



ACTA UNIVERSITATIS DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE

SECTIO SPORT | TOM. LVIII.

REDIGIT:
JÓZSEF BOGNÁR

EGER, 2025

Az „Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae” a IV. sorozata és folytatása az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis” (I. sorozat 1955–1962), az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Nova series” (II. sorozat 1963–2008), illetve az „Acta Academiae Agriensis. Nova series” (III. sorozat 2009–2017) tudományos közleményeinek.

AZ ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM TUDOMÁNYOS KÖZLEMÉNYEI

LVIII. KÖTET

TANULMÁNYOK A SPORTTUDOMÁNY KÖRÉBŐL

A KÖTETET SZERKESZTETTE
BOGNÁR JÓZSEF

EGER, 2025

**ACTA UNIVERSITATIS
DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE**

TOM. LVIII

SECTIO SPORT

AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS, A TEHETSÉGGONDOZÁS ÉS A BEVÁLÁS
AKTUÁLIS KÉRDÉSEI

REDIGIT
JÓZSEF BOGNÁR

VOLUME EDITOR:
GABRIELLA TRZASKOMA-BICSÉRDY
JÓZSEF BOGNÁR



EGER, 2025

A szerkesztőbizottság elnöke:

Bognár József

A szerkesztőbizottság elnökhelyettese:

Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella

Szerkesztőbizottság

Fügedi Balázs

Révész László

Suszter László

Tanácsadó testület

Atlasz Tamás – Pécsi Tudományegyetem, Pécs

Beregi Erika – Miskolci Egyetem, Miskolc

Géczi Gábor – Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

Gósi Zsuzsanna – ELTE PPK, Budapest

Livják Emília – Tokaj Hegyalja Egyetem, Sárospatak

Simon István – Soproni Egyetem, Sopron

Szakály Zsolt – Széchenyi István Egyetem, Győr

Tóth László – Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

Vajda Ildikó – Nyíregyházi Egyetem, Nyíregyháza

Nemzetközi szerkesztőbizottság/International Editorial Board

Bendíková Elena – Catholic University in Ruzomberok

Halasi Szabolcs – Újvidéki Egyetem, Szabadka

Dobay Beáta – Selye János Egyetem, Révkomárom

Kállay Éva – Babeş–Bolyai Egyetem, Kolozsvár

Krška Peter – Catholic University in Ruzomberok

Jelen szám lektorai:

Bognár József – Csáki István – Déri Diána – Fügedi Balázs – Géczi Gábor – Gombos Zoltán –
Gortva János – Juhász István – Konczos Csaba – Kopper Bence – Révész László – Suszter László –

Telegdi Attila – Tóth László – Vojtkó Vera

ISSN 2677-0105 (Nyomtatott)

ISSN 2498-6917 (Online)

A kiadásért felelős

az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem rektora

Megjelent az EKKE Líceum Kiadó gondozásában

Kiadóvezető: Nagy Andor

Felelős szerkesztő: Kusper Judit

Nyomdai előkészítés: Molnár Gergely

Megjelent: 2026-ban, 30 példányban

Készült: az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem nyomdájában, Egerben

Felelős vezető: Kérészy László

TARTALOMJEGYZÉK

TANULMÁNYOK.....	5
DÉRI DIÁNA	
Sportolói beválás női labdarúgó-akadémiákon: Belső és külső tényezők elemzése.....	9
KISS ZOLTÁN	
A konstruktív életvezetés jelentősége a fiatal labdarúgók tehetséggondozásában	25
TELEGDI ATTILA	
A hosszú távú sportolófejlesztés (LTAD) alkalmazásának lehetőségei a magyar pályakerékpársportban.....	43
BOGNÁR JÓZSEF, GORTVA JÁNOS	
A sporttehetség-gondozás kulcsa: központi programok az edzők megbecsülése és pályán tartása érdekében.....	65
FOGARASI ZOLTÁN, KÁDÁR LÁSZLÓ, GORTVA JÁNOS	
Edző-sportoló kapcsolat és az észlelt motivációs környezet vizsgálata a labdarúgó-akadémiákon: Térbeli eltérések vidék és budapest között	77
JUHÁSZ ISTVÁN, BOGNÁR JÓZSEF, RÉVÉSZ LÁSZLÓ	
A férfi kézilabdázókat megkülönböztető kondicionális-alkati és motivációs jegyek vizsgálata	99
FÜLÖP BOTOND, SUSZTER LÁSZLÓ	
Utánpótláskorú vízilabdázók antropometriai és kondicionális jellemzőinek vizsgálata és kapcsolatuk az úszóteljesítménnyel	117
SUSZTER LÁSZLÓ, ALFÖLDI ZOLTÁN	
Fiatal férfi evezősök antropometriai jellemzőinek és ergométeres teljesítményének vizsgálata.....	133

MŰHELYMUNKA	149
--------------------------	-----

JUHÁSZ ISTVÁN, RÉVÉSZ LÁSZLÓ

A kézilabda sportági stratégia utánpótlásnevelési célkitűzései és azok sportpedagógiai implikációi	151
---	-----

HEGYI DOMONKOS

A síoktatás pedagógiai vonatkozásai	167
---	-----

TÓTH LÁSZLÓ

Az utánpótlás-nevelés és tehetséggondozás pszichológiai aspektusai: a mindset, a motiváció és az edző-sportoló kapcsolat szerepe a sportolófejlesztésben	181
--	-----

SZERKESZTŐI BEVEZETŐ

A sporttehetség-gondozás megközelítése szerint a tehetség nem kizárólag veleszületett adottságok eredménye, hanem a belső tényezők és a külső környezeti hatások dinamikus kölcsönhatásában formálódik. Belső tényezők közé tartozik többek között az adottság, a motiváció és az elhivatottság, míg a külső hatások közül kiemelésre érdemes a sportszervezet, a szakosztály, az edző, valamint a közösségi és társadalmi elvárások hatásrendszere.

A korszerű sporttudományi szemlélet hangsúlyozza, hogy az utánpótlás-neveléshez és a tehetség kibontakozásához komplexen támogató és fejlesztő környezet szükséges, amelyben az egyéni erőfeszítés és a strukturált szakmai támogatás egyaránt meghatározó szerepet játszik. Ennek megfelelően az utánpótlás-nevelés nem egyszeri kiválasztási és fejlesztési egység, hanem hosszú távú, tudatosan szervezett fejlesztési folyamat, amely a sportoló egyéni adottságaihoz igazodó támogatást, képzést biztosít.

E folyamat alapvetően többszereplős rendszerként értelmezhető, amelyben az edző, a sportoló és a szülő közötti folyamatos interakció meghatározza a fejlődés irányát és minőségét. Az edző pedagógiai szemlélete és nézetei kiemelt jelentőségűek, mivel közvetlenül befolyásolják a nevelési gyakorlatot és a sportolók fejlődési pályáját, ugyanakkor a családi háttér és a szülői támogatás is fontos szerepet játszik a teljesítmény, a motiváció és a sportélmény kialakulásában, fejlődésében. A hatékony tehetséggondozás ezért olyan integrált és folyamatosan változó megközelítést igényel, amelyben a szereplők együttműködése, a közös célok és a koherens szakmai szemlélet együttese biztosítja a hosszú távú sportolói fejlődés feltételeit.

Az utánpótlás-nevelés és a sporttehetség-gondozás területe a tudományos vizsgálatok és sportági tapasztalatok alapján mára már elsősorban komplexen értelmezendő. Ez túlmutat az egyes sportágak adott teljesítménykritériumain, mivel egyesíti a személyes adottságok és képességek mellett a pedagógiai, pszichológiai, élettani és társadalmi tényezőket a folyamatban.

Jelen tematikus szám ezt a sokrétű szemléletet tükrözi, a kondicionális és antropometriai jellemzők vizsgálatától kezdve a motivációs és mindset alapú megközelítéseken át az edző-sportoló kapcsolat dinamikájáig széles spektrumon értelmezi a sportolói fejlődés és beválás, illetve az edzői tevékenység főbb kérdésköreit. Az olyan kutatások, mint a férfi kézilabdázók megkülönböztető jegyeinek bemutatása, a fiatal evezősök és vízilabdázók teljesítményének összefüggés-vizsgálatai vagy a női labdarúgó-akadémiák beválási tényezőinek feltárása, mind hozzájárulnak a tehetségazonosítás és -fejlesztés tudományos és egyúttal szakmai megalapozásához, fejlesztéséhez. Ezzel párhuzamosan a hosszú távú sportolófejlesztési modellek elméleti és alkalmazási lehetőségei, valamint a sportági stratégiák pedagógiai

implikációi rámutatnak arra, hogy a tehetséggondozás egy tudatos, szisztematikus és bonyolult fejlesztési folyamatként értelmezendő.

A tematikus szám cikkei emellett a sporttehetség-gondozás humán és környezeti dimenzióit emelik ki, hangsúlyozva a társas és érzelmi tényezők, a képességek és kompetenciák, illetve a támogató közeg és az intézményrendszer jelentőségét. A konstruktív életvezetés szerepének vizsgálata a fiatal sportolók esetében, a motiváció hatásai, valamint az edző-sportoló kapcsolat különbségeinek feltárása mind arra utalnak, hogy a versenysportolói életpálya és karrier alakulása komplex interakciók eredményeként mutatkozik meg. A síoktatás pedagógiai megközelítései és az edzők megbecsülését, pályán tartását célzó programok rávilágítanak arra is, hogy a tehetséggondozás nem kizárólag szakmai, hanem sokkal inkább rendszerszintű kérdés is, amelyben az oktatási, szervezeti és szakmapolitikai tényezők egyaránt kulcsszerepet játszanak.

E tanulmányok összességükben nemcsak a tudományos és szakmai diskurzust gazdagítják, hanem gyakorlati iránymutatást is nyújtanak a sportági szereplők és döntéshozók számára, elősegítve a fenntartható, sportoló-központú és hatékony tehetségfejlesztési rendszerek kialakítását, működését.

Kívánom, hogy a tematikus szám tanulmányai hasznos és inspiráló olvasmányul szolgáljanak minden érdeklődő számára.

Bognár József

TANULMÁNYOK

DÉRI DIÁNA

SPORTOLÓI BEVÁLÁS NŐI LABDARÚGÓ- AKADÉMIÁKON: BELSŐ ÉS KÜLSŐ TÉNYEZŐK ELEMZÉSE

SUCCESS FACTORS IN WOMEN'S FOOTBALL ACADEMIES: AN ANALYSIS OF INTERNAL AND EXTERNAL FACTORS

*Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport,
Eger*

ORCID

Déri Diána: 0009-0004-2239-6939

Absztrakt

A női labdarúgás hazai fejlődésének új szakaszát jelentette a 2021-ben bevezetett sportakadémiai rendszer, amely egyre több tehetséges játékos számára biztosít strukturált fejlődési lehetőséget. Jelen kutatás célja annak feltárása volt, hogy mely mentális, motorikus és külső tényezők befolyásolják leginkább a tehetséges női labdarúgók sikeres felnőtté válását. A vizsgálat hat államilag elismert női labdarúgó sportakadémiára terjedt ki, és három célcsoport – labdarúgók (n = 262), edzők (n = 37) és szülők (n = 218) – véleményét vizsgálta kérdőíves módszerrel. Az adatfeldolgozás során leíró statisztikát, megbízhatósági és különbségvizsgálatot (ANOVA) végeztünk. A négyfokú Likert-skálán értékelt jellemzők közül a belső (mentális) tényezők tekintetében a kitartás, az akaraterő, a fejlődésre való törekvés és a szorgalom bizonyultak a legmeghatározóbbnak. Az edzők az akarattal összefüggő tulajdonságokat emelték ki, míg a labdarúgók és a szülők a fejlődési hajlandóságot és a szorgalmat is hangsúlyosnak ítélték. Szignifikáns különbségek mutatkoztak többek között a csapatszellem, a versenyszellem és az ambíció megítélésében. Az eredmények alátámasztják, hogy a sikeres sportkarrier kialakulásához nem elegendő pusztán a motorikus képességek fejlesztése: a mentális jellemzők és a támogató környezet (család, edző, infrastruktúra) együttesen járulnak hozzá a beváláshoz. A kutatás hozzájárul a női

labdarúgásban zajló nevelési és fejlesztési folyamatok jobb megértéséhez, és iránymutatást adhat az utánpótlásképzés szereplőinek.

Kulcsszavak: *tehetséggondozás, női labdarúgás, sportakadémiai rendszer, beválás*

Abstract

A new phase in the development of women's football in Hungary began with the introduction of the sports academy system in 2021, which now offers an increasing number of talented players a structured pathway for development. The aim of the present study was to explore which mental, motor, and external factors most significantly influence the successful transition of talented female footballers into adulthood. The research covered six state-recognized women's football academies and used a questionnaire-based method to examine the opinions of three target groups: footballers (n=262), coaches (n=37), and parents (n=218). Data analysis included descriptive statistics, reliability assessment, and variance analysis (ANOVA). Among the characteristics rated on a four-point Likert scale, the most decisive internal (mental) factors were perseverance, willpower, the drive for improvement, and diligence. Coaches emphasized will-related traits, while players and parents highlighted the importance of the willingness to develop and diligence. Significant differences were found in the evaluation of team spirit, competitiveness, and ambition, among other aspects. The results confirm that developing motoric abilities alone is not sufficient for building a successful sports career: mental traits and a supportive environment (family, coach, infrastructure) collectively contribute to successful progression. This research contributes to a better understanding of the educational and developmental processes in women's football and may provide guidance for those involved in youth training.

Key-words: *talent development, women's football, sports academy system, success factors*

Bevezetés

Magyarországon 2021-ben egy új utánpótlásképzési rendszer került elindításra a női labdarúgásban. Ezzel a lépéssel hazánk illeszkedett a nemzetközi trendhez, hiszen míg a 2020/2021-es szezonban mindössze 7 ligában működött a világon női labdarúgóakadémia, addig ez a szám már 31-re, vagyis több mint négyszeresére nőtt a 2021/2022-es

bajnokságban a FIFA (Nemzetközi Labdarúgó Szövetség) adatai szerint.¹ A női labdarúgó-sportakadémiák létrehozása ígéretes lehetőségeket kínál, de egyúttal kihívásokat is rejt magában.

Korábbi kutatásaink kiterjedtek ezen női intézmények közneveléssel összefüggő feladatellátásának, valamint a kereteik között megnyilvánuló edző-sportoló kapcsolatnak az elemzésére (Déri, 2020; Déri, 2024; Déri és mtsai., 2024). Ugyanakkor a női labdarúgás fejlődése okán szükségessé és időszerűvé vált a szakág átfogó vizsgálata a sikeres felnőtt labdarúgóvá válást befolyásoló tényezőket érintően.

A vizsgálati területen csekély számú a rendelkezésre álló nemzetközi és hazai empirikus eredmény, ami behatárolja a vonatkozó elméleti háttér kifejtését. Az elmúlt években ugyan jelentősen megnőtt az utánpótlás-neveléssel és tehetségfejlesztéssel kapcsolatos kutatások száma, ugyanakkor a nők továbbra is erősen alulreprezentáltak, ami kedvezőtlen hatással lehet szakmai előmenetelükre (Curran et al., 2019; Williams et al., 2020).

A női labdarúgás különösen kiemelt figyelmet érdemel neveléstudományi megközelítésből, hiszen a szülők és a társadalom gyakran sztereotípiák alapján ítélik azt meg (Pfister, 2015). Még mindig komoly probléma, hogy a férfiakhoz viszonyítva tekintenek a női labdarúgásra. Ez a szemlélet akadályozza a szakág fejlődését.

A beválást meghatározó tényezők vizsgálata rávilágíthat arra, hogy a tehetségek kibontakozását milyen személyes és környezeti tényezők segítik vagy akadályozzák. Lehetőséget nyújt továbbá arra is, hogy időben azonosítsuk a lemorzsolódáshoz, kiégéshez vagy visszavonuláshoz vezető kritikus pontokat. A női labdarúgás sajátosságai – mint például az eltérő társadalmi megítélés, kevesebb anyagi és infrastrukturális támogatás vagy a sport és tanulmányok közötti egyensúly megteremtésének nehézségei – különösen indokolttá teszik a terület kutatását.

A sikeres felnőtt sportolóvá válás egy rendkívül komplex folyamat, a sportoló motorikus képességeinek, mentális tényezőinek és számos külső tényező együttes hatásának eredménye. Kutatások igazolják, hogy a fiatal sportolók felnőttkori beválásának megalapozásához nem elegendő csupán egyetlen adottság kiemelkedő szintű fejlesztése, több tényező együttesen gyakorol jelentős hatást. A fiatal labdarúgó-tehetségek fejlődésében egyformán fontos szerepet kapnak a belső képességek és a külső környezeti tényezők (Csáki és mtsai., 2013; Kiss és mtsai., 2015). A belső és a külső tényezők együttes fontosságára hívja fel a figyelmet Meylan és munkatársainak (2010) vizsgálata, mely szerint belső faktorként a hozzáállás és a kitartás, míg külsőként a család és az edző is jelentős szerepet játszik a tehetségek kibontakoztatásában.

