

Szombathelyi atléták sport iránti motivációja

Készítette:

Süle Szilvia

Bevezetés

Témaválasztásunk alapjául szolgált, hogy a két évvel ezelőtti kutatásainkban a szombathelyi atléták motivációs irányultságát vizsgáltuk, melyről egy átfogó képet kaptunk, viszont jelen kutatásunkban annak egy fontos területét ragadtuk ki. Vizsgáltuk azokat a külső és belső motivációs tényezőket, amelyekkel a fiatal atléták rendelkeznek, illetve azt, hogy milyen a megküzdési képességük. Felméréseink eredményeit, tapasztalatait a későbbi tanári, illetve edzői munkánkban is hasznosítani tudjuk.

Meglátásunk szerint kutatásunk egyaránt hasznos eredményeket hozhatnak az ezzel a témakörrel foglalkozó kutatók számára valamint gyakorlatban dolgozó szakemberek részére. A fentiekkel kapcsolatos kutatások hiányosak, ezért is kezdtünk el foglalkozni ezzel a témával.

Irodalmi áttekintés

Az alapvető általános pszichológiai tankönyvek a motiváló tényezők csoportosításakor mindig kitérnek a külső (extrinzik), illetve a belső (intrinzik) motivációk megkülönböztetésére.

A belső motiváció esetén „önjutalmazó”, a **külső motiváció** esetén instrumentális, tehát „eszközjellegű” viselkedésről beszélünk (*Gősiné és Bányai, 2006*).

Deci (1975/1988): érdekes kísérletekkel mutatta ki, hogy a kétféle motiváció sok esetben rivalizál egymással, tehát a külső motivációk a belső kárára érvényesülhetnek.

Természetesen a legtöbb esetben a tevékenységeinket belső, és külső tényezők egyaránt motiválják, de a sportban különösen előnyös a belső motivációk dominanciája. (*Gősiné és Bányai, 2006*).

Kutatásunkban ennek az elméleti alapvetésnek az igazolására is törekedtünk.

Életünkben mindig ott van a változás, ami az életünk lényege, de a változás mértékétől függően egyben azonosítható a stresszel is. Különösen igaz ez a sportoló életében. Az utóbbi

évtizedekben a pszichológia kiemelten foglalkozik a stresszel való megküzdéssel – a „copinggal” – aminek a kereteit Oláh (2005) nyomán az u. n. „pszichológiai immunrendszer” adja. A pszichológiai ide vonatkozó elméletekben jelentős áttörést adott Lazarus (1993), akit a szakmán belül „Mr. Coping”-nak is emlegetnek. Az ő nevéhez fűződik a megküzdés fogalma. A versenysportra való felkészülés hosszú folyamatában a sportoló személyiségének pszichés komponensei, úgy, mint a motivációja, megküzdési stratégiái befolyásolja a felkészülés sikerességét és az eredményességet. Ezen két terület fontossága megkérdőjelezhetetlen, azonban nem mindig kapnak megfelelő figyelmet a sporttudományi kutatások alkalmával, ezért érdemes a kutatások körét bővíteni és a gyakorlat szempontjából sportág-specifikusan értelmezni és alkalmazni (*Révész és mtsai*, 2008).

A sportoló a sikeres eredmények elérése érdekében az egész életét átalakítja, mely számos áldozattal jár. Ez erős belső motivációt igényel az egyéntől. Ezt a belső hajtóerőt teljesítménymotivációnak nevezzük (*Biróné*, 2004). Ennek kialakításában és fejlesztésében nagy szerepe van a környezetnek. Az igazán nagy eredményeket csak a belső indítatásból fakadó teljes odaadással érhetjük el. A sikeres teljesítménymotiváció kialakításban fontos, hogy a sportoló a tudásához, képességeihez és erejéhez megfelelő akadályokkal találkozzon és ebben nagy szerepe van az edzői körülményeknek (*Süle*, 2011).

A sportágak motivációs vizsgálatára számos nemzetközi és hazai kutatás irányult.

Pelletier és mtsai (1995) alkották meg a Sport Motivációs Skálát. A következőket figyelték meg: a motiváció szintje megváltozhat, ha az élsportban a győzni akarás és az eredményelvárás elmozdul. A belső irányultság a külső irányultság felé tendálódik. Hazánkban ilyen vizsgálatokat végeztek tornászok körében Boldizsár és mtsai (2010), jégkorongozóknál Géczi és mtsai (2011), illetve az úszóknál Révész (2008).

