

A dobóatléták motivációjának vizsgálata

Készítette:

Paksi Judit, Márton Laura

BEVEZETÉS

A mai eredményorientált versenysportban egyre nagyobb jelentőséget kap a kiemelkedő képességekkel és motivációval rendelkező sportolók kiválasztása. A sportágra való alkalmasság megítélésekor nem elég csak a fizikai képességeket és testalkati jegyeket figyelembe venni. A tehetség kibontakozásához elengedhetetlen feltétel az ambíció és a belső motiváció. Emellett a siker alapjául szolgálhat a támogató, megértő, segítő környezet is. Seifriz és munkatársai vizsgálatokkal igazolták, hogy a motivációs környezet és az edzői elvárások meghatározóak az eredményesség szempontjából, emiatt az edző-sportoló kapcsolaton túl az edző által biztosított felkészülési légkör, is befolyásolja a sportoló motivációs irányultságát. (Jowett, 2006)

A sportban az edzésfeltételek biztosítása, a sporttudományos szolgáltatások mellett a versenyző tudatos pedagógiai felkészítésére is szükséges ahhoz, hogy tehetsége kibontakozhasson. (Gombocz, 2005.) Ez az összetett felkészítés az edző feladata. Az edző-sportoló kapcsolat minősége meghatározza a tehetség kibontakozásának folyamatát. A motivációs háttér biztosítása is fontos része a magas szintű teljesítményre való felkészítésnek. (Révész 2008.)

TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA

Azoknak a szakembereknek, akik sportolókkal foglalkoznak fontos, hogy tisztában legyenek azoknak a hajtóerőknek, a mibenlétével, amik befolyásolják a sporttevékenységhez való hozzáállást, befolyásolják az edzés kialakításának mikéntjét és szerepet játszanak a tevékenység sikeres vagy kudarccal végződő kimenetelében. Ha az adott sportoló vagy edző sikereket akar elérni pályafutása során, akkor ezt a nehéz, hosszú távú, módszeresen végigvitt munkafolyamatot azzal kell kezdenie, hogy átgondolja, miért is csinálja ezt az egészet. Vajon van-e olyan hajtóerő, ami segíteni tudja az útja során, ami átlendíti a nehézségeken? Mi motiválja a kitartó munkára?

Vizsgálatunk célja a sikeres dobóatléták motivációs irányultságának feltárása, valamint az eredmények szempontjából fontos motivációs környezet leírása.

SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Motiváció

A motiváció a moveo igéből származik, melynek jelentése mozgat, mozdit, és valamilyen erőfeszítést igénylő cselekvést jelent. (Nagykaldi, 1998.) Az emberi cselekvések mozgató rugói a motívumok. A motiváció felelős a viselkedés beindításáért és fenntartásáért, valamint meghatározza a viselkedés irányát és intenzitását. A motiváció ereje befolyásolja, hogy mennyi és mekkora erőfeszítést vagyunk hajlandóak megtenni egy cél elérése érdekében. A sportolók között nagy eltérések lehetnek a motiváció intenzitását illetően, ami meghatározó lehet eredményességük szempontjából. (Tóth, 2010)

A motivációkat osztályozhatjuk aszerint, hogy külső vagy belső forrásból származnak. A belső motiváció kitartóbb munkát, nagyobb teljesítményt eredményez. A belülről motivált emberek, olyan hajtóerővel rendelkeznek, mely arra készteti őket, hogy kompetensek legyenek, tökéletesen hajtsák végre a feladatokat.

A külső motivációval rendelkező személyek ezzel szemben valamilyen kézzelfogható cél vagy jutalom elérésére törekszenek. Ha a külső forrás megszűnik, valószínűleg az általa motivált cselekvés is abbamarad. Azok, akiket külső jutalmak ösztönöznek, mint például az elismerés, megbecsülés csak egy bizonyos ideig törekednek arra, hogy minőségi teljesítményt nyújtsanak, illetve kövessék ideális modelljük viselkedését. Azok számára, akik kivívták a jutalmat, az ösztönzést már csak a büntetés elkerülése jelenti. Ha egy sportoló csak a külső tényezők motiválják, nem lesz annyira hatékony, mint egy belsőleg motivált sportoló. Egy bizonyos ponton ugyanis ráébred arra, hogy számára a cél már nem ösztönző hatású.

