

A magyar elitképzésben résztvevő utánpótlás  
korú labdarúgók tulajdonságainak poszt és  
korosztálysPECIFIKUS vizsgálata

Doktori tézisek

**Csáki István**

Testnevelési Egyetem

Sporttudományok Doktori Iskola



Témavezető: Dr. habil. Bognár József, egyetemi docens, PhD

Társtémavezető: Dr. habil. Géczi Gábor, egyetemi docens, PhD

Hivatalos bírálók:

Prof. Dr. Szabó Tamás, egyetemi magántanár, CSc

Dr. Lukasz Trzaskoma, Uniqua Sopron, PhD

Szigorlati bizottság elnöke:

†Prof. Dr. Istvánfi Csaba, rector emeritus, CSc

Szigorlati bizottság tagjai:

Dr. Tóth Ákos, egyetemi docens, PhD

Prof. Dr. Ozsváth Károly, főiskolai tanár, PhD

Budapest

2017

## **1. BEVEZETÉS**

A labdarúgás a világ legnépszerűbb sportjának tekinthető, kivétel nélkül minden nemzet ismeri és játssza a sportágot. A nagy népszerűségnek és a sportágban megjelenő hatalmas gazdasági erőnek is köszönhető, hogy érezhetően, szinte hónapról hónapra növekszik a világ labdarúgásának színvonala. A mai topfutballban a játék egyre gyorsabbá és élvezhetőbbé válik, ami a játékosoktól kiemelkedő pszichés, motoros és sportágspecifikus képességeket követel meg. A játék gyorsulásával és taktikai fejlődésével a fizikális elvárások is dinamikusan fejlődnek és be kell látnunk, hogy ilyen nyomás és igénybevétel mellett folyamatos jó teljesítményre nem minden labdarúgó képes. A játékosoknak nem elegendő csupán kitűnő humánbiológiai jellemzőkkel, motoros és sportágspecifikus képességekkel rendelkezniük, hanem fontos a pszichés, mentális képességek magas szintű jelenléte is, olyanoknak, mint a szorongásmentesség, a konfliktuskezelés, az önbizalom és a sportmotiváció, valamint a siker fontos része a labdarúgásban rejlik.

pedagógiai faktorok szerepe például a megfelelő edző - játékos kapcsolat is.

Éppen ezért fontos, hogy a szakemberek kidolgozzanak egy olyan mérési és tesztelési rendszert, mely alkalmas lehet a labdarúgók teljesítményének mérésére, és fejlődésük nyomonkövetésére.

## **2. CÉLKITŰZÉS**

### *Kutatási célok*

Kutatásom célja, hogy

- ✓ bemutassam a pedagógiai faktorok értékeit, azaz a kiválasztás és sportágválasztás kérdésköreit, a sikeres labdarúgóvá válás szempontjainak elemzését és az edző-sportoló kapcsolat vizsgálatát;
- ✓ bemutassam a pszichés jellemzők értékeit, azaz a vizsgált labdarúgók sportmotivációs szintjét, észlelt motivációs irányultságukat, a megküzdési stratégiájuk szintjét és a verseny/mérkőzés-szorongás értékeit;
- ✓ bemutassam a vizsgálatban részt vevő labdarúgók testösszetétel-értékeit;

- ✓ bemutassam a motoros és sportágspecifikus faktorok aktuális szintjét.
- ✓ vizsgálati eredményeim alapján következtetések vonjak le, hogy a tesztek alkalmazhatóak-e a labdarúgók kiválasztási folyamatában és a labdarúgó-tehetség különböző faktorainak mérésében;
- ✓ bemutassam, mely vizsgált változók mentén különböznek a bevált és a nem bevált labdarúgó akadémisták egymástól.

