

Egyetemi doktori (PhD) értekezés

**A labdarúgó tehetség kibontakoztatását befolyásoló
pszichológiai tényezők vizsgálata**

Orosz Róbert

Témavezetők: Dr. Balogh László
Dr. Máth János



DEBRECENI EGYETEM

Humán Tudományok Doktori Iskola

Debrecen

2009

TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS	4
1.1. Problémafelvetés	4
1.2. A témaválasztás aktualitása	6
2. A SPORTTEHETSÉG-FEJLESZTÉS INTEGRATÍV MEGKÖZELÍTÉSE	8
2.1. Rendszerszemléletű pszichológiai megközelítés	8
2.2. Integratív szemlélet az emberi fejlődés kapcsán	10
2.2.1. A fejlődéseméletek sokszínűsége	10
2.2.2. A fejlődés humán-specifikus szükségletét hangsúlyozó pszichológiai irányzat	11
2.2.3. Törekvés az emberi fejlődés integratív szemléletére	13
2.3. A tehetség és értelmezési keretei	16
2.3.1. Általános tehetségkoncepciók	16
2.3.2. A sporttehetség megközelítései	19
2.3.3. A labdarúgó tehetség koncepciói	23
2.4. Integratív megközelítés a sporttehetség fejlesztésben	24
3. A SPORTTEHETSÉG KIBONTAKOZTATÁSÁT BEFOLYÁSOLÓ PSZICHOLÓGIAI TÉNYEZŐK	33
3.1. Intraperszonális tényezők	33
3.1.1. Énkép, önbizalom, sport-önbizalom	36
3.1.2. Arousal, szorongás, stressz és a személyiség megküzdési mechanizmusai	42
3.1.3. Kognitív szempontok: A figyelem és intelligencia szerepe a sporttevékenységben	49
3.2. Interperszonális tényezők	56
3.2.1. Családi hatások a sporttehetség kibontakozásában	57
3.2.2. Az edzők szerepének fontossága a sporttehetség kibontakozásában	58
3.2.3. A csapattársak szerepe a sporttehetség kibontakozásában	60
4. A SPORTTEHETSÉG KIBONTAKOZTATÁSÁT BEFOLYÁSOLÓ PSZICHOLÓGIAI TÉNYEZŐK VIZSGÁLATA UTÁNPÓTLÁS KOROSZTÁLYÚ LABDARÚGÓKNÁL	63
4.1. A vizsgálat célkitűzései	63
4.2. Kérdésselvetés	64
4.3. A vizsgálati hipotézisek	66

4.4. A vizsgálat menete	69
4.5. A vizsgálati minta bemutatása	69
4.6. Az alkalmazott módszerek bemutatása	70
4.6.1. A Sportolói háttérkérdőív	71
4.6.2. A Tennessee énkép skála	71
4.6.3. A Játékosárs kérdőív	73
4.6.4. A Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív	73
4.6.5. A Sportolói megküzdés kérdőív	76
4.6.6. A Nehezített Raven intelligenciateszt	77
4.6.7. Az Edzői kérdőív	77
4.7. Az eredmények bemutatása	78
4.7.1. Az edzők és játékosok tehetségkonceptiói	78
4.7.2. Hipotézisek szerinti elemzés	81
4.8. Az eredmények megbeszélése, következtetések	107
4.9. A kutatás további iránya, távlati perspektívák és javaslatok	113
ÖSSZEGZÉS	116
SUMMARY	118
IRODALOMJEGYZÉK	122
A SZERZŐ SAJÁT PUBLIKÁCIÓINAK JEGYZÉKE	129
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	131
MELLÉKLETEK	132

1. BEVEZETÉS

1.1. Problémafelvetés

Korea területén a IV. században három királyság uralkodott. A legkisebben, Sillaban nemesi ifjából kialakítottak egy olyan elit különítményt, mely arra volt hivatott, hogy megvédje az országot a két másik királyság, illetve Japán felől érkező támadásoktól. Az alakulat a Hwarang-do nevet kapta, melynek jelentése: a virágzó ifjúság útja (Serényi - Harmat, 1987). A hwarangok jóval nagyobb létszámú ellenféllel szemben is eredményesen vették fel a küzdelmet. Sikerük titka kiképzésük szellemiségéből fakadhatott: A fiatalokat nem csak az akkori fegyveres és pusztakezes harcművészetekre oktatták, hanem képzésükben nagy hangsúlyt fektettek a tudományok, a művészetek, a filozófia oktatására, a meditáció gyakorlására és a természettel való kapcsolat ápolására. A hwarang-do több mint 1500 éves filozófiája szerint ahhoz, hogy valakiből kiváló harcos váljon, nem elég pusztán a testi erő, az ügyesség, a fegyverforgatás jártasságának fejlesztése, hanem a lelki és szellemi épülés is nélkülözhetetlen hozzá.

Amikor a harcművészetekkel kapcsolatba kerültem, már akkor foglalkoztatott, hogy az ember hogyan fejlesztheti, tökéletesítheti, teljesítheti ki fizikai képességeit. Mostanra edzőként taekwondo olimpiai sportágban (melynek egyik gyökere a hwarangdo), ex nemzeti válogatott versenyzőként, tehetségpszichológia oktatóként, gyakorló pszichológusként továbbra is nagyon hasonló kérdések foglalkoztatnak: Mely tényezők és hogyan játszhatnak igazán szerepet abban, hogy valaki minél inkább ki tudja teljesíteni képességeit a sportban, hogy minél magasabb szintet tudjon elérni, hogy a sporttehetsége ne kallódjon el, hogy sikeres sportkarriert futhasson be. Vizsgálódásaim során azt találtam, hogy a fenti kérdésekre egyfajta rendszerszemléletű megközelítésben érdemes leginkább válaszokat keresnünk. Ez a megközelítés, a sporttehetség fejlesztésének rendszerszemléletű megközelítése abból indul ki, hogy a fejlődést, a sporttehetség kibontakoztatását egyidejűleg több különböző szintű (egyéni belüli, társas környezeti, társadalmi) tényező és azok dinamikus kölcsönhatása befolyásolja. Tulajdonképpen ilyen szempontból a Hwarang-do a rendszerszemléletű sporttehetség fejlesztés egyik előfutára is lehetne, hiszen a kiképzők - a harcosokban szunnyadó képességek kibontakoztatásának érdekében - a testi, lelki és szellemi fejlődést egymástól elválaszthatatlannak tartva a testi oldal mellett több - néha a fizikai képességekkel látszólag nem túl szoros kapcsolatban álló - tényező holisztikus fejlesztésére, képzésére, művelésére is koncentráltak. Továbbá a családi szempontokat figyelembe véve még

kiválasztási kritériumokat is meghatároztak: a hwarang-do különítménybe nemesi származású ifjak kerülhettek be.

Jelen dolgozatomban a labdarúgó tehetség - mint a sporttehetség egyik formája - kibontakoztatásának háttérében álló pszichológiai tényezők tanulmányozását tűztem ki célul. Kiindulási pontom szerint e tényezők elválaszthatatlan kapcsolatban vannak a labdarúgó tehetség kiteljesedését befolyásoló egyéb (fizikai, családi, társas környezeti, társadalmi) tényezőkkel, s kölcsönösen hatnak egymás működésére. Céloom minél alaposabban megismerni ezen fontos lélektani tényezőket, kölcsönhatásaikat, a tehetséghez fűződő kapcsolatukat annak érdekében, hogy ezáltal az egyénben szunnyadó képességek kibontakoztatását minél hatékonyabban segíthessük.

A labdarúgó tehetség kibontakoztatását befolyásoló pszichológiai tényezők tanulmányozásához a sportpszichológia diszciplináját hívom segítségül. A modern sportpszichológia egyik központi érdeklődési területe az a kérdéskör, hogy a személyiség pszichés funkciói és tulajdonságai hogyan befolyásolják a sikeres teljesítmény elérését (Nagykálai, 2002). A sportpszichológia elméletében és gyakorlatában kiválóan integrálódnak különböző pszichológiai nézőpontok (például kognitív nézőpont, humanisztikus nézőpont), illetve területek (például a fejlődéslélektan, a személyiséglélektan, a szociálpszichológia). A sportpszichológiai kutatások bizonyítják, hogy a kiemelkedő sportteljesítmény eléréséhez (így a sporttehetség kiteljesítéséhez) a professzionális sport terén mára nélkülözhetetlen a testi képességeken túlmutató tényezők figyelembevétele és fejlesztése (Aidman – Schofield, 2004; Williams – Krane, 2001). Ez utóbbiakra mind a sportolók felkészülésében, mind a versenyek során egyre nagyobb hangsúly helyeződik. A sportszakemberek hazánkban is egyre jelentősebb szerepet tulajdonítanak a sportpszichológiai szempontoknak, ugyanakkor a gyakorlatban a fizikai tényezőkön túlmutató tényezők fejlesztése még mindig háttérbe szorul. Lénárt (2002) például utal arra, hogy míg a német olimpiai csapat kb. 250 sportolójának felkészítését hazai környezetben, illetve az olimpia helyszínén 26 sportpszichológus segítette, addig a magyar kerettagok hazai felkészítésében elenyésző létszámú pszichológus vehetett részt, a versenyhelyszíni felkészítésről nem is beszélve. Fentiek miatt munkámban egyben szeretném a figyelmet is felhívni a pszichológiai tényezők fejlesztésének fontosságára a sporttehetség gondozásban.

Értekezésemben először elméleti irányból közelítek a sporttehetség kibontakoztatásának kérdésköréhez: a sporttehetség (ezen belül a labdarúgó tehetség)

fogalmát egy integratív, rendszerszemléletű megközelítésbe helyezem, majd ebben a szemléletben emelem ki, és mutatom be részletesebben a szakirodalom alapján a téma szempontjából kiemelkedő jelentőségűnek tartott tényezők közül azokat, melyeket kutatásomban vizsgáltam. Ezt követően számolok be a labdarúgó sporttehetség kibontakoztatásának háttérében álló pszichológiai tényezőkkel kapcsolatban végzett I. osztályú nagypályás serdülő és ifjúsági magyar labdarúgók körében végzett vizsgálatáról, annak eredményeiről és implikációjáról.

1.2. A témaválasztás aktualitása

A labdarúgás a legnépszerűbb sport Magyarországon, az igazolt sportolóknak közel a fele labdarúgó (Internet 1.). A labdarúgás – a harcművészetek mellett – nekem is a kedvenc sportágam, így jelentős mértékben foglalkoztat a magyar labdarúgás helyzete, eredményessége.

Szegedi szerint (Internet 1.) az az általános vélekedés, hogy „a magyar foci színvonala egyre süllyed”, közel egyidős a sportág hazai történetével. Egyrészt tehát a magyar foci „temetése” nem új keletű jelenség, másrészt azonban bizonyos objektív mutatók (például a válogatott elmaradása a világtornáktól vagy a klubcsapatok nemzetközi szereplése) mégis azt jelzik, hogy az utóbbi évtizedekben a hazai labdarúgás nemzetközi szinten meglehetősen eredménytelen. Vincze (2008, 2.o.) utal arra a másik, honi labdarúgásra vonatkozó közvélekedésre, hogy „a sportág hanyatlását csak az utánpótlás fejlesztésével lehet megállítani”. Ha a sportpszichológiában gyakori technikaként alkalmazott pozitív átkeretezéssel átfordítjuk, e mondatot úgy is mondhatnánk, hogy: a sportág felemelkedését az utánpótlás fejlesztésével minden bizonnyal elő lehet segíteni. Szegedi (Internet 1.) - egybevégezően a mi rendszerszemléletű modellünkkel - úgy véli, hogy a felemelkedés elősegítéséhez szem előtt kell tartani a „minden mindennel összefügg elv”-et, azaz a sikerek eléréséhez az egész rendszer megreformálása szükséges. Tehát amellett, hogy tényleg az utánpótlás képzés lehet a felemelkedés egyik kulcskérdése, nem elég pusztán az utánpótlás képzés fejlesztése koncentrálni, hanem figyelembe kell venni egyéb szempontokat, kölcsönhatásokat is (például a társadalmi hatásokat, a közvélemény befolyásait, vagy a szurkolói rendbontás jelenségét).

Annak, hogy a legutóbbi néhány évben pozitív irányú folyamatok indultak be a hazai labdarúgásban, igen biztató jelei vannak: az utánpótlás nevelésére érezhetően egyre nagyobb

hangsúly helyeződik (labdarúgó gyermekprogramok kialakítása, labdarúgó akadémiák szerveződése, utánpótlás-képzési stratégia kialakítása), a FIFA (Nemzetközi Labdarúgó Szövetség) ranglistán a Magyar Válogatott egyre előrébb foglal helyet, vagy egyre több hazai fiatal játékos iránt érdeklődnek a színvonalas külföldi bajnokságok élvonalbeli klubjai. A pozitív (s a negatív) folyamatok a pszichológiában könnyen válhatnak öngerjesztővé: a kedvező változás pozitív eredményekkel jár, melyek visszacsatolódva a rendszerbe további erőforrásokat mobilizálnak a fejlődéshez, ami által még jobb eredmények érhetőek el, s ezek újra visszacsatolódva további fejlődést involválnak. Kutatásunk célja, hogy a magyar labdarúgás pozitív folyamatait tudományosan megalapozott eredményekkel tovább tudjuk segíteni. Vincze (2008) utal arra, hogy még a nemzetközi szakirodalom is igen keveset foglalkozik a labdarúgó utánpótlás pszichológiai irányú kutatásával, a legtöbb tanulmány inkább a technikai-taktikai készségeket tárgyalja, és inkább a professzionális labdarúgókkal készült. Így célunk, hogy a hazai utánpótlás labdarúgók vizsgálatának eredményeit, az ezekből leszűrt gyakorlati következtetéseket, javaslatokat a szakemberek vissza tudják forgatni a képzésbe, fejlesztésbe, hozzájárulva ezzel a labdarúgó tehetséggondozáshoz és a magyar labdarúgás további fejlődéséhez.

2. A SPORTTEHETSÉG-FEJLESZTÉS INTEGRATÍV MEGKÖZELÍTÉSE

2.1. Rendszerszemléletű pszichológiai megközelítés

Egyszer a szervek fellázadtak a gyomor ellen. Amiatt nehezteltek rá, hogy nekik kell ellátniuk élelemmel, miközben ő semmi mást nem tesz, pusztán elnyeli munkájuk gyümölcsét. Ezért elhatározták, hogy nem szállítanak többé élelmet a gyomornak. A kéz nem emelte fel a szájhoz a táplálékot, a fogak nem őrölték meg, a torok nem nyelte le. Azt remélték, ez majd munkára készíti a pimasz gyomrot. Ám csak azt érték el, hogy az egész test annyira legyengült, hogy közel került a halálhoz (de Mello, 2002).

Hogyan lenne képes egészségesen, hatékonyan működni az egész, ha az egyes részek „nem kapják meg, ami jár nekik”? A csacska szervek ezt nem tudták, így majdnem a vesztükbe rohantak. Gyakran - mind egyéni, családi, társas, mind pedig társadalmi szinten - mi is úgy gondolkodunk, mint az egyszeri szervek: nagyobb fontosságot tulajdonítunk egy-egy elszigetelt rész működésének, míg mások szerepéről, fontosságáról hajlamosak vagyunk megfeledkezni. Pedig pszichológiai szempontból személyiségünk hasonlóan működő részekből tevődik össze, mint fiziológiai szempontból a szervezetünk. És ahogyan egy élő szervezet biológiai szinten része környezetének nagyobb rendszerének, úgy az ember pszichológiai szinten is hasonló törvényszerűségek szerint tagozódik be társas környezetének rendszerébe.

Biológiai szinten - többsejtűek esetében - a sejtek szerveket alkotnak, a szervek szervrendszereket képeznek, és a szervrendszerekből épül fel a szervezet. E szervezet része a mikrokörnyezetének (például egy növényi társulásnak), a mikrokörnyezet része egy makrokörnyezetnek (például egy erdőségnek) és így tovább egészen a bioszféráig, amely, mint tudjuk, még további számtalan alrendszer része. Bizonyos fizikai elméletek (Davies, 1995) szerint még az univerzum is része további univerzumoknak. Továbbá, ha a sejtek szintjétől visszafelé indultunk volna (sejtalkotók, vegyületek, molekulák), akkor is olyan rendszerekkel találkozoznánk, amelyek működésében hasonló törvényszerűségeket fedezhetnénk fel. E törvényszerűségeket a rendszerszemléletű modell írja le (Dallos – Procter, n.a.):

1. A rendszerekről elmondható, hogy egymással kölcsönhatásban álló részekből állnak. Ha változás áll be bármely rész működésében, az hatással van a többi rész, illetve az egész működésére.
2. A rendszer egésze minőségileg többet jelent, mint pusztán a részek összességét.
3. A rendszerek egy dinamikus egyensúlyi állapot fenntartására törekednek.
4. A rendszer kölcsönhatásban áll a környezete rendszerével, és része annak.

A természettudományok után a társadalomtudományok is felfigyeltek rá, hogy a rendszerszemléletű modell segítségével nagyon szépen leírhatóak és megérthetőek bizonyos egyéni belüli illetve személyközi folyamatok, törvényszerűségek. Így alaposabban megérthetőek azon jelenségek is, melyek alapvetően meghatározhatják az ember fejlődését, kiteljesedését, a világban való sikerességét. Gyakorló pszichoterápiás szakemberek figyeltek fel például arra a jelenségre, hogy amikor többgyermekes család egyik gyermekét valamilyen tünettől pszichológushoz vitték, és a panaszok múlni kezdtek, akkor gyakran egy másik gyermek a családból - akivel azodáig semmilyen gond nem volt - kezdett el valamilyen tünetet produkálni. „Doktor úr, nagyon örülünk, hogy Petike már nem verekszik az osztálytársaival. Viszont Pannika az utóbbi időben nagyon sokat rontott az iskolában.” Az ilyen megfigyelések vezettek ahhoz az elgondoláshoz, hogy ne pusztán az egyénben zajló folyamatokra koncentráljon a pszichoterápia, hanem a családot egész rendszerként kezelje, melynek az egyén – az ő belső pszichés rendszerével együtt – szerves része. Az is jellemző pszichoterápiás tapasztalat volt, hogy a kórházban kezelt felnőtt betegek állapotának határozott javulása családjukhoz hazatérve gyakran megtorpant, vagy épp visszaestek a kezelés előtti szintre. Ez a folyamat érthetőbbé válik, ha arra gondolunk, hogy a család, mint rendszer törekszik egy egyensúlyi állapot fenntartására (még az esetben is, ha ez egy patológiás egyensúly). Tehát ha a rendszer része változik, és maga a rendszer nem mutat elmozdulást az egyensúlyi állapotból, akkor az könnyen visszahúzhatja az adott részt a korábbi működési állapotába.

A fejlődés, a változás szempontjából ezért néha szükségszerű felbolydulnia mind az egyéni belüli, mind az egyén és környezete közötti egyensúlyi állapotoknak. Továbbá egy magasabb egyensúlyi állapot vagy fejlődési szint eléréséhez hozzá segít bennünket, ha mind egyéni belüli, mind a társas környezetben minél több rész összhangja serkenti a változás előmozdítását. Minél inkább önmaga teljességében tudjuk átlátni, megérteni az ember különböző szintű működéseinek összességét, azok összefüggéseinek figyelembevételével, annál inkább képesek lehetünk önmagunk és mások fejlődését előmozdítani a kiteljesedés

irányába. Így a sporttehetség kibontakoztatása kapcsán is hasznos lehet, ha rendszerszemléletben gondolkodva próbáljuk megragadni e komplex jelenséget. Például lineáris okságban gondolkodva feltételezhetjük, hogy aki jobban teljesít a sportversenyen arra büszkébb a családja, vagy másik irányból kiindulva élhetünk olyan hipotézissel is, hogy akire büszkébb a családja, az jobban teljesít a sportban. Ugyanakkor rendszerszemléletben gondolkodva azt mondhatjuk, hogy az egyén és családja folyamatos interakcióban van, kölcsönösen hatnak egymásra, így mindkét megállapítás releváns: az egyén teljesítménye is hat arra, hogy családja hogyan gondolkodik róla, és a családi visszajelzések is hatnak az ő teljesítményére. Ilyen összefüggésben nem azt érdemes vizsgálnunk, hogy melyik megállapítás az igazabb, vagy hogy melyik tényező az előbbre való, hanem azt, hogy hogyan hatnak ezek a tényezők egymásra.

2.2. Integratív szemlélet az emberi fejlődés kapcsán

2.2.1. A fejlődéstudomány sokszínűsége

A (sport)tehetség kibontakoztatása kapcsán további szemléleti kérdésként felmerül az is, hogy hogyan gondolkodunk magáról a fejlődésről, a kiteljesedésről. Hiszen mind a tehetség fogalmunkat, mind a tehetségekhez való hozzáállásunkat, mind a fejlesztő munkát befolyásolhatja az a szemlélet, amellyel az emberi fejlődéshez közelítünk.

A különböző pszichológiai irányzatok és elméletalkotók eltérő perspektívákból közelítve a fejlődés más-más aspektusait ragadják meg. Erikson pszichoanalitikus háttérű pszichoszociális fejlődéstudománya például a szociális hatások tükrében formálódó érzelmi-akarati fejlődést írja le, Piaget kognitív fejlődéstudománya az intellektuális fejlődést ragadja meg kognitív nézőpontból, míg Kohlberg az erkölcsi fejlődésről állított fel modellt (Tóth, 2000).

Mönks és Mason (1997) a fejlődéstudományt szemléletmódjuk alapján csoportosítva négy kategóriába sorolja. A biológiai orientáltságú elméletek közé azokat veszik, amelyek az emberi fejlődést mindenekelőtt az organizmus növekedésének és érésének tekintik. E megközelítések elsősorban az örökletes tényezők, a biológiai predispozíciók fontosságát hangsúlyozzák. A másik csoportba az úgynevezett környezetorientált elméleteket sorolják. Ide a tanulás és a szociális környezet jelentőségét hangsúlyozó elméleteket veszik, azokat, melyek a fejlődést olyan szociális tanulási folyamatnak fogják fel, amelyben fő szerepet a környezet játszik. A harmadik csoport a pszichodinamikai elméleteké. Ezek az elméletek – az

előbbiekhez hasonlóan - szintén hangsúlyozzák a környezet szerepét, ellenben azoktól eltérően a személyiség társas-érzelmi összetevőinek tulajdonítanak alapvető jelentőséget. Ezekben a fejlődés dinamikáját a szociális és affektív komponensek kölcsönhatása határozza meg. Végül negyedikként az úgynevezett interakcionista elméletet említik, amely a környezeti és egyéni belüli dimenziók szintetizálására törekszik. Ilyen interakcionista elméletnek tartják például William Stern konvergenciaelméletét, mely szerint az emberi fejlődés olyan folyamat, melyben konvergálnak a személyiségbeli és környezeti faktorok, vagy Piaget fejlődéselméletét, mely szerint az egyén és környezete kölcsönösen hatnak egymásra: az egyén formálódik a környezete által, s közben ő is folyamatosan újrakonstruálja környezetét.

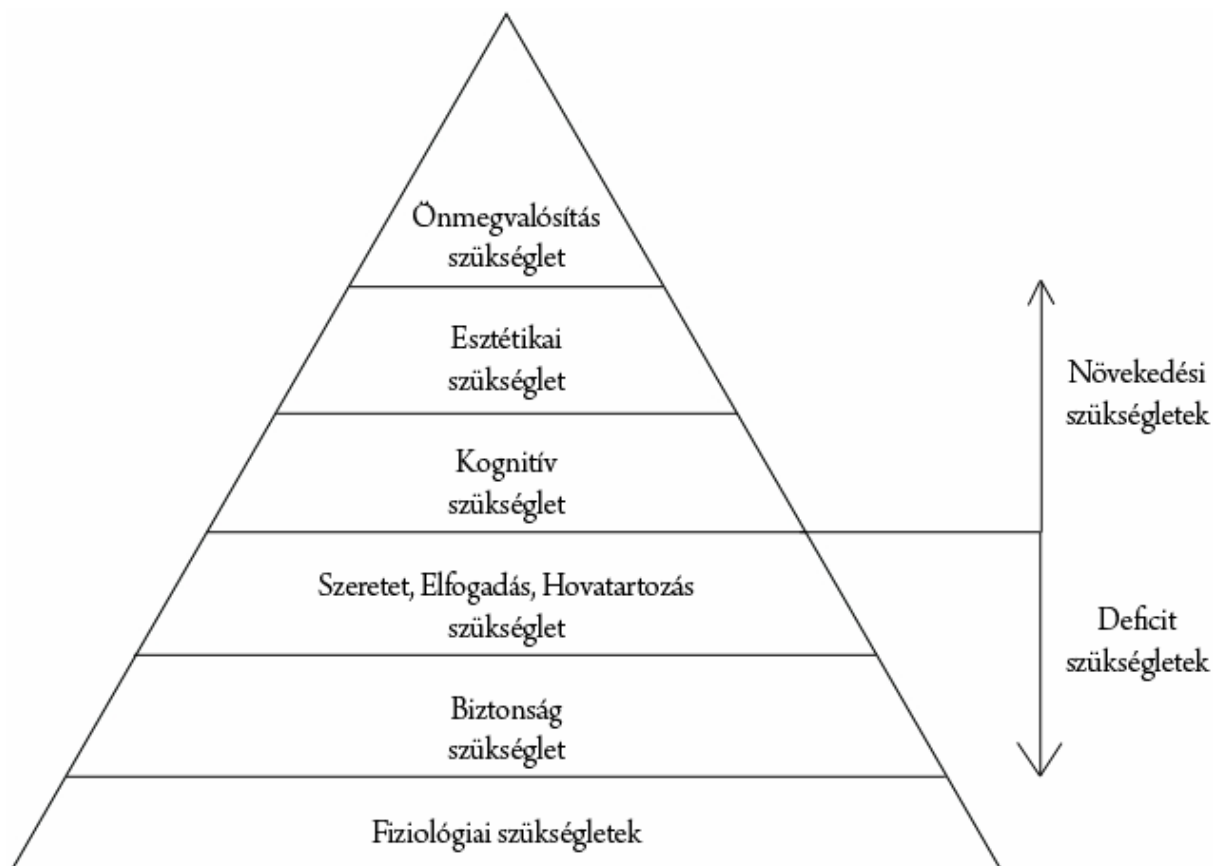
Mönks és Mason széles távlatú áttekintése a fejlődéselméletek bizonyos szempontok szerinti csoportosítása, melyben elsősorban az „egyéni belüli vagy környezeti” szempont a rendező elv. A fejlődéselméletek megközelíthetők más aspektusokból is például, hogy milyen pszichológiai nézőpont (Atkinson, 1994) áll mögöttük (biológiai, kognitív, behaviorista, pszichoanalitikus vagy fenomenológiai). Minden pszichológiai jelenség (köztük a fejlődés is) egyaránt megközelíthető e különböző nézőpontok mindegyikéből. Egy nézőpontot itt azonban kicsit részletesebben megemlítünk, ugyanis ebben az emberi fejlődés, kiteljesedés gondolata a paradigma középpontjában áll: Bizonyos fenomenológiai megközelítésű elméleteket humanisztikusnak nevezik, mivel azokat a minőségeket hangsúlyozzák, melyek megkülönböztetik az embereket az állatoktól.

2.2.2. A fejlődés humán-specifikus szükségletét hangsúlyozó pszichológiai irányzat

A humanisztikus pszichológia irányzat emberképének meghatározó alapfelvetése, hogy minden ember veleszületetten törekszik a fejlődésre, kiteljesedésre. A fejlődés szükséglete e gondolat alapján általános emberi jellemző, amely születésétől fogva kivétel nélkül minden emberben jelen van.

Abraham Maslow, e pszichológiai irányzat egyik legjelesebb képviselője szerint a fejlődés az egyénben lévő lehetőségek kiteljesítésének irányába zajlik. E kiteljesedést nevezi ő önmegvalósításnak. Maslow (1970) szerint a minden emberben jelenlévő (humán-specifikus) szükségletek hierarchiába rendeződnek, mely hierarchia alján az úgynevezett deficit vagy hiány igények, míg felsőbb részein a növekedési igények foglalnak helyet. A deficit igényeknek a fiziológiai szükségleteket, a biztonság szükségletet, illetve a szeretet,

hovatartozás szükségletét tartja. Azért nevezi így őket, mert felmerülésük az emberben valamiféle kellemetlen hiányérzetet kelt, melyet kielégítésükkel szeretne betölteni. A növekedési igények közé a megismerés, tudásszerzés szükségletét (kognitív szükséglet), az esztétikai szükségletet illetve a hierarchia csúcsán helyet foglaló önmegvalósítás szükségletét sorolja (1. ábra).



1. ábra: A Maslow-féle szükségletek hierarchiája

Maslow a kiteljesedés pillanataiban átélhető ritka, magasztos - akár transzcendens élményeket – csúcsmélyeknek nevezi. Elképzelése alapján ahhoz, hogy a növekedési igények felmerülhessenek, vagy hogy az ember az önmegvalósítás irányába törekedhessen, a hiány szükségleteknek - legalább részben - ki kell elégülniük. Elmélete szerint tehát mindenkiben megvan az igény a benne lévő képességek kiteljesítésére, azonban a korábban vagy jelenleg ki nem elégített hiányszükségletekből fakadó bizonyos visszahúzó erők (például a szeretet szükséglet korai érzelmi elhanyagolásból fakadó kielégítetlensége) megakadályozhatják a növekedési igények megvalósítását. Maslow önmegvalósítással kapcsolatos kutatásai során azt találta, hogy azok a diákok, akik megfeleltek az önmegvalósítás általa meghatározott kritériumainak, a népesség legegészségesebb rétegéhez tartoztak, nem adták jelét alkalmazkodási zavaroknak s – ami témánk szempontjából kiemelkedően fontos – képességeikkel, illetve tehetségükkel megfelelően tudtak élni. Maslow

elméletében a fejlődés kapcsán egyaránt megjelennek a biológiai szempontok (fiziológiai szükségletek), az érzelmi szempontok (szeretet szükséglet), a kognitív szempontok (tudásszerzés szükséglet) s impliciten a társas szempontok is (a deficit igények nagy részét a társas környezet képes csak kielégíteni). Sőt későbbi munkáiban (Maslow, 2006) újabb szempontként felmerül az úgynevezett transzcendencia szükséglet, amely az embernek önmaga meghaladására, a személyiségén túlmutató esszencia megtapasztalására irányuló növekedési szükségletét takarja.

2.2.3. Törekvés az emberi fejlődés integratív szemléletére

A humanisztikus pszichológiában gyökerező - Maslowt egyik szellemi atyjának tartó - a pszichológiai irányzatok között még fiatalnak tekinthető transzperszonális pszichológia komplex, átfogó megközelítés kialakítására törekszik az emberi lelki működésről, mely figyelembe veszi, és létjogosultnak tartja mind a perszonális (személyes), mind a transzperszonális (személyen túli) dimenziót.

A humanisztikushoz hasonlóan a transzperszonális megközelítésnek szintén súlyponti kérdése az emberi fejlődés és kiteljesedés tanulmányozása. Wilber (2006) például egy olyan átfogó lélektani spektrummodellt dolgozott ki, mely fejlődésalapú, strukturális, hierarchikus és rendszerszemléletű, továbbá amely ugyanúgy merít a keleti, illetve nyugati lélektani iskolák eredményeiből. Munkáiban integrálja például a tárgykapcsolat elmélet, az eriksoni pszichoszociális elmélet, a piageti kognitív fejlődés elmélet, vagy a Kohlbergi erkölcsi fejlődés elmélet nyugati lélektani ismereteit a hinduizmus, a mahájána buddhizmus, a kabbala, vagy a jóga tanításaival. Elképzelése szerint ezek az elméletek nem egymást kizáróak, hanem a világ különböző aspektusainak eltérő nézőpontokból történő megragadásai, melyek kiegészítik egymást, s egyaránt fontos adalékkal szolgálnak a valóság minél teljesebb megismeréséhez.

Ha egy nagyon leegyszerűsített, de ugyanakkor gyakorlatias modellt szeretnénk nyújtani az ember hétköznapi működéséről transzperszonális szemléletben, akkor azt mondhatjuk, hogy életünket a mindennapokban párhuzamosan négy szinten éljük meg, s e négy dimenzióban folyamatosan lehetőségünk van a fejlődésre. Nevezzük ezt a négy szintet fizikainak, érzelminek, értelminek, illetve spirituálisnak (vagy szelleminek).

A *fizikai szint* hétköznapijaink anyagi, materiális aspektusait jeleníti meg. Ide tartozik fizikai testünk, annak minden működési törvényszerűségével együtt. Ide tartozhatnak továbbá egzisztenciális igényeink (például az anyagi biztonság megteremtésére irányuló törekvéseink) vagy fizikai tevékenységeink.

Az *érzelmi (affektív) szint* a világhoz (önmagunkhoz, környezetünkhöz, életünk eseményeihez) fűződő érzelmeinket foglalja össze. Ide tartozhatnak a pszichológiában elsődleges érzelmekként (pl. Izard, 1971) alapján a szomorúság, félelem, düh, undor, öröm, megvetés, szégyen, büntudat, érdeklődés, meglepődés) leírt érzelmek. Továbbá az előbbiek mellett az egyéb megfogalmazható tartalmakon (pl. aggodás, megkönnyebbülés stb.) túl a világ jelenségeivel kapcsolatos vonzalmaink, elutasításaink, tapasztalataink stb. gyakran verbálisan megfogalmazhatatlan mélységei és árnyalatai is.

Az *értelmi (kognitív) szint* a világunkkal kapcsolatos gondolatainkat, elméleteinket, eszméinket jelenti. A körülöttünk lévő jelenségeket és önmagunkat szeretnénk megérteni, a működéseket, törvényszerűségeket racionálisan megmagyarázni, kézzelfoghatóvá, kontrollálhatóvá tenni. Az értelem eleme a racionalitás, illetve az objektivitás éppen ezért gyakran kényelmetlenül érzi magát az érzelmek, a szubjektivitás vagy az irracionális világában.

A *spirituális (szellemi) szint* magába foglalja egyrészt a transzcendencia igényünket (itt mind a transzcendens tapasztalatok megélésének igényére, mind önmagunk maslowi értelemben való meghaladásának igényére gondolhatunk) és az azzal kapcsolatos viselkedéseinket, törekvéseinket, másrészt a ténylegesen megélt transzcendens élményeket, tapasztalatokat, tudást.

E négy szint szervesen összefonódva megjelenik életünk szinte minden területén. Ha például egy sportversenyen vagyunk, testünket maximális teljesítmény elérésére próbáljuk sarkallni. E teljesítményt azonban jelentősen befolyásolják aktuális érzelmeink (például félelem a kudarctól, vagy sérüléstől), illetve a versennyel kapcsolatos gondolataink (pl. „igen, képes vagyok megcsinálni” vagy „mi van, ha elrontom” stb.). Sokszor látni azt is, amint a sportolók külső erők, „magasabb hatalmak” támogatását kérik (pl. mérkőzés előtt keresztet vetnek, leborulnak). A rendszerszemléletű modell szerint pszichológiai szempontból az embert olyan egész rendszernek tekintettük, mely egymástól elválaszthatatlan, kölcsönhatásban álló részekből tevődik össze, s ezen részek változásai hatással vannak

egymás és az egész rendszer működésére. Az előbbi sport példánál maradva a versenyen a versenyző a maga teljességében vesz részt, pszichés működéseinek összhangja meghatározhatja sikerét vagy kudarcát. Nem elég pusztán a tökéletes fizikai felkészültség, ha például jelentős mértékben aggódik az eredményességgel kapcsolatban. A túlzott érzelmi feszültség hatására az izmok merevebbé válhatnak, a mozgás görcsösebbé. A tudatba negatív gondolatok, kétségek törhetnek, melyek akadályozzák a koncentrációt. Ezzel viszont csökkenhet a mozdulatok pontossága, ami hibázáshoz vezethet. A hibázás újabb negatív gondolatokat szülhet, ami növeli a szorongás szintjét, így tovább generálva a teljesítményromlást. Bármely szinten ha változás áll be a rendszer működésében, az hatással lehet az egész működésére. Például fizikai szintről kiindulva egy speciális légzéstechnikával csökkenhetjük a rendszer feszültségét. Más lehetőség, ha valaki a teljesítményhez kötődő érzelmein tud változtatni, vagy értelmi (kognitív) szinten felismeri, mely gondolati tartalmak okozták a teljesítményszorongását. Megint csak más lehetőség a feszültség csökkentésére, ha az illető valamilyen technikával (pl. reiki, meditáció) közelebb tud kerülni a saját spirituális dimenziójához. A tehetségfejlesztésben ezen elgondolások szerint érdemes figyelembe venni a szintek kölcsönhatásait, és törekedni arra, hogy a fizikai, az érzelmi és az értelmi fejlődés összhangban történjen.

A spirituális fejlődést szándékosan nem vettük ide, ugyanis ezzel a területtel kapcsolatban igen kevés elmélet, illetve kutatási adat áll rendelkezésre, s példák mutatják, hogy az önmegvalósítást el lehet érni a nélkül is, hogy bármiféle spirituális igény felmerülne valakiben. Továbbá arra vonatkozóan sem ismerünk kifejezett kutatást, hogy a spirituális fejlődés hogyan befolyásolja az egzisztenciális kiteljesedést. Azon túl a spirituális fejlődésről nehezen képzelhető el, hogy valamilyen koncepció szerint kívülről irányítható legyen. Mindazonáltal ha valakiben felmerül az igény az ilyen irányú kiteljesedésre, akkor annak létjogosultságát mindenképp el kell fogadnunk, és lehetőségeinkhez mérten támogatnunk szükséges abban, hogy rátaláljon a neki leginkább megfelelő útra. Tudtunkkal akkreditált MSc és PhD programok keretében egyre több tudományos kutatás folyik a transzperszonális pszichológia témakörében (Internet 2., Internet 3.), s remélhetőleg a spirituális fejlődéssel kapcsolatban is hasznos eredmények születnek a későbbiekben. Annál is inkább időszerű a téma, mert feltehetően a jövőben a tehetség kapcsán is egyre inkább előtérbe kerülhet ez a kérdéskör. Gondoljunk például Piirto modelljére (Piirto, 1999), melyben már a tehetség fajtái között megjelenik a spirituális tehetség is.

2.3. A tehetség és értelmezési keretei

2.3.1. Általános tehetségkonceptiók

Ahogy a fejlődéelméletek kapcsán is felmerült, az adott témakörrel kapcsolatos definícióink, elméleteink – az adott témáról való gondolkodásunk – meghatározzák a fejlesztés, a gyakorlati munka irányát. (Természetesen a gyakorlati tapasztalatok pedig hatással vannak az újabb elméletek kialakítására.) A tehetség koncepció meghatározása éppen ezért a sporttehetség kibontakoztatása kapcsán is elengedhetetlenül szükséges.

Mönks és Mason (1997, 12.o) így ír a tehetség definiálásának nehézségeiről: „Pontos és tömör definíciót adni azért szinte lehetetlen, mivel a definíció kontextusa utalhat egy folyamatra, utalhat a tehetség kulcselemeire, a tehetségesek programjaira vagy a tehetségesek oktatására. Ráadásul az elméleti és gyakorlati koncepciókat sem könnyű szétválasztani, mert az, hogy az ember milyen tehetségelméletet használ, meghatározza a kutatás és oktatás irányát.”

Hany (1987, hivatkozik rá: Mönks – Mason, 1997) áttekintésében a tehetségnek és szinonimáinak több mint száz definícióját talált. Ezek között az elméleti leíró modellektől az empirikus adatokból építkező definíciókon át a gyakorlati tapasztalatokon nyugvó elméletekig az elképzelések széles skáláját találhatjuk. Mi a továbbiakban összefoglalóan tehetségkonceptióként fogunk hivatkozni a tehetséggel kapcsolatos elméletekre, modellekre s tehetségkonceptió fogalmunkba bele kívánjuk érteni mind az elméleti, mind a gyakorlati vonatkozásokat.

Megközelítésünk szerint a tehetségkonceptiók között különbséget tehetünk árnyaltságuk, spektrumuk szélessége és dinamikusságuk alapján. Minél árnyaltabb, szélesebb spektrumú és dinamikusabb egy tehetségkonceptió, annál nagyobb esélyt adhat arra, hogy felfedezzünk potenciális tehetségeket, illetve, hogy lehetőséget adhassunk nekik képességeik kibontakoztatására. Árnyaltságon ez esetben azt értjük, ha egy elképzelés számol a kivételek, szabálytalanságok, rendhagyó jelenségek létjogosultságával. Az elmélet spektrumának szélességén azt, hogy hány jelentős, meghatározó tényezőt azonosít, foglal magába. Minél szélesebb spektrumú egy koncepció annál több fontos összetevőt ötvöz. Például egy olyan reduktív modell, mely az intellektuális tehetség kritériumának pusztán a kiváló tanulmányi eredmény és a kiemelkedő intelligencia együttes jelenlétét tartja, kizárja látószögünkben a

nem jól tanuló, de intelligens, az átlagos intelligenciájú ugyanakkor nagyon kreatív gyerekeket, vagy az alulteljesítő tehetségeket. Végül a tehetségkoncepció dinamikusságán azt értjük, hogy mennyire számol a tehetség összetevők változásaival, kölcsönhatásaival, összefüggéseivel. Például egy dinamikus tehetségmodell nem állandó személyiségvonásnak tartja a tehetséget, hanem a különböző tényezők kölcsönhatásának révén állandóan mozgásban, változásban (optimális esetben) fejlődésben lévő jellemzőnek. Árnyaltabb, szélesebb spektrumú, dinamikusabb tehetségkoncepciónak hátránya lehet, hogy némileg „puhul” az elmélet: Elméleti szempontból kevésbé válik kézzelfoghatóvá a jelenség, például a diagnosztikához nem kapunk feltétlenül kész sablonokat. Ugyanakkor gyakorlati szempontból hasznosabb lehet egy ilyen modell. Főként a fejlesztő munkában növelheti a hatékonyságot (például csökkenhet a tehetségvesztés), életszerűbb lehet, s a diagnosztikában többen kerülhetnek látószögünkbe. (Orosz - Bíró, 2009).

A tehetségkutatás történetét áttekintve azt a tendenciát tapasztalhatjuk, hogy a tudományos szemlélet kereteinek tágulásával párhuzamosan egyre inkább teret hódítottak a szélesebb spektrumú tehetségmodellek, amelyek már több jelentős, meghatározó tényezőt azonosítottak, foglaltak magukba. Ahogyan a – korábbi, néha igen reduktív pszichológiai elképzelésekkel szemben (például behaviorizmus) - a transzperszonális pszichológia törekszik megismerési kereteinek tágítására, úgy a tehetségkutatásban is egyfajta látószög szélesedést figyelhetünk meg.

Az egyik legjelentősebb tehetségkutatási projekt kiindulási koncepciójaként Terman - az intellektuális tehetséget vizsgálva – még úgy gondolta, hogy a tehetség forrása nem más, mint pusztán a kiemelkedő intelligencia (Tóth, 1996). 1921-től kezdődően igen nagyszabású, évtizedekig tartó nyomkövetéses vizsgálatsorozatot indított, melyben negyedmillió kaliforniai általános iskolás közül választotta ki a legmagasabb intelligenciával rendelkezőket. A több mint 1500 fős mintába végül a gyerekek 1%-a került be. Olyanok, akiknek minimum 140 volt az intelligencia hányadosa. Az eredmények azt mutatják, hogy a kiemelkedő intelligencia – bár jelentős szerepet játszik az élet különböző területein elért sikerességben – önmagában véve nem elégséges a tehetség kibontakoztatásához.

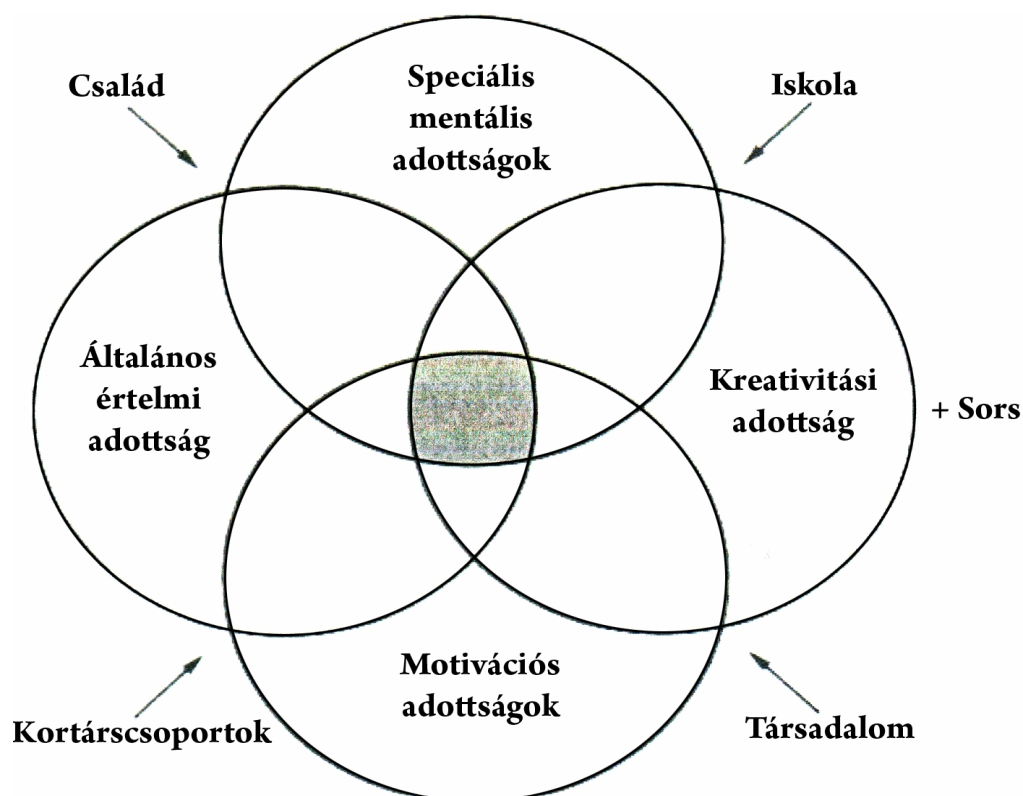
Az 1950-es években Guilford 120 faktoros intelligencia modelljének hatására előtérbe került a kreativitás kutatása. Scheifele (Mező, 2004) a tehetséget már a kreativitásra vezette vissza. Szerinte a tehetséges gyerekek munkájának és viselkedésének megkülönböztető

karakterisztikuma a kreativitás vagy originalitás. Később tovább bővült a keret, amelybe a kutatások a tehetséget helyezték. Egyre inkább előtérbe kerültek az egyéb tehetségterületek.

Marlandnak (Gyarmathy, 1998) az Amerikai Oktatási Hivatal által 1972-ben elfogadott tehetségkoncepciójában már az általános intellektuális képességek, a specifikus iskolai kompetencia, és a kreatív gondolkodás tehetségterületei mellett megjelennek a vezetői rátermettség, a művészi adottságok illetve a pszichomotoros képességek tehetségformái is. Ezen elgondolás szerint azok a gyermekek tekinthetők tehetségesnek, akiknél az ebben kompetens szakemberek a fentiek közül egy vagy több területen kimagasló adottságot és olyan tényleges vagy potenciális képességet állapítanak meg, melyek révén kiemelkedő teljesítmények megvalósítására alkalmasak.

Az újabb elméletek, - a korábbiakat integrálva – további kulcsfontosságú tényezőket tártak fel. Renzulli (1986) „három gyűrűs” modelljében a tehetséget már három tényező – az átlagon felüli képességek, a kreativitás és a feladat iránti elkötelezettség - együttes jelenlétére vezet vissza. Mönks (Balogh, 2006) nagy érdeme, hogy Renzulli modelljét kibővítve kihangsúlyozza a társas környezetnek (család, kortársak és iskola) a tehetség kibontakozásában való jelentős szerepét.

Czeizel (2004) 4x2+1 faktoros modellje még szélesebb ívben közelít a tehetség témaköréhez, ő ugyanis a közvetlen társas környezet szerepe mellett figyelemre méltónak tartja a társadalmi környezeti feltételeket is. Továbbá úgy véli, hogy a tehetség megvalósulásában jelentős szerepet játszik „plusz”-ban még egy további - úgynevezett - sors faktor is, ami irracionális tényezőként a véletlen szerepét, az egyéni sorsból fakadó kontrollálhatatlan eseményeket takarja. Gondoljunk itt például valakinek a korai halálára egy - abban a korban még gyógyíthatatlan - betegség miatt, ami okán nem tudta karrierjét kiteljesíteni. Czeizel az egyéni tehetség összetevőikön belül elkülöníti az általános értelmi adottságokat a specifikus mentális adottságoktól, illetve - Mönkshöz hasonlóan - kiemeli a kreativitás és a motiváció szerepét. A környezeti meghatározók négy összetevőjének pedig a családot, a társakat, az iskolát illetve a társadalmat tartja (2 .ábra).

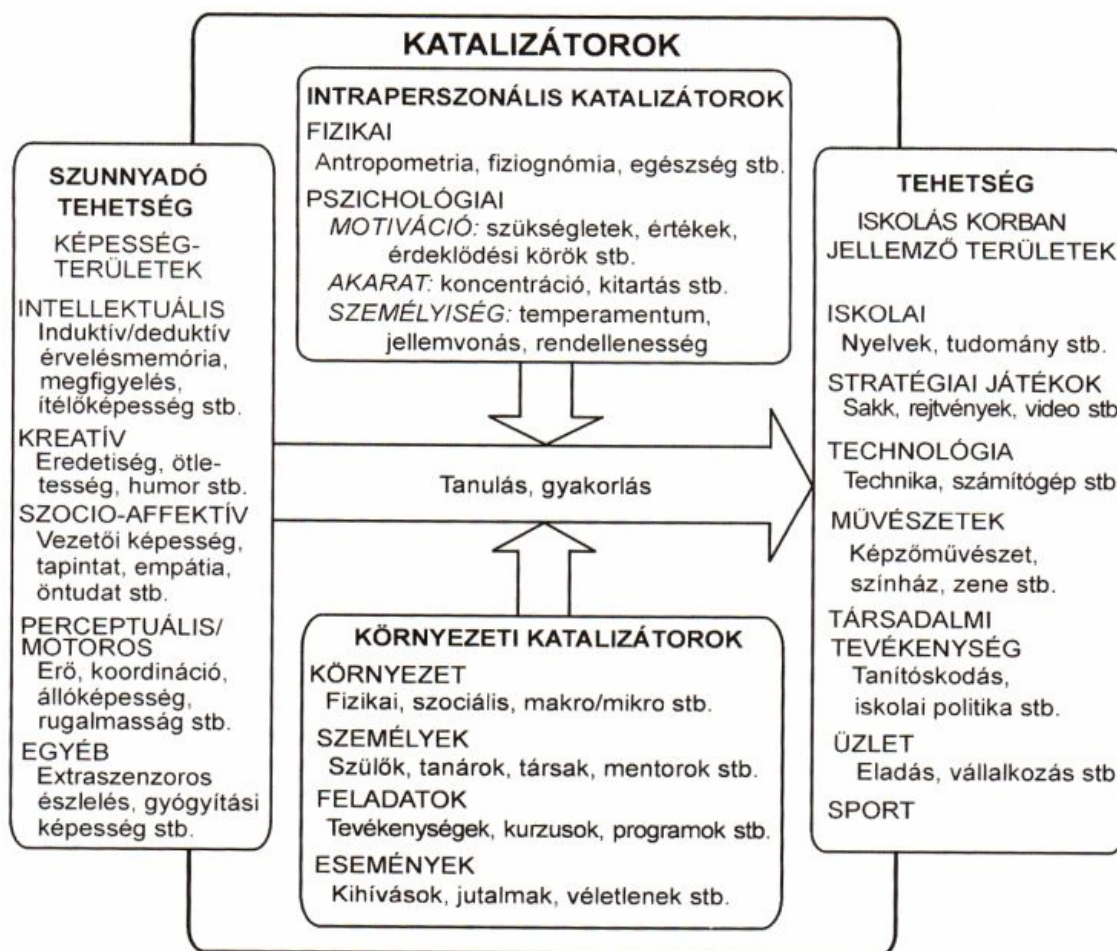


2. ábra: A Czeizel modell

Gagné (1999) árnyalt, széles spektrumú, dinamikus tehetségkonceptiója a tehetséget, mint fejlődési folyamatot közelíti meg. „Differenciált adottság és tehetségmodellje” (DGMT) szerint a genetikailag meghatározott kiemelkedő adottságok a tanulási, fejlesztési folyamatok révén, különböző személyen belüli és környezeti katalizáló hatások által befolyásolva válhatnak produktív tehetséggé (3. ábra).

2.3.2. A sporttehetség megközelítései

A sporttehetséget leggyakrabban a teljesítménnyel, eredményességgel való összefüggésében határozzák meg az elméletalkotók. A legtöbb megközelítésben - expliciten vagy impliciten - a sporttehetség úgy jelenik meg, mint a sportban való sikeresség feltétele, jelenbeli indikátora vagy jövőbeli előrejelzője. Bompa (Régner – Salmela – Russel, 1993) tehetségazonosítási modelljében a sportteljesítmény mögött három faktort tart lényeges tényezőnek: a motoros képességeket (ide a perceptuális és motoros készségeket, az állóképességet és az erőt sorolja), a fiziológiai adottságokat és a morfológiai jellemzőket.



3. ábra: Gagné DGMT modellje (átvéve: Turmezeyné – Balogh, 2009, 26.o.)

Havlicek, Komadel, Komarik és Simkova (van Rossum – Gagné, 1994) csehszlovák tehetség-kiválasztási modelljében a sporttehetség multidimenzionális természete kap hangsúlyt. Elgondolásuk alapján a sporttehetség kibontakozását befolyásolják stabil, nem kompenzálható faktorok (például a testmagasság), stabil, kompenzálható faktorok (például a gyorsaság) és nem stabil, kompenzálható faktorok (ilyenek tartják például a motivációt).

Gimbel modellje (Régnier – Salmela – Russel, 1993) szerint a sporttehetséget három oldalról érdemes elemezni: a fiziológiai és morfológiai változók, az edzhetőség és a motiváció szemszögéből. Felvetése alapján a tehetséget a genetikai és környezeti tényezők együttesen határozzák meg. Ha nem szerencsés a fejlesztő környezet (például szociális, etikai, pedagógiai szempontból), akkor a kedvező genetikai adottságok nem tudnak produktívan kibontakozni.

Gabler és Ruoff (Révész, 2008) szerint azokat tekinthetjük tehetségeseknek az adott sportokban, akik a különböző életszakaszokban olyan testi és pszichés feltételekkel

rendelkezők, amelyek a véletlenszerűnél erősebben valószínűsítik a későbbi magas színvonalú teljesítményt.

Harsányi (1992) az atlétikai tehetség kapcsán azokat tartja tehetségesnek a sportban, akiknek öröklött fizikai, pszichológiai, antropometriai, motoros, szociális képességei az adott fejlődési szinten – megfelelő fejlesztő folyamatot feltételezve – a legnagyobb valószínűséggel biztosítják a jövőbeli magas szintű teljesítményt. Harsányi a sporttehetség háttérében több tényezőt azonosít, s elgondolása szerint a meghatározó örökletes jellemzők a környezeti hatásokkal való interakcióban válnak tehetséggé.

Frenkl (2003) hasonló komplex szemlélettel közelít a témakörhöz. Értelmezésében az ember, mint bio-pszicho-szociális lény a maga teljességében vesz részt a sporttevékenységben, így a sportteljesítmény mind a fizikai, mind a szellemi tulajdonságok, kvalitások, mind pedig a társas tényezők által meghatározott. A környezeti és társadalmi hatások szerepét kiemelve Child (2004) is az átlagosnál magasabb szintű teljesítményt tartja a tehetség mutatójának.

A sporttehetség kutatások jelentős vonulata kezdetben – a fentieknek megfelelően – arra irányult, hogy a sportteljesítményben szerepet játszó jelentős tényezők feltárásával és mérésével bejósolhatóvá váljon a teljesítmény (Régnier – Salmela – Russel, 1993). Későbbiekben – az eredmények korlátozott gyakorlati felhasználhatóságának eredményeképpen – a sporttudósok a hangsúly áthelyezését javasolták az azonosításról a fejlesztő folyamatok, illetve a tehetségazonosítás és fejlesztés együttes, komplex tanulmányozására (Durand-Bush - Salmela, 2001).

A sportteljesítmény háttérében álló tényezők feltárására irányuló törekvéseket áttekintve Regnier és társai (Régnier – Salmela – Russel, 1993) különbséget tesznek az úgynevezett „top-down” és a „bottom-up” megközelítések között. „Top-down” megközelítésűnek azokat a tanulmányokat tartják, melyek hipotézisei, és következtetései ortodox tudományos módszereken, empirikus adatgyűjtésen illetve bizonyítékokon alapulnak. „Bottom-up” megközelítésnek azt nevezik, amikor az elméleti és gyakorlati konzekvenciák a sportszereplők tapasztalataiból, kollektív bölcsességéből, introspektív adatgyűjtésből, esettanulmányokból, leíró jellegű bizonyító eljárásokból származnak. A „top-down” szemléletű kutatások között elkülönítenek *egy fontos változóra hangsúlyt helyező, több*

jelentős változóra hangsúlyt helyező, unidiszciplináris illetve *több változóra hangsúlyt helyező multidiszciplináris* tanulmányokat.

Egy *változóra hangsúlyt helyező* megközelítés, amely valamilyen pszichológiai, antropometriai, motoros vagy éppen perceptuális tényező mentén próbál különbséget tenni a különböző csoportok között a sportteljesítményre vonatkozóan (például azt vizsgálva, hogy a szelektív figyelem eltérései hatással vannak-e a teljesítményre). A *több változóra hangsúlyt helyező unidiszciplináris* megközelítések több változó mentén, de egy területre (például olyan fizikai jellemzőkre, mint a gyorsaság, erő, rugalmasság, testalkat) koncentrálnak. Míg a *multidiszciplináris, többváltozós elképzelések* már több változóra és területre figyelmet fordítva keresik a kiemelkedő teljesítmény előrejelzőit. Például Deshais, Pargman és Thiffault (Régnier – Salmela – Russel, 1993) jégkorong játékosokat vizsgált 6 biofiziológiai, 4 pszichológiai és 4 specifikus jégkorong képesség mentén. Eredményeik alapján fel tudtak állítani egy prediktív modellt, melyben az anaerob erő, a korcsolyázás sebessége, a vizuális percepció és a motiváció együttes összefüggését mutatták ki a teljesítménnyel. A hasonló jellegű kutatások azt támasztják alá, hogy a multidimenzionális, multidiszciplináris megközelítések hatékonyabbak lehetnek a sporttehetség tanulmányozásában, mint a szűk spektrumú, unidiszciplináris kiindulásúak. Silva, Schultz, Haslam, Martin, és Murray (Régnier – Salmela – Russel, 1993) például az olimpiai csapatba beválogatott és be nem válogatott birkózók vizsgálatánál azt találták, hogy a pszichológiai változók önmagukban pusztán a válogatott és nem válogatott sportolók közötti variancia 30%-át indokolják, míg a fiziológiai változók önmagukban csak a variancia 21%-át magyarázzák. Sikerült azonban olyan multidiszciplináris modellt felállítaniuk, melyben a meghatározott pszichológiai és fiziológiai változók együttesen a variancia 71%-áért felelősek.

