji pasireiškia kaip teigiamos ar neigiamos emocinės veiklos fonas, kuris tarsi „nuspalvina“ psichinius procesus (Malinauskas, 1999). Žmogus privalo suvokti vienokią ar kitokią nuotaiką sukėlusias priežastis, gebėti kontroliuoti ir sąmoningai jas reguliuoti (Legkauskas, 2001; Meidus, 2005).

Aktyvumas — sportininko asmenybės ypatybė, pasireiškianti siekimu uoliai, našiai ir kūrybingai planuoti, vykdyti sportinio rengimosi uždavinius, įgyvendinti sprendimus, valdyti ir reguliuoti savo veiksmus per pratybas ir varžybas (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Vis dar tyrinėjama, ar žmogus moka gyventi jausmingai ir kiek daug jis to išmoko, ar gali valdyti savo jausmus (Kasiulis ir kt., 2004). Treneris, rengdamas sportininką varžyboms, turi tirti jo emocinę būseną ir taikyti tinkamiausias jos valdymo formas (Malinauskas, 1998, 1999). Mokslinė problema yra ta, kad imtynininkų ir boksininkų priešvaržybinė būseną yra menkai tyrinėta.

**Tyrimo objektas** — graikų-romėnų imtynininkų ir boksininkų priešvaržybinė būseną.

**Tikslas** — nustatyti imtynininkų ir boksininkų priešvaržybinę būseną.

**Tyrimo hipotezė** — graikų-romėnų imtynininkų ir boksininkų priešvaržybinė būseną skiriasi.

#### **Tyrimo uždaviniai:**

1. Nustatyti imtynininkų ir boksininkų savijautą, aktyvumą ir nuotaiką.
2. Nustatyti tiriamųjų situacinį nerimą.
3. Išnagrinėti imtynininkų ir boksininkų emocijų kontrolės ypatumus.

## **TYRIMO METODIKA**

### **Tyrimo metodai:**

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Anketavimas.
3. Statistinė analizė.

Anketinės apklausos metu naudota: SAN testas, S. Spielbergo-J. Chanino skalė ir klausimynas „Emocijų valdymas“.

SAN testo pavadinimas sudarytas iš pirmųjų žodžių raidžių: S — savijauta, A — aktyvumas, N — nuotaika. Testas sudarytas kaip lentelė. Joje pateikiama 30 priešingos reikšmės žodžių porų, nusakančių skirtingus savijautos, aktyvumo ir nuotaikos ypatumus. Kiekvieną kategoriją apibūdina 10 porų žodžių: 10 — savijautą, 10 — aktyvumą, 10 — nuotaiką. Emocinė būseną vertinta balais nuo 1 iki 9: 1—3 — žema; 4—6 — vidutinė; 7—9 — aukšta (Malinauskas, 2003).

S. Spielbergo-J. Chanino skalė skirta situacinio nerimo lygiui šiuo momentu įvertinti (*Практическая психодиагностика: методы и тесты*, 2003). Šią skalę sudaro 20 klausimų. Gauti rezultatai vertinami taip: 0—30 balų — mažas nerimas; 31—45 balai — vidutinis nerimas; 46 ir daugiau balų — didelis nerimas.

Ar auklėtinis geba valdyti emocijas (ar emocijas valdo jį!), parodo klausimyno „Emocijų valdymas“ rezultatai (Miškinis, Skyrius, 2005). Klausimyną sudaro 20 klausimų. Interpretuojami rezultatai vertinami taip: jeigu tiriamasis teigiamai atsakė į daugiau kaip 7 nelyginiais, ir neigiamai — į daugiau kaip 7 lyginiais skaitmenimis pažymėtus klausimus, juos tikrai valdo emocijos. Jeigu priešingai — respondentas linkęs valdyti savo emocijas.

