

Az edző-sportoló kapcsolat és a motiváció vizsgálata a beválás függvényében

BEVEZETÉS

A mai eredményorientált versenysportban egyre nagyobb jelentőséget kap a kiemelkedő képességekkel és motivációval rendelkező sportolók kiválasztása. Mivel a fiatalokban rejlő képességek kiaknázása mégiscsak az edző feladata, úgy véljük, hogy a magas szintű sportteljesítmény vizsgálata nem korlátozódhat csupán a tehetségesnek vélt sportolók motoriumának vizsgálatára, pszichés tulajdonságainak feltárására vagy az edzésmódszerek értékelésére. A felkészülés az edző és sportoló közös munkája, amely csak abban az esetben lehet hatékony, ha az együttműködés harmonikus. Itt merül fel a kérdés, hogy milyennek kell lennie egy jól működő edzősportoló kapcsolatnak.

Az edző- sportoló kapcsolat minősége meghatározó fontosságú a tehetség kibontakozásának folyamatában. A magas szintű teljesítményre való felkészítés fontos részét képezi a motivációs háttér biztosítása is. (Révész 2008.) A tehetség kibontakozásához és a kimagasló eredmények eléréséhez elengedhetetlen feltétel az ambíció és a belső motiváció, emellett a siker alapjául szolgál a támogató, megértő, környezet is, valamint az edző által biztosított felkészülési légkör, is befolyásolja a sportoló motivációs irányultságát. (Jowett, 2006)

Vizsgálatunk az edző-sportoló kapcsolat feltárására irányul. Célunk azt is megtudni, hogy van-e jelentősége az edző-sportoló kapcsolatnak, a támogató környezetnek, a motivációs irányultságának és a motivációs környezetnek a dobóatléták eredményességének szempontjából.

TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA

Véleményünk szerint 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.

SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Edző-sportoló kapcsolat

A tehetséggondozás egyik legfontosabb tényezője, mondhatni alapja a jól működő edzősportoló kapcsolat, számos tényező van hatással a gyermek belső és külső motivációs készletére, melyek közül az edző-sportoló kapcsolat különös jelentőséggel bír. (Mageau és Vallerand 2003) A felkészülés során az edzőnek számos esetben szülői, baráti, pszichológusi szerepkört is el kell ellátnia (Giacobbi és mtsai 2002).

A szakirodalom szerint a jól működő edző-sportoló kapcsolatnak nagy hatása van a sportolóra, növeli a megelégedettség érzését, az önbizalmat, fejleszti a teljesítmény iránti vágyat (Lyle 1999). Az edző azáltal, hogy instrukciókkal látja el a versenyzőjét, állandó visszajelzést biztosít, motivál, döntési lehetőséget ad, segít az önellenőrzésben, amely megelégedettséghez vezet (Reinboth és mtsai 2004).

Amorose és Anderson-Butcher szerint három igény befolyásolja a sportoló motivációját: az önállóság, a kompetencia és a kötődés érzése. Mageau és Vallerand egy motivációs modellt dolgoztak ki az edző-sportoló kapcsolatra, mely bemutatja a motivációs összefüggéseket az edző viselkedése, sportolóhoz való hozzáállása és a versenyző belső és külső motivációja között. Az összefüggést a pszichés igényekkel (önállóság és kompetencia igénye) magyarázzák, melyek kielégítése motivációhoz vezet és ezáltal megfelelő teljesítményt eredményez. (Trzaskoma-Bicsérdy 2007)

Motiváció

A motiváció a moveo igéből származó szó, melynek jelentése mozgat, mozdít, és valamilyen erőfeszítést igénylő cselekvést jelent. (Nagykaldi, 1998.) A motívumok az emberi cselekvések mozgató rugói. A viselkedés beindításáért és fenntartásáért a motiváció felelős, ami meghatározza a viselkedés irányát és intenzitását. A motiváció ereje befolyásolja, hogy mennyi és mekkora erőfeszítést vagyunk hajlandók megtenni egy cél elérése érdekében. A motiváció intenzitásában nagy különbségek lehetnek a sportolók között, ami meghatározó lehet az eredményesség szempontjából. (Tóth, 2010)