¹ <https://digitalhub.fifa.com/m/3ba9d61ede0a9ee4/%20original/dzm2o61buenfox51qjot-pdf.pdf>

A belső motiváció kulcsszerepet játszik a sportoló karrierjének sikerességében. A belső hajtóerő az, ami átlendíti a sportolót a nehezebb időszakokon. Különösen fontos az elhivatottság és az állhatatosság is a sikeres sportolói karrier érdekében, hiszen az hosszú távú, tudatos gyakorláson alapul (Ericsson és mtsai., 1993).

A megfelelő fizikai adottságok, mint a gyorsaság, állóképesség és erőnlét, alapvetőek a sportban. A sporttevékenység folyamán a motoros képességek szintje különösen hangsúlyos, mert a teljesítmény bázisát alkotja. A motoros képességek rendszerében találhatók a kondicionális képességek, valamint a koordinációs képességek (Oláh, 2009). Ugyanakkor a mentális tényezők, mint a stressztűrés, az önfegyelem és a versenyszellem, ugyanolyan fontosak. Például egy labdarúgó esetében a döntéshozatali képesség és a helyzetfelismerés gyakran kulcsfontosságú a pályán elért sikerekben.

A sikeres sportkarrierhez elengedhetetlen a megfelelő társadalmi és családi háttér (Côté, 1999). A szülők támogatása, az anyagi feltételek biztosítása, valamint a sportolás iránti pozitív hozzáállás mind hozzájárulnak a sportoló fejlődéséhez. Jelentős befolyásoló tényező, hogy milyen edzők kezei alatt dolgoznak, valamint milyen színvonalú képzésben vesznek részt a tehetséges atléták (Kiss és Bognár, 2018).

A tehetségekkel való foglalkozás fontos alapfeltétele a megfelelő körülmények biztosítása (Vincze és Gencsev, 2009). A modern labdarúgásban az akadémiai rendszerek, például az Ajax vagy a La Masia (Barcelona akadémiaja), kiemelkedő szerepet játszanak a fiatal tehetségek kinevelésében (Vaeyens és mtsai., 2008). A magas színvonalú infrastruktúra, a minőségi pályák, edzőközpontok és sportorvosi háttér alapvetőek a sportolók fejlődéséhez. Napjainkban ezek hiánya már jelentős hátrányt jelent a tehetséges fiatalok érvényesülésében.

A külső és belső tényezők egymást kiegészítő hatása teremti meg az optimális feltételeket a sportolók számára. Például egy tehetséges labdarúgó, aki kiemelkedő mentális és fizikai adottságokkal rendelkezik, valószínűleg csak akkor tud maximálisan kiteljesedni, ha megfelelő infrastruktúra és szakmai támogatás áll a rendelkezésére (Côté és mtsai., 2009).

A beválás tényezői a sportban összetett rendszerben működnek, amelyben a belső adottságok és a külső támogatás egyaránt alapvetőek. A sikerhez szükséges a sportoló belső motivációja, mentális és fizikai felkészültsége, valamint a családi és szakmai háttér.

A kutatás célja, hogy bemutassa a labdarúgók, az utánpótlásedzők és a szülők véleményét és tapasztalatát a sikeres felnőtt labdarúgóvá válással összefüggésben. Az eredmények segítségével támpontot kíván nyújtani a női labdarúgó-sportakadémiák hatékonyságának növeléséhez, a pedagógiai tevékenységben rejlő további lehetőségek kiaknázásához.

Anyag és módszerek

Minta

A vizsgálat kiterjedt valamennyi, a 303/2019. (XII. 12.) Korm. rendelet alapján működő, érvényes és hatályos sportakadémiai keretmegállapodással rendelkező, államilag elismert labdarúgó-sportakadémiára, amely 2021-ben női szakággal rendelkezett ($n = 6$). A kutatásba ezen sportakadémiák női labdarúgói ($n = 262$), edzői ($n = 37$), valamint a sportolók szülei ($n = 218$) kerültek bevonásra. A populációra vetített részvételi arányok szerint a női labdarúgók 78%-a, az edzők 100%-a, míg a szülők 65%-a válaszolt a kérdésekre.

A kutatás végrehajtásához valamennyi érintett sportakadémia vezetője hozzájárulását adta. A fiatalok résztevők esetében a törvényes képviselők beleegyező nyilatkozatot írtak alá. A részvétel minden esetben önkéntes alapon történt. Az adatgyűjtés anonim módon zajlott, így az adatszolgáltatók személyazonossága nem volt beazonosítható.

Adatfelvétel

Az adatfelvétel 2021 ősztől zajlott, a játékosok és az edzők esetében hétköznapi, felkészülési időszakban, a következő helyszíneken: (1) Budapest (FTC, MTK), (2) Diósgyőr (DVTK), (3) Felcsút (Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia), (4) Győr (Fehér Miklós Labdarúgó Akadémia), (5) Szombathely (Illés Akadémia). A szülők otthonukban töltötték ki a kérdőíveket.

Az adatfelvétel saját szerkesztésű, papíralapú kérdőívek használatával történt, amelyekben zárt kérdéseket alkalmaztunk (négyfokú Likert-skála). Az 1-es érték jelentette a teljes egyet nem értést, a 4-es érték pedig a teljes egyetértést. A páros skála alkalmazásával a cél az ún. kényszerválasztás elérése volt annak érdekében, hogy a válaszadó mindenképpen formáljon véleményt, így kizárva a semlegességet (Zerényi, 2016). Az alminták részére azonos alapkérdőív került összeállításra.

Adatelemzés

Az adatfeldolgozás során leíró statisztikai elemzéseket, megbízhatósági, valamint különbözőségvizsgálatot végeztünk. A kérdőív reliabilitását Cronbach-alfa-értékekkel értékeltük, amelyeket a teljes mintára, valamint a három almintára külön-külön is bemutattunk. A csoportok közötti statisztikai különbségek vizsgálatára egy szempontos varianciaanalízist (ANOVA) alkalmaztunk. A szignifikanciaszintet a társadalomtudományi kutatásokban elfogadott, 5%-os hibahatár ($p < 0,05$) alapján határoztuk meg. Az adatok statisztikai elemzését az IBM SPSS Statistics 25.0 szoftver segítségével végeztük.

Eredmények

A sikeres felnőtt labdarúgóvá válást befolyásoló tényezők körében a sportoló személyéhez kapcsolódó jellemzőket két kategóriába soroltuk. Az első csoportba a mentális tényezők (belső tulajdonságok) kerültek, míg a másodikba soroltuk a motorikus tényezőket. Ezen jellemzőkön túl kérdésként fogalmazódott meg a külső tényezők jelentősége is.

Mentális tényezők

Arra a kérdésre válaszul, hogy mennyire fontos az adott mentális tényező (belső tulajdonság) ahhoz, hogy valaki tehetséges utánpótlás-játékosból sikeres felnőtt labdarúgóvá váljon (1. táblázat), a *kitartást* ($M = 3,88 \pm 0,34$) és az *akaraterőt* ($M = 3,87 \pm 0,40$) értékelték a legmagasabbra együttesen a labdarúgók, az edzők és a szülők. Magas értékkel jellemezték továbbá a *fejlődésre való törekvést* ($M = 3,84 \pm 0,40$), a *szorgalmat* ($M = 3,84 \pm 0,40$), valamint az *elszántságot* ($M = 3,83 \pm 0,46$).

A mentális tényezők megítélése során az edzők az akarattal összefüggő tulajdonságokat, mint az *akaraterőt* ($M = 3,97 \pm 0,17$), a *kitartás* ($M = 3,95 \pm 0,23$), az *elszántság* ($M = 3,92 \pm 0,36$) tekintették a legfontosabbnak a sikeres felnőtt labdarúgóvá váláshoz. Bár egy akarati tényező, a *kitartás* ($M = 3,90 \pm 0,34$; $M = 3,86 \pm 0,35$) bírt a labdarúgók és a szülők esetében is a legnagyobb értékkel, de a szülők a *szorgalmat* ($M = 3,84 \pm 0,40$) magasabb értékkel jellemezték, mint az *akaraterőt* ($M = 3,83 \pm 0,51$) és az *elszántságot* ($M = 3,83 \pm 0,48$), míg a labdarúgók a *fejlődésre való törekvést* ($M = 3,85 \pm 0,42$) és a *szorgalmat* ($M = 3,85 \pm 0,40$) is az *elszántság* ($M = 3,81 \pm 0,45$) elé helyezték.

A csoportok között statisztikailag kimutatható különbség öt esetben volt található. Az edzők kevésbé fontosnak gondolták a *csapatszellemet* ($F = 13,071$; $p = 0,001$), a *teherbírást* ($F = 9,535$; $p = 0,001$), valamint az *edző általi irányíthatóságot* ($F = 4,137$; $p = 0,016$), mint a labdarúgók és a szülők. A *versenyszellemnek* ($F = 9,535$; $p = 0,001$), illetve az *ambíciónak (becsvágynak)* ($F = 7,185$; $p = 0,001$) ugyanakkor a labdarúgók tulajdonítottak kisebb jelentőséget, mint az edzők és a szülők.

	Σ	Labdarúgó	Edző	Szülő	F	p
	M $\pm$ SD (n = 517)	M $\pm$ SD (n = 262)	M $\pm$ SD (n = 37)	M $\pm$ SD (n = 218)		
Kitartás	3,88 $\pm$ 0,34	3,90 $\pm$ 0,34	3,95 $\pm$ 0,23	3,86 $\pm$ 0,35	1,469	0,231
Akaraterő	3,87 $\pm$ 0,40	3,89 $\pm$ 0,32	3,97 $\pm$ 0,16	3,83 $\pm$ 0,51	2,227	0,109
Fejlődésre való törekvés	3,84 $\pm$ 0,40	3,85 $\pm$ 0,42	3,89 $\pm$ 0,32	3,82 $\pm$ 0,39	0,722	0,486
Szorgalom	3,84 $\pm$ 0,40	3,85 $\pm$ 0,40	3,81 $\pm$ 0,40	3,84 $\pm$ 0,40	0,183	0,833
Elszántság	3,83 $\pm$ 0,46	3,81 $\pm$ 0,45	3,92 $\pm$ 0,36	3,83 $\pm$ 0,48	0,866	0,421
Elhivatottság	3,78 $\pm$ 0,47	3,76 $\pm$ 0,45	3,84 $\pm$ 0,50	3,80 $\pm$ 0,49	0,698	0,498
Csapatszellem*	3,71 $\pm$ 0,51	3,76 $\pm$ 0,46 ^b	3,30 $\pm$ 0,57 ^{ac}	3,72 $\pm$ 0,54 ^b	13,071	0,001
Teherbírás*	3,68 $\pm$ 0,52	3,67 $\pm$ 0,53 ^b	3,35 $\pm$ 0,68 ^{ac}	3,75 $\pm$ 0,46 ^b	9,535	0,001
Önbizalom	3,66 $\pm$ 0,56	3,66 $\pm$ 0,57	3,57 $\pm$ 0,60	3,67 $\pm$ 0,54	0,500	0,607
Teljesítmény-motiváltság	3,65 $\pm$ 0,61	3,61 $\pm$ 0,71	3,65 $\pm$ 0,54	3,69 $\pm$ 0,49	0,856	0,425
Versenyszellem*	3,64 $\pm$ 0,64	3,56 $\pm$ 0,76 ^{bc}	3,78 $\pm$ 0,53 ^a	3,71 $\pm$ 0,46 ^a	4,329	0,014
Gyors gondolkodás	3,62 $\pm$ 0,55	3,63 $\pm$ 0,52	3,68 $\pm$ 0,58	3,60 $\pm$ 0,59	0,330	0,719
Stressztűrő képesség	3,51 $\pm$ 0,63	3,48 $\pm$ 0,64	3,41 $\pm$ 0,64	3,56 $\pm$ 0,63	1,581	0,207
Kreativitás	3,45 $\pm$ 0,62	3,43 $\pm$ 0,63	3,38 $\pm$ 0,55	3,49 $\pm$ 0,63	0,731	0,482
Ambíció (becsvágy)*	3,41 $\pm$ 0,79	3,29 $\pm$ 0,82 ^{bc}	3,65 $\pm$ 0,54 ^a	3,52 $\pm$ 0,76 ^a	7,185	0,001
Edző általi irányít-hatóság*	3,36 $\pm$ 0,70	3,35 $\pm$ 0,72 ^b	3,08 $\pm$ 0,60 ^{ac}	3,43 $\pm$ 0,69 ^b	4,137	0,016

1. táblázat: A sikeres felnőtt labdarúgóvá válást befolyásoló mentális tényezők (belső tulajdonság) a labdarúgók, az edzők és a szülők szerint

Megjegyzés: A felső indexek az átlagok csoportonkénti összehasonlításának eredményeként kapott szignifikáns különbségeket jelzik az alminták között *(p < 0,05). (Cronbach-alfa = 0,817)

Motorikus tényezők

A sikeres felnőtt labdarúgóvá válást befolyásoló motorikus tényezők esetében (2. táblázat) a *kondicionális képességek* (gyorsaság, erő, állóképesség) (M = 3,69 $\pm$ 0,58) válasz átlagos értékei bizonyultak a legmagasabbnak. Ugyanakkor ha csak az edzők csoportját nézzük, ők a labdarúgóktól és a szülőktől eltérően nem a *kondicionális képességek* (gyorsaság, erő, állóképesség) választ emelték ki, hanem a *koordinációs képességek* (térbeli tájékozódás, reagáló- és ritmusképesség) (M = 3,70 $\pm$ 0,52) választ. Legalacsonyabb értékkel a *testösszetétel-paramétereket* (testmagasság, testsúly, izomtömeg) (M = 3,12 $\pm$ 0,69) minősítették a megkérdezettek, azonban

ennek átlagértékei is magasnak tekinthetők. A labdarúgók, az edzők és a szülők válaszai között szignifikáns különbség nem volt tapasztalható.

	Σ	Labdarúgó	Edző	Szülő	F	p
	M $\pm$ SD (n = 517)	M $\pm$ SD (n = 262)	M $\pm$ SD (n = 37)	M $\pm$ SD (n = 218)		
Kondicionális képességek (gyorsaság, erő, állóképesség)	3,69 $\pm$ 0,58	3,70 $\pm$ 0,60	3,65 $\pm$ 0,54	3,70 $\pm$ 0,55	0,125	0,882
Technikai készség (jól cselez, szerel, fejel, passzol, kapura lö)	3,64 $\pm$ 0,60	3,65 $\pm$ 0,65	3,62 $\pm$ 0,55	3,64 $\pm$ 0,55	0,028	0,972
Koordinációs képességek (térbeli tájékozódás, reagáló- és ritmusképesség)	3,62 $\pm$ 0,65	3,56 $\pm$ 0,73	3,70 $\pm$ 0,52	3,68 $\pm$ 0,56	2,429	0,089
Ízületi mozgékonyság és izomlazaság	3,24 $\pm$ 0,68	3,19 $\pm$ 0,69	3,14 $\pm$ 0,86	3,31 $\pm$ 0,62	2,208	0,111
Testösszetétel-paraméterek (testmagasság, testsúly, izomtömeg)	3,12 $\pm$ 0,69	3,06 $\pm$ 0,71	3,16 $\pm$ 0,65	3,17 $\pm$ 0,66	1,700	0,184

2. táblázat: A sikeres felnőtt labdarúgóvá válást befolyásoló motorikus tényezők a labdarúgók, az edzők és a szülők szerint

Megjegyzés: Cronbach-alfa = 0,786

Azon kérdés kapcsán, hogy a mentális vagy motoros tényezők lényegesebbek-e ahhoz, hogy valaki tehetséges utánpótlás-játékosból sikeres felnőtt labdarúgóvá váljon, 206 labdarúgó (78,6%), 30 edző (81,1%) és 175 szülő (80,3%) vallotta azt, hogy mindkettő egyformán fontos. Nem volt kimutatható különbség az egyes csoportok válaszai között.