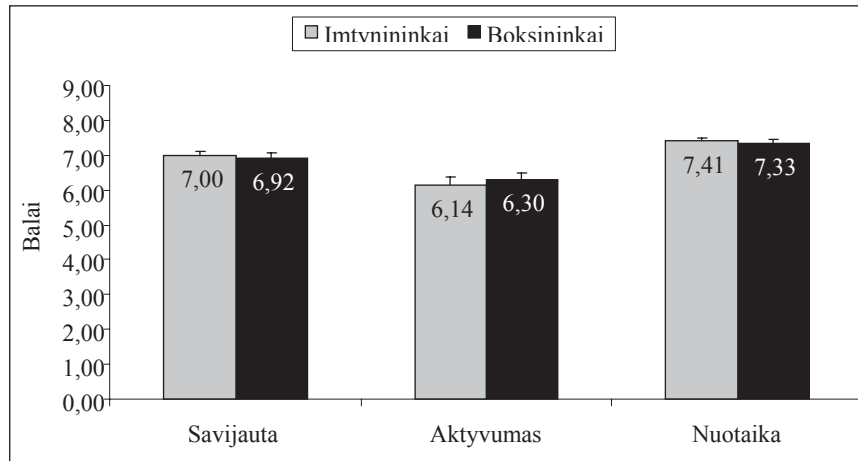
Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 13.0 statistinių duomenų apdorojimo paketą. Vidurkių skirtumo patikimumui nustatyti taikytas nepriklausomų imčių Stjudento *t* (*Student t*) kriterijus. Skirtingų grupių rezultatams palyginti taikytas  $\chi^2$  (*chi* kvadrato kriterijus). Skirtumas buvo laikomas statistiškai reikšmingu, kai  $p < 0,05$ .

**Tyrimo organizavimas.** Anoniminė anketinė apklausa atlikta 2007 m. lapkričio mėnesį, likus 1 savaitei iki varžybų. Apklausti 108 LKKA, KTU studentai boksininkai ( $n = 48$ ) ir graikų-romėnų imtynininkai ( $n = 60$ ) nuo 18 iki 26 m. amžiaus ( $\bar{x} = 22,1 \pm 2,4$  m.). Tiriamųjų sportinis stažas  $6,1 \pm 1,6$  m. Respondentai anketas pildė pratybų pradžioje. Anketinės apklausos trukmė 15—20 min.

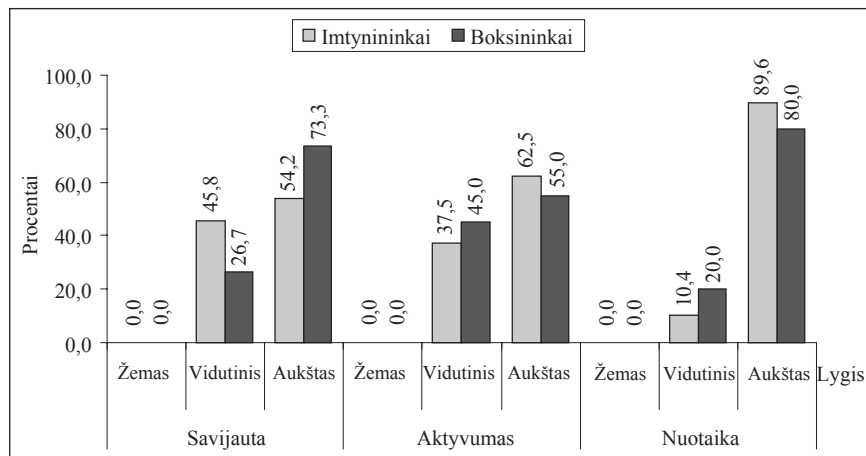
## **REZULTATAI**

Imtynininkų ir boksininkų savijauta, aktyvumas ir nuotaika įvertinta 6,14—7,33 balų ribose ir iš esmės nesiskyrė ( $p > 0,05$ ) (1 pav.).

