

**Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem**

37. OTDK

Pályamunka

**TESTNEVELÉS- ÉS SPORTTUDOMÁNYI SZEKCIÓ**

**Az önbizalom, a sportmotiváció és az edző-sportoló kapcsolat befolyásoló ereje magyar  
sportolók mentális egészségére**



**Témavezető:**

Dr. Tóth László  
egyetemi tanár

**Konzulens:**

Tóth Renátó  
PhD hallgató

**Készítette:**

Papp Nóra  
MSc Sportmentálténer

Pszichológia és Sportpszichológia tanszék

2025

## **TARTALOMJEGYZÉK**

|                                                    |          |
|----------------------------------------------------|----------|
| <b>Testnevelés- és Sporttudományi Szekció.....</b> | <b>1</b> |
|----------------------------------------------------|----------|

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>TARTALOMJEGYZÉK.....</b> | <b>2</b> |
|-----------------------------|----------|

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>1. BEVEZETÉS.....</b> | <b>4</b> |
|--------------------------|----------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1.1. Irodalmi áttekintés..... | 4 |
|-------------------------------|---|

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1.2. Gold Medal (bajnok) Profil..... | 4 |
|--------------------------------------|---|

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1.3. Mentális egészség..... | 5 |
|-----------------------------|---|

|                     |   |
|---------------------|---|
| 1.4. Önbizalom..... | 7 |
|---------------------|---|

|                                                         |   |
|---------------------------------------------------------|---|
| 1.5. Motiváció az Önmeghatározás elmélet keretében..... | 8 |
|---------------------------------------------------------|---|

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1.6. Edző-sportoló kapcsolat..... | 10 |
|-----------------------------------|----|

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>2. KÉRDÉSFELVETÉSEK, Hipotézisek.....</b> | <b>12</b> |
|----------------------------------------------|-----------|

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>3. MÓDSZEREK.....</b> | <b>13</b> |
|--------------------------|-----------|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 3.1. Vizsgálati személyek..... | 13 |
|--------------------------------|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 3.2. Vizsgálati módszerek..... | 13 |
|--------------------------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| 3.3. Kérdőívek..... | 13 |
|---------------------|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 3.4. Statisztika elemzése..... | 15 |
|--------------------------------|----|

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>4. EREDMÉNYEK.....</b> | <b>15</b> |
|---------------------------|-----------|

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>5. Megbeszélés.....</b> | <b>17</b> |
|----------------------------|-----------|

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>6. Következtetések.....</b> | <b>18</b> |
|--------------------------------|-----------|

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>7. IRODALOMJEGYZÉK.....</b> | <b>18</b> |
|--------------------------------|-----------|

## **TÁBLÁZATJEGYZÉK**

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Táblázat Leíró statisztikai táblázat.....</b> | <b>15</b> |
|-----------------------------------------------------|-----------|

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>2. Táblázat Korrelációs mátrix.....</b>             | <b>16</b> |
| <b>3. Táblázat Modell regressziós együtthatói.....</b> | <b>16</b> |

## **ÁBRAJEGYZÉK**

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ábra: Kompetencia alapú új sportpszichológiai keretrendszer.....</b> | <b>5</b>  |
| <b>2. ábra Motiváció típusai.....</b>                                      | <b>10</b> |

## **1. BEVEZETÉS**

A pályamunkámban azt vizsgálom, hogy a mentális kompetenciák milyen hatással vannak a sportolók mentális egészségére, és ehhez a kanadai sportpszichológusok által publikált, (Durand-Bush és mtsai., 2022) Gold Medal Profilt, mint elméleti keretet alkalmaztam. A sportolók mentális egészsége kiemelten fontos a teljesítményük szempontjából, ezért a téma fontosságára tekintettel készült ez a kutatás. Vizsgálataimban egyértelműen feltárom, hogy milyen mentális képességek és tulajdonságok szükségesek a sikeres sportteljesítményhez, és ezt az összefüggést szeretném részletesen elemezni abban a kontextusban, hogy ezen mentális képességek milyen hatással vannak a sportolók mentális egészségére.

### **1.1. Irodalmi áttekintés**

### **1.2. Gold Medal (bajnok) Profil**

A sportolói teljesítmény nem csupán fizikai tényezők függvénye, hanem jelentős mértékben befolyásolják a sportolók mentális kompetenciái is. A modern sportpszichológia kiemelt figyelmet fordít a mentális tényezők szerepére a teljesítmény optimalizálásában, mivel a sportolói sikeresség nagymértékben múlik azon, hogy egy sportoló mennyire képes mentális képességeit hatékonyan alkalmazni (Kovács és Gyömbér, 2024).

A Sportpszichológiai Gold Medal Profile (GMP-SP) egy olyan keretrendszer, amely 11 mentális teljesítmény-kompetenciát foglal magában, három fő kategóriába sorolva: (a) alapvető kompetenciák (motiváció, önbizalom, reziliencia), amelyek arannyal jelöltek, mivel ezek a legfontosabbak; b) önszabályozási kompetenciák (önismeret, stresszkezelés, érzelem- és arousalszabályozás, figyelemkontroll), amelyek ezüst színnel jelennek meg; és (c) interperszonális kompetenciák (sportoló-edző kapcsolat, vezetői képességek, csapatmunka, kommunikáció), melyek bronzszal vannak jelölve, ezzel jelezve a kompetenciák fontossági sorrendjét (Durand-Bush és mtsai., 2022). A mentális egészség, mint átfogó tényező, a sportteljesítmény és mentális jóllét szempontjából is fontos jelentőségű, amit az alábbi ábra is jól szemléltet.



1. ábra: Kompetencia alapú új sportpszichológiai keretrendszer

(GMP-SP; Durand-Bush és mtsai., 2022 fordítás: Tóth és mtsai., 2024)

Korábbi tanulmányokban bizonyították, hogy az optimális önbizalom, a megfelelő arányú külső és belső motiváció, valamint a kiegyensúlyozott edző-sportoló kapcsolat előre jelezheti a sportolók kedvezőbb mentális egészségét és jobb sportteljesítményét (Heazlewood és Burke., 2011). Kutatásunk célja, hogy a GMP-SP modellbe tartozó önbizalom, motiváció és edző-sportoló kapcsolat prediktív hatását vizsgáljuk magyar sportolók mentális egészségére, pótolva ezzel az élsportban a mentális teljesítményrendszerekhez szükséges eszközöket és modelleket magyar sportolói mintán (Durand-Bush és mtsai., 2022).