A széles spektrumú, multidiszciplináris megközelítések előnyét mutatják további más vizsgálatok is az eltérő sportági területeken. Mindemellett a tradicionális pszichometriai módszerek alkalmazása a teljesítmény bejósolására továbbra is korlátozott eredményességű (Régnier – Salmela – Russel, 1993). Ez utóbbi is az egyik oka lehet annak, amiért Martens (1987) erősen javasolja a szigorúan empirikus alapokon nyugvó ismeretszerzés kiegészítését a gyakorlati tapasztalatokból származó gazdag tudásanyag felhasználásával. Az ilyen tapasztalatokat kamatoztató „bottom-up” megközelítések így számos hasznos információval gazdagíthatják a sportpszichológiai ismereteket. Rossum és Gagné (van Rossum – Gagné, 1994) például az edzőktől való adatgyűjtés előnyei mellett érvelve megjegyzi, hogy az edzők egyrészt a tehetségfejlesztési folyamat során mindennapi információkat gyűjthetnek a

sportteljesítményt meghatározó tényezőkről, másrészt szakmájukból adódóan minden bizonnyal kapcsolatba kerülnek az idevágó szakirodalommal is, így össze is tudják vetni a kutatási adatokból származó absztrakt információkat a konkrét gyakorlati tapasztalataikkal.

Czeizel (2004) és Gagné (1999) korábban bemutatott széles spektrumú általános tehetségkonceptiói segítik a sporttehetség multifaktoriális, multidiszclipináris szemléletbe történő helyezését. Mindkét modell más képességterületekkel összefüggő, önálló tehetségterületnek tekinti a sporttehetséget, felhívja a figyelmet az intra- és interperszonális tényezők integrált figyelembevételének fontosságára, a genetikai adottságok és a környezeti hatások interakcióinak szerepére a tehetség valóra válásában, továbbá mindkettő globálisan, komplex szemléletben közelíti meg a tehetség témáját.

2.3.3. A labdarúgó tehetség konceptiói

Fleishman (1972) szerint a sporttehetség általános fogalma mára sportáganként differenciálódik.

A labdarúgó tehetség meghatározásával kapcsolatban Reilly és munkatársai (Reilly - Williams - Richardson, 2003) nem találtak konszenzust a szakemberek között sem nemzeti, sem nemzetközi szinten. Általában a professzionális klubok a tapasztalt edzők és játékosmegfigyelők által összeállított kulcskritériumok alapján válogatják ki a tehetségeket. Az Ajax Amsterdam „TIPS” elnevezésű válogatási rendszerében a technika, az intelligencia, a személyiség és a gyorsaság jelennek meg tehetségkritériumokként. A szerzők bemutatnak hasonló, alternatív kritériumlistákat is, mint például a „TABS” (technika, attitűd, egyensúly, sebesség) vagy a „SUPS” (gyorsaság, felfogóképesség, személyiség, készség).

A labdarúgó tehetség azonosításával kapcsolatos kutatásokat áttekintve Reilly és munkatársai (Reilly - Williams - Richardson, 2003) beszámolnak *fizikai előrejelző tényezőkkel*, *személyiségjellemzőkkel*, illetve *kognitív faktorokkal* kapcsolatos tanulmányokról. A *fizikai előrejelzőkkel* foglalkozó tanulmányok hangsúlyozzák, hogy a játékosok antropometriai jellemzői (például a testarányok, a testtömeg, a testalkat, vagy a végtagok körmérete) jelentős összefüggést mutatnak a teljesítménnyel. Malina és munkatársainak eredményei szerint (hivatkozik rájuk: Reilly - Williams - Richardson, 2003) a sikeresebb ifjúsági játékosoknak magasabb a biológiai kora, és szomatotípusuk hasonlóságot mutat az idősebb sikeres játékosokéval. A kutatási tapasztalatok alapján az edzők is előnyben

részesítik a testileg érettebb fiatal sportolókat. Mindazonáltal a testi jellemzők tehetség előrejelző értékével kapcsolatban meg kell jegyezni, hogy a közülük némelyek genetikailag erősebben determináltak (például a testmagasság), míg mások (például az izomtömeg) edzéssel, fejlesztéssel jól befolyásolhatóak. Továbbá a tehetségvesztés elkerülése érdekében fontos figyelembe venni, hogy a fizikailag későn érő játékosok később hasonlóan jó testi adottságokkal rendelkezhetnek, mint korábban érő társaik.

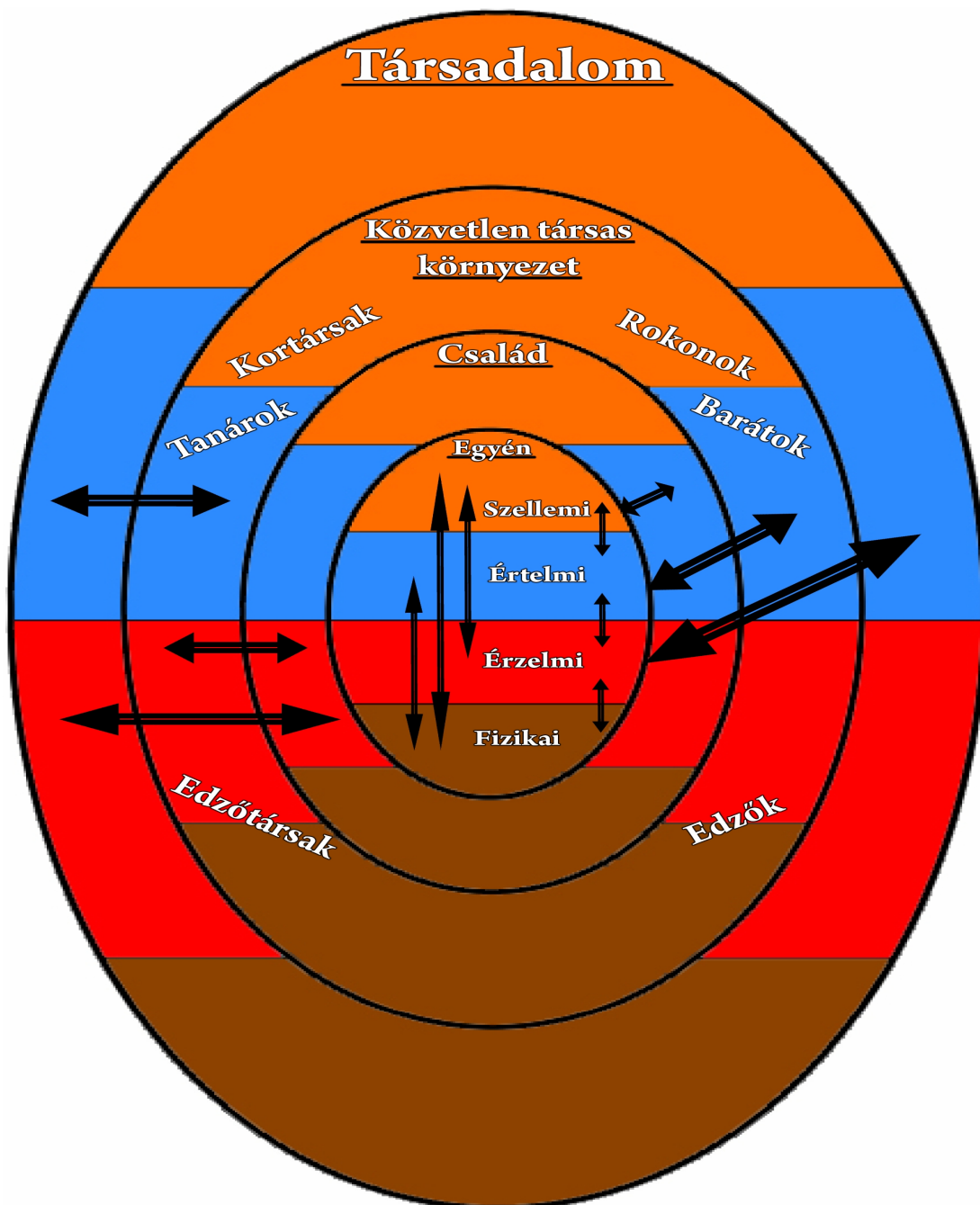
A *személyiségjellemzőkkel* foglalkozó tanulmányok alapján Reilly és munkatársai azt a megállapítást teszik, hogy bár a sportteljesítményben az olyan személyiségtényezőknek, mint például a motiváció, a szorongáskezelés vagy az önbizalom jelentős szerepe van, a személyiségtesztek használata a sporttehetség azonosításában igen korlátozott érvényességű. Leginkább a kifejezetten az adott sportra/sportszituációra standardizált pszichológiai eljárások más mérőeljárásokkal (például a fizikai paraméterek vizsgálatával) kombinálva lehetnek eredményesek az előrejelzésben. Itt megjegyzik, hogy a személyiségtényezők örökletessége, determináltsága szintén eltérő mértékű, és bizonyos jellemzők (például a szorongás kontrollálásának képessége) jelentős mértékben fejleszthetők.

A labdarúgó-tehetségazonosítással kapcsolatban a szerzők ígéretesnek tartják az olyan *kognitív* tényezők kutatását, mint az anticipáció és a döntéshozatal. A vizsgálatok e dimenziókban mind a felnőtt, mind az ifjúsági futballisták körében különbséget találtak a jó és kevésbé jó készségű játékosok között. A szerzők két további kognitív tényezőt említenek, amelyek a labdarúgó-tehetség azonosításában előrejelző értékkel bírhatnak: a kreativitást és az intelligenciát. Tanulmányukban leírják továbbá, hogy a labdarúgó tehetség kibontakozásában jelentős szerepet játszanak a szociális környezet szereplői is így a szülők, a tanárok, az edzők, a barátok, a csapattársak hatással vannak többek között a sportolók értékeire, hiedelmeire, érzelmeire, attitűdjeire, elköteleződésére. S végül hangsúlyozzák az olyan kulturális és társadalmi tényezőknek a labdarúgó tehetség realizálódásában játszott szerepét, mint például a társadalmi trendek, a populáris és tradicionális társadalmi kulturális értékek vagy a szocio-ökonómiai státusz.

2.4. Integratív megközelítés a sporttehetség fejlesztésben

Ha integratív szemléletre törekedve a transzperszonális, illetve a tehetség-fejlődés modellünket összevonjuk, és rendszerszemléletbe ágyazzuk, akkor a sporttehetség kibontakoztatásával, fejlesztésével kapcsolatban megfogalmazhatunk néhány fontos szempontot:

1. *A humanisztikus pszichológiai nézőpont szerint az egyéni fejlődés az önmegvalósítás irányába tart. Az önmegvalósítást úgy definiálhatjuk, mint az egyénben rejlő lehetőségek kiteljesítését. Az önmegvalósítás igénye humán specifikus motiváció, mely születésétől fogva jelen van mindenkiben, azonban különböző tényezők befolyásolhatják kibontakozását. A tehetséget ilyen szempontból felfoghatjuk a személyiség olyan potenciális lehetőségének, amely kiteljesedésre vár. A tehetségfejlesztés célja ebben az összefüggésben, az egyénben rejlő képességek, lehetőségek kiteljesítésének segítése lehet. A sporttehetség fejlesztés így tágabb értelemben az önmegvalósítást támogató tényezők erősítését s egyben a gátló tényezők kiküszöbölését is jelentheti.* Például egy sporttehetség fejlesztő pszichológiai tréningen résztvevő ifjúsági futóatléta egyik célkitűzéseként azt fogalmazta meg, hogy szeretne javítani a hajráján. Úgy érezte ugyanis, hogy a táv legutolsó szakaszában soha nem képes kihozni magából, ami még benne van. Egy imaginációs, szimbólumterápiás gyakorlat során kiderült, hogy a siker, a „csúcsra jutás” képzele nála magány, elhagyatottság érzetekkel társul. (Maslowi nézőpontból itt a csúcsmélység elérését valamilyen deficit igényekkel – például a hovatartozás szükséglettel - kapcsolatos tényező gátolta.) Az ilyen jellegű tudattalan tartalmak könnyen az „akaraterő” ellen dolgozhatnak és nehezíthetik a célok elérését, ami az ő esetében abban jelentkezett, hogy a siker küszöbén „futva”, a végső szakaszban nem volt képes mozgósítani minden erejét. Miután dolgozhatott ezekkel a tartalmakkal, minden addig tőle elvártnál jobb futást tudott produkálni, s mostanra eredményeivel a felnőtt nemzeti élvonalban foglal helyet. Itt a fizikai tréningezést, illetve az olyan jellegű mentális felkészülést, mint például a célok állítását szükséges volt megtámogatni a visszatartó erőkhöz való munkálkodással is.
2. *Az egyéni fejlődés multidimenzionális, több tényező által meghatározott, párhuzamosan több szinten zajló folyamat, mely tényezők és szintek kölcsönhatásait szükséges a fejlesztésben figyelembe vennünk. A fejlődésben, az egyénben rejlő lehetőségek kiteljesítésében fontos szerepet játszanak intraperszonális, interperszonális, transzperszonális, szocio-ökonomiai, társadalmi-kulturális tényezők, melyek egymással interakcióban vannak. A különböző szintek és tényezők kölcsönhatásainak sokféleségét az 4. ábra szemlélteti.*



4. ábra: A fejlődést befolyásoló tényezők szintjei és kölcsönhatásaik iránya

Valószínűleg a maga teljességében egyetlen ember sem képes átlátni az egész összetett folyamatot, azonban a szakemberek minél inkább képesek megérteni a kölcsönhatásokat és összefüggéseket, annál hatékonyabbá tudják tenni fejlesztőmunkájukat. Például, ha az edző látja, hogy bizonyos fizikai feladatok milyen lelki tényezők fejlődésére lehetnek hatással, akkor ezeket tudatosan beépítheti edzéstervébe, így tulajdonképpen két legyet üt egy csapásra. Mondjuk, a 400 méteres futás rengeteg fizikai paraméter fejlesztésére alkalmas lehet, ugyanakkor kiválóan alkalmazható az akaraterő és az önbizalom erősítésére is. Vagy ha mindinkább megértjük, hogy a társadalmi jelenségek hogyan befolyásolják a tehetségek

kiválasztódását és megtartását, annál inkább képesek lehetünk olyan programokat kialakítani, melyek támogatják, vagy éppen ellensúlyozzák a társadalmi hatásokat. Továbbá, ha az előbbi széles látókörű edző egy jól működő programban dolgozhat, akkor a tehetséggondozás folyamata még inkább eredményes lehet.

A 2. pontban megfogalmazott megközelítés a (sport)tehetséggel kapcsolatban több implikációt is von maga után:

2.1. A tehetség nem egy állandó személyiségvonás, hanem több meghatározó tényező dinamikus összjátékaként formálódik. Tehát olyan dinamikus személyiségtényezőnek tekinthetjük, melyet a külső és belső meghatározók állandóan változó interakciója folyamatosan alakít.

2.2 Az előbbi gondolatmenet alapján érdemes figyelembe vennünk, hogy a tehetség a fejlődési folyamat bármely fázisában elveszhet, illetve hogy kedvező konstelláció esetén viszonylag váratlanul fel is törhet.

2.3. Ilyen megfontolásban a tehetségazonosítás fogalma a tehetségfejlesztés folyamatával együtt nyer igazán értelmet. Feltehetően a fejlesztés közbeni diagnosztika (fejlesztve diagnosztizálás) illetve a diagnosztikai eljárások beépítése a fejlesztési folyamatba (diagnosztizálva fejlesztés) hatékonyabban eléri célját, mint az önálló diagnosztikai törekvések.

2.4. A tehetségkutatásban, illetve gondozásban leginkább a multidiszciplináris, integratív megközelítések lehetnek hatékonyak. A különböző tudományágak, illetve elméletek különböző meghatározó tényezőket ragadnak meg más-más aspektusból. Wilber (2003) áttekintve a valóság megismerésére irányuló keleti és nyugati tudományos, illetve filozófiai törekvéseket arra a következtetésre jutott, hogy az elméletek a valóság négy eltérő oldalát térképezik fel. A valóság e négy arcát ő *külső egyéninek*, *belső egyéninek*, *külső kollektívnek* illetve *belső kollektívnek* hívja. A *külső egyéni megközelítések* az egyén kívülről objektíven megismerhető aspektusait vizsgálják. Így például a pszichológiában a behaviorista irányzat a viselkedést, vagy a pszichofiziológia az idegéletteni folyamatok működését. E tudományok szépen leírják a kívülről objektíven érzékelhető jelenségeket, ugyanakkor semmit nem tudnak mondani arról, hogy közben mi zajlik a vizsgált ember lelkében, elméjében, hogy mit érez, vagy gondol mindeközben. Ezen folyamatok megértésére inkább az olyan *belső egyéni megközelítések* adhatnak választ, mint például a jungiánus analitikus megközelítés vagy a buddhizmus tudatfelfogása. A *külső kollektív megközelítések*

társadalmi, kulturális szinten, kívülről próbálják objektíven vizsgálni és megérteni a jelenségeket, míg a *belső kollektív megközelítések* ugyanezen a szinten belülről vizsgálódva, empatikus részvétellel, megértéssel tanulmányozzák ugyanezeket. Wilber a hopi indiánok esőtáncával illusztrálja a két megközelítés közti különbséget. A belső szempontú értelmező arra kíváncsi például, hogy mi az esőtánc jelentése az emberek számára, miért van értéke szemükben. Résztvevő megfigyelőként megértheti, hogy az indiánok a természet szentségét ünneplik vele (ezt meg is élik benne), és azt kéri tőle, hogy áldja meg a földjüket esővel. A külső szempontú értelmező nem feltétlenül tulajdonít annak nagy jelentőséget, hogy mit mondanak a helybéliek a tánc jelentéséről, inkább arra kíváncsiak, hogyan működik a tánc és mi a szerepe a társadalmi rendszeren belül. Wilber szerint azért van mind a négy megközelítésnek létjogosultsága, mert valójában a valóság négy olyan oldalát ragadják meg, amely a másik szempontú megfigyelő számára elérhetetlen. Így a jelenségek teljesebb megértéséhez célszerű mind a négy szempontot egyenrangú értéküként figyelembe venni. Az integratív szemléletmód hasonló ajánlásával találkozhatunk Martensnél (1987) a sporttehetség-kutatás kapcsán, aki a top-down, illetve bottom-up megközelítés együttes alkalmazását javasolja a sporttehetség azonosításában.

3. *Az egyén belső rendszere minél inkább összhangban fejlődik, annál sikeresebb lehet a fejlesztő munka. A belső rendszer részei elősegíthetik egymás fejlődését, ugyanakkor bármely rész megrekedése gátat is szabhat az egész fejlődésének.* Jó példája az ilyen kölcsönhatásokon alapuló fejlesztésnek az úgynevezett szenzoros integrációs terápia. Jean Ayres (Internet 4.) kaliforniai agykutató terápiás módszerének elméleti hátterét az a megfigyelés adta, hogy az idegrendszer érettsége, integratív (különböző területeket összeszervező) funkciója egyensúlyi és egyéb szenzomotoros (érzékszervi-mozgásos) ingerek adásával növelhető. Az agytörzsi-kisagyi mozgásos és egyensúlyozó rendszer kapcsolatban áll más idegrendszeri területekkel így az érzelmek szabályozásáért felelős részekkel és a magasabb kérgi központokkal is. A gyerekeket olyan játéksituációba helyezik, ahol fokozott stimulációnak van kitéve az egyensúlyozó rendszer (mászókák, billenő, forgó eszközök stb.). Az ilyen játék közben a nagymozgások, az egyensúlyozás megszervezéséért felelős területek éréseivel párhuzamosan olyan idegrendszeri részek is megérintődnek, amelyek révén mély érzelmek (újra)átélése történhet. Megfelelő terápiás közegben ez utóbbi segítheti a korábbi traumatikus élmények feldolgozását is. A különböző szintű idegrendszeri

működések harmonikusabb összeszerveződése pedig végső soron az egész személyiség hatékonyabb működésével jár együtt. Így a mozgásos játékok révén olyan problémák orvosolhatók nagy hatékonysággal, mint például a tanulási zavarok, a figyelemzavar vagy a korai anya-gyerek kapcsolat deficitjéből adódó szorongásos tünetek. Szvatkó (Internet 5.) a szenzoros integrációs terápia kapcsán így ír a rendszerszemléletű fejlesztésről: „A fejlődés természetesen egyre fokozódó összetettséget jelent, a részek, a funkciók differenciálódását, és korántsem konfliktusmentes kapcsolódását a formálódó egészhez, a teljes személyiséghez. Ezt a folyamatot kizárólag interaktív módon képzelhetjük el. A változások közepette az ember számára legfontosabb környezeti feltétel, az intim kapcsolatok világa ad muníciót a személyes folyamatosság és az összefüggés érzésének fenntartására. Aki tehát egy-egy gyerek „fejlesztését” komolyan átgondolja, rá kell jöjjön, hogy nem érhet el eredményt másképpen, csak ha az egész személyiséggel számol.” A fentiekből kifolyólag a sporttehetség fejlesztésében sem elég pusztán a fizikai tényezők csiszolására koncentrálni, hanem fontos számba venni azokat az affektív, illetve kognitív tényezőket, amelyek komoly szerepet játszanak a sportteljesítményben és ezeket is érdemes tudatosan, tervszerűen fejleszteni.

E szempont felhívja a figyelmet a fizikai képességek fejlesztésén túlmutató, komplex sporttehetség fejlesztő programok szükségességére. Mind a hazai, mind a nemzetközi tapasztalatok a pszichológiai fejlesztő programok kedvező eredményeiről számolnak be. Lénárt és Berczik (Lénárt, 2002) például női ifjúsági válogatott kajakozókkal végzett hosszú távú, komplex sportpszichológiai felkészítő programot. A felkészítés során autogén tréninget, mentális tréninget, NLP gyakorlatokat és csoportpszichoterápiában használatos módszereket alkalmaztak. Két éves felkészülési munkát követően a sportolóktól és az edzőtől kapott szubjektív visszajelzésekkel illetve pszichológiai tesztekkel elemezték a program eredményességét. Mind az edző mind a versenyzők hasznosnak találták a tanultakat, továbbá az edző szerint a képzés a lányok emberi fejlődésében is kedvező szerepet játszott. A tesztek eredményei a versenyzők önértékelésének fejlődéséről, az önállóság és függetlenség növekedéséről illetve az érzelmi állapotok szabályozásának hatékonyabbá válásáról tanúskodtak. Acsai, Rapcsányi és Szényei (Lénárt, 2002) válogatott teniszezőkkel végzett komplex pszichológiai felkészítő programot. A fejlesztő program csoportos és egyéni foglalkozásokból állt. A foglalkozások jóga, pszichodráma, illetve imaginációs gyakorlatokat továbbá autogén és mentális tréninget tartalmaztak. A programot

követően mind a csapat, mind az egyéni eredmények javulása mutatkozott, a versenyzők szorongása csökkent, önbizalma és koncentrációs teljesítménye pedig növekedett. Greenspan és Feltz (1989, hivatkozik rájuk: Weinberg – Williams, 2001) hozzávetőleg 20 olyan tanulmányt vizsgált meg, melyek pszichológiai programok hatásvizsgálatát tárgyalták olyan különböző sportágakban, mint például a golf, a karate, a kosárlabda vagy a műkorcsolya. A húszból 17 tanulmány a teljesítmény kedvező változásáról számolt be. 1994-ig különböző kutatók összesen 45 pszichológiai beavatkozó programról szóló beszámolót tanulmányoztak, s úgy találták, hogy a publikációk 85%-a pozitív eredményekről adott számot. Mi ifjúsági válogatott atlétákkal végeztünk rendszerszemléletű sporttehetség fejlesztő pszichológiai programot Competere tréning néven (Orosz, 2008). A Competere tréning bevezető előadással és pszichológiai előteszteléssel indult, ezt 13 ülés követte kéthetente, 3 órás alkalmakkal, majd a program pszichológiai utóteszteléssel zárult. Az egymást követő ülések tematikáját úgy határoztuk meg, hogy a kevésbé mély személyes bevonódást igénylő sport-specifikus témák (motiváció, koncentráció, tudatosság, relaxáció) irányából a közösség építésén, közösségi érzés kialakításán keresztül haladtunk a társas készségek fejlesztésén át a mélyebb bevonódást igénylő önismereti témák felé. Majd a tréning végső szakaszában újra visszakanyarodott a sport-specifikus témákhoz, a technikák önálló alkalmazásának előkészítéséhez, mélyebb szintű berögzítéséhez. A képzésben résztvevők a tudatosság és a koncentráció fejlődéséről számoltak be, úgy ítélték meg, hogy versenyek előtt képesek lettek nyugodtabb állapotba hozni magukat, eredményeik javultak, s a kezdetkor megfogalmazott célkitűzéseiket nagyrészt valóra tudták váltani.

4. *Az egyén belső lélektani rendszere egy egyensúlyi állapot fenntartására törekszik. A fejlődés változással jár, a változáshoz viszont szükség van az egyensúly átmeneti megbomlására (Watzlawick – Weakland - Fish, 2008). E gondolattal kapcsolatban a sporttehetség fejlesztés szempontjából több dolog is érdekes lehet számunkra. Példának két szempontot hozunk fel: Az egyik az, hogyha az egyensúlynak a megváltozása túlságosan megterhelő lenne a pszichés rendszer számára, akkor az egyén ellenáll a változásoknak, ami bizonyos esetekben a fejlődés (továblépés) akadályát képezheti. Mondjuk, ha egy lelki jellegű problémával való szembesülés lenne szükséges ahhoz, hogy csökkenjen a versenyszorongás, illetve tovább javuljon a teljesítmény, ám ez megbontaná a jelenleg valamilyen szinten lévő belső pszichés egyensúlyt. Másik példaként azokat, az eseteket említhetjük, amelyekben az*

egyensúlyvesztés átmeneti visszaesést, teljesítményromlást okozhat. (Ilyen tipikus jelenség a kamaszkori testi és ezzel összefüggő testrepresentáció változásokkal járó „mozgásszétesés”.) Ez esetben fontos, hogy a fejlődéssel járó természetes egyensúlyvesztést el tudjuk különíteni a valódi alulteljesítéstől.

5. *Az egyén belső rendszere állandó, szoros kölcsönhatásban van környezetével, így - hasonlóan a belső részek rendszeréhez – a külső környezeti rendszer elemei is jelentősen segíthetik, vagy hátráltathatják az egyéni fejlődést.* Az integratív szemléletű sporttehetség-gondozásnak ilyen szempontból fontos számolnia a jelentős társas-környezeti szereplőkkel. Legsikeresebben feltehetően a komplex, rendszerszemléletű sporttehetség-gondozó programok segíthetik az egyén és környezeti rendszerének a fejlődést facilitáló minél harmonikusabb együttmozgását. Az ilyen programok vagy közvetlenül bevonhatják a környezeti szereplőket (pl. tehetség tanácsadás a családnak, konzultáció a szakemberek között), vagy közvetetten meg tudják jeleníteni őket (például olyan szimbolikus gyakorlatokkal, mint az elvarázsolt családrajz).

6. Fenti kiindulási pontból adódóan figyelembe kell venni, hogy *a környezet rendszere is saját beállt egyensúlyának fenntartására törekszik* így nem mellékes, hogy mennyire rugalmasan tud reagálni az egyéni változásokra, vagy mennyire tudja követni az egyén fejlődését, továbbá, hogy adott esetben az egyén milyen mértékben tudja függetleníteni magát a gátló környezeti befolyásoktól. Lehetséges például, hogy a sportoló már több szinten meghaladná környezetének beállt egyensúlyát, de a környezeti rendszer mindig visszahúzza a maga fejlődési szintjére. Gondoljunk például arra az elkallódó sport tehetségre, aki nem tud ellenállni a legjobb barátai állandó unszolásának és túl gyakori éjszakázással, alkoholfogyasztással fizikálisan, mentálisan gyengíti magát. Vagy képzeljük el, mennyire tarthat a sérülésektől az a sportoló, akinek családjában túlzott betegség szemlélet uralkodik („a betegség elkerülhetetlen, természetes állapot”) és túlféltő attitűddel kezelik a karrierjét. Ennek az üzenete: „jaj csak nehogy most sérülj meg, hiszen bármikor megtörténhet”. Más jellegű példa lehet, amikor a sportcsapatokban esetlegesen megszilárduló szerep és hierarchiaviszonyok gátolják az egyéni előrehaladást. Mondjuk, amikor a még mindig domináns, magas státuszú kiöregedő sztárok visszafogják a feltörekvő fiatalok teljesítményét, mert az ő kiemelkedésük presztízsveszteséget jelentene számukra. Ilyen esetben a csapat

szerkezetének megváltoztatása (játékosok vétele-eladása), egy edzőváltás vagy a játékos eligazolása más klubhoz kimozdíthatja a fejlődést hátráltató beállt egyensúlyt.

7. Végül fontos megjegyeznünk, hogy *a környezeti rendszerek és maguk az egyéni rendszerek is részei a tágabb társadalmi rendszereknek.* A társadalmi rendszerek - kölcsönhatásban állva más társadalmi rendszerekkel - maguk is egyfajta dinamikus egyensúlyi állapotának fenntartására törekszenek. Így az egyén és környezete fejlődése az adott társadalmi kontextusban, meghatározott társadalmi értékek, normák, dinamika mentén (általában a társadalom fő vonulatával együtt haladva) zajlik.

3. A SPORTTEHETSÉG KIBONTAKOZTATÁSÁT BEFOLYÁSOLÓ PSZICHOLÓGIAI TÉNYEZŐK

3.1. Intrapersonális tényezők

A sportpszichológia érdeklődésének egyik központi területe a sportolók intrapersonális pszichológiai jellemzőinek tanulmányozása. A kutatások kezdeti időszakában a kérdésfelvetések elsősorban a sportolók személyiségjellemzőinek feltárására irányultak. Az 1970-es évektől a vizsgálódások hangsúlya egyre inkább a csúcsteljesítmény elérésében szerepet játszó pszichológiai tényezők azonosítására, illetve a teljesítmény pszichológiai tesztek általi előrejelezhetőségére tevődött át (Budavári, 2007).

Fogarty (1995) öt vezető sportpszichológiai folyóirat (a Journal of Sport and Exercise Psychology, a Journal of Sport Behaviour, az International Journal of Sport Psychology, a The Sport Psychologist illetve a Research Quarterly for Exercise and Sport) 1989 és 1992 között megjelent cikkei alapján megvizsgálta, hogy a kutatások mely pszichológiai tényezőkre fókuszáltak. Az 1. táblázat azt mutatja, hogy mely faktorokkal, hány tanulmány foglalkozik:

Pszichológiai tényezők	Tanulmányok száma
Szorongás	82
Személyiségfaktorok	50
Figyelmi stílus	23
Motiváció	21
Önértékelés, önbizalom	19
Teljesítménymotiváció	17
Nemi szerep	13
Kognitív működés	13
Motoros teljesítmény	13
Agresszió	7
Vezetői képesség	7
Csoportkohézió	5

1. táblázat. A tanulmányok fókusza öt sportpszichológiai folyóirat cikkeiben

A fenti táblázatból kitűnik, hogy a vizsgált folyóiratokban az adott időszakban az ilyen irányú tanulmányok főleg az intrapersonális pszichológiai tényezőkre fókuszáltak. A

kutatások érdeklődése legmarkánsabban a szorongással kapcsolatos jelenségek tanulmányozására irányult, de igen jelentős számú publikáció foglalkozott a különböző személyiségfaktorokkal, a figyelemmel, a motivációval és az önértékeléssel, önbizalommal is.

A különböző megközelítések a sporttehetséget főként a sikerességgel, teljesítménnyel való összefüggésében értelmezve definiálják. Így a kiemelkedő sportteljesítmény eléréséhez szükséges pszichológiai tényezők megismerése igen fontos szempont a sporttehetség kibontakoztatása kapcsán. Williams és Krane (2001) áttekintése alapján a csúcsteljesítmény elérésével kapcsolatos pszichológiai jellemzőkről 5 forrásból tudunk információt nyerni:

1. A sportolók csúcsteljesítmény közben átélt élményeinek számbavételével.
2. Sikeres és kevésbé sikeres sportolók különböző pszichológiai jellemzők mentén történő összehasonlításával.
3. Edzők, sportszakemberek véleményének feltérképezésével.
4. Sportolóknak a jobb és rosszabb teljesítményeik véghezvitele közben megélt érzelmi állapotainak összehasonlításával.
5. A sikeres élsportolók mentális felkészülési stratégiáinak és pszichológiai készségeinek feltérképezésével.

A fenti forrásokból származó eredményeket áttekintve a szerzők úgy találták, hogy bár a sikert pszichológiai oldalról számtalan tényező befolyásolhatja, mégis az adott sport természetétől függetlenül – úgy tűnik, hogy – bizonyos pszichológiai profil kapcsolatban van a kiemelkedő teljesítménnyel. E profil jellemzői:

- Az arousal önszabályozása. Képesség a szorongás kontrollálására, egy félelemmentes, elengedett ám ugyanakkor mégis energikus állapot fenntartására.
- Magas önbizalom.
- Jó koncentráció. (Megfelelő figyelemösszpontosítás)
- A helyzet kontrollálásának érzése, ám nem a kontrollálás görcsös akarása.
- A sporttal való pozitív foglalkozás (pozitív gondolatok, képzetek).
- Eltökéltség, elkötelezettség.

Williams és Krane (2001) megfogalmazza, hogy a kiemelkedő teljesítmény eléréséhez szükséges optimális állapot nem magától adódik, hanem az élsportolók tehetségük fejlődése során megtanulják fenntartani azt. Fontosnak tartják továbbá megjegyezni, hogy az ideális

mentális állapot és a teljesítmény között cirkuláris oksági összefüggés tételezhető fel, azaz a mentális állapot hatással van a teljesítményre, az érzékelt sikeresség pedig befolyással van a mentális állapotra. Különböző pszichológiai készségek, jártasságok bizonyos mentális technikákban segíthetnek fenntartani az optimális edzés és versenyállapotot. Ilyen segítséget jelenthetnek például:

- Az imagináció alkalmazása.
- A megfelelő célok állításának képessége.
- A gondolkodás kontrollálásának stratégiái.
- A jól kialakított versenytervek.
- A megfelelő coping stratégiák.
- A verseny előtti mentális készenléti tervek.

A teljesítéshez szükséges pszichológiai állapot ilyen összefüggésben nagymértékben befolyásolható tudatosan is azáltal, hogy a sportolók megtanulhatják kifejleszteni azokat a pszichológiai készségeket, jártasságokat, amelyekkel képesek megfelelő edzés/versenyállapotba hozni magukat.

Aidman és Schofield (2004) áttekintésükben szintén azt találták, hogy bizonyos közös pszichológiai profil megjelenik a csúcsteljesítményt nyújtó sportolóknál: magas önbizalom, belső nyugalom, érzelemlétszabályozás, elmerülés a tevékenységben. Az, hogy milyen gyakran képes egy sportoló ilyen állapotba kerülni, egyben jellemzően különbséget is tesz kiemelkedő és kevésbé sikeres versenyzők között (Orlick - Partington, 1988). Az optimális versenyállapotba kerülés gyakoriságát feltehetően ideiglenes, helyzetfüggő pszichológiai jellemzők (például aktuális érzelmi állapotok), illetve stabil személyiségvonások együttesen határozzák meg. Aidman és Schofield (2004) szerint a jelen kutatások számos olyan specifikus személyiségvonást találtak, melyek kapcsolatban vannak a sportteljesítménnyel, és különbséget mutatnak a kiemelkedően és a kevésbé sikeres sportolók között. Ezek közül véleményük szerint az érzelmi stabilitás, a lelkiismeretesség (például elköteleződés, győzni akarás), az énkép (például önbizalom, önbecsülés), illetve a szorongás tűnnek központi jelentőségűnek. Mindehhez hozzáteszik azonban, hogy a személyiségvonások sportteljesítményre gyakorolt hatását inkább hosszú távúnak és moderáló szerepűnek érdemes tekintenünk, mint azonnalinak és direktnek. Ezzel kapcsolatban ausztrál első osztályú rögbi játékosok nyomkövetéses vizsgálatáról számolnak be. Eredményeik szerint a személyiségjellemzők - ugyanazon játékosoknál - a junior liga megnyerésekor jóval kisebb

összefüggést mutattak a különböző teljesítményszempontokkal, mint hét év múltán, amikor már felnőtt ligajátékosként vizsgálták újra őket.

Reilly és munkatársai (Reilly – Williams - Richardson, 2003) a labdarúgó tehetség kapcsán jelentős intraperszonális pszichológiai tényezőként - szintén csak több meghatározó közül - a motivációt, a szorongáskezelést, az önbizalmat, a figyelmi és koncentrációs jellemzőket, az intelligenciát, a kreativitást, az anticipáció készségét illetve a döntéshozatalt emelik ki.

Több szerző (Budavári, 2007; Aidman - Schofield, 2004) is megjegyzi, hogy oly sok potenciális tényező, illetve azok kombinációinak, interakcióinak szerepét tárták fel a különböző tanulmányok, hogy szinte lehetetlen lenne általánosításokat tennünk, vagy általános rendszerező elvet találni közöttük. Sok tényező igen szoros összefüggésben áll egymással, így hatásmechanizmusuk is hasonló, s nem meglepő, ha eltérő szemléletű tanulmányok egyikre vagy másikra hangsúlyt helyezve hasonló következtetésre jutnak. Mindenesetre néhány konstrukció a fontos összefoglaló irodalmakban visszatérően megjelenik, s a szerzők mind elméleti, mind gyakorlati szempontból kiemelt jelentőséget tulajdonítanak nekik. Így például az önbecsülés és önbizalom, a szorongás, illetve a stressz és kezelése, továbbá a figyelem és koncentráció mind olyan közös pszichológiai tényezők, amelyeket a nemzetközi (Aidman - Schofield, 2004; Williams - Krane, 2001) és a hazai (Budavári, 2007; Lénárt, 2002) szakirodalom egyaránt központi fontosságúként kezel.

3.1.1. Énkép, önbizalom, sport-önbizalom

A sportpszichológiai kutatások következetesen direkt összefüggést tártak fel az önbizalom és a teljesítmény között (Zinsser – Bunker - Williams, 2001), így e jellemzőt a sporttehetség kibontakoztatása kapcsán is egyértelműen az egyik legalapvetőbb tényezőnek tarthatjuk. A magas önbizalmú sportolók másképp gondolkodnak magukról és a teljesítményhelyzetről, mint az alacsonyabb önbizalmúak: pozitívabb gondolataik, képzeteik vannak önmagukkal és a helyzettel kapcsolatban, úgy ítélik képesek megvalósítani céljaikat (Zinsser – Bunker - Williams, 2001). Baumann (2006) szerint a csapatsportoknál a csapattagok önbizalma a közös sikerek előfeltétele. A stabil önbizalommal rendelkező sportolók képesek különbséget tenni a teljesítmény és saját személyiségük között, ha hibáznak, vagy helytelen döntéseket hoznak, jobban fogadják a(z) (ön)kritikát, így az önbizalom hozzásegíti őket, ahhoz, hogy újra a siker útjára léphessenek. A

teljesítményhelyzetekben képesek megfelelően koncentrálni, s a szituáció követelményeire összpontosítani. A csekély önbizalom ellenben könnyen aláássa a teljesítőképességet. Az ilyen önbizalmú sportolók például többet gondolkodnak a gyengeségeikről, mint az erősségeikről, gyakran az edzéseken jobban teljesítenek, mint a versenyszituációkban, vagy az ellenfél kiemelkedő produkcióját látva könnyen elbátortalanodhatnak.

A felmerülő számos aspektus miatt az önbizalom fogalmát egy komplex lélektani konstrukciónak, az énkép témakörén keresztül tartjuk érdemesnek megközelíteni. Az én fogalma a személyiség központi struktúráját takarja, mely magába foglalja az önészleleteket és az egyénnek az ezek nyomán kialakuló saját magával kapcsolatos érzelmeit, képzeteket, elképzeléseit (Rogers, 2003). Az énkép ez alapján önmagunk mentális reprezentációját jelenti, amely a saját magunknak tulajdonított tulajdonságok rendszeréből tevődik össze. Aidman és Schofield (2004) az énképnek három komponensét különítik el: kognitív, affektív és viselkedéssel. Az énkép kognitív összetevőjének a magunknak tulajdonított tulajdonságokat tartják (például: vonzó, ügyes, lassú stb.). Az énkép affektív komponense azt tükrözi, hogyan viszonyulunk ezekhez a tulajdonságokhoz. Ezt az aspektust általában az önbecsülés fogalommal szokták jelölni. A viselkedéssel komponens azt a tendenciát foglalja magába, hogy az egyén igyekszik úgy cselekedni, hogy az énképével összhangban legyen.

Mi itt javasoljuk az énkép fogalmának transzperszonális és rendszerszemléletbe történő helyezését. Így elkülöníthetünk az *énképnek perszonális, interperszonális és transzperszonális szintjét*. Ebben a megközelítésben az *énkép interperszonális szintjéhez* azok az önreprezentációk tartoznak, amelyek a társas közegben (család, kortársak stb.) elfoglalt helyünkkel, szerepünkkel, társas készségeinkkel kapcsolatosak. Ilyenek lehetnek például a később bemutatásra kerülő Tennessee Énkép Kérdőív (Dévai - Sipos, 1986) társas énkép és családi énkép dimenziói, vagy a szintén későbbiekben bemutatandó Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív (Oláh, 2005) társas mobilizálás képessége, társas monitorozás képessége és szociális alkotóképesség dimenziói.

Az énkép transzperszonális szintje azt takarhatja, hogy hogyan viszonyulunk a transzcendenciához, s ezáltal hová helyezük magunkat a mindenségben.

Az énkép perszonális szintjét további három szintre bonthatjuk: *fizikaira, affektívra* illetve *kognitívra*. Az *énkép fizikai szintű összetevője a testkép*. A testkép kialakulásának gyökere a vizuális-poszturális testmodell (Marton L, 1970) lehet. A csecsemők a látási és

testtartási-testhelyzeti észleletekből származó információk összekapcsolásával egy kognitív modellt kezdenek kialakítani saját testükről. E testmodellhez kapcsolódhatnak az egyéb testérzetekből származó információk (például érintkezés tárgyakkal), amelyek segítségével a csecsemő fizikailag egyre inkább képes magát elválasztani a külvilágtól. A későbbi fejlődés során a testi változásokkal együtt a testkép folyamatosan formálódik, alakul (gondoljunk például a serdülőkori jelentős átrendeződésekre). Az *énkép affektív szintű összetevője az önbecsülés* lehet. Az önbecsülésen a saját magunkhoz fűződő érzelmi viszonyt értjük, azt, hogy mennyire tartjuk magunkat elfogadhatónak, szerethetőnek. Aidman és Schofield (2004) szerint az önbecsülés két forrásból táplálkozik: az elfogadottság és a kompetencia élményéből. Virginia Satir (1999) úgy véli, hogy az önbecsülés gyökerei a családból fakadnak. A gyermek az elsődleges szociális közegéből kapja meg az alapvető visszajelzéseket arról, hogy mennyire szerethető, elfogadható ember. Szerinte a magas önbecsülésű emberek toleránsabbak önmaguk és mások hibáival szemben. Ez szerepet játszhat abban, hogy a kritikát is jobban eltűrjük, így a megfelelő kritikát képesek beépíteni személyiségfejlődésükbe, míg az inadekvát kritika nem rombolja le az önértékelésüket. Tafarodi és Vu (1997) úgy találta, hogy a pozitív önértékelés segít abban, hogy az egyén függetleníteni tudja magát attól, hogy mások hogyan látják őt, ezáltal a sikereit és kudarcait is függetlenebbül tudja értékelni. Az *énkép kognitív szintű komponense az önbizalom*. Az önbizalom fogalma azt tükrözi, hogy az egyén mit gondol, hisz a képességeiről azzal kapcsolatban, hogy mennyire képes bizonyos cselekedeteket megtenni, elvégezni, a kitűzött feladatait, céljait megvalósítani, elérni. Az önbizalom több forrásból származhat. Szerepet játszhatnak minőségében a korábbi tapasztalatok (például kompetencia élménye), a társas visszajelzések (például „milyen ügyes ez a gyerek, milyen jó gömbérvéke van), továbbá az énkép egyéb aspektusai is.

Rendszerszemléletben gondolkodva elmondhatjuk, hogy az énkép különböző szintű összetevői kölcsönös hatással vannak egymásra. Az önbecsülés például nagymértékben befolyásolja az önbizalmat. Egy alacsony önbecsülésű ember, még ha kiemelkedően teljesít, vagy pozitív társas visszajelzéseket kap, akkor sem biztos, hogy ezáltal egyértelműen növelni tudja önbizalmát. Ilyenkor megeshet, hogy sikerét a szerencsének, a véletlenek összjátékának vagy az ellenfél hibájának tulajdonítja. Más példa lehet, amikor bizonyos érzelmi (önbecsülési) problémák testképzavarokhoz vezethetnek. Ezekben az esetekben hiába rendelkezik valaki tökéletes testtel, önreprezentációjában mégis torzsnak, túlzottan kövérnek, satnyának stb. látja magát. Szintén a kölcsönhatások más példája lehet, amikor valaki önbizalmának állandó erősítésével, vagy éppen túlzott kimutatásával alacsony önbecsülését

próbálja kompenzálni (például állandóan reflektorfényt, elismerést igénylő, ugyanakkor pszichológiai problémákkal, önértékelési zavarokkal küszködő sztároknál találkozhatunk ilyennel).

A sport-önbizalom (Vealey, 2001) koncepciója kifejezetten a sport kontextusában tárgyalja az önbizalom témakörét. A sport-önbizalom fogalma azt takarja, hogy az egyén milyen mértékben hisz a sportteljesítmény eléréséhez szükséges képességeinek meglétében. A sport-önbizalom multidimenzionális lélektani konstruktum a sportolóknak fizikai és pszichológiai képességeikbe, aktuális fizikai és edzettségi állapotukba vetett bizalmát jelöli, továbbá azt a hitet, hogy képesek a fejlődésre, a tökéletesedésre. Vealey különbséget tesz vonás (trait sport-confidence, TSC) és állapot (state sport-confidence, SSC) sport-önbizalom között. A vonás sport-önbizalom fogalma arra utal, hogy általában mit tart valaki a sportbeli sikerekhez vezető képességeiről, az állapot sport-önbizalom fogalma pedig azt jelöli, hogy a versenyző egy adott pillanatban milyen fokú önbizalmat érez a sikerhez vezető képességeivel kapcsolatban.

A sport-önbizalom szintjét több forrásból származó tényezők befolyásolják. Abból kiindulva, hogy a versenyzők szociális környezetben edzenek, Vealey szerint a sport-önbizalom forrásaira egyaránt hatnak szervezeti kulturális, illetve személyes tényezők. A szervezeti kulturális tényezők közé sorolja például a versengés szintjét az adott szervezetben, az edzői viselkedéseket, a motivációs légkört vagy a versenyzőtől elvárt elköteleződés mértékét. A személyes tényezők közé tartozhatnak a személyiségjellemzők (például attitűdök, értékek), a demográfiai jellemzők (nem, kor) vagy az etnikai hovatartozás is. A sport önbizalom kilenc forrását Vealey három területről eredezteti:

1. Az első területet a „teljesítmény” címkével jelzi. Innen két önbizalomforrást jelöl meg: a Kiválóságot és a Képességek demonstrációját. Ezekben arra utal, hogy az önbizalom a képességek tökéletesítéséből származik, mely kiemelkedő képességeket a sportoló a megmérettetéseken demonstrálni is tud.
2. A második forrásterületet „önszabályozásként” jelöli. Innen szintén csak két forrást jelöl meg: a Fizikai és mentális felkészülést és a Fizikai én-prezentációt. Ezekben a sport-önbizalom forrása a hit a megfelelő mentális, illetve fizikális felkészültségben, továbbá a pozitív testkép (jó kondíció, megjelenés).
3. A harmadik területet „társas légkör” címkével illeti. Innen a sport-önbizalom forrásai: a Társas támasz, a megfelelő Edzői vezetési stílus, a Behelyettesítő

tapasztalat (más hasonló képességűnek tartott sportoló sikerének észlelése), az adekvát Környezeti komfort, illetve a Helyzeti előnyök.

A sport-önbizalom következményei Vealey szerint három szinten mutatkoznak meg: érzelmi, viselkedéses, illetve kognitív. Tehát a sportszituációval kapcsolatos érzelmekben, viselkedésben és gondolkodásban. Ezt hívja ő ABC háromszögnek, utalva az angol eredeti kifejezések kezdőbetűire (affective, behavioral, cognitive). A teljesítményben végül a sport-önbizalom a viselkedéses szinten manifesztálódik.

A sport-önbizalomhoz kapcsolódó rokon fogalom az én-hatékonyság koncepciója. Hardy, Jones, és Gould, (1996) az én-hatékonyságot a sportban az önbizalom egyfajta mikro szintjének tartják, amely a gyakorlatban inkább bizonyos készségek kivitelezéséhez, helyzetek megoldásához kötődik (például, hogyan tudom fogadni a szervákat), míg a sport-önbizalom a makro szintre vonatkozik, azaz arra, hogy globálisan, milyen teniszezőnek tartom magam.

Bandura (1994) szociális-kognitív elméletében az én-hatékonyságot úgy definiálja, mint az egyén hitét abban, hogy megvan-e a képessége bizonyos feladat végrehajtásához. Az én-hatékonyság érzése tulajdonképpen egy kiértékelési folyamat eredményeképpen jön létre, melyben az egyén a környezeti kihívással szembesülve szubjektíven bírálja el a megoldáshoz szükséges képességeit. Ilyen szempontból tehát a feladathoz való hozzáállást inkább a hiedelem határozza meg, mint a valós képességek.

A kutatások az én-hatékonysággal kapcsolatban szintén úgy találták, hogy kulcsfontosságú tényező a sportteljesítményben (Morris - Koehn, 2004). Weiss, Weise és Klint (1989) például fiatal női tornászokat vizsgálva mutatott ki szignifikáns korrelációt a teljesítmény és az én-hatékonyság között. Az én-hatékonyság kapcsolatban áll a motivációval is. A megállapítások szerint a magasabb én-hatékonyság érzés növeli a feladat felvállalásának esélyét, továbbá nagyobb erőfeszítés kifejtéséhez, illetve kitartáshoz vezet a megoldás-próbálkozásokban (Morris - Koehn, 2004).

Bandura (1994) szerint az én-hatékonyság érzés szintjére, erősségére négy fontos tényező bír jelentős befolyással. Ezek: az eredményes teljesítmény, a behelyettesítő tapasztalat, a szóbeli meggyőzés, illetve a fiziológiai állapot. A korábbi eredményes teljesítmény növeli az én-hatékonyság érzését, ellenben a kudarcélmény csökkenti azt. Valaminek a sikeres vagy sikertelen elvégzése az egyén számára közvetlen visszajelzést ad a

képességeiről. Így az én-hatékonyság érzése nagyban feladatfüggő (például, hogy hány alkalommal végezte már valaki az adott tevékenységet, vagy hogy milyen sikerek, kudarcok érték benne). Más érzéssel állhat valaki küzdőpástra élete első versenyén, mint néhány év versenyzői rutinnal a háta mögött. Szintén másképp állhat oda, ha előző alkalommal már sikerült legyőznie az aktuális ellenfelét, mintha az utóbbi időben rendre vereséget szenvedett tőle. A behelyettesítő tapasztalat befolyásoló hatására példa lehet, ha egy versenyző látja, hogy előtte egy másik – hasonló képességűnek tartott – sportoló teljesít egy általa megvalósíthatatlannak gondolt feladatot (mondjuk, legyőzi az aktuális világbajnokot). A szóbeli meggyőzés (például: „képes vagy rá”, „meg tudod tenni”) a közlő hitelessége esetén szintén növelheti az én-hatékonyság érzését. Így mondjuk egy tisztelt, kompetens edző reális biztatása, kedvező hatással lehet e tényezőre. Végül a fizikai állapot például az arousal szint, a betegség, a fáradtság vagy energetizáltság foka a testi visszajelzéseken keresztül szintén befolyásolja az én-hatékonyság érzés fokát.

Morris és Koehn, (2004) szerint a sportteljesítmény szempontjából fontos kérdés, hogy mennyire van összhangban az én-hatékonyság a reális képességekkel. Abban az esetben, ha az én-hatékonyság érzése alacsonyabb, mint ahogy a valós képességek indokolnák, a sportoló könnyen alulteljesíthet. Ha az én-hatékonyság érzése magasabb, mint ahogy reálisan lennie kellene, az a versenyen kudarcélményt okozhat a versenyzőnek.

Zinsser, Bunker és Williams (2001) rámutatva a gondolkodás, az érzelmek és a viselkedés összefüggésére, arra a következtetésre jutott, hogy a sportbeli önbizalmat bizonyos gondolkodási szokások nagyobb mértékben befolyásolják, mint a korábbi sikerélmények, az esélyesség vagy a fizikai tehetség. Éppen ezért véleményük szerint a belső beszéd minősége központi tényező az önbizalom fejlődésében. Az önbizalom fejlesztésében így Zinsser és munkatársai (2001) az olyan kognitív technikákra helyezik a hangsúlyt, mint a helyzetek pozitív átkeretezése, a pozitív célmeghatározás, a negatív gondolkodás megállítása vagy negatív gondolatok pozitívokkal történő helyettesítése. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy az ilyen technikák nem minden esetben működnek. Ha a negatív gondolkodás háttérben korábbi komolyabb érzelmi traumák állnak, az ilyen sérülések a tudattalanból érzelmi szinten fejtik ki hatásukat. Gondoljunk például a korai eltaszítottság okozta önbecsülési problémákra, alacsony önértékelésre vagy egy súlyos sportsérülés okozta megrázkódtatásra (mondjuk, egy rúdugró alatt eltörik a rúd, és ő komolyabban megsérül). Az ilyen esetekben a pozitív gondolkodás gyakorlása segíthet a változásban, fejlődésben, ugyanakkor a tudattalan feszültségek újra meg újra feltörhetnek, negatív érzelmeket, érzéseket keltve. Az első esetben

például az illető nem is tudja megfogalmazni, hogy miért, de időről-időre lehangoltnak, feszültnek, rosszkedvűnek érzi magát. A második példában szereplő sportoló pedig rendre dekoncentráltan, kevésbé összeszedetten, lendületesen fut neki az ugrásnak. Mindkét helyzetben segíthetnek a pozitív gondolkodási technikák, például az értékek, erősségek számbavétele: „igen értékes vagyok, már mennyi mindent elértem” vagy a negatív gondolatok kicserélése: „képes vagyok megcsinálni, hiszen edzésen már megcsináltam”. Ugyanakkor a háttérben meghúzódó tartalmak továbbra is rengeteg pszichés energiát lekötnek, így bizonyos esetekben érdemes lehet mélyebbre hatoló pszichológiai módszerekkel feloldani az ilyen negatív gondolkodást (alacsony önbizalmat) gerjesztő pszichés erőket. Véleményünk szerint az önbizalom fejlesztését éppen ezért egyszerre több szinten is érdemes megragadnunk, kihasználva a különböző befolyásoló tényezők kölcsönhatásait.

3.1.2. Arousal, szorongás, stressz és a személyiség megküzdési mechanizmusai

Az arousal, a stressz és a szorongás fogalmait a sportpszichológiai irodalomban gyakran egymás szinonimáiként szokták használni (Smith - Smoll, 2004). A fogalmak egymással való helyettesítése szoros összefüggésük miatt gyakorlati szempontból elfogadható, ugyanakkor elméleti szemszögből az előbb említett szerzők is javasolják a koncepciók közötti differenciálást.

Az arousal fogalma az idegrendszer aktivációs állapotára utal. Ez az idegrendszeri aktiváció fiziológiai folyamatokon keresztül jön létre, s inkább a viselkedés intenzitására – melyet a nyugodtságtól az extrém izgatottságig tudnánk jellemezni – utal, mint a viselkedés irányára (pozitív vagy negatív reakciók) (Landers - Arent, 2001).

Selye János (Selye, 1963) eredeti megközelítésében a stressz a szervezet aspecifikus válasza az őt ért behatásokra. A stressz fogalmán legáltalánosabban azt a jelenséget értjük, amikor az egyén a fizikai vagy pszichológiai jóllétét veszélyeztető tényezőkkel szembesül (Atkinson - Atkinson - Smith - Bem, 1994). Az ilyen fenyegető tényezőket nevezzük stresszoroknak és az ezekre adott válaszokat stresszreakciónak. A stressz esetében már beszélhetünk a viselkedés irányáról is (Landers - Arent, 2001). Az egyén által negatívnak értékelt stressz a distressz, a pozitívan megélt stressz az eustressz.