Az ember számára fontos, hogy egyensúly legyen a külső és a belső motivációk között. Nem szabad visszafogni egy személy belső motivációs erejét túl sok külső ösztönzéssel. (Tóth, 2010)

Teljesítménymotiváció

Ahhoz, hogy egy sportoló sokszor komoly lemondások árán, egész életvitelét a sportnak alárendelve kitartson a sporttevékenység mellett, magas szintű belső hajtóerőre, azaz teljesítménymotivációra van szüksége. A teljesítménymotiváció alapvető indikátora a teljesítménynyújtásnak. A teljesítménymotiváció, sikerességre irányuló késztetés, amely arra sarkall, hogy állandóan javítsuk teljesítményünket, túlszárnyaljuk saját magunkat illetve mások eredményeit. (Bíróné, 2004.)

Heckhausen úgy határozza meg a teljesítménymotivációt, hogy, olyan törekvés, amely az egyéni ügyességet minden olyan tevékenységben fokozza vagy a lehetségesig magas szinten tartja, amelyhez értékskála kapcsolható, tehát megvalósítása sikerülhet vagy kudarcot vallhat. (Rókusfalvy, 1981.)

A teljesítménymotiváció a teljesítményre irányult tevékenységében az egyik legjelentősebb és legösszetettebb szabályozó faktor. A téthelyzetben megjelenő önmagunkkal szemben támasztott elvárást, követelményt, kitűzött célt az igényszint fejezi ki. Az igényszint kialakításában a feladat és a tapasztalatok játszanak szerepet. Amennyiben kitűzött cél teljesül, tehát a teljesítményszint azonos az igényszinttel vagy esetleg túlszárnyalja azt, vagyis az egyén sikert ér el, felemeli az igényszintjét. Ha viszont a teljesítményszint elmarad az igényszinttől, az egyén kudarcot él át, csak több sikertelen kísérlet után hajlandó csökkenteni az igényszintjét. (Nagykaldi, 1998)

HIPOTÉZISEK

1. hipotézis:

Feltételeztük, hogy a dobókra a belső motiváció jellemzőbb, mint a külső, és a bevált sportolók belső motivációja erősebb, mint a nem beváltaké.

2. hipotézis:

Feltételeztük, hogy a motivációs környezetre a feladatorientált környezet jellemző, és a bevált versenyzők magasabb Task-orientációs értékekkel rendelkeznek, mint a nem beváltak.

MINTA

A felmérést a Szombathelyi Dobó SE versenyzői körében végeztük. A mintában szereplő 23 sportoló közül 12 férfi és 11 nő volt. A mintát két csoportra osztottuk a beválás kérdéseinek megválaszolásához. Azokat a sportolókat tekintettük beváltként, akik Olimpián, VB-n, illetve EB-n vettek részt. A fennmaradó sportolók a nem bevált kategóriába kerültek. 11 sportoló tartozik a bevált és 12 a nem bevált csoportba.

VIZSGÁLATI MÓDSZEREK

Vizsgálatunkban két kérdőívet alkalmaztunk a beválás pszichés kérdéseinek megválaszolásához:

- Észlelt motivációs Környezet a Sportban Kérdőív (PMCSQ_2),
- Sport Motivációs Kérdőív (SMS).

A Sport Motivációs Kérdőív /SMS, Sport Motivational Scale/ (Pelletier és mtsai, 1995.) magyar változatával vizsgáltuk a sportolók motivációs irányultságát. A kérdőív 28 kérdést tartalmaz és három alskálából áll, melyek a motiváció hiányát, a külső motivációt, illetve a belső motivációt méri. A kérdőív 1-7-ig terjedő skála segítségével méri a motivációs irányultságot. A kérdésre adott válaszok összértéke adja meg, hogy a sporttevékenység végzésével kapcsolatban mely összetevők meghatározóbbak.

Az amotivációs skála magas értékei azt jelzik hogy, a sportoló a sporttevékenységet valamilyen külső ráhatás miatt végzi, igazából sem az önmagának megfelelés, sem a környezetnek való bizonyítási vágy nem jellemző rá.

A magas belső motivációs érték azt mutatja hogy, a sikerélmény, az önmagának való bizonyítási vágy és az önmegvalósítás a domináns a sporttevékenység motivációs hátterében.

A magas külső motivációs érték jellemzően arra utal, hogy a sportoló valamilyen külső szempontnak, elvárásnak szeretne megfelelni. Nem a saját célok elérése a jellemző, sokkal inkább valamilyen külső személynek szeretne bizonyítani a sportoló. (Révész, 2008)

A pszichés különbségeket a Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (PMCSQ-2, Newton és mtsai, 2000.), azaz Az Érzékelt Motivációs Környezet a Sportban Kérdőív segítségével is vizsgáltuk.