A sportolók megküzdési stratégiáihoz kapcsolódó kutatások is széleskörűek. Azonban, ami a sportban is jól alkalmazható a megküzdési stratégiák mérésére azt a kérdőívet Smith és mtsai

(1995) alkották meg Athletic Coping Skills Inventory-28 néven. Ilyen vizsgálatokat végeztek a labdarúgók körében Junge és mtsai (2000), a kosárlabdázók Goudas (1998) és az úszók körében Révész (2008), hogy csak néhányat említsek.

Hipotézisek

H1: Feltételeztük, hogy a belső motiváció szintje magasabb, mint a külső motivációé.

H2: Feltételeztük, hogy azok a sportolók, akik eredményesek, magasabb belső motivációs irányultsággal rendelkeznek és jobb a megküzdési potenciáljuk.

H3: Feltételeztük, hogy azok az atléták, akik jó versenyzőnek tartják magukat erősebb belső és jobb megküzdési stratégiával bírnak, mint a gyenge versenyzők.

Anyag és módszer

Vizsgálatunkban 116 sportolóból 96 szombathelyi atléta töltötte ki a Sport Motivációs Skálát és az Athletic Coping Skills Inventory-28- at. A vizsgált személyek: gyermek- (25 fő), serdülő- (39 fő), ifjúsági- és junior (32 fő) korosztályba tartozó szombathelyi egyesületben edző atléták.

A válaszadó 96 főből 51 fiú (53,1%) és 45 lány (46,9) volt.

Három atlétikai szakágat vizsgáltunk: futókat, ugrókat és dobókat. Azok a sportolók, akik ugrók atléta, azok futók is egyben, ezért vizsgálatunkban a következőképpen oszlik meg a három szakág: 43 fő futó, 16 fő futó, ugró és 37 fő dobó atléta.

Felmérésünkben azon sportolókat tekinttük **eredményesnek**, akik a hazai országos bajnoki rendszerben az 1-8. helyek valamelyikén, illetve nemzetközi versenyen (Olimpia, VB, EB, EYOF) az 1-16. helyen végeztek. Azon sportolók, akik kevesebb, mint 1 éve járnak edzésekre és még nincs eredményük (OB 1-8. hely vagy nemzetközi), azokat tekintettük „van még

idejük rá” sportolóknak. Akik viszont egy vagy több éve járnak rendszeresen edzésekre és még nincsen kézzelfogható eredményük ők a „várakozás alatti” sportolók.

Az eredményesség, egy objektív kritérium mentén felállítható rangsort ad. Ugyanakkor tudjuk, hogy – különösen a korosztályos versenyzőknél – az objektív eredményességet sokszor alkati és más fizikai fejlettségi sajátosságok erősen meghatározhatják. Felnőttkorra viszont a fizikai különbségek kiegyenlítődésével előtérbe kerül a „**jó versenyző**” fogalma, ami döntően a motivációs, valamint a megküzdési sajátosságokból vezethetünk le. A vizsgálatban résztvevőktől éppen ezért megkérdeztük, hogy: Mennyire tartják magukat jó versenyzőnek? A **jó versenyzők** megállapítására tehát egy önbevalló skálát alkalmaztunk, mely a következő válaszlehetőségeket takarta: **kiváló, jó, átlagos, gyenge**. Eredetileg a „nagyon gyenge” válaszlehetőség is szerepelt, de egyetlen versenyző sem sorolta magát ebbe a csoportba.

Célunk elérése érdekében két pszichológiai kérdőívet alkalmaztuk. Az egyik a Sport Motivációs Kérdőív /Sport Motivational Scale, SMS/ (Pelletier és mtsai, 1995) magyar forrásból: Révész (2008), mely 28 kérdés segítségével méri a sportolók motivációs irányultságát. A kérdőív három alskálát tartalmaz, melyek a belső motiváció, a külső motiváció és az amotiváció. A belső és a külső motivációt további három-három tényezőre bontja, így összesen hét változóval dolgozhattunk. A hét motivációs tényező tehát: a tudás megszerzésére irányuló intrinzik motiváció, a tökéletességre törekvés intrinzik motivációja, az élvezetek keresésének intrinzik motivációja, az azonosulás szintje, az introjektált szabályozók szintje, az extrinzik szabályozók szintje, valamint a motiválatlanság (*Boldizsár, 2011*).

