

Edző-sportoló kapcsolatának kétszempontú vizsgálata a versenysportban

Bodor Anna

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

1.BEVEZETÉS

Manapság egyre több szakirodalomban olvashatunk, olyan elemzésekről, melyek az edző-sportoló kapcsolatot ismerteti. A szakdolgozatom témájának az edző-sportoló kapcsolatának kétszempontú vizsgálatát választottam, olyan személyek körében, akik a versenysportban vesznek aktívan részt. Úgy vélem a két fél közötti kötelék nagyon közeli kontaktusban állnak egymással. A versenysport kisgyermekkoromtól fogva a mai napig az életemnek szerves része. Az évek során volt lehetőségem több edzővel is együtt dolgozni, mivel korosztályonként széleskörű az edzők személye, valamint a feladatköre és számos tapasztalatot, ezenkívül élményt tudtam szerezni. Ezért tudom, mennyire meg tudja határozni a sportoló hozzáállását, kitartását, fejlődését és eredményességét a kapcsolat minősége. Szerencsésnek mondhatom magamat, mivel ki tudtam próbálni többféle sportágat is, azonban az úszásban találtam meg leginkább önmagamat.

A tanulmányom elsődleges célja, hogy bemutassam magát a sportágválasztást, illetve az edző-sportoló kapcsolat jelentőségét a versenysportban szerepet játszó sportolók körében. Számos kutatás vizsgálta már a kapcsolat fontosságát, ami alátámasztotta, hogy számottevő tényező a magas szintű sportteljesítmény elérésében. Azonban a hazai szakirodalmak és a külföldi kutatások is csak elvétve vitatják meg a két oldali álláspontokat az edző és a sportoló között. Ezért a másodlagos célom az, hogy különbségeket vagy azonosságokat keressek a két fél gondolkodásmódja, sajátosságai között.

Előtérbe kellene helyezni ezt a témakört, hogy láthatóvá válhasson a kapcsolat színvonala, hogy miképpen határozza meg a sportoló teljesítményét, továbbá miként befolyásolja a sportemberek szocializációs színtereit (Gombocz, 2004). A versenyzői elégedettséget és önértékelést számottevően megszabja az edző és tanítvány közötti viszony szintje, amely meghatározója lehet a sportteljesítménynek (Gyömbér és mtsai, 2016).

Megállapítható, hogy korosztályonként egy edző a versenyzője életében különböző szerepeket tölthet be (Révész és mtsai, 2013): Jelentős szerepet tölt be a serdülőkor környékén

az edzői szerepkörből létrejövő motiváció, míg a felnőtt korban megmutatkozik az edző, mint barát jelenség is, de ezzel együtt a teljesítményorientált viszonyulás is meghatározó lesz, szemben a fiatalabb korcsoportokkal. Korábbi kutatások alapján észrevehető, hogy azoknak a sportolóknak szorosabb a kapcsolatuk az edzőjükkel, akik már hosszabb ideje együtt végzik a közös munkát (Davis és Jowett, 2010), (Mageau és Vallerrand, 2003). Szembetűnő, hogyha a két fél között nincsen nembeli különbség, akkor az elégedettség magasabb fokú szintje korábban jelenik meg, mint az eltérő neműeknél (Révész és mtsai, 2013).

Az eredményesség az egyik fő momentuma lehet a sportnak, ha az edző és versenyző között elfogadható együttműködés, továbbá kapcsolat van jelen. Vajon a sportolók számára fontos lehet az értékelés az edzője részéről? Fontos lehet mindkét félnek a kommunikáció egymással az edzéseken kívül is? Befolyásoló tényező lehet a sportolóra nézve, ha edzője mentális állapota nincsen rendben? A versenyzők tisztába lehetnek azzal, hogy az edzőjük mit miért csinált velük az edzéseken?

Számos olyan kérdés merült fel, ami igazán érdekes és bízom benne, hogy a szakdolgozati kutatásom folyamán közelebb kerülök ezeknek a kérdéseknek a válaszához.

2.SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1. Sportoló

2.1.1. Kötődés

A kötődés elmélet alapjai nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy a sportoló és az edző közötti kötődés megközelítését lehessen értelmezni. Bowlby (1969) úgy definiálta a kötődés elméletét, hogy az érzelmi kötelék minősége nagymértékben megszabja a közeghez való viszonyulást. A versenyzők mindennapjaiban az edző egy kulcsfontosságú egyéniség a kötődés szemszögéből. Davis és Jowett (2010) megvizsgálta felmérései során, hogy az edző jelentős egyén a sportolóknak az életében kötődés szempontjából.

A stresszhelyzetekben fordul elő leginkább a kötődés jelentősége, mivel a sporthelyzetekben létrejövő érzelmek határozzák meg a sportoló érzelmeit egy esetleges sérülés, kudarc vagy sikerélmény után. Ezekben a helyzetekben van a legfontosabb feladata a kötődésnek, ugyanis az edző segítségével fel tudja dolgozni, illetve át tudja élni ezeket érzéseket a versenyző.

Már maga a kötődés az edzőhöz jelentős hatással van a sportolóra, ezáltal a tanítvánnyal lévő kapcsolatának minősége befolyásoló tényezője lehet, hogy a versenyzőkben mikor és mekkora mértékben alakulnak ki egyes tulajdonságok az önértékelésével kapcsolatban. Ha a

két fél között megfigyelhető a kötődés fontossága, akkor létre tud jönni egy optimális edző-sportoló kapcsolat.