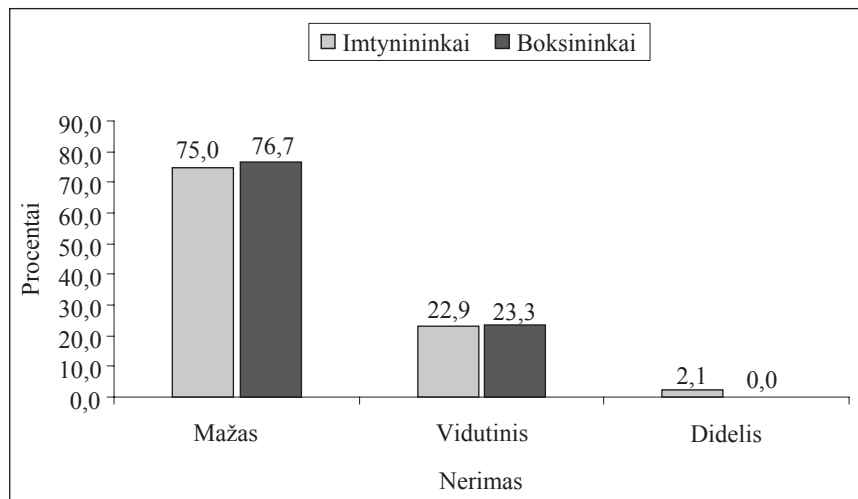
Vertinant emocinę būseną nustatyta, kad 73,3% boksininkų ir 54,2% imtynininkų savijauta yra aukšto lygio (2 pav.). Aukštas aktyvumas būdingas



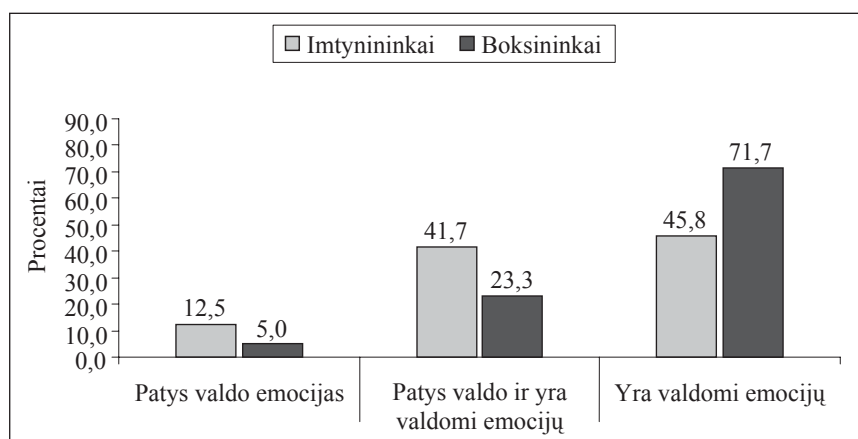
1 pav. Graikų-romėnų imtyvininkų ir boksinkininkų savijauta, aktyvumas, nuotaika ( $\bar{X} \pm S\bar{X}$ )



2 pav. Imtyvininkų ir boksinkininkų SAN testo rezultatų skirstinys pagal vertinimo lygį



3 pav. Tiriamųjų situacinio nerimo lygių skirstinys



4 pav. Tiriamųjų emocijų kontrolės tyrimo rezultatų skirstinys

Pastaba.  $\chi^2(2) = 7,60$ ;  $p < 0,05$ .

62,5% imtynininkų ir 55,0% boksininkų. Daugumos sportininkų (89,6% imtynininkų ir 80,0% boksininkų) nuotaika taip pat yra aukšto lygio.

Išanalizavus S. Spielbergo-J. Chanino testo rezultatus nustatyta, kad 75,0% imtynininkų ir 76,7% boksininkų situacinis nerimas yra mažas (3 pav.). Vidutinį nerimą patiria atitinkamai 22,9 ir 23,3% respondentų, didelį nerimą — tik 2,1% imtynininkų.

Išanalizavus klausimyno „Emocijų valdymas“ rezultatus nustatyta, kad imtynininkai yra mažiau valdomi ( $p < 0,05$ ) emocijų (45,8%) nei boksininkai (71,7%) (4 pav.). 12,5% imtynininkų ir 5,0% boksininkų patys valdo emocijas. 41,7% imtynininkų ir 23,3% boksininkų patys valdo ir yra valdomi emocijų.

## REZULTATŲ APTARIMAS

Priešvaržybinės būsenos tyrimai atskleidė, kad graikų-romėnų imtynininkų ir boksininkų priešvaržybinė būsena iš esmės nesiskiria. Taigi mūsų hipotezė nepasitvirtino.