A magas belső motivációs érték a sikerkeresést jelenti, ebben az esetben a sikerélmény és az önmegvalósítás dominál a sporttevékenység motivációs hátterében. A külső motivációs érték azt mutatja meg, hogy a sportoló valamilyen külső szempontnak, elvárásnak szeretne

megfelelni. Külső személynek szeretne bizonyítani a sportoló. Magas motivációhiány esetében a sportoló a sporttevékenységét valamilyen külső ráhatás miatt végzi (Révész, 2008).

A másik kérdőív az ACSI-28 /Athletic Coping Skills Inventory/ (Smith és mtsai, 1995) magyar fordításban: Révész (2008) a sportolók megküzdési stratégiájának mérésére alkalmas, mely 28 kérdés segítségével méri a sportolók megküzdési stratégiáit.

A kérdőív eredményei az alábbi alskálákat adják: a csapásokkal való megküzdés, a teljesítmény téthelyzetben, a célkitűzés, mentális felkészülés, a koncentráció, a szorongás mentesség, az önbizalom és teljesítménymotiváció és az edző általi irányíthatóság mérésére alkalmas.

Révész (2008) megfogalmazása szerint: a Csapásokkal való megküzdés alskálával mérhető a sportoló viselkedése az olyan helyzetekben, amelyek váratlanul jelentkeznek és kihívásokkal terheltek, ezáltal befolyásolják a versenyteljesítményt. A Csúcsteljesítmény téthelyzetben alskálával a versenyszituációban nyújtott teljesítmény mérhető. A Célkitűzés, mentális felkészülés alskála alkalmas a sportoló által kitűzött célok, illetve a sportoló mentális felkészülésének mérésére. A Koncentráció alskálával a sportoló versennyel és edzéssel kapcsolatos koncentrációs szintje mérhető. A motivált versenyző képes a feladatra koncentrálni és kiszűrni a zavaró tényezőket, valamint felkészültség jellemzi a váratlan feladatok megoldására is. A Szorongásmentesség alskála tételei fordított tételek, ami azt jelenti, hogy az alacsony értékek jelentik a szorongástól való mentességet. A sportolót nem tölti el szorongással, ha teljesítménye nem éri el a felkészültségének megfelelő szintet, illetve nem aggódik amiatt, hogy mások hogyan ítélik meg teljesítményét egy-egy verseny után. Nem rontja teljesítményét a környezete miatti aggodalom sem. Az Önbizalom és teljesítménymotiváció szintje megmutatja a sportoló magabiztosságának és pozitív motivációjának szintjét. Az Edző általi irányíthatóság alskála értéke a sportoló és az edző kapcsolatának mérésére alkalmas. Mértéke megmutatja, hogy a sportoló mennyire nyitott az

edzői információkra és instrukciókra. Elfogadja az építő jellegű kritikát és képes edzőjével együttműködni.

A statisztikai feldolgozást SPSS 19.0 szoftverrel végeztük.

Eredmények

A kérdőíveink megbízhatóságát mutatja 1. és a 2. táblázat. Az egyes faktorokhoz tartozó Crombach' Alpha értékek az SMS esetében teljes megbízhatóságot mutat (0,885), ami azt jelenti, hogy az alfaktorok is megfelelő belső konzisztenciával rendelkeznek. Az ACSI-28 alskálái nem érik el a kívánt 0,6-os szintet, de az összegző faktora elfogadható (0,658).

Vizsgáltuk, hogy a két önálló kérdőív faktorai között van-e valamilyen összefüggés (3. táblázat). Az eredmények értelmezésére nem térünk ki, mert azok az elméleti elvárásoknak megfelelnek. Érdekes ugyanakkor, hogy számottevően nem különbözik a külső és a belső motivációknak a megküzdésre való hatása.

Leíró statisztikai számításokkal elvégzett számítások, melyek a skálákhoz tartoznak.

A kérdőívek eredményeinél először az általában elvárt összehasonlításokat végeztünk, tehát a nemek, a korosztályok csoportjait hasonlítottuk össze. Ezeknek nincs közvetlen kapcsolata a kutatásunk témájához, ezért érdemben nem részleteztük, és nem értelmeztük, hiszen az adatok közlése az egyetlen valódi funkciója. A szakágak eltéréseit is megvizsgáltuk, mert az adatok lehetővé tették, de ezeknek az eredményeknek az értelmezésére sem térünk ki bővebben (4., 5., 6. táblázat).