2.1.2. Sportágválasztás szempontjai

Az ember a mindennapjai során igyekszik kipróbálni több sportot is, hogy el tudja dönteni a későbbiekben, hogy miben tud kiteljesedni igazán, illetve élményeket szerezni. Sokan már egész kicsi korban megtalálják a számukra megfelelő sportágat, de vannak olyanok is, akik az életútjuk folyamán találják rá.

Manapság a sportágválasztás is számos szemponttól függ. Nagy szerepe van ebben a kérdésben is a médiának, ahol lehet információkat gyűjteni egy adott sportágról, ezenkívül a család, barátok, testnevelőtanár, edző is tud segíteni a kapcsolatok, tapasztalatok révén (Brustad és Partridge, 2002; Ullrich-French és Smith, 2006). Földesiné (1999) megállapította a tanulmánya alapján, amit olimpiai sportolókon végzett, hogy nagy a szülői nyomás a sportágválasztás kapcsán és sokszor észrevehető már a sportolási szokások megjelenésén is.

Egy jó edző-sportoló kapcsolat elő tudja segíteni a sportember számára a sportágválasztást, emellett az adott sportág melletti elköteleződést és kitartást (Balázsiné, 2002; Coakley, 2004). A média hatása miatt többféle sportolói ideál is megjelenik, emiatt nagyobb az igény egy adott sportág kipróbálására vagy űzésére.

A sportágon belüli példaképek szerepe is felértékelődik ezáltal jelentős befolyásoló tényezővé válik (Hassandra és mtsai, 2003). A szakemberek a versenysportra való tekintetre igyekeznek kiválasztani, olyan sportolókat, akiknek az adott sportághoz jó adottságaik vannak.

2.1.3. Sportoló önértékelése

Minden egyes személynek van sajátos, ideális önképe magáról. Azonban egy sportolónál ez gyakran eltérhet a környezetében lévő emberek által gondolt, megítélt képtől. A családnak és az edzőnek ebben is nagy szerepe van, ugyanis ők erről teljesen másként esetleg ellenkező véleményt mondanak és alakítanak ki az adott versenyzőről és készítenek egy teljesítményprofil. Általában ezt az edző és tanítvány közötti kapcsolat segíti bemutatni a versenyző számára. Ha megfelelő önértékeléshez jut a sportoló, akkor lehet jelentős teljesítményfokozásra számítani.

Fontos, hogy a versenyzők gyakran beszéljék meg az edzőjükkel, hogy a jövőben mire, mikre kell koncentrálni és a sportoló saját önmagát is értékelje az egyes versenyek után. Ezután következhet az edzői és csapattársak alkotott véleménynyilvánítás, értékelések.

Megfigyelhető, ha ezt módszert az edző és tanítvány is alkalmazza, akkor a sportoló önbizalma, önértékelése is elkezd növekedni és a sportteljesítménye is fokozható a kívánt eredmények érdekében (Gyömbér és munkatársai, 2018).

2.1.4. Motiváció

A sport maga egy jellegzetes műveltségi jelenség. A tartalmát főként a sporttevékenységen keresztül lehet bemutatni, ahol maga a sportoló a komplett személyiségével van jelen (Bíróné, 2004). Williams és Krane (2001) leírja, hogy a motiváció szoros összeköttetésben van a csúcsteljesítménnyel, az izgulással és a megküzdési stratégiákkal, emiatt az adott periódusban lévő hangsúlyos versenyeken a pszichés tényezők számottevően megjelennek a sportoló környezetében.

Lényeges, hogy nem elegendő a főbb versenyeken jó pszichés állapotban lennie a versenyzőnek, hanem már a felkészülési időszak folyamán is meg kell lennie. A motiváció, mint az egyik pszichés tényező összefüggésben áll a teljesítménnyel, azaz a sportember mennyire próbálja a sikert hajszolni, valamint a kudarcot kiküszöbölni (Atkinson és mtsa, 2005). Fontos kitérni arra is, hogy a sportolási tevékenység mekkora motivációs tényezőként hat a sportolóra, mivel ez számos erőfeszítéssel és lemondással jár (Gombocz, 1998). Jó néhány kutatás megállapította, hogy a motiváció az egyik legjelentősebb pszichés tényező, ami hatással van felkészülés eredményességére (Nádori és mtsai, 1998; Révész, 2008). Az egyik magyar kutatás szerint a motiválás az egyik legfontosabb tényező a siker elérésében az úszásban (Révész és mtsai, 2013).

A sport bármely életkorban képes olyan benyomást adni, ami által a belső motiváltság eljut a sportoló számára (Jackson és mtsa, 2002). Ntoumanis (2001, 2002) szerint, azok a sportolók, akik több belső motivációval rendelkeznek, azoknak jobb az önértékelése és kiterjedtebb az igyekezetre képes. A magasabb szinten lévő belső motiváció azt eredményezi, hogy magasabb teljesítési kedve lesz a sportolónak (Scanlan és mtsa, 1984; Brustad, 1988), sőt a lemaradásnak lehetősége is kisebb lesz (Gill, 2000), ezenkívül az efféle állapotok között a teljesítmény is versengést fejez ki a sportolók számára (Wong és mtsa, 1995).