### 1.3. Mentális egészség

A testmozgás és a lelki jóllét kapcsolata már az ókorban is ismert volt, és a görögök, különösen Athén polgárai, kiemelkedő fontosságot tulajdonítottak a fizikai nevelésnek. Nem csupán a harci felkészülésre törekedtek, hanem a harmonikus és szép testalkat kialakítására. Hitték, hogy a tornagyakorlatok nemcsak a fizikai állóképességet és a rugalmasságot növelik, hanem a személyiség fejlődésére is jótékony hatással vannak. A rendszeres mozgás erősíti az akaratot, valamint elősegíti az önzetlenséget és az áldozatkészség kialakulását is (Laczkó és Rétsági 2015).

A mentális egészség megőrzése alapvető a sportolói teljesítmény optimalizálása érdekében. A mentális egészség támogatja a sportolókat abban, hogy jobban megbirkózzanak a versenyzésből adódó kihívásokkal, a stresszel és a mindennapi élet problémáival (Weinberg és Gould, 2019).

A mentális egészség fogalmának megértése alapvető fontosságú a jóllétünk szempontjából. A mentális egészség az egyén belső állapotára utal, amely magában foglalja az érzelmi stabilitást, a kognitív működést és a viselkedést.

A mentális egészség definíciója széleskörű, és magában foglalja az érzelmi, pszichológiai és szociális jóllétet. Fontossága abban rejlik, hogy a mentális egészség megfelelő szintje

hozzájárul az egyén produktivitásához, az életminőséghez és a társadalmi kapcsolatokhoz, valamint csökkenti a pszichés betegségek kialakulásának kockázatát (Kovács és Gyömbér, 2024).

Az **érzelmi jóllét** komponense, olyan állapot, amelyben az egyén képes az érzelmeit felismerni, megérteni és kezelni. Fontos része az egészséges mentális állapotnak, és hozzájárul az egyén általános jóllétéhez. Az érzelmi jóllétnek számos előnye van, például javítja az emberi kapcsolatokat, segít az élet stresszes helyzeteinek kezelésében, és elősegíti a hatékony döntéshozatalt. Az érzelmi jóllét rendkívül fontos a mentális egészség szempontjából a sportolóknál. Jelentős hatással van az egyének életminőségére és az általános boldogságra. Az érzelmi jóllétnek pozitív következményei vannak az egészségesebb kapcsolatok kialakításában, az érzelmi stabilitás megőrzésében és az élettel való elégedettségben. Az érzelmi jóllét hiánya pedig hozzájárulhat különböző mentális problémák megjelenéséhez, beleértve a depressziót és a szorongást. Az érzelmi jóllét és a mentális egészség között szoros kapcsolat van. Az elégtelen érzelmi jóllét gyakran előzménye lehet a mentális zavaroknak, míg az erős érzelmi jóllét hozzájárulhat a mentális egészség megőrzéséhez. Fontos, hogy a sportolók odafigyeljenek az érzelmi jóllétükre, és szükség esetén segítséget kérjenek szakemberektől annak érdekében, hogy megelőzzék a mentális egészségügyi problémákat és támogassák a teljes értékű életük kialakítását (Corey, 2002., Reinhardt és mtsai., 2020; Kovács és Gyömbér, 2024).

A **szociális jóllét komponense**, fontos tényezője a mentális egészségnek, mivel az egyének szoros kapcsolatban vannak egymással a társadalmi környezetben. A szociális kapcsolatok minősége és mennyisége hatással van a sportoló érzelmi és pszichológiai állapotára. A társas támogatás, a társas kapcsolatok hiánya vagy zavara jelentős hatással lehet az egyén pszichés egészségére. Elengedhetetlen a családi támogatás, baráti kapcsolatok és kötelek jelenléte, hogy az érzelmi stabilitáshoz és a mentális jólléhoz.

A sportban különösen fontos a társas támogatás, mivel a sportolók számára nemcsak a család és a barátok, hanem az edzők és csapattársak is kulcsszerepet játszanak a mentális jóllét fenntartásában. A sportolók számára a társas támogatás a stressz kezelésében, a szorongás csökkentésében és a versenyhelyzetek kezelésében, valamint a motiváció fenntartásában is jelentős szerepet játszik. A sportban a megfelelő társas kapcsolatok erősítik az érzelmi stabilitást és elősegítik a sikeres teljesítményt is.

A szociális kapcsolatok fontossága a sportban abban is rejlik, hogy a csapatszellem és az edző-sportoló kapcsolat növeli a sportolók önbizalmát és közösségi érzését. A szociális

kapcsolatok hiánya vagy megfelelőtlensége, különösen a sportban, negatívan befolyásolhatja az egyén mentális egészségét, ami csökkentheti a teljesítményt és növeli a sérülések kockázatát. A társadalmi támogatás és a szociális jóllét közötti szoros kapcsolat tehát nemcsak az egyén pszichés egészségére van hatással, hanem a sportolói teljesítmény javításához és fenntartásához is elengedhetetlen (Corey, 2002; Reinhardt és mtsai., 2020; Kovács és Gyömbér, 2024).

A **pszichológiai jóllét komponense**, a sportolók esetében azt az állapotot jelenti, amely az érzéseiket, gondolkodásukat és viselkedésüket határozza meg, és szorosan kapcsolódik az érzelmi és szociális jólléthez. A sportban különösen fontos, mivel a sportolók mentális állapota közvetlenül hat a teljesítményükre, a fejlődésükre és a helyzetek kezelésére.

Az önbecsülés és az önértékelés kiemelkedően fontos tényezők, hiszen a sportolók önmagukhoz való hozzáállása alapvetően befolyásolja a teljesítményüket és a versenyszituációkhoz való viszonyukat. Az alacsony önbecsülés akadályozhatja a koncentrációt, növelheti a szorongást, és gyengítheti a motivációt, míg az erős önértékelést a stresszel való megküzdésben, az önbizalom erősítésében és a jobb eredmények elérésében.

Az önazonosság, vagyis az, hogy a sportoló milyen képet alakít ki magáról alapvető szerepet játszik. Azok a sportolók, akik pozitív önképpel rendelkeznek, könnyebben birkóznak meg a kihívásokkal, magabiztosabban lépnek pályára, és jobban kezelik a kudarcokat. Ha egy sportoló túlzottan a teljesítménye vagy eredményei alapján értékeli magát, a hosszú távon károsíthatja a mentális egészséget. A pozitív önazonosság és erős önbecsülés tehát elengedhetetlen nemcsak a sportolók sikereihez, hanem a mentális és hosszú távú fejlődésük fenntartásához is (Corey, 2002; Reinhardt és mtsai., 2020; Kovács és Gyömbér, 2024).