A témához közvetlenül kapcsolódó eredmények:

Az első hipotézishez tartozó eredmények, csak részben elégítik ki az elvárásokat. Az alskálák elemzésénél megállapítható, hogy az vizsgált mintán az amotiváció szintje: 2,47 tehát alacsony, a belső motiváció szintje: 5,24 és a külső motivációé: 4,94. Látható, hogy a belső egy kicsivel magasabb, de az eltérés nem szignifikáns.

A továbbiakban vizsgáltuk, hogy a motivációs irányultság és a megküzdési stratégia milyen összefüggésben van az **eredményességgel**. Varianciaanalízis mellett alkalmaztuk a Post Hoc elemzést.

A második hipotézisünk alapján itt több szignifikáns eredményt vártunk, de összesen egy változónál igazolódott az előzetes elvárás. Nevezetesen „az edző általi irányíthatóság” esetében találtunk szignifikáns különbséget ($p=0,009$). Azok a sportolók, akik eredményesek, azok kisebb mértékben követik az edzői utasításokat és építő kritikákat, mint azok a sportolók, akik már évek óta járnak edzésekre és nem rendelkeznek megfelelő jó eredménnyel. Ezáltal a második hipotézisünk csak részben igazolódott be, mivel adataink alapján sem a motivációs, sem a további megküzdési faktorok nem állnak szoros kimutatható kapcsolatban az eredményességgel.

Ezek után izgalommal vártuk, hogy a **„jó versenyző”** vajon milyen tulajdonságokkal rendelkezik! (...táblázat) A táblázatban látható, hogy a jó versenyző tekintetében belső és a külső motivációnál szignifikáns különbség figyelhető meg ($p=0,000$). A különbség minden esetben az elméleti elvárásoknak megfelelő (7. táblázat). A megküzdés kérdőív összesítő faktora mentén szintén egyértelműen igazolódott a hipotézisünk, de itt csak három alskálánál jelentkezik a kívánt eredmény: „csúcsteljesítmény téthelyzetben”, „koncentrációnál”, és az „önbizalom-teljesítménymotivációnál” (8. táblázat).

Ezek az eredmények tehát egyértelműen alátámasztják a harmadik hipotézist, miszerint: *„azok az atléták, akik jó versenyzőnek tartják magukat erősebb belső motivációval és jobb megküzdési stratégiával bírnak, mint a gyenge versenyzők”*.

Konklúzió

Első hipotézisünk nem igazolódott be, mivel az atléták ugyan magasabb belső motivációs irányultsággal bírnak, de ez a különbség nem szignifikáns.

Második hipotézisünk csak részben igazolódott be, mivel adataink alapján csak „az edző általi irányíthatóság” alskála van összefüggésben az eredményességgel. Ebben az életkorban a mi adataink szerint a tényleges objektív eredmény nincs összefüggésben a mért motivációs és megküzdési jellegzetességekkel. Értelmezésünk szerint ennek magyarázata lehet, hogy ebben az életkorban sokszor alkati és fizikai fejlettségi sajátosságok, mint például az akceleráció legalább olyan erősen meghatározhatják a tényleges eredményeket, mint a pszichológiai tényezők. Felnőttkorra a fizikai különbségek kiegyenlítődnek, előtérbe kerül a motiváció és a megküzdés.

Harmadik hipotézisünk beigazolódott, mivel a „jó versenyzők” jobb belső motivációs irányultsággal és jobb megküzdési potenciállal bírnak, mint a gyenge versenyzők. Ez az eredmény alátámasztani látszik a második hipotézishez tartozó eredmények értelmezését, miszerint ebben az életkorban nem feltétlenül a „jó versenyzők” az eredményesek, hanem más tényezők is fontos szerepet játszanak a sikerben, nevezetesen például az alkati, fejlettségi különbségek.

Ez utóbbi lehet talán a dolgozatunk fő üzenete is. Eszerint az edzőknek nem csak a tényleges eredmények növelésében, hanem a személyiség, ezen belül a motivációk és a megküzdési képességek fejlesztésében is fontos feladatuk van. Különösen igaz ez az ifjúsági és a gyermekkorú versenyzők esetében. Hosszútávon ez a fontosabb. Nem korosztályos, hanem felnőtt versenyeken derülhet ki a valódi hosszú távú edzői eredményesség.