Azonban az egyén csak addig képes fenntartani ezt a tevékenységet, míg az átélt érzések pozitívan tudnak fennállni. Holott a külső motiváció is számottevően fontos, hiszen a sporttevékenység elején növelni tudja a teljesítmény szintjét. Bár a túlzott külső motiváció esetén az egyén számára nem jelent kihívást a teljesítés szempontjából. Ilyenkor a lemorzsolódás veszélye jobban észrevehető (Lindner és mtsai, 1991). A sportolás szintjétől

függetlenül, akik rendszeresen eljárnak az edzésekre, azoknak van valamilyen szintű teljesítménye.

A versenysportolók élete sok esetben lemondással jár, ezért szükségük van valamiféle ösztönzésre, ami segíti őket a feladataik elvégzésében. A versengés egy hajtóerő lehet a sportoló számára, hogy ellenfelét legyőzhesse és ezáltal a teljesítménye növekedhessen. A győzni akarás egy olyan plusz löket a versenyző számára, mely hozzásegíti a megfelelőbb végeredmény eléréséhez. Az edzők az edzéseken és a versenyeken különféle ösztönző vagy jutalmazó eszközökkel értékeléseket használnak fel a teljesítményre, ami miatt a versenyzők motiváltsága megnövekedhet.

2.2. Edző

2.2.1. Kommunikáció és hatékonyság a sportban

A hatásos munkavégzés érdekében egy edzőnek nagyon kiemelt jelentőséggel bíró feladatokat kell ellátnia. Ezek közé tartozik a sportolójával kialakított jó kapcsolat, a motiválás, a versenyző teljesítményének fokozása, az sportág iránti érdeklődés fenntartása, a tanítvány érdeklődésének és önbizalmának fenntartása, valamint a szakmai és technikai tudás átadása (Budavári, 2012).

A kommunikációs hangnemekben eltérések vannak az egyéni és a csapatsportok tekintetében. A csapatsportokat űző sportolók edzője nagyobb hangsúlyt fektet a kommunikációra az eredményesség érdekében, mint az egyéni sportokban tevékenykedő edzők. Ezért fordulhat elő, hogy egy nagyobb versenyhelyzetben a csapatok és edzője között nagyobb mértékű interakció jön létre, mint az egyéni sportolóknál (Aly, 2014). A megfelelően kommunikáló edző képes hatással lenni a sportolók motiváltságára és egy erősebb csapatkohézió kialakítására (Bartha és mtsa, 2014).

A két fél közötti kommunikációt nemcsak a kapcsolat színvonala határozza meg, hanem maga a sportági légkör, közeg is, illetve az, hogy mely periódusban zajlik a felkészülés a versenyre. Vannak egyes sportágak, ahol szükségessé válik a nem verbális közlések is, mivel olyan közeg jön létre, ahol a sportoló nem tud meghallani mindent. Ezek közé sorolható például a vizes sportok, továbbá a jégkorong is. Így megállapítható, hogy a kommunikáció az egyes sportáganként miképpen tér el egymástól.

2.2.2. Edző-tanítvány kapcsolat

Az utóbbi időszakban egyre jelentősebb témává vált az edző-tanítvány kapcsolat. Az edzők olyan személyek, akiknek az edzői pálya választása mellett a sport mindig is fontos

szerepet töltött be az életükben. Az edzőknél a legfontosabb elvárás az a kellő szakmai felkészültség (Gombocz 2008). Az edző és tanítvány közötti kapcsolatot a szakmai tudás nagymértékben meghatározza, mivel, ha nincsen kellő tudása az edzőnek, akkor a sportolóval lévő kapcsolatát is megrendítheti, a kapcsolatba vetett bizalom is lecsökkenhet.

Emellett fontos, hogy az edző a feladatait a sportolójának az igényeihez igazítsa. Ez is csak erősíti a kettőjük között lévő kapcsolatot. A versenysportban az edzésfeltételek, edzés módszerek mellett a versenyző komplex és direkt pedagógiai felkészítése is szükséges a csúcsteljesítmény megvalósításához (Gombocz,2005). A korábbi vizsgálatok alapján le lehet szűrni, hogy akkor tud az edző igazán kiteljesedni és sikeres lenni a szakmájában, ha a szigor, a fegyelem és a következetesség jelen van. Szabó (1995) rájött, hogy nemcsak szakmai tudás szükséges a jó kapcsolat fenntartásához, hanem pedagógia, pszichológiai támogatásra is szüksége van a sportolónak a felkészülés során. Kiemelt edzői feladatok közé sorolható a versenyzők sportbeli személyiségfejlesztése is. Ennek legmegfelelőbb formája, ha az edző, mint példakép jelenik meg a tanítványok körében (Gombocz, 1995). Kalinowski (1985) kutatásai alapján azt alapította meg, hogy csúcsteljesítményre a sportoló nem képes edzői támasz és segítség nélkül, ami az edző által megválasztott edzés módszereken alapul.

3.ÖNÁLLÓ VIZSGÁLAT

3.1.Kutatás célja, kutatási kérdések

Kutatásom célja az, hogy szemléltessem a versenysportolók körében az edző-sportoló kapcsolat jelentőségét, hogy mennyire és miben hat ki a versenyző teljesítményére és magánéletére, valamint összefüggéseket vagy eltéréseket találjak a két fél gondolkodásmódja és sajátossága között.

Kutatási kérdések:

1. Milyen összetevői lehetnek az edző-tanítvány kapcsolatának?
2. Milyen az edzői kommunikáció az edzéseken és a versenyeken?
3. Milyen személyes kapcsolat alakulhat ki a sportolók és az edzők között?
4. A kapcsolat minősége kihat-e a sportoló sportága felé való elköteleződésében?

