

# **A magyar úszó és paraúszó válogatott sportolók pszichés tényezőinek összehasonlító vizsgálata**

Doktori tézisek

**Szájer Péter**

Testnevelési Egyetem  
Sporttudományok Doktori Iskola



Témavezető: Dr. Tóth László, egyetemi docens, PhD

Hivatalos bírálók: Dr. Dóczi Tamás, egyetemi docens, PhD  
Dr. Szakály Zsolt, egyetemi docens, PhD

Szigorlati bizottság elnöke: Dr. Gombocz János, professor emeritus, CSc  
Szigorlati bizottság tagjai: Dr. Csepela Yvette, egyetemi docens, PhD  
Dr. Reinhardt Melinda, egyetemi adjunktus, PhD

Budapest

2019

# 1. BEVEZETÉS

Az úszás számos pozitív élettani hatása miatt az egyik legkedveltebb sport az összes sportág közül (Bíró, 2011). Neulinger (2008) felmérései alapján a 3. leggyakrabban választott sporttevékenység mindkét nem esetében. Viszont, ha a rekreációs céllal végzett sporttevékenységről átvált az egyén a versenysportra, akkor a versenyzésnek sajátos pszichológiai jellegzetességeivel találja szemben magát. A versenysport célja és lényege ugyanis a minél jobb egyéni eredmény elérése, illetve meghaladása és mások eredményeinek túlszárnyalása (Nádori et al., 2011). Egy olyan optimális pszichikai állapotot kell kialakítson az egyén, hogy képes legyen az edzésterheléseket egyre jobban elviselni, fokozni tudja a monotónia és a fájdalomtűrő képességét, megfelelően kezelje a kudarcélményeit és az érzelmi ingadozásait, valamint képes legyen kihasználni az erősségeit, és fejleszteni a gyengeségeit (Dubecz, 2009).

Disszertációmban olyan mentális tényezőket vizsgállok, melyek a szakirodalom és a gyakorlati tapasztalatok alapján egyaránt hatással lehetnek a sikeres úszóteljesítményre. A sportpszichológiai kutatásokban a személyiséget a sportbeli siker közvetlen előre jelzőjének is tekintik (Sheard & Golby, 2010). Ha valaki nyitott a külvilág ingereire, alapvető bizalommal fordul mások felé, akiket képes tisztelni és megérteni őket, elfogadja a saját érzéseit, a kapott visszajelzéseket, és megfelelően kezeli a problémákat, ezáltal könnyen alkalmazkodik, akkor rendelkezik az úgynevezett „x-faktorral” (Counsilman, 1977). Legsikeresebb úszó olimpiakunk, Hosszú Katinka (2017) szerint a legfontosabb ezek közül is a nyitottság, mert az edzésekbe vitt kreativitás, az innovatív technikák keresése, a fejlődésre való törekvés elengedhetetlenek a világcsúcsokhoz.

A szorongás és annak szintje személyiség típusonként és élethelyzetenként változó, de szintén nagyban befolyásolja az egyéni teljesítményt. Míg a szorongás az egyénre jellemző optimális szinten belül van, a teljesítmény hatékonyságát fokozza, azonban, ha ettől eltér, komoly visszahúzó erő, és nem tudja a versenyző az általa megszokott teljesítményt nyújtani (Tringer, 2005). Taylor (2006) szerint az úszásra jellemző optimális feszültségi állapot extrém magas kell legyen attól függetlenül, hogy hosszú vagy rövidtávon versenyez az egyén. Mindkettő intenzív mozgást igényel, erőt, kitartást, sebességet követel, és ez csak maximálisan felfokozott izgalmi állapotban lehet eredményes. Az önbizalom pedig védi a versenyzőt a potenciális gyengítő gondolatokkal és érzésekkel szemben (Martens et al., 1990).