Összegzés

A motivációs összetevők teljes körű megismerésével az atléták teljesítményére ható tényezőket jobban meg lehet érteni, ezáltal változásokat is lehet alkalmazni, mivel a szükséges tudás a kezünkben van.

Fontos lenne, hogy a sportszakemberek pontosan értsék a sportolóikban lezajló lelki folyamatokat, hiszen ha ez nincsen, meg akkor a tehetség nem tud kiteljesedni. A megértés után fontos lehet megtalálni azokat a módszereket, amelyek a motivációk és a megküzdőképesség fejlesztésében eredményesek lehetnek, tehát eredményesség mellett, a jó versenyzők nevelése az igazi feladat.

Bibliográfia

Biróné Nagy Edit (2004): *Sportpedagógia*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs. 131-135.

Boldizsár Dóra, Lerch Anna, Leibinger Éva, Hamar Pál (2010): *Tornászok sport iránti motivációjának és hangulati állapotának empirikus vizsgálata*. Kalokagathia, 2010.4. sz.-2011. 1. sz. 69-77.

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.

Deci, E. L. (1975/1988): *A kognitív értékelés elmélete*. Az extrinzik jutalmak hatása az intrinzik motivációra. In Barkóczi I., Séra L. (szerk.) *Az emberi motiváció II. Humánspecifikus motiváció*. Szöveggyűjtemény. Budapest: Tankönyvkiadó. 333-360.

Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M., Provencher, P.J. (1995): Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A Test of Their Relationship with Sport Motivation. *Journal of Sport Psychology*, 26. 24-39.

Géczi Gábor, Bognár József, Révész László, Benczenleitner Ottó, Velencei Attila (2011): *Utánpótláskorú jégkorongozók sportmotivációi és az általuk észlelt motivációs környezet hatása a menedzseri környezetre*. Kalokagathia, 2011. 1-4. sz. 148-157.

Goudas, M. (1998): Motivational Climate and Intrinsic Motivation of Young Basketball Players. *Perceptual and Motor Skills*, 86. 323-327.

Gósiné G. A. és Bányai É. (2006): A motiváció. In: Oláh Attila (szerk): Pszichológiai alapismeretek Bölcsész Konzorcium Budapest 321-365.

Junge, A., Dvorak, J., Rosch, D., Graf-Baumann, T., Chomiak, J., Peterson, L. (2000): Psychological and sport-specific characteristics of football players. *The American Journal of Sport Medicine*, 28. 22-28.

Lazarus, R. A. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

Révész László (2008): *A tehetséggondozás, a kiválasztás és a beválás néhány kérdésének vizsgálata az úszás sportágban*. Budapest. 4-117.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K., Briere, N., Blais, M. (1995): Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivational Scale (SMS). *Journal of Sport and exercise psychology*, 17. 35-53.

Oláh A. (2005): *Érzelmei, megküzdés és optimális élmény*. Belső világunk megismerésének módszerei. Trefort Kiadó. 52.

Révész László, Bognár József, Gécsi Gábor (2005): *Pedagogical values reflected in elite sports: The case of talent*. 10th Annual Congress, European College of Sport Science *Abstract Book*, Belgrade. 225.

Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., Ptacek, J.T. (1995): Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skill Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17. 379-398.

Süle Sz.(2011): *Motivációs tényezők szerepe az atléták teljesítménynövelése érdekében*. Kézirat.

old.

Mellékletek

tudás megszerzésére irányuló intrinzik motiváció	tökéletességre törekvés intrinzik motivációja	az élvezetek keresésének intrinzik motivációja	az azonosulás szintje	az introjektált szabályozók szintje	az extrinzik szabályozók szintje	amotiváció
0,817	0,712	0,693	0,665	0,705	0,650	0,786

1. táblázat: A Sport Motivációs Skálához tartozó Cronbach' Alpha értékek

csapásokkal való megküzdés	csúcsteljesít mény tét helyzetben	célkitűzés, mentális felkészültség	koncent ráció	szorongá smentess ég	önbizalom- teljesítménym otiváció	edző általi irányíthatóság
0,430	0,628	0,599	0,571	0,403	0,456	0,650