3.2.Hipotézisek

Szakirodalomban olvasottak és a saját tapasztalatok alapján, szakdolgozatomban a következő hipotéziseket fogalmaztam meg:

H1: Feltételezem, hogy a kommunikáció, célok megfogalmazása és a személyes kapcsolat lényeges elemei az edző-tanítvány kapcsolatának.

H2: Feltételezem, hogy az edzői kommunikáció pozitív hangvételű a versenyeken és edzéseken.

H3: Feltételezem, hogy azok az edzők, akik rendszeresen beszélgetnek a tanítványaikkal jobb kapcsolatuk lesz a sportolóikkal.

H4: Feltételezem, hogy azok a sportolók, akik jobb kapcsolatban vannak az edzőjükkel jobban elkötelezettek sportáguk felé.

3.3. A vizsgálat

3.3.1. Vizsgálat menete és minta értékelése

A kutatásomat 2022. október elejétől, 2022. november elejéig végeztem. Az adatfelvételek online formában történtek, önkéntes kitöltőkkel. Először 2022. október 4-én osztottam meg az önkitöltéses kérdőívemet egy közösségi felületen (facebook), ami egy Google-Kérdőívvel összeállított változat volt. Főbb kritérium a kitöltéshez, az volt, hogy a személyek aktívan sportoljanak vagy edzőként végezzék munkájukat a versenysportban, továbbá 14 év felettiek legyenek. A kérdőívem megosztásokkal terjedt szerte a közösségi oldalakon. Az egy hónap alatt, amíg a kérdőív kitöltésére lehetőség volt, 200 kitöltés (nő=120; férfi=80) érkezett. A kérdőív kitöltése teljesen anonim volt és maximum 5 percet vett igénybe, amiről a kitöltés kezdete előtt tájékoztattam a kitöltőket. Az edzőknek és sportolóknak külön-külön kérdőívet kellett kitölteniük.

3.3.2. Vizsgálati módszerek és eszközei

Szociáldemográfiai adatok

Az elkészített kérdőívcsomagban szerepeltek az emberek szociáldemográfiai adataira vonatkozó kérdések külön edzőknél és sportolóknál (pl.: nem, életkor, lakhely, iskolai végzettség), ezenkívül volt egy kérdés, hogy nemenként edzőként vagy sportolóként vesznek részt.

Sportolói kérdőív

A sportoló-edző kapcsolatának vizsgálatára a kutatásban egyénileg összeállított kérdőívet használtam fel. Összesen 32 kérdés szerepelt a kérdőívben és a válaszadóknak 1-5-ig terjedő skálán kellett a kérdéseket megválaszolni (1=egyáltalán nem értek egyet; 5=teljes mértékben egyetértek). Előfordultak azonban olyan kérdések is, ahol több

válaszlehetőség közül kellett választani. Itt olyan kérdéseket találhatunk, amik a sportoló nézőpontjait mutatja be az edzőjével kapcsolatban. Például: „A versenyszám előtt fontos az edződdel való kommunikáció?” vagy „Az edződ mentális állapota befolyásolja a mentális állapotodat?” A kérdőív alapján pontos képet kaptunk az egyes sportolók gondolkodásmódjairól.

Edzői kérdőív

Az edző-sportoló kapcsolatának vizsgálatára a kutatásban egyénileg összeállított kérdőívet használtam fel. Összesen 18 kérdést tettem fel. A legtöbb 1-4-ig terjedő skálás kérdések voltak (1=egyáltalán nem értek egyet; 4=teljes mértékben egyetértek), de előfordultak ebben a részben is olyan kérdések, ahol több válaszlehetőség közül kellett választani. Ebben a szakaszban a kérdések az edzőknek irányultak a sportolóikkal kapcsolatban. Például: „A sportolók személyes problémáit megbeszéled velük?” vagy „Mennyire korlátozod le a sportolódat a sporton kívüli magánéletben?” A válaszok alapján megtudtuk, hogy az edzők hogyan vélekednek az egyes kérdésekről.

3.3.3. Statisztikai módszer

Az adatfelvétel után az adatokat Microsoft Excel segítségével elemeztem a leíró statisztika segítségével. A sportolók és edzők válaszait külön-külön elemeztem.

4. EREDMÉNYEK

4.1. A minta bemutatása

Az első táblázatomban, a kitöltőim demográfiai adatait foglaltam össze. Összesen 200 ember töltötte ki a kérdőívet, ebből 55 edző és 145 sportoló. A vizsgált személyek 14 év felettiek, ebből (N=120; F=80). A legtöbb kitöltő mindkét oldalnál a 19-25 év közöttiek voltak, de a többi korosztályból is akadt kitöltő. Főként olyan kitöltőim voltak, akik városban élnek. Az iskolai végzettséget érintő kérdésekre széleskörű válaszokat kaptam. A sportolói kitöltőknél a gimnáziumot/szakközépiskolát jelölték meg legmagasabb számban, míg az edzőknél az egyetemi/főiskolai végzettséget.