A sportbeli teljesítményt számos stresszor alakítja, melyek kivédésére vagy megelőzésére egy adott időpontban többféle stratégiát is képesek alkalmazni a sportolók. Magas kontrollérzet

esetén inkább problémamegoldó, míg alacsony esetén érzelemfókuszú stratégiát használnak (Hayward, Knight & Mellalieu, 2017). Lafferty és Dorell (2006) szerint az úszók elsődleges megküzdési mechanizmusa az edzésbe menekülés, majd ezt követi az elfogadás vagy az önhibáztatás, melynek mértéke egyénileg eltérő. Révész (2008) eredményei szerint a férfi úszókra jellemzőbb a csapásokkal való hatékonyabb megküzdés és a téthelyzetben való teljesítési képesség is, mint a női úszókra.

Az érzelmi összetevők közül kiemelendő az érzelemszabályozás, mely befolyásolja az érzelmek minőségét, időbeli kiterjedését, megélését, valamint kifejezésre juttatásának módját is (Gross & Jones, 2003). Adaptív stratégiák közé tartozik, ha a helyzet jó oldalára koncentrálnak a versenyzők, vagy ha a történeteket tágabb értelmezési keretbe helyezi, így könnyebben tud alkalmazkodni az adott helyzethez, míg maladaptívnek számít, ha önmagukat vagy másokat hibáztatnak, felnagyítják a veszteséget és rágódnak a történeteken (Garnefski, Kraai & Spinhoven, 2001). Englert és Bertrams (2012) kutatása alapján az érzelmek elnyomása, mely komoly kognitív feladatot igényel, jobban elfárasztja a sportolókat, növeli a stressz szintjüket és rosszabb teljesítményt nyújtanak.

A motiváció minden cselekvésre, viselkedésre készítő belső tényezőt magában foglaló jelenség. Meghatározza az egyén aktivitásának mértékét, a viselkedés szervezettségét és a hatékonyságát is egyben (Roberts & Treasure, 2001). A szakirodalmi eredmények azt támasztják alá, hogy az élsportban és az utánpótlás nevelés során is túlzottan a teljesítményen van a hangsúly, mely hozzájárul az én vezérelt belső modell és a külső motiváció kialakulásához, továbbá erősíti olyan negatív válaszok fellépését is, mint az önsorsrontás és a kiégés (Lemyre, Treasure & Roberts, 2006). Viszont a csúcsteljesítmény eléréséhez és a motivált fizikai aktivitáshoz elengedhetetlenül fontos, hogy jelen legyen a belső motiváció is, és a kettő egyensúlyt alkosson (Poulsen et. al, 2006).

Az élsportban egyre nő a parasportolók száma is, mivel a trauma feldolgozást, a nehézségekkel való megküzdést nagyban segítheti, ha az egyén sportbeli kihívásokkal szembesül és feladatokat, célokat kap, így javulhatnak megküzdési mechanizmusai is (Bačanac, Milićević-Marinković, Kasum & Marinković, 2014). A Vancouverben megrendezett 2010-es téli Paralimpián összesen 4500 versenyző vett részt 192 ország képviselőjében (Brittain, 2010). A parasportokban való részvételi növekedés jól tükröződik a sporttudományok irodalmában is, azonban sokkal több kutatásra van szükség ezen a területen, főleg ha különbségek feltételezhetőek az ép és a para versenyzők között (DePauw & Gavron, 2005; Hanrahan, 2007; áttekinti Delghansai & Lemez, 2017).

## 2. CÉLKITŰZÉSEK

A szakirodalmi áttekintés során nyilvánvalóvá vált, hogy úszók pszichés tényezőire vonatkozó kutatásból csekély mennyiség érhető el, hazai szinten pedig leginkább az utánpótlás korosztállyal foglalkoztak (Nagy et al., 2016), valamint a beválás kérdéskörével (Révész et al., 2007, 2008). Fogyatékkal élő sportolók esetében ez a szám tovább csökken, és Magyarországon nem lelkhető fel empirikus kutatás a témában.