Atlikto tyrimo duomenys atskleidė, kad graikų-romėnų imtynininkų ir boksininkų savijauta, aktyvumas, nuotaika priešvaržybinio laikotarpio daugeliu atvejų yra aukšto lygio. Daugumai graikų-romėnų imtynininkų ir boksininkų būdingas mažas situacinio nerimo lygis.

Išanalizavus graikų-romėnų imtynininkų ir boksininkų gebėjimą valdyti emocijas pastebėta, kad daugiau boksininkų yra valdomi emocijų.

V. Jasiūnas ir S. Bagočiūnas (1994) analizavo sportininkų psichologinės būsenos pagrindinius rodiklius. Jie tirdami naudojo miokinetinį MiroLopeso testą, kuriuo galima įvertinti tokias žmogaus psichoemocinės būsenos ypatybes: psichomotorinį

tonusą, ekstravertiškumą ar intravertiškumą, agresyvumą, emocinį labilumą, nerimą. Tyrėjai nustatė, kad boksininkų emocinis labilumas normalus.

Tiriant didelio meistriškumo ciklinių šakų sportininkų (irkluotojų ir lengvaatlečių) emocinę būseną (H. Aizenko testu ir taikant modifikuotą T. Dembo-S. Rubinšteino metodiką) buvo nustatyta, kad jie nepakankamai valdo savo emocinę būseną, yra nepakankamo emocinio stabilumo, o irklotojų jaudinimosi lygis didesnis nei lengvaatlečių (Malinauskas, 1998).

R. Malinauskas ir T. Skučas (2004) tyrė didelio meistriškumo stalo tenisininkų priešvaržybinės būsenos ypatumus. Tirti 84 stalo tenisininkai (45 vyrai ir 39 moterys), esantys Lietuvos ir pasaulio stalo tenisininkų kvalifikaciniuose sąrašuose (reitinguose). Nustatyta, kad sportininkus veikia varžybų įtampa ir stresas, todėl būtinas kryptingas psichologinis rengimas sportininkų savireguliacijai ir savikontrolei stiprinti.

Treneriai ir sporto psichologai turėtų atsižvelgti į sportininkų emocinę būseną ir mokyti ją valdyti.

## IŠVADOS

Didesnės dalies (54 arba daugiau procentų) graikų-romėnų imtynininkų ir boksininkų savijauta, aktyvumas, nuotaika priešvaržybinio laikotarpio yra aukšto lygio ir iš esmės nesiskiria ( $p > 0,05$ ).

Daugumai sportininkų (75,0% imtynininkų ir 76,7% boksininkų) būdingas mažas situacinio nerimo lygis.

Išanalizavus imtynininkų ir boksininkų gebėjimą valdyti savo emocijas nustatyta, kad imtynininkus emocijos valdo mažiau ( $p < 0,05$ ).

## LITERATŪRA

Jasiūnas, V., Bagočiūnas, S. (1994). *Sportininko psichologinės būsenos pagrindiniai rodikliai. Aukštos klasės sportininkų pedagoginis ir psichologinis rengimas varžyboms: kursų paskaitų santrauka*. Sud. A. Daumantas. Vilnius: LTOK.

Jones, J. G., Hardy, L. (1988). Stress and cognitive functioning in sport. *Journal of Sport Sciences*, 7, 41—63.

Kasiulis, J., Astrauskienė, A., Jansonienė, A. (2004). Studentų psichologinės adaptacijos problemos. *Kūno kultūra, sportas ir mokslas studentų gyvenime: recenzuotų mokslinių straipsnių rinkinys*. Kaunas: LKKA. P. 61—62.

Legkauskas, V. (2001). *Psichologijos įvadas*. Kaunas: VDU.

Malinauskas, R. (1998). Ciklinių sporto šakų sportininkų

emocinių būsenų ypatumai. *Sporto mokslas*, 5, 79—82.

Malinauskas, R. (2001). Peculiarities of emotional states of sportsmen in cyclic sports. *International Journal of Sport Psychology*, 34 (4), 289—298.

Malinauskas, R. (1999). *Priešvaržybinės emocinės būsenos ir jų įveikimo būdai. Lietuvos rankinio ateitis: Lietuvos trenerių kursai* (pp. 12—16). Sud. A. Daumantas. Vilnius: LTOK.