1. táblázat: Szociáldemográfiai adatok eloszlása:

Nem	Életkor	Lakóhely	Legmagasabb iskolai végzettség	A sporttevékenységekben részt vesz, mint ...	Összesen
Férfi	14-18	Falu	8 általános	Sportoló	3
		Megyei jogú város	8 általános	Sportoló	1
		Város	4 év gimnázium/szakközépiskola	Sportoló	1
			8 általános	Sportoló	4
	19-25	Budapest	4 év gimnázium/szakközépiskola	Sportoló	1
			Egyetem/Főiskola	Sportoló	1
		Falu	4 év gimnázium/szakközépiskola	Sportoló	2
			Egyetem/Főiskola	Sportoló	2
		Megyei jogú város	4 év gimnázium/szakközépiskola	Edző	1
				Sportoló	5
			Egyetem/Főiskola	Edző	2
				Sportoló	2
		Város	4 év gimnázium/szakközépiskola	Edző	5
				Sportoló	9
			8 általános	Sportoló	1
			Egyetem/Főiskola	Edző	2
				Sportoló	5
	26-35	Budapest	Egyetem/Főiskola	Edző	2
			4 év gimnázium/szakközépiskola	Edző	2
		Város	Egyetem/Főiskola	Edző	4
			4 év gimnázium/szakközépiskola	Edző	1
			Egyetem/Főiskola	Edző	1
				Sportoló	4
	36-45	Budapest	Phd fokozat	Edző	1
			4 év gimnázium/szakközépiskola	Edző	1
		Város	Egyetem/Főiskola	Edző	3
			Egyetem/Főiskola	Edző	3
				Sportoló	1
	46-55	Megyei jogú város	Egyetem/Főiskola	Edző	2
		Város	Egyetem/Főiskola	Edző	3
	56-	Budapest	8 általános	Sportoló	1
			4 év gimnázium/szakközépiskola	Edző	1
			Egyetem/Főiskola	Edző	1
				Sportoló	1
		Város	4 év gimnázium/szakközépiskola	Edző	1
Nő	14-18	Budapest	4 év gimnázium/szakközépiskola	Sportoló	1

		Falu	8 általános	Sportoló	3
		Megyei jogú város	4 év gimnázium/szakközépiskola	Sportoló	1
			8 általános	Sportoló	7
			Egyetem/Főiskola	Sportoló	1
		Város	8 általános	Sportoló	15
	19-25	Budapest	4 év gimnázium/szakközépiskola	Edző	1
				Sportoló	3
			Egyetem/Főiskola	Edző	1
				Sportoló	1
		Falu	4 év gimnázium/szakközépiskola	Sportoló	3
			Egyetem/Főiskola	Edző	1
		Megyei jogú város	4 év gimnázium/szakközépiskola	Edző	2
				Sportoló	16
			Egyetem/Főiskola	Sportoló	2
		Város	4 év gimnázium/szakközépiskola	Edző	3
				Sportoló	32
			8 általános	Sportoló	1
			Egyetem/Főiskola	Sportoló	4
	26-35	Budapest	Egyetem/Főiskola	Edző	1
		Megyei jogú város	4 év gimnázium/szakközépiskola	Sportoló	1
			Egyetem/Főiskola	Edző	1
		Város	4 év gimnázium/szakközépiskola	Edző	1
			Egyetem/Főiskola	Edző	3
				Sportoló	3
			Szakmunkásképző	Edző	1
	36-45	Megyei jogú város	4 év gimnázium/szakközépiskola	Sportoló	3
			Egyetem/Főiskola	Edző	2
			Phd fokozat	Sportoló	1
	46-55	Város	Egyetem/Főiskola	Edző	1
		Megyei jogú város	Egyetem/Főiskola	Sportoló	1
		Város	Egyetem/Főiskola	Edző	1
	56-	Megyei jogú város	Egyetem/Főiskola	Sportoló	2
Végösszeg					200

Edzői válaszok

A következő táblázataimban, a kitöltő edzőket kérdeztem meg az egyes kérdésekről, amikre az alábbi válaszokat kaptam. Szembetűnő, hogy a megkérdezett edzők többsége valamilyen szinten szokta a tanítványait kritizálni. A kitöltők közül többen is azt a választ adták, hogy

előfordulhat az edzéseken a kiabálás a sportolókkal szemben. Azonban az is észrevehető, hogy a sportolók zöme tisztában van azzal, hogy az edzésen végzett feladatok milyen célt szolgálnak a magasabb szintű teljesítmény elérésében. Fontos kérdésnek tartom a következő kérdést is, mivel az edzőket egy 1-5-ig terjedő skálán kérdeztem meg mennyire korlátozzák le a sportolóikat a magánéletükben. Véleményem szerint nagyon szerte ágazó válaszok születtek. Ezenkívül itt is megállapítható, hogy manapság a legtöbb edző lekorlátozza a versenyzője magánéletét. Felmértem azt is, hogy az edzők szoktak-e a sportolókkal a személyes problémájukról beszélni, mivel úgy gondoltam ez is hatással lehet a kapcsolat minőségére. A kitöltők több mint fele azt a választ adták, hogy mindig megbeszélik a személyes problémákat.

2. Táblázatok: Edzői vélemények eloszlása

2.1

Nyilvános kritizálás a sportolók felé az edző részéről	Összesen
Mindig	1
Néha	30
Soha	23
Többnyire	1
Végösszeg	55

2.2.

Edzői kiabálás gyakorisága az edzéseken a sportolókkal szemben	Összesen
Néha	31
Soha	22
Többnyire	2
Végösszeg	55

2.3.