#### **1.4. Önbizalom**

Az önbizalom a sportolók életében kulcsfontosságú tényező, amely meghatározza, hogyan érzi magát, és mit gondol a teljesítményéről. Két fő típusa különböztethető meg: a vonásönbizalom, amely stabil, a személyiséget tartósan jellemző tulajdonság, és az állapotönbizalom, amely a pillanatnyi körülményekhez igazodik, helyzetről-helyzetre változhat.

Az önbizalom kialakulását és fenntartását számos tényező befolyásolja, például a sportoló környezete, neme, életkora és teljesítménye. A környezeti hatások között szerepel a család, barátok, edzők támogatása, valamint a társaktól érkező kritika. A nemi különbségek a társadalmi elvárásokból fakadóan alakíthatják az önbizalom szintjét, míg az életkor különböző kihívásai más-más módon hatnak az önbizalomra. A sikeres teljesítmény általában növeli az önbizalmat, míg a kudarcok negatívan befolyásolhatják.

A vonásönbizalom hosszú távon határozza meg az önmagunkról alkotott képet és érinti a sporthoz való hozzáállást, elkötelezettséget is. Ez a típusú önbizalom elősegíti a határozott, következetes viselkedést, amely fontos a sportolók teljesítményében. Az állapot-önbizalom ezzel szemben a külső körülményektől függően változik, például egy verseny előtti optimális izgalom vagy egy sikeres edzés utáni magabiztosság megfelelő állapotot hozhat létre. Ennek megfelelő kezelése alapvető fontosságú a pillanatnyi teljesítmény javítása érdekében.

Az önbizalom segíti a sportolókat abban, hogy megküzdjenek a kihívásokkal, könnyebben birkózzanak meg a kudarccal, és hosszú távon eredményesebbek legyenek sportágukban (Kovács és Gyömbér, 2024).

### 1.5. Motiváció az Önmeghatározás elmélet keretében

Az **önmeghatározás-elmélet** (Self-Determination Theory, SDT) egy széles körben alkalmazott pszichológiai modell. Az öndeterminált motiváció azt vizsgálja, hogy milyen belső és külső tényezők befolyásolják az egyének viselkedését és teljesítményét. Az SDT szerint az emberek akkor motiváltak a leginkább, ha három alapvető pszichológiai szükségletük teljesül: az **autonómia**, a **kompetencia** és a másokhoz **kapcsolódás** (Ryan és Deci, 2000).

A motivációt az SDT spektrumként kezeli, amely az **amotivációtól** (motiváció hiánya) az **intrinzik motivációig** (belső motiváció) terjed. Az **extrinzik** és **intrinzik** motiváció között több különböző fokozat található.

Az egyik az **amotiváció** amikor az egyén nem talál semmilyen értelmet vagy célt a tevékenység végzésében. Hiányzik a motiváció bármilyen formája, ami általában érdektelenséghez vagy passzivitáshoz vezet.

Az **extrinzik** motiváció azokra a külső tényezőkre vonatkozik, amelyek a viselkedést befolyásolják, például jutalmak, elismerés vagy büntetés elkerülése. Az SDT négy szintet különít el:

#### 1. Külső szabályozás (External Regulation)

A legkevésbé önálló formája az extrinzik motivációnak. Az egyén cselekvését külső jutalmak vagy büntetések határozzák meg. Példa: valaki csak azért edz, mert az edzője megköveteli.

#### 2. Introjektált szabályozás (Introjected Regulation)

A viselkedést belső nyomás vezérli, például büntudat vagy szégyen elkerülése. Az egyén érzi, hogy meg kell tennie valamit, de ez nem valódi belső motiváció. Példa: edzés azért, mert a sportoló fél, hogy csalódást okoz másoknak.

### 3. Azonosított szabályozás (Identified Regulation)

Az egyén tudatosan felismeri a tevékenység értékét, és fontosnak tartja azt. Bár a viselkedést még mindig külső célok vezérlik, az egyén már azonosul a tevékenységgel.

Példa: valaki azért tanul, mert tudja, hogy ezzel a későbbi céljait támogatja.

### 4. Integrált szabályozás (Integrated Regulation)

Az extrinzik motiváció legönállóbb formája. Az egyén nemcsak felismeri a tevékenység értékét, hanem az teljesen összhangba kerül személyes céljaival és értékeivel. Példa: valaki azért edz, mert a sport fontos része az életének és személyes identitásának.

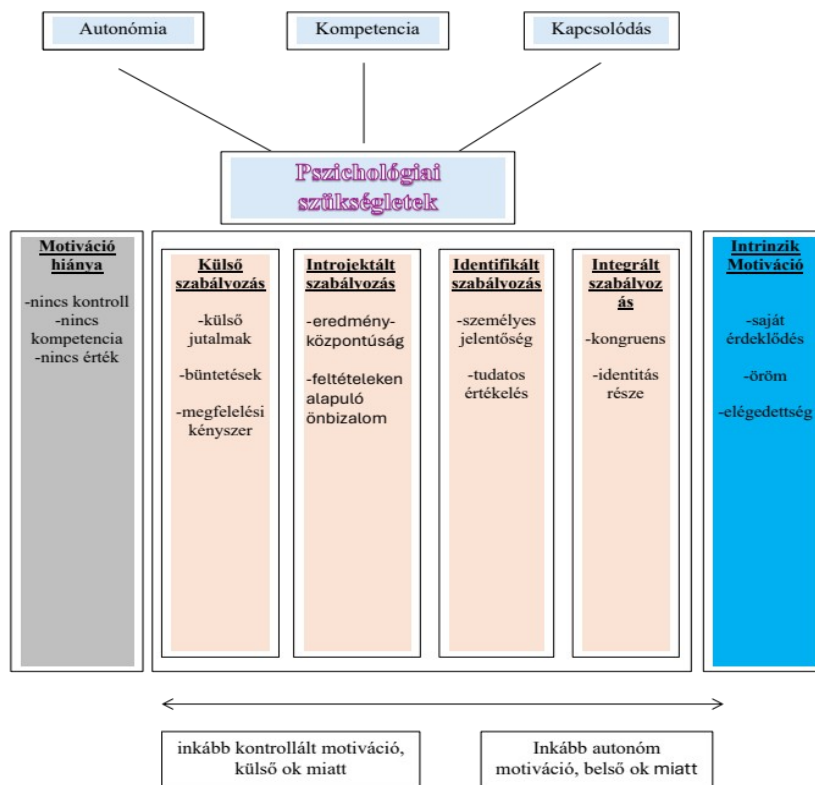
Az intrinzik motiváció a belső érdeklődésből, örömből és kíváncsiságból fakad. Az ilyen motivációval rendelkező személyek magáért a tevékenységért cselekszenek, nem külső jutalomért (Ryan és Deci, 2000).