Első célkitűzésem az volt, hogy megvizsgáljam a magyar paraúszó válogatott pszichés tényezőit, a két leginkább kutatott területen, azaz a szorongás és a motiváció terén. A szakirodalom alapján feltételezhetőek nemi különbségek mindkét vizsgált változó esetében. További célom volt, hogy összehasonlítsam a para és az ép úszó válogatott sportolók sikeres teljesítményéhez szükséges legfontosabb pszichológiai tulajdonságokat. Mind a motivációt, az önbizalmat, a szorongást, a megküzdési képességeket, az érzelemszabályozást és a személyiségjegyeket is objektív módszerrel, a szakirodalomban a leggyakrabban használt kérdőívek segítségével mértem fel. Az elemzés során kiemelt figyelemmel kísértem az esetleges nemi különbségeket, illetve a világversenyeken elért dobogós és nem dobogós versenyzők közötti különbségeket. A hipotéziseimet az egyes célok mentén alakítottam ki.

## 3. HIPOTÉZISEK

### 3.1. A para úszó válogatott nemi különbségeire vonatkozó hipotézisek

(H<sub>1</sub>): A női versenyzők magasabb szorongást élnek át, és alacsonyabb az önbizalmuk is a férfiakhoz képest (Lundqvist, Kentta & Raglin, 2011).

(H<sub>2</sub>): A férfi úszókra jellemzőbb a csapásokkal való megküzdés és a téthelyzetben való teljesítési képesség magasabb pontszáma, mint a női úszókra (Révész, 2008).

(H<sub>3</sub>): A női sportolókra jellemzőbb a belső motiváció, mint a férfiakra (Chantal, Guay, Dobрева-Martinova & Vallerand, 1996; Nagy et al., 2016).

### 3.2. A para és az ép úszó válogatott különbségeire vonatkozó hipotézisek

(H<sub>1</sub>): Dieffenbach és Statler (2012) valamint Cooper (1969) összegzéséből kiindulva azt feltételezzük, hogy a sportolók hasonló személyiségjegyekkel rendelkeznek: extravertáltak, érzelmileg stabilak, és nem neurotikus személyek.

(H<sub>2</sub>): A fogyatékkal élő sportolókra jellemzőbb a nagyobb feszültségi szint (Henschen et al., 1992), ezáltal azt feltételezzük, hogy mind szomatikus, mind kognitív szinten magasabb átlagértékeket kapunk, mint az ép csoport esetében, és alacsonyabb lesz az önbizalmuk is.

(H<sub>3</sub>): Pensgaard és munkatársai (1999) következtetéseit alapul véve azt feltételezzük, hogy a paraúszók kevesebb adaptív stratégiát alkalmaznak egy verseny helyzetben, mint az ép versenyzők, ezáltal alacsonyabb átlagértékeket mutatnak majd az összes megküzdési faktorok esetében.

(H<sub>4</sub>): Pensgaard és munkatársai (1999) következtetéseiből kiindulva azt feltételezzük, hogy a paraúszók több maladaptív érzelemszabályozási stratégiát használnak, mint az ép versenyzők, mely megmutatkozik az átlagértékekben.

(H<sub>5</sub>): Mivel hasonló tényezők motiválják őket (Huang & Brittain, 2006, Perreault & Vallerand, 2007), így azt feltételezzük, hogy nincs különbség motivációs struktúra tekintetében a fogyatékkal élő és az ép versenyzők között.

### **3.3. A dobogós és a nem dobogós válogatott úszó versenyzők különbségeire vonatkozó hipotézisek**

(H<sub>1</sub>): A sikeres úszókra jellemzőbb az érzelmi stabilitás, mint a kevésbé elit szintű versenyzőkre (Rushall, 1970).

(H<sub>2</sub>): Az elit szintű versenyzők alacsonyabb szorongás szintet élnek át és magasabb az önbizalmuk is, mint a kevésbé tapasztalt és sikeres versenyzőknek (Jones & Hanton, 2001).

(H<sub>3</sub>): A sikeresebb úszók jobban képesek csúcsteljesítményt elérni tét helyzetben, mint a kevésbé sikeres versenyzők (Révész, 2008).