A sportolók tisztában vannak az edzéseken elvégzett gyakorlatok milyen célt szolgálnak?	Összesen
Igen	32
Többnyire	23
Végösszeg	55

2.4

Edzői korlátozások a sportoló magánéletére	Összesen
1	26
2	19
3	5
4	5
Végösszeg	55

2.5

Sportolókkal való beszélgetés a személyes problémájukról

Összesen

Mindig	27
Néha	6
Soha	1
Többnyire	21
Végösszeg	55

Sportolói válaszok

A sportolók nézőpontjaira is kíváncsi voltam, így a további táblázatokban be szeretném mutatni a felmérésemre adott válaszokat. Érdekesnek tartottam, hogy a válaszadó sportolók között volt olyan, aki számára nem fontos a versenyszám előtti kommunikáció az edzőjével, ennek ellenére a sportolók nagyobb részének igenis fontos. A következő kérdésben kíváncsi voltam mennyire van összhangban a tanítvány és az edző értékelése a verseny után. Jól látható, hogy nem feltétlenül ért egyet a két fél egymással a visszajelzések során. A további 3 kérdést egy 1-5-ig tartó skálán próbáltam felmérni. A következő eredmények során azt szűrtem le, hogy a sportolók számára nagyon fontos a visszacsatolás az edzője részéről, akár negatív vagy pozitív az. Érdekelt az is, hogy a sportolók miképpen látják, gondolják azt, hogy az edzőjük befolyásolja őket vagy sem. Nagyon sokrétű válaszok születtek, viszont kevés, olyan sportember volt a válaszadók között, akit teljes mértékben befolyásolna az edzője. Sokoldalú válaszok jöttek az utolsó kérdésekre is, ahol próbáltam megvizsgálni az edző mentális állapota miképpen határozza meg a sportolók mentális állapotát. Meglepőnek gondoltam, hogy volt olyan, akinek ez egyáltalán nem lehet hatással a mentális állapotára.

3. Táblázatok: Sportolói vélemények eloszlása

3.1.

Versenyszám előtti kommunikáció fontossága

Összesen

Igen	123
Nem	3
Többnyire	19
Végösszeg	145

3.2.

Az edző és a sportoló verseny utáni értékelése megegyezik?

Összesen

Igen	55
Nem	2
Többnyire	88
Végösszeg	145

3.3

Edzői értékelés fontossága a versenyek után	Összesen
2	3
3	8
4	24
5	110
Végösszeg	145

3.4.

Sportolók magánéletének befolyásolása edzői részről	Összesen
1	35
2	28
3	41
4	34
5	7
Végösszeg	145

3.5.

Az edző mentális állapota befolyásoló tényező lehet a sportoló mentális állapotára?	Összesen
1	12
2	23
3	24
4	54
5	32
Végösszeg	145

5.KONKULZIÓ ÉS EREDMÉNYEK ÉRTÉKELÉSE

A kutatásom célja az volt, hogy egy átfogó képet kapjak arról, hogy az edző-sportoló kapcsolata milyen összefüggésben áll egymással. Jelenleg kifejezetten ebben a témában igen kevés tudományos kutatás létezik, mivel a legtöbben csak a sportolói oldalt vizsgálják meg, pedig az edzői oldal megismerése is fontos szempont lenne, ahhoz, hogy a kapcsolat színvonala magasabb szintre emelkedje. Ezenkívül a kapcsolat kitűnő módja a sportoló teljesítménynyfokozásnak, ugyanis minden versenyző különbözik és más-más módszereket igényel a magasabb szintű szintek eléréséhez.

Az első hipotézisemben, azt feltételeztem, hogy a kommunikáció, a célok megfogalmazása és a személyes kapcsolat lényeges elemei az edző-tanítvány kapcsolatának (H1). Az kutatásom szerint ez a hipotézis beigazolódott, ahogyan az 3. táblázat 1. pontja mutatja. A sportolók nagy részének a versenyszámok előtt fontos a kommunikáció az edzőjével és ez azért fontos, mert így a sportolóban lévő izgulást, feszültséget lehet csökkenteni, illetve át tudják beszélni milyen technikai, taktikai dolgokra koncentráljon az adott versenyszámban.

Ebből azt lehet leszűrni, hogy a sportoló sokkal nyugodtabb és magabiztosabb lesz a verseny folyamán.

2. táblázat 1. és 2. pontja szemlélteti, hogy az edzői kommunikáció pozitív hangvétele a versenyeken és az edzéseken hipotézisem nem igazolódott be, mivel a kitöltő edzők többsége valamilyen szinten szokott kiabálni és kritizálni az edzéseken (H2). Az edzők részéről a fegyelmezés nemcsak szép szavakból áll. Ahhoz, hogy a sportoló megtanulja mik az edzésen a határok néha az edzőnek alkalmaznia kell a kiabálást, kritizálást is. Ennek ellenére figyelni kell, hogy ezek ne mindennapossá váljanak, mert úgy a sportoló is motiválatlanná válik és a sportága iránt érzett szeretete is lecsökkenhet.

A 3. hipotézisem szerint azok az edzők, akik rendszeresen beszélgetnek a tanítványaikkal jobb kapcsolatuk lesz a sportolóikkal (H3). Az eredményem 2. táblázat 5. pont alapján beigazolódott az állításom és arra a következtetésre add okot, hogy sokkal szorosabb és személyesebb a két félnek a kapcsolata egymással, ha nem csak az edzéseken elvégzett feladatokra koncentrálnak, hanem megbeszélik egymással a személyes dolgaikat is.

Az utolsó hipotézisem alapján azok a sportolók, akik jobb kapcsolatban vannak az edzőjükkel jobban elkötelezettek sportáguk felé (H4). Megfigyelhető a 3. táblázat 2. és 3. pontok szerint, hogy az edző által nyújtott értékelések nagy mértékben meghatározzák a tanítvány önértékelését és céltudatosságát, továbbá a kapcsolat is mélyebb szintre lép és a sportoló az adott sportágát ezek alapján motivációként fogja fel, ráadásul tovább akar majd a versenysportban maradni, mint versenyző, csökken a korai kiégés veszélye.