Az intrinzik motivációt három alapvető tényező táplálja:

- **Autonómia:** az érzés, hogy az egyén saját maga irányítja a tevékenységét.
- **Kompetencia:** az érzés, hogy az egyén képes megbirkózni a kihívásokkal és fejlődni.
- **Kapcsolódás:** az érzés, hogy az egyén kapcsolódik másokhoz, és érzelmi támogatást kap (Ryan és Deci, 2000).

Az **öndeterminált motiváció** kialakulásához a sportolónak több tényezőre van szüksége, például, hogy biztosítsák számára, hogy kompetensnek érezze magát, szabadon hozhasson döntéseket, és kapcsolatot tudjon teremteni társaival és a környezetével ((Ryan és Deci, 2000). Bármelyik sportágat említhetjük, a sikerhez mindenképpen magas szintű motivációra van szükség (Singer és Orbach, 1999). Az öndeterminált motivációhoz olyan előnyök társulnak, mint a tartós elköteleződés, a megküzdési stratégiák hatékony alkalmazása (Amiot és mtsai, 2004), valamint a pozitív önértékelés erősödése (Wang és Biddle, 2000). Az észlelt autonómiatámogatás alapvető szerepet játszik a sportolók öndeterminált motivációjának kialakulásában (Mageau & Vallerand, 2003). A sporttevékenység során a magas belső motiváció fokozott teljesítési hajlandósághoz vezet (Brustad, 1988; Scanlan és Lewthwaite, 1984). Az öndeterminált motiváció olyan belső motivációs erő, amelynek során az egyén saját magából merít erőt, nem pedig külső ösztönzőkből. Fontossága abban rejlik, hogy hosszú távon fennmaradó motivációt biztosít, mivel az egyén saját vágyakkal és célokkal rendelkezik, amelyekért hajlandó erőfeszítéseket tenni. Az ilyen motiváció segíthet az egyénnek kitartani nehézségek esetén, valamint magasabb szintű elégedettséget és önbizalmat eredményezhet. Emellett az öndeterminált motivációhoz kapcsolódó cselekvések

hatékonyága is magasabb lehet, mivel az egyén belső motivációból cselekszik, és nem külső nyomásra vagy jutalom hatására végzi a cselekvést (Kovács és Gyömbér, 2024).



2. ábra Motiváció típusai

(forrás: Kovács és Gyömbér, 2024)

## 1.6. Edző-sportoló kapcsolat

Az edző-sportoló kapcsolat minősége az egyik legfontosabb tényező a mentális kompetenciák fejlesztésében.

Az edző-sportoló kapcsolat egy összetett, többdimenziós jelenség, amely az adott helyzet függvényében alakul, és a 3C modell (Jowett & Ntoumanis, 2004) kutatása alapján, három fő dimenzió mentén írható le: közelség, elkötelezettség és kiegészítés. A közelség a kapcsolat érzelmi oldalát tükrözi, és olyan érzésekben nyilvánul meg, mint a kölcsönös bizalom, elfogadás és kötődés. Az elkötelezettség a kapcsolat kognitív komponenseire helyezi a hangsúlyt, ahol az erre vonatkozó elképzelések és tervek együttműködéseit helyezi előtérbe. A kiegészítés dimenziója a viselkedési tényezőket emeli ki, például az edző és a sportoló közös munkáját az edzéseken és versenyeken. Míg a közelség és az elkötelezettség az érzelmekről és gondolatokról szól, addig a kiegészítés azt vizsgálja, hogy az edző és a sportoló cselekedetei összhangban vannak-e (Kovács és mtsai., 2021).

A jó edző nem csak technikai és taktikai ismereteket közvetít, hanem támogatja a sportoló mentális fejlődését is, segítve ezzel az önbizalom, az önkontroll és a koncentrációs képességek kialakítását (Jowett és Cockerill, 2003). Szabó (1995) kiemeli, hogy az edző részéről a tehetséggondozás nem csak az edzés vezetésből, hanem magas szintű pedagógiai tevékenységből és pszichés támogatásból tevődik össze.

Az empátikus és támogató kapcsolat elősegíti a sportoló önbizalmának és belső motivációjának növekedését és fejlődését. Az öndeterminált motiváció az egyén belső hajtóerejéből fakad, amelyet az autonómia, a kompetencia és a másokhoz való kapcsolódás iránti alapvető pszichológiai szükségletek kielégítése vezérel. Az öndeterminációs elmélet (Self-Determination Theory, SDT) szerint a belső motiváció azoknál a sportolóknál erősödik, akik szabadon választhatják tevékenységeiket, kompetensnek érzik magukat, és pozitív társas kapcsolatokkal rendelkeznek a sporton belül. Ezek az alapvető szükségletek befolyásolják a sportoló teljesítményét, kitartását és mentális jóllétét (Deci és Ryan, 2000). Az öndeterminált (belső) motiváció hozzájárulhat a sportolók hosszú távú elköteleződéséhez, mert belülről fakadóan élvezik a tevékenységet, és személyes fejlődésüket helyezik előtérbe (Ryan és Deci, 2002).

Az edző-sportoló kapcsolat kulcsfontosságú a sportteljesítmény optimalizálásában, a kognitív, az érzelmi és a viselkedési elemei egyaránt meghatározóak. Az alapvető tényezők, mint a kölcsönös kommunikáció, bizalom, irányító szerep és támogatás, közvetlen hatással vannak a sportoló teljesítményére. Emellett a motiváció, empátia és kitartás olyan további tényezők, amelyek erősítik a kapcsolatot és elősegítik a sikereket (Kovács és Gyömbér, 2024).