Külső tényezők

A külső tényezők kérdéskör (3. táblázat) vizsgálata alapján elmondható, hogy az *edző szakmai tudása* (M = 3,77 $\pm$ 0,50), az *edző hozzáállása* (M = 3,76 $\pm$ 0,47) és az *edzések mennyisége* (labdarúgással eltöltött órák száma) (M = 3,75 $\pm$ 0,48) tényezők kapták a legmagasabb értékeket a megkérdezettektől, amelyeket szintén magas értékkel követ az *edző embersége*

($M = 3,72 \pm 0,48$) tényező. A vizsgálatban részt vevő személyek az *edzőtáborok mennyisége* ($M = 2,90 \pm 0,77$), a *menedzser szerepe* ($M = 2,76 \pm 0,96$), a *szerencse* ($M = 2,64 \pm 0,89$) és az *iskola/testnevelő tanár érzelmi támogatása* ($M = 2,60 \pm 0,97$) tényezőket jellemezték a legkevésbé fontosként.

A csoportokat külön vizsgálva az látható, hogy a labdarúgók az *edzések mennyisége (labdarúgással eltöltött órák száma)* ($M = 3,79 \pm 0,48$) tényező mellett az *edző szakmai tudása* ($M = 3,78 \pm 0,45$) tényező fontosságát emelték ki, míg az edzők az *edző pedagógiai felkészültségét* ($M = 3,84 \pm 0,44$) és az *életvitelt (sporttáplálkozás, pihenés, éjszakai szórakozás és káros szenvedélyek elkerülése)* ($M = 3,81 \pm 0,46$). A szülők az *edző és sportoló közötti jó viszonyt* ($M = 3,78 \pm 0,44$), illetve az *edző hozzáállását* ($M = 3,77 \pm 0,47$) nevezték meg a két legmeghatározóbb tényezőként.

Szignifikáns különbség a 28 tényező közül 17 esetben volt kimutatható a csoportok között. A szülők fontosabbnak gondolták az *edző és sportoló közötti jó viszonyt* ($F = 5,504$; $p = 0,004$), a *szülők, család anyagi támogatását* ($F = 15,752$; $p = 0,001$), valamint a *menedzser szerepét* ($F = 5,477$; $p = 0,004$), mint a labdarúgók és az edzők. Szignifikánsan eltért a labdarúgók és a szülők véleménye a *szülők, család érzelmi támogatásának* ($F = 5,850$; $p = 0,003$), a *szakmai stáb (erőnléti edző, orvos, dietetikus, gyúró stb.) felkészültségének* ($F = 3,132$; $p = 0,044$), illetve az *iskolai tanulmányok színvonalának* ($F = 5,181$; $p = 0,006$) jelentőségéről, amelyeket a szülők meghatározóbbnak ítélték. A labdarúgók alacsonyabbra értékelték az *edző pszichológiai felkészültségének* ($F = 11,386$; $p = 0,001$), az *edző pedagógiai felkészültségének* ($F = 15,289$; $p = 0,001$), az *edző erkölcsi magatartásának* ($F = 5,214$; $p = 0,006$), valamint az *iskola/testnevelő tanár érzelmi támogatásának* ($F = 21,365$; $p = 0,001$) súlyát a másik két csoporthoz viszonyítva. Az edzők a *csapatárs(ak) érzelmi támogatása* ($F = 4,914$; $p = 0,008$), valamint a *jó eszközök, felszerelések* ($F = 16,892$; $p = 0,001$) tényezőt jellemezték alacsonyabb értékkel, mint a labdarúgók és a szülők. A *szakmai stáb állandóságának* ($F = 15,424$; $p = 0,001$), a *jó létesítményfeltételeknek* ($F = 7,287$; $p = 0,001$), az *egyesület anyagi helyzetének* ($F = 8,404$; $p = 0,001$), valamint az *edzőtáborok mennyiségének* ($F = 20,198$; $p = 0,001$) fontosságát illetően valamennyi almintá véleménye szignifikánsan eltér, azokat az edzők ítélték a legkevésbé meghatározónak. A szülők az edzőkétől szignifikánsan eltérő véleményt fogalmaztak meg, amikor lényegesebbnek minősítették a *csapatársak teljesítményét* ($F = 3,101$; $p = 0,046$).

	Σ	Labdarúgó	Edzőb	Szülőc	F	P
	M $\pm$ SD (n = 517)	M $\pm$ SD (n = 262)	M $\pm$ SD (n = 37)	M $\pm$ SD (n = 218)		
Edző szakmai tudása	3,77 $\pm$ 0,50	3,78 $\pm$ 0,45	3,73 $\pm$ 0,56	3,75 $\pm$ 0,55	0,321	0,726
Edző hozzáállása	3,76 $\pm$ 0,47	3,76 $\pm$ 0,46	3,73 $\pm$ 0,51	3,77 $\pm$ 0,47	0,098	0,907
Edzések mennyisége (labdarúgással eltöltött órák száma)	3,75 $\pm$ 0,48	3,79 $\pm$ 0,48	3,76 $\pm$ 0,55	3,70 $\pm$ 0,48	1,990	0,138
Edző embersége	3,72 $\pm$ 0,48	3,69 $\pm$ 0,50	3,78 $\pm$ 0,48	3,75 $\pm$ 0,45	1,338	0,263
Edző és sportoló közötti jó viszony*	3,69 $\pm$ 0,52	3,63 $\pm$ 0,56 ^c	3,59 $\pm$ 0,55 ^c	3,78 $\pm$ 0,44 ^{ab}	5,504	0,004
Elméleti/taktikai képzés minősége	3,67 $\pm$ 0,54	3,66 $\pm$ 0,55	3,51 $\pm$ 0,73	3,70 $\pm$ 0,50	1,818	0,163
Életvitel (sporttáplálkozás, pihenés, éjszakai szórakozás és káros szenvedélyek elkerülése)	3,65 $\pm$ 0,56	3,66 $\pm$ 0,59	3,81 $\pm$ 0,46	3,62 $\pm$ 0,54	1,761	0,173
Szülők, család érzelmi támogatása*	3,65 $\pm$ 0,51	3,59 $\pm$ 0,55 ^c	3,57 $\pm$ 0,50	3,74 $\pm$ 0,45 ^a	5,850	0,003
Edző pszichológiai felkészültsége*	3,62 $\pm$ 0,568	3,50 $\pm$ 0,63 ^{bc}	3,76 $\pm$ 0,44 ^a	3,73 $\pm$ 0,48 ^a	11,386	0,001
Edző pedagógiai felkészültsége*	3,60 $\pm$ 0,594	3,47 $\pm$ 0,66 ^{bc}	3,84 $\pm$ 0,44 ^a	3,72 $\pm$ 0,49 ^a	15,289	0,001
Edző erkölcsi magatartása*	3,60 $\pm$ 0,588	3,52 $\pm$ 0,65 ^{bc}	3,73 $\pm$ 0,51 ^a	3,67 $\pm$ 0,51 ^a	5,214	0,006
Szakmai stáb (erőnléti edző, orvos, dietetikus, gyúró stb.) felkészültsége*	3,58 $\pm$ 0,620	3,52 $\pm$ 0,64 ^c	3,51 $\pm$ 0,80	3,66 $\pm$ 0,55 ^a	3,132	0,044
Egyesület vezetőinek hozzáállása	3,49 $\pm$ 0,62	3,51 $\pm$ 0,64	3,27 $\pm$ 0,65	3,50 $\pm$ 0,58	2,565	0,078
Csapattárs(ak) érzelmi támogatása*	3,46 $\pm$ 0,62	3,50 $\pm$ 0,64 ^b	3,16 $\pm$ 0,69 ^{ac}	3,47 $\pm$ 0,58 ^b	4,914	0,008
Edző műveltsége, kulturáltsága	3,42 $\pm$ 0,70	3,35 $\pm$ 0,74	3,54 $\pm$ 0,73	3,48 $\pm$ 0,65	2,667	0,070

	Σ	Labdarúgó	Edző	Szülő	F	p
	M $\pm$ SD (n = 517)	M $\pm$ SD (n = 262)	M $\pm$ SD (n = 37)	M $\pm$ SD (n = 218)		
Szakmai stáb állandósága*	3,36 $\pm$ 0,69	3,30 $\pm$ 0,72 ^{bc}	2,89 $\pm$ 0,74 ^{ac}	3,51 $\pm$ 0,59 ^{ab}	15,424	0,001
Jó eszközök, felszerelések*	3,33 $\pm$ 0,64	3,32 $\pm$ 0,64 ^b	2,78 $\pm$ 0,71 ^{ac}	3,43 $\pm$ 0,58 ^b	16,892	0,001
Jó létesítmény-feltételek*	3,27 $\pm$ 0,65	3,24 $\pm$ 0,69 ^{bc}	2,95 $\pm$ 0,62 ^{ac}	3,36 $\pm$ 0,58 ^{ab}	7,287	0,001
Csapattársak teljesítménye (jó játékosok vegyék körül)*	3,24 $\pm$ 0,64	3,22 $\pm$ 0,65	3,03 $\pm$ 0,73 ^c	3,30 $\pm$ 0,60 ^b	3,101	0,046
Iskolai tanulmányok színvonala*	3,15 $\pm$ 0,75	3,05 $\pm$ 0,78 ^c	3,08 $\pm$ 0,80	3,27 $\pm$ 0,70 ^a	5,181	0,006
Egyesület anyagi helyzete*	3,15 $\pm$ 0,64	3,10 $\pm$ 0,65 ^{bc}	2,86 $\pm$ 0,63 ^{ac}	3,27 $\pm$ 0,60 ^{ab}	8,404	0,001
Külföldi szaktudás felhasználása	3,10 $\pm$ 0,75	3,03 $\pm$ 0,76	3,11 $\pm$ 0,74	3,19 $\pm$ 0,73	2,819	0,061
Szülők, család anyagi támogatása*	3,09 $\pm$ 0,77	2,98 $\pm$ 0,77 ^c	2,73 $\pm$ 0,69 ^c	3,30 $\pm$ 0,73 ^{ab}	15,752	0,001
Barátok érzelmi támogatása	3,08 $\pm$ 0,74	3,13 $\pm$ 0,75	2,86 $\pm$ 0,71	3,05 $\pm$ 0,73	2,247	0,107
Edzőtáborok mennyisége*	2,90 $\pm$ 0,77	2,80 $\pm$ 0,75 ^{bc}	2,35 $\pm$ 0,72 ^{ac}	3,10 $\pm$ 0,75 ^{ab}	20,198	0,001
Menedzser szerepe*	2,76 $\pm$ 0,96	2,66 $\pm$ 1,00 ^c	2,54 $\pm$ 0,96 ^c	2,92 $\pm$ 0,89 ^{ab}	5,477	0,004
Szerencse	2,64 $\pm$ 0,89	2,61 $\pm$ 0,82	2,70 $\pm$ 1,00	2,66 $\pm$ 0,95	0,265	0,768
Iskola/testnevelő tanár érzelmi támogatása*	2,60 $\pm$ 0,97	2,33 $\pm$ 0,97 ^{bc}	2,86 $\pm$ 0,67 ^a	2,87 $\pm$ 0,93 ^a	21,365	0,001

3. táblázat: A sikeres felnőtt labdarúgóvá válást befolyásoló külső tényezők a labdarúgók, az edzők és a szülők szerint

Megjegyzés: A felső indexek az átlagok csoportonkénti összehasonlításának eredményeként kapott szignifikáns különbségeket jelzik az alminták között *(p < 0,05). (Cronbach-alfa = 0,877)

A 4. táblázat a mentális, motorikus és külső tényezők közül az egyes alminták által legmagasabbra értékelt tényezőket foglalja össze, a részletes statisztikai elemzések (1–3. táblázat) alapján.

Minta	Legfontosabb mentális tényezők	Legfontosabb motorikus tényezők	Legfontosabb külső tényezők
Labdarúgók	Kitartás Akaraterő Fejlődésre való törekvés	Kondicionális képességek (gyorsaság, erő, állóképesség)	Edzések mennyisége Edző szakmai tudása Edző hozzáállása
Edzők	Akaraterő Kitartás Elszántság	Koordinációs képességek (térbeli tájékozódás, reagáló- és ritmusképesség)	Edző pedagógiai felkészültsége Életvitel Edző embersége
Szülők	Kitartás Szorgalom Akaraterő	Kondicionális képességek (gyorsaság, erő, állóképesség)	Edző és sportoló közötti jó viszony Edző hozzáállása Edző szakmai tudása

4. táblázat: A sikeres felnőtt labdarúgóvá válást befolyásoló legfontosabb tényezők a különböző minták szerint (összegzés)

Megbeszélés

A mentális tényezők (belső tulajdonságok) tekintetében a *kitartást* és az *akaraterőt* értékelték a legmagasabbra közösen a labdarúgók, az edzők és a szülők. Magas értékeket kapott továbbá a *fejlődésre való törekvés*, a *szorgalom*, valamint az *elszántság*. A motorikus tényezők esetében a *kondicionális képességeket* (*gyorsaság, erő, állóképesség*) ítélték együttesen a legmeghatározóbbnak. Ugyanakkor ha az edzők csoportját önállóan elemezzük, azt látjuk, hogy ők a *koordinációs képességeket* (*térbeli tájékozódás, reagáló- és ritmusképesség*) tartják döntőnek.

Nemzetközi szintű sikerek eléréséhez nem elegendő a kiemelkedő motoros képességek megléte, a beválás folyamatát jelentős mértékben befolyásolják a mentális tényezők is (Révész és mtsai., 2005). A kutatásban is egybehangzó volt az álláspont arra vonatkozóan, hogy a mentális és motoros tényezők egyformán lényegesek, azaz a sikeres labdarúgóvá válásban a mentális tényezők legalább olyan fontos szerepet játszanak, mint a fizikai adottságok.

Az akarat tényezők dominanciája valószínűsíthető volt, hiszen fontosságukat több tehetségmodell is hangsúlyozza (Czeizel, 2003; Gagné, 1993; Piirto, 2021). A tehetség nem

nyilvánulhat meg, ha bizonyos személyiségjegyek hiányoznak, mint például az akarat, a kitartás. Ezek ugyanakkor mind olyan személyiségvonások, amelyek a labdarúgók erkölcsi magatartásának formálásában is kiemelt jelentőséggel bírnak (Bognár és Kiss, 2020).

A külső tényezők sorában az *edző szakmai tudása*, az *edző hozzáállása*, az *edzések mennyisége* (labdarúgással eltöltött órák száma) és az *edző embersége* kapott kiemelkedően magas értékeket. Sokatmondó tény, hogy a 28 tényezőtől kiválasztott négy legfontosabb faktor közül három az edző személyéhez kapcsolódó tulajdonság. A sor legvégén áll az *iskola/testnevelő tanár érzelmi támogatása*.

Ez erősíti azt a következtetést, hogy az edzők szerepe meghatározó a játékosok fejlődésének szempontjából, és nem csupán a szakmai tudásuk, hanem az emberi tulajdonságaik is kulcsfontosságúak (Fraser-Thomas és mtsai., 2005; Martindale és mtsai., 2005; Sæther és mtsai., 2017). Az a megállapítás, hogy a legfontosabb tényezők közé sorolták az edző szakmai felkészültségét, hozzáállását és emberségét, jelzi, hogy nem elég, ha egy edző technikailag és taktikailag felkészült, legalább ennyire számít a pedagógiai érteke, támogatása és motiváló ereje is.

A magas értékeket kapott tényezők továbbá arra utalnak, hogy a sportakadémiai rendszerben a játékosok fejlődése nagymértékben múlik az edzők által biztosított edzésmódszereken és a velük való kapcsolat minőségén (Kasuba, 2018; Poczwadowski és mtsai., 2006). Az edzések mennyiségének kiemelt szerepe pedig azt mutatja, hogy a sportolók és szüleik tisztában vannak azzal, hogy a sikeresség egyik alapja a megfelelő időráfordítás és az intenzív gyakorlás (Ericsson és mtsai., 1993).

A sikeres felnőtt labdarúgósá válás témakörében a sportoló személyéhez kötődő (mentális és motorikus) és a külső befolyásoló tényezők szerepeltek a vizsgálat fókuszában. Ezek a tényezők elősegíthetik vagy hátráltathatják a fejlődést a sikeres sportolói karrierhez. A kutatás segíthet jobban megérteni, miként alakíthatók azok a körülmények, amelyek maximálisan támogatják a sportolók fejlődését és teljesítményét. Ugyanakkor szükséges megjegyezni, hogy mivel a női labdarúgó-sportakadémiai rendszer bevezetésére 2021 januárjától került sor, az adatfelvételig eltelt időszak nem biztosít lehetőséget hosszú távú hatások megfigyelésére.

A kutatás megerősítette, hogy a siker nemcsak a fizikai adottságokon, hanem a megfelelő pszichés állapoton is múlik. Nem elegendő kizárólag a motorikus képességek fejlesztésére koncentrálni, hanem nagy hangsúlyt kell fektetni a mentális tréningekre, a sportpszichológiai támogatásra és a játékosok motivációjának fenntartására is. Ez különösen fontos a női labdarúgók esetében.

