

A motiváció mint folyamat értelmezése az LTAD keretében

Doktori tézisek

Szemes Ágnes

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem
Sporttudományok Doktori Iskola



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST

Témavezető: Dr. Tóth László egyetemi tanár, PhD

Hivatalos bírálók: Dr. Járai Róbert egyetemi adjunktus, PhD
Dr. Bárdos György professzor emeritus, DSc

Budapest
2022

Bevezetés

A motiváció a pszichológiában minden cselekvésre, viselkedésre készítő tényezőt magában foglaló gyűjtőfogalom (Oláh 2006). Kezdetben a kutatók a motivációt elindító belső és külső tényezőket élesen elkülönítették egymástól, hiszen eltérő célhoz vezetnek, és más-más ösztönzőt eredményeznek az elvégzett tevékenységért (Deci és Ryan 1985). A későbbiekben kiderült, hogy a kettő között kapcsolat van, külső tényezők hatására megváltoznak a motiváció belső tényezői, a külső ösztönzők és negatív visszajelzések csökkentik a belső motiváció szintjét (Kollár és Szabó 2004).

Napjainkban a sporttal kapcsolatos motivációkutatások leginkább a szelfdeterminációs (SDT) elmélet köré csoportosulnak, mely az önmegvalósítás iránti vágy motivációs erejét hangsúlyozza. Attól függően, hogy az adott külső motiváció milyen szintű autonómiát támogató érzéseket vált ki az egyénből négyféle külső motivációs struktúrát különböztetnek meg egymástól. A külső (extrinzik) szabályozók szintjén a legalacsonyabb az önállóság mértéke, a viselkedést a különböző típusú megerősítésektől teszi függővé az egyén, így a külső jutalom elérése vagy a büntetés elkerülése a célja. Az introjektált szabályozók szintjén az egyén elkezd befelé vetíteni a viselkedésének okait, így azok konkrét jelenlétére már nincs szükség, ebben az esetben a cselekvést a büszkeség és az önértékelés növelése, illetve a szégyen és a szorongás elkerülése motiválja. Az azonosulás / identifikáció szintjén a viselkedés okait és azok értékelését az egyén a sajátjaként éli meg (Deci és Ryan 1991). Az integrált szabályozás során a korábbi késztetések még inkább összhangba kerülnek a jövőbeli igényekkel. Az integrált szabályozással magyarázott viselkedésben a sportoló képes komoly teljesítménycélokat

kitűzni és azok eléréséért keményen küzdeni, viszont a belső motivációtól megkülönbözteti, hogy a flow érzése hiányzik vagy csak ritkán jelenik meg (Vallerand 2007, idézi Taylor 2015). Az SDT elméletet továbbfejlesztve Vallerand (1997) létrehozta a hierarchikus motiváció elméletét (HIEM), melyben egy kontinuumon ábrázolja a külső motivációs szintek mellett az amotivációt és a belső motivációt is. Amotiváció jelenik meg, amikor a személyek valamilyen viselkedésre nem motiváltak, vagy éppen elvesztették motivációjukat. Ilyenkor úgy érzik a sportolók, hogy nem értenek hozzá és nincs kontrolljuk a mozgás felett, nincs kapcsolat a tettük és az eredményeik között. A legtöbb kutató szerint a belső (intrinzik) motiváció egy globális konstrukció, egyesek viszont úgy vélik, hogy a belső motivációban további motívumokat lehet elkülöníteni (tudás megszerzése, befejezettségre törekvés és élvezet keresése általi motiváció).

Kutatási eredmények alapján Clancy és munkatársai (2016) összefoglaló tanulmánya szerint a szelfdetermináció fokában különbségek lelhetők fel a nemek között, életkor tekintetében, a sport típusában, a sportolás szintjében, a kontextusban, a pénzjutalom és kultúra tekintetében. Az SDT konstrukciókból pedig felállíthatók különböző motivációs profilok is (Tóth-Király és mtsai 2020). A magas szintű szelfdetermináltság pozitívan kapcsolódik a feladat orientáció és az észlelt autonómia támogatáshoz (Pelletier és mtsai 2017), és általa könnyebben átélhetővé válik a flow élmény (Kowal és Fortier 1999). Az alacsony szintű szelfdetermináltság pedig kapcsolatban áll a kiégéssel (Lemyre és mtsai 2006), és összefügg az ego orientációval (Pelletier és mtsai 2017).

Jelenleg az egyik legfelkapottabb kutatási terület a fiatal sportolók motivációjához köthető, ugyanis a sport számos pozitív hatása és egyre nagyobb népszerűsége ellenére a fiatalok több mint egyharmada mégis

abbahagyja a sportot még a középiskolás évei alatt (Patriksson 1988). Kialakításra került több, a megfelelő sportbeli fejlesztést szolgáló keretrendszer, hogy integrálásukkal segítsék a sportbeli részvétel növelését, csökkentsék a tehetségek elvesztését és támogassák a fiatalok hosszabb távú sportban maradását (Balyi és mtsai 2016).