A **kognitív** tényezők (elköteleződés) olyan gondolkodási és döntéshozatali folyamatokat foglalnak magukban, amelyek segítik a sportolót céljai elérésében. Az edző szerepe ebben a dimenzióban több szinten is megnyilvánul. Célok kitűzése és teljesítményértékelés, az edző támogatja a sportolót reális és motiváló célok meghatározásában, valamint segít a fejlődés értékelésében. Fontos a koncentráció fenntartása, az edző segít a sportolónak fókuszálni, különösen versenyhelyzetekben. Továbbá döntéshozatal és problémamegoldó képességének fejlesztésében, az optimális stratégiák kialakítása és a hatékony döntések meghozatala az edző irányításával valósulhat meg. Az edző kognitív támogatása alapvető a sportoló teljesítményének javításában, mivel a megfelelő iránymutatás és készségfejlesztés megerősíti a sportoló gondolkodási folyamatait (Kovács és Gyömbér, 2024).

Az **érzelmi** komponensben (közelség) kiemelt szerepet játszik a sportoló motivációjában és a kapcsolat bizalmi alapjának megteremtésében. Az edző érzelmi támogatása több szegmensben nyilvánul meg. Empatikus kapcsolat, az edző képes megérteni és reagálni a sportoló érzelmi állapotára, ami erősíti a kapcsolatot és növeli a sportoló érzelmi biztonságát. Az edző támogatja a sportolót, megerősítő hozzáállása segít a sportolónak a nehézségek kezelésében, elősegítve a pozitív érzelmi állapot fenntartását. A sportoló és az edző közötti érzelmi kapcsolat erősíti a motivációt, és hozzájárul a teljesítmény javításához. A viselkedéses elemek határozzák meg a sportoló kitartását, hozzáállását és motivációját a céljai elérésében. Részben az edző felelőssége, hogy a sportoló kitartó legyen, hogy a nehéz időszakokban is megőrizze a sportoló az eltökéltségét, emellett fontos a megfelelő motivációs környezet kialakítása, hogy olyan légkört teremtsen, amely ösztönzi a sportolót a fejlődésre és a kihívások elfogadására. A viselkedéses komponensek kulcsfontosságúak a hosszú távú eredményesség és a sportoló célorientált magatartásának kialakításában (Kovács és Gyömbér, 2024).

**Viselkedéses** komponens (kiegészítés), az edző-sportoló kapcsolat viselkedéses komponensei azokat a konkrét cselekvéseket és interakciókat tartalmazzák, amelyek az edző napi munkájában és a sportolóval való együttműködés során megnyilvánulnak. Ez a dimenzió határozza meg a sportoló motivációját, kitartását és fejlődését, hiszen az edző viselkedését közvetlenül befolyásolja a sportoló teljesítményét. Az edző szerepe abban nyilvánul meg, hogy strukturált edzésprogramokat biztosít, egyértelműen elvárt rendszereket támaszt, és visszajelzést ad.

Egy környezet támogató megteremtése szintén kulcsfontosságú, ahol a pozitív megerősítés, a hibák konstruktív kezelése és az érzelmi támogatás segíti a sportoló motivációjának fenntartását. Az edző példamutató viselkedése, hitelessége és elkötelezettsége inspirálja a sportolót, ugyanakkor a bizalom és tisztelet kiépítése erősíti az együttműködést.

A viselkedéses komponens lényege, hogy az edző tettei révén nemcsak a sportteljesítményt, hanem a sportoló személyiségfejlődést is támogatja, ahhoz, hogy a sportoló kitartóan és motiváltan dolgozzon céljai elérésén (Kovács és Gyömbér, 2024).

Az edző-sportoló kapcsolat minden komponense – kognitív, érzelmi és viselkedéses – egyaránt hozzájárul a sportoló teljesítményéhez és fejlődéséhez. Az edző szerepe nem csupán technikai iránymutatás, hanem átfogó támogatás, amely a sportoló mentális és érzelmi jólétét is erősíti, biztosítva ezzel a sikerhez vezető utat.

## **2. KÉRDÉSFELVETÉSEK, HIPOTÉZISEK**

### **1) Az önbizalom, a sportmotiváció, valamint az edző-sportoló kapcsolat különböző komponensei milyen összefüggést mutatnak a mentális egészséggel?**

- **H1:** Az önbizalom szintje pozitív összefüggést mutat a sportolók mentális egészségével, mivel a magas önbizalom csökkentheti a szorongást és növelheti a pszichológiai jóllétet.
- **H2:** Az öndeterminált motiváció (különösen az intrinzik és az azonosított extrinzik motiváció) pozitívan korrelál a sportolók mentális egészségével, míg az amotiváció és a kontrollált extrinzik motiváció negatív összefüggést mutat.
- **H3:** Az edző-sportoló kapcsolat érzelmi és viselkedéses komponensei (pl. támogatás, empátia, pozitív visszacsatolás) erős pozitív hatást gyakorolnak a sportolók mentális egészségére.

### **2) A vizsgált változók (önbizalom, öndeterminált motiváció, edző-sportoló kapcsolat) befolyásoló erővel bírnak-e a mentális egészségre?**

- **H1:** Az önbizalom, az öndeterminált motiváció és az edző-sportoló kapcsolat együttesen szignifikáns mértékben előre jelzi a sportolók mentális egészségét.
- **H2:** Az edző-sportoló kapcsolat minőségi közvetítő szerepet játszik az önbizalom és a mentális egészség közötti kapcsolatban, erősítve az önbizalom pozitív hatását.
- **H3:** Az öndeterminált motiváció magas szintje csökkenti a stresszt és a szorongást a sportolók körében, ezzel javítva a mentális egészséget.

## **3. MÓDSZEREK**

### **3.1. Vizsgálati személyek**

A vizsgálatban 18 év feletti profi, félprofi és amatőr sportolók vettek részt, akik között férfiak és nők egyaránt szerepeltek ( $N = 144$ ,  $M = 27,43$ ,  $SD = 10,24$ ). A kutatás kérdőíves módszerrel zajlott, és mind csapatsportolók, mind egyéni sportolók kitöltötték. A kutatást a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte (MTSE-OKE-KEB/04/2023).

### **3.2. Vizsgálati módszerek**

A vizsgálat során egy kérdőívesomagot kellett kitölteniük a sportolóknak, amely több tesztet tartalmazott a résztvevők jellemzőinek és mentális kompetenciáinak átfogó feltérképezése érdekében. Az adatgyűjtés első részében általános kérdések szerepeltek, melyek a résztvevők nemére, korára, sportolói múltjára, és a sportolással eltöltött évek számára vonatkoztak. Az

alapvető demográfiai és sporttal kapcsolatos információk összegyűjtése után a kérdőívesomag további részei az alábbi mérőeszközöket tartalmazta.