Viszont az eredményeim között kaptam olyan válaszokat is, amik a hipotéziseimben nem szerepeltek, mégis fontosnak tartottam ezeket is megosztani. E közé tartozik a 2. és 3. táblázat 4. pontja, ahol láthatjuk hogyan vélekedik a két fél a sportoló magánéletéről. Sokan úgy gondolják egy versenyző élete csupa lemondással jár, ami részben igaz, azonban számos oka van, ha egy edző befolyásolni szeretné a tanítványának a magánéletét ez főleg a fiatalabb versenyzőknél okozhat problémát, mert nem feltétlenül tudnak az „átlagos” koruk béliekkel azonosulni. Pedig a teljesítmény eléréséhez szükséges áldozatokat hozni mind a két félnek. Sok esetben az edzőnek a feladata elmondani a tanítványnak, hogy miért fontos edzésre járni egy esetleges verseny előtt egy bulizás vagy baráti program helyett. A kiértékelés során azért megállapítható, hogy az edzők többsége hatással van valamilyen szinten a sportolónak a magánéletére.

Emellett a 2. táblázat 4. pont összefüggésben áll az előző résszel, ugyanis nem elég, hogy tudja a versenyző miért fontos neki edzésekre járnia, hanem azt is tudnia kell mely gyakorlatok milyen céllal szolgálnak. Mit és hogyan segít fejleszteni, javítani a technikában és

a taktikában. Az eredményeim alapján szerencsére elmondhatom azt, hogy a sportolók többsége tisztában van ezzel.

Ugyanakkor fontos kérdésnek gondolom, hogy az edző mentális állapota befolyásoló tényezője lehet-e a sportoló mentális állapotára? Erre a 3. táblázat 5. pontjában kaptam eléggé sokrétű válaszokat. Ezzel szemben az jól észrevehető, hogy a kitöltöttek közül a többségére valamilyen szinten kihatással van. Sajnos ez a tanítvány teljesítményére jelentős hatással van, ezért az edzőnek figyelnie kell arra, hogy a versenyhelyzetekben, de már a hétköznapi edzéseken is a mentális problémáit elkülönítse a munkától, mert amúgy ez a későbbiekben befolyásoló hatású lehet a kapcsolatukra is, továbbá a versenyzőinek a teljesítőkészségeire.

A vizsgálatom eredményei nagy részben mutattak szignifikáns adatokat. A dolgozatom írása során korlátozta a munkámat az, hogy a kitöltőim között nagyon nagy volt az edzők és a sportolók a számbeli eltérés, illetve a nemek aránya is eltolódott és lényegesen több női kitöltőm volt, mint férfi.

A jövőben szeretnék ehhez a kutatási témához visszatérni és egy adott korcsoportra koncentrálni és összevetni a sportoló és edző sajátosságait hasonló szempontok alapján. Meglátásom szerint érdekes lenne ezeket a sajátosságokat korosztályos csoportokba megvizsgálni, mivel minden szakaszban más igényeket vár el a két fél egymással szemben. Különösképp, mert kevés kutatás foglalkozik ezzel a témakörrel.

6.ÖSSZEGZÉS

Kutatásom során az edző sportoló kapcsolatának kétszemponútú vizsgálatára fókuszáltam. Célmódként azt határoztam meg, hogy egy átfogóbb képet kapjak a köztük lévő kapcsolatról. A szakirodalmak és a kutatások alapján igyekeztem, biztos alapokat biztosítani a kutatásomnak így a témáról vélt gondolataimat több oldalról is megvizsgáltam.

A módszer, amit választottam a kutatásomhoz az egy önkitöltéses online kérdőív volt, amit összesen 200 kitöltő töltött ki, akik között edzők és versenyzők voltak. A beérkezett adatokat kiértékelés után táblázatba foglalva mutattam be és ezek alapján hasonlítottam össze a fentebb említett hipotéziseimmel.

A kutatásom első részében egyszerű szociáldemográfiával, majd külön-külön véve a sportolói és edzői oldalt kérdéseket tettem fel. A versenyzőknek 32 kérdést kellett megválaszolni 1-5 skálán, valamint több válaszlehetőség közül kellett választaniuk, míg az edzőknek 18 kérdésre kellett felelniük, azonban itt 1-4 skálás kérdések, illetve itt is többféle válasz lehetőségből kellett választaniuk.

Az eredmények elemzését követően, átfogó képet kaptam a két oldal közötti kapcsolat fontosságáról, továbbá ennek kihatásáról a sportolóra nézve. Az önértékelés szempontjából megfigyelhető, akinek jobb a kapcsolata az edzőjével és megbeszéli az edzőjével a személyes problémáit, ezenkívül igényt tart a visszajelzésekre, értékelésekre, azoknak a versenyzőknek a magabiztossága és céltudatossága jóval magasabb, mint akik ezeket a dolgokat nem vélik fontosnak. Ezáltal magasabb színvonalú teljesítményre képesek az edzéseken és a versenyeken.

Véleményem szerint, érdekes és biztató eredményeim születtek, a kutatásom alapján. A hipotéziseim nagy részben beigazolódtak és összeségében kijelenthetem, hogy a pályamunkám számokkal is igazolja, a saját gyakorlati tapasztalataimat és ezt a szakirodalmak is alátámasztják.