(H<sub>4</sub>): Az elit szinten versenyzők több adaptív stratégiát alkalmaznak az érzelmeik szabályozására, mint a kevésbé sikeres versenyzők (Baron, Moullan, Derulle & Noakes, 2011).

(H<sub>5</sub>): A bajnok sportolóknál egyaránt magasabbak mind a belső, mind a külső motivációs struktúrák, mint a kevésbé sikeres sportolóknál (Blegen et al., 2012; Révész, 2008).

## **4. MÓDSZEREK**

### **4.1. Résztvevők**

A paraúszó vizsgálati mintát a MÚSZ leigazolt para úszói közül 18-an alkották, közülük került ki az a 10 versenyző, akik részt vettek a 2016-os Rióban rendezett Paralimpián figyelemre méltó eredményekkel. A teljes elemszám 9 férfi és 9 női versenyzőből állt, akik 14 és 47 év közöttiek voltak, és átlagosan 16,5 éve úsznak ( $M=26,33$  év,  $SD=10,81$  év).

A para és az ép válogatott úszó vizsgálati mintánkat a MÚSZ válogatott tagjai alkották, 12 para úszó és 35 ép úszó. A teljes mintánkban 31 fő volt férfi, 16 fő nő. Csoportokra bontva az ép válogatott csapat tagjai közül 12 fő volt nő, 23 férfi. A para úszók között pedig 4 nő és 8 férfi sportoló szerepelt. Az életkort tekintve a legfiatalabb kitöltő 15, míg a legidősebb 48 éves. Az átlagéletkor 23,68 év ( $SD=6,09$  év). A résztvevők többsége 15 és 33 éves kor között helyezkedik el, egy résztvevő 40, míg egy másik 48 éves. Csoportokra bontva az ép válogatott 17 és 33 év közöttiek ( $M=23,53$  év), míg a para válogatott tagjai 15 és 48 év közöttiek ( $M=24,42$  év).

### **4.2. Vizsgálati eszközök**

A para úszók felmérésénél a szorongás mérésére a CSAI-2-t illetve az ACSI-28-at, míg a motiváció mérésére az SMS kérdőívet használtam. Mindegyik kérdőív a hazai sporttudományos kutatásokban hosszú idő óta és gyakran alkalmazott eszköznek minősül (pl. Tóth et al., 2006, 2007, 2010; Géczi et al., 2008, 2009).

A CSAI-2 kérdőív (Competitive State Anxiety Inventory-2, Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990; magyarul Sipos, Kudar, Bejek & Tóth, 1999) 27 tételből áll, mely méri a versenyeredménnyel kapcsolatos állapot szorongást (kognitív és szomatikus szorongást) valamint az aktuális önbizalmat egyaránt. Az ACSI-28 kérdőív (Athletic Coping Skill Inventory-28, Smith et al., 1995; magyarul Jelinek, 2000) 28 tételből áll, 9 alskálát tartalmaz, amelyek azokat a pszichológiai jellemzőket mérik, amelyeket a sportolók teljesítményük javítása érdekében mozgósítani képesek. Az SMS (Sport Motivation Scale; Pelletier et al., 1995, magyarul Tsang et al., 2005) összesen 28 tételből áll, melyek egyszerre mérik az amotivációt, a külső motivációt, az introjekciót, az identifikációt, valamint a belső motivációt is. A belső motiváción belül 3 típust különböztet meg, melyek az elsajátítás (K), a tökéletességre törekvés (A) és a tapasztalatszerzés (S) motívumait vizsgálják.