2. táblázat: ACSI-28 faktoraihoz tartozó Cronbach' Alpha értékek

		Csapásokkal való megküzdés	Csúcsteljesítmény tételyzetben	Célkitűzés, mentális felkészültség	Koncentráció	Szorongás- mentesség	Önbizalom- teljesítménymotiváció	Edző általi irányíthatóság
Amotiváció	r	0,138	-0,190	0,235*	-0,173	-0,034	-0,314**	-0,195
	p	0,138	0,063	0,021	0,091	0,743	0,002	0,057
Belső motiváció	r	0,438**	0,236**	0,372**	0,450**	-0,005	0,302**	0,281**
	p	0,000	0,021	0,000	0,000	0,961	0,003	0,005
Külső motiváció	r	0,418**	0,242*	0,352**	0,349**	-0,054	0,320**	0,141
	p	0,000	0,018	0,000	0,000	0,603	0,001	0,172
** p < 0,01 * p < 0,05								

3. táblázat: Korrelációelemzés a motivációs irányultság és a megküzdési stratégia vetületében

Alskála	Átlag/szórás	Nem	Átlag/szórás
Amotiváció	2,47±1,316	Fiú*	2,77±1,321
		Lány*	2,13±1,236
Belső motiváció	5,24±0,960	Fiú	5,24±0,939
		Lány	5,24±0,994
Külső motiváció	4,94±0,985	Fiú	4,79±1,010
		Lány	5,11±0,937
Célkitűzés, mentális felkészültség	2,60±0,600	Fiú*	2,72±0,584
		Lány*	2,47±0,596
* p<0,05			

4. táblázat: Nemek közötti eloszlás (SMS, ACSI-28)

Alskála	Átlag/szórás	Korosztály	Átlag/szórás
Amotiváció	2,47±1,316	gyermek	2,70±1,384
		serdülő	2,51±1,369
		ifjúsági,junior	2,24±1,194
Belső motiváció	5,24±0,960	gyermek	5,31±1,038
		serdülő	5,15±0,814
		ifjúsági,junior	5,29±1,079
Külső motiváció	4,94±0,985	gyermek	4,88±1,085
		serdülő	5,02±0,896
		ifjúsági,junior	4,89±1,031
* p<0,05			

5. táblázat: Korosztályok közötti eloszlás (SMS)

Alskála	Átlag/szórás	Szakág	Átlag/szórás
Amotiváció	2,47±1,316	Futó	2,35±1,452
		Futó, ugró*	1,72±0,632
		Dobó*	2,94±1,204
Belső motiváció	5,24±0,960	Futó	5,37±0,890
		Futó, ugró	5,45±0,831
		Dobó	5,00±1,059
Külső motiváció	4,94±0,985	Futó*	5,20±0,861
		Futó, ugró	5,11±0,821

		Dobó*	4,57±1,089
Edző általi irányíthatóság	3,29±0,552	Futó*	3,47±0,530
		futó, ugró	3,20±0,549
		Dobó*	3,11±0,526
* p<0,05			

6. táblázat: Szakág szerinti eloszlás (SMS, ACSI-28)

Amotiváció		Átlag/szórás
	gyenge* ²	2,95±0,8640
	átlagos* ²	2,68±1,225
	jó	2,23±1,420
	kiváló* ¹	2,27±1,447
Belső motiváció		Átlag/szórás
	gyenge	4,33±1,069
	átlagos*	5,03±0,816
	jó	5,45±0,934
	kiváló*	5,24±0,960
Külső motiváció		Átlag/szórás
	gyenge*	4,08±1,156
	átlagos	4,69±0,793
	jó*	5,19±0,964
	kiváló	5,58±0,750
* p < 0,05		

7. táblázat: Jó versenyző és a motiváció összefüggése

Csúcsteljesítmény téthelyzetben		Átlag/szórás
	gyenge* ²	2,55±0,350
	átlagos* ²	2,59±0,561
	jó	2,99±0,582
	kiváló* ¹	3,39±0,409
Koncentráció		Átlag/szórás
	gyenge	2,93±0,501

	átlagos*	2,90±0,497
	jó	3,15±0,464
	kiváló*	3,39±0,393
Önbizalom- teljesítménymotiváció		Átlag/szórás
	gyenge*	2,88±0,543
	átlagos	3,08±0,480
	jó*	3,33±0,459
	kiváló	3,30±0,313
* p < 0,05		

8. táblázat: Jó versenyző és a megküzdés összefüggése