Napjainkban a hosszú távú sportoló fejlesztés program (LTAD) uralja a sportbeli fejlődés utánpótlás időszakát. A megfelelő fejlődés érdekében a modell felhívja a figyelmet az életkori sajátosságokra, szenzitív fejlődési időszakokra, minőségi szintnek megfelelő versenyeztetési struktúrákra. A legtöbb sportágban hét szakaszra bontható a sportolók felkészítése (Balyi 2001). Az első három szakasz a testkulturális műveltségre és a szabadidősportra fókuszál, a következő három szakasz a kiválóságot igyekszik megalapozni, míg az utolsó szakasz az élethosszig tartó sportolást támogatja (Balyi és mtsai 2016). A program első lépcsőfoka, az Aktív kezdet, mely szakasz célja, hogy a gyerekek megtanulják az alapvető mozgásformákat játékos módon. Az Örömteli alapozás szakasz célja továbbra is az alapvető mozgáskészségek megtanulása, de egyre szervezettebb módon. Fontossá válik a sokoldalú fejlesztés, és kiemelt figyelmet kell szentelni a későbbi időszakok fejlesztési folyamatainak alapját képező mozgáskészségek fejlesztésére. Az Edzés tanulása szakasz célja az átfogó sportkészségek megtanulása. Ebben a periódusban fejleszthetők legjobban a képességek, így fontos beépíteni a sport specifikus alapkészségeket a mozgásformák közé. Az Edzeni a megedződésért szakasz célja a megfelelő állóképesség és erő kiépítése, valamint a sportspecifikus képességek és készségek továbbfejlesztése, megszilárdítása. Az Edzeni a versenyzésért szakaszban a fő cél a test kapacitásának, mentális fittségének optimalizálása, a helyreállítás periodizációjának kialakítása és a

versenyzés megtanulása. Az Edzeni a győzelemért szakasz célja a képességek és készségek maximalizálásával a legjobb teljesítmény elérése. Ez az utolsó állomás az utánpótlás korú sportoló karrierjében, amely egyben a felnőtt korosztályba való belépést is jelenti. Az Aktivitás az életért szakaszba a gyorsnövekedési fázist követően bármelyik életkori szakaszból be lehet lépni. Három utat is magában foglal ez a szakasz, attól függően ki mikor csatlakozott: sportolóként, vagy egészségmegőrzés céljából fizikailag aktívként, az élsport befejezése után pedig sport-és fizikai aktivitás vezetőként (Balyi és mtsai 2013).

Az LTAD fejlődési szakaszokhoz igazodva kezdetben a kíváncsiság, majd az élvezet, mint belső motiváció jelenléte szükséges. Magas az autonómia szintjük, és ahogy fejlődnek, egyre nagyobb a kompetencia érzésük is, ezért a visszajelzések meghatározóak érzelmi állapotukat illetően. Már ekkor kialakul a sportolás élvezete a sok játék kapcsán, és ha kielégül a kapcsolatigény is társak által, erős intrinzik motivációs alap szilárdul meg a gyerekekben. Az Edzés tanulása szakasztól kezdve egyre nagyobb az érdeklődés a társak iránt, az egocentrikus gondolkodás megjelenésével pedig a többiekénél nagyobb tudás megszerzése kerül a fókuszba, mint belső motiváció. Az Edzeni a versenyzésért szakasztól kezdve a meglévő tudás tökéletesítése a legfőbb motivátor, mely kiegészül olyan erőteljes külső motivátorokkal, mint a teljesítménnyel elérhető jutalom és siker, valamint a rossz megítélés és kudarc elkerülése. Kialakul a sportolói identitás és egy erőteljes elköteleződés a sport felé, mely az Aktivitás az életért szakaszba lépve is fennmarad (Hui és Tsang 2012; McNeil és mtsai 2014).

Célkitűzés

Disszertációm két vizsgálatból áll, az első vizsgálat céljai a következők a fentiek alapján: (1) A versenysportban legtöbb kilépést eredményező korban, igazodva az LTAD egyes életkori szakaszaihoz, 11 és 16 év között komplex módon megvizsgáljam a tehetséges sportolók motivációs struktúráját. A motiváció kvantitatív és kvalitatív felmérése mellett megvizsgálom a vele szorosan összefüggő pozitív és negatív tényezőket, mint a flow élményt, az észlelt motivációs környezetet és a kiégést is. Megvizsgálom az esetleges nemi, életkori és sportágbeli különbségeket, és motivációs profilokat is nézek majd a mélyebb megértés érdekében. (2) Emellett megvizsgálom a használni kívánt kérdőívek megbízhatóságát, pszichometriai jellemzőit, egymáshoz való viszonyukat is gyermek mintán, hogy ajánlásokat tehessek a gyakorlati munkában történő alkalmazásukhoz. (3) A hazánkban legnépszerűbb és leginkább támogatott egyéni (úszás) és csapatsportágot (labdarúgás) veszem górcső alá, mivel elkezdtek beépíteni az LTAD javaslatait a saját fejlesztési programjukba, illetve ezekben a sportágakban a nemrég készített tanulmányok motivációs eredményeit összevethetem a sajátommal, megnézve így egyfajta változást, mely a fejlesztési program hatásaként is betudható.