Aszerint, hogy milyen forrásból érkezik a motiváció megkülönböztetünk külső és belső motivációt. A külső motivációval rendelkező személyek valamilyen kézzelfogható cél, jutalom, elismerés elérésére törekszenek. Azok, akiket külső jutalmak ösztönöznek, mint például az elismerés, megbecsülés csak egy bizonyos ideig törekszenek arra, hogy minőségi

teljesítményt nyújtsanak. Azok számára, akik kivívták a jutalmat, az ösztönzést már csak a büntetés elkerülése jelenti, ha pedig megszűnik a külső forrás, valószínűleg az általa motivált cselekvés is abbamarad. A csak külső tényezők által motivált sportoló, nem lesz annyira hatékony, mint belsőleg motivált társa, egy bizonyos ponton ugyanis ráébred arra, hogy a cél már nem ösztönző hatású számára. (Tóth, 2010)

Ezzel szemben a belső motiváció kitartóbb munkát, nagyobb teljesítményt eredményez. A belülről motivált személyek, olyan hajtóerővel rendelkeznek, mely arra készíti őket, hogy kompetensek legyenek, tökéletesen hajtsák végre a feladatokat. (Tóth, 2010) A belső motivációval rendelkező sportolóknak élményt nyújt a sporttevékenység és teljesítményüktől függetlenül szívesebben űzik azt hosszútávon. Az ilyen sportolóknak jobb az önértékelése, és ha egy adott feladat megfelelő kihívást nyújt számukra, vagy ha megválaszthatják a végrehajtandó feladatok nehézségi szintjét nagyobb erőfeszítésre képesek. (Markland, 1999).

Fontos, hogy egyensúlyban legyen a külső és a belső motivációk aránya, nem tanácsos visszafogni egy személy belső motivációs erejét túl sok külső ösztönzéssel. (Tóth, 2010)

Egy sportolónak sokszor komoly lemondások árán, egész életvitelét alá kell rendelnie a sportnak ehhez magas szintű belső hajtóerőre, azaz teljesítménymotivációra van szüksége. A teljesítménymotiváció sikerességre irányuló készítés, amely arra sarkall, hogy állandóan javítsuk teljesítményünket, túlszárnyaljuk saját magunkat illetve mások eredményeit, így alapvető indikátora a teljesítménynyfokozásnak. (Bíróné, 2004.)

Heckhausen meghatározása szerint a teljesítménymotiváció olyan törekvés, amely az egyéni ügyességet minden tevékenységben fokozza vagy a lehetségesig magas szinten tartja, amelyhez értékskála kapcsolható, tehát megvalósítása sikerülhet vagy kudarcot vallhat. (Rókusfalvy, 1981.)

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

Motivációs környezet

Ames és Archer korábbi tanulmányaikra építve modellezték a motiváció szerkezetét és a tevékenység végrehajtásában megjelenő célok irányultságát. Alapvetően két célt azonosítottak, az egyik a feladatközpontúság (task), a másik pedig az énközpontúság (ego). A kutatások megerősítették, hogy a Task-orientált környezet fokozza a motivációt és a magabiztosságot, valamint kimutatható kapcsolat áll fenn a célorientáció és a magabiztosság között. A Task-orientált sportolóknál pozitív kapcsolatot tapasztaltak a motivációs irányultság és a magabiztosság között. (Révész 2008)

Több kutató is pozitív érzelmeket, nagyobb önérzetet és objektívebb saját teljesítmény érzékelést tapasztalt a Task-orientációval rendelkező sportolók esetében. Goudas szerint a feladatorientált környezetben a sportolók motiváltabbak, jobban tudnak teljesíteni, jobban megfelelnek az elvárásoknak és nagyobb erőfeszítést tesznek a siker érdekében, valamint alacsonyabb a szorongási szintjük. (Révész 2008)

A Task-orientációjú sportolók motivációja a feladat végrehajtására irányul, teljesítményét és képességeit fejleszteni kívánja. Egyéni legjobb teljesítményüket kívánják nyújtani, általában nyitottabbak a fizikai aktivitásra és a versenyszerű sportra és akkor érzik magukat sikeresnek, amikor megvalósítják kitűzött céljaikat (Biddle és mtsai, 1999).