A para és az ép úszó válogatott versenyzők összehasonlításához a szorongás mérésére szintén a CSAI-2-t használtam, a megküzdési képességek feltérképezéséhez pedig az ACSI-28-at. A motiváció mérésére egy új kérdőívet, a BRSQ-t vettem fel, míg a személyiségjegyek mérésére a BFI-t az érzelemszabályozás mérésére pedig a CERQ-S-t használtam. A BRSQ (Behavioural Regulation in Sport Scale; Lonsdale, Hodge és Rose, 2008, magyarul Reinhardt és Tóth, 2017 adaptálása alatt) jobb pszichometriai mutatókkal rendelkezik, mint az SMS, ezáltal megbízhatóbban mér. A kérdőív 36 kérdésből áll, és egyaránt méri az amotivációt, a belső motivációt valamint a külső motivációs struktúrákat is, kiegészülve az integráció skálával. A CERQ-S (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Short; Garnefski & Kraaij, 2006, magyarul Miklósi et al., 2011) 18 itemből áll, melynek 9 alszála külön-külön két kérdést tartalmaz. Öt adaptív stratégia (elfogadás, pozitív fókuszálás, tervezés, pozitív átértékelés, perspektívába helyezés) és négy nem adaptív (önvád, rumináció, katasztrófizálás, mások hibáztatása) stratégiát mér. A kérdésekre adott magas pontszámok jelölik az aktuális stratégia gyakoribb használatát. A BFI (Big Five Inventory; John & Srivastava, 1999; magyarul Rózsa adaptálása alatt) 44 kérdésből álló személyiségteszt. Összesen 5 személyiségdimenziót vizsgál, az extravenziót, a barátságosságot, a lelkiismeretességet, a neuroticizmust valamint a nyitottságot. A kérdésekre adott válaszok összpontszáma jelzi a személyiségtípusokhoz való viszonyt.

### **4.3. Vizsgálat leírása**

A para úszók vizsgálatához használt 3 kérdőívet 2016 szeptemberében vettem fel, egy edzés után, kutatói felügyelet mellett. A para és az ép válogatott úszók összehasonlító vizsgálatát szintén papír alapú kérdőív kitöltésével vettem fel 2017-ben versenyek után, kutatói felügyelet mellett. Az eredmények feldolgozását az SPSS 22.0 program segítségével végeztem. A szignifikancia megállapításához a társadalomtudományi kutatásokban használatos ( $p < 0,05$ ) hibahatárt vettem alapul. Kiküszöbölve, hogy a statisztikai elemzések során ne növeljem az I. típusú hiba értékét, így Bonferroni korrekciót alkalmaztam minden elemzésnél.

## 5. EREDMÉNYEK

### 5.1. A para úszók nemi különbségeire vonatkozó eredmények

A para sportolók szorongásának vizsgálatakor szignifikáns nemi különbséget találtam a szomatikus szorongás faktor esetében, mely erőteljes hatású ( $p=0,022$ ;  $\eta^2p=0,30$ ), míg a kognitív szorongás ( $p=0,663$ ;  $\eta^2p=0,02$ ) és az önbizalom ( $p=0,682$ ;  $\eta^2p=0,01$ ) esetében nem mutatkozott jelentős különbség. A nők tehát alapvetően szorongóbbak, mint a férfiak, és kisebb az önbizalmuk is, mely szomatikus szorongás formájában jelentkezik erőteljesen.

A stresszel való megküzdési képességek vizsgálatánál nem találtam szignifikáns nemi különbséget, azonban közepes hatásnagyság volt megfigyelhető a szorongásmentesség faktornál ( $p=0,155$ ;  $\eta^2p=0,13$ ), míg kis hatásnagyság a célkitűzés, mentális felkészülés ( $p=0,271$ ;  $\eta^2p=0,08$ ) valamint az edző általi irányíthatóság ( $p=0,342$ ;  $\eta^2p=0,06$ ) faktorok esetében. Az eredmények alapján elmondható, hogy a női versenyzőknek alacsonyabb a szorongásmentessége, tehát szorongóbbak, mint a férfiak, viszont jobban tudnak együttműködni az edzővel, és mentálisan jobban fel tudnak készülni.