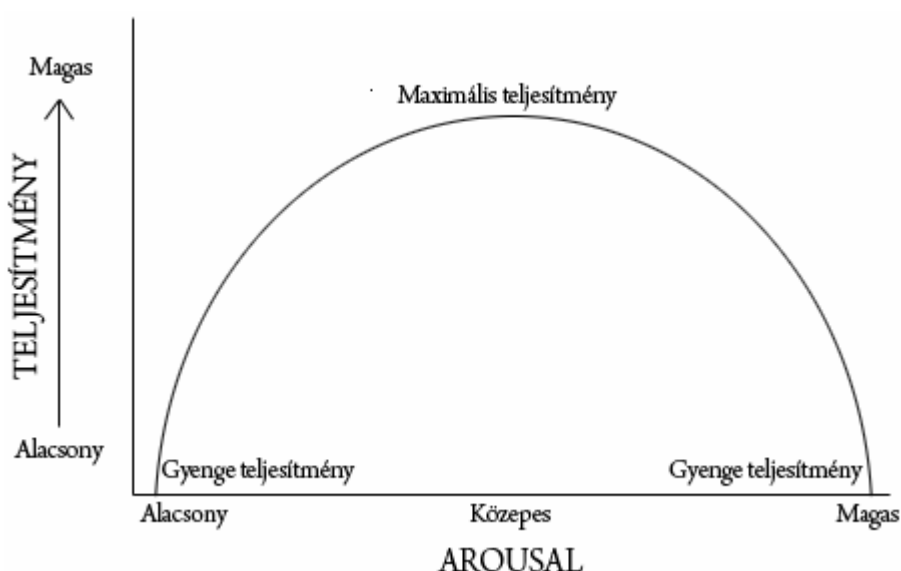
A szorongás egy kellemetlen, feszült érzelmi állapot, mely a vegetatív idegrendszer magas aktivációjával, negatív érzésekkel és gondolatokkal jár. Vannak szerzők, akik a

szorongást a stresszre adott válaszok egyik fajtájának tartják (Atkinson, 1994; Smith - Smoll, 2004). Spielberger (1975) szerint a szorongásra jellemző, hogy változó intenzitású lehet, különböző időtartammal bírhat, az aggodás, félelem, zavarodottság, kellemetlen érzeteivel, illetve ezekkel egyidejűleg a vegetatív idegrendszer jellegzetes aktivációjával jár. A szorongásnak az időtartama alapján elkülöníthetünk állapot, illetve vonás jellegét (Spielberger, 1975). Állapot szorongásról akkor beszélhetünk, ha a szorongás bizonyos szituációkban (például egy versenyen) jelenik meg, míg a vonásszerű szorongás elnevezés arra a jelenségre utal, ha a szorongás az egyénnél hajlamszerűen, a személyiségvonásainak részeként jelentkezik. A szorongás esetében is elkülöníthetünk fizikai, affektív illetve kognitív szintű összetevőket. A fizikai szinten a szorongás a különböző testi és viselkedési tünetekben manifesztálódhat. Ilyen tünetek lehetnek az idegrendszeri változások nyomán kialakuló testi reakciók (például hasmenés, gombócérzés a torokban, sápadtság, izommerevség, szívdobogás), továbbá a szorongás következményeinek testi vagy viselkedési szinten megjelenő jelei (például tépett körömágy, összehúzott testtartás, agresszív viselkedés, szétesett mozgás stb.) Affektív szinten a szorongás egyfajta feszült, kellemetlen lelkiállapotként jelentkezhet. Kognitív szinten pedig negatív gondolatokban (például „jaj, csak vele ne kerüljek össze a versenyen”), illetve a kognitív funkciók (pl. figyelem, problémamegoldás) deficitjében realizálódhat.

A szorongás és a distressz egyaránt magas arousal szinttel járnak, ugyanakkor a magas arousal nem feltétlenül jár együtt szorongással vagy distresszrel. A csúcsteljesítmények, a nagy mérközések magasabb pillanatai vagy az eustressz szintén magas arousal szinttel járhat együtt, ugyanakkor mentesek a kellemetlen élményektől, feszültségektől. A kutatások azt támasztják alá, hogy a szorongás és a distressz általában a teljesítmény romlásával jár, míg az eustressz vagy a magas arousal szint a helyzet kontrollálásának érzetével társulva elősegíti a sportbeli sikerességet (Csíkszentmihályi - Jackson, 2001; Landers - Arent, 2001; Smith - Smoll, 2004). A stressz-kezelés, a megküzdés illetve a szorongás, a feszültségek kontrollálásának, szabályozásának képessége éppen ezért fontos kérdések a sporttehetség kibontakoztatásának szempontjából is.

Az arousal teljesítmény kapcsolatáról a szakirodalomban több koncepció is felmerül. Az arousal-teljesítmény lineáris modellje szerint az arousal szint növekedésével a teljesítménynek egyenesen arányosan növekednie kellene (Landers - Arent, 2001), így minél izgatottabb valaki, annál jobb teljesítményt kellene nyújtania az adott tevékenységben. Ezt az elképzelést az összes sportteljesítményre vonatkoztatni nehéz lenne, hiszen könnyű belátni,

hogy bizonyos sportágakban (például céllövészet, műugrás) a felfokozott testi izgalom kifejezetten ronthatja az eredményességet. Oxendine (1984) az idegrendszeri aktivitást a feladat-komplexitással való összefüggésben tanulmányozva arra a megállapításra jutott, hogy a magasabb izgalomszint az intenzív, durvább mozgáskifejtéssel járó, nagy erőbedobást, sebességet igénylő tevékenységeknél (pl. futás, súlyemelés) fokozza a teljesítményt, míg a finom koordinációt, erős figyelemkoncentrációt igénylő sportágaknál ronthatja azt. Landers és Arent (2001) úgy gondolják, Oxendine elképzelését önmagában véve nehéz a sportszituációkra vonatkoztatni. Hiszen például a súlyemelés esetében, ha túl magas az izgalomszint, az éppúgy ronthat is a teljesítményen (mondjuk, a versenyző a túlzott izgalom hatására elfelejti bekrétázni a kezét, vagy nem koncentrálnak eléggé a gyakorlat pontos végrehajtására). Véleményük szerint a kutatások jobban alátámasztják az úgynevezett fordított U hipotézist. Ez utóbbi alapján az arousal és a sportteljesítmény kapcsolatát célszerűbb egy haranggörbeszerű összefüggésben elképzelni (5. ábra):



5. ábra: Az arousal és a teljesítmény fordított U hipotézise (Landers – Arent, 2001, 213. 0.)

E szerint a túlzottan alacsony illetve a túlságosan magas izgalmi állapot egyaránt kedvezőtlenül hat a feladat sikeres elvégzésére, a legszerencsésebb a sportteljesítmény szempontjából egy közepes, optimális arousal szint elérése. Ez az optimális arousal szint sportáganként más és más lehet. Budavári (2007) a szükséges testi, idegrendszeri izgalmi szint foka alapján elkülönít:

1. extrém izgalmi nívót (például hosszútávfutás és úszás, súlyemelés, atlétikai dobószámok, labdarúgás védőmunka)
2. erős izgalmi nívót (például rövidtávúszás és futás, judo, birkózás)

3. közepes izgalmi nívót (például kosárlabda, távolugrás, ökölvívás)
4. gyenge izgalmi nívót (például vívás, tenisz, labdarúgásban büntetőrúgás)
5. illetve enyhe izgalmi nívót (például torna, golf, műkorcsolya) igénylő sportágakat, sportági feladatokat.

Budavári figyelembe veszi, hogy minél összetettebb egy sportági tevékenység, annál különbözőbb lehet az egyes részfeladatok sikeres megoldásához szükséges optimális arousal szint. A labdarúgásban például más mértékű izgatottság optimális az intenzív védő munkához, mint a büntető elvégzéséhez. Véleménye szerint minél inkább képes egy játékos rugalmasan változtatni az arousalt (fel tud pörögni és meg is tud nyugodni), annál hatékonyabb lehet a teljesítménye. Azt, hogy az idegrendszer aktivációs szintje milyen kapcsolatban van a teljesítménnyel, a sportági jellegzetességeken túl a sportolók közötti egyéni különbségek is befolyásolják. A versenyzőknél eltérő lehet az idegrendszeri izgatottság homeosztatisz szintje, így más mértékű lehet az izgalmi állapot, melyben megfelelően érzik magukat. Ami egyiküknek még egy átlagos helyzet, az a másíknak már őrjítı izgalom lehet. Landers és Arent (2001) az arousalt olyan lélektani konstruktként határozták meg, mely intenzitással jellemezhető, ám irányal nem. Azt, hogy egy szituációt stresszesnek vagy szorongáskeltőnek élünk-e meg (ezáltal a viselkedés irányát is), a kognitív kiértékelés határozza meg. A szerzők a stressz és a szorongás tényezői közül a vegetatív izgalom mellett a kognitív értékelés szerepét tartják legnagyobb jelentőségűnek (Lazarus – Folkman, 1984; Landers - Arent, 2001; Oláh, 2005). Az, ahogyan az egyén a szituációt értékeli, függhet magától a helyzet sajátosságaitól, továbbá az illető személyiségétől (például az alapvetően szorongó személyiségek nagyobb valószínűséggel fognak szorongáskeltőnek megélni egy felfokozott izgalmi helyzetet), és korábbi tapasztalataitól.

A sportkörnyezet számos stressz-forrással telített. A magas kihívások, az elvárások, a helyzetek kiszámíthatatlansága és kontrollálhatatlansága (például, hogy az eredményesség sok esetben nagymértékben a bíróktól, az edzőktől vagy az ellenfelektől is függ) mind stresszorokká válhatnak. A stressz pedig adott esetben szorongást okozhat a sportolóknak. Smith (1980) kettőszáz amerikai-futballistával készített felmérést a mérkőzések előtti, alatti és utáni szorongással kapcsolatban. A megkérdezettek több mint 40%-a magas szorongásszintről számolt be, amelyet a teljesítményével is kapcsolatba hozott. A szorongás-teljesítmény összefüggését vizsgálva Weinberg és Genucci (1980) golfozóknál azt mutatta ki, hogy az edzés helyzetben hasonló teljesítményt nyújtó versenyzők közül a magasabb szorongással rendelkezők téthelyzetben szignifikánsan gyengébb teljesítményt nyújtottak.

A Burton (1988) és Martens (1990) (hivatkozik rájuk: Landers - Arent, 2001) által kifejlesztett multidimenzionális szorongás teória szerint a versenyszorongást két összetevő határozza meg. A kognitív összetevő a kudarcból való félelemmel áll kapcsolatban (például félelem a kikapástól, a leblokkolástól, a gyenge szerepléstől), míg a szomatikus összetevő a pszichológiai stresszre adott testi válaszokat tükrözi (például gyors szívverés, émelygés, tenyérizzadás). Az elméletalkotók szerint a kognitív szorongás már a verseny előtt korábban megjelenhet és állandósulhat, míg a szomatikus szorongás általában csak közvetlenül a megmérettetés előtt csúcsosodik ki. Az elmélet szerint a teljesítményre a kognitív szorongásnak van elsődleges (és egyben negatív irányú) hatása, mivel a szomatikus szorongás a feladat megkezdésekor feloldódik, ám az előbbi a feladatvégzés folyamán a siker esélyének szubjektív megítélésével párhuzamosan változik. Az elképzelések alapján a szomatikus szorongás kapcsolata a teljesítménnyel leírható a fordított U görbével, míg a kognitív szorongás negatív lineáris kapcsolatot mutat vele. A különböző kutatások adatai a multidimenzionális szorongás modell ez utóbbi tézisét nem támasztják egyértelműen alá (Landers – Arent, 2001). Mindenesetre a szorongás teljesítményre gyakorolt befolyását nehéz lenne megkérdőjelezni. A sporttehetség kibontakoztatásának szempontjából ennél fontosabb kérdés lehet a stressz és a szorongás kezelésével és kontrollálásával kapcsolatos tényezők számbavétele.

A stresszel való megküzdés mechanizmusát copingnak nevezzük. Oláh (2005, 52. o.) szerint „a megküzdés többek között arra irányul, hogyan minimalizálhatjuk, küszöbölhetjük ki életünkben azokat a körülményeket, melyek között a stressz megbetegít, és hogyan teremthetjük meg azokat a feltételeket, amelyek között a stressz fejlődésünk szolgálatába állítható”. Lazarus (idézi: Oláh, 2005, 57.o.) kognitív tranzakcionista coping modellje alapján „megküzdésnek tekinthető minden olyan kognitív vagy viselkedéses erőfeszítés, mellyel az egyén azokat a külső vagy belső forrásokat próbálja kezelni, amelyeket úgy értékel, hogy fölülmúlják vagy felemészítik aktuális személyes forrásait.” Lazarus elméletének központi fogalma a kognitív értékelés. Úgy tartja, hogy az egyén és környezete között dinamikus kölcsönhatás van, mely interakcióban mind az egyén érzelmeinek erősségét, illetve minőségét mind a megküzdés módját a helyzet kognitív értékelése befolyásolja. Az elsődleges értékelés arra vonatkozik, hogy a személy és környezete közötti aktuális interakciónak milyen hatása van a személy jóllétére, komfortérzetére, életének alakulására szempontjából, míg a másodlagos értékelés során a megküzdésben mobilizálható erőforrások számbavétele zajlik.

Lazarus és Folkman (1984) megkülönböztetnek probléma-, illetve érzelmközpontú megküzdést. A problémaközpontú megküzdés kétirányú lehet: vagy a helyzeten próbál az egyén változtatni (például alternatív megoldásokat talál ki egy probléma megoldására), vagy önmagán (például munkahely elvesztése esetén új dolgok tanulásába kezd). Az érzelemfókuszú megküzdés célja a negatív érzelmek elhatalmasodásának megakadályozása, illetve az, hogy az egyénnek ne a konkrét probléma megoldásával kelljen foglalkoznia. Nolen és Hoeksema (1991) az érzelmközpontú megküzdésen belül kérődző, elterelő illetve negatív elkerülő viselkedést különítenek el. Kérődző stratégia például az elvonulás, gondolkodás a helyzeten. Elterelő stratégia lehet például a moziba menés, vagy a sportolás. Míg negatív elkerülő stratégiának számítanak az önveszélyes elterelő viselkedések, például a konfliktusok keresése, az ivás vagy a drogozás. A tranzakcionista felfogás alapján a (sikeres) megküzdés folyamatában a környezeti és személyes tényezők egymással kölcsönhatásban vesznek részt.

A stresszel való megküzdést számos tényező segítheti vagy gátolhatja. Braddock, Royster, Winfield és Hawkins (1991) az egyénnek a környezeti csapásokra és stresszre adott pozitív válaszát rugalmasságként definiálja. A rugalmasságot individuális és szociális faktorok egyaránt befolyásolják. Így a rugalmasságot befolyásolhatják az olyan individuális tényezők, mint például az önbecsülés, az önbizalom, az alacsony szorongás, a nem, a kor, az intelligencia vagy a végzettség. Továbbá az olyan környezeti tényezők, mint például a családi és kortársi támogatás, a szülő-gyermek kapcsolat minősége, a szülők végzettsége és családi állapota vagy a mentori kapcsolatok (Aidman – Schofield, 2004). A vizsgálatok a sport kontextusában arra adnak bizonyítékot, hogy a megfelelő rugalmasság fontos szerepet játszhat például a sérülésekből való felgyógyulásban, a kudarcok feldolgozásában, vagy az időszakos teljesítményesésekkel való megküzdésben (Aidman - Schofield, 2004).

Oláh (2005) az egészséges megküzdésben szerepet játszó személyiségfaktorokkal kapcsolatos koncepciókat áttekintve számos olyan tényező talált, melyek hozzájárulhatnak a stressz eredményes, pozitív feldolgozásához. Ilyenek lehetnek például:

- A kontroll képesség. (Erős hit abban, hogy bizonyos határok között képesek vagyunk a velünk történetek ellenőrzésére, befolyásolására és, hogy mi vagyunk a felelősek azért, ami velünk történik.)
- Az elkötelezettség. (A személy mélyen, őszintén hisz annak az értékességében, amit csinál, és teljes odaadással végzi azt.)

- A kihívások vállalására való képesség. (Azon a meggyőződésen alapul, hogy az élet természetes rendje inkább a fejlődés, a változás, mint a stabilitás.)
- A diszpozicionális optimizmus. (Az események, történések pozitív kimenetelének az elvárása.)
- A koherencia érzék. (Az összefüggések megértésére, megérzésére való képesség, meggyőződés abban, hogy a változások előre jelezhetőek, és hogy a dolgok úgy alakulnak, ahogyan ésszerűen elvárható.)

Oláh (2005, 85.o) a protektív faktorok széles ívű áttekintése után úgy véli, hogy „az individuum megküzdési forráskapacitását alkotó személyiségtényezők egy integrált személyiségen belüli rendszerként foghatók fel, amit pszichológiai immunrendszerként definiálhatunk”. Oláh (2005, 85.o) definíciója alapján „a pszichológiai immunrendszer (PI) fogalma azoknak a személyiségforrásoknak a megjelölésére szolgál, amelyek képessé teszik az egyént a stresszhatások tartós elviselésére, a fenyegetésekkel való eredményes megküzdésre úgy, hogy a személyiség integritása, működési hatékonysága, fejlődési potenciálja ne sérüljön, inkább gazdagodjon, a stresszel való aktív foglalkozás során szerzett tudás, élményanyag és tapasztalat interiorizációja következtében”. A PI három egymással összefüggő alrendszerből épül fel, amelyek bizonyos - hasonló funkciókat teljesítő - pszichológiai jegyeket, képességeket („pszichológiai-antitesteket”) tömörítnek:

1. A Megközelítő-Monitorozó alrendszer feladata a fizikai és szociális környezet megismerése, megértése és kontrollálása. Ide tartozik az optimizmus, a koherencia érzék, a kihíváskeresés képessége és a kontrollképesség.
2. Az Alkotó-Végrehajtó alrendszer azokat a személyiségjegyeket tartalmazza, amelyek segítik az egyén céljainak, szándékainak elérését. Ezen tulajdonságok segítségével az egyén képes megváltoztatni a nehezített alkalmazkodási helyzet körülményeit. Ilyen jellemzők a leleményesség, a problémamegoldó képesség, az én-hatékonyság, a szociális források mobilizálásának képessége, illetve a szociális alkotóképesség.
3. Az Önregulációs alrendszer integrálja a dinamikus önszabályozást szavatoló coping potenciálokat, személyiségjegyeket. Így biztosítja a figyelem és tudat feletti kontrollt, továbbá az akadályok, kudarcok, veszteségek hatására kialakuló érzelmi állapotok kontrollálását. Ebbe az alrendszerbe illeszkedik a szinkronképesség (a figyelem irányításának képessége a kívánt tevékenységre), a kitartásképesség, az ingerlékenység gátlás, az impulzivitáskontroll és az érzelmi kontroll.

A három alrendszer egymással dinamikus kölcsönhatásban biztosítja a személyiség környezeti kontextushoz alkalmazkodó rugalmas működését, a pozitív információk asszimilálását, az én-fejlődést támogató hatások integrálását az önkiteljesítés érdekében. Oláh (2005) empirikus adatokkal támasztja alá, hogy a PI-t alkotó személyiség komponensek fejlettsége és működésének hatékonysága pozitív irányú összefüggést mutat a fizikai és lelki egészséggel, a jó közérzettel, az étellel való megelégedettséggel, továbbá a flow élmény gyakoriságával. Fentiek alapján a PI összetevőinek fejlettsége a sporttehetség kibontakoztatásában a stressz és szorongás kontrollálásán túl egyéb szempontokból is fontos szerepet játszhat (például a fejlődés képességében, a célok meghatározásának és elérésének képességében vagy a flow élmény elérésében). Ez utóbbi tényezővel kapcsolatban mindenképpen érdemes említést tenni Csíkszentmihályi és Jackson (2001) kutatásairól, melyek szerint a flow (az áramlatba kerülés) élménye a sportbeli csúcsteljesítmények gyakori velejárója. A flow állapotába kerülő versenyzők a tevékenységbe való teljes mértékű belefeledkezésről, a mozgás könnyedségéről, egyfajta nagyon energikus de mégis nyugodt érzetről, az időélmény átalakulásáról (lelassul vagy felgyorsul az események ideje) illetve a külső és belső kontroll tökéletes érzéséről számolnak be. A szerzők elmélete alapján a flow állapota mentális felkészüléssel tudatosan is előidézhető, ezáltal pedig a csúcsteljesítmény elérését támogató állapotba kerülhet a versenyző.

3.1.3. Kognitív szempontok: A figyelem és intelligencia szerepe a sporttevékenységben

A kognitív tényezők a tanulási folyamatokon, illetve a tanultak gyakorlatban való alkalmazásának képességén keresztül központi tényezők a sporttehetség kibontakozásában. A figyelem és az intelligencia mindenképpen a sporttevékenységet befolyásoló legjelentősebb kognitív tényezők közé tartoznak.

Hétköznapi tevékenységeink során elárasztanak minket a külső és belső információk. Tudatunk igyekszik reflektálni ezekre: kiszűrni a számunkra hasznosnak ítélteteket és felhasználni azokat. Számos pszichológiai és bölcséleti irányzat állított fel modellt a tudatról, a tudatosságról. A tudatnak így szinte annyi elmélete létezik, ahányan megpróbálkoztak a megragadásával (Atkinson - Atkinson - Smith - Bem, 1994). Kihlstrom (1984) elgondolása szerint a tudatnak a két fontos funkciója van: Egyrészt önmagunk és környezetünk folyamatos követése, másrészt önmagunk és környezetünk folyamatos kontrollja. A folyamatos követés a környezetünkben, testünkben, érzelmeinkben, gondolatainkban zajló jelenségek, események

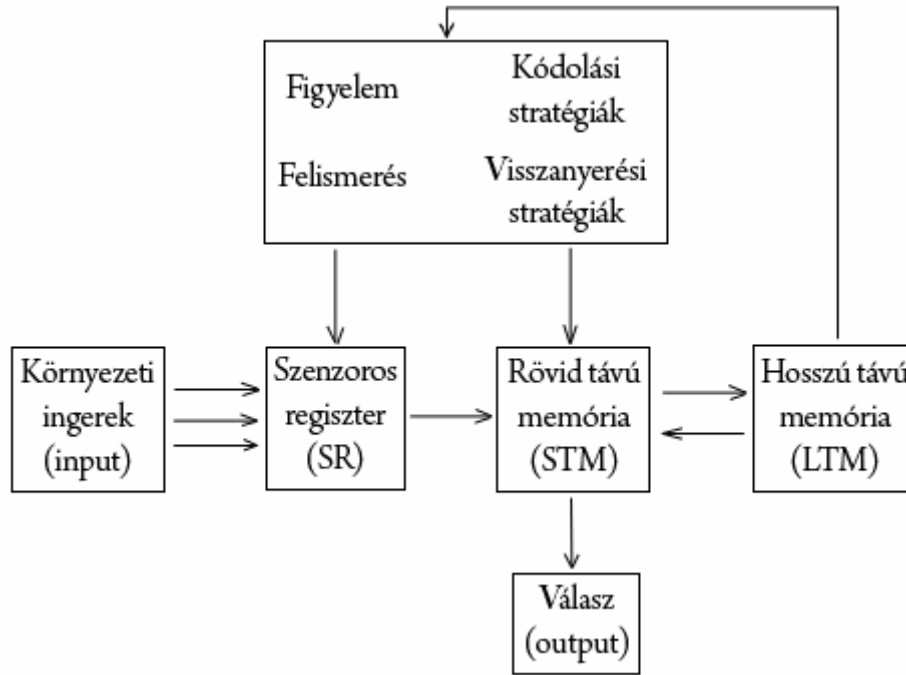
tudatosítására utal. Ezáltal tudjuk nyomon követni, mi történik bennünk és környezetünkben. Mivel biológiai adottságainknál fogva nem vagyunk képesek az ugyanabban a pillanatban egyszerre jelenlévő számtalan különböző irányból, illetve érzékszervi modalitásban (látás, hallás, szaglás stb.) érkező információt feldolgozni és tudatosítani, ezért tudatunk valamilyen módon bizonyos ingereket kiemel, másokat pedig kizár. Általában azok az információk választódnak ki, melyek a túlélésünkkel, céljaink megvalósításával, vágyainkkal, aktuális motívumainkkal kapcsolatosak. Azt a szűrő folyamatot, amely szelektál az ingerek, információk között nevezük figyelemnek (Atkinson - Atkinson - Smith - Bem, 1994). Azt a jelenséget, amikor a figyelmünket kitartóan egy tárgyra irányítjuk, nevezük a figyelem koncentrációjának. A figyelemkoncentrációt sportpszichológiai szempontból Schmid, Peper és Wilson (2001) úgy definiálja, mint az egyén képességét arra, hogy figyelmét az adott feladat megfelelő aspektusaira irányítsa anélkül, hogy az irreleváns külső és belső ingerek megzavarnák. A figyelem akaratlagosságának szempontjából különbséget tehetünk önkéntelen és szándékos figyelem között. Az önkéntelen figyelmet a reflexszerű beállítódásokkal tartják kapcsolatosnak, és ez az ember tudatos elhatározásától függetlenül funkcionál. A szándékos figyelem tudatosan irányított, ennek működésekor az egyén saját elhatározásából választja ki azt a tárgyat, amelyre a figyelem irányul (Balogh, 1993). A figyelemnek különböző tulajdonságait különíthetjük el, melyek minősége meghatározza a figyelmi teljesítményt. Ilyen tulajdonságok: a figyelem terjedelme, tartóssága továbbá megoszlása. A figyelem terjedelme azt jelenti, hogy hány tárgyra tudunk egy adott pillanatban figyelni, tehát mennyi információt tudunk egy időegység alatt befogadni. A figyelem tartóssága azt mutatja, hogy mennyi ideig vagyunk képesek egy tárgyra koncentrálni. A figyelem megoszlása pedig azt takarja, hogy milyen rugalmasan tudjuk váltogatni figyelmünket egyik tárgyról a másikra (Balogh, 1993). A fenti tulajdonságok mindenkinél más-más szinten vannak jelen, minőségüket számos tényező meghatározza, és jelentős mértékben fejleszthetőek.

Nideffer (Nideffer – Sagal, 2001) szerint a sportteljesítmény vonatkozásában a figyelem fókuszának legalább két dimenzióját figyelembe kell venni. A sporttevékenység során egyrészt a figyelem fókusza irányulhat kifelé (például az ellenfélre vagy a labdára), illetve befelé (például a saját gondolatokra, érzésekre), másrészt a figyelmi fókusz terjedelme szűk és tág határok közt változhat. A fókusz szélessége és terjedelme alapján négy különböző figyelmi típust különböztethetünk meg:

- Szűk fókuszú, kifelé irányuló figyelem. (A konkrét feladatok végrehajtásában van fő szerepe.)
- Szűk fókuszú befelé irányuló figyelem. (A mentális előkészületekben, felkészülésben játszik alapvető szerepet.)
- Széles fókuszú kifelé irányuló figyelem. (A gyors helyzetfelmérésben van elsődleges szerepe.)
- Széles fókuszú befelé irányuló figyelem. (Elsősorban a belső történések elemzését segíti.)

Nideffer alap gondolata szerint a különböző sportoknak eltérőek a figyelmi követelményei. Például más figyelemfókusz szükséges a sikeres teljesítmény eléréséhez labdarúgásban és a műugrásban. Továbbá a különböző sportszituációk egy bizonyos sportágon belül is eltérő figyelmi fókuszt igényelnek. Például a labdarúgásban a középpályás posztján nagymértékben szükséges a széles fókuszú kifelé irányuló figyelem, ugyanakkor egy büntető sikeres elvégzéséhez inkább a szűk fókuszú kifelé irányuló figyelem a domináns követelmény. Másik fontos alap gondolat, hogy a sportolóknál is egyéni különbségek lehetnek abban, hogy mely sportági figyelemkövetelmények állnak közelebb saját figyelmi jellemzőikhez. Nideffer úgy véli, hogy a sportolók között lényeges figyelmi különbségek vannak, melyek egyrészt környezeti tényezők által meghatározottak (tehát tanultak), másrészt biológiailag, genetikailag adottak. A kiemelkedő sportteljesítmény elérésében így fontos szempont lehet, hogy egyrészt a versenyző figyelmi képességei minél inkább megfeleljenek az adott sportági követelményeknek, másrészt, hogy a feladatok váltakozásával párhuzamosan a sportoló képes legyen váltogatni a különböző figyelmi típusok között.

A figyelem a tanulásban alapvető szerepet játszik. Elsődleges fontosságú tényező abban, hogy az egyén képes-e kiszűrni a külső és belső információk közül azokat, melyek a tudásának gyarapodását, fejlődését elősegítik. A tanulás információfeldolgozási modellje szerint (Tóth, 2000) a tanulásban különböző struktúrák és kontrollfolyamatok vesznek részt. A struktúrák lényegében memóriatárakat jelölnek, melyek a beérkező és elsajátított információkat tárolják. Ilyen memóriatárak a szenzoros regiszter (mely igen rövid időtartamú érzékszervi tár), a rövid távú memória (STM), illetve a hosszú távú memória (LTM). A kontrollfolyamatok az információ memóriatárakba történő bejutását, kódolását, illetve a memóriatárak közötti áramlását határozzák meg. A kontroll folyamatok közé tartoznak a figyelem, a felismerés, a kódolási stratégiák (például az információ fenntartó ismételtetése), illetve az információ visszanyerési stratégiák. (6. ábra)



6. ábra: A tanulás információfeldolgozási modellje (átvéve: Tóth, 2000, 139.o.)

A modell szerint a felismerés mellett a figyelem az az elsődleges tényező, amely szelektíven meghatározza, hogy milyen információk kerülhetnek kódolásra és feldolgozásra, ezáltal a memóriatarakba. A kimeneti választ pedig csak a memóriatarakban megjelenő kódolt információk generálhatják. A figyelem így kölcsönhatásban van mind a memóriával, mind a gondolkodási folyamatokkal, mind a kimeneti, viselkedéses válaszokkal. Nideffer (Nideffer – Sagal, 2001) modelljét alapulvéve a sporttevékenységek tanulásában, a mozgáselsajátításban szintén fontos szerepet játszhat a különböző figyelmi típusok figyelembevétele. Egyrészt az elsajátítás folyamatában a (szűk fókuszú) befelé irányuló figyelem alapvető jelentőségű a mozdulatok helyes elsajátításának szempontjából. Az edzéseken gyakran csak azt követelik meg a sportolóktól, hogy az edzői instrukciókra (kifelé irányuló fókusz) koncentráljanak, ugyanakkor a testben zajló folyamatok nyomon követése szintén kiemelkedően fontos a helyes mozgáselsajátítás szempontjából. Másrészt szintén érdemes szem előtt tartani, hogy az individuális eltérések miatt bizonyos sportági feladatokat adott sportolók nehezebben tudnak elsajátítani.

A figyelem sportteljesítményre gyakorolt hatását számos tanulmány elemzi (Budavári, 2007; Lénárt, 2002; Nideffer – Sagal, 2001, Csíkszentmihályi, 2001). A figyelem adekvát koncentrációja többek között segíti a feladat teljesítése szempontjából releváns információk felismerését, s az irreleváns ingerek kiszűrését, az arousal megfelelő szabályozását, a mozgás megtervezését és a mozgásterv helyes kivitelezését, a mozdulatok finomhangolását, a flow-

élmény elérését, az ellenfélre való ráhangolódást, vagy a jó helyzetfelismerést. A figyelem kölcsönhatásban áll személyiség affektív és fiziológiai szintű tényezőivel, így az érzelmi állapotokkal, vagy a testi izgatottsággal egyaránt kölcsönösen befolyásolják egymást. A figyelem fejlesztését ezért fizikai, affektív és kognitív szintől egyaránt megközelíthetjük. Fizikai szintről például egyszerű koncentrációs egyensúlyozó gyakorlatokkal vagy lézógyakorlatokkal erősíthetjük, érzelmi szintről például a zavaró érzelmek kiküszöbölésével, míg kognitív szintről pedig például a gondolkodás kontrollálásának különböző technikáival (mondjuk a zavaró gondolatok elengedésének megtanításával). Nideffer és Sagal (2001) ACT (attention control tréning) elnevezésű sportspecifikus figyelemtréning programja a figyelem fejlesztésének komplex szemléletét, és mindig az adott sport kontextusába történő helyezését javasolja. Az ACT az alábbi elemeket tartalmazza:

1. Az egyén figyelmi erősségeinek és gyengeségeinek számbavétele.
2. Az adott sport figyelmi követelményeinek számbavétele.
3. A környezeti és személyi jellemzők számbavétele, amelyek befolyásolják az egyén arousal szintjét és meghatározzák a nyomás alatti viselkedését.
4. A helyzetspecifikus problématerületek és hibás viselkedésminták számbavétele.
5. Beavatkozó program kidolgozása.

A figyelem fejlesztése a tehetség gondozás során annál is inkább indokolt, mivel e tényező jelentős szerepet játszik az egész személyiség komplex kognitív folyamataiban, így a problémamegoldásban és az intelligenciában is. Wechsler (1958) a figyelmet az intelligencia egyik összetevőjének tartja. A két tényező között mindenképpen szoros összefüggés van, s a figyelemhez hasonlóan az intelligencia is fontos szerepet játszhat a sporttehetség kibontakoztatásában. Az intelligencia Wechsler (idézi: Atkinson, 1994, 350. o.) szerint "az egyén összetett, globális képessége arra, hogy célszerűen cselekedjék, racionálisan gondolkodjon, és hogy környezetében hatékonyan működjön". Ez az intelligenciadefiníció egy általános, homogén értelmi képesség meglétét feltételezi, amely a hétköznapi intellektuális teljesítmény háttérében áll. Spearman (1904) ezzel szemben azt gondolta, hogy mindenki egyaránt rendelkezik egy általános intelligencia faktorról (g faktor, az angol general kifejezésből eredeztetve), illetve különböző speciális képességekkel, intelligencia faktorokkal (s faktor). Elképzelése szerint az intelligencia tesztekben mutatott teljesítményt alapvetően a g faktor határozza meg, s például ez alapján mondjuk valakire, hogy általában okos vagy buta-e. E mellett azonban speciális képességek is vannak, amelyek elkülönülnek az általános faktortól. Például a matematikai vagy a térképészeti képességek elkülönülve a g faktortól önálló

specifikus faktorokat takarnak. Így, mondjuk a matematikai teljesítmény az egyén általános intelligenciájának és a matematikai képességeinek együttes eredményeként jön létre. Gardner (1983) többszörös intelligencia elmélete alapján nem beszélhetünk egységes intelligenciáról, hanem több egymástól viszonylag független, az agyban elkülönült rendszerként működő intellektuális képességet kell feltételeznünk. Szerinte legalább hétféle intelligenciaforma létezik, melyek az alábbiak:

1. Nyelvi
2. Logikai-matematikai
3. Téri-vizuális
4. Zenei (A zenei-művészi képességeket fedi le.)
5. Testi-kinesztéziás (Azt takarja, hogy az ember ura saját testének és jól bánik környezetének tárgyaival. Ide tartoznak például a sportolóknak a testükkel, illetve a sporteszközökkel kapcsolatos készségei, továbbá a kézművesek, sebészek finommotoros képességei is.)
6. Intrapersonális (Ide tartozhat például a saját érzéseink, viselkedésünk megértésének képessége és a magunkról szerzett információk kamatoztatása a jóllétünk megteremtése érdekében.)
7. Interperszonális (Azon képesség, hogy megértsünk másokat és ezáltal kiszámíthassuk reakcióikat.)

Az első három intelligenciaösszetevő az, amelyeket az elméletalkotók már korábban is azonosítottak, ezeket mérik a standard intelligenciatesztek, az utóbbiak pedig megmagyarázhatják az élet egyéb – az intellektuálison túlmutató - területein nyújtott teljesítményeket.

Az intelligencia mérésére alkalmazott eljárások az intelligenciatesztek. Az első jelentős intelligenciatesztet Alfred Binet és Theodor Simon dolgozta ki 1905-ben (Tóth, 2000). A Binet-Simon teszt olyan növekvő nehézségű elemekből áll, melyek a gyermekek normál életkori intellektuális változásain alapulnak. Minél több kérdésre tud egy gyermek válaszolni, annál magasabb a mentális kora (MK). A teszt értékelésekor ez hasonlítható össze a gyermek valós életkorával (ÉK). Azonos MK és ÉK esetén az intelligencia átlagos. Ha a MK meghaladja az ÉK-t, akkor a gyermek képessége fejlettebb az életkori átlagnál (Atkinson - Atkinson – Smith – Bem, 1994). Lewis Terman a Binet-tesztet átültette amerikai gyermekek vizsgálatára. Ezt a tesztet Stanford-Binet intelligenciaskálának nevezik. Később

Termann vezette be a William Stern által javasolt intelligenciahányados fogalmát (IQ), amely eredetileg a MK és az ÉK hányadosának a százszorosát jelölte (7.ábra):

$$IQ = \frac{MK}{ÉK} * 100$$

7. ábra: Az intelligenciahányados

Az IQ a népességben normális eloszlást követ: a népesség legnagyobb százaléka a középérték (100 pont) környékén - az átlagos övezetben - helyezkedik el, ettől lefelé és fölfelé fokozatosan csökken az előfordulás. Az intelligenciatesztek között különbséget tehetünk aszerint, hogy pusztán az általános intellektuális képesség mérésére, vagy egyben differenciált részképességek mérésére is alkalmasak. Előbbi homogén intelligenciatesztek például a Raven-féle intelligenciatesztek (Mező, 2008), melyek az általános gondolkodási képességek vizsgálatára alkalmasak (például szabályok, törvényszerűségek felismerése, megértése, logikai gondolkodás, térí-vizuális képesség, analízis-szintézis képessége) utóbbi differenciált mérőeljárások közé tartoznak például a Wechsler-féle intelligenciatesztek (Kun – Szegedi, 1978) vagy a KFT (Kognitív Képességvizsgáló Teszt) (Dávid, 2004), melyek verbális (például fogalomalkotás, általános ismeretek) és nonverbális részképességek (például térí-vizuális képesség) mérésére egyaránt alkalmazhatóak. Az intelligenciatesztek osztályozásának másik szempontja a tesztfelvétel formája lehet. Ez alapján megkülönböztethetünk egyénileg (pl. Wechsler-teszt), illetve csoportosan (például Raven, KFT) felvehető eljárásokat.

Az intelligenciának fontos szerep juthat a sportban mind a teljesítményhelyzetek előtti tanulási, felkészülési folyamatokban, mind a teljesítményhelyzetekben mobilizálható intellektuális képességek által, mind pedig a teljesítményhelyzetek alatti és utáni tanulási folyamatokon, illetve képességmobilizáláson keresztül. A felkészülésben a mozgásanyag, a technikák, a taktika elsajátításában, illetve a megfelelő mentális előkészületek megtételében (például a teljesítményt segítő célok állítása, erősségek – hiányosságok számbavétele, felkészülési és versenytervek készítése) meghatározó lehet az intelligencia színvonala. A teljesítményhelyzetekben, mérkőzéseken fontos szerepet játszhat a játékhelyzetek elemzésében, az ellenfelek gondolkodására való ráhangolódásban, a döntések gyors meghozatalában, az anticipációban, a szempontváltások rugalmasságában, a megfelelő megoldások kidolgozásában játszhat szerepet. Ezzel kapcsolatban Budavári (2007) vizsgálataiban úgy találta, hogy a taktikai gondolkodást, helyzetelemzést, problémamegoldást igénylő sportágak művelőinek kifejezetten jók az intellektuális képességei. A

versenyhelyzetek a tanulás és fejlődés igen jelentős forrásai, így az egyén képessége, hogy ezekből a tapasztalatokat megfelelően leszűrje és integrálja, szintén fontos hatással bírhatnak a későbbi teljesítményére, illetve tehetségének kibontakozására. A mérkőzések után az intellektuális képességek segítséget nyújthatnak például az esetleges kudarcélmények kognitív átkeretezésében. A jó színvonalú intelligencia egyéb facilitáló tényezőkkel társulva elősegítheti a megfelelő coping stratégiák mobilizálását, továbbá szerepet játszhat a személy rugalmasságában is.

3.2. Interperszonális tényezők

Van Rossum (1995) egy vizsgálatában négy sportág 194 válogatott versenyzőjétől kérdezte meg, hogy kiket tartanak a legjelentősebb szereplőknek a sportkarrierjük szempontjából. A sportolók egyértelműen a szülőket és az edzőket jelölték legkiemelkedőbb jelentőségűnek. Őket sorrendben a csapattársak követték, ám jóval kevesebben tulajdonítottak fontosságot nekik. Végül a versenyzők - bár kisebb arányban - jelentős szereplőknek jelölték a partnereket, barátokat, rokonokat, s elenyésző mértékben az edzésstáb tagjait is. Bloom (van Rossum, 2001) 120 tehetséges művész, tudós és sportoló karrierjének tanulmányozása alapján kialakított modellje szerint a tehetségek karrierpályáján három különböző fázis különíthető el, melyekben az egyén, a nevelő (sportolók esetében az edző), illetve a szülő eltérő vonásokkal jellemezhető. Az első fázis a korai évek, a tevékenységbe való bevezetés fázisa. Ilyenkor a tehetséges személyre a tevékenységbe való izgatott bevonódás, a játékosság, az örömteliség jellemző. Az edzőre a kedvesség, a derű, a gondoskodás, illetve a tevékenységközpontúság, a szülőkre pedig az izgalomban való osztozás, a támogató szándék, a pozitív hozzáállás jellemző. A második fázis a közbülső évek, a fejlődés szakasza. Ebben a versenyző az elkötelezett, odaadó, míg az edző az erős, követelő, érzelmileg elkötelezett jelzőkkel jellemezhető. A szülők szerepére ilyenkor az áldozatok meghozatala, és egyben a korlátozott aktivitás jellemző. Végül a karrier harmadik fázisa a későbbi évek, a tökéletesedés szakasza. Ebben a sportoló szenvedélyesen, felelősségteljesen vesz részt. Az edzőre ilyenkor a sikeres, tisztelt s egyúttal félt jelzők érvényesek. A család szerepe pedig Bloom megállapításai szerint erre az időszakra kevésbé jelentősé válik.

A családnak, a nevelőknek, illetve a kortársaknak a tehetség kibontakoztatásában betöltött kiemelkedő szerepét - az általános tehetségkonceptiókkal összhangban - a sportpszichológiai szempontú megközelítések is hangsúlyozzák (Budavári, 2007; Lénárt, 2002; van Rossum, 1995; Reilly - Williams - Richardson, 2003).

3.2.1. Családi hatások a sporttehetség kibontakozásában

A család a szocializáció elsődleges és legfontosabb színtere (Tóth, 2000). Innen származnak alapvető értékeink, hiteink, kommunikációs és viselkedésmintáink. Feldmár (2006) szerint a család megtanítja az egyén számára, hogyan kell látni a világot. Elsődleges fogalomkészletünk is e forrásból alakul ki. Megtanuljuk például mi a kék vagy a zöld szín jelentése, mit kell mondani arra az állatra, amelyik ugat és csóválja a farkát (ő a vau), és hogy ez az állat tulajdonképpen különbözik attól a másiktól, amelyik szintén szőrös és tekergeti a farkát, de közben nyávog (ő miau). Szintén csak megtanuljuk, hogy mit szabad tenni és mit nem, mi a jó, a rossz, s mi számít értékesnek vagy értéktelennek. A család nem csak a külvilág megismeréséről nyújt információt az egyén számára, hanem az önmagával kapcsolatos fogalomkészletére (énfogalom) is jelentős hatással van. A fogalomelsajátítás szenzitív periódusában a közvetlen környezet visszajelzései igen intenzíven alakíthatják a személy saját magával kapcsolatos tudását. A család így elsődleges szerepet játszik az énkép, és az identitás formálódásában. A családi minták gyakran igen mélyen, tudattalan szinten rögzülnek, s innen befolyásolhatják az egyén választásait, döntéseit, hiteit, cselekedeteit (Satir, 1999; Skynner – Cleese, 1983), így az ilyen tartalmak a tehetség kibontakoztatását is jelentős mértékben meghatározhatják. Ilyen szempontból a sporttehetség realizálódásában fontos tényező lehet, hogy az illető milyen családi hiteket hoz magával a sikerrel kapcsolatban. Például a Mézga család egyik mottója ez lehetne: „tehetsz bármit, a mi családjunkban, úgysem tudod elérni a célotat”. Szegény jó képességekkel megáldott Mézga Aladárnak valószínűleg el kell majd határolódnia e hittől, hogy édesapjánál többre tudja vinni. A sportbeli sikerességre fontos hatással lehet, mennyire képes valaki hinni a sikerében, a győzelemben, abban, hogy képes-e elérni céljait. Szintén a mélyebb szinten rögzülő családi tapasztalatokkal áll kapcsolatban Baumann (2002) elgondolása, mely szerint a szülői hatásokra csecsemőkorban kialakuló eriksoni ösbizalom (hit abban, hogy az ember megbízhat az őt körülvevő világban) a sportbeli önbizalom egyik előfutára lehet. A családi szocializáció minősége (például az adekvát kommunikációs és konfliktuskezelési minták elsajátítása) meghatározhatja a későbbi szociális kapcsolatokat, így például a közösségbe való beilleszkedést vagy a tekintélyszemélyekkel történő kommunikációt, mely a csapatsportoknál szintén fontos tényező lehet a karrierépítésben.

Budavári (2007) szerint a szülői ambíciók hatással lehetnek a gyermek motivációjára. Úgy véli, gyakran megtörténik, hogy a kiemelkedési vágyukban frusztrált szülők saját álmaik

beteljesítését várják gyermeküktől. Ha a szülő vágya a teljesítésre erősebb a gyermekénél, az általában a sportolói karrier megszakadását eredményezi. Ugyanakkor a szülői áldozathozatal, támogatás központi tényező lehet a tehetség kiteljesítésében. Van Rossum (1995) holland élsportolók sportolói pályáját vizsgálva azt találta, hogy a szülői támogatásnak – ahogyan Bloom megállapította - nem pusztán a sportolói karrier első két fázisában, hanem a harmadik szakaszban is igen jelentős szerepe van. Hat olyan fontos tényezőt különített el, amelyben még a tökéletesedés fázisában is manifesztálódik a családi támogatás. Ezek az alábbiak:

- anyagi támogatás
- a háztartás megszervezésének hozzáigazítása a sportoló menetrendjéhez
- erkölcsi támogatás és általános elköteleződés
- az edzésekre és mérkőzésekre való eljutás megszervezése
- segítség a problémákban (például sérülések esetén)
- a mérkőzések látogatása

3.2.2. Az edzők szerepének fontossága a sporttehetség kibontakozásában

Budavári (2007) szerint az edző, tanítvány, szülő együttműködésének hármásában az edző tekinthető a kulcsfigurának. Úgy ítéli meg, hogy a sportolók nagyobb mértékben hallgatnak az edzőre, mint szüleikre, várják tőle az elismerést, továbbá, hogy az edzők viselkedése, reakciói igen nagy mértékben befolyásolják a tanítványok elköteleződését. Bloom (van Rossum, 2001) karrierfázis modellje szerint a sportoló pályájának különböző szakaszaiban az edzők eltérő szerepet töltenek be. Más-más attitűddel, elvárásokkal közelítenek a sportolókhöz, a sporttevékenység más-más aspektusaira helyezik a hangsúlyt, más elvárásokat támasztanak a tanítványokkal szemben a bevezetés, a fejlődés és a tökéletesedés szakaszaiban. Egészen más empátiás készség, kommunikációs stílus, célmeghatározás, edzés módszer, fejlesztési stratégia stb. lehet szükséges a professzionális státusban lévő sportolók esetében, mint az épp most kezdő óvodásoknál. Bizonyos tényezők azonban a karrierfázisoktól függetlenül általánosságban véve fontosak lehetnek a tehetség kibontakoztatás elősegítése szempontjából. A legfontosabb tényezők az edző szakértelme, személyisége, illetve motivációja-elköteleződése lehetnek. A szakértelem egyrészt sportszakmai oldalról, másrészt pedagógiai-pszichológiai értelemben lehet szükséges a hatékony tehetséggondozáshoz. A sportszakmai szakértelem (az edzéselmélet, szakmódszertan, a sportági követelmények stb. ismerete) abban segíthet például, hogy az edző képes legyen:

- az életkori sajátosságokat figyelembe venni a fejlesztésben
- felismerni az optimális fizikai terhelhetőségi szintet
- reális fejlesztési célokat kitűzni
- tudatában lenni, hogy milyen tényezőket és hogyan kell fejleszteni
- tudatában lenni, hogy milyen technikai és taktikai elemeket és hogyan kell elsajátíttatni.

A pedagógiai-pszichológiai szakértelem például az alábbi területeken keresztül facilitálhatja a sporttehetség fejlesztést:

1. A sportolók pszichológiai állapotainak felismerése. Például az extrém mértékű szorongás azonosítása és adekvát kezelése segítheti a sportoló teljesítményének optimalizálódását.
2. A lélektani terhelhetőség határainak megállapítása. Például mennyi feladatot bír el egy sportoló? Mondjuk, ha érettségire és országos bajnokságra egyszerre kell készülnie, akkor milyen mértékig terhelhető?
3. Az eredményességet befolyásoló pszichológiai tényezők ismerete. Például a motiváció, önbizalom, szorongás hatásmechanizmusainak, befolyásolásának ismerete által az edző tudatosan hatással lehet e tényezőkre.
4. Az edző–tanítvány viszony szociálpszichológiai aspektusainak ismerete. Ide vonatkozó példa lehet az önmagát beteljesítő jóslat (Rosenthal – Jacobson, 1986) hatásának ismerete a sportolók teljesítményére nézve. Az önmagát beteljesítő jóslat (vagy Pygmalion-effektus) azt a jelenséget takarja, amikor a nevelő előzetes elvárásai ténylegesen befolyásolják a tanítvány teljesítményét. Az önmagát beteljesítő jóslat hatása elsősorban a kommunikáció mennyiségén és minőségén keresztül realizálódik (például a tehetségesebbnek tartott játékosnak a Pygmalion-effektusra hajlamos edzők mennyiségileg több és minőségileg jobb színvonalú információt nyújtanak) (Sternberg Horn – Lox – Labrador, 2001). Ha valaki tudatában van az önmagát beteljesítő jóslat mechanizmusainak, akkor megfelelő reflektivitással könnyebben kiküszöbölheti esetleges negatív hatásait a csapatra nézve.
5. A megfelelő kommunikációs technikák ismerete. Például ha az edző képes az egyértelmű, következetes kommunikációra a sportolókkal, akkor fokozhatja edzői hatékonyságát (Harasztiné, 2002).

6. A megfelelő vezetési stílus kialakítása. Az előbbi ponthoz hasonlóan a megfelelő vezetési stílus és stratégia kialakítása szintén csak növeli az edzői hatékonyságot.
7. Az edző pedagógiai módszertani ismereti. Például az edző a hatékony megerősítési technikák ismerete által erősítheti a sportolók motivációját.

Az edzők sokszor ösztönösen ráéreznek a megfelelő megoldásokhoz vezető helyes viselkedésekre. Így az edzői hatékonyság nem pusztán a tanultak eredménye, hanem az edzők személyiségének jellemzőiből is fakadhat. Így például a személyközi kapcsolatok eredményességében szerepet játszó empátia, vagy hitelesség (Rogers, 2003) ösztönösen eredhet az edző személyiségéből is. A játékosok edző iránti tisztelete a megtanulható tényezőkön túl (például irányítási és vezetési technikák) szintén nagymértékben fakadhat a szakember személyiségjellemzőiből. Gondoljunk például azokra az edzőkre, akikre a sportolók karizmatikus egyéniségük miatt néznek fel, vagy azokra, akik korábbi élsportolóként már kiemelkedő teljesítményükkel bizonyították kiválóságukat. Végül az edző elköteleződése, motivációja szintén alapvető jelentőséggel bírhat a sportolók képességeinek kibontakoztatására nézve. Egyrészt az edző igen erős mintát nyújthat a sportolóknak az elköteleződés terén is, másrészt egy szakember minél több energiát fektet egy tevékenységbe, annál igényesebben lehet képes azt végezni (több időt tölthet továbbképzéssel, szakmai fejlődéssel, többet foglalkozhat a sportolók fejlődésével stb.).

3.2.3. A csapattársak szerepe a sporttehetség kibontakozásában

Az átpártolás korával kezdődően (kb. 9-10 éves kor) a gyermekek a felnőttek irányából egyre inkább a kortársak felé fordulnak. A kortársak értékei és viselkedésmintái egyre erősebben kezdik befolyásolni őket, a teljesítmény megítélésében a többiek szava egyre fontosabbá válik. A közösségben zajló kortársi szocializáció ettől az életkortól fokozottabban hatással lesz a gyermekekre (Tóth, 2000). A kortársi szocializáció során a gyerekek társas közegben gyakorolhatják, igazíthatják, adott esetben fölülírhatják az elsődleges családi szocializáció során elsajátított mintáikat.

A sportcsapat a sportoló életének lényeges meghatározója. A csapat jellemzői (például vonzereje, légköre, összetartó ereje) befolyásolhatják azt, hogyan hat a sportoló fejlődésére (Berczik, 2002). A sportcsapat, mint kortársi közösség minimum két szinten hatással lehet a sporttehetség kibontakoztatására. Az egyik szint azzal kapcsolatos, hogy a közösség milyen mértékig fogadja be az egyént, a másik szint a közösségi értékekkel, normákkal függ össze.

Az, hogy a csapattársak mennyire fogadják el az egyént, meghatározza azt, hogy milyen mértékű társas támogatottságot nyújtanak a számára. A társas támasznak három funkciója lehet: kognitív, affektív és instrumentális (eszközjellegű) támogatás (Nagy, 2002). A társas támasz megnyilvánulhat:

- érzelmi támogatás kifejezésében
- elismerő támogatásban (például teljesítmény visszajelzések)
- információ átadásban (például tanácsok)
- érzelmileg tápláló viselkedés felajánlásában
- a kapcsolatra, a másik személy érzéseire való odafigyelésben. (Nagy, 2002).

A támogatott sportolók identitása stabilabb lehet, a támogatás érzése emelheti önbizalmukat, problémáikat kevésbé látják terhelőnek, percepciójuk kitágulhat a sikeresebb problémamegoldás irányába (Nagy, 2002). Baumann (2006) azt az érzelmi erőforrást, amit az egyén a csapattól kap, szinergiának nevezi. Elgondolása szerint a csapathoz való teljes hovatartozás érzése a saját individualitás feladása nélkül, a harmonikusan együtt végzett munka és a közös feladatokért való lelkesedés plusz energiaforrást jelent a személy számára. A befogadás, a támogatottság hiánya így csökkentheti a motivációt, a megküzdő képességet, végső esetben pedig a csapat elhagyásához, vagy a sportolással való felhagyáshoz vezethet (tehetségvesztés). A közösségi értékek, normák szintén befolyással lehetnek az egyén fejlődésére. A csoporthoz való tartozás egyik feltétele a közösség értékeinek, normáinak valamilyen mértékű átvétele. Minél összetartóbb egy csoport, annál nehezebben tűri a normáktól eltérő viselkedést (Festinger, 1950). Szociálpszichológiai vizsgálatok szerint, ha valaki egy csoporthoz csatlakozik, személyes értékei és attitűdjei gyorsan alkalmazkodnak a csoportmércékhez (Forgách, 1993). Az egyén ezekhez a mércékhez viszonyítja helyzetét, ezek által határozza meg önmagát. Vonatkoztatási csoportoknak azokat a csoportokat hívjuk, amelyekhez magunkat viszonyítjuk, s amelyek értékei, normái alapján meghatározzuk identitásunkat. Vonatkoztatási csoport lehet a saját csoport is (például a saját labdarúgócsapat), ugyanakkor lehet más csoport is (például a labdarúgó világsztárok). A vonatkoztatási csoportoknak két típusa lehet: A normatív vonatkoztatási csoport közvetlenül befolyásolhatja az egyén értékeit, normáit azáltal, hogy az egyént jutalmazhatja vagy büntetheti aszerint, hogy követi-e azokat. Az összehasonlítási vonatkoztatási csoportnak nincs direkt hatása az egyéire, csupán mércéként, viszonyítási pontként szolgál, amelyet az egyén ítéletei, attitűdjei kialakítása során figyelembe vesz (Tóth, 2000). Ilyen összefüggésben a játékos fejlődését egyik irányból meghatározhatja, hogy milyen csoportokhoz viszonyítja

önmagát. Például nem mindegy, hogy az angol vagy a magyar élvonalbeli labdarúgók gyorsaságát, pontosságát állítja mércének maga elé. A sportoló fejlődését másik irányból pedig meghatározhatják a normatív viszonyítási csoport értékei, normái. Például, hogy mennyire érték a csoportban a hajtás, küzdőszellem, kitartás, szorgalom, mennyire fontos egymás támogatása stb.

4. A SPORTTEHETSÉG KIBONTAKOZTATÁSÁT BEFOLYÁSOLÓ PSZICHOLÓGIAI TÉNYEZŐK VIZSGÁLATA UTÁNPÓTLÁS KOROSZTÁLYÚ LABDARÚGÓKNÁL

4.1. A vizsgálat célkitűzései

A kutatás elsődleges célkitűzései speciálisan a labdarúgó tehetség kibontakoztatásával állnak kapcsolatban. Ebből a szempontból az alábbi három fontos területet vettük célba:

1. A tehetségazonosítás segítése pszichológiai eszközökkel
2. A tehetségfejlesztés segítése pszichológiai eszközökkel
3. A tehetségvesztés megelőzése/ csökkentése pszichológiai eszközökkel

Kiindulási elképzelésünk szerint a speciálisan a labdarúgó tehetség kibontakoztatását segítő egyéni belüli, illetve interperszonális pszichológiai tényezők azonosítása, alaposabb megismerése, illetve szerepük, hatásmechanizmusuk feltárása a következő előnyökkel járhat:

1. A sportolók számára hatékonyabban biztosítható a bennük lévő lehetőségek kibontakoztatásához szükséges legoptimálisabb fejlődés.
2. Későbbiekben a jelentős tényezők fejlesztésével/ támogatásával csökkenteni lehet a tehetségek elkallódását.
3. Pszichológiai támpontokat tudunk nyújtani a tehetség-kiválasztáshoz.

A vizsgálatokat nyomon követésre terveztük. Ezáltal azt várjuk, hogy későbbiekben objektív képet kaphatunk a jelenlegi eredmények és a majdani beválás összefüggéseiről. Például, hogy az edzők, illetve a csapattársak jelenbeli véleményei a játékos tehetségével kapcsolatban milyen mértékben jósolják be a későbbi beválást. Vagy, hogy a jelen vizsgálatban azonosított pszichológiai tényezők, mennyire függenek össze a későbbi pályán maradással, teljesítménnyel. Például a céltudatosság, koherencia érzés, fejlődésérzés, társas készségek mennyire függenek össze a beválással stb.

Célunk, hogy a kutatási eredményekből a magyar labdarúgás legalább az alábbi területeken profitálhasson:

- Ha sikerül kimutatni konkrétan olyan pszichológiai tényezőket, amelyek a legtehetségesebbeknek tartottaknál közösek, akkor - annak mértékében, hogy ezek mennyire állandó jellegű személyiségvonások – a sportolók tréningezhetőek ez irányban is. Ez a folyamat optimálisabb egyensúlyt teremthet a fizikai és pszichikai összetevők között. Azaz több olyan sportoló nevelődhet ki, aki fizikailag és pszichológiailag egyaránt jó szinten tudja megvalósítani képességeit, tehát teljesebben tudja tehetségét kibontakoztatni, ami végső soron karrierjének eredményességében nyilvánul meg.
- Ha sikerül tényleges összefüggéseket kimutatni a családból eredő hátrányos helyzet (anyagi, érzelmi támogatásbeli hátrányok) és a tehetség kibontakoztatás akadályoztatottsága között, akkor akár országos/szövetségi szinten lehetne pályázni olyan programokra, amelyek a hátrányos helyzetű tehetségeket segítenék, hasonlóan, mint például a közoktatásban - az intellektuális tehetségek támogatására kialakított - Arany János Program (Internet 6.).
- Hosszú távon, ha objektíven körvonalazódik, hogy az edzői, a társas ítéletek, a pszichológiai teszt eredmények és családi tényezők milyen összefüggésben vannak a tehetségkibontakoztatással (pl. melyik milyen mértékig képes bejósolni a beválást), akkor azokat a tehetség-kiválasztási és fejlesztési folyamatban később figyelembe lehetne venni.