7.KÖSZÖNETNYÍLVÁNÍTÁS

Elsősorban szeretnék köszönetet mondani témavezetőmnek, Dr. Berki Tamás László adjunktusnak, aki a 36. OTDK pályamunkám elkészüléséhez minden segítséget megadott és bátran fordulhattam hozzá.

Szeretném megköszönni, a családomnak és barátaimnak, hogy a felkészülési időm alatt is mindenben támogattak és mindig mellettem álltak.

Végül szeretném megköszönni az összes embernek, aki a kitöltésével hozzájárult a pályamunkám sikeres elkészítéséhez.

8.IRODALOMJEGYZÉK

1. Aly, E. (2014): Communication management among athletes and coaches.European Scientific Jour-nal, 3.pp. 1857-1881.
2. Atkinson, R. C., Hilgard, E. (2005). Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 152-179.
3. Balázsiné Batta K. (2002): A testnevelés népszerűségének vizsgálata. Iskolai Testnevelés és Sport. 11: 2-13.
4. Bartha Éva, Perényi Szilvia (2014): A hatékony edzői kommunikáció, mint a motiváció egyik eszköze szabadidősportban. VII. Országos Sporttudományi Kongresszus, MSTT, Debrecen.
5. Bíróné, N., E. (2004). Sportpedagógia. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 40-68.
6. Bowlby, J. (1969/1982). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.). New York: Basic Books.

7. Brustad R.J., Partridge J.A. (2002): Parental and peer influence on children's psychosocial development through sport. In: Smoll F.L., Smith R.E. (ed.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (2nd ed.). Dubuque, IA: Kendall/Hunt: 187-210.
8. Brustad, R. J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 307–321.
9. Budavári Ágota (2012): Az edzői hatékonyság pszichológiája. Utánpótlás konferencia, Budapest.
10. Coakley J. (2004): *Sports in Society* (8th ed.). New York, McGraw Hill.
11. Davis, L., Jowett, S. (2010). Investigating the interpersonal dynamics between coaches and athletes based on fundamental principles of attachment theory. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4:112–132.
12. Földesiné Szabó Gy. (1999): *Félamatőrök, félprofik. Magyar olimpikonok (1980-1996)*. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.
13. Gill, D. L. (2000). Psychological dynamics of sport and exercise. *Champaign, Human Kinetics*, 95-152.
14. Gombocz J. (2008): Sport és nevelés. *Magyar Edző* 3., 34-36. old.
15. Gombocz János (1995): Az edző-sportoló kapcsolat néhány pedagógiai kérdése. *Mesteredző*, 5. 3. sz. 3–5.
16. Gombocz János (2004): A testnevelő tanár és az edző pedagógiai szerepe. In: Bíróné Nagy Edit (szerk): *Sportpedagógia. Dialóg-Campus Kiadó, Budapest-Pécs*. 147–172.
17. Gombocz János (2005): A sportegyesület, a nevelés helyszíne. *Kalokagathia*, 1–2. sz. 27–36.
18. Gombocz, J. (1998). A sportoló szocializációja és nevelése. *Kalokagathia*, 1, 83-94.
19. Gyömbér, N. és Kovács, K. (2018): *Fejben dől el- Sportpszichológia mindenkinek*. Noran Libro Kiadó, Budapest.
20. Gyömbér, N., Kovács, K., & Ruzits, É. (2016). *Gyereklélek sportcipőben*. Budapest: Noran Libro Kiadó.
21. Hassandra M., Goudas M., Chroni S. (2003): Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*. 4: 211-223.

22. Jackson, S. A. & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 133-150.
23. Kalinowski, A. G. (1985): The development of olympic swimmers. In: Bloom, B. S. (szerk.): *Developing talent in young people*. Balantine Books, New York. 139–192.
24. Lindner, K. J., Johns, D. P., & Butcher, J. (1991). Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior*, 14, 3-18.
25. Mageau, G. A., Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21:883–904.
26. Nádori, L., Derzsy, B., Fábián, Gy., Ozsváth, K., Rigler, E., & Zsidegh, M. (1998). *Sportképességek mérése*. Sport Könyvkiadó, Budapest.
27. Ntoumanis, N. (2001). Empirical Links between Achievement Goal Theory and SelfDetermination Theory in Sport. *Journal of Sport Sciences*, 19, 397-409.
28. Ntoumanis, N. (2002). Motivational Clusters in a Sample of British Physical Education Classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
29. Révész, L. (2008). *A tehetséggondozás, a kiválasztás és a beválás néhány kérdésének vizsgálata az úszás sportágban*. Doktori értekezés. Budapest.
30. Révész, L., Bognár, J., Csáki, I., & Trzaskoma-Bicsérdy, G. (2013). Az edző-sportoló kapcsolat vizsgálata az úszás sportágban. *Magyar Pedagógia*, 113(1), 53–72.
31. 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.
32. Scanlan, T. K., Ravizza, K. és Stein G. L. (1989): An in-dept study of former elit figure skaters: I. intruduction to the project. *Journal of Sport and Excercise Psychology* 11. 1. sz. 56–64.
33. Ullrich-French S., Smith A.L. (2006): Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*. 7: 193-214.
34. Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological Characteristic of Peak Performance. In. Williams, J. M. (szerk.). *Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance*. (pp. 162-178). Mayfield Publishing Company, Mountain View, California.
35. Wong, E. H., & Bridges, L. J. (1995). A model of motivational orientation for youth sport: Some preliminary work. *Adolescence*, 30, 437-452.