A para sportolók motivációt tekintve sem kaptam szignifikáns nemi különbséget, de két faktor esetében megjelent hatás. A belső motiváció tapasztalatszerzés faktora ( $p=0,345$ ;  $\eta^2p=0,06$ ) esetében kis hatásnagyságot, míg az identifikáció szintjén ( $p=0,167$ ;  $\eta^2p=0,12$ ) közepes hatásnagyságot tapasztaltam. A női sportolók tehát magasabb belső motivációt éreznek, mint a férfisportolók, főként a mozgás általi örömszerzés terén.

### 5.2. A para és az ép válogatott különbségeire vonatkozó eredmények

A para és az ép válogatott eredményeinek összehasonlításánál az életkor mellett a nem befolyásoló erejét is figyelembe kellett vegyem, de az eredmények azt mutatták, hogy sem a para, sem az ép sportolók körében nem volt jelentős különbség férfiak és nők között, így kovariánsként továbbra is az életkort használtam.

A személyiségjegyek vizsgálatánál az öt dimenzió egyikében sem mutatkozott szignifikáns különbség a két csoport között, azonban közepes hatás jelentkezett a nyitottság faktor ( $p=0,069$ ;  $\eta^2p=0,07$ ) esetében. Az ép válogatott úszókra tehát jellemzőbb a kezdeményezés és a bizalom, mint a para válogatott versenyzőire.

A szorongás értékek elemzésénél szignifikáns különbséget kaptam közepes hatásnagysággal a szomatikus szorongás ( $p=0,043$ ;  $\eta^2p=0,09$ ) és erős hatásnagysággal az önbizalom ( $p=0,001$ ;  $\eta^2p=0,21$ ) faktorok esetében. A para válogatott versenyzők szorongása, azon belül a



szomatikus tünetek megjelenése erőteljesebb, mint az ép versenyzőknek. A szorongás pedig kihatással van az önbizalmukra, mely így jelentősen alacsonyabb, mint az ép versenyzőké.

A megküzdési képességek összehasonlítása során nem találtam szignifikáns különbséget a para és az ép válogatott úszók között, ahogy hatásnagyság sem mutatkozott, ahogy az érzelemszabályozás tekintetében sem tudtam szignifikáns különbséget kimutatni a két csoport között, hatásnagyság sem jelentkezett egyik faktor esetében sem.

A sportmotivációk összehasonlítása során szignifikáns különbség a para és az ép válogatott úszók között a belső motiváció globálisan mérhető faktorában ( $p=0,041$ ;  $\eta^2p=0,09$ ) mutatkozott, melynél közepes hatásnagyság is megfigyelhető. Emellett a belső motiváció tapasztalatkeresés faktoránál jelentkezett közepes hatásnagyság ( $p=0,069$ ,  $\eta^2p=0,07$ ), mely nagy valószínűséggel befolyással bírt a globális faktor értékére is. Az ép úszók tehát magasabb belső motivációt éreznek, mint a para úszók, főként a mozgás általi örömszerzésben, de ez a tendencia megjelenik az elsajátítás és a tökéletességre törekvés általi belső motivációs értékekben egyaránt.

### **5.3. A dobogós és a nem dobogós úszó válogatott különbségeire vonatkozó hipotézisek**

A dobogós és nem dobogós válogatott úszók közti különbségek vizsgálatát az EB eredmények elemzésével kezdtem. Szignifikáns különbség a CERQ-S kérdőív pozitív fókuszálás ( $p=0,05$ ) faktoránál, valamint a BRSQ kérdőív amotiváció ( $p=0,02$ ) faktoránál mutatkozott. A dobogós helyezést elért úszók adaptívabb érzelemszabályozást alkalmaznak, leginkább pozitív fókuszálást, de emellett jellemzőbb rájuk az amotiváció, mint a dobogóról lecsúszott helyezettek.

A VB eredmények kapcsán szignifikáns különbséget találtam az ACSI-28 célkitűzés, mentális felkészülés ( $p=0,05$ ) faktor, a BRSQ kérdőív identifikáció ( $p=0,04$ ) faktor, valamint a BFI kérdőív neuroticitás ( $p=0,01$ ) faktor esetén. A dobogós helyezettek jobbnak bizonyulnak a mentális felkészülésben, jellemzőbb rájuk az identifikáció is, mely a leginkább autonóm külső motiváció, de az érzelmi instabilitás is, mint a nem dobogós helyezést elért versenyzőkre.