Az Ego-orientált egyént aggodalommal tölti el, ha bizonyítania kell, valamint problémát okoz neki, ha képességeit máséval hasonlítja össze. Akkor sikeresnek magát, ha kevesebb erőbefektetéssel éri el, vagy szárnyalja túl társai teljesítményét. Az Ego-orientált sportolók gyakran gondolják, hogy képességeik behatároltak és nem fejleszthetők tovább.

A szakirodalom szerint Task-orientáció szükséges ahhoz, hogy valaki hosszútávon részt vegyen a felkészítésben és eredményes legyen (Spray és Wang, 2001). A magas Task-, vagy Ego-orientációs érték önmagában nem elegendő a sportoló jellemzésére, ahhoz, hogy objektív képet kapjunk róla ismerni kell sportmúltját, sportéletkorát, valamint különböző képességeit is. (Révész 2008)

Seifriz és munkatársai vizsgálatai szerint az Ego-központú motivációval rendelkezőknél a környezeti háttér szerepe megfigyelhető. Ezek a sportolók úgy érzik, hogy büntetve vannak amikor hibáznak, az edzőjük jobban elismeri a jobb sportolókat, és ebből adódóan a csapaton belüli belső rivalizálás is megfigyelhető. Ezzel szemben a Task-irányultságú környezetben a kemény próbálkozás, a fejlődésre való törekvés jellemző, valamint a csapat tagjainak fontos szerep jut a játékban. Az eredmények ismeretében Newton és munkatársai továbbfejlesztették

az első kérdőívet (PMCSQ), hogy pontosabb mérőműszer álljon rendelkezésre a motivációs irányultsággal kapcsolatban. (Révész 2008)

HIPOTÉZISEK

1. hipotézis:

Feltételeztük, hogy a bevált dobóatléták edző-sportoló kapcsolatában más jellemzők mutatkoznak meg, mint a nem bevált sportolókéban.

2. hipotézis:

Feltételeztük, hogy a bevált dobók magasabb Task és Ego-orientációs értékekkel rendelkeznek, mint a nem beváltak.

3. hipotézis:

Feltételeztük, hogy a bevált sportolók belső motivációja erősebb, mint a nem beváltaké.

MINTA

A felmérést 23 magyar dobóatléta körében végeztük el, akik rendszeres résztvevői korosztályos és felnőtt versenyeknek. A mintát eredményesség alapján két csoportra osztottuk. Azokat a sportolókat tekintettük beváltkak, akik Olimpián, VB-n, illetve EB-n az első nyolc helyezett között szerepeltek.

VIZSGÁLATI MÓDSZEREK

Vizsgálatunkban három kérdőívet alkalmaztunk az edző-sportoló kapcsolat és a felkészülési környezet megismeréséhez, a motivációs irányultság felméréséhez és a beválás pszichés kérdéseinek megválaszolásához:

- Richter és Vallerand kötődési skála,
- Észlelt motivációs Környezet a Sportban Kérdőív (PMCSQ_2),
- Sport Motivációs Kérdőív (SMS),

Az edző- sportoló kapcsolat mérésére a Richter és Vallerand kötődési skáláját alkalmaztuk. A kérdőív három részből áll. Az első alszála az elfogadásra vonatkozik. A második rész arról

szól, hogy a dobóatléták sportágukban mennyire tudják kifejezni gondolataikat, véleményüket. A harmadik rész pedig a belső motiváció szintjét méri.

A pszichés különbségeket Az Érzékelt Motivációs Környezet a Sportban Kérdőív segítségével is vizsgáltuk. A kérdőív 33 kérdésből és két főskálából áll: Task és Ego. A főskálákon belül 3-3 alskálát tartalmaz.

A Task főskálához tartozó alskálák a *Kooperatív tanulás*, a *Csapaton belüli szerep* és a *Fejlődésre törekvés*. Az Ego főskála a *Büntetéstől való félelem*, az *Egyenlőtlen elismerés* és a *Csapaton belüli rivalizálás* alskálákból áll.