### 3.3. Kérdőívek

A **MHC-SF** (Mental Health Continuum-Short Form) a mentális egészség mérésére szolgál, amelyet Corey L. M. Keyes (2002) kutató, fejlesztette ki. A magyar nyelvű validálást Reinhardt Melinda és munkatársai (2020) végezték. A kérdőív három faktort tartalmaz, összesen 14 tételből áll: érzelmi jólét, pszichológiai jólét és szociális jólét, amelyek a mentális egészség különböző dimenzióit mérik. A válaszadás 6 fokozatú Likert-skálán történik, ahol a résztvevők az egyes állítások melletti opciók közül választanak, hogy kifejezzék mentális egészségük szintjét. A kérdőívben 9 alskála reliabilitási adatai Cronbach- $\alpha$ = 0,68 és 0,88 között változtak.

A **CSAI-2-HR** (Martens és mtsai., 1990., Tóth és mtsai., 2024) Versenyszorongás Skála, a versenyszorongás mérésére szolgáló kérdőív, amely a sportolók szorongásszintjét vizsgálja versenyhelyzetekben. Ez a skála a sportolók kognitív és szomatikus szorongásának, valamint az önbizalom szintjének mérését célozza meg, és betekintést nyújt a versenykörnyezet által kiváltott pszichés állapotba. A CSAI-2-HR kérdőív három fő faktort mér: a kognitív szorongást, amely a gondolati aggódásra utal; a szomatikus szorongást, amely a fizikai tünetekre vonatkozik; valamint az önbizalmat. A kérdőív összesen 18 tételt tartalmaz, amelyekre egy 4 fokozatú Likert-skálán kellett válaszolni. A magyar verzió (CSAI-2HR) validálási tanulmányai alapján a skála és az egyes alkategóriák megbízhatósági mutatói (Cronbach-alfa értékek) a következők:

- **Teljes skála:** A belső konzisztencia megbízhatósága magas, az értékek Cronbach- $\alpha$ =**0,80–0,90** között mozognak.
- **Kognitív szorongás:** Az alskála belső konzisztenciája megfelelő, Cronbach- $\alpha$ =**0,75–0,85** tartományban van.
- **Szomatikus szorongás:** Az alskála belső konzisztenciája miatt, az értékek Cronbach- $\alpha$ =**0,70–0,80** között mozognak.
- **Önbizalom:** Az alskála belső konzisztenciája kimagasló, Cronbach- $\alpha$ =**0,80–0,90** között vannak.

**CART-Q Edző-sportoló Kapcsolat Kérdőív** (Jowett és Ntoumanis, 2004., Kovács és mtsai., 2021). Ezzel az eszközzel az edző-sportoló kapcsolat minőségét és a sportolók edzőikkel való interakcióit mértük fel. A kérdőív olyan tényezőket vizsgál, mint a kapcsolat érzelmi és viselkedésbeli összetevői, illetve az edzővel való kapcsolódás mértéke. A kérdőív

célja az edzők és sportolók közötti kapcsolat minőségének felmérése, és a válaszadás egy hét fokozatú Likert-skálán történik. A kérdőív skáláinak belső megbízhatósága megfelelőnek bizonyult (Cronbach- $\alpha$ : 0,79-0,91). A tizenegy tételből álló mérőeszköz három alskálájának belső konzisztenciája is megfelelőnek mutatkozott (Közelség Cronbach $\alpha$ =0,87, az Elkötelezettség Cronbach- $\alpha$ =0,82 és a Kiegészítés Cronbach- $\alpha$ =0,88).

**A H-SMS Sportmotiváció Skála**, (Pelletier és mtsai., 1995; (Brière, Vallerand, Blais és Pelletier 1995; Paic és mtsai., 2018). A H-SMS a sportolók motivációját vizsgálja, és 7 faktorból áll, beleértve az intrinszik és extrinszik motiváció különböző formáit, valamint az amotivációt. A válaszadás 7 fokozatú Likert-skálán történik. Cronbach- $\alpha$ = 0,70.

### 3.4. Statisztika elemzése

Az adatelemzés során IBM SPSS 27 szoftver segítségével leíró statisztikát, reliabilitás vizsgálatot, Pearson-féle korrelációt és lineáris regressziót végeztünk. Minden elemzés során vizsgáltuk a változók normalitását. A csúcsosság (-0.56-0.90) és ferdeség (-1.01-1.29) értékei alapján megállapítható, hogy a normál eloszlás feltétele minden esetben teljesült.

## 4. EREDMÉNYEK

Az eredményeink alapján megállapítható, hogy az önbizalom ( $r = 0,41$ ,  $p < 0,001$ ), a külső ( $r = 0,17$ ,  $p = 0,04$ ), az introjektált ( $r = 0,44$ ,  $p < 0,001$ ), az identifikált ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,001$ ), az integrált ( $r = 0,32$ ,  $p < 0,001$ ) és a belső motiváció ( $r = 0,36$ ,  $p < 0,001$ ), valamint az edző-sportoló kapcsolat mindhárom faktora ( $r_{\text{érzelmi}} = 0,41$ ,  $p_{\text{érzelmi}} < 0,001$ ;  $r_{\text{kognitív}} = 0,48$ ,  $p_{\text{kognitív}} < 0,001$ ;  $r_{\text{viselkedéses}} = 0,43$ ,  $p_{\text{viselkedéses}} < 0,001$ ;) pozitív szignifikáns összefüggést mutat a mentális egészséggel. A lineáris regressziós modell elemzése alapján egyértelműen megállapíthatjuk, hogy az önbizalom ( $\beta = 0,32$ ,  $p < 0,001$ ) és az edző-sportoló kapcsolat kognitív komponense ( $\beta = 0,24$ ,  $p = 0,02$ ) szignifikáns prediktív erővel bír a mentális egészségre. A Cronbach alfa értéke majdnem minden esetben 0,7 fölötti értéket mutatnak, ami azt jelenti, hogy a skálák megbízhatónak bizonyultak, kivéve az introjektált motiváció, ahol a skála reabilitása megkérdőjelezhető. A változók korrelációs mátrixa szinte minden esetben változó összefüggést mutat a mentális egészséggel. Van egy modell, amibe ezeket a változókat (önbizalom, elköteleződés, kiegészítés, közelség, amotiváció, külső szabályozás, introjektált, identifikált, integrált, belső) bevontuk és ez a modell szignifikánsan előre jelzi számunkra a mentális egészséget. A változók közül az önbizalom a varianciának a 32%-át magyarázza, az elköteleződés a 24%-át, a külső szabályozás pedig a 18%-át.