Az Olimpia eredményeket tekintve egy, a BRSQ kérdőív külső szabályozás ( $p=0,03$ ) faktor esetében mutatkozott szignifikáns különbség a dobogós és nem dobogós helyezéseket elért úszók között. A dobogós helyezést elért versenyzők tehát magasabb külső motivációval rendelkeznek, mint a dobogóról lecsúszott versenyzők.

## 6. KÖVETKEZTETÉSEK

A vizsgált minta reprezentativitása miatt az eredményekből lehetőségem van messzemenő következtetéseket is levonni. A szakirodalmi adatokra épülő, megfogalmazott 13 hipotézisem közül az eredmények alapján végül 4 beigazolódott, 3 részben igazolódott be és 6 hipotézist elvettem.

Beigazolódott, hogy a fogyatékkal élő női versenyzők magasabb szomatikus szorongást élnek át, mint a fogyatékkal élő férfi versenyzőknek. Összehasonlítva a fogyatékkal élő és az ép versenyzők jellemzőit igazolni tudtam, hogy a fogyatékkal élő úszó válogatott versenyzők személyiségjellemzői nem térnek el szignifikánsan az ép úszó válogatott versenyzőkéitől. Továbbá a para válogatott versenyzők szomatikus szorongása erőteljesebb, mint az ép versenyzőknek. A szorongás pedig kihatással van az önbizalmukra, mely így jelentősen alacsonyabb, mint az ép versenyzőké. A helyezések tekintetében pedig sikerült bizonyítani, hogy a dobogós helyezést elért úszókra jellemzőbb az érzelmi stabilitás, az adaptívabb megküzdési képességek és érzelemszabályozó stratégiák, mint a dobogóról lecsúszott versenyzőkre. Valamint a bajnok sportolók a VB-n magasabb külső motivációs struktúrával rendelkeztek, mint a kevésbé sikeres sportolók.

Várakozásaimmal ellentétes eredmények, hogy nincs szignifikáns különbség a fogyatékkal élő női és férfi versenyzők kognitív szorongása, önbizalma, megküzdési képességei, valamint motivációs struktúrája között. Továbbá nem jelentkezett eltérés a para és az ép sportolók kognitív szorongása, megküzdési és érzelemszabályozási stratégiáiban sem. A belső motiváció tapasztalatkeresés faktora esetén pedig a para sportolók magasabb értékeket mutattak, mint az ép versenyzők, holott nem feltételeztünk motivációban különbséget a két csoport között. A dobogós és nem dobogós helyezetteknél nem jelent meg a feltételezett magas belső motiváltság és azonos szorongásszinten állnak, holott mást gondoltam az áttekintett szakirodalom alapján.

Érdekes, hogy sok esetben a hatásmagyság kimutatta a várt eredményeket, a fogyatékkal élő női versenyzők valóban szorongóbbak és alacsonyabb az önbizalmuk, magasabb belső motivációt éreznek, mint a fogyatékkal élő férfi sportolók, főként a mozgás általi örömszerzés terén, valamint az ép válogatott úszókra jellemzőbb a nyitottság, mint a para válogatott versenyzőire. Kiemelendő továbbá, hogy nem várt eredmények is születtek. A fogyatékkal élő női úszókra jellemzőbb a mentális felkészülés, az edző általi irányíthatóság, valamint az

identifikáció is, bár csak hatásnagyság tekintetében. Valamint az Olimpián dobogós helyezéseket elért sportolóknál, fogyatékkal élő és ép versenyzőknél egyaránt megjelent az amotiváltság, mely komoly aggodalmakra is okot adhat.