Disszertációm második vizsgálatának célja pedig az, hogy (4) alátámasszam a motiváció fejleszthetőségét, melyben a környezeti hatásoknak nagy szerepe van. Az LTAD program szerint már 10 éves kor után érdemes elkezdni a mentális fejlesztést alap pszichológiai technikákkal, mint a célállítás, relaxáció, fókuszálás, belső beszéd, imagináció. Eddig a legtöbb sportpszichológiai módszerrel kapcsolatos hatásvizsgálatban fiatal felnőttek vettek részt, ezért inkább utánpótlás korosztályban, 11 éves versenyzők

motivációját fejlesztő komplex sportpszichológiai program hatását vizsgálok meg egy hazánkban újnak számító kísérleti módszerrel. Az egyénfókuszú kísérleti elrendezés (EFK) előnye, hogy a vizsgálatban elvárt minta lényegesen kevesebb (általában három-öt) esetet tartalmaz és nincs szükség kontroll csoportra sem, viszont minden esettel sorozatos mérés történik (Barker és mtsai 2013). E longitudinális vizsgálat lehetőséget ad arra is, hogy a természetes fejlődési potenciálhoz képest megnézzem hogyan hat a belső motiváció növekedése a teljesítményre, és melyik alkalmazott sportpszichológiai módszer képes önmagában is nagy hatást elérni.

Módszerek

1. vizsgálat

Az élsportolói szint biztosítása és a magas teljesítőképesség megléte érdekében az elmúlt 4 év országos bajnokságain elért versenyeredmények, illetve meccscenter eredménytáblák rangsorolása alapján választottam ki úszás esetén 7 egyesületet, labdarúgás esetén 4 klubot vagy akadémiát. A vizsgálatban összesen 420 versenyző vett részt, 341 fiú (81,2%) és 79 lány (18,8%). Mindenki 11 és 16 év közötti ($M=13,51$ év, $SD=1,33$ év), 304-en labdarúgók (72,4%), 116-an úszók (27,6%).

A szelfdetermináció mérésére Smohai és munkatársai (2021) által kidolgozott SMS-II-t használtam, mely mind a 6 szintet méri (belső szabályozás, integrált szabályozás, identifikált szabályozás, introjektált szabályozás, külső szabályozás és amotiváció). A motivációs környezet detektálására Révész és munkatársai (2014) által adaptált PMCSQ-II-t választottam, mely feladat (Task) és én (Ego) fősikálákra osztható, azon belül pedig 3-3 alsikálából áll (csapaton belüli szerep, fejlődésre törekvés, kooperatív tanulás, hibázástól való

félelem, egyenlőtlen elismerés, csapaton belüli rivalizálás). A flow élmény mérésére Magyaródi és munkatársai (2013) által kifejlesztett FÁK kérdőívet használtam, mely a „Kihívás-Készség egyensúly” és az „Egybeolvadás a feladattal” faktor segítségével méri mind a 9 összetevőt. A kiegészítések detektálásához pedig Isoard-Gauthier és munkatársai (2018) által létrehozott ABO-S-t választottam, mely egyaránt méri a fizikai kimerülést, a csökkent teljesítmény érzetet, negatív sport érzetet és az érzelmi kimerülést is (Kovács és mtsai 2020).

Az adatfelvétel az etikai engedély megadását követően (TE-KEB/No1/2020), 2020. februárjától május végéig tartott, papír alapú és online kitöltési lehetőséggel egyaránt.

2. vizsgálat

A vizsgálatban összesen 5 úszó vett részt, akik mind a Ferencvárosi Torna Club Úszó Szakosztályából kerültek ki edzőjük választása alapján. Mindannyian 11 évesek voltak, a Jövő Bajnokai program friss résztvevői, tehetségesek. Megosztott volt a nemi arány (3 fiú, 2 lány). Két fiú fülgyulladás és hasi görcsök miatt több edzést kihagyott, és habár az intervenciókon végig részt vettek a teljesítmény méréseik nagyon hiányosak voltak, értelmezhetőségi probléma miatt végül kikerültek az elemzésből (Barker és mtsai 2011).

A vizsgálatban alkalmazott független változó a komplex sportpszichológiai mentális felkészítő tréning volt. A tréning 7 alkalom volt és magában foglalta a célállítást, a belső beszédet és az imaginációt is, mely Beauchamp és munkatársai (1996) kognitív viselkedésterápia alapú komplex fejlesztési programja, valamint Gyömbér és munkatársai (2016) sportoló fiataloknak szóló mentális naplójának feladatainak alapult. A vizsgálatban alkalmazott függő

változók egyike a sportolók motivációjának alakulása volt. Ennek megállapítására a BRSQ kérdőívet használtam (Lonsdale és mtsai 2008, magyarul Reinhardt és Tóth 2017, adaptálás alatt az eredeti szerzők engedélyével) a belső motivációs struktúrák elkülönítése érdekében, melyet az intervenciókat megelőzően és azt követően vettem fel. A vizsgálatban alkalmazott másik függő változó a teljesítmény volt, melynek megállapítására az edző által választott, jól mérhető és dokumentálható, számára is hasznos mutatót, a 800 méteres gyorsúszás időeredményeit használtam, melyet hetente mértünk náluk, az alapszint mérés során 2, 3, 4, az intervenciós szakaszban 12, míg az utánkövetésnél 3, 2, 1 alkalommal.

A találkozások a szakosztály által biztosított szobában, az edzéseket megelőzően zajlottak az etikai engedélyt követően (TE-KEB/No17/2019). Egy hetes időbeli csúsztatással kezdődtek az intervenciók etikai és szülői engedéllyel, melyek kétheti rendszerességgel zajlottak.