A kutatás másodlagos célkitűzése általában véve a sporttehetség kibontakoztatásával kapcsolatos. Ebből a szempontból arra voltunk kíváncsiak, hogy a sportpszichológiai kutatásokban nagy elemszámúnak tekinthető mintán végzett vizsgálatok eredményei közvetett úton támogathatják-e a sporttehetség-fejlesztés integratív személetét. Ehhez fűződő előzetes elvárásunk az volt, hogy a tehetségvélemények háttérében több tényező meg fog jelenni. Tehát azok a játékosok, akiket a legtehetségesebbnek tartanak mind az affektív, mind a kognitív, mind a társas szintű tényezők mentén elkülöníthetőek lesznek a legkevésbé tehetségesnek tartottaktól.

4.2. Kérdésselvetés

A vizsgálatban a labdarúgó tehetség kibontakoztatásához kapcsolódóan több különböző kérdéskörre kerestünk választ.

A labdarúgó tehetség koncepciókkal kapcsolatban kíváncsiak voltunk arra, hogyan értelmezik a magyar élvonalbeli edzők és játékosok a labdarúgó tehetséget. Milyen szempontok alapján vélnék valakit tehetségesnek? Fontosnak tartják-e a fizikai képességeken túlmutató tényezőket a tehetség kibontakoztatásának szempontjából? E kérdéskörhöz kapcsolódóan nem állítottunk fel hipotéziseket, de az „Eredmények bemutatása” című szakasznál ismertetjük a magyar edzők és játékosok vizsgálatunkban kirajzolódó tehetségkonceptióit.

A sporttehetség integratív szemléletével összefüggésben arra kerestünk választ, hogy ténylegesen el tudjuk-e különíteni egyszerre több, különböző szintű tényező mentén a tehetségesnek és kevésbé tehetségesnek tartott játékosokat.

Szorosan kötődően a fenti kérdéshez, a sporttehetség gondozás integratív megközelítésből kiindulva azt szeretnénk feltárni, hogy az általunk jelentősnek tartott intraperszonális, illetve interperszonális tényezők közül valójában melyek játszhatnak jelentős szerepet a magyar labdarúgók tehetségének a kibontakoztatásában. Így választ kerestünk arra, hogy:

- a tehetségvélemények mentén el tudjuk-e a különíteni a játékosokat az énkép dimenziói (testkép, önbizalom, önbecsülés, társas énkép, családi énkép) alapján
- a tehetségvélemények mentén el tudjuk-e a különíteni a játékosokat a stressz és szorongáskezelés alapján
- a tehetségvélemények mentén el tudjuk-e a különíteni a játékosokat kognitív tényezők (figyelem, intelligencia) alapján
- a tehetségvélemények mentén el tudjuk-e a különíteni a játékosokat családi szempontok szerint (családi helyzet megítélése, családi támogatottság érzése, a sikerrel kapcsolatos hitek a családban).

Továbbá kerestük az intra-, és interperszonális tényezők összefüggéseit is. Így választ vártunk arra, hogy:

- milyen mértékű összefüggést mutat az edzők, a csapattársak, illetve a játékosok saját tehetségvéleménye

- milyen pszichológiai jellemzők mentén különböznek társaiktól a legszorongóbbnak, legnagyobb önbizalmúnak, a legnépszerűbbnek tartott játékosok
- a játékosok önjellemzése összhangban van-e a társak és az edzők értékelésével

Végül választ szerettünk volna kapni arra vonatkozóan is, hogy a pszichodiagnosztikai eljárások hogyan segíthetik a labdarúgó tehetség azonosítását.

4.3. A vizsgálati hipotézisek

A labdarúgó tehetség kibontakoztatását befolyásoló intraperszonális és interperszonális tényezőkkel kapcsolatban felmerült kérdéseink alapján, az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

Az integratív szemlélettel kapcsolatos hipotézis:

H1: Feltételezzük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok pszichológiai szempontból több szinten is különböznek a kevésbé tehetségesnek tartott játékosoktól. Így egyaránt különbséget tudunk találni közöttük intraperszonális (fizikai, affektív, kognitív szintű), illetve interperszonális tényezők mentén is.

A sporttehetség kibontakoztatását befolyásoló intraperszonális tényezőkkel kapcsolatos hipotézisek:

Az énképpel és önbizalommal kapcsolatos hipotézisek:

H2: Feltételezzük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok az énkép intraperszonális tényezőkre vonatkozó dimenzióiban (testkép, morális énkép, individuális énkép) pozitívabban látják önmagukat, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

H3: Feltételezzük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosoknak nem csak az általános önértékelése (önbecsülés, önbizalom, öntisztelet) magasabb, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosoké, hanem a sport-specifikus önbizalma is.

H4: Feltételezzük, hogy tehetségesebbnek tartott játékosok az énkép interperszonális tényezőkre vonatkozó dimenzióiban (társas és családi énkép) pozitívabban látják önmagukat, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

A szorongás- és stressz-kezeléssel, illetve a személyiség hatékony megküzdési kapacitásával kapcsolatos hipotézisek:

H5: Feltételezzük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok a teljesítményhelyzet okozta szorongás kezelésének terén pozitívabban látják önmagukat, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

H6: Feltételezzük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok személyiségük általános megküzdési kapacitását és sport-specifikus megküzdési mutatóikat magasabbra értékelik, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

A kognitív tényezőkkel kapcsolatos hipotézisek:

H7: Feltételezzük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok figyelmi, koncentrációs jellemzőiket jobbnak értékelik, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

H8: Feltételezzük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok intelligenciatesztben nyújtott teljesítménye magasabb, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosoké.

A sporttehetség kibontakoztatását befolyásoló interperszonális tényezőkkel kapcsolatos hipotézisek:

A családi jellemzőkkel kapcsolatos hipotézisek:

H9: Feltételezzük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok családi anyagi helyzetüket jobbnak értékelik, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

H10: Feltételezzük, hogy azok a játékosok, akiket az edző úgy ítél, hogy a sportolás finanszírozása komolyabb anyagi megterhelést jelent a családjuk számára, nagyobb valószínűséggel a kevésbé tehetséges játékosok közé fognak tartozni.

H11: Feltételezzük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok nagyobb családi támogatást éreznek maguk mögött, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

H12: Feltételezzük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok inkább úgy értékelik, hogy szüleik sikeresebbnek érzik magukat, és jobban hisznek a céljaik elérésében, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

H13: Feltételezzük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok inkább úgy értékelik, hogy szüleik sikeresebbnek érzik őket, és jobban hisznek abban, hogy képesek elérni céljaikat, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

Az edzőkkel és csapattársakkal kapcsolatos hipotézisek:

H14: (A) Feltételezzük, hogy az edzők, a csapattársak, illetve a sportolók saját véleménye a játékosok tehetségével kapcsolatban összefüggést mutat egymással. (B) Továbbá azt is feltételeztük, hogy az edzők, csapattársak, illetve maguk a játékosok tehetségvéleménye között nem lesz jelentős különbség

H15: Feltételezzük, hogy összefüggés van a csapattársak tehetségvéleménye és egymás (intra-, illetve interperszonális) pszichológiai jellemzőinek észlelése között. Így feltételeztük, hogy a tehetségvélemények összefüggnek azzal, hogy a csapattársak milyenek észlelik egymás társas készségét (népszerű, jó csapatjátékos), önbizalmát és szorongását.

H16: Feltételezzük, hogy azok a játékosok, akiket a társak a legnépszerűbbeknek tartanak, bizonyos pszichológiai jellemzők (például: társas énkép, társas készségek, önbizalom, önbecsülés) mentén különböznek kortársaiktól.

H17: Feltételezzük, hogy azok a játékosok, akiket a társak a legnagyobb önbizalmúaknak tartanak, bizonyos pszichológiai jellemzők (például: individuális énkép, énhatékonyság-érzés, öntisztelet, sport-specifikus önbizalom) mentén különböznek kortársaiktól.

H18: Feltételezzük, hogy azok a játékosok, akiket a társak a legszorongóbbaknak tartanak, bizonyos pszichológiai jellemzők (például: szorongásmentesség, önbizalom, koncentráció) mentén különböznek kortársaiktól.

H19: Feltételezzük, hogy azok a játékosok, akiket az edzők a legszorongóbbaknak tartanak, bizonyos pszichológiai jellemzők (például: szorongásmentesség, önbizalom, koncentráció) mentén különböznek kortársaiktól.

A pszichodiagnosztikai eljárásoknak a labdarúgó tehetség azonosításában való alkalmazhatóságával kapcsolatos hipotézisek:

H20: Feltételezzük, hogy az alkalmazott pszichológiai vizsgálóeljárások (A) alkalmasak arra, hogy bizonyos mértékig elkülönítsék a tehetségesnek, illetve kevésbé tehetségesnek véleményezett labdarúgókat egymástól, ugyanakkor (B) önmagukban véve nem alkalmasak arra, hogy azonosítsák a kiemelkedőnek tartott labdarúgó tehetségeket.

4.4. A vizsgálat menete

A vizsgálatokat 2008. decemberében és 2009. januárjában, illetve februárjában végeztük öt, a Magyar Labdarúgó Szövetség I. osztályú Férfi Ifjúsági és Serdülő nagypályás labdarúgó bajnokságaiban résztvevő labdarúgó klub játékosaival, illetve edzőivel. A pszichológiai kérdőívek és tesztek felvétele a csapatok illetve az edzők együttes jelenlétében történt. A vizsgálatokat minden alkalommal pszichológus vezette le, ő adta az instrukciókat és ő ügyelte fel a tesztfelvételt. A tesztfelvétel egy klub esetében (4 csapat) két egymást követő napon 1-1 órában, a többi klub esetében egy alkalommal 2 órában zajlott.

4.5. A vizsgálati minta bemutatása

A vizsgálatokban összesen öt klub, 22 csapatának 425 játékosa és 21 edzője vett részt. Területi elhelyezkedés szerint két fővárosi és három vidéki klubot vontunk be a kutatásba. A kutatásban résztvevő csapatok területszerinti, korosztályi és létszámbontását a 2. táblázat mutatja.

Klub	Csapat	Korosztály	Létszám (fő)	Területi elhelyezkedés
1.	U 15	Serdülő / 1994	19	Vidék
1.	U 16	Ifjúsági / 1993	28	Vidék
1.	U 17	Ifjúsági / 1992	22	Vidék

1.	U 19	Ifjúsági / 1990	21	Vidék
2.	U 15	Serdülő / 1994	19	Vidék
2.	U 16	Ifjúsági / 1993	19	Vidék
2.	U 17	Ifjúsági / 1992	24	Vidék
2.	U 18	Ifjúsági / 1991	12	Vidék
2.	U 19	Ifjúsági / 1990	18	Vidék
3.	U 15	Serdülő / 1994	20	Vidék
3.	U 16	Ifjúsági / 1993	20	Vidék
3.	U 17	Ifjúsági / 1992	20	Vidék
3.	U 18	Ifjúsági / 1991	18	Vidék
3.	U 19	Ifjúsági / 1990	20	Vidék
4.	U 15	Serdülő / 1994	22	Főváros
4.	U 16	Ifjúsági / 1993	21	Főváros
4.	U 17	Ifjúsági / 1992	20	Főváros
5.	U 15	Serdülő / 1994	16	Főváros
5.	U 16	Ifjúsági / 1993	16	Főváros
5.	U 17	Ifjúsági / 1992	20	Főváros
5.	U 18	Ifjúsági / 1991	11	Főváros
5.	U 19	Ifjúsági / 1990	19	Főváros

2. táblázat: A kutatásban résztvevő csapatok

4.6. Az alkalmazott módszerek bemutatása

A vizsgálatok során a játékosok egy Sportolói háttérkérdőívet, egy Tennessee énkép skálát, egy Játékosárs értékelő kérdőívet, egy Pszichológiai Immunrendszer Kérdőívet (PIK), egy Sportolói Megküzdés Kérdőívet (ACSI-28) és egy Nehezített Raven (Advanced Progressive Matrices) intelligenciatesztet töltöttek ki minden csapatnál ugyanebben a sorrendben. Az edzőket egy külön ehhez a kutatáshoz kialakított Edzői kérdőív kitöltésére kértük fel.

4.6.1. A Sportolói háttérkérdőív

A Sportolói háttérkérdőívet (1. melléklet) elsősorban a – kiindulási hipotéziseink szerint a sporttehetség kibontakoztatását befolyásoló – családi tényezők feltérképezésének érdekében alakítottuk ki. A kérdőívben a következő fő kérdéskörök jelennek meg:

1. A sport, mint érték a családban. Ide az olyan kérdések tartoznak, melyek azt kívánják feltárni, hogy a család (illetve a sportoló eddigi) életében mennyire játszik a sport fontos szerepet. Például: „Mielőtt focizni kezdtél sportoltál-e valamit?” „A családban van-e, aki jelenleg sportol versenyszerűen / professzionálisan vagy korábban sportolt versenyszerűen/professzionálisan?” „A családban van-e, aki jelenleg sportol vagy korábban sportolt valamit hobbi szinten?”
2. A család helyzete, életkörülményei. Ide a család demográfiai jellemzőivel kapcsolatos kérdések tartoznak. Ezekkel a kérdésekkel elsősorban azt próbáltuk körüljárni, hogy a családnak, mennyire jelenthet megterhelést, áldozathozatalt a játékos sportolói karrierjének (anyagi) támogatása, mennyire előnyös vagy hátrányos szociális helyzetből indulnak a sportolók.
3. A sportoló eddigi karrierje során mennyire érezte maga mögött a család érzelmi, anyagi és egyéb támogatását.
4. A labdarúgás mennyire tölt be központi szerepet a sportoló életében. Például: „Edzésen kívül szoktál-e valamilyen egyéb formában foglalkozni a labdarúgással (például futball szakkönyvet olvasni stb.)? Ha igen, milyen tevékenységek formájában?”
5. Családi hitek a sikerrel kapcsolatban. Például: „Kik azok a családtagok, akiket a családotod sikeresnek tart?” „Egy 10 fokú skálán ítéld meg, hogy véleményed szerint a szüleid mennyire tartják magukat sikeresnek?”

4.6.2. A Tennessee énkép skála

A Tennessee énkép skála (Dévai, Sipos, 1986) (2. melléklet) az énkép dimenzióinak mérésére alkalmazható önjellemző kérdőív. A kérdőív összesen 100 állítást tartalmaz. A válaszadóknak 5-fokú skálán kell jelölniük, hogy milyen mértékben tartják az állításokat önmagukra nézve igaznak. A skála a következő dimenziókból épül fel:

1. Testkép (1-18. kérdés): Azt mutatja, hogy a válaszadó hogyan viszonyul saját testéhez, milyen véleménnyel van testalkatáról, fizikai megjelenéséről, egészségi és erőállapotáról.
2. Morális énkép (19-36. kérdés): Azt mutatja, hogy az egyén bizonyos erkölcsi értékek (őszinteség, szavahihetőség) mentén, hogyan látja magát.
3. Individuális énkép (37-54. kérdés): Az önbizalom és önbecsülés mértékét jelzi. Az adottságokra, képességekre, önbizalomra, akaraterőre, kitartásra szerethetőségre, elfogadhatóságra vonatkozó ítéleteket tömöríti.
4. Családi énkép (55-72. kérdés): Azt hivatott feltárni, hogy az egyén hogyan ítéli meg a családban elfoglalt helyzetét, a család viszonyát önmagához, és önmagának a családhoz fűződő viszonyát.
5. Szociális énkép (73-90. kérdés): Arról ad képet, hogy az egyén hogyan ítéli meg társas helyzetét és a társakhoz fűződő viszonyát.

A fenti dimenziók összege adja az ún. Teljes énképmutatót, mely az általános önbecsülést, önfogadást, önbizalmat tükrözi. Az énképdimenziókon túl további – úgynevezett érvényességi - mutatók kiszámítására is lehetőség nyílik, melyek a következők:

- az önkritika mutatója (91-100. kérdés): a válaszadás nyíltságát, az őszinteséget méri. Ha ez az érték alacsony, akkor a személy az enyhén negatív megállapításokat önmagára nézve érvénytelennek tartja, nem ismeri be, hogy így is viselkedhet, önfogadásuk nem megfelelő. Az ennél magasabb érték pedig azt mutatja, hogy az egyén elfogadja önmagát hibáival együtt, de az extrém magas érték már nem kedvező.
- a válaszadás iránya: azt mutatja meg, hogy a személy énképének jellemzésekor inkább az állítások elutasítására vagy elfogadására helyezi-e a hangsúlyt. Alacsony érték esetében az önmeghatározás az elutasításon alapszik, míg magas értéknél szinte mindent elfogad, ami hiányos önismeretből fakadhat. A közepes érték jelzi az egészséges, önfogadó személyiséget.
- a válaszok koherenciája: alacsony értéknél a vizsgált személy kedvezőbb színben tünteti fel magát (a negatív jellemzőket kevésbé fogadja el), míg magas értéknél a pozitív kijelentéseket határozottabban fogadja el.
- a válaszadás határozottsága: ennek értéke alacsony, ha a személy válaszadása határozatlan (sok 2-es, 3-as és 4-es értéket ad). Ez bizonytalanságának, óvatosságának, védekezésének a jele. A magas érték (sok az 5-ösök és az 1-esek száma) azt mutatja, hogy a vizsgált személynek határozott véleménye van önmagáról (még ha negatív is).

- a határozatlanság mértéke: magas értéknél a személy nehezen dönti el (sok 3-as értéket ad), alacsony értéknél pedig tudja, hogy milyennek tartja magát.

Az előzőekben felsorolt mutatók önmagukban kevésbé használatosak, többnyire az énképdimenziók jelentését, értelmezését módosíthatják.

4.6.3. A Játékosárs kérdőív

A Játékosárs kérdőívet (3. melléklet) a sportolók tehetségvéleményeinek számbavételéhez alakítottuk ki. A kérdőívben a játékosokat először arra kérjük meg, hogy rangsorolják a csapattagokat aszerint, hogy kiket tartanak a legtehetségesebbeknek. Majd azt kérjük tőlük, hogy írják le:

- kiket tartanak a legjobb csapatjátékosnak
- kiknek jósolnak nagy jövőt (ezt indokolják is)
- kiket tartanak a legnépszerűbbeknek
- kiknek van véleményük szerint a legnagyobb önbizalma
- kik izgulnak szerintük leginkább a mérkőzések előtt
- végül pedig azt, hogy mit gondolnak, mitől válik valaki sikeres labdarúgóvá.

4.6.4. A Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív

A Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív (PIK) (Oláh, 2005) 80 itemet tartalmaz, és 16 alszálából áll (4. melléklet). A kérdőív segítségével a személy pszichológiai immunrendszerének fejlettségét, hatékonyságát vizsgálhatjuk, vagyis hogy milyen képességekkel rendelkezik a stresszel való megküzdésben. A kérdőív skálái a következők:

- A Pozitív gondolkodást mérő skála arra irányul, hogy a személy kedvező változások elvárására és elővételezésére mekkora hajlammal bír. A magas pontértékű személy sikerorientált és tapasztalataiból építkezve optimista – még akkor is, ha az alkalmazkodás feltételei kevésbé adóttak, illetve maga az alkalmazkodás nehéz.
- A Kontroll érzés tétel skála azt méri, hogy mennyire tudjuk a saját életünk felett az ellenőrzést gyakorolni. Tulajdonképpen azt a meggyőződést jelenti, hogy többnyire rajtunk múlik mi fog történni azokban az élethelyzetekben, amelyekben

részt veszünk. A magas pontértékű személy aktív erőfeszítéseket tesz a kontroll megszerzésére és megtartására, és a számára új helyzetekben is kontrollra készen viselkedik.

- A Koherencia érzés a velünk történetek megértésére való igényt és képességet jelenti. Annak érzése, hogy a külső környezet változásai előre jelezhetők és erőteljes hit abban, hogy a dolgok úgy alakulnak, ahogyan az ésszerűen elvárható. A koherencia-érzésnek három fő összetevője van: a felfogóképesség (a környezeti történések differenciált észlelése és elrendezése), a források kezelésének képessége (a források felderítése és adekvát felhasználása), illetve az értelmesség (az élet értelmének érzése és értelemteni életcélok találása). A magas koherencia érzéssel jellemezhető személy az élet nehéz pillanatait leküzdendő kihívásoknak tekinti ahelyett, hogy értelmetlen szenvedésként értékelné azokat; amikor konfliktussal találkozik, elkezd keresni a helyzet értelmét, nem menekül el a megpróbáltatások elől.
- Az Öntisztelet önmagunk pozitív értékelésén túl egy aktív értékmegóvó, az önjutalmazásra is figyelmet fordító magatartás. A magas pontértékű személyek értékesnek ítélik önmagukat, kifejezésre juttatják jogos büszkeségüket, és mértéktartó figyelmet fordítanak önmaguk „gondozására”, megbecsülve és reálsan értékelve mindazt, amit létrehozta.
- A Növekedés érzés skála a személy saját pszichológiai fejlődésének érzett mértékét mutatja. Saját fejlődésének folyamatosságát, önkiteljesedésének eredményeit reálsan szemlélve az egyén önmagát egy folyamatos megújulásra és növekedésre képes emberként határozza meg. A sikeres önmegvalósítás elvárása motiválja a személyt arra, hogy minél többet asszimiláljon az új tapasztalatokból.
- Kihívás, rugalmasság alatt nyitottságot, rugalmasságot, változások követésére és szenzitív érzékelésre való hajlamot kell értenünk. A kihívások vállalása, a tevékenységekbe való belemerülés, az új iránti fogékonyság és nyitottság, valamint a változás és fejlődés igenlése jellemzi a magas pontértékű személyeket. Minden változásban a személyes fejlődés lehetőségeit keresik.
- Társas monitorozás/empátia a szociális nyitottságot méri. Annak mértékét mutatja, hogy a személy mennyire képes a társas környezet információit érzékenyen és szelektíven észlelni, valamint adekvátan felhasználni az aktuális és távlati célok megvalósítására.
- A Leleményesség a személyiség kreatív kapacitása tervek, alternatív megoldások, eredeti ötletek kimunkálására, a tanult ismeretek olyan átstrukturálására való

képesség, hogy azok alkalmas forrásként szerepelhessenek a megküzdési folyamatban, az élet problémáinak a megoldására. A tanult leleményesség a jég hátán való megélés művészete.

- Az Énhatékonyság skála azt mutatja meg, hogy a személy milyen mértékben és hatékonysággal képes aktualizálni tanult vagy önmaga gyártotta terveit és megoldási javaslatait. Az egyénnek az a szilárd meggyőződése, hogy képes azokat a viselkedéseket végrehajtani, amelyekkel az általa kitűzött célt megvalósíthatja.
- A Társas mobilizálás képessége arra utal, hogy a személy mennyire sikeres társai meggyőzésében, motiválásában és irányításában. Mennyire képes kiaknázni mindazt, ami másokban rejlik, mennyire tudja elérni, hogy mások támogassák céljai megvalósításában? A magas pontértékű személyek eredményesek a meggyőzésben és a kapcsolatteremtésben.
- A Szociális alkotóképesség skála képesség a másokban szunnyadó rejtett képességek feltárására és hasznosítására az együttgondolkodás folyamatában. A magas pontértékű személyek csoportokat szervezve oldják meg azokat a problémákat, amelyekhez nem elegendők a személyes forrásaik. A szociális alkotóképesség magas szintjén az emberek tudományos iskolákat alapítanak, mozgalmakat vezényelnek, olyan társulásokat képesek létrehozni, amelyek önként követik és elfogadják azt a gondolkodási formát, távlati célt vagy tudományos programot, amit ők dolgoztak ki, vagy amit ők fontosnak ítélnek.
- A Szinkronképesség pontszáma azt mutatja, hogy az egyén mennyire képes együtt pulzálni a környezeti változásokkal, szinkronban lenni az aktuális eseményekkel. Képes pszichés energiáit maradéktalanul a szándéka szerinti tevékenységre koncentrálni. A figyelem és a tudati működés feletti kontroll képessége.
- A Kitartás azt méri, hogy a személy mennyire képes szükségletei kielégítésének elhalasztására, illetve hogy elhatározott viselkedését akadályok felbukkanása esetén folytatja-e. Mindebben a frusztrációs tolerancia magas szintje és a késleltetésre való képesség is segíti az egyént.
- Az Impulzuskontroll a viselkedés racionális kontroll és mentális programok által történő vezérlésére való képesség. A várható következmények elemzésével a kontextuálisan leghelyénvalóbb magatartás és kontrolláltsági fok megválasztására való képesség.
- Az Érzelmi kontroll azt mutatja meg, hogy a személy hogyan képes ura lenni a fenyegetés, a veszélyhelyzetek, és kudarcok keltette szorongásokon, illetve ezeket a feszültségeket hogyan fordítja át konstruktív viselkedésbe.

- Az Ingerlékenység gátlás skála azt méri, hogy a frusztrációra, szükséglet kielégítés akadályozására milyen intenzitású reakciókkal válaszol a személy. Az indulatok, a harag és a düh érzelme feletti racionális kontroll gyakorlásának képessége, készség a düh konstruktív módon való felhasználására.

4.6.5. A Sportolói megküzdés kérdőív

Az ACSI-28 kérdőív /Athletic Coping Skills Inventory/ (Smith, Schutz, Smoll, Ptacek, 1995) a sportolók megküzdési stratégiájának mérésére alkalmas, 28 kérdést tartalmazó kérdőív (5. melléklet), mely önértékelő skála segítségével méri a sportolók megküzdési stratégiáit. A magyar változatot Jelinek és Oláh (2000) készítette el. A skálák révén a pszichológiai jellemzők hét csoportba oszthatók:

- A Csapásokkal való megküzdés skálával mérhető a sportoló viselkedése az olyan helyzetekben, amelyek váratlanul jelentkezők és kihívásokkal terheltek, ezáltal befolyásolják a versenyteljesítményt.
- A Csúcsteljesítmény téthelyzetben skálával a versenyszituációban nyújtott teljesítmény mérhető. Magas érték esetén a sportoló téthelyzetben magasabb teljesítményre képes, a kihívások ösztönzően hatnak rá.
- A Célkitűzés, mentális felkészülés skála alkalmas a sportoló által kitűzött célok, illetve a sportoló mentális felkészülésének mérésére. A magasan motivált sportoló mindig célokat tűz ki maga elé, és nemcsak kondicionálisan, de mentálisan is felkészül a versenyre, illetve megtervezi, végiggondolja azt.
- A Koncentráció skálával a sportoló versennyel és edzéssel kapcsolatos koncentrációs szintje mérhető. A motivált versenyző képes a feladatra koncentrálni és kiszűrni a zavaró tényezőket, valamint felkészültség jellemzi a váratlan feladatok megoldására is.
- A Szorongásmentesség skála tételei fordított tételek, ami azt jelenti, hogy az alacsony értékek jelentik a szorongástól való mentességet. A sportolót nem tölti el szorongással, ha teljesítménye nem éri el a felkészültségének megfelelő szintet, illetve nem aggódik amiatt, hogy mások hogyan ítélik meg teljesítményét egy-egy verseny után. Nem rontja teljesítményét a környezete miatti aggodalom sem.
- Az Önbizalom és teljesítménymotiváció szintje megmutatja a sportoló magabiztosságának és pozitív motivációjának szintjét. Magas szint esetén a sportoló szeretne mindig 100%-ot nyújtani mind a versenyen, mind az edzésen.

- Az Edző általi irányíthatóság skála értéke a sportoló és az edző kapcsolatának mérésére alkalmas. Mértéke megmutatja, hogy a sportoló mennyire nyitott az edzői információkra és instrukciókra. Elfogadja az építő jellegű kritikát és képes edzőjével együttműködni.

4.6.6. A Nehezített Raven intelligenciateszt

A Nehezített Raven (Advanced Progressive Matrices) az intelligencia vizsgálatára csoportosan is alkalmazható non-verbális, papír-ceruza eljárás (Mező, 2008). Az általános gondolkodási képesség (a logikus gondolkodás, a szabályok felismerésének, az összefüggések megértésének, az analízis-szintetizálás képességének) mérésére alkalmas. Előnye, hogy nagy csoporttal is könnyen, viszonylag rövid idő alatt felvehető, illetve kiértékelhető eljárás.

4.6.7. Az Edzői kérdőív

Az Edzői kérdőív (6. melléklet) a Játékosárs kérdőívnek az edzők számára kidolgozott megfelelője. A kérdőívben az edzőket először arra kérjük meg, hogy rangsorolják a csapattagokat aszerint, hogy kiket tartanak a legtehetségesebbeknek. Majd azt kérjük tőlük, hogy írják le:

- kiket tartanak a legjobb csapatjátékosnak
- kiknek jósolnak nagy jövőt (ezt indokolják is)
- kiket tartanak a legnépszerűbbeknek
- kiknek van véleményük szerint a legnagyobb önbizalma
- kik izgulnak szerintük leginkább a mérkőzések előtt
- mely játékosok családjának jelenthet véleményük szerint erőn felüli anyagi megterhelést a sportolás finanszírozása.

Ezt követően arra kérjük a szakembereket, hogy vegyék számba az általuk öt legtehetségesebbnek tartott játékos erősségeit, illetve hiányosságait. Végül arra kérdezzük rá, hogy miben határozzák meg a labdarúgó tehetség kritériumait.

4.7. Az eredmények bemutatása

4.7.1. Az edzők és játékosok tehetségkonceptiói

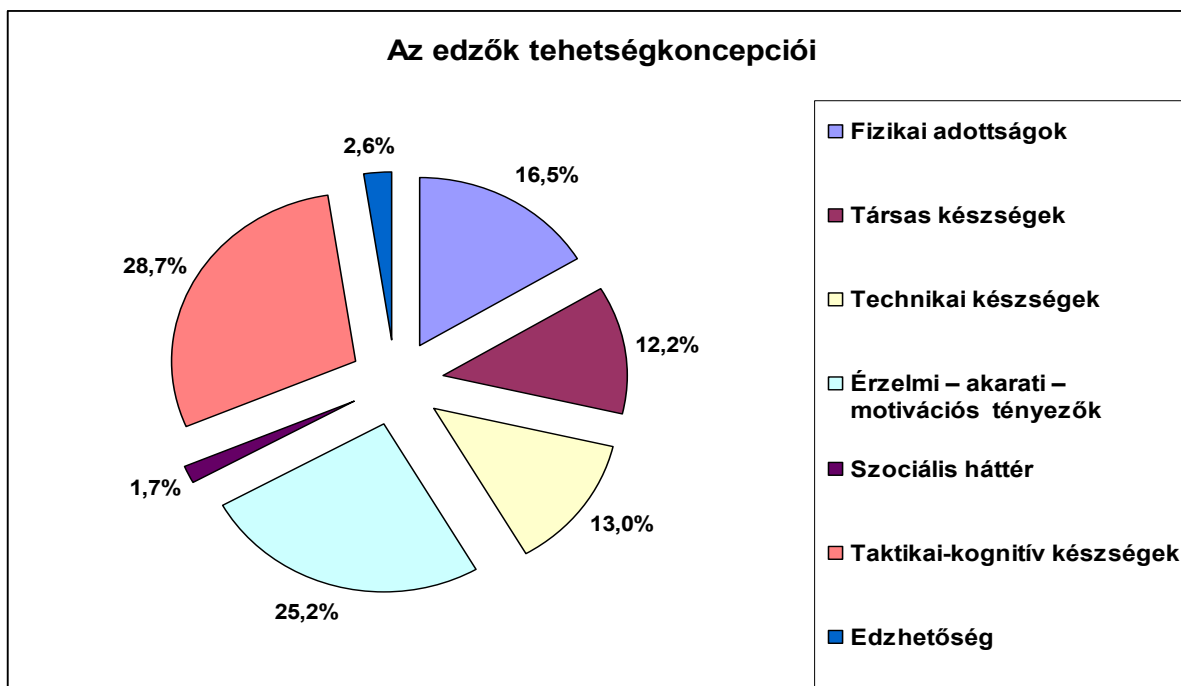
A labdarúgóedzők tehetségkonceptióit az Edzői kérdőív „Miben határozná meg a tehetségesség kritériumait?” kérdésére érkezett válaszok alapján elemeztük. Három független bíráló véleménye alapján a válaszokból hét kategóriát tudunk kialakítani. Ezek a következők lettek:

1. Fizikai adottságok (például: felépítés, gyorsaság, erő)
2. Társas készségek (például: vezéregyéniség, csapatban való gondolkodás, jó csapatjátékos)
3. Technikai készségek (például: technikai adottság, jól cselez, ügyesség)
4. Érzelmi – akarati – motivációs tényezők (például: kitartás, elszántság, szorgalom)
5. Szociális háttér (család)
6. Taktikai – kognitív tényezők (például: taktikai képzettség, előrelátó, gyors helyzetfelismerés)
7. Edzhetőség (például: hisz edzőjében, gondolkodásmódja alakítható)

Legnagyobb számban a Taktikai – kognitív készségek kategóriájába tartozó tulajdonságokat és az Érzelmi – akarati – motivációs tényezőket soroltak fel az edzők. Ez a két kategória az összes említés felét tette ki önmagában. Jelentősebb számban említették még a Fizikai adottságokat, a Társas és a Technikai készségeket, míg elenyésző arányban kaptunk olyan tulajdonságokat, amelyek az Edzhetőség és a Szociális háttér kategóriájába tartoztak. A 8. ábrán látható, hogy az edzők az egyes kategóriákat milyen arányban említették.

Az Edzői kérdőív „Miben határozná meg a tehetségesség kritériumait?” kérdésére adott válaszokat megvizsgáltuk aszerint is, hogy szűk, vagy széles területet fedtek-e le. Széles spektrumúnak tekintettük a kritériumrendszert, ha az edző négy vagy annál több kategóriát említett, függetlenül attól, hogy egy kategórián belül hány jellemzőt írt le. A 21 választ adó labdarúgóedző közül 11-en határozták meg a tehetséget 4 vagy annál több kategóriába tartozó kritériummal, azaz használtak széles spektrumú kritériumrendszert. Szűk kritériumrendszert 9 edző állított fel, azaz ők három vagy annál kevesebb kategóriában határozták meg a tehetséget. A szűk kategóriarendszert használók legtöbbször a Fizikai adottságokat, az

Érzelmi – akarati – motivációs tényezőket, a Technikai és a Taktikai – kognitív készségeket említették.



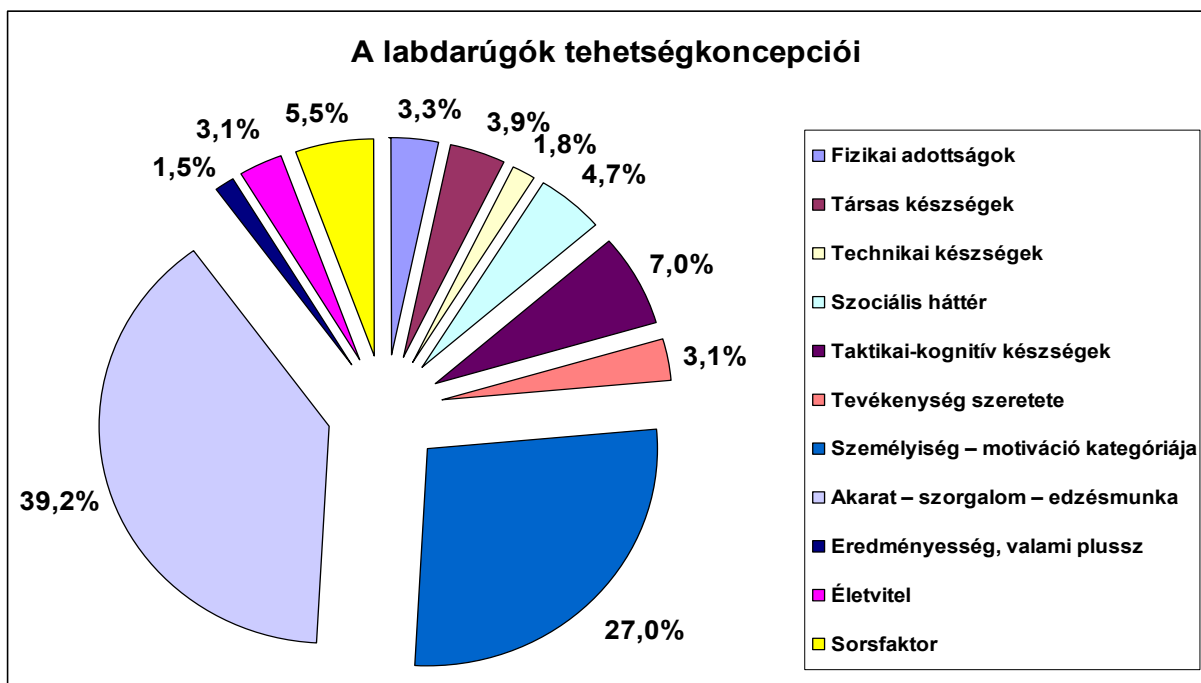
8. ábra Az edzők tehetségkonceptiói

A játékosok tehetségkonceptióit a Játékoskártya kérdőív „Mit gondolsz, mi alapján válik valaki sikeres labdarúgóvá?” kérdésére adott válaszok alapján vizsgáltuk meg. Itt ahhoz, hogy a szerteágazó válaszokat le tudjuk fedni, több kategóriával kellett dolgoznunk. Így a következő kategóriákat tudtuk elkülöníteni:

1. Fizikai adottságok (például: jó fizikum, jó testalkat, erő)
2. Társas készségek (például: tanácsot ad másoknak, csapatépítő készsége legyen)
3. Technikai készségek (például: technikás, labdaérezék, jó rúgótechnika)
4. Szociális háttér (például: megfelelő háttér, legyen, aki támogatja anyagilag, szülői támogatás)
5. Taktikai – kognitív készségek (például: kiváló döntéshozatal, megfelelő gondolkodás, reális célokat tűzzön ki)
6. Tevékenység szeretete (például: mindene a foci, szeresse, amit csinál)
7. Személyiség – motiváció (például: önbizalom, türelem, bátor)
8. Akarat – szorgalom – edzőmunka (például: akarat, küzdés, minden edzésen 100%)

9. Eredményesség – „valami plusz” (például: kiváló teljesítmény hétről-hétre, minden meccsen kitűnik a csapatból)
10. Életvitel (például: egészséges élet, sportszerű élet, nem bulizik)
11. Sorsfaktor (például: szerencse, jó helyen jó időben, sérülések elkerülése)

A játékosok legnagyobb mértékben az Akarat – szorgalom – edzőmunka és a Személyiség – motiváció kategóriáját említették, mint a tehetséget meghatározó tényezőt. Csak ez a két kategória tette ki az összes említés 66%-át. Jelentősen kisebb mértékben jelent meg a Taktikai – kognitív készségek, a Sorsfaktor és a Szociális háttér. Érdekes módon az edzők által közepesen meghatározó tényezőknek tekintett Fizikai adottságok, Társas és Technikai készségek a játékosoknál elenyésző mértékben jelentek meg, a három kategória mindössze 9%-ot tett ki, szemben az edzők 41,7%-ával. Ehhez hasonlóan, a Taktikai – kognitív készségek a játékosoknál az említések 3,1%-át tette ki, míg az edzőknél ez a dimenzió mutatkozott a legjelentősebbnek 28,7%-kal. Azaz úgy tűnik, hogy a játékosok sokkal inkább a szorgalmat, a kitartást és kevésbé a veleszületett testi adottságokat tartják tehetséget meghatározó tényezőnek. A 9. ábrán látható, hogy a játékosok milyen arányban említették az egyes kategóriákat az összes említés százalékában.



9. ábra: A játékosok tehetségkonceptiói

4.7.2. Hipotézisek szerinti elemzés

Hipotéziseink vizsgálatához első lépésként kialakítottunk egy olyan rangsort, mely a játékosok tehetségét leginkább leképezheti. Az összesített rangsort három komponensből állítottuk össze főkomponens analízissel:

1. Az edzőknek a játékosok tehetségéről felállított rangsorából (edzői rangsor)
2. A csapattársaknak a játékosok tehetségéről felállított rangsorából (játékosrangsor)
3. Abból, hogy a játékosok kiknek jósolnak nagy jövőt

A három változónak a főkomponenssel való korrelációját a 3. táblázat mutatja. Az értékek, minden komponens esetében a főkomponenssel való szignifikáns, igen erős korrelációt mutatnak. (A nagy jövő esetén a negatív korrelációs irányt az okozza, hogy e változóban a magas értékek – amik jelzik, hogy minél többen jósolnak egy játékosnak nagy jövőt a csapatból - a kedvezőek, míg a rangsoroknál az alacsonyabb értékek).

		Összesített rangsor
Játékosrangsor	Pearson Correlation	,945**
	Szignifikancia	,000
	N	374
A társak kiknek jósolnak nagy jövőt	Pearson Correlation	-,859**
	Szignifikancia	,000
	N	374
Edzői rangsor	Pearson Correlation	,907**
	Szignifikancia	,000
	N	374

** . Korreláció 0.01 szignifikancia szinten.

3. táblázat: Az összesített rangsor főkomponens korrelációja az összetevőkkel

Úgy ítéltük meg, ezek a mutatók összességében többet mondanak el a játékosok tehetségéről, mintha pusztán csak az edzői vagy a játékosrangsorok alapján értékelnék azt. Felmerült egy negyedik mutató – az edzők kiknek jósolnak nagy jövőt – felvétele az összesített rangsorba, ám ezt később elvetettük, ugyanis három edző erre a kérdésre nem adott a kutatás szempontjából értékelhető választ, így ez torzított volna az eredményeken. Egy csapat edzője nem töltött ki edzői kérdőívet, egy edző rangsorolása nem volt használható a kutatás szempontjából, továbbá néhány játékos kimaradt az edzői rangsorokból, így az összesített rangsorba 374 sportoló került bele.

Második lépésként azt kerestük, hogy a vizsgált pszichológiai dimenziók mentén el tudjuk-e különíteni a játékosok csoportjait egymástól az összesített tehetséggrangsor alapján. Mivel e változó ordinálisnak tekinthető, nem korreláció jellegű előrejelzésben gondolkodtunk. E helyett azt kerestük, mi az a csoportosítás, mely a vizsgált változók alapján jól előre jelezhető. A 48, általunk tanulmányozott pszichológiai változó stepwise diszkriminancia analizisével (7. melléklet) megvizsgáltuk, hogy mely változók választják szét egymástól a legjobban a különböző csoportosításokat. Az első csoportosításban a játékosok legjobb 40%-át vetettük össze a többi 60%-al. Ekkor három, a szakirodalomban is jelentősnek tartott változó: a sport-specifikus önbizalom és teljesítménymotiváció, az énhatékonyság-érzés (mint a személyiség megküzdési kapacitásának dimenziója), illetve az intelligencia teljesítmény (mint kognitív összetevő) vett részt a legjobb előrejelzésben. E változók az első csoporthoz való tartozást 53,9%-ban, míg a második csoporthoz való tartozást 71,3%-ban tudják előre jelezni. Itt láhattuk, hogy ilyen csoportosításban a legjobbak közé tartozást a pszichológiai változók meglehetősen esetlegesen tudják csak megragadni (4. táblázat).

			előrejelzett csoportba sorolás		összesen
			Tehetségesebb	Kevésbé tehets.	
összesített tehetség rangsor	Felső 40 %	gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	89 53,9%	52 28,7%	141 40,8%
	Alsó 60 %	gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	76 46,1%	129 71,3%	205 59,2%
összesen		gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	165 100,0%	181 100,0%	346 100,0%

4. táblázat: A tehetséggrangsor csoportok és az előrejelzett csoportba sorolás kapcsolata a teljes minta 40-60%-os összevetésében

Ezt követően a játékosok első 60%-át vetettük össze a hátsó 40%-al (5. táblázat). Ekkor azt az eredményt kaptuk, hogy ugyanazon független változók alapján az első csoportba majdnem 70%-os valószínűséggel be tudjuk sorolni a játékosokat, ám a második csoportba még 50% valószínűséggel sem tudjuk besorolni őket.

			előrejelzett csoportba sorolás		Összesen
			Tehetségesebb	Kevésbé tehets.	
Összesített rangsor	Felső 60%	Gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	124 69,3%	88 52,7%	212 61,3%
	Alsó 40%	Gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	55 30,7%	79 47,3%	134 38,7%
Összesen		Gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	179 100,0%	167 100,0%	346 100,0%

5. táblázat: A tehetség rangsor csoportok és az előrejelzett csoportba sorolás kapcsolata a teljes minta 60-40%-os összevetésében

A próbálkozások során azt tapasztaltuk, hogy minél fentebb vagy lentebb választjuk szét a rangsort (például 20-80 vagy 80-20 %), annál inkább javul az egyik és romlik a másik csoportba való tartozás bejósolása a három változó mentén. Végül a legmeggyőzőbb eredményt a minta megfelezésével kaptuk. (6. táblázat) Ekkor, újfent ugyanazon független változókkal a pontos besorolás valószínűsége mindkét csoportnál meghaladta a 60%-ot.

			előrejelzett csoportba sorolás		Összesen
			Tehetségesebbek	Kevésbé tehets.	
Összesített rangsor	Első fele	Gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	109 61,6%	66 39,1%	175 50,6%
	Hátulsó fele	Gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	68 38,4%	103 60,9%	171 49,4%
Összesen		Gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	177 100,0%	169 100,0%	346 100,0%

6. táblázat: A tehetség rangsor csoportok és az előrejelzett csoportba sorolás kapcsolata a teljes minta 50-50%-os összevetésében

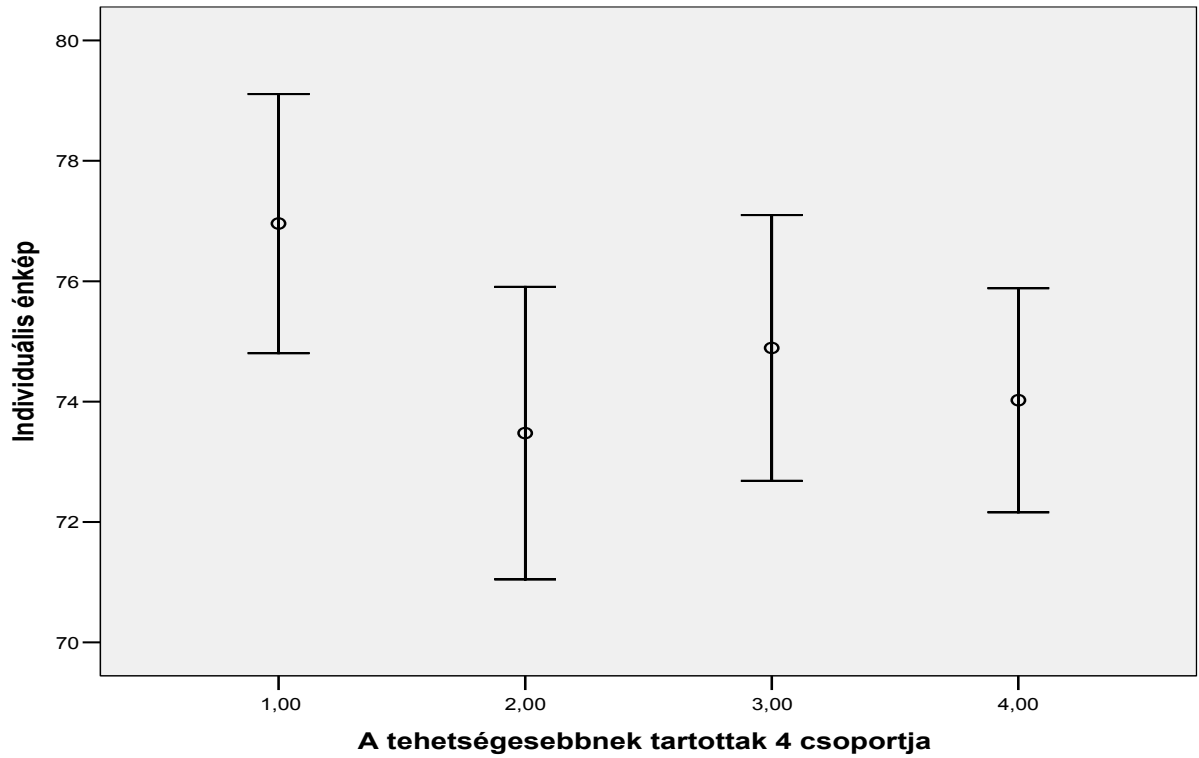
Következő lépésben azt vizsgáltuk meg, hogy a tehetség összesített rangsorának első, illetve második felében helyet foglaló játékosok még milyen pszichológiai dimenziók mentén különböznek szignifikáns mértékben egymástól. Ennek megállapításához független mintás t-próbával összevetettük egymással a két csoport játékosait a vizsgálni kívánt pszichológiai jellemzők mentén (8. melléklet). A 48 vizsgált változó közül 27 esetében szignifikáns eltérést találtunk (minden esetben a tehetségesebbnek ítélt játékosok javára). Az összesített tehetség rangsor első felébe került játékosok így az alábbi 27 intra-, és interperszonális dimenzióban mutattak szignifikánsan kedvezőbb értékeket (7. táblázat):

A változó neve	Csoportátlagok	Szignifikancia	
1. Segítség a mérkőzésekre eljutásban	Rangsor első fele	8,409	0,010
	Rangsor második fele	7,718	
2. Segítség anyagilag	Rangsor első fele	9,304	0,031
	Rangsor második fele	9,012	
3. Segítség érzelmileg	Rangsor első fele	9,265	0,006
	Rangsor második fele	8,812	
4. Anya sikeresnek tart-e	Rangsor első fele	8,011	0,035
	Rangsor második fele	7,702	
5. Apa bízik-e az én céljaimban	Rangsor első fele	8,672	0,015
	Rangsor második fele	8,283	
6. Anya bízik-e az én céljaimban	Rangsor első fele	8,739	0,017
	Rangsor második fele	8,363	
7. Csúcsteljesítmény téthelyzetben	Rangsor első fele	13,347	0,000
	Rangsor második fele	12,374	
8. Célkitűzés, mentális felkészülés	Rangsor első fele	11,517	0,050
	Rangsor második fele	11,047	
9. Koncentráció	Rangsor első fele	13,080	0,001
	Rangsor második fele	12,439	
10. Szorongásmentesség	Rangsor első fele	11,778	0,010
	Rangsor második fele	11,082	
11. Önbizalom és teljesítménymotiváció	Rangsor első fele	13,091	0,000
	Rangsor második fele	12,298	
12. Pozitív gondolkodás	Rangsor első fele	15,653	0,000
	Rangsor második fele	14,717	
13. Koherencia érzék	Rangsor első fele	15,420	0,016
	Rangsor második fele	14,780	
14. Öntisztelet	Rangsor első fele	15,977	0,000
	Rangsor második fele	14,896	
15. Növekedésérzés	Rangsor első fele	16,264	0,003
	Rangsor második fele	15,474	
16. Rugalmasság, kihívásvállalás	Rangsor első fele	15,710	0,001
	Rangsor második fele	14,757	
17. Énhatékonyság-érzés	Rangsor első fele	16,017	0,000
	Rangsor második fele	14,988	
18. Szociális alkotóképesség	Rangsor első fele	13,972	0,000
	Rangsor második fele	12,971	
19. Szinkronképesség	Rangsor első fele	15,011	0,010
	Rangsor második fele	14,228	
20. Kitartásképesség	Rangsor első fele	16,491	0,037
	Rangsor második fele	15,930	
21. Raven	Rangsor első fele	27,273	0,001
	Rangsor második fele	24,757	
22. Testkép	Rangsor első fele	73,503	0,001
	Rangsor második fele	70,500	
23. Morális énkép	Rangsor első fele	72,232	0,012

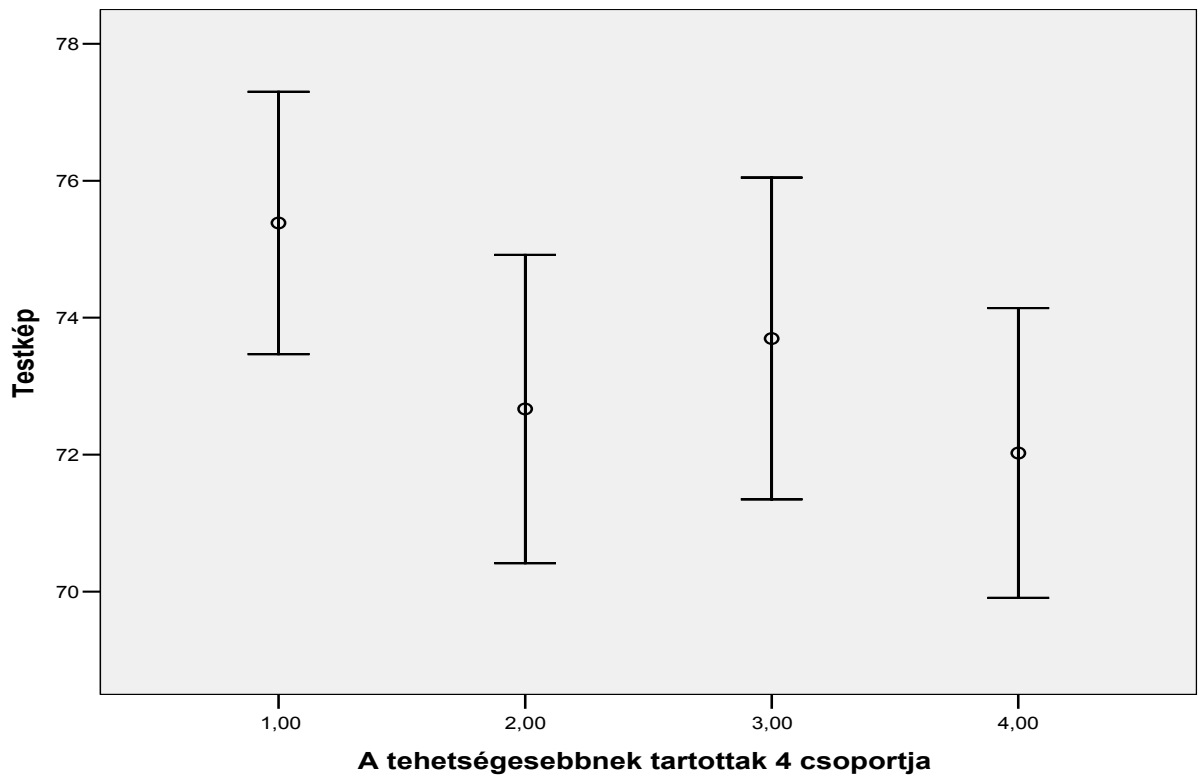
	Rangsor második fele	69,902	
24. Individuális énkép	Rangsor első fele	74,898	0,000
	Rangsor második fele	71,000	
25. Családi énkép	Rangsor első fele	74,588	0,044
	Rangsor második fele	72,699	
26. Társas énkép	Rangsor első fele	70,373	0,025
	Rangsor második fele	68,684	
27. Teljes énkép	Rangsor első fele	365,593	0,001
	Rangsor második fele	354,464	

7. táblázat: A tehetségesebbnek és kevésbé tehetségesnek véleményezett játékosok különbségei

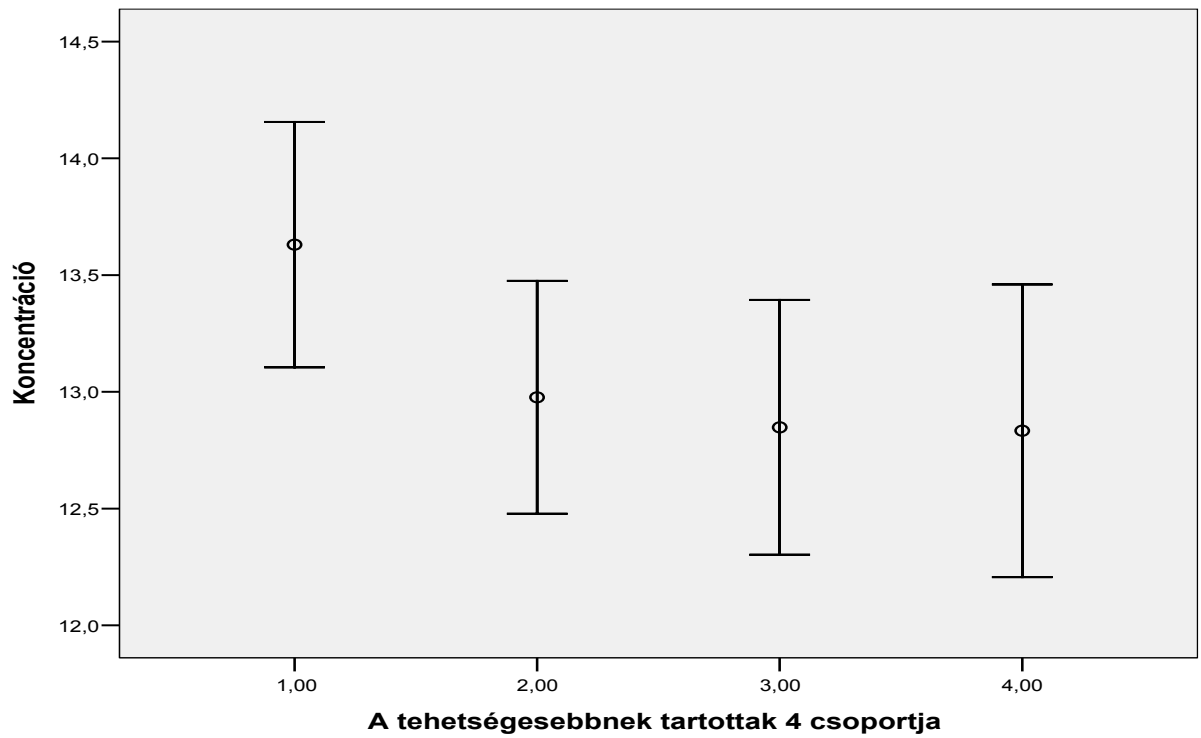
A kapott eredmények alapján azt találtuk, hogy pszichológiai szempontból szignifikánsan különböznek a tehetséggrangsor első felében és a második felében helyet foglaló játékosok. A tehetségesebbeknek véleményezettnek mind a 27 változóban kedvezőbb értékeket mutattak társaiknál. További vizsgálódásaink arra engedtek következtetni, hogy a rangsor első felében lévő játékosok között is jellemző eltéréseket fogunk találni a különböző pszichológiai jellemzők mentén. Kíváncsiak voltunk rá, hogy a legkiválóbbaknak tartottak jellemzően különböznek-e pszichológiai szempontból a többiektől. Ennek vizsgálata érdekében a mintából leválasztottuk a legkevésbé tehetségesnek tartott 50%-ot és továbbiakban csak a tehetséggrangsor első felében helyet foglaló játékosok jellemzőit elemeztük. Első lépésben az újonnan kialakított mintát négy egyenlő részre osztottuk, így a négy majdnem teljesen egyenlő létszámú csoportba (47-47-47 illetve 46 fő) a tehetségesebbnek véleményezett játékosok 25-25%-a került. Ezzel elkülönítettük a teljes mintából a legtehetségesebbnek tartott 12,5%-ot (a tehetségesebbnek tartottak 1. csoportja). Nagyobb léptékű felosztást az egy-egy csoportba kerülő minta elemszámának lecsökkenése miatt nem tartottunk indokoltnak. Az ilyen mérvű felosztást azonban előzetes elemzéseink is támogatták. A négy csoportot egy-egy jelentős tényező mentén összehasonlítva a 10-15. ábrákon látható mintázatokat kaptuk. A grafikus mintázatok arra utaltak, hogy az első csoport több tényező mentén is differenciálódik a többitől. Az Individuális énkép (10. ábra), a Testkép (11. ábra), a Koncentráció (12. ábra), illetve az Énhatékonyság-érzés (15. ábra) esetében a legkiválóbbak eredménye határozottan eltérni látszott a többi csoport viszonylag homogén mintájától. A Pozitív gondolkodás dimenziójánál (14. ábra) – bár hasonló konstellációt láthattunk - a kép már nem tűnt ilyen egyértelműnek. A Szorongásmentesség skála (13. ábra) esetében pedig, úgy látszott, hogy a legkiválóbbak e dimenzióban a többiek fölé emelkednek, a két középső csoport viszonylag homogén képet nyújt, míg a negyedik csoport valamelyest leszakad a többiektől.