Véleményem szerint a kapott eredményekkel és a levont következtetésekkel hozzájárulhatok a nemzetközi szinten is egyre nagyobb érdeklődést övező kérdés megválaszolásához, miszerint valóban léteznek különbségek a két csoport pszichológiai működése között, de sok hasonlóság is fellelhető. Továbbá bővíteni tudtam a felnőtt válogatott úszókkal kapcsolatos nemzetközi és hazai szakirodalmat, kiemelt szerepet szánva a para sportolók pszichés tényezőinek elemzésének. A disszertációmmal végezetül igyekszem segítséget nyújtani mind a felnőtt, mind az utánpótlás korú úszó versenyzők pszichológiai felkészítéséhez. Valóban fontos a versenyzők mentális felkészítése, hogy a nemzetközi versenyeken is képességeiknek megfelelő szinten teljesítsenek. Hiszen a sportág fejlődésének trendjeit látva kijelenthető, hogy a mezőny egyre csak sűrűsödik, és a legapróbb hibákért hatványozottan büntetik magukat a versenyzők. Már a korosztályos válogatott programokba kerülő gyerekek is célszerű olyan technikákat tanítani, amellyel kialakul a versenyzői pályájuk során a felnőtt világversenyekre érkezve egy olyan tudatos, sportpszichológus által felkészített rutin, hogy kezelni tudja a nagyobb versenyekkel járó hatalmas nyomást, szabályozza a negatív érzéseit, és lehetőséget adjon a csúcsteljesítményre. Hosszú távon a világ élmezőnyéhez csak azok a versenyzők képesek tartozni, akiknek mind a külső és mind a belső motivációs mutatói az átlag felett vannak és olyan személyiségjegyekkel rendelkeznek, mint a kitartás, elköteleződés. Hiába a testi adottság, ha nem párosul megfelelő versenyzői attitűddel, mely keveseknek adatik meg. Az edzők feladata és felelőssége tehát a megfelelő kiválasztást követően a fizikai és mentális képességek párhuzamos fejlesztése azzal a nem titkolt céllal, hogy további olimpikonokra lehessen büszke Magyarország.

## **7. SAJÁT PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE AZ ÉRTEKEZÉS TÉMÁJÁBAN:**

1. **Szájer, P.**, Tóth, L. & Sós, Cs. (2011). Pszichológiai aspektusok az úszósportban: önbizalom és motiváció. *Kalokagathia* 49(2-4), 218-224.
2. Révész, L, Bognár, J, Sós, Cs, Bíró, M. & **Szájer, P.**, (2012). A sportágválasztást meghatározó tényezők elemzése versenyszerű úszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 13(1), 26.-35.
3. Nagy, N, Sós, Cs, Ökrös, Cs. & **Szájer, P.** (2014). Motivációs környezet vizsgálata szabadidős és versenyúszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle* 15(1), 24.-47.
4. Szemes, Á, **Szájer, P.**, Nagy, N. & Tóth, L. (2017) Sport motivation and perceived motivational climate among members of a national para-swimming team. *Cognition, Brain, Behavior*, 21(4), 307-319.
5. **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, Behavior*, 23 (4) 299-311.

## **8. SAJÁT PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE NEM AZ ÉRTEKEZÉS TÉMÁJÁBAN:**

6. **Szájer, P.** & Egressy, J. (2011). Az utánpótlás nevelődző a karrierépítés fogalomrendszerében. *Magyar Edző: Módszertani és Továbbképző Folyóirat*, 14(3), 54.
7. Csáki, I, Bognár, J, Nagy, E, **Szájer, P.**, Zalai, D, Gécz, G. & Révész, L. (2013). A tehetséggondozás több szempontú vizsgálata U-19-es akadémiai labdarúgók körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 14(2), 22.
8. Csáki, I, Főzer-Selmeci, B, Bognár, J, **Szájer, P.**, Zalai, D, Gécz, 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.
9. Nagy, N, Sós, Cs, **Szájer, P.** & Ökrös, Cs. (2014). Utánpótláskorú versenyúszók motivációs vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 15(2), 48.-49.