Eredmények

1. vizsgálat

Első hipotézisként azt feltételeztem, hogy a használt kérdőívek mindegyike megbízhatóan mér gyermek mintán is. Az SMS-II esetében a megerősítő faktorelemzés (CFA) tökéletes illeszkedést mutatott (CFI = 0,92, TLI = 0,90, RMSEA = 0,08, SRMR = 0,08), viszont a feltáró faktorelemzésnél (EFA) egy faktorba rendeződött a belső szabályozás és az autonóm külső motivációs struktúrák. A PMCSQ-II esetén már gyengébb illeszkedés volt tapasztalható CFA tekintetében (CFI = 0,85, TLI = 0,84, RMSEA = 0,06, SRMR = 0,07), viszont EFA esetén megjelent az eredeti faktorstruktúra. A FÁK kérdőív esetén is gyengébb illeszkedés a modell illeszkedése a CFA szerint (CFI =

0,83, TLI = 0,80, RMSEA = 0,08, SRMR = 0,07), az EFA kapcsán pedig az egybeolvadás a feladattal faktora három alskálára esett szét, melyek egyéb flow összetevőként azonosíthatóak, megbízhatóságuk viszont egy faktorként erőteljesebb. Az ABO-S esetében a megerősítő faktorelemzés tökéletes illeszkedést mutatott (CFI = 0,93, TLI = 0,91, RMSEA = 0,08, SRMR = 0,06), és EFA kapcsán szintén megjelent az eredeti faktorstruktúra, viszont 5 item másik faktorhoz erősebben kapcsolódott.

Második hipotézisként azt feltételeztem, hogy motivációs struktúrabeli különbségek fedezhetők fel a növekedési csúcs előtti és utáni időszakok között. A T-próba eredménye alapján amotiváció ($t(418)=-3,324$, $p=0,001$, $d=0,75$) esetében mutatható ki statisztikailag szignifikáns különbség a két csoport között. A 2x2-es faktoriális ANOVA tekintetében a nem ($F(1,416)=5,725$, $p=0,017$, $\eta^2_p=0,01$) és a nem*életkor interakció ($F(1,416)=5,387$, $p=0,021$, $\eta^2_p=0,01$) is statisztikailag szignifikáns amotiváció esetén, ahogyan a sportág ($F(1,416)=19,233$, $p<0,001$, $\eta^2_p=0,04$) és a sportág*életkor interakciónál is ($F(1,416)=3,906$, $p=0,049$, $\eta^2_p=0,01$). Továbbá a sportolás okainak vizsgált motivációs struktúrája (kvantitatív kérdőíves elemzés) azonos az egyéni beszámolókkal (kvalitatív tartalomelemzés), egyedül a kvalitatív elemzésnél magasabb a külső szabályozás és az introjekció szintje, valamint alacsonyabb az identifikációé. Harmadik hipotézisként azt feltételeztem, hogy motivációs struktúra alapján elkülöníthető lesz egymástól négy csoport. A K-means klaszteranalízis eredménye alapján elkülöníthetővé vált négy csoport, de a felépítésük másként alakult a várthoz képest. Az első csoportba a magas belső motivációval rendelkező versenyzők tartoznak, a második csoportba a motivációt veszítők, a

harmadik csoportba a motivációt keresők, míg a negyedik csoportba a külső és belső motivációval rendelkezők kerültek.

Negyedik hipotézisként azt feltételeztem, hogy a motivációs struktúrák kapcsolatban állnak az észlelt motivációs környezettel, a flow élménnyel és a sportolói kiégéssel is. A Spearman-féle rangkorreláció gyenge kapcsolatot mutatott ki a kérdőívek között, egyedül a negatív sportérzet és az amotiváció között jelent meg pozitív, közepes korreláció ($r=0,409$).

Ötödik hipotézisként azt feltételeztem, hogy úszókkal és labdarúgókkal végzett korábbi motivációs struktúrát vizsgáló kutatások (Kiss és mtsai 2015, Csáki 2017, Györi 2018, Nagy és mtsai 2016, Nagy 2019) eredményeihez képest nagyobb az autonóm külső motivációs struktúrák és a belső motiváció értéke a vizsgálati mintán, illetve kisebb a kontrollált külső motivációs struktúrák és az amotiváció értéke. Az egymintás t-teszt mindkét sportág minden motivációs faktora esetében szignifikáns lett.

Hatodik hipotézisként azt feltételeztem, hogy az LTAD integrálása még nem megfelelő a hazai sportéletben. Az egymintás t-teszt szignifikáns eredményt mutatott mindkét sportág esetében az edzésidő és a versenyek számát illetően, a binominális teszt eredménye alapján pedig a más sportág üzése és a sportpszichológussal folytatott munkára adott válaszok közül a nem aránya ($0,88$, $p<0,001$) szignifikáns mértékben nagyobb volt, mint a feltételezett $0,50$ (véletlenszerű bekövetkezés).