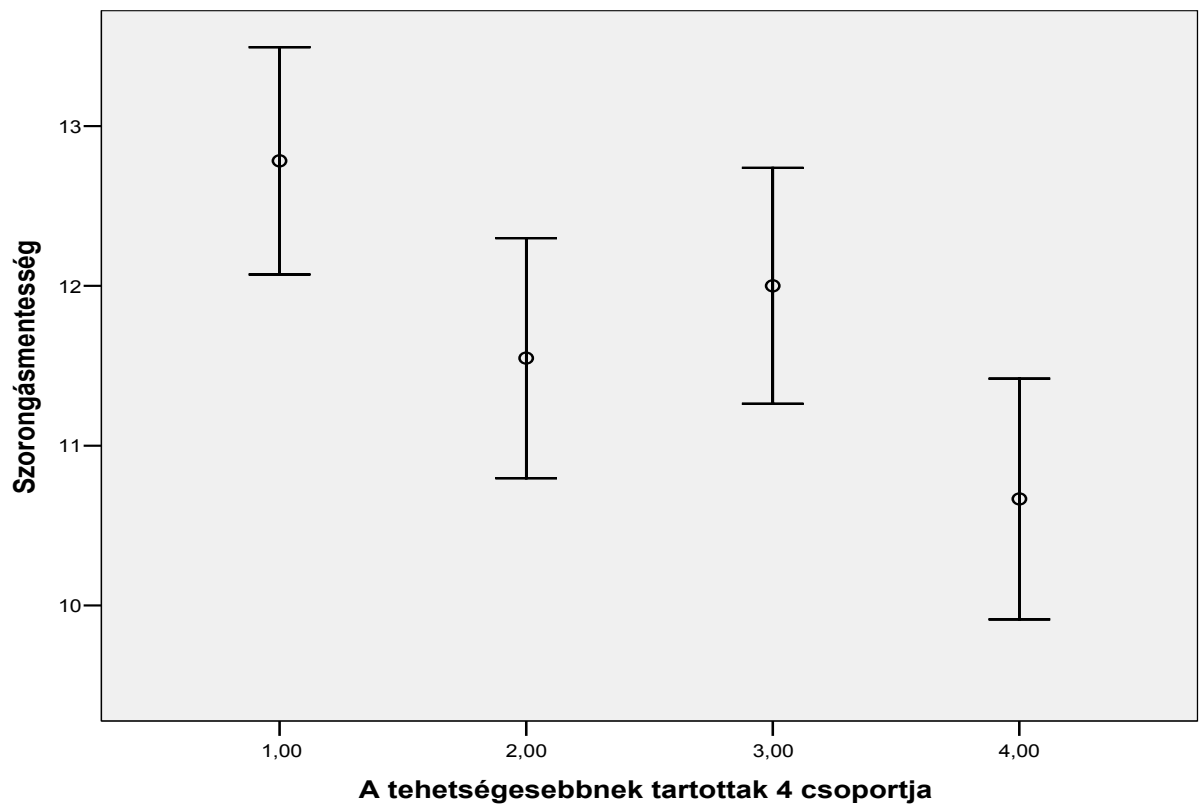
10. ábra: Az individuális énkép különbségei a tehetségesebbnek véleményezetttek csoportjainál



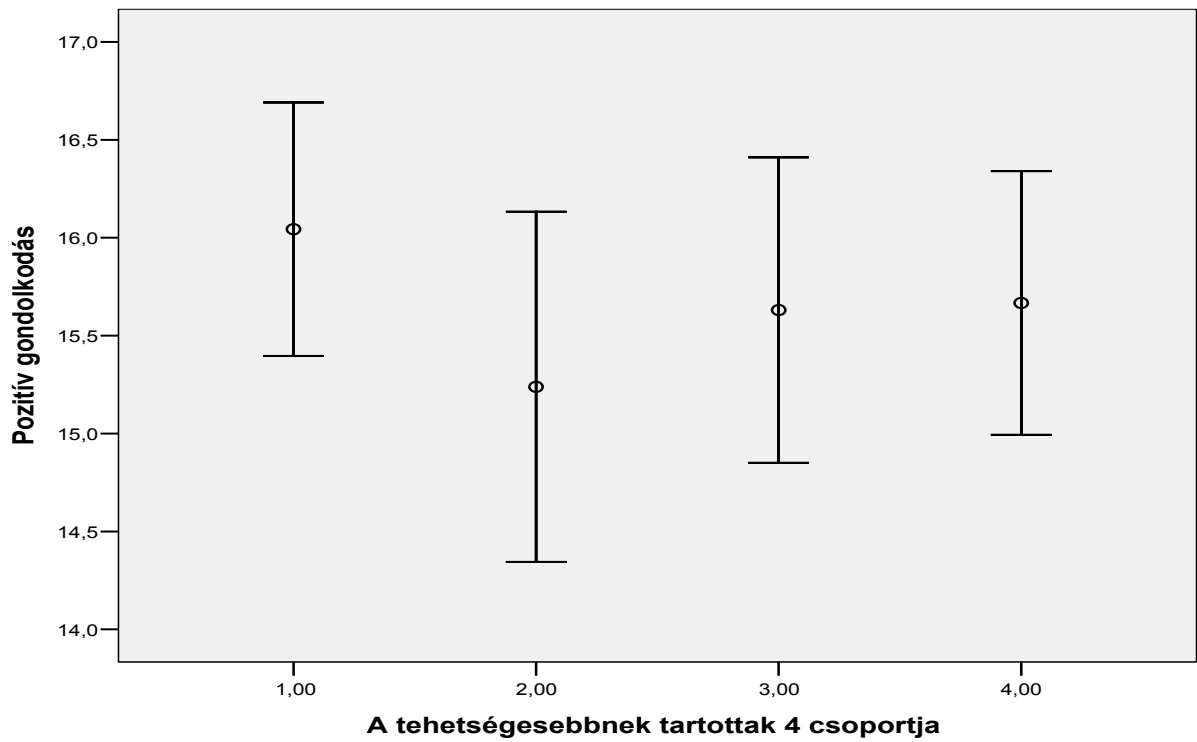
11. ábra: A Testkép különbségei a tehetségesebbnek véleményezetttek csoportjainál



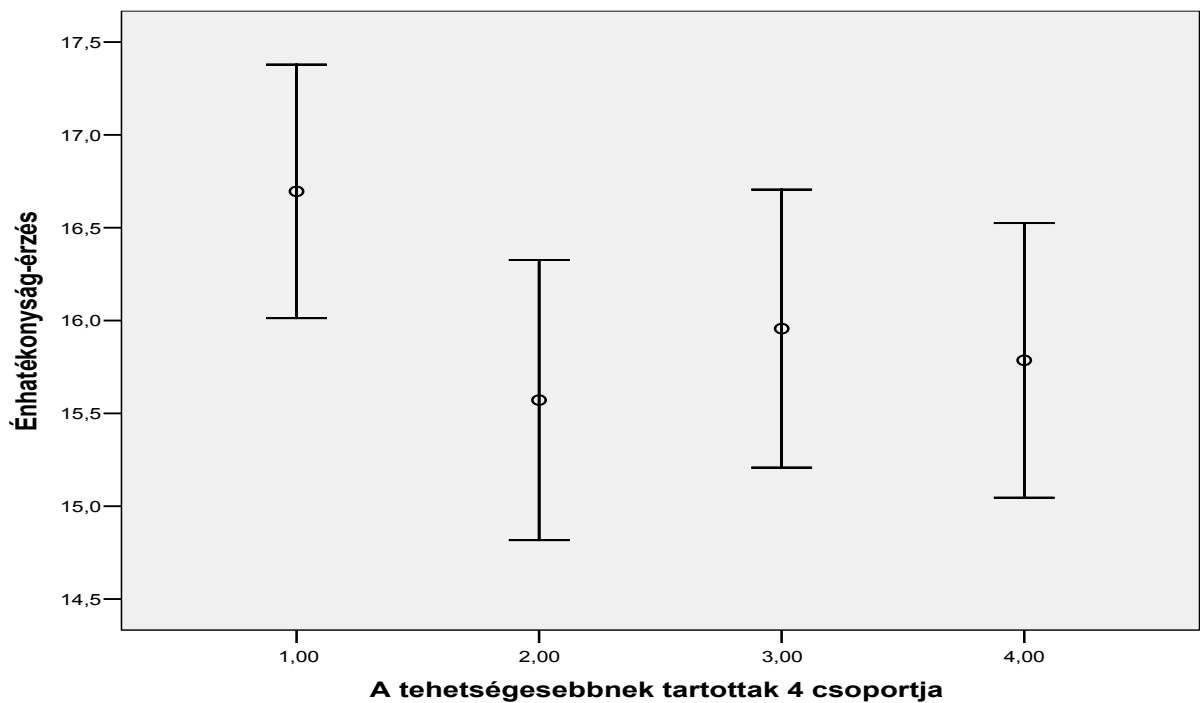
12. ábra: A Koncentráció különbségei a tehetségesebbnek véleményezették csoportjainál



13. ábra: A Szorongásmentesség különbségei a tehetségesebbnek véleményezették csoportjainál



14. ábra: A Pozitív gondolkodás különbségei a tehetségesebbnek véleményezettek csoportjainál



15. ábra: Az énhatékonyság-érzés különbségei a tehetségesebbnek véleményezettek csoportjainál

Következő lépésben egyszempontos varianciaanalízissel (majd ezen belül kontraszt vizsgálattal) vizsgáltuk meg azt, hogy a kapott mintázatok tényleges statisztikai eltéréseket jeleznek-e, illetve, hogy mely változók mentén találunk szignifikáns eltérést a csoportok között. A varianciaanalízis eredményeként (8. melléklet) azt kaptuk, hogy a legkiválóbbaknak véleményezettek (a tehetségesebbnek tartottak 1. csoportja) 11 tényezőben (8. táblázat) szignifikáns eltérést mutatnak a tehetségesebbnek tartott játékosok többi részétől (2-4. csoport). Ezen eltérések minden esetében az első csoport értékei voltak a legkedvezőbbek. Továbbiakban így azzal kapcsolatban, hogy kiket tartanak az edzők és csapattársak tehetségesebbnek, beszélhetünk egy enyhébb feltételről (amikor a játékosok legjobb ötven százalékát viszonyítjuk a leggyengébb ötven százalékához), illetve egy szigorúbb feltételről (amikor a legjobb ötven százalék felső 25%-át viszonyítjuk a maradék 75%-ához).

A változó neve	Szignifikancia
Csúcsteljesítmény téthelyzetben	0,009
Koncentráció	0,017
Szorongásmentesség	0,001
Rugalmasság, kihívásvállalás	0,019
Énhatékonyság-érzés	0,024
Szociális alkotóképesség	0,016
Testkép	0,027
Morális énkép	0,046
Individuális énkép	0,025
Szociális énkép	0,018
Teljes énkép	0,013

8. táblázat: A legkiválóbbak különbségei a tehetségesebbek többi csoportjától

Fentiek fényében hipotéziseinkre az alábbi válaszokat adhatjuk:

A sporttehetség integratív szemléletével kapcsolatos hipotézis:

H1: Feltételeztük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok pszichológiai szempontból több szinten is különböznek a kevésbé tehetségesnek tartott játékosoktól. Így egyaránt különbséget tudunk találni közöttük intraperszonális (fizikai, affektív, kognitív szintű) illetve interperszonális tényezők mentén is.

Eredményeink alapján a tehetségesebbnek és kevésbé tehetségesnek tartott játékosok pszichológiai jellemzői valóban több szinten is szignifikáns különbséget mutatnak. (7. táblázat) A tehetségesebbnek tartott labdarúgók enyhébb feltétel esetén mind fizikai én-reprezentációikban (Tennessee énkép skála Testkép dimenziója), mind az önmagukhoz való érzelmi viszonyulásban (Tennessee énkép skála Individuális énkép dimenziója), mind a kognitív dimenziókban (Koncentráció, Intelligencia) jellemzően pozitívabb értékeket értek el, mint a kevésbé tehetségesnek tartott társaik. Továbbá kortársaikhoz fűződő viszonyukat (Tennessee énkép skála Szociális énkép dimenziója), illetve a családjuk támogatásának mértékét és szüleiknek a céljaik elérésébe vetett hitét is magasabbra értékeli. Szigorúbb feltétel esetén - ha nem is az előzőhöz hasonló nagy számban, - de szintén találtunk mind kognitív (például Koncentráció), mind affektív (például Szorongásmentesség), mind fizikummal kapcsolatos (Testkép), mind pedig interperszonális tényezőkre vonatkozó (Szociális alkotó képesség, Szociális énkép) jellemzőket, melyekben a tehetségesebbnek véleményezett játékosok kedvezőbb képet nyújtanak.

A sporttehetség kibontakoztatását befolyásoló intraperszonális tényezőkkel kapcsolatos hipotézisek:

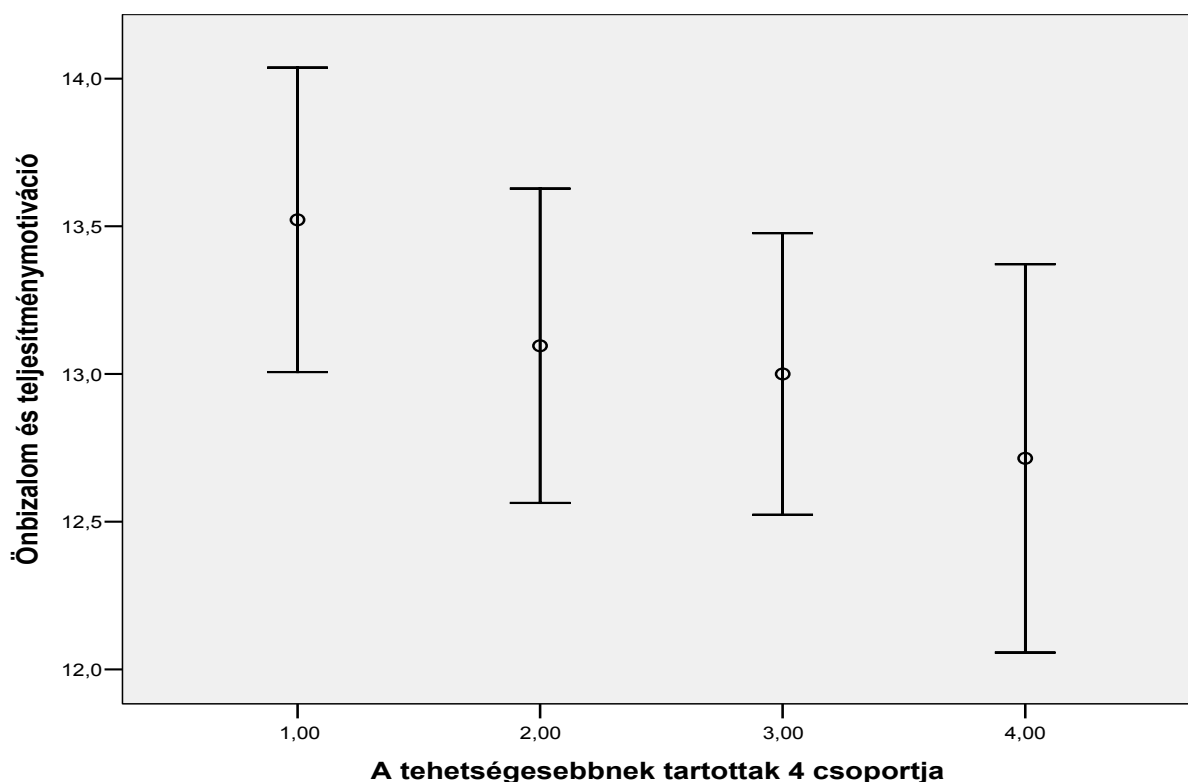
Az énképpel és önbizalommal kapcsolatos hipotézisek:

H2: Feltételeztük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok az énkép intraperszonális tényezőkre vonatkozó dimenzióiban (testkép, morális énkép, individuális énkép) pozitívabban látják önmagukat, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

Feltételezésünk beigazolódott: a tehetségesebbnek véleményezett játékosok mindhárom tényezőben szignifikánsan pozitívabb értékeket értek el társaiknál (7. táblázat). Hipotézisünk a legtehetségesebbnek véleményezett játékosok vizsgálatakor is igazolódott. A legkiválóbbnak tartottak szintén mindhárom jellemző terén kedvezőbben értékelték magukat. (8. táblázat) Ez alapján elmondhatjuk, hogy általánosságban véve a tehetségesebbnek tartott labdarúgókat magasabb önbecsülés jellemzi, pozitívabban viszonyulnak saját magukhoz, jobban bíznak a képességeikben, fizikai jellemzőiket kedvezőbbnek tartják, továbbá erkölcsi jellemzőiket is jobbnak vélik.

H3: Feltételeztük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosoknak nem csak az általános önértékelése (önbecsülés, önbizalom, öntisztelet) magasabb, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosoké, hanem a sport-specifikus önbizalma is.

A sport-specifikus önbizalmat az ACSI-28 Önbizalom és teljesítménymotiváció skálájával mértük. E tényező esetében enyhébb feltételnél a tehetségesebbeknek és kevésbé tehetségeseknek véleményezett csoportja között egyértelmű eltérést találtunk (0,001 alatti szignifikancia szinttel). A tehetségesebbeknek tartottak a sportszituációkkal kapcsolatban magasabb önbizalmat éreznek társaiknál és ezt a csapattársak is érzékelik (lásd a 17. hipotézis vizsgálatánál). A szigorúbb feltétel esetén tendenciaszerű eltérést láthatunk a legkiemelkedőbbek javára (16. ábra), ugyanakkor a 0,056-os szignifikancia szint mellett nem beszélhetünk szignifikáns különbségről. E szerint az önbizalom és teljesítménymotiváció magasabb mértéke jellemző ugyan a tehetségesebbeknek tartottakra, ám a legkiválóbbak már e téren nem különböznek igazán jelentős mértékben a többiektől.



16. ábra: Az Önbizalom és teljesítménymotiváció különbségei a tehetségesebbnek véleményezett csoportjainál

H4: Feltételeztük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok az énkép interperszonális tényezőkre vonatkozó dimenzióiban (szociális és családi énkép) pozitívabban látják önmagukat, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

A hipotézisünk enyhébb feltétel esetén mindkét változóra vonatkozóan beigazolódtott: a tehetségesebbnek véleményezett játékosoknak a szociális és a családi énképe egyaránt szignifikánsan magasabb. Ez alapján elmondhatjuk, hogy általában véve kortársaikhoz fűződő viszonyukat, társas helyzetüket, társas képességeiket, illetve családjukat, családi kapcsolataikat és helyzetüket kedvezőbben ítélik meg. Szigorúbb feltételnél a hipotézis csak részben igazolódtott be: A legkiemelkedőbbnek jelöltek általában még kedvezőbben ítélik meg társas jellemzőiket, a családi énkép tekintetében azonban már nem látható eltérés a többiektől. A társak között elfoglalt hely, a társas kapcsolatok minősége tehát úgy tűnik, igen erős hatású tényező lehet a sporttehetség kibontakoztatásának szempontjából. További kérdés, hogy a sportolók önmaguk helyzetét, társas viszonyait csak szubjektíven ítélik-e jobbnak, vagy valós összefüggés van a társak véleménye és a társak által felállított tehetséggrangorban elfoglalt hely között. Illetve, hogy ha van összefüggés, annak mi lehet a hátterében (például azért látnak-e a társak valakit népszerűbbnek, mert kiemelkedő képességű vagy egyéb tényezők is szerepet játszhatnak ebben? Ezekre a kérdésekre a 15. és a 16. hipotézis vizsgálatok keresünk válaszokat.

A szorongás- és stressz-kezeléssel, illetve a személyiség hatékony megküzdési kapacitásával kapcsolatos hipotézisek:

H5: Feltételeztük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok a teljesítményhelyzet okozta szorongás kezelésének terén pozitívabban látják önmagukat, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

Ennek a hipotézisnek a vizsgálatához az ACSI-28 Szorongásmentesség skáláját vettük igénybe. E mutató által szolgáltatott adatok összhangban vannak a játékosok és az edzők szorongással kapcsolatos véleményével is (lásd 18. és 19. hipotézis vizsgálata), ami azt támasztja alá, hogy segítségével pontos képet kaphatunk a játékosok teljesítményszorongásáról. Eredményeink alapján a hipotézis mindkét feltétel esetén beigazolódtott: a tehetségesebbnek tartott játékosok kevésbé tartják magukat szorongónak a teljesítményhelyzetekben. Legkevesebb szorongásról a legtehetségesebbnek tartottak adnak számot.

E hipotézishez kapcsolódóan megnéztük azt, hogy azok a labdarúgók, akik a mérkőzések előtt a legszorongóbbak közé sorolják magukat, milyen pszichológiai

tényezőkben különböznek azoktól, akik nem. A két csoportot független mintás t-próbával összehasonlítva (10.melléklet) azt találtuk, hogy azok, akik a mérkőzések előtt a legszorongóbbak közé sorolják magukat, az alábbi tényezőkben szignifikánsan különböznek társaiktól. Tehát összességében véve úgy ítélik, hogy:

- az édesapjuk kevésbé tartja magát sikeresnek
- gyengébbek a váratlan helyzetekkel, kihívásokkal való megküzdésben
- téthelyzetben kevésbé képesek a csúcsteljesítmény elérésére
- kevésbé képesek koncentrálni
- kevésbé képesek a helyzetekben mentálisan jelen lenni
- jobban aggódnak teljesítményükért
- kevésbé képesek a fejlődésre, kiteljesedésre
- kevésbé képesek a veszélyhelyzetek, nehézségek, frusztráció keltette szorongásaikat, feszültségeiket, negatív érzelmeiket kontroll alatt tartani
- testi jellemzőikkel kevésbé elégedettek
- önbecsülésük, önbizalmuk alacsonyabb.

A fenti eredmények egyben a szorongásnak az egyéb jelentős intraperszonális tényezőkkel (figyelemmel, koncentrációval, önbecsüléssel, önbizalommal, megküzdési képességekkel) való kölcsönhatására is ráutalnak.

H6: Feltételeztük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok személyiségük általános megküzdési kapacitását és sport-specifikus megküzdési mutatóikat magasabbra értékelik, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

A hipotézis megválaszolásához a személyiség általános megküzdési kapacitásának vizsgálatára a Pszichológiai Immunrendszer Kérdőívet alkalmaztuk, míg a sport-specifikus megküzdés vizsgálatára a Sportolói Megküzdés Kérdőívet (ACSI-28) használtuk. Az eredmények szerint hipotézisünk enyhe feltétel esetén nagyrészt igazolódott: az ACSI-28 7 skálája közül csak kettőnél (a Csapásokkal való megküzdésnél és az Edző általi irányíthatóságnál) nem találtunk szignifikáns különbséget a tehetségesebbek javára, míg a PIK 16 skálája közül 9 esetében volt szignifikáns különbség látható (minden esetben a tehetségesebbek nyújtottak kedvezőbb értékeket) (7. táblázat). Szigorú feltételnél az ACSI 3 skálája továbbra is szignifikáns különbséget mutatott a legkiemelkedőbbek és a többiek között, míg a PIK 16 skálájából már szintén csak háromnál láthattunk szignifikáns

különbséget (8. táblázat) Ez alapján elmondhatjuk, hogy a letehetségesebbnek jelölt játékosok általában úgy ítélik, hogy:

- a téthelyzet nyújtotta kihívások ösztönzőleg hatnak rájuk, ilyenkor magasabb teljesítményre képesek
- a verseny és edzéshelyzetekben jobban képesek a feladatra koncentrálni és kiszűrni a zavaró tényezőket
- kevésbé rontja a teljesítményüket a körülmények miatti aggodalom
- rugalmasabbak, jobban nyitottak az újdonságra a kihívások vállalására
- szilárdabban meg vannak meggyőződve arról, hogy képesek azokat a viselkedéseket végrehajtani, amelyekkel az általuk kitűzött célokat megvalósíthatják
- mások inkább követik őket önként a közös tevékenységekben, a közös célok megvalósításában.

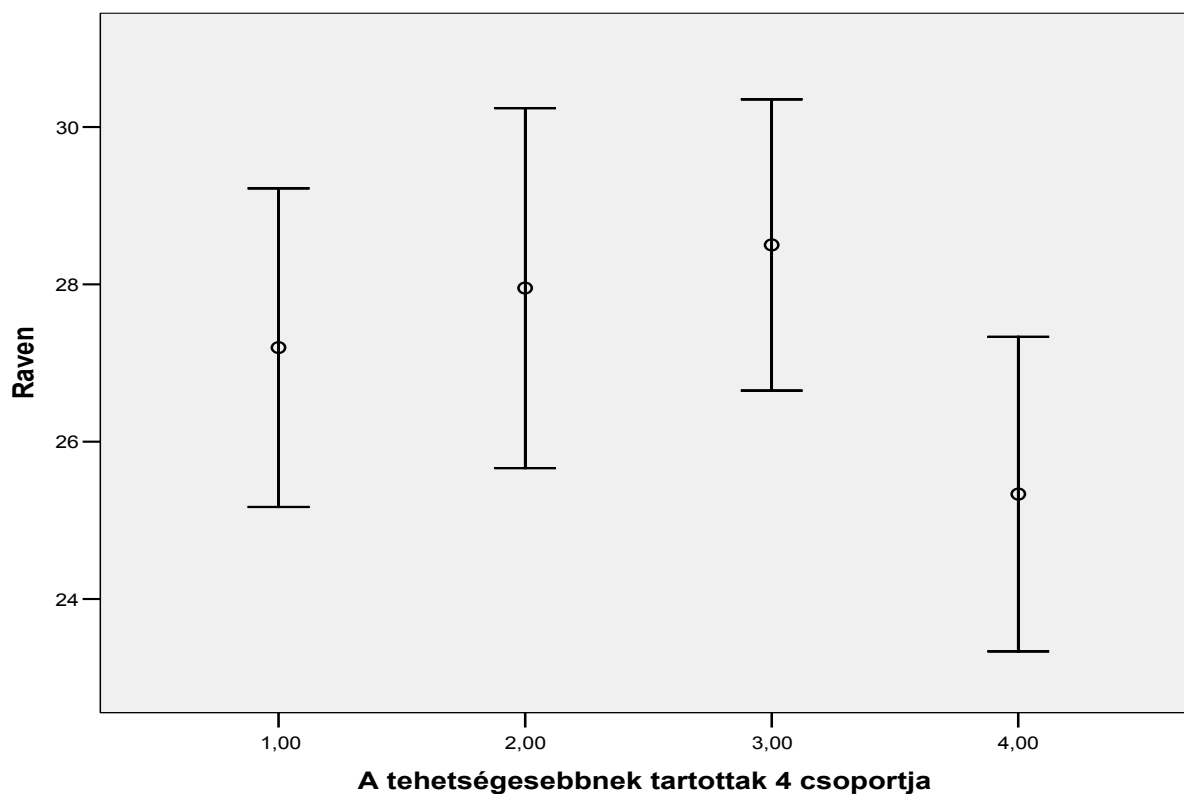
A kognitív tényezőkkel kapcsolatos hipotézisek:

H7: Feltételeztük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok figyelmi, koncentrációs jellemzőiket jobbnak értékelik, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

A hipotézis vizsgálatához az ACSI-28 Koncentráció és a PIK Szinkronképesség skáláink eredményeit elemeztük. A Koncentráció skála a sportoló versennyel és edzéssel kapcsolatos koncentrációs szintjét méri. Azt mutatja, hogy a sportolók, hogyan ítélik meg, hogy mennyire képesek a feladatra koncentrálni és kiszűrni a zavaró tényezőket. A Szinkronképesség skála eredménye azt mutatja, hogy az egyén mennyire képes együtt pulzálni a környezeti változásokkal, szinkronban lenni az aktuális eseményekkel. Milyen mértékben képes pszichés energiáit maradéktalanul a szándéka szerinti tevékenységre koncentrálni. Enyhe feltételnél a tehetségesebbnek jellemzettek mindkét skálán szignifikánsan kedvezőbb értékeket értek el. Szigorúbb feltételnél a legkiemelkedőbbek már csak a sport-specifikus Koncentráció skálán mutattak szignifikáns (pozitív irányú) különbséget.

H8: Feltételeztük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok intelligenciatesztben nyújtott teljesítménye magasabb, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosoké.

A hipotézis vizsgálatához a Nehezített Raven intelligenciateszt eredményeit elemeztük. Enyhe feltételnél azt találtuk, hogy a tehetségesebbnek véleményezett játékosok szignifikánsan magasabb eredményt értek el, mint a kevésbé tehetségesnek tartottak. Szigorú feltételnél a legkiemelkedőbbek nem mutattak szignifikáns különbséget a többiektől. Azt találtuk azonban, hogy a tehetségesebbnek tartottak negyedik csoportja (hátulsó 25%-a) szignifikánsan alacsonyabb eredményt elérve leszakadt a többi csoporttól (17. ábra).



17.ábra: A Nehezített Raven intelligenciateszt eredményeinek különbségei a tehetségesebbnek véleményezettek csoportjainál

A sporttehetség kibontakoztatását befolyásoló interperszonális tényezőkkel kapcsolatos hipotézisek:

A családi jellemzőkkel kapcsolatos hipotézisek:

H9: Feltételeztük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok családi anyagi helyzetüket jobbnak értékelik, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

A játékosoknak családjuk anyagi helyzetével kapcsolatos vélekedésére a Sportolói háttérkérdőívben kérdeztünk rá: „Havi jövedelem alapján hová helyeznéd el a családod egy 1-

10-ig terjedő skálán? A skála 1-es pólusa a szegénységet jelöli, a 10-es a gazdagságot. Kérlek, jelöld meg azt a számot, amelyik szerinted leginkább jellemzi a családot anyagi helyzetét!” (1.melléklet) A kérdésre adott válaszok alapján a hipotézis nem igazolódott be: A sportolók csoportjai között egyik feltétel esetén sem tudunk szignifikáns különbséget találni. Ezek szerint a család anyagi helyzete nem játszik szerepet abban, hogy kiket tartanak tehetségesebbnek. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a tehetség kibontakoztatásában ne játszana szerepet az anyagi helyzet. Ezzel kapcsolatban nincsenek direkt bizonyítékaink, de indirekt következtetésre lehetőséget adó szempontokat fel tudunk sorolni: Az egyik az, hogy a sportolóknak az anyagi helyzetükkel kapcsolatos ítéleteinek átlaga 6,21, ami inkább a skála „gazdag” pólusához áll közelebb. Ez arra utal, hogy a játékosok többségükben inkább kedvezőnek vélik családjuk anyagi helyzetét, főleg ha figyelembe vesszük a mai magyar közvélekedést ezzel kapcsolatban. (Bár erre vonatkozóan nem készítettünk felmérést.) A másik szempont, hogy a sportolók válaszainak átlaga arra a kérdésre, hogy a labdarúgó karrierjük kezdetén, milyen volt a család anyagi helyzete 6,35, ami szintén az átlagosnál kedvezőbb finánciális lehetőségekre utal. Harmadik szempontként Szegedi (Internet 1.) megállapítására hivatkozhatunk, miszerint ritkaság, hogy 1 klubban több kiemelten sok hátrányos helyzetű fiatal futballozzon.

H10: Feltételeztük, hogy azok a játékosok, akiket az edző úgy ítél, hogy a sportolás finanszírozása komolyabb anyagi megterhelést jelent a családjuk számára, nagyobb valószínűséggel a kevésbé tehetséges játékosok közé fognak tartozni.

A hipotézis nem igazolódott be: Az edzői kérdőív erre vonatkozó kérdését az összesített rangsorral összevetve semmilyen statisztikai próbával nem találtunk jellemző összefüggést a két változó között. Ez az eredmény alátámasztja az előző hipotézisünk vizsgálatánál kapottat, miszerint a család anyagi helyzete nem játszik szerepet abban, hogy kiket tartanak tehetségesebbnek.

H11: Feltételeztük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok nagyobb családi támogatást éreznek maguk mögött, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

A hipotézisünk vizsgálatához a Sportolói háttérkérdőívnek a családi támogatottság érzésének felmérésére kialakított kérdéseire adott válaszokat elemeztük. A játékosoknak egy 10 fokú skálán kellett megítélniük, hogy a családjuk milyen mértékben támogatta karrierjüket az alábbi területeken:

- edzésekre való eljutás,
- mérkőzésekre való eljutás,
- anyagi támogatás,
- érzelmi támogatás,
- segítség a gyakorlásban, fejlődésben. (1.melléklet)

Hipotézisünk enyhe feltételnél beigazolódott. A tehetségesebbnek tartott játékosok mind a család érzelmi támogatását, mind az anyagi támogatását, mind a segítségét a mérkőzésekre való eljutásban szignifikánsan jelentősebb mértékűnek vélték. A további két tényező esetében nem találtunk szignifikáns különbséget a két csoport között. (7. táblázat) Szigorú feltételnél a hipotézis nem igazolódott be, a tehetségesebbek csoportján belül nem találtunk szignifikáns különbséget a támogatottság megítélésében. Az eredmények ilyen alakulása nagy hasonlóságot mutat a családi énképnél kapott adatokkal. Ezek alapján úgy tűnik, a családi háttér és támogatás jelentős előfeltétel a tehetség kibontakoztatásához, azonban bizonyos szint fölött már más tényezők tesznek különbséget a tehetségesek között. A játékosok számára a tehetségük kiteljesítésében, nagyon fontos, hogy maguk mögött tudják a család anyagi, erkölcsi és tevéleges támogatását (elég, ha csak a gyerekek edzésekre való eljutására a korai időszakban, a felszerelések megvásárlására, a tagdíjak befizetésére vagy a motivációs elbizonytalanodásokon való túlsegítésre gondolunk).

H12: Feltételeztük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok inkább úgy értékelik, hogy szüleik sikeresebbnek érzik magukat, és jobban hisznek a céljaik elérésében, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

Ennek a hipotézisnek a vizsgálatát szintén a Sportolói háttérkérdőív segítségével végeztük. A játékosoktól azt kértük, hogy egy 10 fokú skálán ítélik meg, hogy véleményük szerint édesapjuk és édesanyjuk milyen mértékben tartja magát sikeresnek, illetve, hogy milyen mértékben hisznek saját céljaik elérésében (1. melléklet). A hipotézisünk nem igazolódott be: a játékosok ítéletei között még enyhébb feltételnél sem találtunk szignifikáns különbséget.

H13: Feltételeztük, hogy a tehetségesebbnek tartott játékosok inkább úgy értékelik, hogy szüleik sikeresebbnek érzik őket, és jobban hisznek abban, hogy képesek elérni céljaikat, mint a kevésbé tehetségesnek tartott játékosok.

A hipotézis vizsgálatához - az előzőéhez hasonlóan – a Sportolói háttérkérdőív eredményeit használtuk. Itt a szülőknek a sikerrel és a célok elérésével kapcsolatos hitét a játékosokra vonatkoztatva kérdeztük meg: „Egy 10 fokú skálán ítéld meg, hogy véleményed szerint a szüleid mennyire tartanak téged sikeresnek?” Illetve: „Mit gondolsz, a szüleid mennyire bíznak abban, hogy neked sikerül elérned a céljaidat?” Enyhe feltételnél a hipotézis nagyrészt beigazolódott: A tehetségesebbnek tartott játékosok szignifikáns különbséget mutatnak a többiektől. Összességében véve nagyobb mértékben vélik úgy, hogy édesanyjuk sikeresebbnek tartja őket, illetve, hogy mindkét szülő jobban hisz abban, hogy céljaikat képesek lesznek majd elérni. Egyedül az édesapa sikerhiténél nem találtunk szignifikáns eltérést. Szigorúbb feltételnél nem találtunk szignifikáns különbséget a játékosok csoportjai között egyik mutatónál sem. A kapott adatok a 11. hipotézisnél megfogalmazott állítást támasztják alá, miszerint a családi háttér nagyon fontos előfeltétel a tehetség kibontakoztatásához, azonban bizonyos szint fölött már más tényezők tesznek különbséget a tehetségesek között. Így az a tényező, hogy a családtagok mennyire hisznek a labdarúgó lehetséges sikerességében, céljainak elérésében szintén jelentősen hozzájárulhat a karrier kibontakoztatásához. Kérdés lehet, hogy a család azért hisz jobban a sportoló sikerességében, céljai elérésében, mert már a korábbiakban megtapasztalta tehetségét, eredményességét (a sportoló hat a családra), vagy a sportoló azért tudott ilyen eredményeket elérni, mert eddig is hittek benne és támogatták (a család hat a sportolóra). Ha rendszerszemléletben (kölcsonhatásokban) gondolkodunk, akkor a cirkuláris okság elve adhat leginkább magyarázatot a kérdésre: Valószínűleg, ha a család tehetségesebbnek érzel valakit, jobban hisz benne, ami hat a játékos önértékelésére (magában is jobban hisz), ennek hatására a képességeit hatékonyabban tudja kamatoztatni (eredményesebb, jobban fejlődik stb.), ami hat a család megítélésére, visszajelzéseire, támogató attitűdjére.

Az edzőkkel és csapattársakkal kapcsolatos hipotézisek:

H14: (A) Feltételeztük, hogy az edzők, a csapattársak, illetve a sportolók saját véleménye a játékosok tehetségével kapcsolatban összefüggést mutat egymással. (B) Továbbá azt is feltételeztük, hogy az edzők, csapattársak illetve maguk a játékosok tehetségvéleménye között nem lesz jelentős különbség

Ennek a hipotézisnek a vizsgálatához Pearson-féle korrelációs számítást alkalmaztunk. Az eredményeket a 9. táblázat mutatja.

(A): Az adatok alapján hipotézisünk igazolódott, szignifikáns összefüggés van a tehetségvélemények között.

		Edzői rangsor	Társ rangsor	Saját rangsor
Edzői rangsor	Pearson Correlation	1	,834**	,518**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	390	390	365
Társ rangsor	Pearson Correlation	,834**	1	,559**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	390	425	389
Saját rangsor	Pearson Correlation	,518**	,559**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	365	389	389

** . Korreláció 0,01 szignifikancia szinten

9. táblázat: Az edzők, a csapattársak és a játékosok saját rangsorainak korrelációi

(B): Az edzők illetve a csapattársak tehetségvéleménye között igen erős pozitív irányú korreláció látszik, ami azt jelenti, hogy nagyon hasonlóan ítélik meg a játékosok tehetségét. Az edzőknek, illetve a csapattársaknak a játékos saját tehetségvéleményével való összefüggése nem ilyen szoros. E szerint tehát a játékosok saját magukat alapvetően hasonlóan látják, mint edzőik és társaik, de azért nagyobb különbségek is mutatkoznak a véleményükben. A legjobbaknak jelölt játékosok sok esetben néhány hellyel hátrébb helyezték magukat a rangsorban (ezt lehet, hogy ténylegesen így értékelik, de állhat mögötte szerénység is), míg a hátra helyezett játékosok gyakran kedvezőbben látják saját tehetségüket. Ez utóbbi ténytet későbbiekben érdemes lehet megvizsgálni abból a szempontból, hogy mi lehet az igazán jelentős egyedi eltérések mögött, továbbá hogy ilyen esetekben a társak, edzők véleménye a játékosról milyen hatással lehet a saját hitére, önbizalmára, motivációjára, elköteleződésére nézve.

Ide kapcsolódóan megnéztük, hogy azok a labdarúgók, akik önmagukat hátrébb helyezik a rangsorban, milyen tényezőkben különböznek szignifikáns mértékben azoktól, akik önmagukat előrébb helyezik. Ehhez az összesített rangsorhoz hasonlóan a játékosok saját rangsorát is két részre osztottuk, és az így kapott csoportokat független mintás t-próbával összevetettük egymással a 48 kiindulási tényezők mentén. A vizsgálat eredményeként 21 tényező esetében kaptuk szignifikáns különbséget a két csoport között. Korábbi adatainkkal összhangban - ez esetben is - a rangsor első felében helyet foglaló játékosok minden

dimenzióban kedvezőbb képet mutattak. A két összevetés (amikor a társak és az edzők véleménye alapján, illetve amikor a saját vélemények alapján választottuk szét a játékosokat a tehetségük szerint) között 18 jelentős befolyásoló tényezőnél találtunk egyezést. Tehát az önmagukat előrébb helyező játékosok és a mások által előrébb helyezett játékosok egyaránt pozitívabb értékeket értek el az alábbi skálákon:

- Szülői segítség a mérkőzésekre való eljutásban
- Szülők érzelmi segítsége
- Csúcsteljesítmény téthelyzetben
- Koncentráció
- Szorongásmentesség
- Önbizalom és teljesítménymotiváció
- Pozitív gondolkodás
- Koherencia érzés
- Öntisztelet
- Növekedésérzés
- Rugalmasság, kihívásvállalás
- Énhatékonyság-érzés
- Szociális alkotóképesség
- Szinkronképesség
- Testkép
- Individuális énkép
- Teljes énkép

Az összesített rangsornál kapott eredményekkel szemben a saját rangsorban előrébb helyet foglaló labdarúgók a következő skálákon nem mutattak szignifikáns különbséget a többiektől:

- Szülők anyagi segítsége
- Anya mennyire tartja sikeresnek a játékost
- Apa mennyire bízik a játékos céljainak elérésében
- Anya mennyire bízik a játékos céljainak elérésében
- Célmeghatározás, mentális felkészülés
- Kitartásképesség

- Morális énkép
- Családi énkép
- Társas énkép

Továbbá a saját rangsorban magukat előrébb helyező labdarúgók az összesített rangsornál kapott eredményekkel szemben a társaknál magasabb értékeket értek el az alábbi skálákon:

- Szülői segítség a gyakorlásban
- Társas monitorozás képessége (empátia)
- Leleményesség
- Érzelem kontroll

A vizsgálódások későbbi iránya lehet arra választ keresni, hogy azok a tényezők, melyek a két összevetésben nem mutattak hasonló eredményeket állhatnak-e a tehetség mások, és az egyén saját maga általi megítélésének eltérése mögött. S ha igen, akkor milyen befolyással lehetnek arra.

H15: Feltételeztük, hogy összefüggés van a csapattársak tehetségvéleménye és egymás (intra-, illetve interperszonális) pszichológiai jellemzőinek észlelése között. Így feltételeztük, hogy a tehetségvélemények összefüggnek azzal, hogy a csapattársak milyenek észlelik egymás társas készségét (népszerű, jó csapatjátékos), önbizalmát és szorongását.

A hipotézis vizsgálatához Spearman-féle rangkorreláció számítást alkalmaztunk. Az eredményeket a 10.táblázat mutatja.

			Csapatjátékos	Népszerű	Önbizalom	Szorongás
Spearman's rho	Játékos társ rangsor	Correlation Coefficient	-,744**	-,614**	-,629**	,177**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,001
		N	417	411	339	339

** . Korreláció 0,01 szignifikancia szinten

10. táblázat: Korreláció a játékos társak tehetségvéleménye és a között, hogy kiket tartanak a legjobb csapatjátékosoknak, a legnépszerűbbeknek, a legnagyobb önbizalmúaknak, illetve a legszorongóbbaknak

A kapott értékek alapján elmondhatjuk, hogy szoros összefüggés van a játékosok tehetségvéleménye és a között, hogy mennyire észlelnék valakit magas önbizalmúnak és jó társas készségűnek (csapatjátékos, népszerű). A tehetséges játékosokat a társak nagy

valószínűséggel jó társas készségűnek és magas önbizalmúnak tartják. A szorongás észlelése is szignifikáns korrelációt mutat a játékostárs rangsorral (a pozitív irányú korreláció arra utal, hogy akiket szorongóbbnak tartanak, inkább hátrébb kerül a rangsorban), ugyanakkor nem függ össze szorosán azzal, hogy mennyire tartják tehetségesnek a társat. Az eredmények itt a társak szemszögéből támasztják alá a társas készségek, az önbizalom és a szorongás kezelés jelentőségét a labdarúgó tehetség kibontakoztatásában. Itt egyben válaszolhatunk a 4. hipotézis (társas énkép) vizsgálatokor felmerült kérdésre, miszerint a legkiemelkedőbbnek tartott sportolók önmaguk társas viszonyait csak szubjektíven ítélik-e jobbnak vagy játékostársaik is hasonlóan látják-e. Fenti adataink alapján tehát a játékosok nem csak teljesen szubjektíven ítélik meg társas helyzetüket, hanem a társaik véleménye is összhangban van önjellemzésükkel.

H16: Feltételeztük, hogy azok a játékosok, akiket a társak a legnépszerűbbeknek tartanak, bizonyos pszichológiai jellemzők (például: társas énkép, társas készségek, önbizalom, önbecsülés) mentén különböznek kortársaiktól.

A hipotézis vizsgálatához a legalább 4 játékostárs által legnépszerűbbnek tartott labdarúgók pszichológiai jellemzőit hasonlítottuk össze független mintás t-próbával a többiek jellemzőivel (11.melléklet). Azért húztuk meg a kritériumot legalább 4 társ választásánál, mert tapasztalataink szerint a csapattársak gyakran szimpátia, barátság alapon sorolnak valakit a legnépszerűbbek közé (tehát azért, mert az ő barátjuk, és nem azért mert valóban népszerű a csapatban), így egy-két választást kevésbé népszerű játékos is kaphat. A kapott eredmények alapján a hipotézis beigazolódott. A legnépszerűbb játékosok az alábbi pszichológiai jellemzőkben szignifikánsan különböznek társaiktól:

- A téthelyzetek motiválóbban hatnak rájuk, ilyenkor inkább képesek csúcsteljesítmény elérésére
- A váratlan helyzetekkel, kihívásokkal jobban meg tudnak küzdeni
- Edzés és versenyszituációban jobban képesek koncentrálni
- Kisebb szorongást élnek meg teljesítményükkel kapcsolatban
- Nagyobb a sport-specifikus önbizalmuk és motiváltabbak
- Pozitívabb gondolkodás jellemző rájuk
- Jobban úgy vélik, hogy rajtuk múlik mi történik velük
- Nagyobb öntisztelet jellemző rájuk
- Nagyobb leleményesség jellemző rájuk

- Nagyobb énhatékonyság-érzés jellemző rájuk
- Úgy vélik mások inkább követik őket önként a közös tevékenységekben, a közös célok megvalósításában
- Magasabb intelligencia eredményt értek el
- Testi jellemzőiket pozitívabban értékelik
- Morális, erkölcsi jellemzőiket pozitívabban látják
- Magasabb önbecsülés és önbizalom jellemzi őket
- Társas kapcsolataikat kedvezőbben látják

Az eredmények támpontot nyújtanak a 4. hipotézis vizsgálatokor feltett kérdés megválaszolásához is, miszerint azért látnak-e a társak valakit népszerűbbnek, mert kiemelkedő képességű vagy egyéb tényezők is szerepet játszhatnak ebben. Fentiek alapján erősen valószínűsíthető, hogy a társak nem pusztán azért tartanak valakit népszerűnek, mert kiemelkedően tehetséges labdarúgó, hanem ebben egyéb jellemzői is jelentős szerepet játszhatnak.

H17: Feltételeztük, hogy azok a játékosok, akiket a társak a legnagyobb önbizalmúnak tartanak, bizonyos pszichológiai jellemzők (például: individuális énkép, énhatékonyság-érzés, öntisztelet, sport-specifikus önbizalom) mentén különböznek kortársaiktól.

A legnagyobb önbizalmúnak tartott játékosoknak azokat vettük, akiket legalább négy másik csapattag megjelölt a Játékosárs kérdőív erre vonatkozó kérdésében. A hipotézist független mintás t-próbával vizsgáltuk. Az eredmények alapján (12. melléklet) hipotézisünk beigazolódt: a legnagyobb önbizalmúnak jelölt labdarúgók az alábbi pszichológiai skálák mentén szignifikánsan különböznek a többiektől (minden dimenzióban pozitívabb képet nyújtva náluk):

- Csapásokkal való megküzdés
- Csúcsteljesítmény téthelyzetben
- Koncentráció
- Szorongásmentesség
- Önbizalom és teljesítménymotiváció
- Célkitűzés, mentális felkészülés

- Pozitív gondolkodás
- Koherencia érzék
- Öntisztelet
- Kihíváskeresés
- Énhatékonyság-érzés
- Szociális alkotóképesség
- Testkép
- Individuális énkép

Az Önbizalom és teljesítménymotiváció (mely a sport-specifikus önbizalomról is számot ad), az Öntisztelet (mely az önmagunk pozitív értékelését, értékeink, eredményeink megbecsülését mutatja), az Énhatékonyság-érzés (mely az egyénnek az a szilárd meggyőződése, hogy képes azokat a viselkedéseket végrehajtani, amelyekkel az általa kitűzött célt megvalósíthatja) és az Individuális énkép (mely az önbizalmat, önbecsülést méri) skálák eredményei támogatják egymást a csapattársaknak a játékosok önbizalmával kapcsolatos véleményével. Az önjellemzések és a társjellemzések eredményeinek – más hipotézisek vizsgálatánál is látható összhangja arra utal – hogy a labdarúgók őszintén, hitelesen jellemezték magukat a pszichológiai vizsgálóeljárások kitöltésekor. A Koncentráció és Szorongásmentesség dimenzióinak megjelenése a legmagasabb önbizalmúaknál pedig újfent a három tényező aktív kölcsönhatásának elméletét támogatja. A fenti eredmények továbbá arra engednek következtetni, hogy a játékosoknak nem pusztán a futballtudásuk miatt van magas önbizalmuk a pályán, hanem már a magas önbizalmuk eleve segíthetett abban, hogy tudásukat egyre magasabb szintre fejlesszék, a magasabb szintű tudás pedig tovább növelhette önbizalmukat.

H18: Feltételeztük, hogy azok a játékosok, akiket a társak a legszorongóbbaknak tartanak, bizonyos pszichológiai jellemzők (például: szorongásmentesség, önbizalom, koncentráció) mentén különböznek kortársaiktól.

A csapattárs jellemzések előbbi változóihoz hasonlóan (népszerűség, önbizalom) a legszorongóbbak közé tartozás kritériumát is minimum négy választásban határoztuk meg (azokat vettük a legszorongóbbak közé, akiket minimum négy csapattárs odasorolt). Az adatokat független mintás t-próbával elemezve (13. melléklet) három változót találtunk, melyekben a legszorongóbbak szignifikánsan különböznek a társaktól: a Szorongásmentességet, az Édesapa véleményét a játékos sikerességéről illetve az Édesanya

véleményét a játékos sikerességéről. Ezek szerint azok a labdarúgók, akiket a csapattársak a legszorongóbbnak tartanak, valóban magasabb szorongásról számolnak be, illetve úgy érzik, hogy családjuk kevésbé tartja őket sikeresnek.

H19: Feltételeztük, hogy azok a játékosok, akiket az edzők a legszorongóbbaknak tartanak, bizonyos pszichológiai jellemzők (például: szorongásmentesség, önbizalom, koncentráció) mentén különböznek kortársaiktól.

A hipotézis vizsgálatához az Edzői kérdőív erre vonatkozó kérdését vetettük össze a labdarúgók önjellemzésével. Független mintás t-próbával (14. melléklet) a következő skálákon találtunk szignifikáns különbséget az edzők által a legszorongóbbak közé sorolt illetve nem sorolt játékosok között:

- Csúcsteljesítmény téthelyzetben
- Szorongásmentesség
- Testkép
- Morális énkép
- Individuális énkép

Az eredmények azt sugallják, hogy az edzők megítélése összhangban van a játékosok valós szorongás érzésével: akiket a legszorongóbbak közé jelöltek összességében véve ténylegesen magasabb versenyszorongásról számolnak be. Továbbá az edzők által legszorongóbbnak vélt játékosoknak általában alacsonyabb az önbizalma, önbecsülése, a teljesítményhelyzetben inkább alulteljesítenek, a saját fizikai jellemzőikkel elégedetlenebbek és morális értékeiket kevesebbre tartják.

A pszichodiagnosztikai eljárásoknak a labdarúgó tehetség azonosításában való alkalmazhatóságával kapcsolatos hipotézisek:

H20: Feltételeztük, hogy az alkalmazott pszichológiai vizsgálóeljárások (A) alkalmasak arra, bizonyos mértékig elkülönítsék a tehetségesnek, illetve kevésbé tehetségesnek véleményezett labdarúgókat egymástól, ugyanakkor (B) önmagukban véve nem alkalmasak arra, hogy azonosítsák a kiemelkedőnek tartott labdarúgó tehetségeket.

(A): Azt találtuk, hogy a sport-specifikus önbizalom és teljesítménymotiváció, az énhatékonyságérzés (mint a személyiség megküzdési kapacitásának dimenziója), illetve az intelligencia teljesítmény (mint kognitív összetevő) alapján számított csoportba sorolás 61%-ban megegyezik a tényleges (a társak és az edző ítélete alapján definált) csoportba sorolással. (Lásd alább a megismételt 6. táblázatot.) Így elmondhatjuk, hogy bizonyos mértékben a pszichológiai kérdőívek is alkalmasak arra, hogy különbséget tegyenek a tehetségesnek, illetve kevésbé tehetségesnek véleményezett labdarúgók között.

			előrejelzett csoportba sorolás		Összesen
			Tehetségesebbek	Kevésbé tehets.	
Összesített rangsor	Első fele	Gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	109 61,6%	66 39,1%	175 50,6%
	Hátulsó fele	Gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	68 38,4%	103 60,9%	171 49,4%
Összesen		Gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	177 100,0%	169 100,0%	346 100,0%

6. táblázat: A tehetséggrangsor csoportok és az előrejelzett csoportba sorolás kapcsolata a teljes minta 50%-os összevetésében

(B) Ennek megvizsgálása érdekében ismét stepwise diszkriminancia analízist végeztünk, ezúttal a tehetségesebbnek véleményezett 50%-os mintán. Itt a legkiválóbbnak tartott 25% elkülönítése volt a célunk a pszichológiai változók mentén. Egyetlen változóként a szorongásmentesség alapján különíthető el a két csoport (a legkiválóbbak mentesebbek a szorongástól). Ez azt is jelenti, hogy más változók felhasználásával sem tudunk lényegesen jobb előrejelzést adni. A kapott előrejelzés hatékonyságát a 11. táblázat mutatja:

			előrejelzett csoportba sorolás		Összesen
			Legkiválóbbak	Tehetségesek többi része	
Az összesített rangsorban	Kiválóak	Gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	27 37,5%	19 18,3%	46 26,1%
	Tehets. többiek	Gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	45 62,5%	85 81,7%	130 73,9%
Összesen		Gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	72 100,0%	104 100,0%	176 100,0%

11. táblázat: A tehetséggrangsor csoportok és az előrejelzett csoportba sorolás kapcsolata a legkiválóbbak és a tehetségesebbek többi részének összevetésében

A táblázatban látható adatok szerint azok a labdarúgók, akiket a teszteredmények alapján a tehetségesebbek közé jelzünk előre 37,5% valószínűséggel tartoznak az összesített tehetséggrangsor legfelső 12,5%-hoz. Míg azok, akiket a kevésbé tehetségesek közé jelzünk előre 81,7% valószínűséggel oda is tartoznak. Arra jutottunk tehát, hogy az alkalmazott mérési eljárásokkal nem találtunk olyan pszichológiai tényezőket, melyek alapján nagy biztonsággal előre tudnánk jelezni a kiemelkedőnek tartott labdarúgó tehetséget. Ez az eredmény természetes is, hiszen a labdarúgó tehetségben a lélektani jellemzők mellett számos más tényező is szerepet játszik, így nagy merészség lett volna azt állítani, hogy pusztán a pszichológiai dimenziók előrejelzik azt.

Összességében véve tehát elmondhatjuk, hogy a pszichológiai eljárások segíthetik a labdarúgó tehetség azonosítását, de önmagukban véve nem alkalmasak arra. Mi a labdarúgó tehetség pszichodiagnosztikájával kapcsolatban a fejlesztésbe ágyazott diagnosztizálás elvét, illetve a diagnosztikus eljárások kombinált alkalmazását tartjuk célravezetőnek. A fejlesztésbe ágyazott diagnosztizálás azt takarja, hogy a pszichológiai felmérést célszerű a fejlesztési folyamat több pontján alkalmazni, az eredményeket pedig visszavinni a fejlesztési folyamatba. Ilyenkor a pszichológiai felmérés elsősorban nem az előrejelzést szolgálja, hanem az állapotfelmérést. A diagnosztikus eljárások kombinált alkalmazása pedig a különböző pszichológiai mérőeljárások, a fizikai felmérések, illetve a mérkőzés és edzés helyzetben való megfigyelés együttes alkalmazását jelenti.