A versenyszellem és ambíció alulértékelése a játékosok részéről veszélyeztetheti a motiváció fenntartását a magasabb szinteken. Az előzőek okán javasolt olyan pszichológiai fejlesztő programok bevezetése, melyek támogatják a célkitűzést, a belső motivációt és

a jövőképzést. Mindezek megvalósítása céljából a női labdarúgó-akadémiák edzői munkájában a pedagógiai felkészültség kiemelt jelentőségű.

Azaz gyakorlati szinten a bizalmon alapuló, támogató edző-sportoló kapcsolat tudatos erősítése, a pozitív visszajelzések és az egyéni fejlődés előtérbe helyezése, valamint a sportolók önállóságának és döntéshozatali képességének fokozatos fejlesztése indokolt, figyelembe véve az egyéni mentális terhelhetőséget és motivációs különbségeket.

Felhasznált szakirodalom

- Bognár, J. & Kiss, Z. (2020). Nevelés a labdarúgásban. In Csáki, I., & Takács, M. (szerk.), *Labdarúgás és tudomány*. PRO-KVÓTA 2004 Nonprofit Kft., Puskás Akadémia, 319–366.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2009). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. In Starkes, J., & Ericsson, K. A. (szerk.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*. 89–113.
- Curran, O., MacNamara, A., & Passmore, D. (2019). What about the girls? Exploring the gender data gap in talent development. *Frontiers in sports and active living*, 1, 3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00003>
- Czeizel, E. (2003). Sport és genetika. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1, 15–22.
- Csáki, I., Bognár, J., Trzaskoma-Bicsérdy, G., Zalai, D., Mór, O., Révész, L. & Géczi, G. (2013). A sportágválasztás, a tehetséggondozás és az edző-sportoló kapcsolat vizsgálata elit utánpótláskorú labdarúgók körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 3(55), 9–16.
- Déri, D. (2020). A világjárvány okozta edzői kihívások a női labdarúgásban. In Bognár, J. (szerk.), *Az Eszterházy Károly Egyetem tudományos közleményei (49. köt., 2020/2). Tanulmányok a sporttudomány köréből = Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae. Sectio Sport*. Líceum Kiadó, 7–23. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2022.7>
- Déri, D. (2024): A közneveléssel összefüggő feladatellátás: fókuszban a női labdarúgó-akadémiák. In Bognár, J. (szerk.): *Az Eszterházy Károly Egyetem tudományos közleményei (55. köt.). Tanulmányok a sporttudomány köréből = Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae. Sectio Sport*. Líceum Kiadó, 21–38. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2025.55.21>

- Déri, D., Bognár, J. & Trzaskoma-Bicsérdy, G. (2024). Pedagógiai szempontú elvárások az edzőkkel szemben – Fókuszban a női labdarúgó akadémiák. *Magyar Pedagógia*, 124(2), 71–88. <https://doi.org/10.14232/mped.2024.2.71>
- Ericsson, K., Krampe, R., & Tesch-Roemer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037//0033-295X.100.3.363>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Gagné, F. (1993). Constructs and models pertaining to exceptional human abilities. In Heller, K. A., Mönks, F. J., & Passow, A. H. (szerk.), *International Handbook of Research and Development of Giftedness and Talent*. Pergamon Press. 63–85.
- Kasuba, M. (2018). Az edző-sportoló kapcsolat egy labdarúgó akadémián. *Educatio*, 27(1), 121–128. <https://doi.org/10.1556/2063.27.2018.1.10>
- Kiss, Z., Főzer-Selmeci, B., Csáki, I. & Bognár, J. (2015). Bentlakó labdarúgó-korosztályok pszichés-mentális jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 16(4), 331–347. <https://doi.org/10.1556/0406.16.2015.4.2>
- Kiss, Z. & Bognár, J. (2018). Fiatal labdarúgók beválását befolyásoló nevelési tényezők: egy kiemelt akadémia döntéseinek tanulságai. In Endrődy-Nagy, O. & Fehérvári, A. (szerk.), *Innováció, kutatás, pedagógusok*. Magyar Nevelés- és Oktatókutatók Egyesülete, 103–119.
- Martindale, R. J. J., Collins, D., & Daubney, J. (2005). Talent Development: A Guide for Practice and Research Within Sport. *Quest*, 57(4), 353–375. <https://doi.org/10.1080/00336297.2005.10491862>
- Meylan, C., Cronin, J., Oliver, J., & Hughes, M. (2010). Talent Identification in Soccer: The role of maturity Status on physical, physiological and technical characteristics. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 5(4), 571–592. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.4.571>
- Oláh, Zs. (2009). A motoros teljesítmény összetevői, motoros tesztrendszerek. In Szatmári, Z. (szerk.) *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó. 543–573.
- Pfister, G. (2015), Assessing the Sociology of Sport: On Women and Football. *International Review for the Sociology of Sport*, 50(4-5), 563–569. <https://doi.org/10.1177/1012690214566646>
- Piirto, J. (2021). *Talented Children and Adults: Their Development and Education*. Third edition. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003238485>

- Poczwardowski, A., Barott, J. E., & Jowett, S. (2006). Diversifying approaches to research on athlete-coach relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 125–142. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.002>
- Révész, L., Bognár, J., Gécsi, G. & Benczenleitner, O. (2005). Tehetség meghatározás, sportágválasztás és kiválasztás három egyéni sportágban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 6(4), 17–23.
- Sæther, S., Aspvik, N., & Høigaard, R. (2017). Norwegian Football Academy Players – Player’s Self-Assessed Skills, Stress and Coach-Athlete Relationship. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 141–150. <https://doi.org/10.2174/1875399X01710010141>
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions. *Sports Medicine*, 38(9), 703–714. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00001>
- Vincze G. & Gencsev P. (2009). A sporttehetség kiválasztásának lehetőségei és szervezeti keretei napjainkban. In Bognár, J. (szerk.), *Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás köréből*. Magyar Sporttudományi Társaság. 122–129.
- Williams, A. M., Ford, P. R., & Drust, B. (2020). Talent identification and development in soccer since the millennium. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1199–1210. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1766647>
- Zerényi, K. (2016). A Likert-skála adta lehetőségek és korlátok. *Opus et Educatio*, 3(4), 470–478. <https://doi.org/10.3311/ope.39>

Levelező szerző:

Déri Diána

E-mail: diana.deri@gmail.com

KISS ZOLTÁN

A KONSTRUKTÍV ÉLETVEZETÉS JELENTŐSÉGE A FIATAL LABDARÚGÓK TEHETSÉGGONDOZÁSÁBAN

THE IMPORTANCE OF LEADING A CONSTRUCTIVE LIFE IN THE TALENT DEVELOPMENT OF YOUNG FOOTBALLERS

Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia

ORCID:

Kiss Zoltán: 0009-0009-8017-6770

Absztrakt

A fiatal labdarúgók tehetséggondozása egy nagyon hosszú folyamat, melynek időtartama a gyermekkortól egészen a felnőtté válásig elhúzódik. Ebben a terjedelmes időszakban nemcsak a labdarúgás tudományának elsajátítása történik, hanem ezzel párhuzamosan különböző szocializációs környezetekben a fiatalok nevelése is zajlik, azaz biológiai lényekből szociális lények formálása. A család mint elsődleges szocializációs terep kiemelt fontosságú ebben a folyamatban, azonban az oktatási intézmények pedagógusai és az ifjú sportolókat a versenysport világára felkészítő edzők nélkül nem beszélhetünk teljes körű műveletről. Kiss, Fózer-Selmeci, Csáki és Bognár (2015) kiemelik, hogy a labdarúgó-akadémiák speciális környezetében a sportszakmai hatások mellett érvényesülő nevelési impulzusok egyaránt komoly hatást gyakorolnak az utánpótláskorú sportolók eredményességére.

A tanulmány célja, hogy az elméleti háttér felhasználásával megpróbálja bemutatni az utánpótláskorú labdarúgók neveléséhez köthető, sportszakmán túli terület egy meghatározott szegmensének gyakorlati hasznosultságát. A középpontban a fiatalok személyiségtényezői, jellemvonásai, valamint a konstruktív életvezetés nevelési értékei helyezkednek el. Az ismeretek alkalmazásával lehetőség nyílik a személyiség további fejlesztésére, ami nélkülözhetetlen a tehetséggondozás eredményességét tekintve. Gombocz (2004) úgy fogalmaz erről a törvényszerűségről, hogy folyamatosan átlagon felüli eredményeket produkálni csak olyan személy képes, aki fegyelmezett, céltudatos, azaz

nevelt személyiség, aki az edzői követelményeknek maximálisan igyekszik megfelelni, és a privát szféráját a sportszerű életvitel jellemzi.

Kulcsszavak: *tehetséggondozás, labdarúgás, nevelés, életvitel*

Abstract

Talent development for young footballers is a very long process, taking them from childhood to adulthood. During this lengthy period, young people not only learn to master football, but are also socialized, i.e. acquire social behaviours and change from biological beings to social beings. Primary socialization occurs in the family, which is of paramount importance, but it is not a complete process without the help of teachers and coaches in educational establishments who prepare young sportspeople for the world of competitive sport. Kiss, Főzer-Selmeci, Csáki *at* Bognár (2015) highlight that in the specific environment of football academies, character development also has a strong impact on the performance of young athletes, beyond the sport-specific influences. The paper attempts to demonstrate the practical usefulness of a specific segment of the field of sport science beyond the education of youth football players against the theoretical background. The study focused on the personality and character traits of young people and the values of leading a constructive way of life. The application of these findings allow for further development of personality, which is key in the effectiveness of talent development. As Gombocz (2004) put it, only a person who is disciplined and goal-oriented, who makes every effort to meet the requirements set by the coach and who has a private life characterized by sportsmanship, is able to consistently have above-average performance.

Key-words: *talent development, football, education, lifestyle*

Bevezetés

A jelenlegi magyar labdarúgás eredményei még nem mérhetőek az 1970-es és 1980-as években mutatott teljesítményekhez, abban az időszakban ugyanis csak elvétve zajlott olyan világbajnokság, ahol a magyar válogatott nem szerepelt. Akkoriban még a honi klubcsapatok is érdekelték voltak valamelyik nemzetközi kupasorozat végjátékában. Ugyan a magyar labdarúgó-válogatott 2016-tól állandó résztvevője az Európa-bajnokságoknak, azonban 1986-tól Magyarország nélkül rendezik a világbajnokságokat (Kiss, 2023). Az elmúlt években

a magyar utánpótlás-labdarúgóválogatottak nemzetközi szinten több kiemelkedő eredményt is elértek, többek között 2009-ben, 2015-ben és 2019-ben is korosztályos világbajnokságon vettek részt, azonban – az utánpótláskorban mutatott kimagasló teljesítmény ellenére – csak néhány olyan labdarúgó található a felnőtt válogatottban, aki a legerősebbnek tartott európai bajnokságokban rendszeresen játszik (Kiss, Csáki és Bognár, 2021). Napjainkban Magyarországon is – a világranglistán magasabban jegyzett országokhoz hasonlóan – egyre inkább tért nyert az a szemlélet a labdarúgó-szakemberek között, hogy labdarúgásunk fejlődése érdekében a fiatal játékosokat komplex módon érdemes fejleszteni.

A tehetséges sportolók felnőttkori teljesítményoptimumának megvalósításához nem elég egy-egy adottság magas szintű birtoklása és erősítése, számos összetevő hatást gyakorol rá. A személyiségtényezők is olyan komponensek, amelyek komoly befolyásoló erővel bírnak a sportolói tevékenységre (Reilly, Williams és Richardson, 2003). A pedagógia oldaláról megközelítve elmondható, hogy a személyiség a tevékenységben realizálódik, tehát egy konkrét egyén a cselekedeteivel jellemezhető (Gombocz, 2008). A sportoló tehetsége a teljesítményben tükröződik, de számottevően a jellemvonások fejlesztésén múlik, hogy a kiemelkedő eredmény létrejön-e (Kozéki, 1987). A személyiség fejlődésének folyamata komplexitásról tanúskodik, és ebben a rendszerben a sportra is hangsúlyos szerep hárul, mely jó eséllyel kiegészítheti a családi és iskolai környezet által nyújtott nevelőhatást. A sportolók személyiségfejlesztése érdekében szükség van egy teljes pedagógiai folyamatra, melynek egyaránt részét képezi a sporttevékenység is, azonban ettől még a versenyző nem lesz automatikusan kifogástalan személyiség (Biróné, 2011).

A fiatal labdarúgók képzésének komplexitása: fókuszban a személyiség

A szakemberek által tehetségesnek tartott fiatal labdarúgók fejlesztése összetett folyamat, melynek során a külső összetevők mellett a belső tényezők szerepe is kiemelten fontos. Lindner és Kerr (2001) álláspontja is ezt tükrözi, miszerint a tehetséggondozás eredményességére külső és belső tényezők egyaránt hatással bírnak. Williams és Franks (1998) a labdarúgó-tehetség kibontakoztatásának folyamatában (1. táblázat) több fejlesztendő részt emel ki, melyek között a személyiségtényezők is megtalálhatóak. Meylan, Cronin, Oliver és Hughes (2010) kutatási eredményei bizonyítják, miképpen külső komponensként a szülői támogatottság és az edző, úgy belső faktorként mint személyiséghez köthető tulajdonság a hozzáállás és a kitartás is meghatározó jelentőségű a tehetségek fejlesztésében. Kun és Tóth (2010) fontosnak vélik az utánpótláskorú versenyzők képzése során a tréner személyiségéhez kapcsolódó jellemvonásokat és a neveléssel összefüggő viselkedésmódot. Lukács (2006) kutatási eredményei azt támasztják alá, hogy a fiatal sportolókat egyes

személyiségdimenziókban az azonos korú, nem sportoló társaiktól eltérő értékek jellemzik. A tehetséggondozás folyamatában célszerű szem előtt tartani, hogy a felnőttekkel ellentétben a személyiségtulajdonságok a fiatalabb korosztályok tekintetében kevésbé mutatnak szoros összefüggést a teljesítményt meghatározó paraméterekkel (Aidman és Schofield, 2004). A fiatal labdarúgókkal foglalkozó edzőknek fontos figyelembe venni azt, hogy a sportolókat más-más személyiségvonások jellemzik, s emiatt érdemes eltérő pedagógiai módszereket használni a tehetséggondozási folyamat során (Kiss, Csáki, Fózer-Selmeci és Bognár, 2017). Az edzőknek a sportolók szakmai fejlesztése által lehetőségük nyílik arra, hogy versenyzőik erkölcsi magatartását konstruktív irányba tereljék, mert a jellemhez kapcsolódó pozitív tulajdonságok birtoklása nélkül nem jöhetnek létre kimagasló sporteredmények (Biróné, 2011).

A labdarúgó-tehetség kibontakozását befolyásoló tényezők					
Humánbiológiai jellemzők, testösszetétel	Fiziológiai tényezők	Motoros (technikai) készségek	Szociológiai tényezők	Kognitív tényezők	Személyiség-tényezők
• Testmagasság • Testsúly • Alsó végtag csontjainak átmérője • Izomtömeg • Szomatotípus • Növekedés • Testzsír	• Aerob kapacitás • Anaerob laktacid kapacitás • Anaerob alaktacid kapacitás	• Labdás technikai készségek • Labda nélküli technikai készségek	• Szülői háttér • Szocioökonomiai státusz • Szociokulturális háttér • Iskolázottság • Edző- sportoló – szülő interakció • Kulturális tényezők	• Figyelem • Anticipáció • Gondolkodás • Döntéshozatal • Játékintelligencia • Kreativitás	• Önbizalom • Szorongás • Motiváció • Koncentráció • Erkölcsi magatartásformák

1. táblázat: Williams és Franks (1998) elméletének módosított változata

(Forrás: Bognár és Csáki, 2020)

A jellem mint személyiségvonás

A jellem az egyén magatartását determináló belső feltételrendszer legmagasabb rendű eleme. Leginkább az erkölcsi magatartásformák szabályozásáért felelős, ezáltal alkalmazhatóvá válnak az erkölcsi nevelés pedagógiai törvényszerűségei (Bábosik, 1987). Az Allport (1998, 42) által használt karakter fogalma magában foglalja a jellem kifejezést, mely a személyiséggel sokszor azonos jelentésben is előfordul: „A karakter az ember személyes jegye, személyiségvonásainak mintázata vagy életstílusa.”

Ranschburg (2013, 291) is kiemeli, hogy a hétköznapi életben rendszeresen használják a „jellemet” a „személyiség” szinonimájaként, hiszen „amikor valakiről jellemrajzot készítettünk,

vagy éppen egy másik ember jellemvonásairól beszélünk, nyugodtan alkalmazhatjuk – és időnként alkalmazzuk is – a személyiségrajz vagy a személyiségvonás kifejezést”.