2. vizsgálat

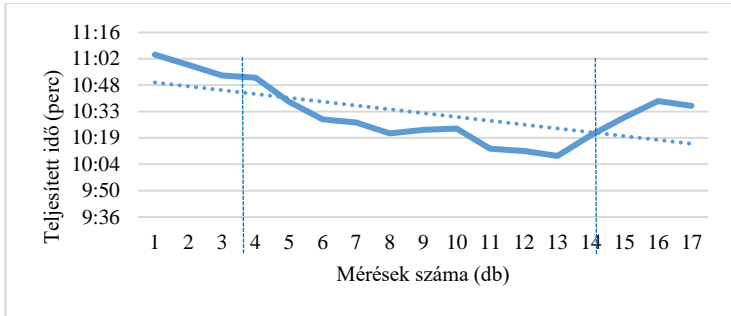
Első kutatási kérdésem úgy szólt, hogy a komplex mentális felkészítő programcsomag növeli-e a belső motivációt, az autonóm külső motivációs struktúrákat és csökkenti-e a kontrollált külső motivációs struktúrákat, valamint az amotiváltságot. A BRSQ kérdőívre adott értékek alapján az első mérésre

jellemző az alacsony amotiváció ($M=1,42$, $SD=0,72$) és külső szabályozás ($M=1,67$, $SD=0,58$), a közepes introjekció ($M=3,83$, $SD=2,47$), és identifikáció ($M=4,58$, $SD=1,84$), valamint a magas integráció ($M=5,67$, $SD=0,38$) és belső szabályozás ($M=5,83$, $SD=0,80$). A második mérés eredményeit tekintve az átlagértékek nem változnak számottevően, de csökkenő tendencia figyelhető meg az amotiváció ($M=1,08$, $SD=0,14$) és a külső szabályozás ($M=1,25$, $SD=0,25$) tekintetében, míg némi növekedés az összes többi struktúra esetében. A belső szabályozás alstruktúrái közül pedig a legnagyobb változás az élvezet keresése faktorban jelentkezett, a második mérésre ugyanis nőtt a skála átlagértéke ($M_1=5,33$, $SD_1=0,80$, $M_2=5,92$, $SD_2=1,32$). A Cohen'd hatásnagyság értékeket vizsgálva nagy hatás azonban egyik faktor esetében se jelent meg.

Második kutatási kérdésem úgy szólt, hogy az intervenciók hatására a természetes fejlődési potenciálon túl növekszik-e a teljesítmény. A teljesítmény grafikonon látható, hogy az utolsó alapszint mérést követően az átlagok szerint növekszik az úszási sebesség és gyorsulnak a versenyzők ($M_A=10:57$; $M_B=10:22$; $M_U=10:35$). Az intervenciók elkezdése után hamar megjelent a teljesítmény javulása, a trendvonal folyamatos teljesítmény növekedésre utal, a Δ index értéke 7, mely nagy hatásmértékre utal, a PND mutató pedig 100%. Azonban az intervenciók lezárását követően, az első utánkövetési mérésnél már némi visszaesés figyelhető meg. A teljesítmény ennek ellenére kiegyensúlyozottnak tekinthető, mivel a szórások pár másodpernyi eltérést mutatnak ($SD_A=0:05$, $SD_B=0:08$, $SD_U=0:04$, lásd 1. ábra).

Harmadik kutatási kérdésem úgy szólt, hogy melyik intervenció váltja ki önmagában a legpozitívabb hatást ebben az életkori szakaszban. A

szakirodalomban felsorolt technikák közül önmagában is hatásosnak bizonyult a teljesítmény profilozás, a célállítás, az imagináció, a belső beszéd és a kognitív viselkedésterápia egyes elemei is, leghatékonyabbak pedig a célállítás és a belső beszéd voltak a vizsgált versenyzők tekintetében.



1. ábra: A teljesítmény alakulása az intervenciók előtt, alatt és után

Következtetések

1. vizsgálat

A kutatásban használt kérdőívek pszichometriai jellemzői és faktorstuktúrája néhol eltér ugyan az eredetitől és a szakirodalmi határértékektől, de mind a négy kérdőív alkalmasnak bizonyult gyermek mintán történő gyakorlati felhasználásra. A T-próba eredménye alapján a növekedési csúcs utáni életkori szakaszban, lányok esetében, úszó versenyzőknél magasabb az amotiváció értéke, mint a növekedési csúcs előtti életkori szakaszban, fiúknál, labdarúgásban. Ezt kiválthatta a növekedési csúcs eléréséhez köthető menstruáció megjelenése (Ozbar és mtsai 2016), illetve az egyéni sportra jellemző nagyobb teljesítménynyomás, és az elvárásokkal történő önálló megbirkózás (Teichman 1974, idézi Sanchez-Miguel és mtsai 2013).

A klubok kapcsán az első megfigyelhető a nagyon motivált versenyzők csoportjával, míg a második hasonlít a motiválatlan, a harmadik pedig a kicsit motivált versenyzők csoportjához. Kialakult egy külsőleg és belsőleg is motivált csoport, mely eltér a korábbi klubelemzéssel végzett kutatások eredményétől (Tóth-Király és mtsai 2020), viszont megegyezik korábbi eredményeinkkel (Szemes és Harsányi 2015, Szemes és mtsai 2016, Szemes és mtsai 2017) és más hazai vizsgálatokéval is (Géczi és mtsai 2011, Benczenleitner és mtsai 2013, Csáki és mtsai 2016, Nagy és mtsai 2016). A motivációs struktúrák képesek tehát többdimenziós modelleket létrehozni, és nem feltétlen egymásra épülő, hierarchikus szerkezetet alkotnak, mely megmagyarázhatja a közepesen motivált csoport hiányát is.