4.8. Az eredmények megbeszélése, következtetések

Vizsgálatunkban abból a feltevésből indultunk ki, hogy azok a játékosok, akik eljutnak a magyar serdülő és ifjúsági nagypályás labdarúgó bajnokságok első osztályáig, alapvetően már tanúbizonyságot tettek jó képességeikről. Úgy véljük, hogy azok az első osztályú labdarúgók, akiket edzőik és társaik egyaránt tehetségesebbnek tartanak, továbbá nagy jövőt jósolnak nekik, mindenképpen az ország legkiemelkedőbb tehetségű labdarúgói közé tartoznak. Ez alapján azt gondoljuk, hogy a kialakított összesített tehetséggrangsor viszonylag hűen tükrözi a valódi labdarúgó tehetséget. Természetesen hozzá kell tennünk, hogy az integratív sporttehetség szemléletünk szerint a sporttehetség nem egy állandó személyiségvonás, hanem több tényező dinamikus kölcsönhatásából kialakuló, időben változó tényező, így lehet, hogy jelenleg olyanok is hátrább kerültek a rangsorban, akik később előrébb kerülhetnének.

Kutatási eredményeink szerint a magyar élvonalbeli edzők és játékosok tehetségértelmezése összhangban van a széles spektrumú általános tehetségkonceptiókkal, és támogatja a sporttehetség integratív megközelítését. A játékosok és a szakemberek a labdarúgó tehetség fogalmával kapcsolatban több, különböző szintű fontos tényezőt emelnek ki. A labdarúgók köztudatában megjelenő tehetségelméletek összesítéséből kialakuló kép párhuzamot mutat például az egyik legtöbb összetevőt felvonultató tehetségkonceptióval: a Czeizel-moddellel is. Ez utóbbiban felmerülő szempontok egy kivételével (a társadalom szerepe) felbukkannak a sportolók kategóriáiban is (12. táblázat).

Czeizel-modell faktorai	Sportolók tehetségkonceptióiban megjelenő tartalmak
Általános értelmi adottság	Helyzetfelismerő képesség, Koncentrációs képesség, Okos, Képes megérteni a legnehezebb dolgokat is
Speciális mentális adottságok	Nagy a játékintelligenciája, Jól lát a pályán
Kreativitás	Kreatív, Improvizáció
Motiváció	Akarat, Szorgalom, Edzésmunka, Tevékenység szeretete
Kortárs csoportok	Társas készségek
Család	Családi háttér
Iskola (Pedagógusok)	Edző (edzhetőség)
Sors	Szerencse, Jó helyen jó időben lenni, Korán elkerül egy jó csapathoz

12. táblázat: A Czeizel-modell és a labdarúgók tehetségkonceptióinak párhuzama

A játékosok és edzőik összességében véve meglepően jelentősnek értékelik a fizikai képességeken túlmutató tényezők szerepét a labdarúgó tehetségben. A „miben határozná meg a labdarúgó tehetség kritériumát” kérdésre az edzők a Fizikai adottságokat csak 16,5%-ban említik az összes válasz között. Míg a játékosoknál ugyanez a kategória a „mit gondolsz, mi alapján válik valaki sikeres labdarúgóvá” kérdésre csak a válaszok 3,3%-ban jelenik meg. A legnagyobb arányban az edzők a taktikai-kognitív készségeket hangsúlyozzák (ettől alig maradnak el az érzelmi, akaratú összetevők), a játékosok pedig egyértelműen az akarat, szorgalom és edzésmunka szerepét emelik ki. A labdarúgók úgy vélik tehát, hogy a sportbeli célok eléréséhez leginkább a megfelelő érzelmi-akaratú összetevők lehetnek szükségesek. További említésre méltó tény, hogy az edzői válaszokban nem jelent meg a Tevékenység szeretete kategória. Ez alapján úgy tűnik, hogy ezen a szinten a magyar szakemberek

edzésfelfogásában inkább a teljesítmény kerül középpontba. Ugyanakkor érdemes lehet az edzőmunkában sokkal nagyobb hangsúlyt helyezni a tevékenység szeretetére, örömteli végzésére is. Ha a motiváció „több lábon áll”, azaz ha nem csak a külső célok (eredmények) lebegnek a játékosok szeme előtt, hanem a tevékenység öröme is serkenti őket, az mindenképpen pozitív hatással lehet a teljesítményükre.

A hipotézisek vizsgálatánál kapott eredményeink a labdarúgók tehetségkonceptióihoz hasonlóan ugyancsak támogatják a sporttehetség integratív szemléletét. Az összesített tehetséggrangsor alapján azt találtuk, hogy a tehetségesebb labdarúgók összességében véve számos pszichológiai tényezőben kedvezőbb képet mutatnak, mint kevésbé tehetséges társaik. Azok, akik a rangsorban a tehetségesek közül is kiemelkednek, bizonyos pszichológiai jellemzőkben még a többi tehetségest is túlszárnyalják. A kutatási adatok tehát objektíven rámutatnak arra, hogy a fizikai adottságokon, képességeken túl számos különböző szintű pszichológiai és családi tényező egyidejű megléte lehet szükséges a tehetség kibontakoztatásához. Ez felhívja a figyelmet arra, hogy a labdarúgó tehetségfejlesztés akkor lehet a leghatékonyabb, ha párhuzamosan több oldalról is támogatni tudjuk a fiatal játékosok fejlődését. Minél több szinten segítjük a fejlődés irányába ható folyamatokat, annál nagyobb energiákat tud az egyén mobilizálni az önmegvalósítás érdekében, annál könnyebben tudja venni az útja során természetesen felmerülő akadályokat, tehát annál nagyobb valószínűséggel ki tudja bontakoztatni tehetségét. Mindehhez egyfajta „team-szemléletre” is szükség van, melyben a szakemberek (edzők, szakvezetők, pszichológusok, orvosok, stb.) a lehetőségekhez mérten közös, egymást kiegészítő munkával, partneri szellemben tudnak együttműködni a tehetséggondozásban. Itt fontos hangsúlyozni a szakmai felkészültség szerepét, továbbá a szakemberek közötti kommunikáció, illetve a kompetenciahatárok felismerésének fontosságát.

A labdarúgó tehetség egyéni belüli befolyásoló tényezőire vonatkozó hipotéziseink javarészt beigazolódtak. Az eredmények megerősítik az intraperszonális pszichológiai tényezők kiemelkedő fontosságát a sporttehetség kibontakoztatásában. Enyhébb feltételnél a tehetségesebbnek véleményezett játékosok a kevésbé tehetségeseeknek tartottaktól az alábbi szignifikáns különbségeket mutatták:

- az énkép minden dimenziójában, így az egyéni (Testkép, Morális énkép, Individuális énkép), és a társas (Családi énkép, Szociális énkép) jellemzőkben egyaránt kedvezőbben értékelték magukat;

- a teljesítményhelyzet okozta Szorongás kezelésének terén pozitívabban látták önmagukat;
- Figyelmi és Koncentrációs jellemzőiket jobbnak ítélték;
- Sport-specifikus önbizalmuk és teljesítménymotivációjuk magasabb volt;
- személyiségük megküzdési kapacitása kilenc tényező mentén erősebbnek mutatkozott (Pozitív gondolkodás, Koherencia érzék, Öntisztelet, Növekedésérzés, Rugalmasság-kihívásvállalás, Énhatékonyság-érzés, Szociális alkotóképesség, Szinkronképesség, Kitartásképesség);
- a Nehezített Raven intelligenciatesztben jobb teljesítményt értek el.

Szigorúbb feltételnél bizonyos területeken a legkiválóbbak még a tehetségesebbek többi csoportjánál is kedvezőbb képet nyújtottak. Úgy ítélték, hogy:

- a téhelyzet nyújtotta kihívások ösztönzőbben hatnak rájuk, ilyenkor magasabb teljesítményre képesek;
- a verseny és edzéshelyzetekben jobban képesek a feladatra koncentrálni és kiszűrni a zavaró tényezőket;
- kevésbé rontja a teljesítményüket a körülmények miatti aggodalom;
- rugalmasabbak, jobban nyitottak az újdonságra a kihívások vállalására;
- szilárdabban meg vannak meggyőződve arról, hogy képesek azokat a viselkedéseket végrehajtani, amelyekkel az általuk kitűzött célokat megvalósíthatják;
- mások inkább követik őket önként a közös tevékenységekben, a közös célok megvalósításában;
- testi jellemzőikkel elégedettebbek;
- morális, erkölcsi jellemzőik pozitívabban;
- általános önbecsülésük és önbizalmuk magasabb;
- kortársi kapcsolataik kedvezőbbek.

Az elemzések nyomán a tehetség kibontakoztatását befolyásoló intraperszonális tényezők közül a legnyomatékosabban a szorongáskezelés, az önbizalom, az önbecsülés, a koncentráció illetve a társas készségek hangsúlyozódtak. E jelentős tényezők a hipotézisvizsgálatok során visszatérően együtt, vagy egymással kapcsolatban tűntek fel. A kapott adatok ezáltal támogatják a rendszerszemléletű modellt, mely szerint az egyes

tényezők egymással kölcsönhatásban fejtik ki hatásukat a sporttehetség kibontakoztatására. Az eredmények egyöntetűen felhívják a figyelmet a fizikai képességeken túlmutató készségek fejlesztésének szükségességére. Ezzel kapcsolatos javaslatainkat a következő szakaszban tárgyaljuk.

A kutatási adatok az interperszonális tényezők jelentőségét a labdarúgó tehetség kibontakoztatásában szintén megerősítették. Az I. osztályú szintig eljutott játékosok többsége alapvetően nagyra értékeli a maga mögött tudott családi támogatást. Eredményeink arra engednek következtetni, hogy a család anyagi helyzete ugyan előnyt jelenthet abban, hogy a sportolók eljussanak karrierjük jelen fázisáig, ám ez nem bizonyul döntő összetevőnek. Ennél sokkal fontosabb, hogy a család anyagi lehetőségeihez mérten milyen mértékig támogatja a labdarúgókat. Továbbá a labdarúgó tehetség kiteljesítésének jelentős befolyásoló tényezője, hogy a család mennyire támogatja érzelmileg és tevőlegesen (például a mérkőzésekre való eljutásban) a sportolót, illetve, hogy mennyire érzi a játékos a család hitét, biztatását. A hit és a bizalom pozitív visszajelzései - intraperszonális szinten - megerősítik az önbizalmat, ami kedvező hatással van a fejlődésre, illetve a teljesítményre.

A családi támogatás hiányában a tehetség valóra válásában döntő szempont lehet, hogy a környezet egyéb szereplői átvegyenek bizonyos támogató funkciókat. Az anyagi támogatást a sportolói karrier korai fázisaiban legegyszerűbben klub szinten lehet megoldani a rászoruló tehetségek részére nyújtott alapvető felszerelés, utazási, edzőtáborozási stb. támogatásokkal. További alternatívát jelenthetnek az önkormányzati, országos szövetségi vagy egyéb szinten direkt ilyen célra kialakított ösztöndíjak és támogató programok. Az érzelmi támogatás hiányát leginkább a közvetlen környezet tudja kompenzálni. Az edző, illetve a csapattársak elfogadó, támogató attitűdje erősítheti a játékosok önbecsülését, önbizalmát. A csapat miliője, a csapaton belüli viszonyok, így ebből a szempontból sem elhanyagolhatóak. Bizonyos esetekben ajánlott lehet (sport)pszichológushoz fordulni a játékos önelfogadásának, önbizalmának helyreállítása érdekében. Tapasztalataink szerint a sportpszichológiai tréningeken kialakuló közösségi kapcsolatok érzelmileg szintén támogató hatásúak.

A csapattársak tehetségvéleménye szoros összefüggést mutat azzal, hogy kiket értékelnek magas önbizalmúaknak, illetve jó társas készségűeknek. A tehetségesebbnek véleményezetteket nagy valószínűséggel magasabb önbizalmúaknak és jobb társas készségűeknek tartják. Az önjellemzésekből és a társjellemzésekből adódó eredmények arra

utalnak, hogy a társak személyészlelése összhangban van a játékosok saját önjellemzésével, továbbá arra engednek következtetni, hogy a sportolók őszintén, hitelesen töltötték ki az önjellemző kérdőíveket. Ez utóbbi megállapításunkat támasztja alá az a tény is, hogy a Tennessee énkép skála Önkritika mutatója egyetlen statisztikai összevetés során sem jelzett szignifikáns különbséget a vizsgált csoportok között. A kapott adatok megerősítik azt, hogy a kortársi közösségnek nagyon fontos szerepe lehet a tehetség kibontakoztatásában. A labdarúgók nem pusztán képességeikre vonatkozóan, hanem a tehetség kibontakoztatásához szükséges személyiségjellemzőikkel kapcsolatban is visszajelzéseket kaphatnak a csapattársaktól. A visszajelzések pedig befolyásolhatják önértékelésüket, motivációjukat. A kedvező társas készségek ilyen szempontból azáltal segíthetik a tehetség kibontakoztatását, hogy a csapattársak az ilyenekkel rendelkező sportolókat jobban befogadják, kedvezőbb visszajelzéseket nyújthatnak nekik, illetve nagyobb mértékű társas támaszt kaphatnak az élethelyzetek okozta stresszel való megküzdéshez. A társas készségek fejlesztése tehát áttételesen a tehetség kibontakoztatására is jótékony hatással lehet.

Az edzők tehetségvéleménye szoros összefüggést mutat a csapattársakéval, s az edzői jellemzések is összhangban vannak az önjellemzésekkel. Az ő visszajelzéseik, kommunikációjuk, elfogadó attitűdjük, hitük, biztatásuk mindenképpen jelentős befolyással bír a tehetség kiteljesítésére. Az eredményekből azonban az is kiderül, hogy sem a szakemberek, sem a csapattársak nem tudják tökéletesen pontosan megállapítani az egyén belső jellemzőit. Így az esetleges téves megítélések és visszajelzések szintén befolyásolhatják a játékos önértékelését, motivációját, fejlődését. A játékosok intraperszonális jellemzőinek pontosabb feltérképezésében segíthetnek a pszichodiagnosztikai módszerek. Az ezekből nyert információk az edzőkkel, illetve játékosokkal történő konzultációk során elősegítik a sportolók több irányú, objektívebb megismerését, ezáltal pedig a tehetséggondozás hatékonyságát.

Az alkalmazott pszichodiagnosztikai eljárásoknak a labdarúgó tehetség azonosításában való használhatóságával kapcsolatban azt találtuk, hogy amint a tehetségesebbek egyre szűkebb sávját próbáltuk elkülöníteni a kevésbé tehetségeseektől pusztán pszichológiai eszközökkel, annál kisebb hatékonysággal tudtuk előre jelezni a tehetséges csoportba való tartozás valószínűségét. Ez érthető is, hiszen a kiemelkedő tehetség realizálódásában a lélektani jellemzők mellett számos más nagy jelentőségű faktor is szerepet játszik. Gondoljunk csak a testalkati adottságokra, a fiziológiai adottságokra vagy a labdaérzésekre. Fentiek alapján azt mondhatjuk, hogy a pszichológiai vizsgáló eljárások a

labdarúgó tehetség azonosítását leginkább más eljárásokkal együtt, komplex tesztbatteriaiban alkalmazva, s a fejlesztő folyamatba ágyazva (a pszichológiai teszteredmények a fejlesztésbe való visszaforgatásával) segíthetik.

4.9. A kutatás további iránya, távlati perspektívák és javaslatok

Jelen kutatás további irányát a résztvevő labdarúgók nyomkövetéses vizsgálata jelentheti, melytől azt várjuk, hogy objektív képet kapjunk a jelenlegi eredmények és a majdani beválás összefüggéseiről. Például, hogy az edzők, illetve a csapattársak jelenbeli véleményei a játékos tehetségével kapcsolatban milyen mértékben jósolják meg a későbbi beválást. Vagy, hogy a mostani pszichológiai eredmények, mennyire függenek össze a későbbi pályán maradással, teljesítménnyel.

A kutatási adatok egyértelműen felhívták a figyelmet a fizikai képességeken túlmutató készségek fejlesztésének szükségszerűségére a labdarúgó tehetség gondozásában. A labdarúgó tehetség kibontakoztatásának szempontjából fontos pszichológiai tényezők fejlesztésével (koncentráció, szorongásmentesség, önbizalom, megküzdési képességek, társas képességek) erősíteni lehet az egész személyiség hatékonyságát. Minél nagyobb pszichés kapacitást képes valaki mozgósítani a fejlődése érdekében, annál kiemelkedőbb eredményekre lehet képes a későbbiekben. A lélektani tényezők fejlődését – a fizikaiakhoz hasonlóan - hosszú távú, kidolgozott koncepcióval, stratégiával rendelkező fejlesztő programokkal lehet a leghatékonyabban segíteni. Ilyen programok kialakítása a csapatoknál jelentős mértékben elősegíthetné a játékosok tehetségének kibontakoztatását. A fejlesztés eredményei gyakran csak később érnek be, ezért fontos hangsúlyozni a fejlesztés hosszabb távú koncepcióját. Minél inkább a személyiség mélyebb rétegét érintő tényezőről van szó, annál lassabban történhet a változás. Gondoljunk bele, hány évig alakultunk olyanná, amilyenek vagyunk, hányszor hallottuk magunkkal kapcsolatban ugyanazt újra és újra, hányszor tapasztaltuk meg, hogy bizonyos dolgokban sikeresek vagyunk vagy kudarcosak vagyunk stb. A változás gyakran nem megy egyik pillanatról a másikra. A pszichológiai készségek, a személyiség fejlődése egy életen át tartó küzdelmes folyamat. Ahogyan a magasugró sem egyből a világbajnoki szint magasságán kezdi a gyakorlást, hanem lépérről lépésre kis adagokban emeli a léctet, úgy például a stressz és szorongás kezelését, a koncentráció vagy a kitartás fejlődését, az önbizalom felépítését is folyamatos munkával lehet leginkább segíteni.

A labdarúgó tehetség kibontakoztatását befolyásoló pszichológiai tényezők fejlesztésének egyik lehetőségeként mi a sportolók képzési rendszerébe integrált hosszú távú program kidolgozását javasoljuk. Az általunk javasolt pszichológiai fejlesztő program a következő elemekből áll:

1. A heti edzésprogramba integrált csoportos mentális tréning
2. A játékosok számára egyéni konzultációs lehetőség a pszichológussal
3. A szakmai team (edzők, technikai vezetők) és a pszichológus folyamatos konzultációja

A komplex pszichológiai program tematikája az alábbi témaköröket tartalmazza:

- Kognitív készségfejlesztés:
 - Tudatosság fejlesztése: Izom- és testtudatosság fejlesztése. Az edzésen való mentális jelenlét erősítése. Az erősségek-hiányosságok számbavétele, tudatosítása. A mozgáskép csiszolása mentális gyakorlatok révén.
 - A koncentráció erősítése.
 - A zavaró gondolatok elengedésének képessége.
 - A kudarchelyzetek, nemkívánatos események pozitív átkeretezésének képessége.
 - A pozitív gondolkodás erősítése.
 - A fejlődést elősegítő rövid-, közép- és hosszútávú célok meghatározásának képessége.
- Feszültség- szorongás- stresszkezelés:
 - Légzéskontroll.
 - Relaxáció.
 - Megfelelő versenyállapot rögzítése.
 - Energetizáló gyakorlatok.
- Az önértékelés és az önbizalom erősítése.
- A motiváció feltérképezése és tudatosítása. A sporthoz fűződő viszony tárgyalása. Az élsporthoz fűződő megfelelő kognitív viszony kialakulása.
- A kommunikáció és a társas készségek fejlesztése.

A sporttehetség (így a labdarúgó tehetség) integratív, rendszerszemléletű gondozásának újabb alternatíváját nyújthatják az úgynevezett sporttehetség-pontok. A tehetségpontok a Nemzeti Tehetségsegítő Tanács kezdeményezésére és támogatásával alakulnak (Csermely – Kiss, 2008). Olyan információs, tanácsadó szakmai pontok, melyeknek célja a tehetségeknek való segítségnyújtás lehetőségeik kiteljesítéséhez. A sporttehetség-pontok a tehetségpontoknak a speciális, kifejezetten a sporttehetség segítését célzó formái. A jelenleg formálódó Kék Bolygó Sporttehetség-pont Debrecenben például az alábbi programot tűzte ki célul:

- Tehetségdiagnosztika (Az egyesületek, intézmények segítése a tehetségazonosításban.)
- Tehetség tanácsadás (Tehetség tanácsadás sportolóknak és szülőknek. Konzultáció lehetősége edzők, testnevelők, szakvezetők számára.)
- Tehetségfejlesztés (Fejlesztő programok, tehetségfejlesztő tréningek sportolóknak. Komplex sporttehetség fejlesztő programok: Ezekben a sporttehetség fejlesztő csoportos módszerhez - mely tartalmaz figyelem-, tudatosság-, kommunikációfejlesztő stb. tematikát - egyéni fejlesztés, nyomon követés társul, szükség esetén kiegészítve szociális gondozással. E programok különösen nagy figyelmet fordítanak a szakemberek közötti koordinált team-munkára.)
- Előadások, képzések szervezése (Meghívott olimpikonok, híres sportolók által tartott rendszeres előadások. Sikeredzők, sportszakemberek - sportorvos, sportpszichológus, sportvezetők - által tartott ismeretterjesztő előadások. Továbbképzések szervezése sportszakemberek számára.)
- Sporttehetség konferencia szervezése más tehetségpontokkal, tehetségtámogató intézményekkel közösen.
- Információközvetítés a sporttehetséggel foglalkozó intézmények között. (Itt a cél: segíteni az iskolák, egyesületek, tehetségpontok, diáksportkörök, egyetem, önkormányzatok, szövetségek, sporttehetséget felkaroló szervezetek közötti információáramlást.)
- Tehetségsegítés (A valamilyen szempontból hátrányos helyzetű sporttehetségek támogatása a tehetségpont keretein belül, például korrepetálással, tanulásfejlesztéssel, szociális gondozással. Rehabilitáció segítése pszichológiai módszerekkel: A sérült sportolók közegükből átmenetileg kiszakadva gyakran „magukra maradnak”. A cél itt a pszichológiai támogatás és a testi regenerációt segítő mentális technikák nyújtása.)

- Lelki egészségvédelem

A komplex tevékenységű, rendszerszemléletben működő sporttehetség-pontok sikeres megszervezése, életképes működése és kapcsolatuk a labdarúgó klubokkal széles perspektívákat nyújthat a labdarúgó tehetség kibontakoztatásához.

ÖSSZEGZÉS

Munkánkban a labdarúgó tehetség kibontakoztatását befolyásoló pszichológiai tényezőket vettük nagytitok alá abból a célból, hogy felismeréseinkkel segíthessük a hazai labdarúgó tehetséggondozást, áttételesen pedig általánosan véve a sporttehetség-gondozást. Az értekezés első részében a sporttehetség (ezen belül a labdarúgó tehetség) fogalmát integratív szemléletbe helyeztük. E megközelítés lényege, hogy a sporttehetség nem egy állandó személyiségvonás, hanem olyan tényező, mely több különböző (intra-, és interperszonális) szintű összetevő dinamikus kölcsönhatása révén formálódik. Az ezt követő szakaszban a szakirodalom alapján bemutattuk a téma szempontjából kiemelkedő jelentőségűnek tartott tehetség-összetevők közül azokat, melyeket kutatásunkban vizsgáltunk. A hazai és a nemzetközi szakirodalom áttekintése megerősítette számunkra, hogy az önbecsülés és önbizalom, a szorongás és stressz-kezelés, a személyiség megküzdési mechanizmusai, a figyelem és koncentráció, az intelligencia, továbbá a családi tényezők, a csapattársak, illetve az edzők szerepe egyaránt fontos, további tanulmányozásra érdemes tényezők a labdarúgó tehetség kibontakoztatásának szempontjából. Végül a labdarúgó tehetség kibontakoztatását befolyásoló tényezők serdülő és ifjúsági első osztályú nagypályás labdarúgók (N=425) és edzőik (N=21) körében végzett vizsgálatát tártuk az olvasó elé.

Kutatási eredményeink összességében véve alátámasztják azt a hipotézist, miszerint a lélektani tényezők mind intraperszonális, mind interperszonális szinten jelentős befolyással bírnak a sporttehetség kibontakoztatására. Az edzők és a játékosok véleményeiből kialakított tehetségrangsor alapján azt találtuk, hogy a tehetségesebb labdarúgók számos pszichológiai tényezőben kedvezőbb képet mutatnak, mint kevésbé tehetséges társaik. Azok pedig, akik a rangsorban a tehetségesek közül is kiemelkednek, bizonyos pszichológiai jellemzőkben még őket is túlszárnyalják. A kapott eredmények azáltal támogathatják a sporttehetség integrált, több szintű megközelítésének szükségszerűségét, hogy objektíven rámutatnak arra, hogy a fizikai adottságokon, képességeken túl milyen sok különböző szintű pszichológiai és családi tényező egyidejű megléte szükséges a tehetség kibontakoztatásához. Vizsgálatunk eredményei

összhangban vannak a labdarúgók és edzőik tehetségkonceptióival is, miszerint a labdarúgó tehetség kiteljesítéséhez, a sikeres futballista karrierhez elengedhetetlenül fontosak a megfelelő pszichológiai készségek. Úgy tűnik, ahhoz, hogy valaki a mai (magyar) labdarúgásban magas szintre jusson, sok, a testi képességeken túlmutató tényező megfelelő színvonalú megléte is szükséges. A sporttehetség kibontakoztatásának vannak olyan feltételei (például a kedvező családi háttér, a jó nivójú intelligencia), melyek nagyban segíthetik a magas színvonal elérését, és vannak olyan tényezők, melynek hiányában kicsi az esélye a kiválóság elérésének (például a személyiség hatékony megküzdési mechanizmusai, a koncentráció képessége, a szorongás megfelelő kezelése, vagy az általános önbecsülés és önbizalom).

Az eredmények megerősítik az intraperszonális tényezők kiemelkedő fontosságát a sporttehetség kibontakoztatásában. Közülük a legnyomatékosabban a szorongáskezelés, az önbizalom, önbecsülés, a koncentráció illetve a társas készségek hangsúlyozódnak. E jelentős tényezők a hipotézisvizsgálatok során visszatérően együtt, vagy egymással kapcsolatban tűnnek fel. A kapott adatok ezáltal támogatják a rendszerszemléletű modellt, mely szerint az egyes tényezők egymással kölcsönhatásban fejtik ki befolyásukat a sporttehetség kibontakoztatására.

Következtetéseink szerint az interperszonális tehetség-meghatározók közül a családi tényezők leginkább a tehetség kibontakoztatásához szükséges háttér biztosításában játszanak szerepet. A család egyrészt anyagi, érzelmi és konkrét tevőleges támogatást nyújt a labdarúgóknak, amely ahhoz kell, hogy egyáltalán bent maradjanak a labdarúgás rendszerében, s eljuthassanak az első osztályú szintig. Másrészt a család megalapozza a személyiségi háttérrel is (jelentős szerepet játszik például a sportoló önbizalmának, szorongáskezelésének vagy sikerben való hitének alakulásában). Fentiek alapján érdemes figyelembe vennünk, hogy azok a sportolók, akiknek nem áll támogató családi háttér a háta mögött, hátránnyal indulnak a tehetség kibontakoztatásában. Ennek kompenzálására megfontolandó lenne olyan programok kialakítása, melyek már a kezdeti évektől fogva pártfogolnák a hátrányosabb helyzetű labdarúgó tehetségigéreteket.

A csapattársak hatása sokkal direktbbnek tűnik a játékosok jelenbeli fejlődésére nézve. A kapott adatok alapján a játékosok meg lehetőségek jól érzékelik egymás intraperszonális jellemzőit, feltehetően ezekről visszajelzést is küldenek, így erősíthetik vagy gyengíthetik egymást (például, ha valakit „leírnak”, mert túl bizonytalan, az a játékos még

bizonytalanabbá válhat magában, s nehezen tud teljesíteni, vagy ha valakinek folyton pozitívan jeleznek vissza, annak az önbizalma további szárnyakat kaphat). A társas szempontok erős hatásúnak mutatkoznak a tehetségkibontakoztatás szempontjából. A tehetségvélemények erős összefüggést mutatnak a csapaton belüli népszerűséggel, illetve a társas készségekkel. A legtehetségesebb játékosokat nagy valószínűséggel a legnépszerűbbek illetve a legjobb csapatjátékosok közé sorolják a csapatban, továbbá a legtehetségesebbek általában véve kedvezőbbnek érzik társas helyzetüket és viszonyaikat. Ez igen pozitív hatással lehet motivációjukra, s inspirálóan hathat további fejlődésükre. Az önjellemzések és a társjellemzések eredményeinek a hipotézisek vizsgálatánál tapasztalt összhangja egyben arra is utal, hogy a labdarúgók őszintén, hitelesen jellemezték magukat a pszichológiai vizsgálóeljárások kitöltésekor.

A felhasznált pszichodiagnosztikai eljárásoknak a labdarúgó tehetség azonosításában való alkalmazhatóságával kapcsolatban azt találtuk, hogy azok leginkább más eljárásokkal együtt alkalmazva, s a fejlesztő folyamatba ágyazva segíthetik a tehetség-identifikációt.

A kutatás további irányát a résztvevő labdarúgók nyomkövetéses vizsgálata jelentheti, melytől azt várjuk, hogy objektív képet kaphatunk a jelenlegi eredmények és a majdani beválás összefüggéseiről.

A labdarúgó tehetség gondozás jelen kihívásaira választ jelenthet, ha a klubok hosszú távú, kidolgozott koncepcióval, stratégiával rendelkező pszichológiai fejlesztő programokat tudnak beépíteni utánpótlás képzési rendszerükbe, továbbá más irányú alternatívát jelenthetnek a jelenleg még frissen szerveződő sporttehetség-pontok.

SUMMARY

In our study we have focused on psychological factors influencing the development of football-giftedness. Our specific aim has been to further the development of football-giftedness in Hungary, and our general aim has been to further the development of sport-giftedness. In the first part of this dissertation the concept of sport-giftedness (and within this the concept of football-giftedness) has been put into an integrated approach. The key-point of this approach is that sport-giftedness is not a constant personality-trait; it is rather a factor, which is being formed as a result of a dynamic interaction of numerous components of different (intra- and interpersonal) levels. In the next part of this dissertation we have

introduced determinants being proved very important in the literature on this topic, and which have been examined also in our research. The Hungarian and the international literature confirmed that the role of self-esteem and self-confidence, anxiety and stress-coping, the coping mechanisms of the personality, attention and concentration, intelligence, and familial factors, peers, and trainers is important, and if the unfolding of football-giftedness is in question, these factors are worth further studying. Finally we have introduced the research on factors influencing the development of football-giftedness; this research has been carried out among adolescent and junior first class football players (N=425) and their trainers (N=21).

Results support the hypothesis, that the development of sport-giftedness is highly influenced by psychological factors both at intrapersonal and interpersonal level. Based on the giftedness-rankings formed from the trainers' and the players' opinions we have found that the more gifted football players' have more favourable psychological characteristics in comparison to their less gifted peers. Those who outrange also among the gifted according to the rankings have even more favourable results in given psychological characteristics than the latter. Our results support the necessity of the integrated and multilevel development of sport-giftedness, because they show objectively that the coexistence of numerous psychological and familial factors of different levels is necessary beyond physical aptitudes and abilities when the unfolding of giftedness is in question. The results of our study are in harmony also with the football players' and their trainers' conceptions about giftedness that is certain psychological skills are highly important in the fulfilling of football-giftedness and in the successful football player's career. It seems that also the presence of numerous good-quality factors beyond body-components is necessary if somebody wants to get to a high level in the (Hungarian) football today. The unfolding of sport-giftedness is subjected to conditions, which may further reaching the high standard to a great extent (such as favourable family background, high intelligence); and there are factors, without which the chance for reaching the excellent level is very low (such factors are for example the effective coping mechanisms of the personality, the ability of concentration, treating anxiety in a proper way, general self-esteem, and self-confidence).

The results confirm the high importance of intrapersonal factors in unfolding of sport-giftedness. Among these factors the following are the most stressed: treating anxiety, self-esteem, self-confidence, concentration, and social skills. These important factors appear together or in connection with each other in the tests of the hypotheses. This means that the

results support the model of system-approach which states that individual factors have their influence on the unfolding of sport-giftedness in an interaction with each other.

According to our conclusions the familial factors as interpersonal giftedness-determinants assure mostly the background for the unfolding of giftedness. On one hand the family helps the football player financially, emotionally, and literally, actively, without all this the player could not stay in the system of football, and he could not reach the level of first class. On the other hand the family establishes the personal background too (the family plays for example an important role in forming the athlete's self-esteem, treating of anxiety, or the belief in success). From the previous it follows that athletes who do not have a supporting family in the background have a disadvantage in unfolding of giftedness. For compensating this disadvantage it would be worth considering programs, which could give their support to football player talents in less advantageous situations from the early beginning.

The peers' in the sport-team influence upon the football players' present development seems to be more direct. Our results show that the football players perceive their peers' in the sport-team intrapersonal characteristics quite well, probably they send feedbacks to each other, strengthening or weakening each other (for example if somebody is "written off" by the others, because he is too unsure, he can become more unsure of himself, and he would have difficulties in achievement; or if somebody gets only positive feedbacks, his self-esteem would get stronger). Social factors appear to have strong impacts on unfolding of giftedness. The opinions about giftedness have a strong connection with the popularity within the team and with social skills. It is most likely that the most gifted players are perceived as the most popular and the best team-players in the team, and the most gifted feel their own social place and relations more favourable in general. All this can have a strong positive effect upon their own motivation and can inspire their further development. The harmony between the results of self-descriptions and peer-descriptions experienced in the tests of the hypotheses refers also to that the football players described themselves honestly and trustworthily when they filled in the psychological tests.

We have examined whether the applied psycho-diagnostic methods can be used in identifying football-giftedness. We have found that these methods applied parallel with other ones, imbedded in the process of development can further the identification of giftedness.

The next step in this research can be the affected football players' longitudinal examination. With this longitudinal research we could get an objective picture about the connections between the present and later results.

It would be a reaction to the present challenges in the development of football-giftedness if the clubs could apply psychological developing programs with a long term and elaborated conception and strategy in their training system. An alternative of different direction could be the so called giftedness-points which are being organized just now.

IRODALOMJEGYZÉK

Acsai Irén - Rapcsányi Éva - Szényei Gábor (2002): Komplex pszichológiai felkészítés és tanácsadás válogatott teniszcsapat számára. In: Lénárt Ágota (szerk.): Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 109-112.

Aidman, E. - Schofield, G. (2004): Personality and individual differences in sport. In: Morris, T - Summers, J: Sport Psychology, Theory, Applications and Issues, John Wiley and Sons, Brisbane, Australia. 22-47.

Atkinson, R.L. - Atkinson, R. C. – Smith, E. E. – Bem, D. J. (1994): Pszichológia. Osiris-Századvég, Budapest.

Balogh László (1993): Tanulási stratégiák és stílusok, a fejlesztés pszichológiai alapjai. KLTE, Debrecen.

Balogh László (2006): Pedagógiai pszichológia az iskolai gyakorlatban. Urbis Könyvkiadó, Budapest.

Bandura, A. (1994): Self-efficacy. In: Ramachaudran, V. S. (Ed.): Encyclopedia of human behavior. Academic Press, New York. Vol. 4. 71-81.

Baumann, S. (2006): Csapatpszichológia. Módszerek és technikák. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs

Berczik Krisztina (2002): Csapatsportok. In: Lénárt Ágota (szerk.): Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 113-118.

Bloom, B. S. (1985): Developing talent in young people. Ballentine, New York.

Braddock, J. H. - Royster, D. A. – Winfield, L. F. - Hawkins, R. (1991): Bouncing back: sports and academic resilience among African-American males. Education and Urban Society, 24, pp. 113-131.

Budavári Ágota (2007): Sportspszichológia. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.

Csermely Péter – Kiss Gábor (2008): A tehetségpontok célja. In: Mező Ferenc - Mező Katalin (szerk.): Tehetség határok nélkül. Kocka Kör Tehettséggondozó Kulturális Egyesület, Debrecen.10-13.

Child, D. (2004): The gifted and talented. Psychology and the teacher. Vol. 7. Continuum, London

Czeizel Endre (2004): Sors és tehetség. Urbis Könyvkiadó, Budapest.

Csikszentmihályi, M. - Jackson, S. A. (2001): Sport és Flow. Az optimális élmény. Vince Kiadó Kft., Budapest

- Dallos, R. – Procter, H. (n.a.):** A családi folyamatok interakcionális szemlélete. In: Biró Sándor – Komlósi Piroska (szerk.): Családterápiás olvasókönyv. I. kötet. 7-52
- Dávid Imre (2004):** A kognitív képességek vizsgálatának eszközei és felhasználásuk tapasztalatai. In: Balogh László - Bóta Margit - Dávid Imre - Páskuné Kiss Judit (szerk.): Pszichológiai módszerek a tehetséges tanulók nyomon követéses vizsgálatához. Arany János Tehetséggondozó Program Intézményeinek Egyesülete és az Arany János Programiroda, Budapest.
- Davies, P. (1995):** Isten gondolatai, egy racionális világ tudományos magyarázata. Kulturtrade Kiadó, Budapest.
- De Mello, A. (2002):** A szív ébredése. Elmélekedések rövid történetek alapján. Korda Kiadó, Kecskemét.
- Dévai Margit - Sipos Mihály (1986):** A Tennessee énkép skála. Módszertani füzetek. Budapest.
- Durand-Bush, N. - Salmela, J. H. (2001):** The development of talent in sport. In: Singer, R - Hausenblas, C. - Janelle, C. J. (eds.): A Handbook of Research on Sports Psychology. Macmillan, New York. 268-289.
- Feldmár András (2006):** Tudatállapotok szivárványa. Könyvfakasztó kiadó. Budapest.
- Festinger, L (1950):** Informal social communication. Psychological Review, 57. 271-292.
- Fleishman, E. A. (1972):** On the relation between abilities, learning and human performance. American Psychologist, 27. 1017-1032.
- Fogarty, G. J. (1995):** Some comments on the use of psychological tests in sport setting Int.J. Sport Psychology. 26, 161-70
- Forgách József (1993):** A társas érintkezés pszichológiája. Gondolat, Budapest.
- Frenkl Róbert (2003):** Sporttehetség. Magyar Sporttudományi Szemle, 2. 16.
- Gagné, F. (1999):** My convictions about the nature of abilities, gifts and talents. In: Journal for the Education of the Gifted. Vol. 22, no. 2. 109-136.
- Gardner, H. (1983):** Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligence. Basic Books, New York.
- Gyarmathy Éva (1998):** Tehetség és a tanulási zavarokkal küzdő kiemelkedő képességű gyerekek. In: Magyar Pedagógia. 2. 135-153.
- Harasztiné Sárosi Iona (2002):** A kommunikáció és jelentősége a sportoló és az edző kapcsolatában. In: Lénárt Ágota (szerk.): Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 59-64.
- Hardy, L. - Jones, J. G. - Gould, D. (1996):** Understanding psychological preparation for sport, John Wiley and Sons, Chicester UK.

- Harsányi, L. (1992):** Ability for Athletics: Identification and Improvement of Talent. *European Journal of High Ability*. 1992. 3; 75-83
- Izard. C. E. (1971):** The face of emotions. *Appleton-Century-Crofts, East Norwalk*.
- Jelinek Zsófia (2000):** A sportsérülések háttérében álló tényezők vizsgálata. Szakdolgozat. ELTE, Pszichológiai Intézet.
- Kihlstrom, J. F. (1984):** Conscious, subconscious, unconscious: A cognitive view. In: Bowers, K. S. - Meichenbaum, D. (eds.): *The Unconscious: Reconsidered*. Wiley. New York.
- Kun Miklós – Szegedi Márton (1978):** Az intelligencia mérése. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Landers, D. M. - Arent, S. M. (2001):** Arousal - Performance Relationships. In: Williams, J. M. (eds.): *Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance*. Mayfield Publishing Company, Mountain View, California.
- Lazarus, R. S. - Folkman, S. (1984):** Stress, Appraisal and Coping. Springer, New York.
- Lénárt Ágota – Berczik Krisztina (2002):** Női ifjúsági válogatott kajakozók sportpszichológiai felkészítő és önismereti kiscsoportja. In: Lénárt Ágota (szerk.): *Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek*. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 97-99
- Lénárt Ágota (2002):** A munka fajtái. In: Lénárt Ágota (szerk.): *Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek*. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 30-31.
- Martens, R. (1987):** Science, knowledge and sport psychology. *The Sport Psychologist*, 1. 29-55.
- Marton L. Magda (1970):** Tanulás, vizuális-poszturális testmodell és a tudat kialakulása. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 27. 182-199.
- Maslow, A. H. (1970):** *Motivation and Personality*. Harper and Row. New York.
- Maslow, A. H. (2006):** Válogatás Abraham Maslow műveiből. In: Danka Miklós - Dávid Éva - Gánti Bence - Malik Tóth István - Nagy Katalin (szerk.): *Bevezetés a transzperszonális pszichológiába, válogatás Ken Wilber – Abraham H. Maslow – Roberto Assagioli műveiből*. Ursus Libris, Budapest
- Mező Ferenc (2004):** A tehetség tanácsadás kézikönyve. Kocka Kör Tehetséggondozó Kulturális Egyesület, Debrecen.
- Mező Ferenc (2008):** Tehetségszűrés. Kocka Kör Tehetséggondozó Kulturális Egyesület, Debrecen.
- Morris, T. – Koehn, S. (2004):** Self-confidence in sport and exercise. In: Morris, T - Summers, J: *Sport Psychology, Theory, Applications and Issues*, John Wiley and Sons, Brisbane, Australia.

Mönks, F. J. - Mason, E. J. (1997): A fejlődéselméletek és a tehetség. In: Balogh László - Polonkai Mária - Tóth László (szerk.): Tehetség és fejlesztő programok. Magyar Tehetséggondozó Társaság - KLTE Pedagógiai-Pszichológiai Tanszék, Debrecen. 7-24.

Nagy Sándor (2002): Szociálpszichológiai jelenségek a sportban. In: In: Lénárt Ágota (szerk.): Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 118-128.

Nagykáldi Csaba (2002): A sportpszichológia alkalmazási területei hazánkban és külföldön. In: Lénárt Ágota (szerk.): Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 11-20.

Nideffer, R – Sagal, M-S. (2001): Concentration and attention control training. In: Williams, J. M. (ed.): Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance. Mayfield Publishing Company, Mountain View, California.

Nolen-Hoeksema, S. - Morrow, J. (1991): A prospective study of depression, and distress following a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. Journal of Personality and Social Psychology, 61. 105-121.

Oláh Attila (2005): Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei. Trefort Kiadó, Budapest.

Orlick, T. – Partington, J. (1988): Mental links to excellence. The Sport Psychologist, 2, 105-130

Orosz Róbert (2008): Komplex sporttehetség fejlesztő pszichológiai programok. In: Mező Ferenc - Mező Katalin (szerk.): Tehetség - határok nélkül. Kocka Kör Tehetséggondozó Kulturális Egyesület, Debrecen. 33-41.

Orosz Róbert - Bíró Zsolt (2009): A tehetségkonceptiók szerepe a sporttehetség fejlesztésében. In: Varjú Ptrebic Tatjana - Vida János (szerk.): III. Tehetségnap. A tehetségek szolgálatában I. Nemzetközi Tehetséggondozó Konferencia, Magyarokanizsa, Konferenciakötet. Bolyai Farkas Alapítvány a Magyarul Tanuló Tehetségekért, Zenta. 125-132.

Oxendine, J. B. (1984): Psychology of motor learning. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Piirto, J (1999): Talented children and adults: Their development and education. Columbus, OH: Prentice-Hall/Merrill.

Régnier, G. – Salmela, J. – Russel, S. J. (1993): Talent detection and development in sport. In: Singer, R. N. - Murphey, M. - Tennant, L. K. (eds.): Handbook of research on sport psychology. Macmillan, New York. 290-313.

Reilly, T. - Williams, M. A. - Richardson, D. (2003): Identifying talented players. In: Reilly, T - Williams, M. A. (eds.): Science and soccer. 2nd ed. Routledge, London.

Renzulli, J. (1986): The three-ring conception of giftedness: a developmental model for creative productivity. In: Sternberg, R. J. – Davidson, J. E. (Eds.): Conceptions of Giftedness. Cambridge University Press, Cambridge.

Révész László (2008): A tehetséggondozás, a kiválasztás és a beválás néhány kérdésének vizsgálata az úszás sportágban. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola.

Rogers, C.R. (2003): Valakivé válni. A személyiség születése, Edge 2000, Budapest.

Rosenthal, R. – Jacobson, L. (1986): Pygmalion in the classroom. Holt, Rinehart and Winston, New York.

Satir, V. (1999): A családi együttélés művészete. (Az új családműhely). Coincidencia, n.a.

Schmid, A. - Peper, E. - Wilson, V. E. (2001): Strategies for Training Concentration. In: Williams, J. M. (eds.): Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance. Mayfield Publishing Company, Mountain View, California.

Selye János (1963): Életünk és a stressz. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Serényi János – Harmat László (1987): A testből edzett fegyver. Magánkiadás, Budapest.

Skygger, R. - Cleese J. (1983): Hogyan éljük túl a családot. Helikon, Budapest.

Smith, R. E. - Smoll, (2004): Anxiety and coping in sport: theoretical models and approaches to anxiety reduction. In: Morris, T - Summers, J: Sport Psychology, Theory, Applications and Issues, John Wiley and Sons, Brisbane, Australia. 294-321.

Smith, R. E. (1980): A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In: Nadeau, C. H. - Halliwell, W. R. - Newell, K. M. - Roberts, G. C. (eds): Psychology of motor behavior and sport. Human Kinetics, Champaign, IL. 54-72

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

Spearman, C. (1904): General intelligence objectively determined and measured. American Journal of Psychology, 15, 201-293.

Spielberger, C. D. (1975): Anxiety: State-trait process. In: Spielberger C. D. - Sarason, I. G. (eds.): Stress and anxiety. Vol. 1. Hemisphere, New York. 115-143.

Sternberg Horn, T. – Lox, C. L. – Labrador, F. (2001): The Self-Fulfilling Prophecy Theory: When Coaches' Expectations Become Reality. In: Williams, J. M. (eds.): Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance. Mayfield Publishing Company, Mountain View, California. 63-81.

Tafarodi, R. W. – Vu, C. (1997): Two-dimensional self esteem and selectivity in the processing of social information. Personality and Social Psychology Bulletin, 33. 626-635.

Tóth László (1996): Tehetségkalauz. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen.

Tóth László (2000): Pszichológia a tanításban. Pedellus Tankönyvkiadó Kft., Debrecen.

Turmezeyné Heller Erika - Balogh László (2009): Zenei tehetséggondozás és képességfejlesztés. Kocka Kör Tehetséggondozó és Kulturális Egyesület, Debrecen.

van Rossum, J. H. A. – Gagné, F. (1994): Ranking of predictors of athletic performance by to-level coaches. In: *European Journal of High Ability Studies*, 5. 68-78.

van Rossum, J. H. A. (1995): Talent in sport: significant others in the career of top-level Dutch athletes. In: Katzko, M. W. - Mönks, F. J. (eds.): *Nurturing talent: individual needs and social ability*. Van Gorcum, Assen. 43-57.

van Rossum, J. H. A. (2001): Talented in dance: the Bloom Stage Model revisited in the personal histories of dance students. *High Ability Studies*, Vol. 12, No. 2. 181-197.

Vealey, R. S. (2001): Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In: Singer, R. N. - Hausenblas, H. A. - Janelle, C. M. (eds.), *Handbook of sport psychology*, 2nd edn, John Wiley and Sons, New York, 550-565.

Vincze Géza (2008): Az 1989-90-es politikai rendszerváltás hatása a labdarúgó utánpótlás-nevelésre. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola.

Watzlawick, P. – Weakland, J. - Fisch, R. (2008): Változás. A problémák keletkezésének és megoldásának elvei. Animula Kiadó, Budapest.

Wechsler, D. (1958): *The Measurement and Appraisal of Adult Intelligence*. Williams, Baltimore.

Weinberg, R. S. – Williams, J. M. (2001): Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program. In: Williams, J. M. (ed.): *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance*. Mayfield Publishing Company, Mountain View, California. 347-377.

Weinberg, R.S. – Genuchi, M. (1980): Relationship between competitive trait anxiety, state anxiety, and performance: a field study, *Journal of Sport Psychology*, 2, 148-154.

Weiss, M. R. - Weise, D. M. - Klint, K. A. (1989): Head over heels in success: the relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 444-451.

Wilber, K. (2003): *A működő szellem rövid története*. Európa Könyvkiadó, Budapest.

Wilber, K. (2006): Válogatás Ken Wilber műveiből. In: Danka Miklós - Dávid Éva - Gánti Bence - Malik Tóth István - Nagy Katalin (szerk.): *Bevezetés a transzperszonális pszichológiába, válogatás Ken Wilber – Abraham H. Maslow – Roberto Assagioli műveiből*. Ursus Libris, Budapest.

Williams, J. M. - Krane, V. (2001): Psychological Characteristic of Peak Performance. In: Williams, J. M. (eds.): *Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance*. Mayfield Publishing Company, Mountain View, California. 162-178.

Zinsser, N. – Bunker, L.- Williams, J. M. (2001): Cognitive Techniques for Building Confidence and Enhancing Performance. In: Williams, J. M. (eds.): *Applied Sport*

Psychology, Personal Growth to Peak Performance. Mayfield Publishing Company, Montain View, California. 284-311.

Internetes hivatkozások:

Internet 1: <http://www.szazadveg.hu/kiado/szveg/szegedi34.pdf>

Internet 2: <http://www.northampton.ac.uk/courses/postgraduate/detail/?id=0286>

Internet 3: <http://www.itp.edu/academics/research.php>

Internet 4: http://www.doki.net/tarsasag/gyermekneurologia/upload/gyermekneurologia/document/mgyigyit_szenzoros_integracios_terapia_20050517.htm

Internet 5: <http://www.fernevtan.hu/rolunktolunk/cikkek/hiszenezjatek.htm>

Internet 6: <http://www.ajtp.hu>

A SZERZŐ SAJÁT PUBLIKÁCIÓINAK JEGYZÉKE

Orosz Róbert (2000): Alszemélyiségek megjelenése a pszichoterápiában. *Pediáter*, X.évf., 3.szám 238-241. o.

Orosz, Robert (2001): The Role of exploration and exploitation of Abilities in Child Psychiatry. In: Balogh Laszlo-Tóth Laszlo (eds.): *Gifted Development at Schools: Research and Practice*. Debrecen: University of Debrecen, Department of Educational Psychology. 221-224.

Orosz Róbert (2005): Harcművészet és sportpszichológia. Fizikai tréning és mentális tréning. *Taekwondo magazin*. II.évf., 1.szám 4-5. o.

Orosz Róbert (2008): Néhány gondolat a sporttehetség fejlesztése kapcsán. In: Mező Ferenc – Mező Katalin (szerk.): *Tehetség határok nélkül*. Kocka Kör. Debrecen. 27-32.

Orosz Róbert (2008): Komplex sporttehetség fejlesztő pszichológiai programok. In: Mező Ferenc – Mező Katalin (szerk.): *Tehetség határok nélkül*. Kocka Kör. Debrecen. 33-41.

Orosz, Robert – Kerekes, Noemi (2008): Complex Psychological Programs Developing Sport-Giftedness. In: Mező, Ferenc – Péter-Szarka, Szilvia (eds.): *Psychological Aspects of Gifted Education*. Department of Educational Psychology (University of Debrecen, Hungary) and Kocka Kör. Debrecen. 78-84. o.

Orosz, Robert – Kerekes, Noemi (2008): Beyond Physical Developing. Sport-Talent Developing from Psychological Aspects. In: Mező, Ferenc – Péter-Szarka, Szilvia (eds.): *Psychological Aspects of Gifted Education*. Department of Educational Psychology (University of Debrecen, Hungary) and Kocka Kör. Debrecen. 85-89. o.

Orosz Róbert – Bíró Zsolt (2009): A tehetségkonceptiók szerepe a sporttehetség fejlesztésében. In: Varjú Ptrebic Tatjana - Vida János (szerk.): *III. Tehetségnap. A tehetségek szolgálatában I. Nemzetközi Tehetséggondozó Konferencia, Magyarkanizsa, Konferenciakötet*. Bolyai Farkas Alapítvány a Magyarul Tanuló Tehetségekért, Zenta. 125-132.

Konferencia előadások

Orosz Róbert – Vizi Tímea (2002): A tanulás motiválásának pszichológiai tényezői. Előadás a Magyar Pszichológiai Társaság XV. Nagygyűlésén, Szeged.

Orosz, Robert (2002): The manifestation of talent in games improving personality. The 8th Conference of the European Council for High Ability (ECHA), Rhodes.

Orosz Róbert (2003): Rendszerszemléletű megközelítés a sporttehetség fejlesztésében. Előadás a III. Országos Neveléstudományi Konferencián. Budapest.

Orosz Róbert (2005): Fejleszthetők-e a belső erők? Egy sporttehetséget fejlesztő pszichológiai program bemutatása. Előadás az V. Országos Neveléstudományi Konferencián. Budapest.

Orosz, Robert – Szabó, Gabriella – Mező, Ferenc – Péter-Szarka, Szilvia (2008): *Competere Training. A Complex Sport-Talent Development Program for Young Sportsmen.* Paper presented at the 16 th International Interdisciplinary Symposium. Ecology, Sport, Physical Activities and Health of Youth. Novi Sad.

Orosz Róbert (2009): Tehetség és lelki egészségvédelem. Előadás a II. Miskolci „Taní-tani” Konferencián.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönetemet szeretném kifejezni témavezetőimnek a doktori disszertációm elkészítésében nyújtott segítségükért. Köszönöm Dr. Balogh Lászlónak a rengeteg támogatást, melyet a doktori tanulmányaim alatt és a későbbi munkám során kaptam tőle. Köszönöm Dr. Máth Jánosnak az adatok feldolgozásában nyújtott segítségét.

Köszönöm Bíró Zsoltnak a disszertációval kapcsolatos munkálatok során mindvégig nyújtott áldozatos segítségét. Köszönöm Nagy Enikőnek a kutatási munkálatokban nyújtott óriási segítségét.

Köszönöm a kutatásban résztvevő Klubok szakvezetőinek, edzőinek és játékosainak a segítségét abban, hogy a disszertáció elkészülhessen.

Köszönöm Kerekes Noémi és Dr. Balog Lászlóné segítségét a végső munkálatokban.

Köszönet illeti egyetemi, gyermekpszichiátriai és edző kollégáimat, amiért támogatásukkal, javaslataikkal, véleményeikkel segítették a dolgozat elkészülését.

Végül, de nem utolsó sorban szeretném megköszönni feleségemnek, Timinek az adatbevitelben és a disszertáció végső formájának kialakításában nyújtott segítségét, illetve a munkám során nyújtott támogatását.

MELLÉKLETEK JEGYZÉKE

1. melléklet: A Sportolói kérdőív	133
2. melléklet: A Tennessee énkép skála	138
3. melléklet: A Játékos társ kérdőív	141
4. melléklet: A Pszichológiai Immunrendszer kérdőív	143
5. melléklet: A Sportolói megküzdés kérdőív (ACSI-28)	145
6. melléklet: Az Edzői kérdőív	146
7. melléklet: A vizsgált változók diszkriminancia analízise	149
8. melléklet: A tehetségesebb és kevésbé tehetséges játékosok összehasonlítása független mintás t-próbával	152
9. melléklet: Tehetségesebbnek véleményezett játékosok csoportjainak egyszempontos varianciaanalízise	158
10. melléklet: Az önmagukat a legszorongóbbak közé soroló és nem soroló játékosok összehasonlítása független mintás t-próbával	166
11. melléklet: A legnépszerűbb játékosok összehasonlítása a többiekkel független mintás t-próbával	172
12. melléklet: A társak által legnagyobb önbizalmúnak véleményezették összehasonlítása a többiekkel független mintás t-próbával	178
13. melléklet: A társak által legszorongóbbaknak véleményezették összehasonlítása a többiekkel független mintás t-próbával	184
14. melléklet: Az edzők által legszorongóbbaknak véleményezették összehasonlítása a többiekkel független mintás t-próbával	190

9. Milyen településen van a lakóhelyed (ahol a családot él)? (Kérlek, jelöld meg a megfelelő választ!)

Főváros – Megyeszékhely – Egyéb város (vidéki város) – Nagyközség, község, falu

10. Iskolaidőben Te hol élsz? (Kérlek, jelöld meg a megfelelő választ!)

Családommal élek - kollégista vagyok – egyéb helyen élek:

11. Az edzés ugyanazon a településen van-e, ahol iskolaidőben élsz?

Igen

nem

Ha nem, akkor kérlek, becsüld meg, hogy hány kilométerre van az edzés helyszíne attól a helytől, ahol iskolaidőben élsz? km

12. Mi a szüleid legmagasabb iskolai végzettsége? (Kérlek, jelöld meg a megfelelő választ!)

Édesapa

- X - Nem járt iskolába
- X - Kevesebb, mint 8 általános
- X - 8 általános
- X - Szakmunkásképző
- X - Középiskolai érettségi
- X - Felsőfokú technikum/tanfolyam
- X - Főiskolai diploma
- X - Egyetemi diploma

Édesanya

- X - Nem járt iskolába
- X - Kevesebb, mint 8 általános
- X - 8 általános
- X - Szakmunkásképző
- X - Középiskolai érettségi
- X - Felsőfokú technikum/tanfolyam
- X - Főiskolai diploma
- X - Egyetemi diploma

13. Hány testvéred van?

14. Hány évesek a testvéreid?évévévév
.....évév

15. Hányan éltek egy háztartásban?fő

16. Kikkel élsz egy háztartásban (kérlek, mindenkit jelölj meg, akivel egy háztartásban élsz)?

Édesanya - mostohaanya – édesapa – mostohaapa - testvér(ek) – féltestvér(ek) - nagyaanya –
nagypapa – egyéb vérrokon – egyéb nem vérrokon

17. Jelenleg az édesanyád / mostohaanyád (akivel a legtöbb időt töltöd):

- 1 - dolgozik
- nem dolgozik:*
- 2 - rokkantnyugdíjas
- 3 - öregségi nyugdíjas
- 4 - egyéb nyugdíjszerű ellátást kap (rehabilitációs járadék, ápolási díj, stb.)
- 5 - munkanélküli

- 6 - GYES-en, GYED-en, vagy GYET-en van
- 7 - háztartásbeli
- 8 - tanul
- 9 - egyéb:

.....
10 – meghalt

Amennyiben dolgozik: mi a foglalkozása, beosztása?

.....
.....