### *Hipotézisek*

#### *A pedagógiai aspektusok vizsgálatának hipotézisei:*

(H<sub>1</sub>): Feltételeztem, hogy különbség mutatkozik a különböző posztok értékei között a labdarúgás választásának háttértényezői tekintetében;

(H<sub>2</sub>): Feltételeztem, hogy különbség van a posztok értékei között a tehetséggondozás háttértényezői tekintetében (a labdarúgó véleménye alapján milyen tényezőknek köszönheti sikereit);

(H<sub>3</sub>): Feltételeztem, hogy különbség van az edző-sportoló kapcsolat minőségét vizsgálva a posztok értékei között az edző feladatai és az edző szerepe tekintetében;

*Pszichés jellemzők vizsgálatának hipotézisei:*

(H<sub>4</sub>): Feltételeztem, hogy a labdarúgókra a belső motiváció magas szintje jellemző, illetve különbség mutatkozik a posztokon játszó sportmotivációs értékei között;

(H<sub>5</sub>): Feltételeztem, hogy a labdarúgás motivációs környezetére a feladatorientált (TASK orientált) környezet jellemző, és az észlelt motivációs környezet, illetve a posztok között szignifikáns különbség mutatkozik;

(H<sub>6</sub>): Feltételeztem, hogy a megküzdési stratégiákat illetően statisztikailag kimutatható különbség van a posztok között;

(H<sub>7</sub>): Feltételeztem, hogy a szorongás értékei tekintetében szignifikáns különbség mutatkozik a posztok között.

*Humánbiológiai és motoros vizsgálat hipotézisei:*

(H<sub>8</sub>): Feltételeztem, hogy a testösszetétel-mérés változóinak esetében szignifikáns eltérés van a posztok között;

(H<sub>9</sub>): Feltételeztem, hogy az általános motoros és sportágspecifikus tesztek eredményei esetében különbség mutatkozik a posztok képviselői között.

*A posztok és korosztályok értékelésének hipotézisei:*

(H<sub>10</sub>): Feltételeztem, hogy a vizsgálatban alkalmazott tesztek és felmérések alkalmasak korosztályok megkülönböztetésére;

(H<sub>11</sub>): Feltételeztem, hogy a vizsgálatban alkalmazott tesztek és felmérések alkalmasak a posztok megkülönböztetésére.

*A beválás vizsgálatának hipotézise:*

(H<sub>12</sub>): Feltételeztem, hogy különbség van a mért változók esetében a bevált és a nem bevált labdarúgók értékei között.

### **3. MÓDSZEREK**

#### *Vizsgált minta*

Kutatásomban hazánk öt kiemelt akadémiájának, utánpótlásközpontjának korosztályait (U16 (n=79), U17 (n=68), U18 (n=65), U19 (n=46)) mértem fel. Így vizsgálatomban, az adattisztítás, a kiugró adatok kiszűrése után összesen 258 akadémiái keretek között

nevelkedő utánpótláskorú labdarúgót mértem fel (n=258). A szakértői mintavételezés során elsődleges szempontom volt, hogy úgy válasszam ki a mintavételezés helyszíneit, hogy abban legyen Nyugat-, Közép- és Kelet- magyarországi labdarúgó-akadémia is.

Jelen tanulmányban is a vizsgált labdarúgókat a pályán betöltött pozíciójuk alapján alapvetően négy csoportra osztottam: kapusokra (n=33), védőkre (n=88), középpályásokra (n=80) és támadókra (n=57).

A vizsgált mintában beváltak tekintetem minden olyan labdarúgót, aki legalább egy hivatalos nemzetközi mérkőzésen részt vett a korosztályos válogatottakban vagy az „A” válogatottban pályára lépett legalább egy alkalommal vagy legalább egy hivatalos NB1-es vagy NB2-es felnőtt bajnoki mérkőzésen bemutatkozott. Így a felmérésben összesen 91 (n=91) bevált (B) és 167 (n=167) nem bevált (NB) labdarúgó vett részt.

### *A kutatás módszerei*

#### *Pedagógiai aspektusok mérése:*

Pedagógiai kérdőív, melyben zárt végű kérdéseknél 1-től 5-ig terjedő skálán kellett meghatározni

a játékosoknak, hogy mennyire értenek egyet a különböző állításokkal. A kérdőív a sportágválasztás és a kiválasztás háttértényezőire, a tehetséggondozás folyamatára és az edző-sportoló kapcsolat minőségére vonatkozott.