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 Sport Motivációs Kérdőív magyar változatával használtuk a sportolók motivációs irányultságának vizsgálatánál. 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.

ADATFELDOLGOZÁS

Az adatokat leíró statisztikai eljárásokkal elemeztük, két mintás T-próbát alkalmaztunk a csoportok közötti különbségek kimutatására, valamint diszkriminancia analízist alkalmaztunk, hogy beazonosítsuk azokat a tényezőket, amelyek szignifikánsan megkülönböztetik az esetek csoportjait.

EREDMÉNYEK

Edző-sportoló kapcsolat

A Richter és Vallerand kötődési skálájának elfogadásra vonatkozó értékei elég magasak, az 1-5 terjedő skálán 3,8-4 körüli átlagértékeket kaptunk. Ez azt jelenti, hogy a sportolók úgy érzik, hogy támogatják, megértik, értékelik őket az egyesületben, figyelnek rájuk és biztonságban érzik magukat, tehát elmondható, hogy jó az edző sportoló kapcsolat. A különbözőség vizsgálat során nem találtunk statisztikailag kimutatható különbséget a bevált és a nem bevált atléták között.

Arra vonatkozóan, hogy a sportágukban az atlétáknak mennyire van lehetőségük kifejezni a gondolataikat, véleményüket, mennyire van beleszólásuk a módszertani stratégiai

döntésekben abba, hogy mit gyakoroljanak, és mennyire tudják a saját elképzeléseiknek megfelelően végezni a dolgukat már gyengébb átlagértékeket kaptunk. Az 1-7 terjedő skálán 2-3 körüli átlagértékek jellemzőek. A két csoport között itt sem találtunk szignifikáns különbséget.

McAuley, Duncan és Tammen öt kérdéses belső motivációs kérdőíve alapján elmondható, hogy, a sportolók magas belső motivációval rendelkeznek. Szinte minden állításra magas, 5 körüli átlag értékeket kaptunk, ami azt jelenti, hogy a sportolók motiváltak a minél jobb teljesítmény elérésére.

Az érzékelt motivációs környezet

Az Érzékelt Motivációs Környezet a Sportban Kérdőív elemzését követően megállapítottuk, hogy Task főskála értékei jóval magasabbak, mint az Ego főskála értékei. Ebből következik, hogy a dobók a motivációs környezet szempontjából feladatorientáltak, ami segíti a fejlődést

A kapott eredményeket összevetve a szakirodalommal elmondható, hogy kedvező eredményeket kaptunk, mivel a dobóatléták Task-orientációs értékekkel rendelkeznek, a feladatorientált környezetben edző sportolók pedig jobban motiváltak, hajlamosak többet áldozni a siker érdekében, hosszú távon kitartó munkát végezni.

A Task főskálához tartozó alskálák magas értékei arra engednek következtetni, 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, valamint úgy érzik, hogy fontos szerepük van az egyesületben és elismertek.

Az Ego főskálához tartozó mindhárom alskála esetében alacsony értékeket kaptunk. Ez azt jelenti, hogy nem érezhető a sportolókon a környezet elvárásainak hatása és nem félnek a hibázástól, nem tartanak attól, hogy megbüntetik őket, ha esetleg rosszabbul teljesítenek edzésen vagy versenyen. Nem jellemző az sem hogy valakivel érezhető módon kivételeznének vagy, hogy ne számítanának rá annyira, mint a többi sportolóra, Az atléták nem gondolják, hogy társaikkal versenyezniük kell az egyesületben elfoglalt hely, vagy a versenyeken való indulás miatt.

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

A különbözőség vizsgálat során a Task főskála esetében nem találtunk statisztikailag kimutatható különbséget. Az Ego főskála esetében viszont a bevált sportolók szignifikánsan magasabb értékekkel rendelkeznek, mint a nem beváltak ($p=0,034$).