A kérdőívek közti kapcsolatok is a vártaknak megfelelően alakultak. Az összefüggések tükrében a feladatorientált környezet prediktora a magas szelfdetermináltságnak (Sarazzin és mtsai 2002), mely védőfaktoroként funkcionál a kiegészítő szemben (Lonsdale és mtsai 2008) és elősegíti a flow élmény tapasztalásának valószínűségét (Kowal és Fortier 1999).

A szakképzett és motiváltabb edzők jelenléte, a korszerűbb edzőkörnyezet, valamint a szisztematikusan felépített tehetséggondozó programok magas motivációt eredményeznek az utánpótlás korosztályban (Berzi és mtsai 2011, Wladár 2019, Hui és Tsang 2012, McNeil és mtsai 2014). Azonban a javasolt edzésszámoktól eltérően többet edzenek mindkét sportágban, a labdarúgók 3 órával, az úszók 2 órával, továbbá többet versenyeznek a sportolók, a labdarúgók 9 meccsel, míg az úszók 1 versennyel. Korai specializáció labdarúgók esetében 86%, míg úszók esetén 92,5%-nál jelen van, sportpszichológiai felkészítés hiánya pedig jellemző labdarúgók esetén 63,2%-ra, úszók esetében pedig 51 %-ra. Több sportág együttes végzése biztosíthatja

a fiatalok sportolási élvezetét, megakadályozza a sérüléseket, túledzést és hozzásegít az általános fizikai növekedéshez (Normand és mtsai 2017). Illetve ha több információt kapnak a sportolók, a szülők és az edzők is a mentális képességek fejlesztési lehetőségeiről, azok teljesítményre gyakorolt hatásáról, a sportpszichológus szerepéről, akkor az jelentősen javítja a megítélést, és elindíthatja a sportpszichológusi szolgáltatás igénybevételét prevenció vagy kezelés kapcsán (Acsai és mtsai 2002, Fortin-Guichard és mtsai 2017).

Összesen hat hipotézist és hét alhipotézist állítottam fel. A hipotézisek közül négy részben (R), kettő pedig teljes mértékben beigazolódott (B), míg az alhipotézisek közül kettő részben, öt pedig teljes mértékben beigazolódott. Ezáltal a tizenhárom feltételezés egyikét se kellett elvetni (lásd 1. táblázat).

1. táblázat: Az 1. vizsgálat hipotéziseinek összefoglalása

Hipotézisek	
H1: A használt kérdőívek mindegyike megbízhatóan mér gyermek mintán is.	R
H2: Motivációs struktúrabeli különbségek fedezhetők fel az LTAD 3. életkori szakaszán belül a növekedési csúcs előtti (lányoknál 11-12, fiúknál 12-14 évesek) és utáni (lányoknál 13-15, fiúknál 15-16 éveseknél) időszakok között. A belső szabályozás és az autonóm külső motivációs struktúrák (integráció, identifikáció) kisebb értéke, a kontrollált külső motivációs struktúrák (introjekció, külső szabályozás) és amotiváció nagyobb értéke várható a növekedési csúcs utáni csoportokban.	R
H2-A: Feltételezhető, hogy a motivációs struktúrabeli különbségek összefüggést mutatnak a nemmel. A lányok jellemzően autonóm külső motivációs struktúrákkal és belső szabályozással, míg a fiúk inkább kontrollált külső motivációs struktúrákkal rendelkeznek.	R
H2-B: A motivációs struktúrabeli különbsége a sport típusával is összefüggést mutat. Az egyéni sportban nagyobb az autonóm külső motivációs struktúra és a belső motiváció értéke, mint csapatsportban.	R