A jellem és a személyiség fogalmak szoros kapcsolatban állnak egymással, azonban eltérő tartalom jellemzi őket. A jellem kevésbé széles tartalommal bír, azonban a személyiség legmélyebb szintjén található meg. Unikális pedagógiai jelentősége abban rejlik, hogy kiemelten járul hozzá a gyerekek megismeréséhez és pszichopedagógiai jellemzésükhöz, valamint segítséget nyújthat a fiatalok különböző megnyilvánulásainak előrejelzéséhez (Beck-Zaja és Zaja, 2021). A jellem kialakulására a környezeti hatások jelentősegteljesebb hatást gyakorolnak, mint az öröklött tulajdonságok. Az embert körülvevő világot azonban nem érdemes minden más egyéb elé helyezni, hiszen az embert a képességei alkalmassá teszik arra, hogy befolyásolni tudja a környezetét, így annak nem lesz teljesen kiszolgáltatva (Tóth, 2004).

A családi környezet mellett az iskola is kiemelkedő terepe a fiatalok jellemformálásának, hiszen itt szervezett formában valósul meg az oktatási és nevelési folyamat. Ezenkívül idesorolhatók a valláshoz kapcsolódó közösségek, egyéb kulturális intézmények (színház, múzeum, könyvtár), melyek szintén nagy hatással lehetnek a jellem pozitív irányú formálására (Beck-Zaja és Zaja, 2021). Hoffman (2004) művében azt hangsúlyozza, hogy a jellem formálása az erkölcsi nevelés céljaként fogalmazódik meg, hiszen a jellem mutatja meg a leginkább személyiségünk állandóságát. A jellem teszi az embert megbízhatóvá, tisztességgé, becsületessé, hiszen a jellemnek tudható be az, hogy hasonló morális körülményre mindenkor hasonló válaszok jöjjenek létre. Mindemellett három tényezőt emel ki a jellemfejlesztés terén az erkölcsi nevelés vonatkozásában:

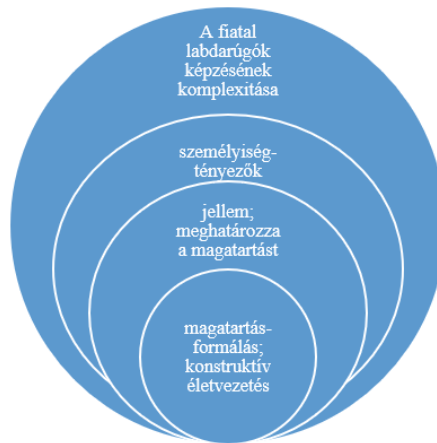
- az ismeretek: megfelelő tájékozódási képesség a morális jó és rossz felismerésében;
- az érzelmek: az emberi tevékenységek legrelevánsabb katalizátorai;
- az akarat: hozzásegíti az embert, hogy eleget tegyen a kötelességeinek a pillanatnyi érdekeivel szemben.

A konstruktív életvezetés mint nevelési érték

Bábosik (1999) úgy fogalmaz, hogy a konstruktív életvezetés olyan életvitelt jelent, amely szociálisan értékes, de az egyén számára is eredményes. Ezáltal ez az emberi érték a közösségfejlesztő jellegét és az egyén fejlődésének lehetőségét is magában foglalja. A pedagógiai tevékenység kiemelt szerepet játszik a konstruktív életvezetés kialakításában, amelyre így az egyik legfontosabb emberi értéknek tekinthetünk (1. ábra).

A konstruktív magatartás- és tevékenységformák megszilárdítása során a nevelő a vele kapcsolatban álló nevelt személyek konstruktív tetteit érzékelve elismeréssel, jutalmazással reflektál. Ezzel parallel módon a nevelő a destruktív magatartásformákra elmarasztalással, büntetéssel felel. A magatartás-alakításnak ez a módja ösztönös nevelésként is aposztrofálható, hiszen a nevelőszerepben elhelyezkedő szülő, pedagógus (edző) komoly pedagógiai ismeret hiányában is hatással van a gyerekek magatartására (Bábosik, 2003). A konstruktív magatartás- és tevékenységkészletben a magatartás- és tevékenységformák két különböző területen nyilvánulnak meg:

- A morális magatartás- és tevékenységformák
- Az önfejlesztő magatartás- és tevékenységformák



1. ábra: A konstruktív életvezetés helye a fiatal labdarúgók nevelésében (forrás: saját szerkesztés)

A morális magatartás- és tevékenységformák

Bábosik (2004) vizsgálatának eredményeként azt a megállapítást tette, hogy az erkölcsi magatartásformák vonatkozásában az egyénre jellemző konzisztens morális magatartási irányvonal kialakulása és megerősítése a pubertáskorra tehető. Az erkölcsi magatartás- és tevékenységformák, melyek egyben közösségfejlesztő hatásúak, az erkölcsi neveléshez köthetők. Bábosik (2004, 20) az Európai Unió dokumentumaira utalva a következő csoportokra helyezi a hangsúlyt, azonban más nevelési célokkal is szélesíthető a repertoár:

- „a szellemi, fizikai vagy közéleti munka;
- az értékóvó magatartás, vagyis a közösség szellemi, kulturális és természeti értékeinek védelme, óvása;

- a segítőkészség vagy karitativitás;
- a toleráns magatartás;
- a fegyelmezettség.”

A munka bármely változata, közösség- és társadalomfejlesztő rendeltetése megkérdőjelezhetetlen. Azokban az országokban, ahol a munkanélküliség komoly méreteket ölt, a foglalkoztatottsági ráta alacsony szinten stagnál, ott gazdasági és kulturális téren sem tapasztalható az emberek számára értékes fellendülés. Az egyén számára bármilyen munkavégzés lehetőséget kínál az életvezetés megszilárdítására. Azon fiatalok esetében, akik nem kapnak a hétköznapi élet különböző területein felelősségteljes feladatokat, jó eséllyel megjelennek a destruktív magatartásbeli jegyek.

A tanulás mint szellemi tevékenység a gyerekek alapvető kötelezettsége. Az utánpótláskorú labdarúgók napi szinten sok időt töltenek el az iskola keretein belül, így az kiváló helyszín a sportolók jellemfejlesztésére, mely egyike azon tényezőknek, amelyek befolyással bírnak a sportolók bevalására (Kiss, Csáki és Bognár, 2021). A fiatalkori teljesítmény megjelenése természetes módon az oktatási intézményekben is létrejöhet. Az iskolában elért teljesítményhez is elengedhetetlen az erőfeszítés, az akarat megléte (Kozéki, 1987). Az utánpótlás-neveléséről nemzetközi szinten is neves norvég labdarúgóklubban, a Rosenborg BK-ban fontos szerepet kap a labdarúgás és az iskolai tanulmányok összehangolása. A korosztályos csapatok mellett tevékenykedő szakmai stábtagnak szoros együttműködést alakítottak ki a sportolókat oktató és nevelő iskolák tanáraival, valamint rendszeresen ellenőrzik a fiatal labdarúgók tanulmányi eredményeit (Aalberg és Saether, 2016). Hasonló tapasztalatokról közöl leírást Larsen, Storm, Saether, Pyrdol és Henriksen (2020) tanulmányukban, melyben kiemelik, hogy a számos, sikeres pályafutást maga mögött tudó labdarúgó neveléséről világhírűvé vált Ajax Amszterdam akadémiáján 14 részmunkaidős tanár segíti a játékosok tanulmányi előmenetelét, melynek során folyamatos a rendszeres kapcsolattartás az iskolák, az akadémia és az akadémia tanárai között. A család jelentős helyszín az elsődleges szocializációban, így a sportszocializációban és a sport gyakorlati támogatásában is (Kay, 2004). Amennyiben a sportszülők rendszeresen rá tudják venni a gyerekeiket otthon vagy az otthon kívül fizikai munka elvégzésére, azzal komoly mértékben hozzájárulnak a fiatalok konstruktív aktivitási magatartásának megerősítéséhez. Jó példa erre Virgil van Dijk, a Liverpool holland válogatott labdarúgója, akinek a szülei korai válása miatt kihívásokkal teli gyermekkorra volt. 16 éves korában egy bredai (holland város) étteremben vállalt konyhai feladatokat. A kapott fizetéséből meg tudta vásárolni a vonatbérletét, így minden nap el tudott utazni a közeli város, Tillburg labdarúgó-akadémiájára (nso.hu, 2019). A magyar oktatási rendszer is kínál hasonló lehetőségeket. A köznevelési törvény előírása szerint az érettségiző diákoknak kötelező 50 óra

közösségi szolgálatot teljesíteniük az érettségi vizsga megkezdése előtt. A közösségi szolgálat elvégzése a diákok számára olyan személyiséghez köthető vonások fejlődését teszi lehetővé, mint a kommunikációs készség, az érzelmi intelligencia, a felelősségvállalás, az empátia vagy az önismeret. Ezek az iskoláskorban a társadalom számára végzett tevékenységek megalapozhatják a tanulóknál a felnőttkori közéleti munkákhoz való pozitív hozzáállást (oktatás.hu, 2019).

Az értékóvó magatartás megszilárdításában és fejlesztésében a pedagógia felajánlja az alkotótevékenységet mint egy összetettebb, megelőző jellegű megoldásmódot. Ez a cselekvés a gyerekeket az értékteremtés irányába tereli, csökkentve az értékpusztító szemléletük kialakulását (Bábosik, 1999). Kollégiumban bentlakó sportolók tekintetében az öltöző és a kollégiumi szoba olyan terep, ahol a fiataloknak felelősséget kell vállalniuk a rendért, a berendezések állapotáért. Amennyiben az edzők és a nevelők megkövetelik a helyiségek takarítását, úgy ezen a manuális értékóvó tevékenységen keresztül az intézmény alkalmazottainak a munkáját nagyobb megbecsülés övezheti a fiatal labdarúgók (sportolók) részéről. Platts (2012) művében fiatal angol labdarúgók akadémián töltött tevékenységét vizsgálta, és a kapott visszajelzések alapján megállapította, hogy az edzők komoly mértékben hozzájárulnak a tehetséggondozó intézmények környezetének formálásához, szervezeti kultúrájának magasabb szintre emeléséhez, jellemformáláson keresztül segítve a fiatal labdarúgókat az intézményeikhez való elköteleződésükben.

Napjainkban sem negligálhatja a társadalom a karitativitást mint erkölcsi magatartásformát, amit a szervezetek egyre növekvő száma is igazol. Fontos megállapítás, hogy már gyermekkorban hozzanak létre a felnőttek olyan körülményeket a fiatalok számára egymás megsegítésére, amelyben a segítőkészségre való hajlam megerősödhet bennük. Az oktatási folyamatokban a csapatsportok is ilyen megfelelő terepként szolgálhatnak a sportolók számára, és idesorolhatók az oktatási intézmények különböző karitatív szervezetekkel karöltve végzett cselekedetei is (Bábosik, 2003). Magyarországon is található olyan kiemelt labdarúgó-akadémia, ahol a fenntartásában működő középiskolával karöltve központi helyet foglal el a kevésbé tehetősebb egyesületek támogatása. Ebben a humánus misszióban nemcsak a klub használt, de még megfelelő állapotban lévő mezeit, labdáit juttatják el az arra rászoruló kluboknak, hanem az utánpótláskorú labdarúgók értékes, de már kinőtt futballcipőit is, melyeket önként ajánlják fel a gyerekek. A fiatal játékosokra inspirálólággal hat, hogy az ismert sportolók sokszor jótehető célokra árverezik el legbecsesebb ereklyéiket. Az angol válogatott labdarúgó, Marcus Rashford fiatal korában sokszor szembesült családjának nélkülözésével, így amikor már tehető profi sportolóvá vált, több százezer rászoruló gyerek étkeztetésében vállalt jelentős szerepet. Önzetlen tevékenységéért II. Erzsébet királynő a Brit Birodalom rendjének tagja címmel tüntette ki (nso.hu, 2021).

A toleráns magatartás hiányában az államok társadalma és a gazdaság működése nem lenne hatékony és sikeres. Az eltérő kultúrák megismertetésének és más idegen nyelvek tanulásának relevanciáját fontos megemlíteni e magatartásformák megszilárdítása érdekében. Az általános iskolások számára a „Határtalanul program” segítségével lehetőség kínálkozik betekinteni a szomszédos országok magyarlakta részein élő honfitársaik kulturális életébe, ezzel is erősítve az összetartozás érzését és az irántuk való tiszteletet. Ebben az összefüggésben *Biróné* (2011) felhívja a figyelmet arra, hogy a sport kiváló terep az emberek közötti kötelék kialakítására, megerősítésére, a másság elfogadására, valamint a nemzeti egységesség tudatosítására. A labdarúgó tehetséggondozó központok számos nemzetközi mérkőzést szerveznek különböző korosztályos csapatainknak külföldre. Javasolt az edzőknek felhívni a gyerekek figyelmét arra, hogy az ellenfél csapataiban szereplő különböző nemzetiségű játékosokkal szembeni rasszista viselkedésre a zéró tolerancia a válasz. *Larsen, Alfermann és Christensen* (2012) publikációjukban fontosnak tartják kiemelni, hogy a dán Aarhus utánpótlásképző intézményben a labdarúgó-szakemberek kiemelt helyen kezelik a fiatal sportolók szociális készségeinek pozitív irányú formálását, ami olyan pszichoszociális tulajdonságokban nyilvánulnak meg, mint a sportolótársak, edzők, szülők és tanárok felé irányuló tisztelet és megbecsülés.

Napjainkban olyan megnyilvánulásokkal is találkozhatunk, melyek a fegyelmezettséget mint személyiséghez köthető értéket kevésbé tartják jelentősnek. Az ezt a szemléletet támogatók úgy vélik, ennek a tulajdonságnak az erőteljes megkövetelése az egyéni jogok és a szabadság korlátozásához vezethet. Azonban a gyakorlatban az tapasztalható, hogy a társadalmi élet különböző szféráiban (közlekedés, munkavégzés) a fegyelmezettség jelentősége meghatározó és elengedhetetlen az életvezetés vonatkozásában. A munkahely fontosságának relevanciáját családi körben és iskolai keretek között már gyermekkorban meg kell alapozni. Kiváló lehetőség erre a fiatalok számára a folyamatos feladatállítás, mert a tétlenség komoly riválist szül a fegyelemnek, amire destruktív cselekedetekkel fognak reagálni (*Bábosik*, 2004). A fiatal labdarúgók számára az iskolai kötelezettségek teljesítése mellett a mindennapi edzések és a hétvégi mérkőzések is folyamatos kihívást jelentenek az év nagy részében. Ez a két terület már önmagában is biztosítja nekik a permanens cselekményfolyamot. Ahhoz, hogy eredményes legyen ennek a magatartásformának a megalapozása, az edzőknek a pályán, a tanároknak a tanórákon kell olyan feladatorientált környezetet teremteni, mely koncentrált cselekvésre készíteti a diákokat. *Révész, Bognár, Gécsi és Sós* (2011) megemlítik, hogy a feladatorientált környezet a feladat elvégzésére ösztönzi az egyént, valamint a teljesítmény áll a középpontban, ezzel szemben az egoorientációjú környezetben a sportoló elutasítóan viselkedik, ha a teljesítményét és képességeit más személyekhez hasonlítja, valamint kis erőfeszítés esetén is elvárja a sikert. *Biróné* (2011) is erősíti ezt a nézetet, miszerint a sporttevékenység a teljesítményre irányuló fegyelmezett,

koncentrált magatartást igényel a személyektől, mint önként vállalt feladatrendszer, benne rejlik a személyiségfejlesztő impulzus, azonban önmagában nem elegendő a sportoló teljes emberré válásához. A személyiséget nem csak a sportolói szférában mutatott tevékenység alakítja.

Az önfejlesztő magatartás- és tevékenységformák

A közösségfejlesztő morális magatartás- és tevékenységformák mellett az önfejlesztő magatartás- és tevékenységformák alkotják a konstruktív magatartás- és tevékenységrepertoár másik pillérét, melyek alkalmazásával elkerülhető az egyoldalú nevelés. Ez utóbbi formák teszik lehetővé az egyén fejlődésének eredményességét. Különböző nevelési feladatokban ölt testet az önfejlesztő magatartás- és tevékenységformák kialakítása, melyeket szinte minden oktatási intézmény pedagógiai programja tartalmaz, és a következő csoportosításban különülnek el:

- intellektuális-művelődési tevékenység (értelmi nevelés);
- esztétikai tevékenység (esztétikai nevelés);
- az egészséges életmód normáit követő magatartás (egészséges életmódra nevelés).