Az alskálák közül csak a *Hibázástól, büntetéstől való félelem* esetében találtunk statisztikailag kimutatható különbséget a csoportok között. A bevált dobóatléták szignifikánsan magasabb értékekkel rendelkeznek, mint a nem bevált sportolók ($p=0,002$). Ez azért lehet így, mert a bevált sportolók jobban fel tudják mérni aktuális képességeiket és tudnak viszonyítani az edző elvárásaihoz, és jobban félnek attól, hogy nem tudják elérni ezeket az elvárásokat akár edzésen, akár versenyen. A többi alskála esetében nem találtunk szignifikáns különbséget a két csoport között.

Motivációs irányultság

Az Sport Motivációs Kérdőív (SMS) eredményei alapján elmondható, hogy a dobóatléták magas belső és külső motivációs szinttel rendelkeznek, és nem jellemző rájuk a motiváció hiány.

Az atléták belső motivációs értékei magasabbak, mint a külső motivációs szintjük. A szakirodalom azt írja, hogy a belső motiváció nagyobb kitartóbb munkára sarkall, jobb teljesítményt eredményez, a belső motivációval rendelkező sportolók arra törekszenek, hogy kompetensek, sikeresek legyenek, és a feladatot a lehető legjobban hajtsák végre. Ezzel szemben a külsőleg motivált sportolók gyorsabban hagyják el a sportágat és a külső motiváció hosszú távon nem járul hozzá a jó teljesítményhez és a sikerességhez. Ez alapján megállapíthatjuk, hogy kedvező eredményeket kaptunk.

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

HIPOTÉZISEK MEGVÁLASZOLÁSA

1. hipotézis:

Az első feltételezésünk, hogy a bevált atléták edző-sportoló kapcsolatában más jellemzők mutatkoznak meg, mint a nem bevált sportolókéban, nem igazolódott be, mivel edző-sportoló kapcsolat esetében nem találtunk statisztikailag kimutatható különbséget a bevált és a nem bevált dobóatléták között.

2. hipotézis:

A második hipotézisünk miszerint a bevált sportolók magasabb task és ego orientációs értékekkel rendelkeznek, mint a nem beváltak, csak részben igazolódott be. A bevált

versenyzők szignifikánsan magasabb Ego-orientációs értékekkel rendelkeznek, mint a nem beváltak ($p=0,034$). A Task főkála értékei között nem találtunk különbséget.

3. hipotézis:

A harmadik hipotézisünk az volt, hogy a bevált atléták belső motivációja erősebb, mint a nem beváltaké, ezt a hipotézist el kell vetni, mivel nem találtunk statisztikailag kimutatható különbséget a két csoport között.

ÖSSZEFOGLALÁS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

A bevált és a nem bevált dobók között legtöbb esetben nem találtunk különbséget, kivéve az Ego-orientációs értékeket. Ennek okai az edző személyiségéből, oktatói-nevelői stílusából és az alkalmazott módszereiből adódhatnak. Úgy gondoljuk, hogy szükség lenne a sikeres dobóatléták pszichés jellemzőinek teljes körű feltérképezésére, mely további vizsgálatokat tesz szükségessé.

Összegezve a vizsgálat eredményeit úgy gondoljuk, hogy hazánkban nagy szükség van a tehetséges dobóatléták fizikai, motoros, pszichés jellemzőinek, motivációs irányultságának pontos meghatározására. A jövőben szeretnénk kutatásunkat kibővíteni a dobóatléták szorongásának és megküzdési stratégiájának felmérésével.

IRODALOMJEGYZÉK

Biddle, S. J. H., Soos, I., Chatzisarantis, N. (1999): Predicting Physical Activity Intentions Using a Goal Perspective Approach: A Study of Hungarian Youth. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9. 353-357.

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

Giacobbi P.R., Roper E., Whitney J., Butryn T. (2002): College coaches' views about the development of successful athletes: A descriptive exploratory investigation. *Journal of Sport Behavior*. 25: 164-180.