H2-C: A sportolás okainak vizsgált motivációs struktúrája (kvantitatív kérdőíves elemzés) azonos az egyéni beszámolókkal (kvalitatív tartalomelemzés).	B
H3: Feltételezhető, hogy motivációs struktúra alapján elkülöníthető lesz egymástól négy csoport. (1) A nagyon motivált versenyzőkre jellemző lesz a magas belső motiváció és az autonóm és kontrollált külső motivációs struktúrák, melyek alacsony amotivációval járnak együtt. (2) A közepesen motivált versenyzőkre jellemző lesz a közepes belső motiváció, autonóm és kontrollált külső motivációs struktúrák, és alacsony amotiváció. (3) A kicsit motivált versenyzők esetén alacsony a belső motiváció, az autonóm és a kontrollált külső motivációs struktúrák értéke, és közepes az amotiváció. (4) A motiválatlan versenyzőknél pedig alacsony a belső motiváció és az autonóm, valamint a kontrollált külső motivációs struktúrák szintje, mely magas amotivációval párosul.	R
H4: A motivációs struktúrák kapcsolatban állnak az észlelt motivációs környezettel, a flow élménnyel és a sportolói kiegészéssel is. A kontrollált külső motivációs struktúrák és az amotiváció pozitív kapcsolatot mutat a sportolói kiegészéssel és az észlelt egoorientált környezettel, míg az autonóm külső motivációs struktúrák és a belső motiváció pozitív kapcsolatban áll a flow élménnyel, az észlelt feladatorientált környezettel.	R
H5: Úszókkal és labdarúgókkal végzett korábbi motivációs struktúrát vizsgáló kutatások eredményeihez képest nagyobb az autonóm külső motivációs struktúrák és a belső motiváció értéke, illetve kisebb a kontrollált külső motivációs struktúrák és az amotiváció értéke.	B
H6: Az LTAD integrálása még nem megfelelő a hazai sportéletben.	B
H6-A: Még mindig jelen van a túledzés (labdarúgóknál 7,5-9 óra/hét, úszóknál 12-18 óra/hét a javasolt, de ennél többet edzenek a versenyzők).	B
H6-B: Még mindig túlversenyztetés figyelhető meg (labdarúgóknál 20 verseny/szezon, úszóknál 10 verseny/szezon javasolt, de ennél több versenyen vesznek részt a versenyzők).	B
H6-C: Még mindig jelen van a korai specializáció (15 éves korig más sporttevékenység űzése is javasolt, de már korábban specializálódnak az adott sportágukra).	B
H6-D: Még mindig hiányzik a mentális felkészítés (már 10 éves kortól ajánlott, mégis sokan nem találkoztak erre irányuló programokkal).	B

2. vizsgálat

Változás történt a magasabb szelfdetermináltság irányába, hiszen az első versenyzőnél az autonóm külső motivációs struktúrák és a belső motiváció szintje nőtt, a második versenyzőnél a belső motiváció szintje nőtt, a harmadik versenyzőnél pedig csökkent az amotiváció, mely összhangban áll Több sportbeli motiváció fejlesztésére irányuló intervenció hatásával (Beauchamp és mtsai 1996, Weston és mtsai 2011, Blanfield és mtsai 2014).

Mindhárom versenyzőről a teljesítmény grafikon vizuális elemzését követően elmondható, hogy az intervenciót követően hamar megjelent a teljesítmény javulása, a trendvonal is folyamatos teljesítmény növekedésre utal. Az eredmények alátámasztják, hogy a teljesítmény mutatókban megjelenő változások valódi, pozitív irányú változások, melyek ha a természetes fejlődési potenciáltól egyes méréseknél csak minimálisan térnek el, akkor is hatásosnak tekinthetők már ilyen fiatal korban is (Barker és mtsai 2013). Érdekes eredmény, hogy mindhárom versenyzőnél az utánkövetés során teljesítménybeli visszaesés volt tapasztalható. Magyarázatul szolgálhat, hogy a kognitív fejlesztés bizonyíthatóan elősegíti a hosszú távú javulást, de rövidtávon a teljesítmény stagnálása vagy romlása is jellemezheti (Parkerson 2015, idézi Szemes és mtsai 2019), illetve mivel az alapszint és az utánkövetéses mérések száma alacsony volt, így nem feltétlen tekinthető visszaesésnek az eredmény, inkább csak egy-egy rossz edzésnek (Barker és mtsai 2011).

A szakirodalomban felsorolt technikák közül pedig önmagában is hatásosnak bizonyult a teljesítmény profilozás, a célállítás, az imagináció, a belső beszéd és a kognitív viselkedésterápia egyes elemei is a motiváció és a teljesítmény

növelése szempontjából utánpótlás korosztályban, leghatékonyabb pedig a célállítás és a belső beszéd voltak, mely eredmény megegyezik korábbi nemzetközi kutatások eredményeivel (Lambert és mtsai 1999, Mellalieu és mtsai 2006, O'Brien és mtsai 2009, McCarthy és mtsai 2010, Hamilton és mtsai 2007, Johnson és mtsai 2004, Landin és Hebert, 1999, idézi Barker és mtsai 2013). A feltett három kutatási kérdésre így megkaptam a választ (lásd 2. táblázat).

2. táblázat: A 2. vizsgálat kutatási kérdéseinek összefoglalása

Kutatási kérdések	Válasz
K1: A komplex mentális felkészítő programcsomag növeli-e a belső motivációt, az autonóm külső motivációs stuktúrákat és csökkenti-e a kontrollált külső motivációs struktúrákat, valamint az amotiváltságot?	Változik a magasabb szelfdetermináltság irányába
K2: Az intervenció hatására a természetes fejlődési potenciálon túl növekszik-e a teljesítmény?	Növekszik
K3: Melyik intervenció váltja ki önmagában a legpozitívabb hatást ebben az életkori szakaszban?	Célállítás és belső beszéd

Mindezen eredmények előremutatóak a hazai sportági fejlesztések hatékonyságával és a tehetségevelés eszközeivel kapcsolatban (Berzi és mtsai 2011, Wladár 2019). A hosszú távú sportban maradás érdekében szükséges lehet olyan további intézkedéseket bevezetni, mint a szülők szerepének tisztázása (Martindale és mtsai 2005), valamint az utánpótlás korosztály sportpszichológiai felkészítése (Acsai és mtsai 2002, Nádori és mtsai 2011). Nagy szükség van az edzők szociális támogatására és a tőlük származó pozitív visszajelzésekre ebben az időszakban, hogy motiváltak maradjanak a versenyzők, így az ő edukációjuknak is kiemelt figyelmet kell szentelni

(Adzhar és mtsai 2019). Fontos lenne a mikro és makro szintű tervek összehangolása is, ezáltal a fejlődési terveknek megfelelő verseny és edzésrendszer megtervezése (Balyi és mtsai 2013).