A PMCSQ-2 kérdőív 33 kérdésből áll, két főskálából áll: Task és Ego. A főskálakon belül 3-3 alskálát tartalmaz. A Task főskálához tartozó alskálák a *Kooperatív tanulás*, a *Csapaton belüli szerep* és a *Fejlődésre törekvés*.

A *Kooperatív tanulás* alskála a csapattagok közös tanulási hajlandóságát méri. A kapott érték megmutatják, hogy a sportoló képes-e együtt tanulni, fejlődni csapattársaival, illetve hisz-e a közös tanulás sikerességében.

A *Csapaton belüli szerep* alskála azt méri, hogy mennyire alkalmazkodik a sportoló egyéni teljesítményén keresztül a csapathoz, mennyire tartja fontosnak a közös sikert, illetve látja-e saját szerepét csapaton belül.

A *Fejlődésre, javulásra törekvés* alskála a sportolók fejlődésre törekvésének szintjét mutatja. Értéke alapján megállapítható, hogy a sportoló mennyire tartja fontosnak a fejlődést, mennyire nyitott az új edzés módszerekre, illetve mennyire motivált a fejlődésre.

Az Ego főskála a *Büntetéstől való félelem*, az *Egyenlőtlen elismerés* és a *Csapaton belüli rivalizálás* alskálákból áll.

A *Hibázástól- büntetéstől való félelem* alskálával a sportoló félelme mérhető, amely a rossz teljesítményhez, illetve a hibák elkövetéséhez kapcsolódik, megmutatja, hogy a sportoló mennyire tart a büntetéstől, illetve az edzői szigortól.

Az *Egyenlőtlen elismerés* alskálával mérhető, hogy a csapaton belül a sportolók azonos módon vannak-e megbecsülve, az edző tesz-e különbséget a versenyzők között, milyen mértékben érzi úgy a sportoló, hogy hátrányban van eredményesebb csapattársaival szemben.

A *Csapaton belüli rivalizálás* alskálával mérhető, hogy kialakult-e versengés az egyesületben a sportolók között, vannak-e belső konfliktusok, ami akár a jobb eredmény elérésének a gátja is lehet.

Az önkitöltős kérdőív zárt végű kérdésekből áll és 1-5-ig terjedő skálán kell értékelni az állításokat. A skála értékei a kérdéssel való egyetértést, illetve egyet nem értést jelzik.

A adatokat leíró statisztikai eljárásokkal elemeztük, valamint a csoportok közötti különbségek kimutatására kétmintás t-próbát alkalmaztunk.

EREDMÉNYEK

Motivációs irányultság

Az Sport Motivációs Kérdőív (SMS) elemzését követően megállapítottuk, hogy a motiváció hiány nem jellemző a dobókra (2,49), valamint a belső (4,69) és külső motiváció (4,41) szintje is magas értéket mutat.

A szakirodalom szerint a belső motiváció nagyobb kitartóbb munkára sarkall, jobb teljesítményt eredményez. A belső motivációval rendelkező személyeket, olyan belső erő hajtja, ami arra készíti őket, hogy kompetensek, sikeresek legyenek, és a feladatot a lehető legjobban hajtsák végre. A külső motiváció ezzel szemben hosszú távon nem járul hozzá a sikerességhez. A külsőleg motivált sportolók általában gyorsabban hagyják el a sportágat, mint azok, akik magasabb belső motivációs szinttel rendelkeznek.

Ezek alapján megállapíthatjuk, hogy kedvező eredményeket kaptunk, mivel a dobók belső motivációs értékei magasabbak, mint a külső motivációs értékek, amotivációs szintjük pedig alacsony, tehát nem szenvednek motiváció hiányban.

A különbözőség vizsgálat alkalmával nem találtunk szignifikáns különbséget a bevált és a nem bevált dobók motivációs irányultságában.

Az érzékelt motivációs környezet

Az Érzékelt Motivációs Környezet a Sportban Kérdőív eredményei alapján megállapítható, hogy a dobók a motivációs környezet szempontjából feladatorientáltak, ami segíti a fejlődést. A Task főskála értékei (3,97) jóval magasabbak, mint az Ego főskála értékei (2,64).

A szakirodalom szerint a feladatorientált környezet fokozza a sportolók motivációját, magabiztosságát, és az ilyen környezetben edző sportolók hajlamosak többet áldozni a siker érdekében. Spray és Wang szerint a Task-orientált környezet segíti a sportolót, hogy kitartó legyen, hosszú távon végezze a munkáját. (Révész, 2008) Ez alapján elmondható, hogy kedvező eredményeket kaptunk, mivel a dobóatléták körében is a Task-orientáció jellemzőbb, sőt a Task-orientációhoz tartozó értékek átlagon felüliek.