1. táblázat Leíró statisztikai eredmények

|               | M    | SD   | $\alpha$ | Ferdesség | Csúcsosság |
|---------------|------|------|----------|-----------|------------|
| Érzelmi       | 4.45 | 1.08 | 0.86     | -1.01     | 0.87       |
| Szociális     | 3.97 | 0.95 | 0.78     | -0.37     | 0.03       |
| Pszichológiai | 4.69 | 0.86 | 0.85     | -0.85     | 1.51       |
| Teljes        | 4.38 | 0.81 | 0.90     | -0.72     | 1.38       |
| Önbizalom     | 2.85 | 0.59 | 0.78     | -0.03     | -0.43      |
| Amotiváció    | 2.59 | 1.51 | 0.76     | 0.78      | -0.34      |
| Integrált     | 5.04 | 1.46 | 0.77     | -0.50     | -0.52      |
| Identifikált  | 5.27 | 1.41 | 0.77     | -0.56     | -0.56      |
| Introjektált  | 5.28 | 1.49 | 0.48     | -0.68     | -0.33      |
| Külső         | 2.59 | 1.46 | 0.82     | 1.299     | 0.90       |
| Belső         | 4.82 | 1.32 | 0.88     | -0.59     | -0.32      |
| Elköteleződés | 4.14 | 1.71 | 0.76     | -0.62     | 0.11       |
| Közelség      | 4,41 | 0.83 | 0.88     | -1.6      | 5.18       |
| Kiegészítés   | 4.27 | 0.83 | 0.84     | -1.25     | 4.45       |

2. táblázat Korrelációs mátrix

Táblázat 2. Korrelációs mátrix.

|               | Érzelmi | Szociális | Pszichológiai | Teljes  | r      |                 |
|---------------|---------|-----------|---------------|---------|--------|-----------------|
| Érzelmi       |         |           |               |         | 1      |                 |
| Szociális     | 0.593*  |           |               |         | 0,700  | erős pozitív    |
| Pszichológiai | 0.612*  | 0.571*    |               |         | 0,400  | közepes pozitív |
| Teljes        | 0.819** | 0.856**   | 0.877**       |         | 0,100  | gyenge pozitív  |
| Amotiváció    | -0.12*  | 0.093     | -0.064        | -0.024  | 0,000  | nincs kapcsolat |
| Integrált     | 0.185*  | 0.204*    | 0.384*        | 0.316*  | -0,100 | gyenge negatív  |
| Identifikált  | 0.188*  | 0.341*    | 0.395*        | 0.38*   | -0,400 | közepes negatív |
| Introjektált  | 0.292*  | 0.361*    | 0.449**       | 0.443** | 0,700  | erős pozitív    |
| Külső         | 0.116*  | 0.297*    | 0.026         | 0.171*  | -0,100 | gyenge negatív  |
| Belső         | 0.22*   | 0.224*    | 0.424**       | 0.361*  | -0,400 | közepes negatív |
| Önbizalom     | 0.319*  | 0.21      | 0.493**       | 0.407** | -1     | erős negatív    |
| Elköteleződés | 0.411** | 0.39*     | 0.388*        | 0.481** |        |                 |
| Közelség      | 0.398*  | 0.322*    | 0.351*        | 0.412** |        |                 |
| Kiegészítés   | 0.365*  | 0.304*    | 0.22**        | 0.427** |        |                 |

\*p &lt; 0.05, \*\* p &lt; 0.001

3. táblázat Modell regressziós együtthatói

**Táblázat 3. Modell regressziós együtthatói**

|                          | $\beta$     | t           | p                | VIF         |
|--------------------------|-------------|-------------|------------------|-------------|
| <b>Önbizalom</b>         | <b>0,32</b> | <b>4,55</b> | <b>&lt;0,001</b> | <b>1,17</b> |
| <b>Elköteleződés</b>     | <b>0,24</b> | <b>2,27</b> | <b>0,02</b>      | <b>2,72</b> |
| Kiegészítés              | 0,12        | 0,98        | 0,33             | 3,52        |
| Közelség                 | 0,04        | 0,29        | 0,78             | 3,98        |
| Amotiváció               | 0,09        | 1,22        | 0,22             | 1,44        |
| <b>Külső szabályozás</b> | <b>0,18</b> | <b>2,38</b> | <b>0,02</b>      | <b>1,37</b> |
| Introjektált             | 0,19        | 1,69        | 0,09             | 3,02        |
| Identifikált             | -0,01       | -0,09       | 0,93             | 3,04        |
| Integrált                | 0,06        | 0,79        | 0,43             | 1,64        |
| <b>Belső</b>             | <b>0,05</b> | <b>0,46</b> | <b>0,65</b>      | <b>2,40</b> |

$r^2 = 0,41$ ,  $p > 0,001$

## 5. MEGBESZÉLÉS

Az eredmények azt támasztják alá, hogy bizonyos mentális kompetenciák – különösen az önbizalom, és az edző-sportoló kapcsolat kognitív komponense – jelentős mértékben befolyásolják a magyar sportolók mentális egészségét. A kompetencia alapú új sportpszichológiai keretrendszer (GMP-SP) – a korábbi modelleket pl. Wheel of Excellence (Orlick, 1996, 2016), OMSAT-3 (Durand-Bush et al., 2001) is figyelembe véve – alkalmasabbnak mutatkozik arra, hogy a sportolók mentális felkészültségét komplex módon vizsgáljuk. Az eredmények alapján értelmezhető, hogy az önbizalom és az edző-sportoló kapcsolat egyértelmű összefüggést mutat a mentális egészséggel (Vealey, 2001). Eredményeink szerint a közepes pozitív korrelációt, amely az önbizalom és az edző-sportoló kapcsolat mindhárom összetevője (kognitív, érzelmi, viselkedéses) esetében megfigyelhető, alátámasztja a szakirodalomban leírtakat. Ez azt jelzi, hogy az önbizalom növekedése, valamint az edző-sportoló kapcsolat magas szintje kedvezően befolyásolja a sportolók mentális egészségét (Jowett és Lavalley, 2007). Az ilyen típusú kapcsolatok támogatást, iránymutatást és érzelmi biztonságot nyújtanak a sportolók számára, amely jelentős hatással lehet a pszichológiai jóllétükre. Az amotiváció esetében gyenge-negatív összefüggést találtunk a mentális egészséggel, amely szintén összhangban van a korábbi kutatásokkal. Ezzel szemben az intrinzik (belső) motiváció gyenge-közepes pozitív korrelációt mutatott a mentális egészséggel. A kontrollált külső motivációk, mint a külső és introjektált szabályozás, nem mutattak értelmezhető összefüggést a mentális egészséggel. az önbizalomnak Az edző-sportoló kapcsolat kognitív komponensének prediktív hatása van a mentális egészségre. Ezek a változók előre jelezhetik a sportolók mentális jóllétét, és fontos szerepet játszanak annak fenntartásában. Az önbizalom növelése és a támogató, iránymutató edzői kapcsolat kialakítása ezért kiemelkedő fontosságú a sportolók pszichés egészségének biztosításában (Jowett és

Lavallee, 2007). A kutatás limitációi közé tartozik a keresztmetszeti jelleg és a korlátozott minta. A jövőben a sportteljesítményre gyakorolt hatásvizsgálattal kívánjuk továbbfejleszteni a vizsgálatot.