Malinauskas, R. (2004). Psichologinio rengimo programos poveikis dvikovos šakų sportininkų psichologiniams įgūdžiams. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (53), 18—23.

Malinauskas, R., Skučas, T. (2004). Didelio meistriškumo stalo tenisininkų priešvaržybinio būsenų ypatumai. *Fizi-*

nis ugdytas ir sportas aukštojoje mokykloje — ugdytas per sportą: respublikinė mokslinė-metodinė konferencija (pp. 69—74). Kaunas.

Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA.

Meidus, L. (2005). *Sporto psichologija*. Vilnius: VPU leidykla.

Miškinis, K., Skyrius, E. (2005). *Trenerio veiklos optimizavimas*. Vilnius: LSIC.

*Sporto terminų žodynas*. (2002). Parengė S. Stonkus. T. 1. Kaunas: LKKA.

Блеер, А. Н. (2006). Психологические факторы обес-

печения устойчивости психомоторных действий в единоборствах. *Теория и практика физической культуры*, 6, 28—31.

Горбачёв, С. С. (2007). Психофизиологические состояния боксёра в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности. *Теория и практика физической культуры*, 5, 44—45.

*Практическая психодиагностика: методы и тесты*. (2003). Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М».

Смирнов, Б. Н. (1999). Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте. *Теория и практика физической культуры*, 12, 28—32.

## EMOTIONS IN GRECO-ROMAN WRESTERS AND BOXERS BEFORE THE COMPETITION

Vida Ivaškienė<sup>1</sup>, Adolfas Liaugminas<sup>1</sup>, Saulius Liaugminas<sup>1</sup>, Dainius Daukšas<sup>1</sup>,  
Vytautas Markevičius<sup>2</sup>, Kęstutis Raškevičius<sup>3</sup>, Vladas Juknevičius<sup>4</sup>

Lithuanian Academy of Physical Education<sup>1</sup>, Kaunas, Mykolas Romeris University<sup>2</sup>, Vilnius, Kaunas  
University of Technology<sup>3</sup>, Kaunas, Vytautas Magnus University<sup>4</sup>, Kaunas, Lithuania

### ABSTRACT

The aim of the research is to analyse emotions in Greco-Roman wrestlers and boxers before the competition.

Research methods were: analysis of literature on the key issues related to emotions and sport and questionnaire survey.

The survey was carried out by using three questionnaires: SAN test, S. Spielberg-J. Chanin scale, “Emotional control” test.

SAN test consisted of 30 pairs of words with different meaning that reflected different feelings, activities and mood peculiarities. In this test emotional state was scored from 1 to 9 points (Malinauskas, 2003). S. Spielberg-J. Chanin scale contains 40 questions that evaluate the irritability of reactions and personality (Практическая психодиагностика: методы и тесты, 2003). “Emotional control” test shows how athletes manage to control their emotions. The test contains 20 questions (Miškinis, Skyrius, 2005).

Empirical research data was collected in November 2007. The respondents in the survey were 48 boxers and 60 Greco-Roman wrestlers from LAPE and KUT (n = 108) aged from 18 to 26 years ( $\bar{x} = 22.1 \pm 2.4$  yr.), their sporting career  $6.1 \pm 1.6$  years.

The research shows that emotional state of Greco-Roman wrestlers and boxers is satisfactory. Their feelings, activity and mood do not differ essentially ( $p > 0.05$ ).

The analysis of their situational anxiety shows that most of the athletes (75% of wrestlers and 76.7% of boxers) demonstrate very low level of situational anxiety.

The analysis of wrestlers and boxers ability to control their emotions leads to the conclusion that emotions control wrestlers less than boxers ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** emotional state, feelings, activity, mood, situational anxiety, emotional control.

Gauta 2008 m. gegužės 1 d.  
Received on May 1, 2008

Priimta 2010 m. balandžio 1 d.  
Accepted on April 1, 2010

Vida Ivaškienė  
Lietuvos kūno kultūros akademija  
(Lithuanian Academy of Physical Education)  
Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas  
Lietuva (Lithuania)  
Tel +370 37 302645  
E-mail v.ivaskiene@lkka.lt