*Pszichológiai jellemzők mérése:*

- Sportmotiváció: Sport Motivation Scale
- Észlelt motivációs környezet: Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire
- Megküzdési stratégiák: Athleing Coping Skills Invertory
- Szorongás: Competitive State Anxiety Inventory-2

*Humánbiológiai tulajdonságok mérése:*

Testsúly, testmagasság, testtömegindex, izomtömeg, zsírtömeg, testzsírszázalék

*Motoros és sportágspecifikus képességek mérése:*

Gyorsaság: 5méter, 10méter, 30méter sprint

Gyorsasági állóképesség: YoYo IRL1 teszt

Explozív erő: Helyből távolugrás

Agilitás: Illinois teszt labda nélkül és labdával



### *Adatfeldolgozás*

Az eredmények szemléltetéséhez szükséges adatfeldolgozást és adatelemzést az SPSS 21.0 Statisztikai Program segítségével végeztem el.

Minta jellemzése céljából leíró statisztikát, a korosztályok és posztok közötti különbségek bemutatására egyszempontos ANOVA vizsgálatot (PostHoc), a bevált és nem bevált játékosok összehasonlítására kétmintás T próbát, a csoportba való tartozás előrejelzésére diszkriminancia analízist hajtottam végre.

Szignifikancia-szintnek a társadalomtudományos kutatásokban legtöbbször alkalmazott 5%-os hibahatárt vettem alapul ( $p < 0,05$ ), erős szignifikancia szintnek értelmeztem az 1% alatti hibahatárértékeket.

## **4. EREDMÉNYEK**

### *A pedagógiai aspektusok eredményei*

A vizsgált játékosok véleménye alapján a „sportág népszerűsége” átlagosan magas értéket mutatott. Az edző szerepe a kiválasztás háttértényezői esetében fontos, mivel többen azért kezdtek el focizni, mert az

edző felfigyelt rájuk. Fontos az is, hogy a vizsgált személyek tudatosan választották ezt a sportágat, azaz mindenképp labdarúgók szerettek volna lenni.

A játékosok szerint a család szerepe kiemelten fontos az eddig elért eredményeikben. A játékosok főként a saját mentális tényezőiknek (kitartás, hozzáállás) tulajdonítják az elért eredményeiket, míg a szakmai stábnak, az edzői kompetenciáknak, és a klubfeltételeknek kevesebb szerepet tulajdonítanak.

A játékosok véleménye alapján fontos, hogy az edző a civil életben is segítsen. A játékosok válasza azt sugallták, hogy az edzőnek jó tanárnak kell lennie, aki irányít és oktat, valamint fontos a szakember „példakép” szerepe is. A sportszakmai felkészültség mellett pedagógiailag is felkészültnek kell lennie az edzőnek ahhoz, hogy sikeres lehessen a saját területén

#### *A pszichológiai jellemzők eredményei*

A belső motiváció tekintetében az U18-as korosztály értékei voltak a legmagasabbak ( $5,36 \pm 0,83$ ), míg a külső motiváció esetében az U16-os játékosok átlaga volt a legnagyobb ( $4,59 \pm 0,49$ ). A motivációhiány

minden korosztály esetében nagyon alacsony értéket mutatott, ahol az U17-es átlag a legkisebb ( $1,28 \pm 0,56$ ). A hibázástól való félelem alskála értékei az U19-es korosztályban a legmagasabbak ( $3,11 \pm 0,60$ ), míg az U17-eseknél a legalacsonyabb ( $2,80 \pm 0,52$ ). Az egyenlőtlen elismerés és a csapaton belüli rivalizálás alskálák szintén az U19-es korosztályban voltak a legmagasabbak ( $3,23 \pm 0,92$ ;  $3,59 \pm 0,71$ ). Az EGO főskála ( $F=3,13$ ;  $p<0,05$ ), a hibázástól való félelem ( $F=2,80$ ;  $p<0,05$ ) és az egyenlőtlen elismerés ( $F=4,97$ ;  $p<0,01$ ) alskálák esetében volt szignifikáns különbség a korosztályok között, ahol az U19-es korosztály különbözött szignifikánsan az összes többi korcsoporttól.

A felmért labdarúgók megküzdési stratégiáit vizsgálva azt tapasztaltam, hogy a csapásokkal való megküzdés alskála esetében a kapusok és a védők rendelkeznek a legmagasabb értékekkel ( $3,12 \pm 0,64$ ;  $3,12 \pm 0,82$ ).