18. Jelenleg az édesapád / mostohaapád (akivel a legtöbb időt töltöd):

- 1 - dolgozik
- nem dolgozik:*
- 2 - rokkantnyugdíjas
- 3 - öregségi nyugdíjas
- 4 - egyéb nyugdíjszerű ellátást kap (rehabilitációs járadék, ápolási díj, stb.)
- 5 - munkanélküli
- 6 - GYES-en, GYED-en, vagy GYET-en van
- 7 - háztartásbeli
- 8 - tanul
- 9 - egyéb:

.....
10 – meghalt

Amennyiben dolgozik: mi a foglalkozása, beosztása?

.....
.....

19. Havi jövedelem alapján hová helyeznéd el a családod egy 1-10-ig terjedő skálán? A skála 1-es pólusa a szegénységet jelöli, a 10-es a gazdagságot. Kérlek, jelöld meg azt a számot, amelyik szerinted leginkább jellemzi a családod anyagi helyzetét!

Szegény											Gazdag
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

20. Mit gondolsz, hogy amikor elkezdted focizni járni, milyen volt a családod anyagi helyzete egy 1-10-ig terjedő skálán? A skála 1-es pólusa a szegénységet jelöli, a 10-es a gazdagságot. Kérlek, jelöld meg azt a számot, amelyik szerinted leginkább jellemezte a családod anyagi helyzetét!

Szegény											Gazdag
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

21. A családod mikben tudta segíteni sportolói karriered?

.....
.....
.....
.....
.....

22. Egy 10 fokú skálán ítéld meg, hogy mennyire volt jellemző a családra az, hogy:

- *Elvittek az edzésre*

egyáltalán nem 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 mindig

- *Elvittek a meccsre*

egyáltalán nem 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 mindig

- *Anyagilag támogattak*

egyáltalán nem 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nagyon jelentős mértékben

- *Érzelmileg támogattak*

egyáltalán nem 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nagyon jelentős mértékben

- *Segítettek a gyakorlásban/fejlődésben (pl. közös edzéssel, sokat fociztak velem)*

egyáltalán nem 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nagyon jelentős mértékben

23. Edzésen kívül szoktál-e focizni?

Igen

Nem

Ha igen, akkor milyen gyakran? (Kérlek, jelöld meg a megfelelő választ!)

Naponta – egy héten többször is – legfeljebb hetente egyszer – havonta két-három alkalommal
– legfeljebb havonta egyszer

24. Edzésen kívül szoktál-e valamilyen egyéb formában foglalkozni a labdarúgással (például futball szakkönyvet olvasni stb.)?

Igen

Nem

Ha igen, milyen tevékenységek formájában?

.....
.....
.....
.....

25. Van-e példaképed?

Igen

Nem

Ha igen, ki az és miért?

.....
.....
.....
.....

26. Kik azok a családtagok, akiket a családotod sikeresnek tart?

.....
.....

Mi alapján tartják őket sikeresnek? (Milyen tulajdonságaik/eredményeik alapján tartják őket sikeresnek?)

.....
.....
.....

27. Egy 10 fokú skálán ítéld meg, hogy véleményed szerint a szüleid mennyire tartják magukat sikeresnek?

Apa

Sikertelen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sikeres

Anya

Sikertelen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sikeres

28. Egy 10 fokú skálán ítéld meg, hogy véleményed szerint a szüleid mennyire tartanak téged sikeresnek?

Apa

Sikertelen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sikeres

Anya

Sikertelen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sikeres

29. Mit gondolsz, a szüleid mennyire bíznak abban, hogy képesek elérni a saját céljaikat?

Apa

Nem bízik benne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tökéletesen bízik benne

Anya

Nem bízik benne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tökéletesen bízik benne

30. Mit gondolsz, a szüleid mennyire bíznak abban, hogy neked sikerül elérned a céljaidat?

Apa

Nem bízik benne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tökéletesen bízik benne

Anya

Nem bízik benne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tökéletesen bízik benne

2. melléklet: A Tennessee énkép skála

Jelszó: _____

Tennessee énkép skála

Az alábbiakban olyan megállapításokat olvashatsz, amelyekkel jellemezni tudod magad. Olvasd el sorban a mondatokat, majd keresd ki az ötféle válasz közül azt, amelyik szerinted a legjobban illik rád. A lehetséges válaszok a következők:

- 1: egyáltalán nem igaz
- 2: többnyire nem igaz
- 3: részben igaz, részben nem
- 4: többnyire igaz
- 5: teljesen igaz.

A válaszadás úgy történik, hogy a mondatok mögött bekarikázod a megfelelő számot. Ügyelj arra, hogy egyetlen sor se maradjon ki!

1. Erősnek és egészségesnek érzem magam.	1	2	3	4	5
2. Jó alakom van.	1	2	3	4	5
3. Csinos vagyok.	1	2	3	4	5
4. Könnyen megbetegszem, vagy megfájdul valamim.	1	2	3	4	5
5. Csúnya vagyok.	1	2	3	4	5
6. A testalkatomat nem találom megfelelőnek.	1	2	3	4	5
7. Edzettebb vagyok másoknál.	1	2	3	4	5
8. Nem érzem magam se kövérnek, se soványnak.	1	2	3	4	5
9. A testmagasságomat megfelelőnek találom.	1	2	3	4	5
10. Könnyen elfáradok.	1	2	3	4	5
11. A testsúlyom okoz némi gondot.	1	2	3	4	5
12. A testmagasságommal nem vagyok elégedett.	1	2	3	4	5
13. Sokat teszek azért, hogy edzett és egészséges legyek.	1	2	3	4	5
14. Gondom van arra, hogy a külsőm mindig rendezett és ápolt legyen.	1	2	3	4	5
15. A testi tulajdonságaimon alig kellene változtatni.	1	2	3	4	5
16. Nehezen tudok egészséges életmódot (sportolás, étrend) kialakítani.	1	2	3	4	5
17. Nem adok eleget magamra.	1	2	3	4	5
18. Külsőmmel nem vagyok elégedett.	1	2	3	4	5
19. Becsületes vagyok.	1	2	3	4	5
20. Őszinte vagyok.	1	2	3	4	5
21. Önzetlen vagyok.	1	2	3	4	5
22. Nem járok el mindig becsületesen.	1	2	3	4	5
23. Nem mondok igazat.	1	2	3	4	5
24. Irigy vagyok.	1	2	3	4	5

FORDÍTS!

25. Jó ember vagyok.	1	2	3	4	5
26. Tudom, hogy mi a helyes, és eszerint cselekszem.	1	2	3	4	5
27. Kötelességtudó vagyok.	1	2	3	4	5
28. Rossz ember vagyok.	1	2	3	4	5
29. Befolyásolható vagyok.	1	2	3	4	5
30. Hanyag vagyok.	1	2	3	4	5
31. A közösség érdekében sokat tevékenykedem.	1	2	3	4	5
32. Ha tehetem, segítek másokon.	1	2	3	4	5
33. Amit megígérek, azt meg is teszem.	1	2	3	4	5
34. Igyekszem előnyökre szert tenni, még mások kárára is.	1	2	3	4	5
35. Más gondjai nem érdekelnek.	1	2	3	4	5
36. Ígéreteimet magam sem veszem komolyan.	1	2	3	4	5
37. Okos vagyok.	1	2	3	4	5
38. Néhány dologhoz másoknál jobban értek.	1	2	3	4	5
39. Ügyes vagyok.	1	2	3	4	5
40. Társaim értelmesebbek nálam.	1	2	3	4	5
41. Semmihez sem értek igazán.	1	2	3	4	5
42. Kétfalkezes vagyok.	1	2	3	4	5
43. Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok.	1	2	3	4	5
44. Sokra becsülöm magam.	1	2	3	4	5
45. Bízom magamban.	1	2	3	4	5
46. Nem vagyok olyan, amilyen lenni szeretnék.	1	2	3	4	5
47. Nem szeretem magam.	1	2	3	4	5
48. Nincs önbizalmam.	1	2	3	4	5
49. Mindent megteszek azért, hogy amit elhatároztam, véghez is vigyem.	1	2	3	4	5
50. Feladataimhoz jókedvűen látok hozzá.	1	2	3	4	5
51. Ha nehéz helyzetbe kerülök, igyekszem bátran viselkedni.	1	2	3	4	5
52. Kitartóbbnak kellene lennem.	1	2	3	4	5
53. Ha valamit meg kell csinálnom, haragszom az egész világra.	1	2	3	4	5
54. Baj esetén inamba száll minden bátorságom.	1	2	3	4	5
55. Adok a családom véleményére.	1	2	3	4	5
56. Szabadidőnkben családom tagjaival sok érdekes dolgot csinálunk.	1	2	3	4	5
57. Szüleim bíznak bennem.	1	2	3	4	5
58. Családom tanácsaira nem tartok igényt.	1	2	3	4	5
59. Ha otthon vagyok, unatkozom.	1	2	3	4	5
60. A családom jobban is bízhatna bennem.	1	2	3	4	5
61. A szüleim elégedettek velem.	1	2	3	4	5
62. Az otthoni munkákból eléggé kiviszem a részem.	1	2	3	4	5
63. A családom büszke rám.	1	2	3	4	5
64. A szüleim gyakran panaszkodnak rám.	1	2	3	4	5
65. Otthoni feladataimat elhanyagolom.	1	2	3	4	5
66. A családom nem sokra becsül.	1	2	3	4	5

LAPOZZ!

67. A szüleimmel szemben úgy viselkedem, ahogyan kell.	1	2	3	4	5
68. A mi családuk boldog.	1	2	3	4	5
69. Jól érzem magam otthon.	1	2	3	4	5
70. Otthoni viselkedésem sok kívánnivalót hagy maga után.	1	2	3	4	5
71. Családom tagjaival gyakran összerúgom a port.	1	2	3	4	5
72. Legszívesebben elmenekülök otthonról.	1	2	3	4	5
73. Jó tanuló vagyok.	1	2	3	4	5
74. Társaim körében népszerű vagyok.	1	2	3	4	5
75. Barátságos vagyok.	1	2	3	4	5
76. A tanulás számomra sok nehézséget okoz.	1	2	3	4	5
77. Társaim nem bíznak eléggé bennem.	1	2	3	4	5
78. Nehéz összebarátkozni velem.	1	2	3	4	5
79. Úgy bánok másokkal, ahogyan kell.	1	2	3	4	5
80. Környezetem tagjaival jól kijövök.	1	2	3	4	5
81. Örülök, ha új ismerősökre tehetek szert.	1	2	3	4	5
82. Udvariasabbnak kellene lennem.	1	2	3	4	5
83. Gyakran okozok kellemetlenségeket.	1	2	3	4	5
84. Idegenek társaságában bátortalan vagyok.	1	2	3	4	5
85. Ha valami bajt csinálok, igyekszem jóvátenni.	1	2	3	4	5
86. Mások bizalmának elnyerését fontosnak tartom.	1	2	3	4	5
87. Más helyzetébe könnyen beleélem magam.	1	2	3	4	5
88. Nem érdekel, hogy mások hogyan ítélik meg tetteimet.	1	2	3	4	5
89. Mindig akad valaki, akivel nem tudok kijönni.	1	2	3	4	5
90. Más álláspontját nehezen tudom elfogadni.	1	2	3	4	5
91. Feladataimat szívesen halogatom.	1	2	3	4	5
92. Másokban nehezen veszem észre a jót.	1	2	3	4	5
93. Döntéseimet meg szoktam változtatni.	1	2	3	4	5
94. Szeretek pletykálni.	1	2	3	4	5
95. Ha nem vigyázok, könnyen bajba keveredem.	1	2	3	4	5
96. A problémák elől igyekszem elmenekülni.	1	2	3	4	5
97. Gondjaimmal nehezen tudok megbirkózni.	1	2	3	4	5
98. Előbb cselekszem, azután gondolkodom.	1	2	3	4	5
99. Nehezemre esik, ha idegenekkel kell társalognom.	1	2	3	4	5
100. Előfordul, hogy nehezemre esik helyesen cselekedni.	1	2	3	4	5

3. melléklet: A Játékosárs kérdőív

Játékosárs kérdőív

Jelszó: Egyesület:.....
Csapat: U.....

1. Kérjük, rangsorold a csapatod játékosait aszerint, hogy kiket tartasz a legtehetségesebbeknek. A rangsorban minden játékost helyezz el, önmagad is beleértve.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.

2. Kiket tartasz a legjobb csapatjátékosoknak?

.....
.....
.....

3. Kiknek jószolsz nagy jövőt? Miért?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. melléklet: A Pszichológiai Immunrendszer kérdőív

Jelszó:

KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ

Ez a kérdőív 80 állítást tartalmaz, amelyek az emberek jellemző tulajdonságait és életfelfogását írják le.

Kérjük, olvasd el az egyes állításokat és jelöld meg válaszodat az alábbiak szerint:

Ha úgy gondolsz, hogy az állítás teljes mértékben jellemző rád, akkor a 4-est karikázd be. Ha az állítás majdnem jellemez téged, akkor a 3-ast karikázd be, ha az állítás kicsit jellemző rád, a 2-est, ha egyáltalán nem jellemző, akkor az 1-est karikázd be.

Kérjük minden kérdésre válaszolj, nincsenek helyes vagy helytelen megoldások. Válaszolj úgy, hogy a téged legpontosabban jellemző képet tükrözzék a válaszaid.

1- egyáltalán nem, 2- kicsit, 3- majdnem, 4- teljesen

1. Akik ismernek, optimistának tartanak.	1	2	3	4
2. Tapasztalataim szerint a siker jó tervezés eredménye.	1	2	3	4
3. Akár a múltamat vizsgálom, akár a jövőmről elmélkedem, úgy érzem, én érdemteli életet élek.	1	2	3	4
4. Nagyon örülök magamnak és annak, amit az életben elértem.	1	2	3	4
5. Úgy érzem, hogy egyre kevésbé vagyok hatékony.	1	2	3	4
6. Nem kedvelem különösebben az új és váratlan helyzeteket.	1	2	3	4
7. Nagyon jól „olvasok” mások gondolataiban és indítékaiban.	1	2	3	4
8. Találékonyabb vagyok másoknál.	1	2	3	4
9. Gyakran tudom, mit kellene tennem, de egyáltalán nincs meg bennem a képesség arra, hogy meg is tegyem.	1	2	3	4
10. Általában tudok találni olyasvalakit, aki segít megoldani a problémáimat, ha szükségem van rá.	1	2	3	4
11. Úgy gondolom, hogy vezetőerő vagyok abban, hogy másokkal együttműködve alakítsam, befolyásoljam mindazt, ami velünk történik.	1	2	3	4
12. Gyakran megesik, hogy fizikailag jelen vagyok, de gondolataim máshol járnak.	1	2	3	4
13. Még ha egy munka nehéz is vagy problémába ütközöm, akkor is tovább dolgozom, míg be nem fejezem.	1	2	3	4
14. Olyan ember vagyok, aki azonnal kimondja, ami az eszébe jut.	1	2	3	4
15. Gyakran vagyok ideges.	1	2	3	4
16. Elveszítem a nyugalمامat, ha valaki félbeszakít, mikor valami fontos dologra koncentrálok.	1	2	3	4
17. Meg vagyok győződve arról, hogy a körülöttem zajló dolgok többsége időben jóra fordul.	1	2	3	4
18. Biztos vagyok benne, hogy minden, ami velem történik, jobban függ tőlem, mint a sorstól vagy a szerencsétlen körülményektől.	1	2	3	4
19. Olyan érzésem van, hogy sok dolog, ami velem történik, az zavaros és nem is tudom, miért mennek úgy a dolgok, ahogy mennek.	1	2	3	4
20. Erős az önbecsülésem és vannak olyan értékeim, amikért érdemes harcolnom.	1	2	3	4
21. Azt gondolom, hogy az életem különböző területein egyre sikeresebbé válok.	1	2	3	4
22. Nyitott vagyok az élet változásaira, úgy hiszem, ezek új és érdekes lehetőségeket adnak nekem.	1	2	3	4
23. Úgy tekintem magam, mint aki nagyon jól ítél meg másokat.	1	2	3	4
24. Még ha nyomás alatt állok is, nagyon jól tudok alternatív megoldásokat találni egy problémára.	1	2	3	4
25. Az az érzés, hogy amit el akartam érni, a legtöbb esetben sikerült is, adja az egyik legnagyobb erőt számomra az élet nehézségeivel való küzdelemben.	1	2	3	4
26. Mikor olyan helyzetben voltam, hogy volt valami problémám, megtaláltam a megfelelő embert, aki segített.	1	2	3	4
27. Gyakran vannak olyan ötleteim, amelyekhez mások eredményesen tudnak kapcsolódni, és továbbgondolkodásra készíti őket.	1	2	3	4
28. Gyakran veszem észre magamon, hogy saját világomban vagyok, távol attól, ami körülöttem történik.	1	2	3	4
29. Ha valamit elkezdek, azt be is fejezem.	1	2	3	4
30. Anélkül, hogy az indulat elragadna tudok hallgatni az érzéseimre.	1	2	3	4
31. Könnyen felidegesít, ha hibázom.	1	2	3	4

32. Könnyen válok türelmetlenné.	1	2	3	4
33. Még ha nehéz helyzetbe kerülök is, teljesen meg vagyok győződve róla, hogy végül minden jóra fordul.	1	2	3	4
34. Sohasem bírom abban, hogy a sors, vagy a szerencse megoldja a problémámat.	1	2	3	4
35. Ha az életemet nézem, úgy látom, hogy az értelmes és következetesen alakul.	1	2	3	4
36. Függetlenül attól, hogy mások mit gondolnak rólam, én nagyon tiszteltem magam azért, amit eddig elértem.	1	2	3	4
37. A múlt évben személyiségem egyáltalán nem úgy változott, ahogy szerettem volna.	1	2	3	4
38. A váratlan dolgokat az életemben úgy tekintem, mint izgalmas kihívást és fenntartom a fejlődés lehetőségét.	1	2	3	4
39. Gyakran jók a megsejtéseim arról, hogy hogyan gondolkoznak és éreznek az emberek.	1	2	3	4
40. Mások szerint is jó problémamegoldó vagyok.	1	2	3	4
41. Sikeresen el tudom érni a magam elé tűzött célokat.	1	2	3	4
42. Ha segítségre van szükségem, nem esik nehezemre, hogy másoktól kérjek támogatást, még ha nem is ismerem őket, akkor is.	1	2	3	4
43. Ügyesen rá tudom venni az embereket arra, hogy új és eredeti ötletekkel álljanak elő.	1	2	3	4
44. Az utóbbi időben úgy érzem, nem tudok lépést tartani azzal, ami körülöttem zajlik.	1	2	3	4
45. Ha a dolgok nem a terv szerint mennek, hamar feladom.	1	2	3	4
46. Gyakran teszek meg dolgokat, amiket aztán megbánok.	1	2	3	4
47. Még apró problémák is szoktak aggasztani.	1	2	3	4
48. Ritkán vagyok ingerült.	1	2	3	4
49. Jó érzésekkel gondolok a jövőre.	1	2	3	4
50. A sikereimet kemény munkámnak köszönhetem, nem a szerencsés körülményeknek.	1	2	3	4
51. Ritkán tapasztalom azt, hogy bármi is értelmet adna mindennapjaimnak.	1	2	3	4
52. Úgy látom magam, mint akinek komoly belső erőforrásai vannak ahhoz, hogy sikeres legyen.	1	2	3	4
53. Sok helyzet volt már, mikor kétségbe vontam, hogy mint ember fejlődni tudok.	1	2	3	4
54. Általában keresem az új kihívásokat.	1	2	3	4
55. Gyakran tudom, mit fognak mondani az emberek, még mielőtt megszólalnék.	1	2	3	4
56. Jó vagyok az olyan munkában, ahol új és eredeti ötletek kellenek.	1	2	3	4
57. Korábbi tapasztalataimból tudom, hogy a legtöbb dologban, amit csinállok, biztos vagyok.	1	2	3	4
58. Ismerőseim között sok olyan van, akire biztosan támaszkodhatok.	1	2	3	4
59. Csoporthelyzetben gyakran mondják az emberek, hogy serkentik őket a gondolataim.	1	2	3	4
60. Gyakran van olyan érzésem, hogy a világ csak úgy elmegy mellettem.	1	2	3	4
61. Ha a dolgok nem terv szerint mennek, könnyen elmegy a kedvem attól, hogy folytassam őket.	1	2	3	4
62. Jellemző rám az, hogy először beszélek, azután gondolkodom.	1	2	3	4
63. Érzékeny vagyok a kritikára.	1	2	3	4
64. Ha eldöntöttem valamit és az nem úgy megy, ahogy szeretném, dühös leszek.	1	2	3	4
65. Olyan ember vagyok, aki nagyon derülátóan tekint az életre.	1	2	3	4
66. A fontos dolgok többségét, amelyek velem történnek, előre látni és ellenőrizni tudom.	1	2	3	4
67. Úgy érzem, az életemből hiányoznak a világosan megfogalmazott célok.	1	2	3	4
68. Büszke vagyok magamra, mikor arra gondolok, milyen ember is lett belőlem.	1	2	3	4
69. Más emberek úgy tűnik, változnak, magamról úgy érzem, körbe-körbe járok.	1	2	3	4
70. Még a váratlan helyzeteket is úgy veszem, hogy azok izgalmas kihívások számomra.	1	2	3	4
71. Gyakran fel tudom fedezni, milyen szerepet játszanak az emberek egy csoportban, még akkor is, ha ez előttük rejtve marad.	1	2	3	4
72. Szokatlanul nagy tehetségem van hozzá, hogy többféle megoldást találjak, ha kell, ha problémákkal találkozom.	1	2	3	4
73. Ha megoldást látok egy problémára, biztos vagyok benne, hogy meg tudom tenni, amit kell.	1	2	3	4
74. Nem haboznék, hogy különböző embereket hívjak fel tanácsért valamilyen személyes problémám érdekében.	1	2	3	4
75. Csoportban dolgozva gyakran fontosak a gondolataim.	1	2	3	4
76. Gyakran zavarnak a múlttal és a jövővel kapcsolatos gondolatok.	1	2	3	4
77. Gyakran kezdtem új terv megvalósításához, mielőtt a korábbi befejeztem volna.	1	2	3	4
78. Bárcsak ne volnék ilyen hirtelen természetű.	1	2	3	4
79. Könnyen lehangol, ha kellemetlen dolgokkal találkozom.	1	2	3	4
80. Én nem vagyok az az ember, aki könnyen elveszíti a nyugalmát.	1	2	3	4

5. melléklet: A Sportolói megküzdés kérdőív (ACSI-28)

ACSI-28-/2

SPORTOLÓI TAPASZTALATOK VIZSGÁLATA

Jelszó:

Az alábbiakban olyan állításokat olvashatsz, amelyekben sportolók személyes tapasztalataikat fejezik ki. Kérjük figyelmesen olvass el minden állítást és dönts el, hogy milyen gyakran tapasztalod az alábbiakat. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkozz túl sokat egy-egy tételre.

1. szinte soha
2. néha
3. gyakran
4. majdnem mindig

1. Hétről hétre jól meghatározott célokat tűzök ki magam elé és azok szerint cselekszem.	1	2	3	4
2. Tehetségem és képességeim legjavát hozom ki magamból.	1	2	3	4
3. Ha az edző vagy a menedzser megmondja, hogyan javítsam ki a hibáimat, hajlamos vagyok azt személyeskedésnek venni, és ideges leszek.	1	2	3	4
4. Sportolás közben jól tudok koncentrálni, és ki tudom zárni a zavaró ingereket.	1	2	3	4
5. Verseny közben bizakodó és lelkes maradok függetlenül attól, hogy mennyire kicsi a nyerési esélyem.	1	2	3	4
6. Tétversenyen jobb a teljesítményem, mert tisztább a fejem.	1	2	3	4
7. Egy kicsit szorongok amiatt, hogy teljesítményemet mások hogyan értékelik.	1	2	3	4
8. Sokat töprengök azon, hogy miként valósítsam meg céljaimat.	1	2	3	4
9. Az önbizalmam segít abban, hogy jól játszsam.	1	2	3	4
10. Az edző vagy a menedzser kritikája inkább segít, mint idegesít.	1	2	3	4
11. Amikor figyelek valamire vagy hallgatok valamit, könnyen távol tudom tartani a zavaró gondolatokat.	1	2	3	4
12. A teljesítményemmel kapcsolatos aggodalmak túl nagy lelki terhet jelentenek számomra.	1	2	3	4
13. Az elérendő teljesítményt minden edzésen meghatározom a magam számára.	1	2	3	4
14. Nincs szükségem arra, hogy edzésen vagy versenyen kemény munkát követeljenek tőlem, mindig 100%-ot teljesítek.	1	2	3	4
15. Ha az edző valamiért kritizál vagy kiabál velem, a hibát nyugodtan kijavítom.	1	2	3	4
16. Jól oldom meg a sportágamban felmerülő váratlan helyzeteket.	1	2	3	4
17. Ha rosszul állok, igyekszem nyugodt maradni, és ez beválik.	1	2	3	4
18. Minél nagyobb a tét egy versenyen, annál jobban élvezem.	1	2	3	4
19. Verseny alatt aggódom amiatt, hogy hibát vétek vagy nem leszek sikeres.	1	2	3	4
20. Jóval a játszma kezdete előtt a fejemben van a játéktervem.	1	2	3	4
21. Amikor úgy érzem, hogy kezdek túlzottan feszültté válni, képes vagyok gyorsan ellazítani testemet, és megnyugtatni magamat.	1	2	3	4
22. Szeretem a téthelyzetek nyújtotta kihívásokat.	1	2	3	4
23. Gondolok arra és elképzelem, hogy mi fog történni, ha kudarcot vallok vagy hibázok.	1	2	3	4
24. Bárhogyan is mennek a dolgok, uralkodni tudok érzelmeimen.	1	2	3	4
25. Figyelmemet könnyen tudom irányítani, és képes vagyok egyetlen dologra vagy személyre koncentrálni.	1	2	3	4
26. Ha nem sikerül elérnem a kitűzött célt, az a korábbinál keményebb munkára ösztönöz.	1	2	3	4
27. Az edzők és menedzserek tanácsait és utasításait megfogadva fejlesztem képességeimet.	1	2	3	4
28. Téthelyzetben kevesebb hibát vétek, mert jobban koncentrálok.	1	2	3	4

6. melléklet: Az Edzői kérdőív

Edzői kérdőív

Név:

Egyesület:

Melyik csapatot irányítja:

1. Kérjük, rangsorolja a csapata játékosait aszerint, hogy kiket tart a legtehetségesebbeknek. Kérjük, hogy a rangsorban minden játékost helyezzen el.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.

2. Kiket tart a legjobb csapatjátékosoknak?

.....
.....
.....

3. Kiknek jósol nagy jövőt? Miért?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Véleménye szerint kik a legnépszerűbbek a csapattársak között?

.....
.....
.....

5. Véleménye szerint kiknek van a legnagyobb önbizalma?

.....
.....
.....

6. Tapasztalatai alapján kik szoktak a legjobban izgulni a mérkőzések előtt?

.....
.....
.....

7. Véleménye szerint kik azok a játékosok, akik családjának erón felüli megterhelést igényelhet a sportolás finanszírozása?

.....
.....
.....

8. Kérjük, vegye számba az öt legtehetségesebbnek tartott játékos erősségeit és hiányosságait.

Játékos neve:.....

Erősségek

Hiányosságok

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Játékos neve:.....

Erősségek

Hiányosságok

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Játékos neve:.....

Erősségek

Hiányosságok

7. melléklet: A vizsgált változók diszkriminancia analízise

Analysis Case Processing Summary

Unweighted Cases		N	Percent
Valid		346	81,4
Excluded	Missing or out-of-range group codes	34	8,0
	At least one missing discriminating variable	28	6,6
	Both missing or out-of-range group codes and at least one missing discriminating variable	17	4,0
	Total	79	18,6
Total		425	100,0

Group Statistics

szr_33		Valid N (listwise)	
		Unweighted	Weighted
1,00	PÉNH	141	141,000
	Raven	141	141,000
	AO	141	141,000
2,00	PÉNH	205	205,000
	Raven	205	205,000
	AO	205	205,000
Total	PÉNH	346	346,000
	Raven	346	346,000
	AO	346	346,000

Analysis 1

Summary of Canonical Discriminant Functions

Eigenvalues

Function	Eigenvalue	% of Variance	Cumulative %	Canonical Correlation
1	,089 ^a	100,0	100,0	,286

a. First 1 canonical discriminant functions were used in the analysis.

Wilks' Lambda

Test of Function(s)	Wilks' Lambda	Chi-square	df	Sig.
1	,918	29,138	3	,000

Standardized Canonical Discriminant Function Coefficients

	Function
	1
PÉNH	,384
Raven	,573
AO	,551

Structure Matrix

	Function
	1
AO	,721
PÉNH	,706
Raven	,579

Pooled within-groups correlations between discriminating variables and standardized canonical discriminant functions
Variables ordered by absolute size of correlation within function.

Functions at Group Centroids

	Function
szr_33	1
1,00	,358
2,00	-,246

Unstandardized canonical discriminant functions evaluated at group means

Classification Statistics

Classification Processing Summary

Processed		425
Excluded	Missing or out-of-range group codes	0
	At least one missing discriminating variable	45
Used in Output		380

Prior Probabilities for Groups

szr_33	Prior	Cases Used in Analysis	
		Unweighted	Weighted
1,00	,500	141	141,000
2,00	,500	205	205,000
Total	1,000	346	346,000

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
szr_33 * Predicted Group for Analysis 1	346	81,4%	79	18,6%	425	100,0%

			előrejelzett csoportba sorolás		összesen
			Tehetségesebb	Kevésbé tehets.	
összesített tehetség rangsor	Felső 40 %	gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	89 53,9%	52 28,7%	141 40,8%
	Alsó 60 %	gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	76 46,1%	129 71,3%	205 59,2%
összesen		gyakoriság % az előrejelzett csoportokon belül	165 100,0%	181 100,0%	346 100,0%

8. melléklet: A tehetségesebb és kevésbé tehetséges játékosok összehasonlítása független mintás t-próbával

Group Statistics

	Összesítet rangsor első és második fele	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Apa végzettség	1,00	179	5,28	1,358	,101
	2,00	170	5,06	1,309	,100
Anya végzettség	1,00	180	5,61	1,339	,100
	2,00	170	5,41	1,308	,100
Család jövedelme régen	1,00	181	6,37	1,426	,106
	2,00	170	6,25	1,235	,095
Család jövedelme most	1,00	181	6,19	1,425	,106
	2,00	170	6,21	1,279	,098
Segítség az edzésre eljutásban	1,00	181	7,45	2,572	,191
	2,00	170	7,21	2,709	,208
Segítség a mérkőzésekre eljutásban	1,00	181	8,41	2,260	,168
	2,00	170	7,72	2,714	,208
Segítség anyagilag	1,00	181	9,30	1,086	,081
	2,00	170	9,01	1,427	,109
Segítség érzelmileg	1,00	181	9,27	1,373	,102
	2,00	170	8,81	1,689	,130
Segítség a gyakorlásban	1,00	181	7,27	2,445	,182
	2,00	170	6,99	2,682	,206
Apa saját sikeressége	1,00	177	6,68	1,557	,117
	2,00	166	6,56	1,539	,119
Anya saját sikeressége	1,00	179	6,56	1,503	,112
	2,00	168	6,38	1,348	,104
Apa sikeresnek tart-e	1,00	177	7,79	1,483	,111
	2,00	166	7,54	1,342	,104
Anya sikeresnek tart-e	1,00	177	8,01	1,373	,103
	2,00	168	7,70	1,334	,103
Apa bízik-e céljai elérésében	1,00	177	7,89	1,688	,127
	2,00	166	7,92	1,659	,129
Anya bízik-e céljai elérésében	1,00	179	8,02	1,488	,111
	2,00	168	7,89	1,692	,131
Apa bízik-e az én céljaimban	1,00	177	8,67	1,371	,103
	2,00	166	8,28	1,583	,123
Anya bízik-e az én céljaimban	1,00	180	8,74	1,234	,092
	2,00	168	8,36	1,661	,128

Group Statistics

	Összesítet rangsor első és második fele	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Csapásokkal való megküzdés	1,00	176	11,59	2,126	,160
	2,00	171	11,52	1,980	,151
Csúcsteljesítmény téhelyzetben	1,00	176	13,35	2,130	,161
	2,00	171	12,37	2,207	,169
Célkitűzés, mentális felkészülés	1,00	176	11,52	2,219	,167
	2,00	171	11,05	2,238	,171
Koncentráció	1,00	176	13,08	1,825	,138
	2,00	171	12,44	1,879	,144
Szorongásmentesség	1,00	176	11,78	2,526	,190
	2,00	171	11,08	2,472	,189
Önbizalom és teljesítménymotiváció	1,00	176	13,09	1,802	,136
	2,00	171	12,30	2,058	,157
Edző általi irányíthatóság	1,00	176	11,77	1,321	,100
	2,00	171	11,51	1,343	,103
Pozitív gondolkodás	1,00	176	15,65	2,470	,186
	2,00	173	14,72	2,441	,186
Kontrollképesség	1,00	176	14,53	2,081	,157
	2,00	173	14,16	2,335	,177
Koherencia érzék	1,00	176	15,42	2,515	,190
	2,00	173	14,78	2,420	,184
Öntisztelet	1,00	176	15,98	2,670	,201
	2,00	173	14,90	2,843	,216
Növekedésérzés	1,00	174	16,26	2,565	,194
	2,00	171	15,47	2,424	,185
Rugalmasság, kihívásvállalás	1,00	176	15,71	2,863	,216
	2,00	173	14,76	2,608	,198
Társas monitorozás képessége	1,00	176	14,33	2,567	,193
	2,00	173	13,90	2,621	,199
Leleményesség	1,00	176	14,11	2,729	,206
	2,00	173	13,66	2,371	,180
Énhatékonyság-érzés	1,00	176	16,02	2,422	,183
	2,00	173	14,99	2,246	,171
Társas mobilizálás képessége	1,00	176	15,25	2,887	,218
	2,00	173	14,89	2,557	,194
Szociális alkotóképesség	1,00	176	13,97	2,564	,193
	2,00	173	12,97	2,486	,189
Szinkronképesség	1,00	175	15,01	2,742	,207
	2,00	171	14,23	2,849	,218
Kitartásképesség	1,00	175	16,49	2,505	,189
	2,00	171	15,93	2,480	,190
Impulzivitáskontroll	1,00	175	14,33	2,698	,204
	2,00	172	14,26	2,558	,195
Érzelmi kontroll	1,00	175	13,71	3,140	,237
	2,00	172	13,34	2,715	,207
Ingerlékenységátlás	1,00	171	13,08	2,386	,182
	2,00	166	13,04	2,228	,173

Group Statistics

	Összesítet rangsor első és második fele	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Raven	1,00	176	27,27	6,754	,509
	2,00	173	24,76	7,090	,539
Testkép	1,00	177	73,50	7,188	,540
	2,00	174	70,50	9,058	,687
Morális énkép	1,00	177	72,23	7,709	,579
	2,00	174	69,90	9,432	,715
Individuális énkép	1,00	177	74,90	7,242	,544
	2,00	174	71,00	7,552	,572
Családi énkép	1,00	177	74,59	8,679	,652
	2,00	166	72,70	8,621	,669
Társas énkép	1,00	177	70,37	7,631	,574
	2,00	174	68,68	6,367	,483
Teljes énkép	1,00	177	365,59	29,975	2,253
	2,00	166	354,46	29,793	2,312
Önkritika	1,00	177	22,20	5,913	,444
	2,00	174	22,49	5,266	,399

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means				
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Apa végzettség	Equal variances assumed	1,544	347	,124	,221	,143
	Equal variances not assumed	1,545	346,921	,123	,221	,143
Anya végzettség	Equal variances assumed	1,368	348	,172	,194	,142
	Equal variances not assumed	1,369	347,601	,172	,194	,142
Család jövedelme réger	Equal variances assumed	,862	349	,389	,123	,143
	Equal variances not assumed	,866	346,725	,387	,123	,142
Család jövedelme most	Equal variances assumed	-,165	349	,869	-,024	,145
	Equal variances not assumed	-,166	348,283	,869	-,024	,144

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means				
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Segítség az edzésre eljutásban	Equal variances assumed	,856	349	,393	,241	,282
	Equal variances not assumed	,855	344,473	,393	,241	,282
Segítség a mérkőzésekre eljutásban	Equal variances assumed	2,599	349	,010	,691	,266
	Equal variances not assumed	2,584	329,619	,010	,691	,267
Segítség anyagilag	Equal variances assumed	2,166	349	,031	,292	,135
	Equal variances not assumed	2,148	315,319	,032	,292	,136
Segítség érzelmileg	Equal variances assumed	2,768	349	,006	,453	,164
	Equal variances not assumed	2,750	325,993	,006	,453	,165
Segítség a gyakorlásban	Equal variances assumed	1,032	349	,303	,282	,274
	Equal variances not assumed	1,029	340,800	,304	,282	,274
Apa saját sikeressége	Equal variances assumed	,704	341	,482	,118	,167
	Equal variances not assumed	,704	340,049	,482	,118	,167
Anya saját sikeressége	Equal variances assumed	1,196	345	,233	,184	,154
	Equal variances not assumed	1,200	344,294	,231	,184	,153
Apa sikeresnek tart-e	Equal variances assumed	1,665	341	,097	,255	,153
	Equal variances not assumed	1,670	340,570	,096	,255	,153
Anya sikeresnek tart-e	Equal variances assumed	2,118	343	,035	,309	,146
	Equal variances not assumed	2,119	342,817	,035	,309	,146
Apa bízik-e céljai elérésében	Equal variances assumed	-,192	341	,848	-,035	,181
	Equal variances not assumed	-,192	340,260	,848	-,035	,181
Anya bízik-e céljai elérésében	Equal variances assumed	,758	345	,449	,129	,171
	Equal variances not assumed	,755	332,852	,451	,129	,171
Apa bízik-e az én céljaimban	Equal variances assumed	2,437	341	,015	,389	,160
	Equal variances not assumed	2,426	327,062	,016	,389	,160
Anya bízik-e az én céljaimban	Equal variances assumed	2,406	346	,017	,376	,156
	Equal variances not assumed	2,382	307,323	,018	,376	,158

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means				
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Csapásokkal való megküzdés	Equal variances assumed	,293	345	,769	,065	,221
	Equal variances not assumed	,294	344,396	,769	,065	,220
Csúcsteljesítmény téthelyzetben	Equal variances assumed	4,176	345	,000	,972	,233
	Equal variances not assumed	4,174	343,573	,000	,972	,233
Célkitűzés, mentális felkészülés	Equal variances assumed	1,965	345	,050	,470	,239
	Equal variances not assumed	1,965	344,519	,050	,470	,239
Koncentráció	Equal variances assumed	3,224	345	,001	,641	,199
	Equal variances not assumed	3,222	343,846	,001	,641	,199
Szorongásmentesség	Equal variances assumed	2,595	345	,010	,697	,268
	Equal variances not assumed	2,596	344,981	,010	,697	,268
Önbizalom és teljesítménymotiváció	Equal variances assumed	3,820	345	,000	,793	,207
	Equal variances not assumed	3,813	336,356	,000	,793	,208
Edző általi irányíthatóság	Equal variances assumed	1,765	345	,078	,252	,143
	Equal variances not assumed	1,764	344,289	,079	,252	,143
Pozitív gondolkodás	Equal variances assumed	3,562	347	,000	,937	,263
	Equal variances not assumed	3,563	346,990	,000	,937	,263
Kontrollképesség	Equal variances assumed	1,573	347	,117	,372	,237
	Equal variances not assumed	1,571	341,088	,117	,372	,237
Koherencia érzék	Equal variances assumed	2,422	347	,016	,640	,264
	Equal variances not assumed	2,423	346,846	,016	,640	,264
Öntisztelet	Equal variances assumed	3,663	347	,000	1,081	,295
	Equal variances not assumed	3,661	344,808	,000	1,081	,295
Növekedésérzés	Equal variances assumed	2,942	343	,003	,791	,269
	Equal variances not assumed	2,944	342,478	,003	,791	,269
Rugalmasság, kihívásvállalás	Equal variances assumed	3,249	347	,001	,953	,293
	Equal variances not assumed	3,252	345,017	,001	,953	,293

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means				
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Társas monitorozás képessége	Equal variances assumed	1,541	347	,124	,428	,278
	Equal variances not assumed	1,540	346,498	,124	,428	,278
Leleményesség	Equal variances assumed	1,660	347	,098	,455	,274
	Equal variances not assumed	1,662	341,844	,097	,455	,274
Énhatékony-ság-érzés	Equal variances assumed	4,111	347	,000	1,029	,250
	Equal variances not assumed	4,114	345,832	,000	1,029	,250
Társas mobilizálás képessége	Equal variances assumed	1,232	347	,219	,360	,292
	Equal variances not assumed	1,233	343,311	,218	,360	,292
Szociális alkotóképesség	Equal variances assumed	3,700	347	,000	1,000	,270
	Equal variances not assumed	3,701	346,933	,000	1,000	,270
Szinkronképesség	Equal variances assumed	2,606	344	,010	,783	,301
	Equal variances not assumed	2,605	342,699	,010	,783	,301
Kitartásképesség	Equal variances assumed	2,096	344	,037	,562	,268
	Equal variances not assumed	2,096	343,942	,037	,562	,268
Impulzivitáskontroll	Equal variances assumed	,247	345	,805	,070	,282
	Equal variances not assumed	,247	344,557	,805	,070	,282
Érzelmi kontroll	Equal variances assumed	1,177	345	,240	,371	,315
	Equal variances not assumed	1,179	339,509	,239	,371	,315
Ingerlékenység-gátlás	Equal variances assumed	,135	335	,893	,034	,252
	Equal variances not assumed	,135	334,491	,893	,034	,251
Raven	Equal variances assumed	3,394	347	,001	2,516	,741
	Equal variances not assumed	3,393	345,508	,001	2,516	,741
Testkép	Equal variances assumed	3,443	349	,001	3,003	,872
	Equal variances not assumed	3,437	329,415	,001	3,003	,874
Morális énkép	Equal variances assumed	2,535	349	,012	2,329	,919
	Equal variances not assumed	2,531	333,464	,012	2,329	,920
Individuális énkép	Equal variances assumed	4,937	349	,000	3,898	,790
	Equal variances not assumed	4,935	347,789	,000	3,898	,790
Családi énkép	Equal variances assumed	2,021	341	,044	1,889	,935
	Equal variances not assumed	2,021	339,870	,044	1,889	,934
Társas énkép	Equal variances assumed	2,249	349	,025	1,689	,751
	Equal variances not assumed	2,253	340,047	,025	1,689	,750
Teljes énkép	Equal variances assumed	3,447	341	,001	11,129	3,229
	Equal variances not assumed	3,447	339,846	,001	11,129	3,229
Önkritika	Equal variances assumed	-,477	349	,634	-,285	,598
	Equal variances not assumed	-,477	345,663	,633	-,285	,597

9. melléklet: Tehetségesebbnek véleményezett játékosok csoportjainak egyszempontos varianciaanalízise

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Segítség a mérkőzésekre eljutni	1,00	47	8,21	2,458	1	10
	2,00	44	8,14	2,329	2	10
	3,00	46	8,70	2,365	1	10
	4,00	44	8,59	1,847	2	10
	Total	181	8,41	2,260	1	10
Segítség anyagilag	1,00	47	9,19	1,096	6	10
	2,00	44	9,23	1,217	5	10
	3,00	46	9,43	,981	5	10
	4,00	44	9,36	1,059	5	10
	Total	181	9,30	1,086	5	10
Segítség érzelmileg	1,00	47	9,06	1,660	1	10
	2,00	44	9,14	1,608	4	10
	3,00	46	9,57	,807	7	10
	4,00	44	9,30	1,231	5	10
	Total	181	9,27	1,373	1	10
Anya sikeresnek tart-e	1,00	47	7,94	1,342	5	10
	2,00	42	8,02	1,220	6	10
	3,00	45	8,18	1,497	5	10
	4,00	43	7,91	1,444	2	10
	Total	177	8,01	1,373	2	10
Apa bízik-e a játékos céljai elérésében	1,00	46	8,65	1,353	4	10
	2,00	43	8,74	1,634	2	10
	3,00	44	8,59	1,282	5	10
	4,00	44	8,70	1,231	4	10
	Total	177	8,67	1,371	2	10
Anya bízik-e a játékos céljai elérésében	1,00	47	8,57	1,298	5	10
	2,00	44	8,89	1,298	5	10
	3,00	45	8,78	1,126	5	10
	4,00	44	8,73	1,227	4	10
	Total	180	8,74	1,234	4	10
Csúcsteljesítmény téthelyzetben	1,00	46	14,00	1,874	9	16
	2,00	42	13,10	2,304	7	16
	3,00	46	13,50	1,918	8	16
	4,00	42	12,71	2,277	6	16
	Total	176	13,35	2,130	6	16
Célok állítása	1,00	46	12,02	2,071	8	15
	2,00	42	11,38	2,273	7	16
	3,00	46	11,30	2,259	7	16
	4,00	42	11,33	2,270	7	15
	Total	176	11,52	2,219	7	16
Koncentráció	1,00	46	13,63	1,768	9	16
	2,00	42	12,98	1,600	9	16
	3,00	46	12,85	1,837	8	16
	4,00	42	12,83	2,011	8	16
	Total	176	13,08	1,825	8	16
Szorongásmentesség	1,00	46	12,78	2,394	6	16
	2,00	42	11,55	2,411	6	15
	3,00	46	12,00	2,486	6	16
	4,00	42	10,67	2,416	4	15
	Total	176	11,78	2,526	4	16
Önbizalom és teljesítménymotiváció	1,00	46	13,52	1,735	10	16
	2,00	42	13,10	1,708	9	16
	3,00	46	13,00	1,606	10	16
	4,00	42	12,71	2,110	6	16
	Total	176	13,09	1,802	6	16

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pozitív gondolkodás	1,00	46	16,04	2,180	11	20
	2,00	42	15,24	2,870	6	20
	3,00	46	15,63	2,628	5	20
	4,00	42	15,67	2,160	10	19
	Total	176	15,65	2,470	5	20
Koherenciaérzék	1,00	46	15,72	2,911	8	20
	2,00	42	15,07	2,503	10	20
	3,00	46	15,65	2,378	11	20
	4,00	42	15,19	2,211	11	19
	Total	176	15,42	2,515	8	20
Öntisztelet	1,00	46	16,15	2,366	12	20
	2,00	42	15,17	2,845	6	20
	3,00	46	16,20	2,802	5	20
	4,00	42	16,36	2,583	10	20
	Total	176	15,98	2,670	5	20
Növekedésérzés	1,00	46	16,57	2,994	8	20
	2,00	41	15,78	2,445	11	20
	3,00	45	16,56	2,095	12	20
	4,00	42	16,10	2,630	10	20
	Total	174	16,26	2,565	8	20
Rugalmasság, kihívásvállalás	1,00	46	16,52	2,605	10	20
	2,00	42	15,21	3,065	6	20
	3,00	46	15,41	3,117	6	20
	4,00	42	15,64	2,526	11	20
	Total	176	15,71	2,863	6	20
Énhatékonyság-érzés	1,00	46	16,70	2,298	11	20
	2,00	42	15,57	2,421	7	20
	3,00	46	15,96	2,521	5	20
	4,00	42	15,79	2,374	10	19
	Total	176	16,02	2,422	5	20
Szociális alkotóképesség	1,00	46	14,72	2,306	10	20
	2,00	42	13,45	2,615	5	20
	3,00	46	13,57	2,971	5	19
	4,00	42	14,12	2,144	9	19
	Total	176	13,97	2,564	5	20
Szinkronképesség	1,00	46	15,52	2,904	8	20
	2,00	41	14,10	2,755	7	19
	3,00	46	15,33	2,557	9	20
	4,00	42	15,00	2,613	8	19
	Total	175	15,01	2,742	7	20
Kitartásképesség	1,00	46	16,72	2,705	10	20
	2,00	41	16,32	2,524	11	20
	3,00	46	16,87	2,419	11	20
	4,00	42	16,00	2,337	11	20
	Total	175	16,49	2,505	10	20

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Raven	1,00	46	27,20	6,820	9	40
	2,00	42	27,95	7,342	11	39
	3,00	46	28,50	6,232	12	37
	4,00	42	25,33	6,411	10	35
	Total	176	27,27	6,754	9	40
Testkép	1,00	47	75,38	6,526	56	85
	2,00	42	72,67	7,223	53	84
	3,00	46	73,70	7,910	54	87
	4,00	42	72,02	6,791	54	84
	Total	177	73,50	7,188	53	87
Morális énkép	1,00	47	74,28	8,253	58	89
	2,00	42	71,98	7,995	52	86
	3,00	46	71,52	6,801	57	86
	4,00	42	70,98	7,547	49	81
	Total	177	72,23	7,709	49	89
Individuális énkép	1,00	47	76,96	7,331	59	88
	2,00	42	73,48	7,797	56	89
	3,00	46	74,89	7,433	58	87
	4,00	42	74,02	5,973	64	86
	Total	177	74,90	7,242	56	89
Családi énkép	1,00	47	75,72	8,441	51	90
	2,00	42	73,45	10,170	52	87
	3,00	46	74,28	8,328	49	88
	4,00	42	74,79	7,804	55	86
	Total	177	74,59	8,679	49	90
Szociális énkép	1,00	47	72,70	7,816	57	89
	2,00	42	69,21	8,330	51	86
	3,00	46	69,46	7,161	54	82
	4,00	42	69,93	6,859	47	83
	Total	177	70,37	7,631	47	89
Teljes énkép	1,00	47	375,04	30,201	303	429
	2,00	42	360,79	33,252	283	423
	3,00	46	363,85	28,158	306	421
	4,00	42	361,74	26,702	305	399
	Total	177	365,59	29,975	283	429

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
Segítség a mérkőzésekre eljutni	Between Groups	10,316	3	3,439	,572
	Within Groups	909,430	177	5,138	
	Total	919,746	180		
Segítség anyagilag	Between Groups	1,797	3	,599	,680
	Within Groups	210,490	177	1,189	
	Total	212,287	180		
Segítség érzelmileg	Between Groups	6,817	3	2,272	,308
	Within Groups	332,454	177	1,878	
	Total	339,271	180		

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
Anya sikeresnek tart-e	Between Groups	1,987	3	,662	,791
	Within Groups	329,990	173	1,907	
	Total	331,977	176		
Apa bízik-e a játékos céljai elérésében	Between Groups	,578	3	,193	,959
	Within Groups	330,416	173	1,910	
	Total	330,994	176		
Anya bízik-e a játékos céljai elérésében	Between Groups	2,302	3	,767	,683
	Within Groups	270,426	176	1,537	
	Total	272,728	179		
Csúcsteljesítmény téthelyzetben	Between Groups	40,167	3	13,389	,030
	Within Groups	753,690	172	4,382	
	Total	793,858	175		
Célok állítása	Between Groups	15,993	3	5,331	,357
	Within Groups	845,955	172	4,918	
	Total	861,949	175		
Koncentráció	Between Groups	19,425	3	6,475	,119
	Within Groups	563,462	172	3,276	
	Total	582,886	175		
Szorongásmentesség	Between Groups	102,794	3	34,265	,001
	Within Groups	1013,564	172	5,893	
	Total	1116,358	175		
Önbizalom és teljesítménymotiváció	Between Groups	14,877	3	4,959	,206
	Within Groups	553,669	172	3,219	
	Total	568,545	175		
Pozitív gondolkodás	Between Groups	14,275	3	4,758	,508
	Within Groups	1053,583	172	6,125	
	Total	1067,858	175		
Koherenciaérzék	Between Groups	13,864	3	4,621	,537
	Within Groups	1093,023	172	6,355	
	Total	1106,886	175		
Öntisztelet	Between Groups	37,259	3	12,420	,156
	Within Groups	1210,650	172	7,039	
	Total	1247,909	175		
Növekedésérzés	Between Groups	18,780	3	6,260	,417
	Within Groups	1119,059	170	6,583	
	Total	1137,839	173		
Rugalmasság, kihívásvállalás	Between Groups	44,877	3	14,959	,140
	Within Groups	1389,345	172	8,078	
	Total	1434,222	175		
Énhatékonyság-érzés	Between Groups	31,940	3	10,647	,142
	Within Groups	995,009	172	5,785	
	Total	1026,949	175		
Szociális alkotóképesség	Between Groups	45,418	3	15,139	,074
	Within Groups	1105,440	172	6,427	
	Total	1150,858	175		
Szinkronképesség	Between Groups	50,780	3	16,927	,079
	Within Groups	1257,197	171	7,352	
	Total	1307,977	174		
Kitartásképesség	Between Groups	20,316	3	6,772	,359
	Within Groups	1071,422	171	6,266	
	Total	1091,737	174		

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
Raven	Between Groups	246,932	3	82,311	,143
	Within Groups	7735,977	172	44,977	
	Total	7982,909	175		
Testkép	Between Groups	289,094	3	96,365	,133
	Within Groups	8805,155	173	50,897	
	Total	9094,249	176		
Morális énkép	Between Groups	288,668	3	96,223	,183
	Within Groups	10170,835	173	58,791	
	Total	10459,503	176		
Individuális énkép	Between Groups	316,346	3	105,449	,109
	Within Groups	8913,824	173	51,525	
	Total	9230,169	176		
Családi énkép	Between Groups	120,686	3	40,229	,662
	Within Groups	13136,207	173	75,932	
	Total	13256,893	176		
Szociális énkép	Between Groups	358,290	3	119,430	,103
	Within Groups	9891,100	173	57,174	
	Total	10249,390	176		
Teljes énkép	Between Groups	5931,672	3	1977,224	,085
	Within Groups	152203,0	173	879,786	
	Total	158134,7	176		

Contrast Coefficients

Contrast	A tehetségesebbnek tartott játékosok 4 csoportja			
	1,00	2,00	3,00	4,00
1	-3	1	1	1
2	1	1	-1	-1
3	1	1	1	-3

Contrast Tests

		Contrast	Value of Contrast	t	Sig. (2-tailed)
Segítség a mérkőzésekre eljutni	Assume equal variances	1	,78	,681	,497
		2	-,94	-1,390	,166
		3	-,73	-,618	,538
	Does not assume equal variances	1	,78	,645	,521
		2	-,94	-1,396	,164
		3	-,73	-,703	,484
Segítség anyagilag	Assume equal variances	1	,45	,814	,417
		2	-,38	-1,170	,243
		3	-,24	-,419	,676
	Does not assume equal variances	1	,45	,810	,420
		2	-,38	-1,168	,244
		3	-,24	-,427	,671
Segítség érzelmileg	Assume equal variances	1	,81	1,156	,249
		2	-,66	-1,620	,107
		3	-,12	-,170	,865
	Does not assume equal variances	1	,81	1,011	,316
		2	-,66	-1,621	,107
		3	-,12	-,182	,856

Contrast Tests

		Contra st	Value of Contrast	t	Sig. (2-tailed)
Anya sikeresnek tart-e	Assume equal variances	1	,30	,425	,671
		2	-,12	-,300	,764
		3	,42	,574	,567
	Does not assume equal variances	1	,30	,434	,666
		2	-,12	-,301	,764
		3	,42	,557	,579
Apa bízik-e a játékos céljai elérésében	Assume equal variances	1	,08	,117	,907
		2	,10	,243	,808
		3	-,13	-,175	,861
	Does not assume equal variances	1	,08	,118	,906
		2	,10	,242	,809
		3	-,13	-,189	,851
Anya bízik-e a játékos céljai elérésében	Assume equal variances	1	,67	1,059	,291
		2	-,04	-,120	,905
		3	,06	,088	,930
	Does not assume equal variances	1	,67	1,027	,308
		2	-,04	-,120	,905
		3	,06	,089	,930
Csúcsteljesítmény téhelyzetben	Assume equal variances	1	-2,69	-2,497	,013
		2	,88	1,394	,165
		3	2,45	2,208	,029
	Does not assume equal variances	1	-2,69	-2,668	,009
		2	,88	1,382	,169
		3	2,45	2,077	,042
Célok állítása	Assume equal variances	1	-2,05	-1,793	,075
		2	,77	1,143	,255
		3	,71	,601	,549
	Does not assume equal variances	1	-2,05	-1,872	,065
		2	,77	1,140	,256
		3	,71	,591	,557
Koncentráció	Assume equal variances	1	-2,23	-2,398	,018
		2	,93	1,694	,092
		3	,95	,994	,322
	Does not assume equal variances	1	-2,23	-2,434	,017
		2	,93	1,693	,092
		3	,95	,923	,360
Szorongásmentesség	Assume equal variances	1	-4,13	-3,308	,001
		2	1,66	2,271	,024
		3	4,33	3,362	,001
	Does not assume equal variances	1	-4,13	-3,339	,001
		2	1,66	2,272	,024
		3	4,33	3,373	,001
Önbizalom és teljesítménymotiváció	Assume equal variances	1	-1,76	-1,901	,059
		2	,90	1,667	,097
		3	1,47	1,548	,123
	Does not assume equal variances	1	-1,76	-1,938	,056
		2	,90	1,656	,100
		3	1,47	1,378	,174

Contrast Tests

		Contra st	Value of Contrast	t	Sig. (2-tailed)
Pozitív gondolkodás	Assume equal variances	1	-1,60	-1,252	,212
		2	-,02	-,021	,983
		3	-,09	-,067	,947
	Does not assume equal variances	1	-1,60	-1,354	,179
		2	-,02	-,021	,983
		3	-,09	-,073	,942
Koherenciaérzék	Assume equal variances	1	-1,24	-,954	,341
		2	-,05	-,071	,944
		3	,87	,650	,517
	Does not assume equal variances	1	-1,24	-,865	,390
		2	-,05	-,071	,943
		3	,87	,709	,480
Öntiztelet	Assume equal variances	1	-,74	-,540	,590
		2	-1,23	-1,541	,125
		3	-1,56	-1,106	,270
	Does not assume equal variances	1	-,74	-,580	,564
		2	-1,23	-1,538	,126
		3	-1,56	-1,125	,264
Növekedésérzés	Assume equal variances	1	-1,26	-,955	,341
		2	-,31	-,392	,696
		3	,62	,451	,652
	Does not assume equal variances	1	-1,26	-,860	,393
		2	-,31	-,393	,695
		3	,62	,444	,658
Rugalmasság, kihívásvállalás	Assume equal variances	1	-3,30	-2,252	,026
		2	,68	,793	,429
		3	,22	,146	,884
	Does not assume equal variances	1	-3,30	-2,381	,019
		2	,68	,794	,429
		3	,22	,158	,875
Énhatékony-ság-érzés	Assume equal variances	1	-2,77	-2,240	,026
		2	,52	,723	,471
		3	,87	,679	,498
	Does not assume equal variances	1	-2,77	-2,307	,024
		2	,52	,723	,471
		3	,87	,685	,496
Szociális alkotóképesség	Assume equal variances	1	-3,02	-2,311	,022
		2	,49	,635	,527
		3	-,62	-,462	,644
	Does not assume equal variances	1	-3,02	-2,458	,016
		2	,49	,638	,525
		3	-,62	-,516	,607
Szinkronképesség	Assume equal variances	1	-2,14	-1,533	,127
		2	-,71	-,861	,390
		3	-,05	-,038	,970
	Does not assume equal variances	1	-2,14	-1,464	,147
		2	-,71	-,861	,390
		3	-,05	-,039	,969
Kitartás-képesség	Assume equal variances	1	-,97	-,748	,455
		2	,16	,218	,828
		3	1,90	1,432	,154
	Does not assume equal variances	1	-,97	-,711	,479
		2	,16	,218	,828
		3	1,90	1,499	,138