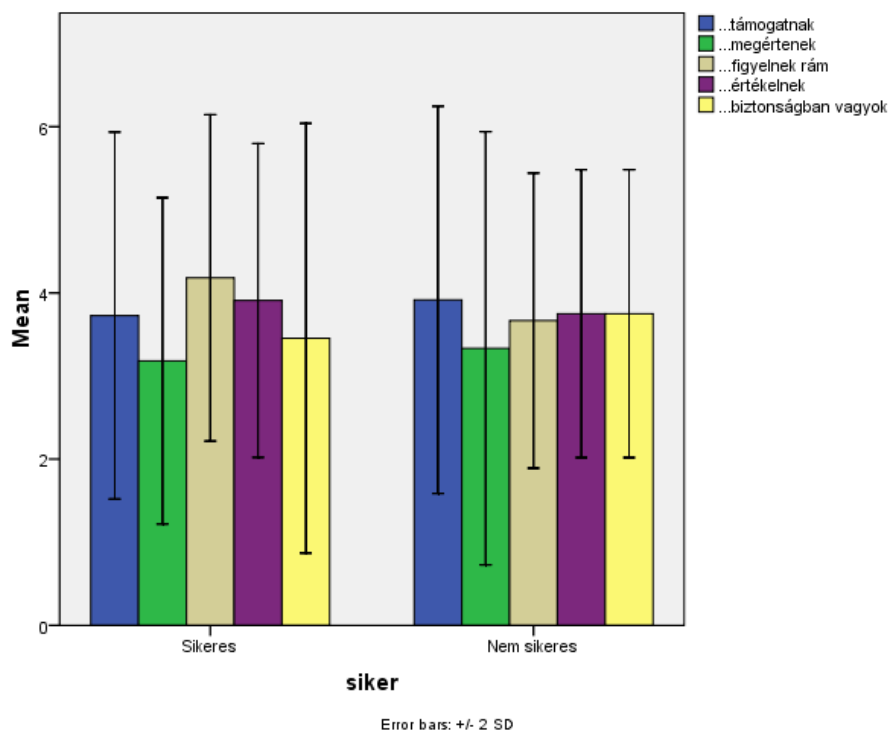
Jowett, S. (2006): Interpersonal and Structural Features of Greek Coach–Athlete Dyads Performing in Individual Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*

Lyle J. (1999): Coaching philosophy and coaching behavior. In: Cross J.L., Lyle J. (ed.): *The coaching process: Principles and practice for sport*. Oxford, Butterworth-Heinemann: 25-46.

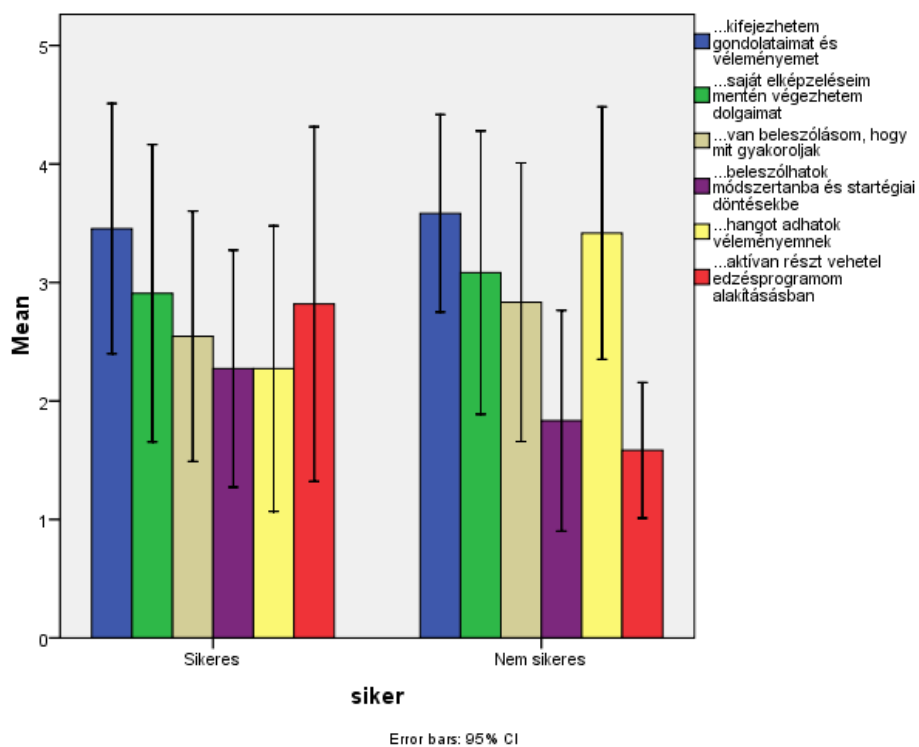
- Mageau G.A., Vallerand R.J. (2003): The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences*. 21: 883-904.
- Markland, D. (1999): Self-Determination Moderates the Effects of Perceived Competence on Intrinsic Motivation in an Exercise Setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21. 351-361.
- Nagykálldi Csaba (1998): A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai. Computer Arts Kiadó, Budapest.
- Reinboth M., Duda J.L., Ntoumanis N. (2004): Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*. 28(3): 297-313.
- 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
- Spray, C.M., Wang, C.K.J. (2001): Goal Orientations, Self-Determination and Pupils' Discipline in Physical Education. *Journal of Sport Sciences*, 19. 903-913.
- Tóth László (2010): Lélektani és sportlélektani ismeretek. Budapest
- Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella (2007): A sportági eredményesség néhány meghatározó tényezőjének vizsgálata birkózásban. Doktori értekezés. Budapest