A Task főskálához tartozó alsókálák magas értékeiből arra következtethetünk, hogy jó az együttműködés a csapaton belül, a sportolók magas hajlandóságot mutatnak a közös tanulásra. Képesek együtt tanulni társaikkal, és hisznek a közös tanulás sikerességében. A sportolók úgy érzik, hogy fontos szerepük van az egyesületben és elismertek. Motiváltak a minél jobb teljesítmény elérésére, a felkészülés motivált környezetben zajlik.

Az alacsony Ego-orientációs értékek arra engednek következtetni, hogy nem jellemző a csapaton belüli rivalizálás, nem érezhető a sportolókon a környezet elvárásainak hatása és nem félnek a büntetéstől. A sportolók nem tartanak attól, hogy megbüntetik őket, ha esetleg rosszabbul teljesítenek edzésen vagy versenyen. Nem jellemző az egyesületben, hogy valakivel érezhető módon kivételeznének vagy, hogy nem számítanának rá annyira, mint a többi sportolóra. Ebből kifolyólag, a csapaton belüli rivalizálás sem jellemző. A sportolók nem gondolják, hogy társaikkal versenyezniük kell az egyesületben elfoglalt hely, vagy a versenyeken való indulás miatt.

Az eredmények alapján elmondható, hogy a felkészülés támogató, megértő környezetben zajlik, ami biztosítja a sportolóknak a további fejlődés lehetőségét.

A különbözőség vizsgálat során mind a Task, mind Ego főskála esetében találtunk statisztikailag értékelhető különbséget. A bevált sportolók Task főskálájának értéke

szignifikánsan alacsonyabb, mint a nem bevált sportolóké ($p < 0,043$), míg az Ego főskála értékei a bevált sportolók esetében mutatnak magasabb értékeket ($p < 0,24$).

Az alskálák közül csak a *Hibázástól, büntetéstől való félelem* esetében találtunk értékelhető különbséget a csoportok között. A *Hibázástól, büntetéstől való félelem* alskála értékei a bevált dobóatlétáknál szignifikánsan magasabbak, mint a nem bevált sportolóknál ($p < 0,002$). Ez annak lehet a következménye, hogy a beváltak jobban fel tudják mérni aktuális képességeiket és tudnak viszonyítani az edző elvárásaihoz, emiatt jobban félnek attól, hogy nem tudják elérni azt, amit az edzőjük elvár tőlük akár edzésen, akár versenyen. A többi alskála esetében nem találtunk további elemzésre okot adó különbséget a két csoport között.

HIPOTÉZISEK MEGVÁLASZOLÁSA

1. hipotézis:

Az első hipotézisünknek, miszerint a dobókra a belső motiváció jellemzőbb, mint a külső, és a bevált sportolók belső motivációja erősebb, mint a nem beváltaké, csak az első fele fogadható el. A dobóatléták belső motivációs értékei valóban magasabbak, mint a külső motivációs értékek, viszont a belső motiváció esetében a bevált és nem bevált sportolók között nem találtunk statisztikailag kimutatható különbséget.

2. hipotézis:

A második hipotézisünk, miszerint a motivációs környezetre a feladatorientált környezet jellemző, és a bevált versenyzők magasabb Task-orientációs értékekkel rendelkeznek, mint a nem beváltak, szintén csak részben igazolódott be. A feltételezés első felét el lehet fogadni, mivel a dobók Task főskála értékei magasabbak, mint az Ego főskálához tartozó értékek. A hipotézis második felét viszont el kell vetnünk, mivel a bevált sportolók nem rendelkeznek magasabb tékekkel a Task főskála esetében, sőt a bevált sportolók értékei szignifikánsan alacsonyabbak ($p < 0,043$).

ÖSSZEFOGLALÁS ÉS KÖVERKEZTETÉSEK

Összegezve a vizsgálat eredményeit úgy gondoljuk, hogy hazánkban nagy szükség van a tehetséges dobóatléták fizikai, motoros, pszichés jellemzőinek, motivációs irányultságának pontos meghatározására, és a tudományos alapokra helyezett kiválasztására. Ahhoz, hogy ez megvalósuljon, sok tényezőnek kell egybevágnia, de mindenképpen fontosnak tartjuk, hogy a sportolók motivációs szintjét időről-időre felmérjék és a kapott eredmények alapján módosítsák edzéstervét a siker érdekében.

Úgy gondoljuk, hogy szükség lenne a sikeres dobóatléták pszichés jellemzőinek teljes körű feltérképezésére, mely további vizsgálatokat tesz szükségessé. A jövőben szeretnénk kutatásunkat kibővíteni a dobóatléták szorongásának és megküzdési stratégiájának felmérésével.