A kognitív és szomatikus szorongás a támadók esetében volt a legmagasabb ( $1,73 \pm 0,49$ ;  $1,61 \pm 0,41$ ), míg az önbizalom a kapusoknál ( $3,17 \pm 0,72$ ). Szignifikáns különbség mutatkozott a posztok értékeinek

összehasonlítása során a kognitív szorongás alskála esetében, ahol a támadók különböznek a védők és a kapusok értékeitől ( $F=3,86$ ;  $p<0,05$ ).

#### *A humánbiológiai tulajdonságok eredményei*

Az összelemszámot tekintve a kapusok bizonyultak a legnehezebbnek és legmagasabbnak ( $72,57\pm 6,33$ ;  $182,19\pm 11,24$ ). A középpályások testsúlya volt átlagosan a legalacsonyabb. A testzsír tömegének átlaga a kapusok esetében volt a legtöbb ( $6,81\pm 2,45$ ), míg a védőknél a legalacsonyabb ( $6,08\pm 2,14$ ). A testsúly ( $F=6,94$ ;  $p<0,01$ ), a testmagasság ( $F=7,08$ ;  $p<0,01$ ) és az izomtömeg ( $F=7,11$ ;  $p<0,05$ ) mért változók esetében tapasztaltam statisztikailag kimutatható szignifikáns különbséget.

#### *A motoros és sportágspecifikus képességek eredményei*

A felmért labdarúgók motoros és sportágspecifikus teszteredményeit vizsgálva azt tapasztaltam, hogy a 30 méteres sprint esetében a támadók ( $4,27\pm 0,32$ ) a leggyorsabbak, míg a kapusok a leglassúbbak ( $4,34\pm 0,18$ ). A helyből távolugrás tesztet a

kapusok teljesítettek a legjobban ( $240,19 \pm 25,12$ ), míg a középpályások a leggyengébben ( $229,67 \pm 28,34$ ). Az állóképességi ingatesztet a középpályások hajtották végre a legjobb eredménnyel ( $2479,5 \pm 325,14$ ). A labdás agilitás teszt esetében a legjobb eredménnyel a támadók rendelkeznek ( $15,18 \pm 0,65$ ), míg a labdával végrehajtott pályatesztet a középpályások teljesítették a leggyorsabban ( $19,32 \pm 1,26$ ). Szignifikáns különbség a labda nélkül ( $F=4,39$ ;  $p<0,01$ ) és a labdával végzett ( $F=15,55$ ;  $p<0,01$ ) agilitás pályateszt esetében volt.

#### *A bevált és a nem bevált játékosok teljesítményeinek összehasonlítása*

Jelen kutatásban nem találtam szignifikáns különbséget a bevált és a nem bevált játékosok között, mert mindkét csoport tagjai ugyanazon a kiválasztási rendszeren mentek keresztül, ugyanazt a képzést kapták hosszú éveken keresztül. Bár a bevált játékosok humánbiológiai tulajdonságai kedvezőbbek és a motoros és sportágspecifikus képességei jobbak voltak átlagosan, szignifikáns eredmény a két csoport között nem volt tapasztalható.

Posztonként és korosztályonként külön megvizsgálva a sikeres és a kevésbé sikeres játékosok eredményeit megállapítottam, hogy a mért változók esetében nincs különbség, azaz a siker előrejelzésének mutatói nem a mért változók körében keresendők.

## **5. KÖVETKEZTETÉSEK**

### *A pedagógiai aspektusok eredményei*

Feltételeztem ( $H_1$ ), hogy különbség mutatkozik a különböző posztok értékei között a labdarúgás választásának háttértényezői tekintetében. Nem bizonyult helyesnek, mivel mindösszesen egy esetben volt statisztikailag kimutatható különbség a posztok között, ami a mindenképp labdarúgó szerettem volna lenni válasz esetében mutatkozott.

Feltételeztem ( $H_2$ ), hogy különbség van a posztok értékei között a tehetség gondozás háttértényezői tekintetében. Mivel csupán két esetben találtam szignifikáns különbséget a posztok válaszait összehasonlítva, így nem állta meg a helyét. Feltételeztem ( $H_3$ ), hogy különbség van az edző-sportoló kapcsolat minőségét vizsgálva a posztok értékei között az

edző feladatai és az edző szerepe tekintetében. Mivel az edző motiváló, ösztönző és menedzserként irányító válaszok esetében tapasztaltam szignifikáns különbséget a posztok között, így hipotézisem nem bizonyult helyesnek.