A jövőben érdemes lenne azon is elgondolkodni, hogy a kérdőívek kapcsán operacionalizálni kell-e a tételeket, át kell-e alakítani az eredeti faktorszerkezetet gyermek mintán történő használatnál, illetve törölni kell-e tételeket az alacsony validitásuk miatt. Továbbá a fejlesztési program végrehajtásáért és megvalósításáért felelős szakemberek (sportedzők, sportigazgatók, erőnléti és kondicionáló edzők, testnevelő tanárok, gyógytornászok és más egészségügyi szolgáltatók) ismereteit, gyakorlati alkalmazhatóságát és kihívásait is meg kellene vizsgálni, hogy az elmélet és a gyakorlat közti kapcsolat erősebb lehessen.

Saját publikációk jegyzéke

A disszertációhoz kapcsolódó közlemények

Szemes Á., Harsányi SzG. (2015) Sportmotiváció és flow élmény vizsgálata társastáncosok körében. Magyar Sporttudományi Szemle, 61: 21-28.

Szemes Á., Harsányi SzG, Tóth L. (2016) Különböző sportágakban versenyző sportolók sportmotivációjának és flow élményének összehasonlító vizsgálata. Testnevelés, Sport, Tudomány, 1: 80-90.

Szemes Á, Vigh P, Nagy K, Gécz G, Sipos K, Tóth L. (2017) Age-related differences in motivational climate and extrinsic-intrinsic motivational factors among members of the Hungarian national wrestling teams. Cognition, Brain, Behavior, 21: 293-306.

Szemes Á, Szájer P, Tóth L. (2017) Sportmotivation and perceived motivational climate among members of a national para swimming-team. *Cognition, Brain, Behavior*, 21: 307-319.

Szemes Á, Smohai M, Tabajdi D, Tóth L. (2019) Komplex sportpszichológiai felkészítés hatásvizsgálata utánpótláskorú tornászok körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 20: 35-42.

Kovács K, Berki T, Ágoston R, Smohai M, Harsányi SzG, Szemes Á, Gyömbér N. (2020) A sportolói kiégés kérdőív hazai adaptációja. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 75: 391-406.

Smohai M., Szemes Á, Bernhardt-Torma N, Mirnics Zs, Bóna K, Kovács K, Gyömbér N, Béres R, Kövi Zs, Mészáros V, Tanyi Zs, Kovács D, Vass Z, Tóth L. (2021) Psychometric properties of the Hungarian adaptation of the Sport Motivation Scale II. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3): 2209-2218.

Szemes Á, Cziráky F, Gurka É, Smohai M, Gyömbér N, Harsányi SzG. (2022) A sportpszichológusokkal kapcsolatos attitűdök, valamint a sportágtípus és a versenyszint közötti összefüggések vizsgálata hazai sportolói mintán. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 23(1): 25-34.

Smohai M, Szemes Á. Bizonyítékokon alapuló sportpszichológiai támogatás In: Goschi G, Pálvölgyi Á. (szerk.), *Dobbantó: A sportpszichológia tankönyve I. Sport és Lélek - Sport-pszichoterápiás Egyesület, Budapest, 2022: 292-306.*

Pálvölgyi Á, Szemes Á, Trpkovici M. Motivációelméletek a sportban. In: Goschi G, Pálvölgyi Á. (szerk.), *Dobbantó: A sportpszichológia tankönyve I. Sport és Lélek - Sport-pszichoterápiás Egyesület, Budapest, 2022: 236-252.*

A disszertációtól független közlemények

Szemes Á, Bellovicz L. Nemi hatások az érzelmi arckifejezések felismerésében. In: Harsányi SzG, Kékesi M. (szerk.), Szegedi Pszichológiai Tanulmányok -1. SZEK JGYF Kiadó, Szeged, 2013:175-186.

Szemes Á, Harsányi SzG. Szakirány választást befolyásoló háttértényezők és munkaérték preferenciák összehasonlító vizsgálata pszichológia mesterszakosok körében. In: Harsányi SzG, Kékesi M. (szerk.), Impulzus – Szegedi Pszichológiai Tanulmányok -3, SZEK JGYF Kiadó, Szeged, 2016:1-17.

Uhlár Á, Szemes Á, Tóth L. (2016) Testnevelő tanárjelölt hallgatók vizsgálata a pályaválasztásról alkotott véleményük tükrében. Testnevelés, Sport, Tudomány, 1: 8-19.

Sasvári B, Harsányi SzG, Dér A, Szemes Á. (2019) An exploratory analysis of recreational and competitive athletes' superstitious habits. *Cognition, Brain, Behaviour: An Interdisciplinary Journal*, 23: 63-76.

Szájer P, Tóth L, Szemes Á, Nagy N, Zala B, Köteles F, Szabó A. (2019) A comparative analysis of national Olympic swimming team members' and para-swimming team members' psychological profiles. *Cognition, Brain, Behaviour: An Interdisciplinary Journal*, 23: 299-311.