Az intellektuális-művelődési tevékenység megszilárdítása a tanulás iránti vágy kialakítását, a meglévő tudás bővítését, az új dolgok irányába történő nyitást fejezi ki. Az élethosszig tartó tanulás elfogadása, belsővé válása azt eredményezheti, hogy az ember a társadalom által támasztott követelmények teljesítésének folyamatosan eleget tud tenni. A tanuláshoz való kötődés létrejöttét nagymértékben a felnőttek révén megnyilvánuló pozitív visszajelzés és a segítségadás tényezői hozzák létre (*Bábosik*, 1999). Az edző és a sportoló között olyan addiktív kötelék van, amely ha megfelelően működik, extra inspirációt jelent a versenyző számára. Az edzők által megfogalmazott elismerő szavak és a teljesítménnyel összefüggő vélemények erőteljes befolyással bírnak az utánpótláskorú sportolók feladat iránti elkötelezettségére. Az edzőknek lehetőségük van arra, hogy tanítványaikat abba az irányba tereljék, mely a személyes fejlődésüket szolgálja. Még az iskolai feladatok elvégzésére is jó eséllyel ráveheti az edző a rábízott nebulóit, amennyiben a sporttevékenységen túlmutatóan komoly érdeklődést mutat a tanulmányi eredmények iránt (*Budavári*, 2007). Ezzel szemben *Rábai* (2020) vizsgálatának eredményei arról tanúskodnak, hogy a fiatal magyar labdarúgó-akadémisták úgy gondolják, az edzőik alacsony érdeklődést mutatnak az iskolai tevékenységeik iránt, pedig mint *Bognár, Kiss, Déri és Csáki* (2021) egy kiemelt hazai labdarúgó-akadémián elvégzett kutatásuk eredményeként megállapítják, a fiatal sportolók a sporton túli területen is igényt tartanak

edzőik odafigyelésére, törődésére. Más ország és sportág tekintetében pozitív példaként érdemes megemlíteni *Henriksen* (2010) kutatását, aki svéd utánpótláskorú atléták edzőjét kérdezte az iskolai kötelezettségek és a sport összehangolásáról. Ennek során az edző elmesélte, hogy az egyesület egy értékes és hasznos kapcsolatot hozott létre egy, az atlétikát preferáló közép fokú oktatási intézménnyel, ezáltal az egyesület sportolói iskolai keretek között is látogathatnak edzéseket, míg az iskola tanulói a sportklubban vehetnek részt pluszedzéseken, így járulva hozzá a sport és a tanulás rugalmas összeegyeztetéséhez. A sport hatására formálódó tulajdonságok önmaguktól nem mennek át az élet más szegmenseire. Azonban ha az edző tudatosítja a versenyzőjében, hogy a sportolás során megerősödött pozitív személyiségvonásait más területen is alkalmazza, ilyen szféra lehet az iskola, abban az esetben sporttal „feltuningolt” nevelő hatást valósíthat meg (*Biróné*, 2011).

Az esztétikai tevékenység vonatkozásában két jelentős terület, az egyénnek önmagára és a környezetre irányuló tevékenységei különíthetők el. Az egyén önmagára irányuló esztétikai tevékenységének rendeltetése a saját esztétikumának megvalósítása. A jelenkori társadalmi viszonyokban kiemelt szerep jut a személyi esztétikumnak, hiszen az az egyén eredményességét jelentősen befolyásolhatja. Bizonyos munkahelyeken az esztétikum mint külső megjelenés a bizalom záloga is lehet, melyet a higiéniai szabályokat követő magatartás is erősít. Az egyén saját esztétikai megjelenésének fontosságát már a pubertáskorban érdemes a gyerekekben tudatosítani (*Bábosik*, 2003). A sportolók tekintetében egy-egy szerződés megkötését a legtöbb esetben hosszú megbeszélések előzik meg. Természetesen ekkor a sportolói teljesítmény áll a középpontban. Azonban egy ilyen tárgyalássorozatban a sportember kifejezheti a leendő egyesületének képviselői előtt a klub iránti tiszteletét azáltal, hogy a külső megjelenését az alkalomhoz igazítja (a tehetősebb sportolók már stylistokat is alkalmaznak). *Kiss, Bognár és Csáki* (2024) megemlítik, hogy a labdarúgókat sportmenedzserek támogatják karrierjük kiépítésében, akik mára már teljes mértékben a rendszer részévé váltak. A környezetre irányuló esztétikai tevékenység célja az embereket körülvevő esztétikus környezet kialakítása. Az otthon, a lakókörnyezet, az iskola vagy a sportolásra alkalmas környezet mind olyan közeg, mely megfelelő alkalmat teremt a gyerekek számára az ez irányú tapasztalatok megszerzésére. Az oktatási intézmények is különös figyelmet fordítanak arra, hogy a környezeti nevelés ne hiányozzon a pedagógiai programok tárházából, hiszen ez is azon területek közé tartozik, melynek belsővé válását iskoláskorban kell megalapozni. Az akadémiákon a nevelés során alkalom nyílik arra, hogy a diákok felkészüljenek a környezettel összefüggő állampolgári köteleességek és jogok gyakorlására, és be tudjanak kapcsolódni a közvetlen és tágabb környezetük értékeinek, változatosságának megóvásába, szélesítésébe. A kollégiumi nevelésben a foglalkozások célja a kollégisták személyiségének, erkölcsi és esztétikai ismereteinek megalapozása, illetve fejlesztése. „A nevelés folyamata segíti az ember és kultúrája, valamint az őt körülvevő

biofizikai környezet sokrétű kapcsolatának megértéséhez és értékeléséhez szükséges készségek és attitűd kifejlesztésében” (*PFLA Pedagógiai Program*, 2024, 22). Érdemes a diákok figyelmét felhívni a személyes élettereik kialakításában a környezetbarát módokra és a természetes, újrahasznosítható anyagok preferálására. Ilyen lehet az intézményi keretek között megszervezett szelektív hulladékgyűjtés, mely az épületek külső és belső környezetében gyakorlati feladatként is elvégezhető.

Az egészséges életmóddal összefüggő magatartásformák az egészség megőrzésére irányulnak. A motoros tevékenységekre mint fizikai aktivitásra érdemes primátusként tekinteni. Azon nevelési feladatok elvégzése, melyek bevezetik a gyerekeket a mozgás örömteli világába, komoly kihívás elé állítja a társadalom szakmai kompetenciával rendelkező szereplőit. Különösen tekintettel kell lenniük arra a törvényszerűsége, hogy a monoton, kudarcélményekkel teli mozgásos programok inkább negatív hatást válthatnak ki a fiatalokban (*Bábosik*, 2004). A fizikai aktivitásnak domináns szerepe van az elhízás megakadályozásában, még abban a tekintetben is, hogy a túlzott kalóriabevitel és genetikai adottság szintén befolyásoló tényezők. Az inaktív fiatalok túlsúlyossá válnak, ezáltal kevésbé lesznek motiváltak a sportolásra, így tovább csökken arra az esélyük, hogy megszabaduljanak súlyfeleslegüktől. A versenysportolók esetében ellentétes folyamat zajlik. Rendszeres sportegészségügyi vizsgálatokon vesznek részt, hogy a sporttevékenységet biztonságban végezhesék, vagyis időben fény derüljön a maradandó egészségkárosodást eredményező rejtett betegségekre (*Vannai*, 2019). Az egészségre ártalmas magatartási komponensek közé sorolhatók az egészségtelen táplálkozási szokások mint rizikó-magatartásformák. A nevelés és a személyiségfejlesztés domináns befolyással bír a fiatalok egészségtudatos magatartásának konstruktív irányba terelésében (*Nagy L-né*, 2019). A kiegyensúlyozott táplálkozás a megfelelő életmód jelentőségteljes részét képezi. Hozzásegíti az embert ahhoz, hogy a szervezet megkapja a megfelelő energiát és a létfontosságú tápanyagokat (*Gritz – Győry*, 2018). Az adekvát energia- és tápanyagbevitel megteremtése a fiatal sportolók egészségéhez, fejlődéséhez és kondicionális teljesítőképességéhez elengedhetetlen feltétel. A potenciális tápanyag-ellátottság nemcsak a kiemelkedő sporteredményekhez segíti hozzá a versenyzőt, hanem erőteljesen hozzájárul a sérülések, betegségek elkerüléséhez (*Vannai*, 2019). A labdarúgó-akadémiákon dietetikusok gondoskodnak arról, hogy a fiatal játékosok napi energiabevitelének elvárt mennyisége és minősége megfelelően legyen összeállítva. A sportolók eltérő szociokulturális családi közegben szocializálódnak, ahol az étkezési szokások is különbözőek, emiatt nagy kihívást jelent a szakemberek számára, hogy olyan étrendet állítsanak össze az akadémisták számára, mely az energiaigényüket kielégíti, és egyúttal mindenki el is fogyasztja az előírt ételeket. Erre megoldást kínálhatnak a táplálkozási szakemberek által rendszeresen tartott előadások, ahol a fiatalok interaktív módon ismeretekhez juthatnak a sporttáplálkozás legfontosabb szegmenseiről. Ebben a

témában meg kell említeni a dohányzást, az alkohol- és a kábítószer-fogyasztást is mint rizikómagatartásformákat. Varga és Pikó (2015) rávilágítanak arra, hogy a különböző élvezeti szereket fogyasztó egyének a társadalom eltérő osztályaiból származnak. Folyamatosan fel kell hívni a figyelmet a fiatalok körében ezen anyagok egészségromboló hatására. A serdülők káros szenvedélyeinek, azon belül dohányzási és alkoholfogyasztási szokásainak és motivációinak vizsgálata kiemelten fontos téma, hiszen a felnőttkori káros szenvedélyek kezdetei ide vezethetők vissza. A meggyőződésformálás módszerei megfelelő lehetőséget biztosítanak az edzők, tanárok számára, hogy a káros szenvedélyektől távol tartsák a fiatal sportolókat. Jó gyakorlat lehet a labdarúgó-akadémiákon, hogy nemcsak a tanárok által vezetett intézményi tematikus foglalkozásokon, hanem külső előadók bevonásával, magyarázatokkal kiegészített beszélgetések keretében támogassák a sportolókat abban, hogy e témában is tudatosan hozzanak meg helyes döntéseket.

Összegzés

A sportolók komplex fejlesztése kevésbé lesz sikeres a megfelelően kiválasztott és alkalmazott nevelői attitűdök nélkül (Szatmári, 2009). A tehetséggondozás során az utánpótláskorú versenyzők tudatos fejlesztésére kell hangsúlyt helyezni, ezért a pedagógiai szemlélet jelentőségteljes tényező ebben a folyamatban (Csáki, Bognár, Trzaskoma-Bicsérdy, Zalai, Mór, Révész és Géczi, 2013).

A sportoló fiatalok személyiségének fejlesztését nem elkülönülve, hanem a család, az iskola és a sport intézményrendszerének szoros együttműködésben kell és érdemes megvalósítani (Biróné, 2011). A nevelési folyamatban a család szerepe meghatározó, hiszen az a társadalom egyetemes és kardinális intézménye (Gombocz, 2010). Az iskolában a pedagógusokra is sok feladat hárul a tehetséggondozás rendszerében, melyek között fontos megemlíteni a személyiségbeli, az értelmi és a mentális adottságok fejlesztését (Duró, 2007).

A sportszakmai tevékenységekhez szorosan kapcsolódik a pedagógia, hiszen az nem csak az oktatási intézmények privilégiuma. Az edző-sportoló kapcsolat bizonyítottan meghatározó helyet foglal el a fiatal sporttehetségek mindennapjaiban, elsődleges befolyásoló tényező az utánpótláskorú sportolók képzésének sikerességében (Trzaskoma-Bicsérdy, Bognár, Révész és Géczi, 2007). Az edzők pedagógus szerepköre is megkérdőjelezhetetlen, hiszen az edző-sportoló kapcsolat pedagógiai viszonyt is jelent, mely a személyiségformálásra és a sporton túli életvitelre is hatással van. A családi és az iskolai nevelés mellett a sportegyesületek is kiváló nevelési terek. Kutatási eredmények azonban azt bizonyítják, hogy az edzők kevésbé gondolják lényegesnek ezt a szegmenst (Révész, 2023). Kiss, Csáki és Bognár (2019) vizsgálatának eredménye is megerősíti, hogy az edzők a neveléshez kapcsolódó

tevékenységekkel szemben inkább az eredményességet helyezik előtérbe. Varga (2017) labdarúgóedzők nézeteit elemzi mester és versenyzői kontaktusáról. Az adatok alapján rögzíti, hogy az edzők a morális normákkal szemben inkább a sportteljesítmény fejlesztésére irányuló jellemzőkre koncentrálnak. Felszínre került, hogy az edzők kevés érdeklődést mutatnak sportolói sporton kívüli tettei iránt. Azonban eltérő nézetekkel is találkozhatunk, hiszen Larsen, Storm, Saether, Pyrdol és Henriksen (2020) arról számolnak be, hogy az Ajax Amszterdam akadémiáján prioritásként tekintenek a fiatal labdarúgók szociális készségeinek folyamatos magasabb szintre emelésére is, amire az edzők által alkotott közösség egyaránt lényeges tényezőként tekint. A fiatalok számára belsővé válnak az edzők, a személyzet, a tanárok, valamint a játékosok felé megmutatkozó udvarias, tisztelettudó magatartásformák, melyek szintén elősegítik a sikeres labdarúgó-karrier megalapozását.

A labdarúgó-akadémiák – és más tehetséggondozó műhelyek – vezetőinek érdemes átgondolni azt, hogy milyen módon tudják meggyőzni az általuk foglalkoztatott edzőket a sportolók nevelésének fontosságáról a szakmai és azon túli szférában. Rábai (2018) vizsgálatának eredményei alapján nem is tűnik ez olyan egyértelműnek, hiszen maguk a szakmai vezetők is inkább csak a fiatalabb korosztályoknál tartják fontosnak az edzők pedagógiai végzettségét, idősebbeknél a pedagógiai érzék élvez prioritást.

Ehhez a gondolatmenethez kapcsolódva ajánlasként megfogalmazható, hogy a gyerekekkel napi kapcsolatban álló edzők számára kötelező legyen valamilyen felsőfokú pedagógiai végzettség megszerzése, különös tekintettel a kiemelt akadémiákra és az egy szinttel lejjebb rangsorolt tehetséggondozó központokra.

Goethe bölcsessége átformálva a fiatal labdarúgók vonatkozásában: ha úgy kezeljük őket, mintha már azok lennének, amivé lehetnének, akkor nem segítjük őket abban, hogy azzá váljanak, amivé válhatnak. Vagyis: amennyiben az ifjú sportolónak a nevelési folyamat során a felnőtt versenyzőknek kijáró engedményeket teszünk, abban az esetben elmarad a személyiségformálásukat pozitív irányba terelő, az életkorral korreláló követelmények teljesítése.

Felhasznált irodalom

- Aalberg, R. R., Saether, S. A. (2016) The Talent Development Enviroment in a Norwegian top-level football club. *Sport Science Review*, 25: 3-4, 159–182. <https://doi.org/10.1515/ssr-2016-0009>
- Aidman, E.V., Schofield, G. (2004): Personality and individual differences in sport. In T. Morris, és J. Summers (Eds.), *Sport psychology: theory, applications and issues* (2nd ed.) (2247). Milton: Wiley.