#### *A pszichológiai jellemzők eredményei*

Feltételeztem (H<sub>4</sub>), hogy a labdarúgókra a belső motiváció magas szintje jellemző, úgy gondoltam, hogy különbség mutatkozik az adott posztokon játszó sportmotivációs értékei között. A vizsgált labdarúgók belső motivációs értéke magas volt, de a posztok között a sportmotiváció esetében különbséget nem találtam, így hipotézisem elvetendő.

Feltételeztem (H<sub>5</sub>), hogy a labdarúgás motivációs környezetére a feladatorientált (TASK orientált) környezet jellemző, és az észlelt motivációs környezetet illetően a posztok között szignifikáns különbség mutatkozik. A felmért elit utánpótláskorú labdarúgók észlelt motivációs értékei alapján megállapítható, hogy a játékosok első sorban feladatorientáltak, ami a TASK

főskála alskáláinak magas értékeivel magyarázható, így hipotézisem helytálló volt.

Feltételeztem ( $H_6$ ), hogy a megküzdési stratégiákat illetően statisztikailag kimutatható különbség van a posztok között. A labdarúgók megküzdési stratégiáinak vizsgálata során kiderült, hogy a posztok összehasonlítása során nincs szignifikáns különbség a mért változók között, így hipotézisem nem bizonyult helyesnek.

Feltételeztem ( $H_7$ ), hogy a szorongás értékei tekintetében szignifikáns különbség mutatkozik a posztok között. Posztok között a kognitív szorongás alskála esetében volt szignifikáns különbség, így hipotézisem csak részben bizonyult helytállónak.

#### *A humánbiológiai tulajdonságok eredményei*

Feltételeztem ( $H_8$ ), hogy a testösszetétel-mérés változóinak esetében szignifikáns eltérés van a posztok között. A változók elemzésekor három esetben találtam szignifikáns különbséget a posztok között, így ez a hipotézisem is csak részben volt megalapozott.



### *A motoros és sportágspecifikus képességek eredményei*

Feltételeztem ( $H_9$ ), hogy az általános motoros és sportágspecifikus tesztek eredményei esetében különbség mutatkozik a posztok képviselői között. A mért változók közül az Illinois agilitás és a labdával végrehajtott Illinois agilitás tesztek esetében mutatkozott szignifikáns eltérés a posztok közötti összehasonlítás után, így hipotézisem részben igazolódott. A kapusok agilitás pályateszten elért eredményeinek értéke különbözött szignifikánsan az összes többi poszttól.

### *A posztok és korosztályok megkülönböztetése az alkalmazott tesztek alapján*

Feltételeztem ( $H_{10}$ ), hogy a vizsgálatban alkalmazott tesztek és felmérések alkalmasak a posztok megkülönböztetésére. Mivel a posztokat a pszichés jellemzők közül három alszála esetében (kognitív szorongás, hibázástól való félelem, egyenlőtlen elismerés) és a humánbiológiai, motoros és sportágspecifikus tesztek közül négy (Illinois agilitás, testsúly, 5 méter, 10 méter) változó alapján tudjuk

egymástól megkülönböztetni, hipotézisem részben helyesnek bizonyult.

Feltételeztem ( $H_{11}$ ), hogy a vizsgálatban alkalmazott tesztek és felmérések alkalmasak korosztályok megkülönböztetésére. A pszichológiai jellemzők esetében három alskála (szorongásmentesség, amotiváció, célkitűzés), a humánbiológiai, a motoros és a sportágspecifikus változók tekintetében hat (BMI, 30 méter, 5 méter, Illinois agilitás, testsúly, Illinois agilitás labdával) változó került be a korosztályok megkülönböztetésére szolgáló tényezők közé, így hipotézisem részben bizonyult helyesnek.