MELLÉKLETEK

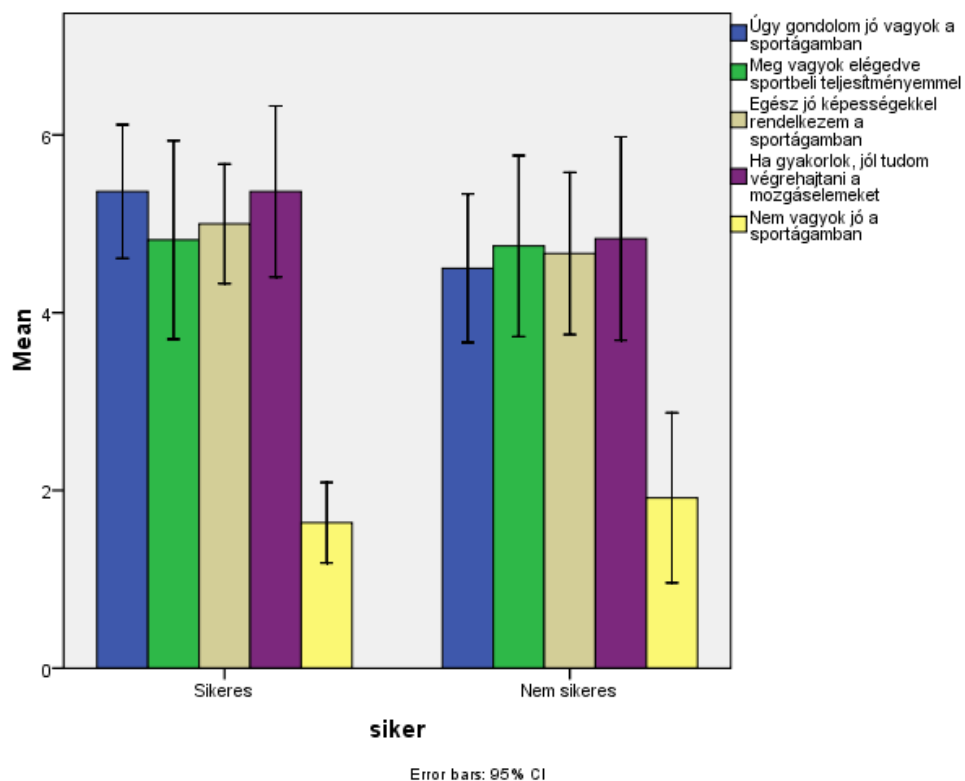
1. ábra: Richter és Vallerand kötődési skálájának statisztikai eredményei a beválás szempontjából