## **6. KÖVETKEZTETÉSEK**

Kutatásunk célja az önbizalom, az edző-sportoló kapcsolat és az öndeterminált motiváció mentális egészségre gyakorolt hatásának feltárása volt magyar sportolók körében, ami ebben a kontextusban eddig nem került vizsgálatra. Az eredmények alapján az önbizalom és az edző-sportoló kapcsolat, különösen annak kognitív komponense, prediktív a sportolók mentális egészségének. Jó a belső motiváció pozitív, míg az amotiváció gyenge negatív összefüggést mutatott a mentális jólléttel. Kutatásunk újszerű jellege a hazánkban először alkalmazott új sportpszichológiai elméleti keretrendszerben történő vizsgálat, melynek során rámutattunk arra, hogy a vizsgált tényezők milyen összefüggésben befolyásolják a mentális egészséget, magyar sportolók körében. Az eredmények gyakorlati jelentőséggel bírnak az edzői munka számára, hiszen rámutatnak arra, hogy a sportolók mentális állapota célzott támogatással és fejlesztésekkel fejleszthető. A kutatás erőssége, hogy megalapozza a sportteljesítményre gyakorolt hatások további vizsgálatának szükségességét és fontosságát.

## **7. IRODALOMJEGYZÉK**

- Amiot, C.E., Gaudreau, P., Blanchard, C.M., (2004). Self-Determination, Coping, and Goal Attainment in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26 (3), 396-411. DOI. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.3.396>
- Brustad, R.J. (1988): Affective Outcomes in Competitive Youth Sport: The Influence of Interpersonal and Socialization Factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10: 307-321. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.307>
- Corey, L., M., K., (2002). The Mental Health Continuum From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health Social Research* .43 207-222.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3\*). *The Sport Psychologist*, 15(1), 1-19. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.1>

- Durand-Bush, N., Baker, J., van den Berg, F., Richard, V., & Bloom, G. A. (2022). The Gold Medal Profile for Sport Psychology (GMP-SP). *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(4).
- Heazlewood, I., Burke S. (2011): Self-efficacy and its relationship to selected sport psychological constructs in the prediction of performance in ironman triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6: 2. 328-350.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.
- Jowett, S., Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14. 4. 245-257.
- Jowett, S., Lavalley, D. (2007): *Social Psychology in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Kovács, K., Földi, R.F, & Gyömbér, N. (2021). *Az Edző-Sportoló Kapcsolat Kérdőív hazai adaptációja: A sportoló szemszögén keresztül. Magyar Sporttudományi Szemle*, 22(4), 45- 50.
- Kovács, K., Gyömbér, N. (2024). *Sportpszichológia-Útmutató a kiemelkedő teljesítményhez*. Budapest, HVG Könyvek.
- Laczkó, T., Rétsági, E., (2015). *A sport társadalmi aspektusai*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883–904.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump L.A., & Smith, D.E., (1990). The *Competitive state-anxiety Inventory-2 (CSAI-2) IL*: Human Kinetics.
- Orlick, T. (1996). The wheel of excellence. *Journal of Performance Education* 1, 3–18.
- Orlick, T. (2016). *In pursuit of excellence* (5th ed.). Human Kinetics.
- Paic, R., Kajos, A., Meszler, B., & Prisztóka, G. (2018). A magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) validációja és eredményei. *Sporttudományi Szemle*, 36 (2), 45-56.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17,35–53.

- Reinhardt, M., Horváth, Z., Tóth, L., & Kökönyei, G. (2020). *A Mentális Egészség Kontinuum Skála rövid változatának hazai validációja. Magyar Pszichológiai Szemle*, 75.
- Révész, L., Csáki, I., Bodnár, J., Selmecsi B., Márkus, E., Tóth L., (2013) Pszichés tényezők vizsgálata válogatott triatlon versenyzőknél, *Magyar Sporttudományi szemle*, 19-27.
- Ryan R. M., Deci, E. L. (2000): Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1). 68–78
- Scanlan, T.K., Lewthwaite, R. (1984): Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 7: 25-35.
- Singer, R.N., Orbach, I. (1999): Persistence, excellence, and fulfillment. In: Lidor, R., Bar-Eli, M. (Eds): *Sport psychology: linking theory and practice*. Bookcrafters, Morgantown. 167–191.
- Szabó T. (1995): *Adottság vagy szorgalom? Néhány gondolat a tehetségek felismeréséről és gondozásáról*. In: Zag J. (szerk.): Somogyi sport szabadegyetemi füzetek V. Somogy megyei TSH, Kaposvár. 19-26.
- Tóth R., Nagy, A., Benczenleitner, O., Kiss, Cs., Tóth, L., (2024) Magyar akadémiai jégkorongozók mentális kompetenciáinak vizsgálata. In: *Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem IV. Sárközy Tamás Sportjog Konferencia*. Budapest, Magyarország.
- Tóth R., Sipos K., & Tóth L. (közlés alatt). Magyar Versenyszorongás Skála (CSAI-2HR) Validitás és Reliabilitás Vizsgálata, valamint Standard Értékeinek Meghatározása. *Magyar Pszichológiai Szemle*.
- Vealey, RS (2001). *Understanding and Enhancing Athlete Confidence*. In RN Singer, HA Hausenblas és CM Janelle (szerk.), *Handbook of sport psychology*. 2. kiadás, 550-565.
- Wang, C. J., Biddle, S. J. (2001): Young People's Motivational Profiles in Physical Activity: A Cluster Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(1). 1–22.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Lezárás dátuma: 2025.01.14.