#### *A beválásra vonatkozó hipotézis értékelése*

Feltételeztem ( $H_{12}$ ), hogy különbség van sikeres és kevésbé sikeres játékosok értékei között a mért változók esetében. A bevált és a nem bevált játékosok értékeinek összehasonlítása után megállapítottam, hogy a kutatásban alkalmazott felméréseket tekintve egyik esetben sincs statisztikailag kimutatható, szignifikáns különbség, így utolsó hipotézisemet elvettem.

## SAJÁT PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE

1. Vincze G, Bognár J, **Csáki I**, Géczi G (2011) A labdarúgás szakmai elitje a sportág helyzetéről, fejlődési lehetőségeiről. *Kalokagathia*, 49(2-4): 277-288.
2. Tóth J, ifj, **Csáki I**, Tóth J (2012) The Examination of the 4:4 game at diamond and square. *Studia Universita Babes-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 57(1): 89-99.
3. Zalai D, **Csáki I**, Bobák P, Hamar P. (2013) Elméletek a XXI. századi labdarúgó-sérülésekről, prevencióról és a teljesítményt befolyásoló tényezőkről. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 14(4 (56)): 44-49.
4. Révész L, **Csáki I**, Bognár J, Selmei B, Márkus E, Tóth L. (2013) Pszichés tényezők vizsgálata válogatott triatlonversenyzőknél. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 14:(4 (56)):19-27.
5. Révész L, Bognár J, **Csáki I**, Trzaskoma-Bicsérdy G. (2013) Az edző-sportoló kapcsolat vizsgálata az úszás sportágban. *Magyar Pedagógia*, 113(1): 53-72.

6. Benczenleitner O, Bognár J, Révész L, Paksi J, **Csáki I**, Géczi G. (2013) Motivation and motivational climate among elite hammer throwers. *Biomed Hum Kinet*, 5(1): 6-10.
7. **Csáki I**, Bognár J, Révész L, Géczi G. (2013) Elméletek és gyakorlatok a tehetséges labdarúgó kiválasztásához és beválásához. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 14(1 (53)): 12-18.
8. **Csáki I**, Bognár J, Trzaskoma-Bicsérdy G, Zalai D, Mór O, Révész L, Géczi G. (2013) A sportágválasztás, a tehetséggondozás és az edző-sportoló kapcsolat vizsgálata elit utánpótláskorú labdarúgók körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 14(3 (55)): 9-16.
9. Révész L, Biró M, **Csáki I**, Horváth T, Patócs Á, Kállay É, Balázsi R, Tóth L. (2014) The Hungarian adaptation of the perceived motivational climate in sport questionnaire-2 (h-pmcsq-2). *Cogn Brai Behav/Cogni Cre Comp*, (3): 175-190.
10. **Csáki I**, Géczi G, Kassay L, Déri D, Révész L, Zalai D, Bognár J. (2014) The new system of the talent

- development program in Hungarian soccer. *Biomed Hum Kinet*, 6(1): 74-83.
11. Zalai D, Pánics G, Bobák P, **Csáki I**, Hamar P (2015) Quality of functional movement patterns and injury examination in elite-level male professional football players. *Act Physio Hun*, 102(1): 34-42.
  12. Kiss Z, Fózér-Selmeci B, **Csáki I**, Bognár J. (2015) Bentlakó labdarúgó-korosztályok pszichés-mentális jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 16(4): 331-347.
  13. **Csáki I**, Fózér-Selmeci B, Bognár J, Szájer P, Zalai D, Géczi G, Révész L, Tóth L. (2016) Új mérési módszer: Pszichés tényezők vizsgálata a Vienna Test System segítségével labdarúgók körében. *Testnevelés, Sport, Tudomány*, 1(1): 8-20.
  14. Fózér-Selmeci B, Nagy E, **Csáki I**, Tóth L, Bognár J. (2016) Labdarúgó-akademisták pályán betöltött pozíciójához szükséges pszichológiai készségek vizsgálata és elemzése számítógépes pszichológiai tesztrendszerrel (Vienna Test System). *Alkalmazott Pszichológia*, 16(3): 97-115.

15. **Csáki I**, Szakály Zs, Fózer-Selmeci B, Kiss Z, Bognár J. (2017) Psychological and Anthropometric Characteristics of a Hungarian Elite Football Academy's Players. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 73(1): 15-26.