- Allport, G., W. (1998): *A személyiség alakulása*. Kairosz Kiadó, Budapest.
- Bábosik, I. (1987): *Jellemformálás és jellemfejlődés*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Bábosik, I. (1999): *A nevelés elmélete és gyakorlata*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Bábosik, I. (2003): *Alkalmazott neveléstudomány*. Osiris Kft., Budapest.
- Bábosik, I. (2004): *Neveléstudomány*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Beck-Zaja, M., Zaja, R. (2021): Erkölcsi nevelés és jellemfejlesztés egy budapesti szakképző centrumában. In: Medovarszki, I. (szerk.): *Tantárgy-pedagógiai kaleidoszkóp 2021*. Magánkiadás, Békéscsaba.
- Biróné, Nagy E. (szerk.) (2011): *Sportpedagógia*. Dialóg Campus Kiadó, Pécs. [Kézirat.]
- Bognár, J. Csáki, I. (2020): Kiemelt akadémiai rendszer labdarúgóinak véleménye a sportágválasztásról, sikerességről és az edzői szerepekről. *Magyar Pedagógia* 120:3, 229–246. <https://doi.org/10.17670/MPed.2020.3.229>
- Bognár, J., Kiss, Z., Déri, D., Csáki, I. (2021) Labdarúgó akadémiasok sporton kívüli tevékenységei. *Educatio*, 30: 4. 703–712. <https://doi.org/10.1556/2063.30.2021.4.11>
- Budavári Á. (2007): *Sportpszichológia*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.
- Csáki, I., Bognár, J., Trzaskoma-Bicsérdy, G., Zalai, D., Mór, O., Révész, L., Géczi G. (2013): A sportágválasztás, a tehetséggondozás és az edző-sportoló kapcsolat vizsgálata elit utánpótláskorú labdarúgók körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 14: 3 (55) 9–16.
- Duró, Zs. (2007): *Tehetségfejlesztés a családban*. Codex Print Kft., Budapest.
- Gombocz, J. (2004): A testnevelő tanár és az edző pedagógiai szerepe. In: Biróné Nagy E. (szerk.): *Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs. 147–172.
- Gombocz, J. (2008): *Sportolók nevelése. A pedagógia és a sportpedagógia alapkérdései*. ÖTM, Budapest.
- Gombocz, J. (2010): *Sport és nevelés*. Balaton Akadémia Kiadó, Keszthely.
- Gritz-Györi, Zs. (2018): *Egészségfejlesztés*. Műszaki Könyvkiadó Kft., Piliscsév.
- Henriksen, K. (2010). The Ecology of Talent Development in Sport. A Multiple Case Study of Successful Athletic Talent Development Environments in Scandinavia. *Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics, Faculty of Health Sciences*, University of Southern Denmark.
- Hoffmann, R. (2004): Az erkölcsi nevelés értékelméleti és pedagógiai dimenziói. *Mester és tanítvány*, január. 67–81.
- Kay, T. (2004): The family factor in sport: A review of family factors affecting sports participation. *Driving up participation: The challenge for sport*.
- Kiss, Z., Fózer-Selmeci, B., Csáki, I., Bognár, J. (2015): Bentlakó labdarúgó-korosztályok pszichés-mentális jellemzői. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 16:(4) 331–347. <https://doi.org/10.1556/0406.16.2015.4.2>

- Kiss, Z., Csáki, I., Fózer-Selmeci, B., Bognár, J. (2017): Elit labdarúgó-akadémia utánpótlás-játékosai személyiségdimenzióinak összehasonlító vizsgálata nem sportolókkal. *Testnevelés, Sport, Tudomány*. 2., 1–2., 49–54. <https://doi.org/10.21846/TST.2017.1-2.8>
- Kiss, Z., Csáki I., Bognár, J. (2019): Magyar és határon túli bentlakásos labdarúgó akadémia sajátosságai az edző szerepe és jellemzői tekintetében. *Különleges Bánásmód*, 5 (2). 7–18. <https://doi.org/10.18458/KB.2019.2.7>
- Kiss, Z., Csáki, I., Bognár, J. (2021): A fiatal labdarúgók személyiségét és pályafutását befolyásoló tényezők vizsgálata a szülők és az edzők véleményének tükrében. In: K. Nagy., E. és Zagyváné, Szűcs I. (szerk.): *Kihívások és megoldások a XXI. század pedagógiájában*. Magyar Tudományos Akadémia Miskolci Területi Bizottsága, Eger, 221–230. <https://doi.org/10.46403/Kihivasokesmegoldasok.2021.221>
- Kiss, Z. (2023): Hazai és határon túli utánpótláskorú labdarúgók tehetséggondozásának pedagógiai jellemzői. *Doktori (PhD) disszertáció*, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger.
- Kiss, Z., Bognár, J. Csáki, I. (2024): Utánpótláskorú labdarúgók tehetséggondozása: a környezet szerepe az akadémiai fejlesztésben. *Az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem tudományos közleményei (55. köt.). Tanulmányok a sporttudomány köréből*. Eger, 39–53. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2025.55.39>
- Kozéki, B. (1987): *Moralitás, jellemfejlesztés*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Kun, I., Tóth, L. (2010): Tehetség a labdarúgásban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 11 (41): 37–41.
- Larsen, C. H., Alfermann, D., Christensen, M. K. (2012) Psychosocial Skills in a Youth Soccer Academy: A Holistic Ecological Perspective. *Sport Science Review*, 21: 3–4, 51–74. <https://doi.org/10.2478/v10237-012-0010-x>
- Larsen, C. H., Storm, L. K., Saether, S. A., Pyrdol, N., Henriksen, K. (2020) A world class academy in professional football: The case of Ajax Amsterdam. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6. 33–43. <https://doi.org/10.7146/sjsep.v2i0.119746>
- Lindner, K. J., Kerr, J. (2001): Predictability of sport participation motivation from metamotivational dominances and orientations. *Personality and Individual Differences*, 30, 759–773. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00068-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00068-4)
- Lukács, L. (2006): Pszichológiai mérések I., <https://docplayer.hu/818124-Mlsz-nupi-zankai-utanpotlas-labdarugo-tabor-2006.html>. [Letöltve: 2025. 05. 01.]
- Meylan, C., Cronin, J., Oliver, J., és Hughes, M. (2010): Talent Identification in Soccer: The role of maturity Status on physical, physiological and technical characteristics. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 5: 4. 571–592. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.4.571>

- Nagy, L.-né (2019): A neveléstudomány és az egészségfejlesztés kapcsolata In: Feith, H., J., Falus, A. (szerk.): *Egészségfejlesztés és nevelés*. Akadémiai Kiadó Zrt., Budapest, 52–59.
- Platts, C. (2012) Education and welfare in professional football academies and centres of excellence: A sociological study. University of Chester PhD thesis. Forrás: <https://chesterrep.openrepository.com/cdr/bitstream/10034/253657/35/chris+platts.pdf>
- Ranschburg, J. (2013): *Erkölc és jellem*. Saxum Kft., Budapest.
- Rábai, D. (2018): Lila-fehér mezben – egy fővárosi és egy vidéki labdarúgó akadémia neveléstudományi megközelítésű vizsgálata, összehasonlítása. *Iskolakultúra*, 3–4: 66–76.
- Rábai, D. (2020): Edző-játékos kapcsolat jellemzői a fővárosi és vidéki labdarúgó akadémiákon. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 21. 2 (84) 12–20.
- Reilly, T., Williams, M.A., & Richardson, D. (2003): Identifying talented players. In T. Reilly & M.A. Williams (Eds.), *Science and soccer* (2nd ed.) Routledge, London, 307–326.
- Révész, L., Bognár, J., Géczi, G., Sós, Cs. (2011): A motivációs környezet vizsgálata úszásban. *Kalokagathia*, 49: (2–4), 206–217.
- Révész, L. (2023): *A sporttehetség-gondozás elmélete és gyakorlata*. Krea-Fitt Kft., Budapest.
- Szatmári Z. (2009): Az edző-sportoló kapcsolat a konfliktusok tükrében. In: Bognár, J. (szerk.): *Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás köréből*. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest, 142–155.
- Tóth, F. L. (2004): *Pedagógiai-andragógiai alapismeretek felnőttoktatók részére*. Nyitott Könyv Kiadó, Budapest.
- Trzaskoma-Bicsérdy, G., Bognár, J., Révész, L., és Géczi, G. (2007): The Coach-Athlete Relationship in Successful Hungarian Individual Sports. *International Journal of Sports Science and Coaching* 2.4. 485–495. <https://doi.org/10.1260/174795407783359759>
- Vannai, J. (2019): *Gyermeksport*. Krea-Fitt Kft., Budapest.
- Varga, D. (2017): Képben a gyermekkép: Labdarúgó edzők nézetei a mester és utánpótláskorú tanítványai kapcsolatáról. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 71, 46–51.
- Varga, Sz., Pikó, B. (2015): Társas és egyéni pszichológiai tényezők szerepe a serdülők rizikómagatartásában. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* (16) 1, 35–54. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.003>
- Williams, A. M., Franks, A., (1998): Talent identification in soccer. *Sports, Exercise and Injury*, 4, 159–165.

Felhasznált dokumentumok

https://pfla.hu/downloads/dokumentumok/Puskas_Ped_progr_2024.pdf Utolsó letöltés: 2025. 06. 06.

<https://www.nemzetisport.hu/angol-labdarugas/2019/05/mosogatofubol-a-premier-league-legjobbja-virgil-van-dijk> Utolsó letöltés: 2025. 12. 02.

<https://www.nemzetisport.hu/angol-labdarugas/2021/04/szazbol-o-az-az-egy-marcus-rashford-utja-a-nelkulozestol-a-nelkulozhetetlensegig> Utolsó letöltés: 2025. 12. 02.

https://www.oktatas.hu/kozneveles/iskolai_kozossegi_szolgalat/gyik Utolsó letöltés: 2025. 12. 02.

Levelező szerző:

Kiss Zoltán

e-mail: kiss.zoltan@pfla.hu

TELEGDI ATTILA

A HOSSZÚ TÁVÚ SPORTOLÓFEJLESZTÉS (LTAD) ALKALMAZÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI A MAGYAR PÁLYAKERÉKPÁRSPORTBAN

THE POSSIBILITIES OF APPLYING LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT (LTAD) IN HUNGARIAN TRACK CYCLING

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport

ORCID

Telegdi Attila: 0009-0005-9915-5727

Absztrakt

A pályakerékpársport a kerékpársport egyik legspecializáltabb ága, amely döntött kanyarú velodromokon zajló, nagy sebességű, technikailag és taktikailag kiemelten komplex versenyeket foglal magában. Magyarországon a sportág hosszú hagyományokra épül, azonban a jelenlegi utánpótlás-nevelést jelentősen korlátozza az infrastrukturális hiány, az egyetlen fedett velodrom (BringAréna) korlátozott kapacitása, valamint az, hogy a fiatal versenyzők többsége más kerékpáros szakágakból kerül át. Ez megnehezíti egy életkori sajátosságokra épülő, pályaspecifikus fejlesztési útvonal kialakítását.

A hosszú távú sportolófejlesztési modell (Long-Term Athlete Development, LTAD) olyan bizonyítékalapú keretrendszer (Balyi és Hamilton, 2004), amely az életkori és élettani sajátosságokhoz igazított fejlesztést támogatja. Nemzetközi kutatások szerint (Ford és mtsai., 2011) az LTAD hatékonyan alkalmazható több sportágban, és a kerékpársportban is kialakultak eredményes sportágspecifikus adaptációi (pl. Kanada, Írország, Nagy-Britannia). Magyarországon ugyanakkor a modell alkalmazása a kerékpársportban még nem történt meg, jóllehet más sportágban történt hazai kutatások (Telegdi és Bognár, 2022; Telegdi, 2024) alátámasztják a fejlesztési szemlélet szükségességét.

A tanulmány célja annak feltárása, hogy az LTAD milyen módon adaptálható a hazai pályakerékpár sajátos szervezeti, infrastrukturális és szakmai környezetében. A kutatás dokumentumelemzésre, félig strukturált interjúkra és szakértői kerekasztal-tartalmakra épül.

Az eredmények alapján a szakemberek egyértelmű igényt fogalmaznak meg egy életkori logikára épülő, egységes fejlesztési modellre. Az LTAD adaptációja reális lehetőséget kínál a sportág hosszú távú, strukturált fejlesztésére, és pilot jellegű bevezetése alapot teremthet a magyar kerékpársport szélesebb körű, bizonyítékalapú utánpótlás-fejlesztési stratégiájához (Côté és Hancock, 2016).

Kulcsszavak: *LTAD-modell, pályakerékpár, sportolófejlesztés, utánpótlás-nevelés, stratégia*

Abstract

The track cycling discipline is one of the most specialized branches of cycling, characterized by high-speed, technically and tactically complex competitions held on banked velodromes. In Hungary, the sport has a long tradition; however, current youth development is significantly constrained by infrastructural limitations, the restricted capacity of the only indoor velodrome (BringAréna), and the fact that most young riders enter the system from other cycling disciplines. These factors complicate the establishment of an age-appropriate, track-specific development pathway.

The Long-Term Athlete Development (LTAD) model is an evidence-based framework (Balyi & Hamilton, 2004) that supports athlete development aligned with age-related physiological and psychological characteristics. International research (Ford et al., 2011) shows that LTAD can be effectively applied across multiple sports, and successful sport-specific adaptations have been implemented in cycling (e.g., Canada, Ireland, Great Britain). In Hungary, the model has not yet been introduced in cycling, although research in other sports (Telegdi & Bognár, 2022; Telegdi, 2024) highlights the need for a structured, development-oriented approach.

The aim of this study is to explore how LTAD can be adapted to the specific organizational, infrastructural, and professional context of Hungarian track cycling. The research is based on document analysis, semi-structured interviews, and expert roundtable contributions.

Findings indicate a clear demand among practitioners for a unified, age-based development model. LTAD adaptation presents a realistic opportunity for long-term, structured sport development, and its pilot-level implementation could provide a foundation

for a broader, evidence-based youth development strategy in Hungarian cycling (Côté & Hancock, 2016).

Keywords: *LTAD model, track cycling, athlete development, youth talent pathway, strategy*

Bevezetés

A pályakerékpársport a kerékpársport egyik legspecifikusabb ága, amely kiemelkedően magas technikai, taktikai és fiziológiai felkészültséget igényel. A versenyeket döntött kanyarú, jellemzően 200–250 méteres fedett vagy szabadtéri velodromokon rendezik, speciális, fix áttételes és fék nélküli pályakerékpárokkal. A sportág versenyszámai a robbanékony sprintektől (sprint, keirin, időfutam) az összetett állóképességi számokig (omnium, scratch, pontverseny) terjednek, ami sokoldalú, célzott és nagy precizitású edzőmunkát követel meg a sportolóktól.

A magyar pályakerékpársport aktuális helyzete

Magyarországon a pályakerékpársport jelenlegi helyzete több, egymással összefüggő szervezeti, szakmai és infrastrukturális tényező miatt kihívásokkal terhelt. Szervezeti szempontból az utánpótlásbázis szűk, és a sprinterek kivételével döntően más kerékpáros szakágakból érkező fiatalokra épül. Ez biztosítja ugyan a sportág minimális merítési lehetőségét, ugyanakkor megnehezíti egy önálló, életkori sajátosságokra épülő, pályaszpecifikus képzési útvonal kialakítását. A szakágak közötti átjárhatóság – amely a nemzetközi gyakorlatban a kerékpársport egyik erőssége és a toborzás kulcseleme – hazai viszonylatban nem kellően szervezett, és nem valósul meg egységes szövetségi koordináció mellett. Mindez hozzájárul a sportági képzés széttagoztságához és a hosszú távú utánpótlás-építés nehézségeihez.

Szakmai oldalról a legjelentősebb kihívást a pályakerékpárhoz értő edzők és szakemberek alacsony száma, valamint a sportágspecifikus módszertani útmutatók és képzési programok hiánya jelenti. A jelenlegi edzőképzési rendszerben nem jelenik meg hangsúlyosan az LTAD-szemléletű, életkori fejlesztési logikára épülő képzés, és a pályakerékpárra vonatkozóan nem érhető el olyan strukturált módszertani anyagok, amelyek támogatnák az egységes utánpótlás-fejlesztést. Ez a szakmai háttér korlátozza az egységes pedagógiai, edzésméleti és sporttudományos alapokra épülő fejlesztési rendszer kiépítését.

Infrastrukturális szempontból a magyar pályakerékpár egyik legnagyobb korlátja a velodromhálózat hiánya. Bár a BringAréna megnyitása mérőkövet jelentett a hazai sportágfejlesztésben, az egyetlen fedett pálya nem teszi lehetővé a rendszeres, regionális

alapú utánpótlásképzés kialakítását, és korlátozza a sportág országos lefedettségét. A létesítményhiány akadályozza az LTAD-szemlélet gyakorlati megvalósítását, amely a rendszeres, életkorhoz igazodó, fokozatos edzés- és versenyterhelés kialakítását feltételezi.

A tematikus keret megalapozása

A nemzetközi és hazai kontextus alapján jól látható, hogy a pályakerékpársport hosszú távú fejlesztését négy, egymással szorosan összefüggő tényező határozza meg: (1) a fejlesztési koncepció és szakmai tartalom minősége, (2) az infrastruktúra és a működési környezet adottságai, (3) az edzőképzés és a humán erőforrás kapacitásai, valamint (4) a szervezeti és versenyrendszeri háttér. Ezek a dimenziók következetesen megjelennek a nemzetközi LTAD-alapú kerékpáros fejlesztési modellekben (pl. Kanada, Nagy-Britannia, Írország), és meghatározó szerepet töltenek be a sportolófejlődés eredményességében (Balyi és mtsai., 2013; British Cycling, 2022; Lloyd és mtsai., 2015;). Mivel a hazai pályakerékpársport jelenlegi kihívásai is elsősorban ezen területeken jelentkeznek, a kutatás vizsgálati kerete e négy dimenzió mentén került kialakításra.