IRODALOMJEGYZÉK

Benczenleitner Ottó, Kovács Etele (2009): A dobóatléták kiválasztásának és tehetséggondozásának szempontjai. In: Bognár József (szerk): Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás köréből. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest

Bíróné Nagy Edit (2004): Sportpedagógia. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs

Gombocz János (2005): A sportegyesület, a nevelés helyszíne. Kalokagathia, 1-2

Jowett, S. (2006): Interpersonal and Structural Features of Greek Coach–Athlete Dyads Performing in Individual Sports. Journal of Applied Sport Psychology

Nagykálldi Csaba (1998): A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai. Computer Arts Kiadó, Budapest.

Révész László (2008): A tehetséggondozás, a kiválasztás és a beválás néhány kérdésének vizsgálata az úszás sportágban. Doktori értekezés. Budapest

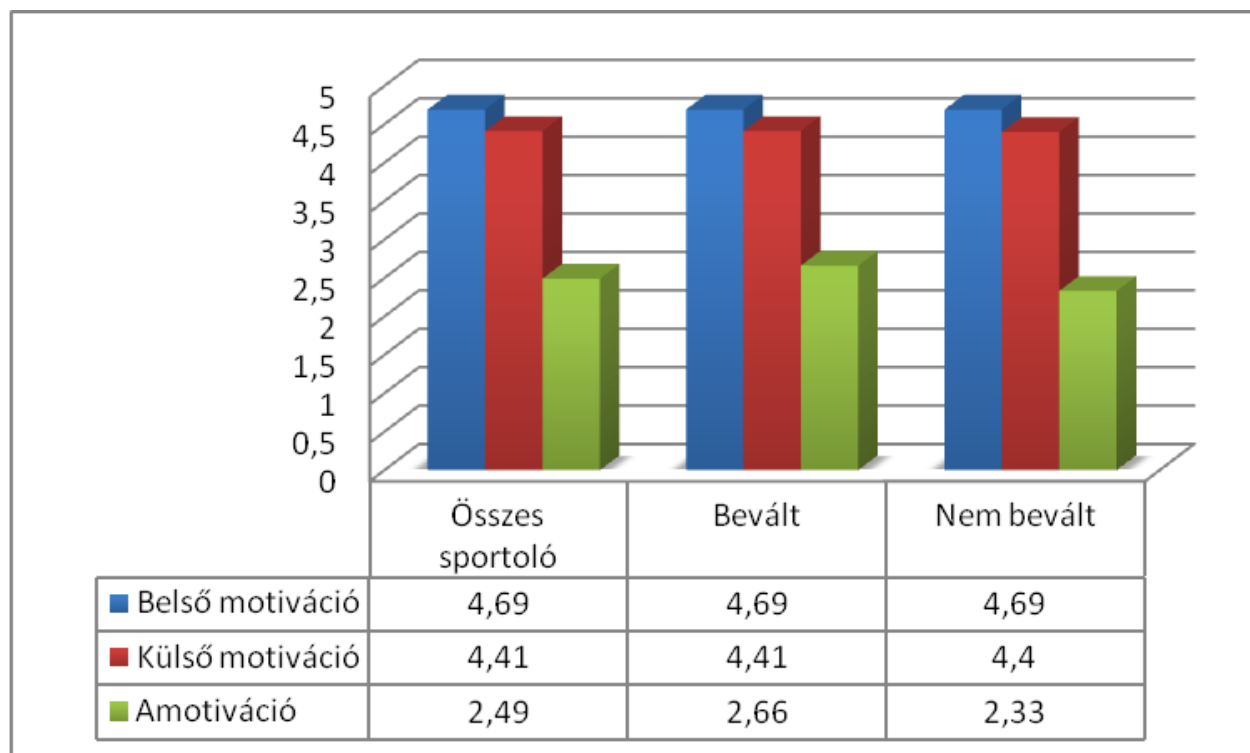
Révész László, Bognár József, Trzaskoma –Bicsérdy Gabriella, Kovács T. László (2009): A Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) kérdőív hazai alkalmazása. Kalokagathia, 2009.2-3. Budapest

Rókusfalvi Pál (1981): Sportpszichológia. Sport Kiadó, Budapest

Tóth László (2010): Lélektani és sportlélektani ismeretek. Budapest

MELLÉKLETEK

1. ábra: Az SMS kérdőív statisztikai adatai a beválás szempontjából



2. ábra: A H-PMCSQ-2 kérdőív statisztikai eredménye a beválás szempontjából