Contrast Tests

		Contrast	Value of Contrast	t	Sig. (2-tailed)
Raven	Assume equal variances	1	,20	,058	,954
		2	1,31	,650	,517
		3	7,65	2,149	,033
	Does not assume equal variances	1	,20	,057	,955
		2	1,31	,648	,518
		3	7,65	2,213	,030
Testkép	Assume equal variances	1	-7,76	-2,130	,035
		2	2,33	1,085	,279
		3	5,67	1,500	,135
	Does not assume equal variances	1	-7,76	-2,254	,027
		2	2,33	1,086	,279
		3	5,67	1,550	,125
Morális énkép	Assume equal variances	1	-8,36	-2,134	,034
		2	3,75	1,627	,106
		3	4,85	1,192	,235
	Does not assume equal variances	1	-8,36	-2,031	,046
		2	3,75	1,626	,106
		3	4,85	1,205	,232
Individuális énkép	Assume equal variances	1	-8,48	-2,313	,022
		2	1,52	,703	,483
		3	3,25	,855	,394
	Does not assume equal variances	1	-8,48	-2,284	,025
		2	1,52	,705	,482
		3	3,25	,962	,339
Családi énkép	Assume equal variances	1	-4,65	-1,045	,298
		2	,11	,041	,967
		3	-,90	-,195	,846
	Does not assume equal variances	1	-4,65	-1,065	,290
		2	,11	,041	,968
		3	-,90	-,209	,835
Szociális énkép	Assume equal variances	1	-9,51	-2,462	,015
		2	2,53	1,112	,268
		3	1,59	,396	,693
	Does not assume equal variances	1	-9,51	-2,408	,018
		2	2,53	1,111	,268
		3	1,59	,422	,674
Teljes énkép	Assume equal variances	1	-38,76	-2,558	,011
		2	10,24	1,147	,253
		3	14,46	,920	,359
	Does not assume equal variances	1	-38,76	-2,527	,013
		2	10,24	1,146	,254
		3	14,46	,985	,328

10. melléklet: Az önmagukat a legszorongóbbak közé soroló és nem soroló játékosok összehasonlítása független mintás t-próbával

Group Statistics

	Saját szorongás	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Család jövedelme régen	Nem	347	6,35	1,309	,070
	Igen	44	6,39	1,573	,237
Család jövedelme most	Nem	347	6,22	1,345	,072
	Igen	44	6,16	1,524	,230
Segítség az edzésre eljutásban	Nem	347	7,40	2,633	,141
	Igen	44	7,18	2,599	,392
Segítség a mérkőzésekre eljutásban	Nem	347	8,09	2,540	,136
	Igen	44	8,11	2,159	,325
Segítség anyagilag	Nem	347	9,15	1,281	,069
	Igen	44	9,41	,972	,147
Segítség érzelmileg	Nem	347	9,03	1,525	,082
	Igen	44	9,05	1,524	,230
Segítség a gyakorlásban	Nem	347	7,18	2,513	,135
	Igen	44	7,18	2,661	,401
Apa saját sikeressége	Nem	339	6,73	1,544	,084
	Igen	44	6,23	1,655	,249
Anya saját sikeressége	Nem	343	6,43	1,437	,078
	Igen	44	6,86	1,503	,227
Apa sikeresnek tart-e	Nem	339	7,71	1,414	,077
	Igen	44	7,66	1,554	,234
Anya sikeresnek tart-e	Nem	342	7,89	1,357	,073
	Igen	43	7,91	1,540	,235
Apa bízik-e céljai elérésében	Nem	339	7,98	1,647	,089
	Igen	44	7,82	1,729	,261
Anya bízik-e céljai elérésében	Nem	343	7,98	1,572	,085
	Igen	44	8,36	1,366	,206
Apa bízik-e az én céljaimban	Nem	339	8,50	1,423	,077
	Igen	44	8,50	1,650	,249
Anya bízik-e az én céljaimban	Nem	344	8,55	1,452	,078
	Igen	44	8,68	1,475	,222
Csapásokkal való megküzdés	Nem	337	11,58	2,027	,110
	Igen	44	10,82	1,883	,284
Csúcsteljesítmény téthelyzetben	Nem	337	12,91	2,211	,120
	Igen	44	12,09	2,239	,338
Célkitűzés, mentális felkészülés	Nem	337	11,28	2,190	,119
	Igen	44	11,89	2,470	,372
Koncentráció	Nem	337	12,84	1,853	,101
	Igen	44	12,14	1,863	,281
Szorongásmentesség	Nem	337	11,67	2,389	,130
	Igen	44	9,30	2,174	,328
Önbizalom és teljesítménymotiváció	Nem	337	12,78	1,939	,106
	Igen	44	12,39	2,003	,302
Edző általi irányíthatóság	Nem	337	11,69	1,339	,073
	Igen	44	11,66	1,493	,225

Group Statistics

	Saját szorongás	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pozitív gondolkodás	Nem	338	15,26	2,449	,133
	Igen	45	14,91	2,891	,431
Kontrollképesség	Nem	338	14,28	2,176	,118
	Igen	45	14,87	2,222	,331
Koherencia érzék	Nem	338	15,13	2,469	,134
	Igen	45	14,82	2,534	,378
Öntisztelet	Nem	338	15,48	2,784	,151
	Igen	45	15,60	2,675	,399
Növekedésérzés	Nem	334	15,96	2,564	,140
	Igen	45	14,89	2,470	,368
Rugalmasság, kihívásvállalás	Nem	338	15,26	2,687	,146
	Igen	45	15,02	3,101	,462
Társas monitorozás képessége	Nem	338	14,12	2,567	,140
	Igen	45	14,27	3,085	,460
Leleményesség	Nem	338	14,03	2,499	,136
	Igen	45	13,36	2,765	,412
Énhatékonyság-érzés	Nem	338	15,57	2,434	,132
	Igen	45	15,40	2,178	,325
Társas mobilizálás képessége	Nem	338	15,09	2,687	,146
	Igen	45	15,27	2,717	,405
Szociális alkotóképesség	Nem	338	13,49	2,580	,140
	Igen	45	13,56	2,262	,337
Szinkronképesség	Nem	335	14,80	2,769	,151
	Igen	45	13,56	2,693	,401
Kitartásképesség	Nem	335	16,24	2,563	,140
	Igen	45	15,82	2,037	,304
Impulzivitáskontroll	Nem	336	14,38	2,495	,136
	Igen	45	13,69	3,088	,460
Érzelmi kontroll	Nem	336	13,74	2,834	,155
	Igen	45	11,89	3,099	,462
Ingerlékenységátlás	Nem	327	13,13	2,234	,124
	Igen	44	12,36	2,441	,368
Raven	Nem	338	26,27	7,156	,389
	Igen	45	24,13	6,560	,978
Testkép	Nem	343	72,35	8,040	,434
	Igen	45	68,80	9,701	1,446
Morális énkép	Nem	343	71,47	8,073	,436
	Igen	45	68,27	11,343	1,691
Individuális énkép	Nem	343	73,38	7,644	,413
	Igen	45	70,73	7,814	1,165
Családi énkép	Nem	338	73,85	8,530	,464
	Igen	42	72,62	9,355	1,443
Társas énkép	Nem	343	69,75	7,058	,381
	Igen	45	68,76	7,033	1,048
Teljes énkép	Nem	338	361,26	29,929	1,628
	Igen	42	352,64	33,284	5,136
Önkritika	Nem	343	22,31	5,632	,304
	Igen	45	23,87	5,562	,829

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Család jövedelme régen	Equal variances assumed	389	,861	-,038
	Equal variances not assumed	50,831	,880	-,038
Család jövedelme most	Equal variances assumed	389	,774	,063
	Equal variances not assumed	51,849	,795	,063
Segítség az edzésre eljutásban	Equal variances assumed	389	,608	,216
	Equal variances not assumed	54,803	,606	,216
Segítség a mérkőzésekre eljutásban	Equal variances assumed	389	,957	-,021
	Equal variances not assumed	59,198	,952	-,021
Segítség anyagilag	Equal variances assumed	389	,196	-,259
	Equal variances not assumed	63,654	,114	-,259
Segítség érzelmileg	Equal variances assumed	389	,955	-,014
	Equal variances not assumed	54,498	,955	-,014
Segítség a gyakorlásban	Equal variances assumed	389	,995	,003
	Equal variances not assumed	53,185	,995	,003
Apa saját sikeressége	Equal variances assumed	381	,043	,507
	Equal variances not assumed	53,187	,059	,507
Anya saját sikeressége	Equal variances assumed	385	,064	-,429
	Equal variances not assumed	53,579	,079	-,429
Apa sikeresnek tart-e	Equal variances assumed	381	,821	,052
	Equal variances not assumed	52,655	,834	,052
Anya sikeresnek tart-e	Equal variances assumed	383	,935	-,018
	Equal variances not assumed	50,537	,942	-,018
Apa bízik-e céljai elérésében	Equal variances assumed	381	,544	,161
	Equal variances not assumed	53,630	,561	,161
Anya bízik-e céljai elérésében	Equal variances assumed	385	,123	-,384
	Equal variances not assumed	58,644	,090	-,384

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Apa bízik-e az én céljaimban	Equal variances assumed	381	,995	-,001
	Equal variances not assumed	51,651	,996	-,001
Anya bízik-e az én céljaimban	Equal variances assumed	386	,562	-,135
	Equal variances not assumed	54,218	,568	-,135
Csapásokkal való megküzdés	Equal variances assumed	379	,018	,763
	Equal variances not assumed	56,816	,015	,763
Csúcsteljesítmény téthelyzetben	Equal variances assumed	379	,021	,823
	Equal variances not assumed	54,529	,026	,823
Célkitűzés, mentális felkészülés	Equal variances assumed	379	,089	-,607
	Equal variances not assumed	52,208	,126	-,607
Koncentráció	Equal variances assumed	379	,018	,703
	Equal variances not assumed	54,710	,022	,703
Szorongásmentesség	Equal variances assumed	379	,000	2,378
	Equal variances not assumed	57,454	,000	2,378
Önbizalom és teljesítménymotiváció	Equal variances assumed	379	,204	,397
	Equal variances not assumed	54,068	,220	,397
Edző általi irányíthatóság	Equal variances assumed	379	,904	,026
	Equal variances not assumed	52,432	,912	,026
Pozitív gondolkodás	Equal variances assumed	381	,376	,352
	Equal variances not assumed	52,750	,438	,352
Kontrollképesség	Equal variances assumed	381	,092	-,586
	Equal variances not assumed	55,841	,102	-,586
Koherencia érzék	Equal variances assumed	381	,438	,305
	Equal variances not assumed	55,702	,450	,305
Öntisztelet	Equal variances assumed	381	,789	-,118
	Equal variances not assumed	57,454	,783	-,118

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Növekedésérzés	Equal variances assumed	377	,008	1,075
	Equal variances not assumed	57,545	,008	1,075
Rugalmasság, kihívásvállalás	Equal variances assumed	381	,584	,238
	Equal variances not assumed	53,170	,625	,238
Társas monitorozás képessége	Equal variances assumed	381	,728	-,145
	Equal variances not assumed	52,424	,764	-,145
Leleményesség	Equal variances assumed	381	,093	,677
	Equal variances not assumed	54,010	,125	,677
Énhatékonyság-érzés	Equal variances assumed	381	,666	,165
	Equal variances not assumed	59,632	,640	,165
Társas mobilizálás képessége	Equal variances assumed	381	,677	-,178
	Equal variances not assumed	56,082	,681	-,178
Szociális alkotóképesség	Equal variances assumed	381	,879	-,061
	Equal variances not assumed	60,321	,867	-,061
Szinkronképesség	Equal variances assumed	378	,005	1,247
	Equal variances not assumed	57,233	,005	1,247
Kitartásképesség	Equal variances assumed	378	,300	,414
	Equal variances not assumed	64,323	,221	,414
Impulzivitáskontroll	Equal variances assumed	379	,092	,689
	Equal variances not assumed	51,975	,157	,689
Érzelmi kontroll	Equal variances assumed	379	,000	1,846
	Equal variances not assumed	54,325	,000	1,846
Ingerlékenységátlás	Equal variances assumed	369	,036	,765
	Equal variances not assumed	53,148	,054	,765

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Raven	Equal variances assumed	381	,059	2,133
	Equal variances not assumed	58,856	,047	2,133
Testkép	Equal variances assumed	386	,007	3,553
	Equal variances not assumed	52,232	,022	3,553
Morális énkép	Equal variances assumed	386	,018	3,200
	Equal variances not assumed	50,014	,073	3,200
Individuális énkép	Equal variances assumed	386	,030	2,652
	Equal variances not assumed	55,627	,036	2,652
Családi énkép	Equal variances assumed	378	,385	1,227
	Equal variances not assumed	49,846	,422	1,227
Társas énkép	Equal variances assumed	386	,375	,994
	Equal variances not assumed	56,271	,377	,994
Teljes énkép	Equal variances assumed	378	,083	8,620
	Equal variances not assumed	49,592	,116	8,620
Önkritika	Equal variances assumed	386	,082	-1,555
	Equal variances not assumed	56,502	,084	-1,555

11. melléklet: A legnépszerűbb játékosok összehasonlítása a többiekkel független mintás t-próbával

Group Statistics

	Társak népszerűnek jelölik	N	Mean	Std. Deviation
Apa végzettség	Nem	273	5,18	1,326
	Igen	102	5,32	1,450
Anya végzettség	Nem	273	5,51	1,306
	Igen	103	5,50	1,357
Család jövedelme régen	Nem	273	6,31	1,272
	Igen	104	6,49	1,533
Család jövedelme most	Nem	273	6,19	1,356
	Igen	104	6,31	1,435
Segítség az edzésre eljutásban	Nem	273	7,42	2,594
	Igen	104	7,28	2,696
Segítség a mérkőzésekre eljutásban	Nem	273	8,11	2,498
	Igen	104	8,14	2,471
Segítség anyagilag	Nem	273	9,17	1,282
	Igen	104	9,22	1,165
Segítség érzelmileg	Nem	273	9,06	1,467
	Igen	104	9,02	1,583
Segítség a gyakorlásban	Nem	273	7,22	2,605
	Igen	104	7,18	2,289
Apa saját sikeressége	Nem	267	6,64	1,575
	Igen	102	6,76	1,599
Anya saját sikeressége	Nem	269	6,48	1,470
	Igen	104	6,50	1,448
Apa sikeresnek tart-e	Nem	267	7,66	1,417
	Igen	102	7,82	1,505
Anya sikeresnek tart-e	Nem	268	7,87	1,368
	Igen	103	7,94	1,427
Apa bízik-e céljai elérésében	Nem	267	7,90	1,676
	Igen	102	8,09	1,630
Anya bízik-e céljai elérésében	Nem	269	7,98	1,630
	Igen	104	8,10	1,390
Apa bízik-e az én céljaimban	Nem	267	8,46	1,433
	Igen	102	8,66	1,519
Anya bízik-e az én céljaimban	Nem	270	8,48	1,539
	Igen	104	8,80	1,218
Csapásokkal való megküzdés	Nem	268	11,38	2,005
	Igen	101	11,86	2,103
Csúcsteljesítmény téthelyzetben	Nem	268	12,49	2,185
	Igen	101	13,77	2,014
Célkitűzés, mentális felkészülés	Nem	268	11,19	2,261
	Igen	101	11,69	2,185
Koncentráció	Nem	268	12,55	1,857
	Igen	101	13,38	1,714
Szorongásmentesség	Nem	268	11,15	2,434
	Igen	101	12,21	2,430
Önbizalom és teljesítménymotiváció	Nem	268	12,55	1,959
	Igen	101	13,30	1,809
Edző általi irányíthatóság	Nem	268	11,71	1,326
	Igen	101	11,64	1,432

Group Statistics

Társak népszerűnek jelölik		N	Mean	Std. Deviation
Pozitív gondolkodás	Nem	270	14,99	2,483
	Igen	101	15,86	2,441
Kontrollképesség	Nem	270	14,22	2,237
	Igen	101	14,73	2,078
Koherencia érzék	Nem	270	14,96	2,408
	Igen	101	15,49	2,633
Öntisztelet	Nem	270	15,29	2,876
	Igen	101	16,04	2,469
Növekedésérzés	Nem	267	15,73	2,486
	Igen	100	16,20	2,811
Rugalmasság, kihívásvállalás	Nem	270	14,84	2,643
	Igen	101	16,26	2,845
Társas monitorozás képessége	Nem	270	13,88	2,658
	Igen	101	14,63	2,465
Leleményesség	Nem	270	13,63	2,467
	Igen	101	14,73	2,569
Énhatékonyság-érzés	Nem	270	15,22	2,331
	Igen	101	16,39	2,408
Társas mobilizálás képessége	Nem	270	15,07	2,626
	Igen	101	15,18	2,844
Szociális alkotóképesség	Nem	270	13,12	2,504
	Igen	101	14,38	2,441
Szinkronképesség	Nem	268	14,59	2,618
	Igen	100	14,95	3,170
Kitartásképesség	Nem	268	16,07	2,480
	Igen	100	16,59	2,535
Impulzivitáskontroll	Nem	269	14,42	2,478
	Igen	100	14,06	2,870
Érzelmi kontroll	Nem	269	13,49	2,867
	Igen	100	13,75	3,050
Ingerlékenységgátlás	Nem	260	13,10	2,210
	Igen	99	13,01	2,456
Raven	Nem	270	25,38	7,187
	Igen	101	27,74	6,330
Testkép	Nem	271	71,18	8,457
	Igen	104	73,96	7,740
Morális énkép	Nem	271	70,51	8,809
	Igen	104	72,49	7,874
Individuális énkép	Nem	271	72,29	7,325
	Igen	104	75,41	8,120
Családi énkép	Nem	263	73,52	8,281
	Igen	104	74,21	9,310
Társas énkép	Nem	271	69,02	6,700
	Igen	104	71,19	7,802
Teljes énkép	Nem	263	357,68	29,029
	Igen	104	367,27	32,514
Önkritika	Nem	271	22,70	5,439
	Igen	104	21,72	6,148

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Apa végzettség	Equal variances assumed	373	,362	-,144
	Equal variances not assumed	167,893	,382	-,144
Anya végzettség	Equal variances assumed	374	,958	,008
	Equal variances not assumed	177,691	,959	,008
Család jövedelme régen	Equal variances assumed	375	,241	-,183
	Equal variances not assumed	159,973	,281	-,183
Család jövedelme most	Equal variances assumed	375	,461	-,117
	Equal variances not assumed	177,201	,473	-,117
Segítség az edzésre eljutásban	Equal variances assumed	375	,646	,139
	Equal variances not assumed	179,963	,652	,139
Segítség a mérkőzésekre eljutásban	Equal variances assumed	375	,895	-,038
	Equal variances not assumed	188,061	,894	-,038
Segítség anyagilag	Equal variances assumed	375	,734	-,049
	Equal variances not assumed	203,434	,723	-,049
Segítség érzelmileg	Equal variances assumed	375	,820	,039
	Equal variances not assumed	174,357	,826	,039
Segítség a gyakorlásban	Equal variances assumed	375	,889	,041
	Equal variances not assumed	210,328	,882	,041
Apa saját sikeressége	Equal variances assumed	367	,487	-,128
	Equal variances not assumed	180,292	,491	-,128
Anya saját sikeressége	Equal variances assumed	371	,921	-,017
	Equal variances not assumed	189,842	,921	-,017
Apa sikeresnek tart-e	Equal variances assumed	367	,317	-,168
	Equal variances not assumed	173,448	,331	-,168
Anya sikeresnek tart-e	Equal variances assumed	369	,669	-,069
	Equal variances not assumed	178,305	,675	-,069

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Apa bízik-e céljai elérésében	Equal variances assumed	367	,319	-,193
	Equal variances not assumed	187,482	,314	-,193
Anya bízik-e céljai elérésében	Equal variances assumed	371	,513	-,118
	Equal variances not assumed	217,911	,483	-,118
Apa bízik-e az én céljaimban	Equal variances assumed	367	,239	-,200
	Equal variances not assumed	173,748	,252	-,200
Anya bízik-e az én céljaimban	Equal variances assumed	372	,058	-,320
	Equal variances not assumed	234,734	,036	-,320
Csapásokkal való megküzdés	Equal variances assumed	367	,042	-,485
	Equal variances not assumed	172,664	,047	-,485
Csúcsteljesítmény tételyzetben	Equal variances assumed	367	,000	-1,287
	Equal variances not assumed	194,072	,000	-1,287
Célkitűzés, mentális felkészülés	Equal variances assumed	367	,055	-,503
	Equal variances not assumed	185,679	,052	-,503
Koncentráció	Equal variances assumed	367	,000	-,828
	Equal variances not assumed	193,824	,000	-,828
Szorongásmentesség	Equal variances assumed	367	,000	-1,059
	Equal variances not assumed	180,258	,000	-1,059
Önbizalom és teljesítménymotiváció	Equal variances assumed	367	,001	-,749
	Equal variances not assumed	193,768	,001	-,749
Edző általi irányíthatóság	Equal variances assumed	367	,697	,062
	Equal variances not assumed	168,482	,707	,062
Pozitív gondolkodás	Equal variances assumed	369	,003	-,869
	Equal variances not assumed	182,190	,003	-,869
Kontrollképesség	Equal variances assumed	369	,045	-,514
	Equal variances not assumed	192,081	,039	-,514

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Koherencia érzék	Equal variances assumed	369	,067	-,530
	Equal variances not assumed	166,302	,080	-,530
Öntisztelet	Equal variances assumed	369	,021	-,751
	Equal variances not assumed	207,392	,014	-,751
Növekedésérzés	Equal variances assumed	365	,121	-,470
	Equal variances not assumed	160,421	,144	-,470
Rugalmasság, kihívásvállalás	Equal variances assumed	369	,000	-1,420
	Equal variances not assumed	168,462	,000	-1,420
Társas monitorozás képessége	Equal variances assumed	369	,014	-,752
	Equal variances not assumed	192,391	,011	-,752
Leleményesség	Equal variances assumed	369	,000	-1,107
	Equal variances not assumed	173,253	,000	-1,107
Énhatékonyság-érzés	Equal variances assumed	369	,000	-1,168
	Equal variances not assumed	174,439	,000	-1,168
Társas mobilizálás képessége	Equal variances assumed	369	,731	-,108
	Equal variances not assumed	167,647	,740	-,108
Szociális alkotóképesség	Equal variances assumed	369	,000	-1,254
	Equal variances not assumed	183,680	,000	-1,254
Szinkronképesség	Equal variances assumed	366	,274	-,357
	Equal variances not assumed	152,174	,317	-,357
Kitartásképesség	Equal variances assumed	366	,077	-,519
	Equal variances not assumed	174,080	,081	-,519
Impulzivitáskontroll	Equal variances assumed	367	,241	,356
	Equal variances not assumed	156,997	,274	,356

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Érzelmi kontroll	Equal variances assumed	367	,442	-,263
	Equal variances not assumed	168,049	,455	-,263
Ingerlékenységátlás	Equal variances assumed	357	,739	,090
	Equal variances not assumed	161,958	,751	,090
Raven	Equal variances assumed	369	,004	-2,365
	Equal variances not assumed	202,213	,002	-2,365
Testkép	Equal variances assumed	373	,004	-2,777
	Equal variances not assumed	202,775	,003	-2,777
Morális énkép	Equal variances assumed	373	,045	-1,985
	Equal variances not assumed	207,451	,036	-1,985
Individuális énkép	Equal variances assumed	373	,000	-3,122
	Equal variances not assumed	171,011	,001	-3,122
Családi énkép	Equal variances assumed	365	,490	-,687
	Equal variances not assumed	170,950	,512	-,687
Társas énkép	Equal variances assumed	373	,008	-2,170
	Equal variances not assumed	164,527	,013	-2,170
Teljes énkép	Equal variances assumed	365	,006	-9,592
	Equal variances not assumed	171,471	,009	-9,592
Önkritika	Equal variances assumed	373	,133	,980
	Equal variances not assumed	168,387	,156	,980

12. melléklet: A társak által legnagyobb önbizalmúnak véleményezettük összehasonlítása a többiekkel független mintás t-próbával

Group Statistics

	Társak nagy önbizalmúnak jelölik	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Apa végzettség	Nem	229	5,23	1,361	,090
	Igen	91	5,22	1,356	,142
Anya végzettség	Nem	229	5,58	1,304	,086
	Igen	92	5,46	1,362	,142
Család jövedelme régen	Nem	230	6,26	1,265	,083
	Igen	92	6,52	1,486	,155
Család jövedelme most	Nem	230	6,11	1,299	,086
	Igen	92	6,32	1,504	,157
Segítség az edzésre eljutásban	Nem	230	7,43	2,508	,165
	Igen	92	7,36	2,869	,299
Segítség a mérkőzésekre eljutásban	Nem	230	8,14	2,444	,161
	Igen	92	8,09	2,630	,274
Segítség anyagilag	Nem	230	9,18	1,205	,079
	Igen	92	9,15	1,309	,136
Segítség érzelmileg	Nem	230	9,07	1,442	,095
	Igen	92	8,97	1,654	,172
Segítség a gyakorlásban	Nem	230	7,36	2,447	,161
	Igen	92	6,92	2,607	,272
Apa saját sikeressége	Nem	225	6,68	1,571	,105
	Igen	90	6,61	1,654	,174
Anya saját sikeressége	Nem	227	6,51	1,393	,092
	Igen	92	6,35	1,627	,170
Apa sikeresnek tart-e	Nem	225	7,62	1,444	,096
	Igen	90	7,76	1,509	,159
Anya sikeresnek tart-e	Nem	226	7,86	1,440	,096
	Igen	91	7,93	1,348	,141
Apa bízik-e céljai elérésében	Nem	225	7,90	1,719	,115
	Igen	90	8,07	1,578	,166
Anya bízik-e céljai elérésében	Nem	227	7,97	1,617	,107
	Igen	92	8,08	1,454	,152
Apa bízik-e az én céljaiban	Nem	225	8,45	1,469	,098
	Igen	90	8,68	1,421	,150
Anya bízik-e az én céljaiban	Nem	228	8,58	1,513	,100
	Igen	92	8,62	1,265	,132
Csapásokkal való megküzdés	Nem	227	11,44	2,033	,135
	Igen	90	11,81	2,135	,225
Csúcsteljesítmény tételyzetben	Nem	227	12,55	2,279	,151
	Igen	90	13,81	1,925	,203
Célkitűzés, mentális felkészülés	Nem	227	11,16	2,258	,150
	Igen	90	11,97	2,096	,221
Koncentráció	Nem	227	12,63	1,885	,125
	Igen	90	13,21	1,726	,182
Szorongásmentesség	Nem	227	11,28	2,475	,164
	Igen	90	12,13	2,478	,261
Önbizalom és teljesítménymotiváció	Nem	227	12,57	2,043	,136
	Igen	90	13,49	1,671	,176
Edző általi irányíthatóság	Nem	227	11,71	1,383	,092
	Igen	90	11,61	1,396	,147

Group Statistics

	Társak nagy önbizalmúnak jelölik	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pozitív gondolkodás	Nem	229	15,17	2,597	,172
	Igen	90	15,79	2,377	,251
Kontrollképesség	Nem	229	14,28	2,286	,151
	Igen	90	14,71	2,018	,213
Koherencia érzék	Nem	229	15,02	2,429	,160
	Igen	90	15,70	2,559	,270
Öntisztelet	Nem	229	15,33	2,935	,194
	Igen	90	16,17	2,632	,277
Növekedésérzés	Nem	226	15,86	2,530	,168
	Igen	89	16,34	2,654	,281
Rugalmasság, kihívásvállalás	Nem	229	15,06	2,767	,183
	Igen	90	16,11	2,822	,297
Társas monitorozás képessége	Nem	229	13,97	2,644	,175
	Igen	90	14,54	2,644	,279
Leleményesség	Nem	229	13,86	2,545	,168
	Igen	90	14,49	2,636	,278
Énhatékonyság-érzés	Nem	229	15,41	2,374	,157
	Igen	90	16,32	2,508	,264
Társas mobilizálás képessége	Nem	229	15,10	2,636	,174
	Igen	90	15,23	2,926	,308
Szociális alkotóképesség	Nem	229	13,26	2,560	,169
	Igen	90	14,27	2,552	,269
Szinkronképesség	Nem	226	14,62	2,766	,184
	Igen	90	15,02	2,872	,303
Kitartásképesség	Nem	226	16,25	2,519	,168
	Igen	90	16,71	2,432	,256
Impulzivitáskontroll	Nem	227	14,32	2,687	,178
	Igen	90	14,44	2,711	,286
Érzelmi kontroll	Nem	227	13,53	2,986	,198
	Igen	90	13,74	3,011	,317
Ingerlékenységgátlás	Nem	220	12,98	2,209	,149
	Igen	87	13,08	2,469	,265
Raven	Nem	230	25,77	7,204	,475
	Igen	89	26,78	6,805	,721
Testkép	Nem	231	71,25	8,899	,585
	Igen	90	74,44	6,880	,725
Morális énkép	Nem	231	70,60	9,230	,607
	Igen	90	71,83	7,499	,790
Individuális énkép	Nem	231	72,22	8,066	,531
	Igen	90	76,02	6,980	,736
Családi énkép	Nem	224	73,74	8,620	,576
	Igen	89	73,57	8,919	,945
Társas énkép	Nem	231	69,40	7,092	,467
	Igen	90	70,36	7,298	,769
Teljes énkép	Nem	224	358,67	31,886	2,130
	Igen	89	366,07	28,620	3,034
Önkritika	Nem	231	22,64	5,709	,376
	Igen	90	21,86	5,560	,586

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Apa végzettség	Equal variances assumed	318	,965	,007	,168
	Equal variances not assumed	165,902	,965	,007	,168
Anya végzettség	Equal variances assumed	319	,463	,120	,163
	Equal variances not assumed	161,649	,471	,120	,166
Család jövedelme régen	Equal variances assumed	320	,113	-,261	,164
	Equal variances not assumed	146,492	,140	-,261	,176
Család jövedelme most	Equal variances assumed	320	,219	-,207	,168
	Equal variances not assumed	148,143	,250	-,207	,179
Segítség az edzésre eljutásban	Equal variances assumed	320	,824	,072	,323
	Equal variances not assumed	149,569	,834	,072	,342
Segítség a mérkőzésekre eljutásban	Equal variances assumed	320	,855	,057	,308
	Equal variances not assumed	157,302	,859	,057	,318
Segítség anyagilag	Equal variances assumed	320	,842	,030	,152
	Equal variances not assumed	156,012	,847	,030	,158
Segítség érzelmileg	Equal variances assumed	320	,599	,098	,186
	Equal variances not assumed	149,255	,620	,098	,197
Segítség a gyakorlásban	Equal variances assumed	320	,156	,437	,308
	Equal variances not assumed	158,605	,169	,437	,316
Apa saját sikeressége	Equal variances assumed	313	,713	,073	,199
	Equal variances not assumed	156,710	,719	,073	,203
Anya saját sikeressége	Equal variances assumed	317	,381	,159	,181
	Equal variances not assumed	147,879	,412	,159	,193
Apa sikeresnek tart-e	Equal variances assumed	313	,465	-,133	,182
	Equal variances not assumed	157,717	,474	-,133	,186
Anya sikeresnek tart-e	Equal variances assumed	315	,685	-,071	,176
	Equal variances not assumed	176,781	,677	-,071	,171

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Apa bízik-e céljai elérésében	Equal variances assumed	313	,433	-,164	,210
	Equal variances not assumed	177,641	,417	-,164	,202
Anya bízik-e céljai elérésében	Equal variances assumed	317	,582	-,107	,194
	Equal variances not assumed	186,189	,566	-,107	,186
Apa bízik-e az én céljaimban	Equal variances assumed	313	,208	-,229	,182
	Equal variances not assumed	169,149	,203	-,229	,179
Anya bízik-e az én céljaimban	Equal variances assumed	318	,839	-,036	,179
	Equal variances not assumed	199,616	,827	-,036	,166
Csapásokkal való megküzdés	Equal variances assumed	315	,150	-,371	,257
	Equal variances not assumed	156,499	,160	-,371	,262
Csúcsteljesítmény téthelyzetben	Equal variances assumed	315	,000	-1,260	,272
	Equal variances not assumed	192,077	,000	-1,260	,253
Célkitűzés, mentális felkészülés	Equal variances assumed	315	,004	-,808	,276
	Equal variances not assumed	175,165	,003	-,808	,267
Koncentráció	Equal variances assumed	315	,011	-,586	,229
	Equal variances not assumed	177,513	,009	-,586	,221
Szorongásmentesség	Equal variances assumed	315	,006	-,851	,308
	Equal variances not assumed	163,257	,006	-,851	,309
Önbizalom és teljesítménymotiváció	Equal variances assumed	315	,000	-,916	,242
	Equal variances not assumed	198,357	,000	-,916	,222
Edző általi irányíthatóság	Equal variances assumed	315	,553	,103	,173
	Equal variances not assumed	162,120	,555	,103	,173
Pozitív gondolkodás	Equal variances assumed	317	,049	-,623	,316
	Equal variances not assumed	176,872	,042	-,623	,304
Kontrollképesség	Equal variances assumed	317	,114	-,436	,275
	Equal variances not assumed	183,219	,096	-,436	,261

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Koherencia érzék	Equal variances assumed	317	,028	-,678	,307
	Equal variances not assumed	155,548	,032	-,678	,314
Öntisztelet	Equal variances assumed	317	,019	-,839	,355
	Equal variances not assumed	180,449	,014	-,839	,339
Növekedésérzés	Equal variances assumed	313	,141	-,474	,321
	Equal variances not assumed	154,536	,150	-,474	,328
Rugalmasság, kihívásvállalás	Equal variances assumed	317	,003	-1,050	,346
	Equal variances not assumed	160,011	,003	-1,050	,349
Társas monitorozás képessége	Equal variances assumed	317	,084	-,571	,329
	Equal variances not assumed	162,863	,085	-,571	,329
Leleményesség	Equal variances assumed	317	,052	-,624	,320
	Equal variances not assumed	157,877	,056	-,624	,325
Énhatékony-ság-érzés	Equal variances assumed	317	,003	-,912	,300
	Equal variances not assumed	155,246	,003	-,912	,307
Társas mobilizálás képessége	Equal variances assumed	317	,685	-,137	,338
	Equal variances not assumed	148,893	,699	-,137	,354
Szociális alkotóképesség	Equal variances assumed	317	,002	-1,009	,318
	Equal variances not assumed	163,326	,002	-1,009	,318
Szinkronképesség	Equal variances assumed	314	,249	-,403	,349
	Equal variances not assumed	158,355	,257	-,403	,354
Kitartás-képesség	Equal variances assumed	314	,137	-,463	,311
	Equal variances not assumed	169,094	,132	-,463	,306
Impulzivitás-kontroll	Equal variances assumed	315	,705	-,127	,336
	Equal variances not assumed	162,106	,706	-,127	,337

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Érzelmi kontroll	Equal variances assumed	315	,571	-,211	,373
	Equal variances not assumed	162,183	,573	-,211	,374
Ingerlékenységátlás	Equal variances assumed	305	,722	-,103	,289
	Equal variances not assumed	143,414	,735	-,103	,304
Raven	Equal variances assumed	317	,259	-1,001	,886
	Equal variances not assumed	168,674	,248	-1,001	,864
Testkép	Equal variances assumed	319	,002	-3,198	1,042
	Equal variances not assumed	208,559	,001	-3,198	,932
Morális énkép	Equal variances assumed	319	,258	-1,236	1,091
	Equal variances not assumed	198,336	,216	-1,236	,997
Individuális énkép	Equal variances assumed	319	,000	-3,801	,967
	Equal variances not assumed	186,200	,000	-3,801	,907
Családi énkép	Equal variances assumed	311	,881	,164	1,091
	Equal variances not assumed	156,914	,883	,164	1,107
Társas énkép	Equal variances assumed	319	,284	-,953	,889
	Equal variances not assumed	158,251	,291	-,953	,900
Teljes énkép	Equal variances assumed	311	,058	-7,393	3,884
	Equal variances not assumed	179,021	,048	-7,393	3,707
Önkritika	Equal variances assumed	319	,266	,785	,704
	Equal variances not assumed	166,292	,261	,785	,696

13. melléklet: A társak által legszorongóbbaknak véleményezették összehasonlítása a többiekkel független mintás t-próbával

Group Statistics

	Társak szorongónak jelölik	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Apa végzettség	Nem	265	5,20	1,377	,085
	Igen	52	5,17	1,309	,182
Anya végzettség	Nem	266	5,53	1,341	,082
	Igen	52	5,63	1,299	,180
Család jövedelme régen	Nem	267	6,37	1,299	,079
	Igen	52	6,25	1,281	,178
Család jövedelme most	Nem	267	6,22	1,318	,081
	Igen	52	6,04	1,328	,184
Segítség az edzésre eljutásban	Nem	267	7,41	2,594	,159
	Igen	52	7,19	2,836	,393
Segítség a mérkőzésekre eljutásban	Nem	267	8,12	2,496	,153
	Igen	52	7,63	2,863	,397
Segítség anyagilag	Nem	267	9,18	1,289	,079
	Igen	52	9,10	1,209	,168
Segítség érzelmileg	Nem	267	8,98	1,630	,100
	Igen	52	8,94	1,474	,204
Segítség a gyakorlásban	Nem	267	7,36	2,539	,155
	Igen	52	6,73	2,643	,367
Apa saját sikeressége	Nem	262	6,68	1,608	,099
	Igen	51	6,39	1,266	,177
Anya saját sikeressége	Nem	264	6,45	1,448	,089
	Igen	52	6,44	1,378	,191
Apa sikeresnek tart-e	Nem	262	7,71	1,356	,084
	Igen	51	7,20	1,649	,231
Anya sikeresnek tart-e	Nem	264	7,91	1,349	,083
	Igen	50	7,40	1,512	,214
Apa bízik-e céljai elérésében	Nem	262	8,00	1,639	,101
	Igen	51	7,59	1,791	,251
Anya bízik-e céljai elérésében	Nem	264	7,98	1,548	,095
	Igen	52	8,17	1,700	,236
Apa bízik-e az én céljaimban	Nem	262	8,48	1,416	,087
	Igen	51	8,27	1,710	,239
Anya bízik-e az én céljaimban	Nem	265	8,51	1,449	,089
	Igen	52	8,52	1,698	,235
Csapásokkal való megküzdés	Nem	260	11,53	2,126	,132
	Igen	52	11,31	1,821	,252
Csúcsteljesítmény téthelyzetben	Nem	260	12,90	2,202	,137
	Igen	52	12,56	2,235	,310
Célkitűzés, mentális felkészülés	Nem	260	11,41	2,270	,141
	Igen	52	11,29	2,127	,295
Koncentráció	Nem	260	12,72	1,945	,121
	Igen	52	12,52	1,709	,237
Szorongásmentesség	Nem	260	11,49	2,450	,152
	Igen	52	10,50	2,397	,332
Önbizalom és teljesítménymotiváció	Nem	260	12,82	1,989	,123
	Igen	52	12,54	1,945	,270
Edző általi irányíthatóság	Nem	260	11,68	1,421	,088
	Igen	52	11,65	1,370	,190

Group Statistics

	Társak szorongónak jelölik	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pozitív gondolkodás	Nem	262	15,29	2,589	,160
	Igen	52	15,40	2,576	,357
Kontrollképesség	Nem	262	14,37	2,179	,135
	Igen	52	14,12	2,447	,339
Koherencia érzék	Nem	262	15,18	2,531	,156
	Igen	52	14,98	2,192	,304
Öntisztelet	Nem	262	15,42	2,874	,178
	Igen	52	15,65	2,626	,364
Növekedésérzés	Nem	258	15,99	2,548	,159
	Igen	52	15,38	2,871	,398
Rugalmasság, kihívásvállalás	Nem	262	15,25	2,884	,178
	Igen	52	14,77	2,083	,289
Társas monitorozás képessége	Nem	262	14,15	2,699	,167
	Igen	52	13,69	2,616	,363
Leleményesség	Nem	262	14,01	2,657	,164
	Igen	52	13,58	2,404	,333
Énhatékonyság-érzés	Nem	262	15,52	2,499	,154
	Igen	52	15,46	2,014	,279
Társas mobilizálás képessége	Nem	262	15,03	2,780	,172
	Igen	52	15,54	2,469	,342
Szociális alkotóképesség	Nem	262	13,36	2,673	,165
	Igen	52	13,29	1,974	,274
Szinkronképesség	Nem	259	14,68	2,809	,175
	Igen	52	14,38	2,766	,384
Kitartás képesség	Nem	259	16,27	2,512	,156
	Igen	52	15,96	2,368	,328
Impulzivitáskontroll	Nem	260	14,40	2,651	,164
	Igen	52	13,92	2,707	,375
Érzelmi kontroll	Nem	260	13,63	2,900	,180
	Igen	52	12,90	2,932	,407
Ingerlékenységátlás	Nem	251	13,10	2,287	,144
	Igen	51	12,94	2,258	,316
Raven	Nem	262	25,86	7,100	,439
	Igen	52	25,87	6,948	,964
Testkép	Nem	267	72,06	8,512	,521
	Igen	51	69,67	8,342	1,168
Morális énkép	Nem	267	71,35	8,550	,523
	Igen	51	69,53	10,049	1,407
Individuális énkép	Nem	267	73,02	8,063	,493
	Igen	51	71,71	5,683	,796
Családi énkép	Nem	262	73,54	9,118	,563
	Igen	48	73,94	6,612	,954
Társas énkép	Nem	267	69,99	7,297	,447
	Igen	51	69,55	5,998	,840
Teljes énkép	Nem	262	360,83	31,991	1,976
	Igen	48	356,13	24,139	3,484
Önkritika	Nem	267	22,19	5,692	,348
	Igen	51	23,04	5,146	,721

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Apa végzettség	Equal variances assumed	315	,897	,027	,207
	Equal variances not assumed	74,846	,893	,027	,200
Anya végzettség	Equal variances assumed	316	,606	-,105	,202
	Equal variances not assumed	73,832	,599	-,105	,198
Család jövedelme régen	Equal variances assumed	317	,527	,125	,196
	Equal variances not assumed	72,880	,524	,125	,195
Család jövedelme most	Equal variances assumed	317	,362	,183	,200
	Equal variances not assumed	71,936	,367	,183	,201
Segítség az edzésre eljutásban	Equal variances assumed	317	,589	,216	,399
	Equal variances not assumed	68,636	,612	,216	,424
Segítség a mérkőzésekre eljutásban	Equal variances assumed	317	,208	,489	,388
	Equal variances not assumed	66,931	,254	,489	,425
Segítség anyagilag	Equal variances assumed	317	,652	,087	,193
	Equal variances not assumed	75,384	,639	,087	,185
Segítség érzelmileg	Equal variances assumed	317	,873	,039	,243
	Equal variances not assumed	77,346	,864	,039	,227
Segítség a gyakorlásban	Equal variances assumed	317	,108	,625	,387
	Equal variances not assumed	70,550	,121	,625	,398
Apa saját sikeressége	Equal variances assumed	311	,229	,287	,239
	Equal variances not assumed	84,736	,161	,287	,203
Anya saját sikeressége	Equal variances assumed	314	,969	,008	,218
	Equal variances not assumed	74,910	,968	,008	,211
Apa sikeresnek tart-e	Equal variances assumed	311	,018	,514	,215
	Equal variances not assumed	63,810	,040	,514	,246
Anya sikeresnek tart-e	Equal variances assumed	312	,018	,505	,212
	Equal variances not assumed	64,619	,031	,505	,229

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Apa bízik-e céljai elérésében	Equal variances assumed	311	,104	,416	,255
	Equal variances not assumed	67,288	,129	,416	,270
Anya bízik-e céljai elérésében	Equal variances assumed	314	,413	-,196	,239
	Equal variances not assumed	68,647	,444	-,196	,254
Apa bízik-e az én céljaimban	Equal variances assumed	311	,368	,203	,225
	Equal variances not assumed	64,026	,430	,203	,255
Anya bízik-e az én céljaimban	Equal variances assumed	315	,952	-,014	,226
	Equal variances not assumed	66,360	,957	-,014	,252
Csapásokkal való megküzdés	Equal variances assumed	310	,473	,227	,316
	Equal variances not assumed	81,414	,428	,227	,285
Csúcsteljesítmény térhelyzetben	Equal variances assumed	310	,308	,342	,335
	Equal variances not assumed	72,174	,316	,342	,339
Célkitűzés, mentális felkészülés	Equal variances assumed	310	,727	,119	,341
	Equal variances not assumed	76,114	,716	,119	,327
Koncentráció	Equal variances assumed	310	,482	,204	,290
	Equal variances not assumed	79,794	,446	,204	,266
Szorongásmentesség	Equal variances assumed	310	,008	,992	,371
	Equal variances not assumed	73,911	,008	,992	,365
Önbizalom és teljesítménymotiváció	Equal variances assumed	310	,352	,281	,301
	Equal variances not assumed	73,926	,347	,281	,297
Edző általi irányíthatóság	Equal variances assumed	310	,914	,023	,215
	Equal variances not assumed	74,610	,913	,023	,209
Pozitív gondolkodás	Equal variances assumed	312	,765	-,118	,393
	Equal variances not assumed	72,921	,765	-,118	,391
Kontrollképesség	Equal variances assumed	312	,458	,251	,338
	Equal variances not assumed	67,985	,494	,251	,365

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Koherencia érzék	Equal variances assumed	312	,605	,195	,376
	Equal variances not assumed	80,468	,570	,195	,342
Öntisztelet	Equal variances assumed	312	,593	-,230	,430
	Equal variances not assumed	77,273	,572	-,230	,405
Növekedésérzés	Equal variances assumed	308	,128	,604	,396
	Equal variances not assumed	68,145	,163	,604	,429
Rugalmasság, kihívásvállalás	Equal variances assumed	312	,252	,483	,420
	Equal variances not assumed	94,539	,158	,483	,339
Társas monitorozás képessége	Equal variances assumed	312	,260	,460	,408
	Equal variances not assumed	74,182	,253	,460	,399
Leleményesség	Equal variances assumed	312	,275	,435	,397
	Equal variances not assumed	77,844	,246	,435	,372
Énhatékonyság-érzés	Equal variances assumed	312	,884	,054	,368
	Equal variances not assumed	85,351	,867	,054	,319
Társas mobilizálás képessége	Equal variances assumed	312	,218	-,512	,415
	Equal variances not assumed	78,911	,185	-,512	,383
Szociális alkotóképesség	Equal variances assumed	312	,857	,070	,390
	Equal variances not assumed	92,481	,826	,070	,320
Szinkronképesség	Equal variances assumed	309	,483	,299	,426
	Equal variances not assumed	73,679	,481	,299	,421
Kitartásképesség	Equal variances assumed	309	,421	,305	,378
	Equal variances not assumed	75,898	,404	,305	,364
Impulzivitáskontroll	Equal variances assumed	310	,243	,473	,404
	Equal variances not assumed	71,922	,252	,473	,410

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Erzelmi kontroll	Equal variances assumed	310	,102	,723	,441
	Equal variances not assumed	72,366	,108	,723	,445
Ingerlékenységátlás	Equal variances assumed	300	,660	,154	,351
	Equal variances not assumed	72,399	,658	,154	,348
Raven	Equal variances assumed	312	,998	-,003	1,074
	Equal variances not assumed	73,711	,998	-,003	1,059
Testkép	Equal variances assumed	316	,066	2,393	1,297
	Equal variances not assumed	71,338	,065	2,393	1,279
Morális énkép	Equal variances assumed	316	,177	1,819	1,345
	Equal variances not assumed	64,552	,230	1,819	1,501
Individuális énkép	Equal variances assumed	316	,266	1,317	1,182
	Equal variances not assumed	93,259	,163	1,317	,936
Családi énkép	Equal variances assumed	308	,774	-,396	1,379
	Equal variances not assumed	83,629	,722	-,396	1,108
Társas énkép	Equal variances assumed	316	,688	,436	1,086
	Equal variances not assumed	81,049	,648	,436	,951
Teljes énkép	Equal variances assumed	308	,333	4,703	4,855
	Equal variances not assumed	80,609	,244	4,703	4,006
Önkritika	Equal variances assumed	316	,321	-,852	,857
	Equal variances not assumed	75,332	,291	-,852	,800

14. melléklet: Az edzők által legszorongóbbaknak véleményezették összehasonlítása a többiekkel független mintás t-próbával

Group Statistics

Edző szorongónak jelöli		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Apa végzettség	Nem	221	5,15	1,343	,090
	Igen	52	5,19	1,344	,186
Anya végzettség	Nem	221	5,48	1,333	,090
	Igen	53	5,74	1,243	,171
Család jövedelme régen	Nem	221	6,39	1,363	,092
	Igen	53	6,40	1,115	,153
Család jövedelme most	Nem	221	6,23	1,407	,095
	Igen	53	6,32	1,189	,163
Segítség az edzésre eljutásban	Nem	221	7,48	2,647	,178
	Igen	53	7,49	2,539	,349
Segítség a mérkőzésekre eljutásban	Nem	221	8,08	2,634	,177
	Igen	53	8,04	2,244	,308
Segítség anyagilag	Nem	221	9,19	1,290	,087
	Igen	53	9,19	1,039	,143
Segítség érzelmileg	Nem	221	9,03	1,506	,101
	Igen	53	9,00	1,569	,216
Segítség a gyakorlásban	Nem	221	7,38	2,485	,167
	Igen	53	6,92	2,652	,364
Apa saját sikeressége	Nem	217	6,72	1,643	,112
	Igen	51	6,43	1,404	,197
Anya saját sikeressége	Nem	218	6,46	1,497	,101
	Igen	53	6,47	1,203	,165
Apa sikeresnek tart-e	Nem	217	7,69	1,432	,097
	Igen	51	7,53	1,317	,184
Anya sikeresnek tart-e	Nem	218	7,88	1,422	,096
	Igen	52	7,73	1,069	,148
Apa bízik-e céljai elérésében	Nem	217	8,02	1,671	,113
	Igen	51	7,78	1,566	,219
Anya bízik-e céljai elérésében	Nem	218	8,07	1,566	,106
	Igen	53	7,89	1,601	,220
Apa bízik-e az én céljaimban	Nem	217	8,50	1,424	,097
	Igen	51	8,39	1,563	,219
Anya bízik-e az én céljaimban	Nem	219	8,58	1,419	,096
	Igen	53	8,49	1,671	,230
Csapásokkal való megküzdés	Nem	211	11,58	2,144	,148
	Igen	53	11,40	2,088	,287
Csúcsteljesítmény téthelyzetben	Nem	211	13,02	2,146	,148
	Igen	53	12,36	2,520	,346
Célkitűzés, mentális felkészülés	Nem	211	11,46	2,310	,159
	Igen	53	11,53	1,877	,258
Koncentráció	Nem	211	12,82	1,932	,133
	Igen	53	12,30	1,947	,267
Szorongásmentesség	Nem	211	11,55	2,467	,170
	Igen	53	10,42	2,507	,344
Önbizalom és teljesítménymotiváció	Nem	211	12,82	2,056	,142
	Igen	53	12,68	1,784	,245
Edző általi irányíthatóság	Nem	211	11,66	1,456	,100
	Igen	53	11,49	1,409	,194

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Apa végzettség	Equal variances assumed	271	,853	-,038	,207
	Equal variances not assumed	76,808	,853	-,038	,207
Anya végzettség	Equal variances assumed	272	,212	-,252	,201
	Equal variances not assumed	83,185	,195	-,252	,193
Család jövedelme régen	Equal variances assumed	272	,972	-,007	,202
	Equal variances not assumed	93,081	,968	-,007	,179
Család jövedelme most	Equal variances assumed	272	,667	-,090	,209
	Equal variances not assumed	90,335	,635	-,090	,189
Segítség az edzésre eljutásban	Equal variances assumed	272	,969	-,015	,402
	Equal variances not assumed	81,326	,969	-,015	,392
Segítség a mérkőzésekre eljutásban	Equal variances assumed	272	,911	,044	,392
	Equal variances not assumed	89,719	,902	,044	,356
Segítség anyagilag	Equal variances assumed	272	,994	,001	,191
	Equal variances not assumed	94,508	,993	,001	,167
Segítség érzelmileg	Equal variances assumed	272	,892	,032	,232
	Equal variances not assumed	76,625	,895	,032	,238
Segítség a gyakorlásban	Equal variances assumed	272	,238	,456	,385
	Equal variances not assumed	75,407	,259	,456	,401
Apa saját sikeressége	Equal variances assumed	266	,242	,292	,249
	Equal variances not assumed	85,359	,200	,292	,226
Anya saját sikeressége	Equal variances assumed	269	,953	-,013	,221
	Equal variances not assumed	95,300	,947	-,013	,194
Apa sikeresnek tart-e	Equal variances assumed	266	,475	,157	,220
	Equal variances not assumed	80,202	,453	,157	,208
Anya sikeresnek tart-e	Equal variances assumed	268	,476	,150	,210
	Equal variances not assumed	99,049	,398	,150	,177

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Apa bízik-e céljai elérésében	Equal variances assumed	266	,354	,239	,257
	Equal variances not assumed	79,015	,337	,239	,247
Anya bízik-e céljai elérésében	Equal variances assumed	269	,450	,182	,241
	Equal variances not assumed	77,976	,458	,182	,244
Apa bízik-e az én céljaimban	Equal variances assumed	266	,626	,110	,226
	Equal variances not assumed	70,798	,647	,110	,239
Anya bízik-e az én céljaimban	Equal variances assumed	270	,677	,094	,225
	Equal variances not assumed	71,220	,707	,094	,249
Csapásokkal való megküzdés	Equal variances assumed	262	,579	,182	,328
	Equal variances not assumed	81,779	,574	,182	,323
Csúcsteljesítmény téhelyzetben	Equal variances assumed	262	,053	,665	,342
	Equal variances not assumed	72,075	,081	,665	,376
Célkitűzés, mentális felkészülés	Equal variances assumed	262	,852	-,064	,343
	Equal variances not assumed	95,659	,834	-,064	,303
Koncentráció	Equal variances assumed	262	,085	,513	,297
	Equal variances not assumed	79,687	,090	,513	,299
Szorongásmentesség	Equal variances assumed	262	,003	1,130	,380
	Equal variances not assumed	79,214	,004	1,130	,384
Önbizalom és teljesítménymotiváció	Equal variances assumed	262	,659	,136	,308
	Equal variances not assumed	89,996	,632	,136	,283
Edző általi irányíthatóság	Equal variances assumed	262	,450	,168	,222
	Equal variances not assumed	82,186	,443	,168	,218
Pozitív gondolkodás	Equal variances assumed	264	,505	,272	,407
	Equal variances not assumed	80,699	,502	,272	,404
Kontrollképesség	Equal variances assumed	264	,975	-,011	,351
	Equal variances not assumed	82,565	,974	-,011	,342

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Koherencia érzék	Equal variances assumed	264	,118	,603	,384
	Equal variances not assumed	84,871	,104	,603	,367
Öntisztelet	Equal variances assumed	264	,855	,083	,453
	Equal variances not assumed	81,190	,854	,083	,447
Növekedésérzés	Equal variances assumed	260	,108	,650	,403
	Equal variances not assumed	76,663	,125	,650	,419
Rugalmasság, kihívásvállalás	Equal variances assumed	264	,637	,206	,437
	Equal variances not assumed	76,425	,651	,206	,454
Társas monitorozás képessége	Equal variances assumed	264	,496	,292	,428
	Equal variances not assumed	75,708	,517	,292	,448
Leleményesség	Equal variances assumed	264	,194	,537	,413
	Equal variances not assumed	79,404	,199	,537	,415
Énhatékonyság-érzés	Equal variances assumed	264	,871	,063	,390
	Equal variances not assumed	91,511	,858	,063	,353
Társas mobilizálás képessége	Equal variances assumed	264	,144	-,632	,431
	Equal variances not assumed	92,165	,107	-,632	,389
Szociális alkotóképesség	Equal variances assumed	264	,788	,111	,415
	Equal variances not assumed	91,957	,767	,111	,374
Szinkronképesség	Equal variances assumed	261	,202	,544	,426
	Equal variances not assumed	75,577	,228	,544	,448
Kitartásképesség	Equal variances assumed	261	,887	,054	,383
	Equal variances not assumed	81,970	,886	,054	,377
Impulzivitáskontroll	Equal variances assumed	262	,886	-,060	,421
	Equal variances not assumed	94,839	,872	-,060	,374

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Érzelmi kontroll	Equal variances assumed	262	,249	,517	,447
	Equal variances not assumed	79,259	,256	,517	,451
Ingerlékenységátlás	Equal variances assumed	252	,327	,339	,345
	Equal variances not assumed	70,315	,369	,339	,374
Raven	Equal variances assumed	264	,267	1,191	1,070
	Equal variances not assumed	83,378	,253	1,191	1,035
Testkép	Equal variances assumed	269	,034	2,831	1,327
	Equal variances not assumed	67,707	,065	2,831	1,511
Morális énkép	Equal variances assumed	269	,026	3,083	1,380
	Equal variances not assumed	61,849	,087	3,083	1,773
Individuális énkép	Equal variances assumed	269	,034	2,590	1,216
	Equal variances not assumed	82,428	,027	2,590	1,152
Családi énkép	Equal variances assumed	261	,383	1,220	1,397
	Equal variances not assumed	67,644	,385	1,220	1,395
Társas énkép	Equal variances assumed	269	,064	1,977	1,064
	Equal variances not assumed	73,270	,080	1,977	1,114
Teljes énkép	Equal variances assumed	261	,089	8,507	4,981
	Equal variances not assumed	68,514	,088	8,507	4,912
Önkritika	Equal variances assumed	269	,724	-,310	,877
	Equal variances not assumed	66,986	,760	-,310	1,011