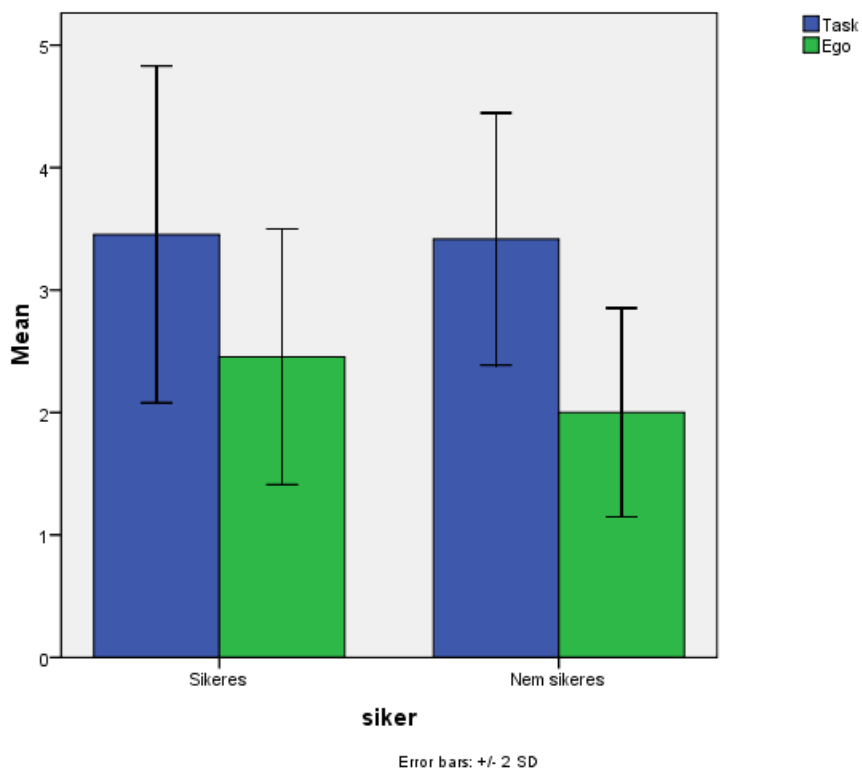
2. ábra: Richter és Vallerand kötődési skálájának statisztikai eredményei a beválás szempontjából



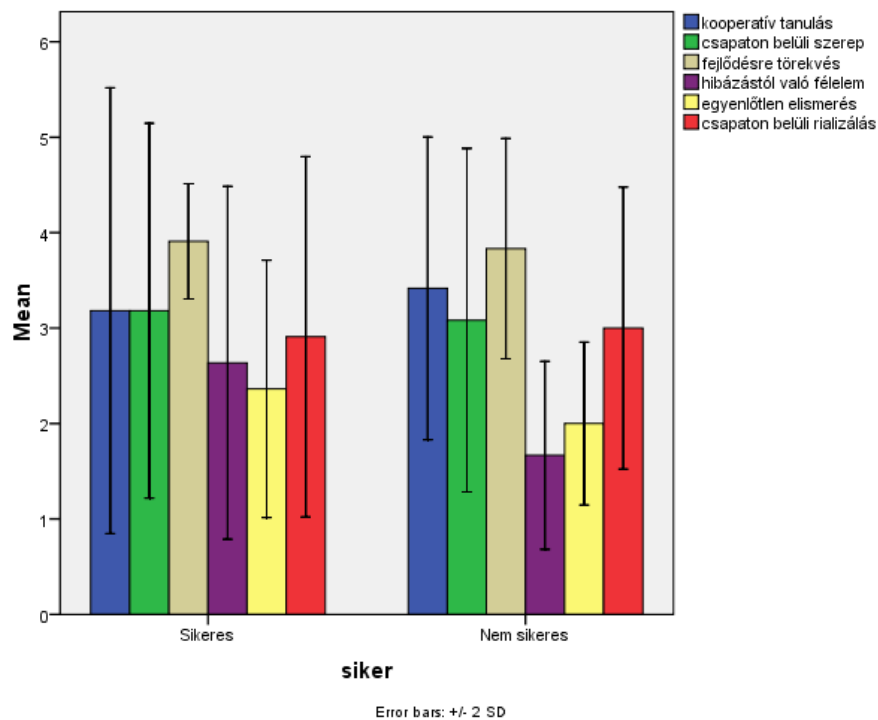
3. ábra: Richter és Vallerand kötődési skálájának statisztikai eredményei a beválás szempontjából



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



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



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