Az LTAD-modell elméleti és gyakorlati alapjai

A hosszú távú sportolófejlesztési modell (Long-Term Athlete Development, LTAD) egy olyan átfogó koncepció, amely a sportolók életkori sajátosságainak, fejlődési ütemének és sportági igényeinek figyelembevételével mutat utat a sportolói életpályára (Balyi és Higgs, 2004). A modellt *Balyi István* és munkatársai dolgozták ki 2013-ban, elsősorban a kanadai sportfejlesztési keretrendszer megújításának céljával. Az LTAD egyik legfontosabb újítása, hogy nem csupán teljesítmény-központú megközelítést alkalmaz, hanem hangsúlyt helyez a gyermek- és ifjúkori szenzitív fejlődési szakaszokra és a hosszú távú egészségmegőrzésre a komplett sportolókat körülvevő környezet bevonásával (Balyi, Way és Higgs, 2013).

A modell hét szakaszra bontja a sportolói fejlődést, az alapmozgások elsajátításától (Active Start) az egész életen át tartó sportolásig (Active for Life). Minden szakaszhoz meghatározott edzés- és versenyztetési célok, valamint fejlődési ablakok tartoznak, amelyek az idegrendszeri, hormonális és pszichológiai érési folyamatokhoz igazodnak (Lloyd Oliver, Faigenbaum, Howard, Croix, Williams, Best, Alvar, Micheli, Thomas, Hatfield, Cronin és Myer, 2015; Ford és mtsai., 2011). Kiemelt szerepet kap a motoros képességek megfelelő sorrendben és a fejlődés figyelembevételével időzített fejlesztése, valamint a korosztályos versenyztetés pedagógiaiilag megalapozott szervezése.

Az LTAD-modell sportági adaptációja nemzetközi szinten is elterjedt, különösen azokban az országokban, ahol központi utánpótlás-stratégiák működnek (pl. Kanada, Egyesült Királyság, Írország, Ausztrália). Egyre több sportág – például atlétika, úszás, kerékpár, jégkorong, gyorskorcsolya – dolgozta ki saját LTAD-alapú sportolófejlesztési irányelveit, figyelembe véve a sportág specifikus követelményeit és fejlődési útvonalaikat (Côté és Vierimaa, 2014; Telegdi, 2020; Telegdi, Balyi és Györgyi, 2020), de más sportágak is alkalmazzák bizonyos elemeit a rendszernek.

A modell alkalmazása ugyanakkor több elméleti kritikát is felvet. A fejlődési út túlzottan lineáris ábrázolása nem tükrözi a sportolói fejlődés valós, nemlineáris és egyénfüggő természetét (Collins és MacNamara, 2012). Emellett a szenzitív „trainability windows” koncepció empirikus megalapozottsága korlátozott, ezért használata óvatosságot igényel (Ford et al., 2011; Lloyd et al., 2015). Az LTAD-modell elsősorban a fizikai és technikai fejlesztésre koncentrál, miközben a modern tehetségmodellek hangsúlyozzák a pszichológiai és szociális tényezők szerepét is.

Nemzetközi jógyakorlatok a pályakerékpársportban

A hosszú távú sportolófejlesztési modell (LTAD) nemzetközi szinten egyre hangsúlyosabb szerepet kap a pályakerékpársport utánpótlásának fejlesztésében. Olyan országokban, mint Kanada, Írország vagy az Egyesült Királyság, az LTAD-modellt országos sportstratégiai keretként alkalmazzák, melyet a pályakerékpár sportág sajátosságaihoz is adaptálták (British Cycling, 2022; Cycling Canada, 2012; Sport Ireland, 2021).

Kanadában a Cycling Canada LTAD program külön szakaszokat határoz meg a versenyzői fejlődéshez igazítva, hangsúlyt helyezve az alapvető motoros készségek fejlesztésére, a sokoldalú mozgásalapozásra és a sportágspecifikus technikai-taktikai elemek fokozatos beépítésére. A sportági szövetség aktív szerepet vállal a program irányításában, az edzőképzési tananyagok fejlesztésében és a regionális szintű műhelymunkák koordinálásában (Cycling Canada, 2012).

Írországban a Cycling Ireland Talent Development Pathway program az LTAD alapelveire épül, és egy átfogó, klubszintre is adaptált utánpótlás-fejlesztési rendszerrel rendelkezik. A sportági szövetség szorosan együttműködik a klubokkal és iskolai programokkal, különös figyelmet fordítva az U12–U16 korosztályra mint kulcsfontosságú szenzitív fejlesztési időszakra (Sport Ireland, 2021).

A brit modell, amelyet a British Cycling Rider Development Framework keretében valósítanak meg, szintén szorosan az LTAD-modell alapelveire épül. Az angol rendszer fő pillérei a regionális akadémiák, ahol a tehetséggondozás célzottan történik, az országos szövetség szakmai irányítása mellett. Az edzőképzés és a fejlesztési programok közös struktúrába rendezve működnek, biztosítva az egységes szakmai szemléletet (Bailey, Collins, Ford, MacNamara, Toms és Pearce, 2010; British Cycling, 2022).

A kutatás célja

A kutatás témaválasztása e három dimenzió metszetében válik indokolttá. A nemzetközi sportági trendek egyértelműen mutatják, hogy az LTAD-alapú sportolófejlesztési modellek hatékony eszközt jelentenek a tehetségek azonosításában, a lemorzsolódás csökkentésében és az élsportba vezető út strukturált felépítésében. Magyarországon azonban jelenleg nem létezik olyan, kifejezetten a pályakerékpársport sajátosságaira épülő, életkori fejlesztési keretrendszer, amely a szervezeti működést, az edzői-szakmai szemléletet és az infrastrukturális tényezőket integrált módon kezelné. Így a kutatás jelentősége abban áll, hogy hozzájárulhat egy olyan, tudományosan megalapozott, hosszú távon fenntartható fejlesztési koncepció kialakításához, amely képes növelni a pályakerékpár hazai vonzerejét, stabil utánpótlás-rendszerét és nemzetközi versenyképességét.

A kutatás célja, hogy feltárja a hosszú távú sportolófejlesztési modell (LTAD) hazai pályakerékpársportban való adaptációjának lehetőségeit, különös tekintettel azokra a szervezeti, szakmai és infrastrukturális sajátosságokra, amelyek meghatározzák a modell alkalmazhatóságát. A vizsgálat célja továbbá az LTAD olyan elemeinek azonosítása, amelyek a hazai sportági környezetbe integrálhatók, valamint gyakorlati javaslatok megfogalmazása egy egységes, fenntartható és életkori logikára épített utánpótlás-fejlesztési rendszer kialakításához. A kutatás ezzel hozzájárulhat a magyar pályakerékpársport hosszú távú stratégiai megerősítéséhez és a nemzetközi szintű versenyképesség növeléséhez.

Módszerek

A kutatás kvalitatív megközelítésben készült, amelynek célja, hogy feltárja a hosszú távú sportolófejlesztési modell (LTAD) hazai pályakerékpársportba történő adaptációjának lehetőségeit. A vizsgálat háromféle adatforrásra épült: dokumentumokra, félig strukturált interjúkra és másodlagos szakértői tartalmakra. Az elemzési folyamat során a Braun és Clarke (2006) által leírt tematikus elemzés módszertanát alkalmaztuk. A kutatás alapjául szolgáló tematikus keretet négy fő dimenzió alkotta:

1. fejlesztési koncepció és szakmai tartalom,
2. infrastruktúra és működési környezet,
3. edzőképzés és humánerőforrás,
4. szervezeti és versenyrendszeri háttér.

Mintaválasztás

Öt szakembert kérdeztünk meg: három utánpótlásedzőt ($n = 3$) és két szövetségi szakembert ($n = 2$).

A mintaválasztás irányított, szakértői kiválasztással történt, a célunk nem a statisztikai reprezentativitás, hanem a releváns tapasztalatok mélyreható feltárása. A három utánpótlásedző olyan klubokból érkezett, amelyek aktív szereplői a hazai pályakerékpár edzés- és versenyrendszerének, rendszeresen dolgoznak fiatal sportolókkal a BringArénában, és közvetlen tapasztalattal rendelkeznek a képzési útvonal gyakorlati nehézségeiről. A két szövetségi szakember bevonását az indokolta, hogy munkájuk révén átfogó rálátással bírnak a hazai kerékpársport szervezeti, szakági és utánpótlásbeli folyamataira, így képesek voltak a klubszinten megjelenő problémákat rendszerszinten értékelni. A kis elemszám ellenére a minta megfelelően lefedte az amúgy is szűk létszámú pályakerékpársport kulcsfontosságú szereplőit, és lehetővé tette a jelenségek több szempontból történő vizsgálatát, ami növelte az eredmények érvényességét.

A másodlagos szakértői tartalomként a Magyar Kerékpáros Szövetség által 2025. 03. 20-án rendezett Utánpótlás Kerekasztal konferencián elhangzottakat használtuk fel:

- tizenhét utánpótlásedző és sportszülő ($n = 17$),
- négy szövetségi szakember ($n = 4$).

Ezeket a tartalmakat másodlagos kvalitatív forrásként használtuk fel a trianguláció, a megbízhatóság és érvényesség növelése érdekében.

Adatfelvétel

Az adatgyűjtés három párhuzamos csatornán történt.

Dokumentumgyűjtés és -elemzés

A kutatás mintája több adatforrásból tevődött össze, amelyek egymást kiegészítve biztosították a hazai pályakerékpársport helyzetének mélyreható feltárását.

A dokumentumelemzésbe a hazai kerékpározással kapcsolatos releváns dokumentumokat, az LTAD-vonatkozású kanadai, brit és ír kerékpáros anyagokat, a hazai LTAD-vonatkozású kutatási eredményeket és egyéb külföldi edzéselméleti anyagokat vontunk be ($N = 8$):

- hazai kerékpáros sportstratégiai dokumentumok,
- nemzetközi LTAD-modellek (kanadai, brit, ír kerékpársport),
- elméleti alapművek,
- hazai szakirodalom.

Ezeket a dokumentumokat célzottan (purposive) választottuk ki, elsősorban relevanciájuk alapján (Bryman, 2016). A dokumentumok gyűjtésének és elsődleges áttekintésének célja a hazai és nemzetközi sportági környezet feltérképezése volt. A dokumentumok tematikus szempontok mentén kerültek kiválasztásra és rendszerezésre.

A kódolási szempontok négy dimenzió mentén kerültek kialakításra:

- fejlesztési koncepció és szakmai tartalom,
- infrastruktúra és működési környezet,
- edzőképzés és humánerőforrás,
- szervezeti és versenyrendszeri háttér.

A vizsgált dokumentumok nem egyneműek: a mintában két stratégiai jellegű anyag, három nemzetközi LTAD-modellhez kapcsolódó sportági útmutató, két elméleti-tudományos háttéranyag és több hazai szakirodalom szerepel. Ez a heterogenitás ugyanakkor lehetővé tette, hogy a pályakerékpár LTAD-adaptációját több szinten – elméleti, sportági és stratégiai – vizsgáljuk. A dokumentumok típusát és felhasználhatóságát az **1. táblázat** összegzi.

Dokumentum címe	Forrás típusa	Kulcstémák / Kódolási szempontok	Használhatóság a kutatásban
MKSZ Sportágfejlesztési Stratégia (2018–2024)	Hazai stratégia	Utánpótlás, szakágak szerepe, fejlesztési célok	Hazai sportági kontextus megértése
Nemzeti Kerékpáros Stratégia 2030	Hazai stratégia	Infrastruktúra, oktatás, kerékpáros utánpótlás	Infrastrukturális háttér és fejlesztési irányok
Cycling Canada LTAD Guide	Nemzetközi LTAD	Életkori szakaszok, versenyeztetés, edzőképzés	Nemzetközi adaptációs modell összehasonlítás
British Cycling Rider Development Framework	Nemzetközi LTAD	Regionális akadémiák, képzési rendszer, tehetséggondozás	Képzési rendszer és versenyrendszer példák
Cycling Ireland Talent Development Pathway	Nemzetközi LTAD	Utánpótlási útvonal, klubrendszer, korosztályos fejlesztés	LTAD-struktúra gyakorlati alkalmazása
Balyi és Hamilton (2004) – Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence.	Elméleti tudományos háttéranyag	LTAD-modell felépítése, fejlődési szakaszok, edzéstartalom	Elméleti keret és elemzési szempontok
Sport for Life Society. (2019). Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0. Sport for Life.	Elméleti tudományos háttéranyag	LTD-modell felépítése, fiziológiai alapok, fejlődési ablakok, terhelhetőség	Elméleti keret, fiziológiai és életkori alapok indoklása
Telegdi (2020, 2021, 2023, 2024) Telegdi és mtsai. (2022) – LTAD-kutatások a gyorskorcsolya sportágban	Hazai tudományos szakirodalom	Adaptációs lehetőségek, hazai kihívások, LTAD-alkalmazás	Hazai implementációs szempontok és összehasonlítás

1. táblázat: Az elemzés során vizsgált releváns dokumentumok, azok típusa, kódolási szempontjai és felhasználhatóságuk (saját szerkesztés)

Félig strukturált interjúk

Az interjúk célja a dokumentumelemzés során azonosított témák elmélyítése volt. Az interjúk kérdéssora a négy tematikus dimenzióhoz igazodott. A szakemberek saját tapasztalataikat és értelmezéseiket is megoszthatták, ami lehetővé tette a gyakorlati szempontok feltárását. Interjúk fő kérdésblokkjai:

- fejlesztési koncepciók és életkori sajátosságok,
- infrastruktúra és hozzáférés,
- edzőképzés, humánerőforrás és módszertani támogatás,
- szervezeti és versenyrendszeri működés.

Az interjúk időtartama 20–25 perc között alakult. Hangfelvétel nem készült; az interjúk során részletes, strukturált jegyzetelést alkalmaztunk, amely a későbbi tematikus elemzés alapjául szolgált.

Kerekasztal-beszélgetés adatainak gyűjtése

A kerekasztal-beszélgetésről hangfelvétel és jegyzetek is készültek, amelyek lehetővé tették a hozzászólások tematikus áttekintését. A beszélgetés tartalmát nem primer kutatási adatként, hanem másodlagos szakértői kontextusként használtuk fel: célja az interjúkból azonosított témák megerősítése és értelmezési keretének bővítése volt.

Adatelemzés

Az adatelemzés a Braun és Clarke (2006) által leírt tematikus elemzési megközelítés lépéseit követte.

Elemzési lépések:

- Nyílt kódolás a dokumentumok, interjúk és a kerekasztal szövegeiben.
- Kódok tematikus csoportosítása a négy fő dimenzió mentén.
- Mintázatok és eltérések összevetése az adatforrások között.
- Fő- és altémák azonosítása, különös tekintettel az LTAD-alapelvekhez való kapcsolódásra.
- Összegző értelmezés készítése az LTAD hazai adaptációjának lehetőségeiről, akadályairól és a fejlesztési irányokról.

Trianguláció

A dokumentumok, interjúk és kerekasztal-beszélgetések összevetése lehetővé tette:

- az egyezések és ellentmondások azonosítását,
- a témák megerősítését több forrásból,
- az eredmények érvényességének növelését.

A kutatás adatforrásait és elemzési módszereit a 2. táblázat foglalja össze.

Forrás	Típus	Résztvevők száma	Elemzési módszer	Szerep
Dokumentumok	Másodlagos	8 stratégiai dokumentum	Kódolás-tematizálás	Kontextus
Interjúk	Elsődleges	5 fő (3 fő Utánpótlás Szakember, 2 fő Szövetségi Szakember)	Tematikus elemzés	Célzott tematikus mélyelemzés
Kerekasztal-beszélgetés	Másodlagos	21 fő (17 Utánpótlás Szakember, 4 fő Szövetségi Szakember)	Jegyzet és audio alapján tematizált kivonat	Kontextuális megerősítés

2. táblázat: A kutatás során felhasznált adatforrások és elemzési módszerek (saját szerkesztés)

Kutatásetika

A kutatás a kvalitatív társadalomtudományi vizsgálatok etikai irányelvei szerint zajlott. A résztvevők előzetes tájékoztatást kaptak, és önként járultak hozzá a részvételhez. Az adatgyűjtés során készült jegyzetek nem tartalmaztak azonosítható információkat, és kizárólag a tematikus elemzéshez kerültek felhasználásra; a résztvevők anonimitása minden esetben biztosított volt.

Eredmények

A dokumentumelemzés eredményei

A vizsgált dokumentumok elemzése alapján jelentős eltérések mutatkoznak abban, hogy a különböző hazai és nemzetközi anyagok milyen módon és mélységben kezelik a sportolói hosszú távú fejlesztés kérdését. A tematikus elemzés azt mutatja, hogy a nemzetközi LTAD-modellek (Kanada, Nagy-Britannia, Írország) koherens, életkori sajátosságokra épített fejlesztési logikát alkalmaznak, amely pontosan meghatározza az egyes korosztályokhoz tartozó technikai, taktikai, fiziológiai és pedagógiai célokat. Ezzel szemben a hazai

dokumentumokban az utánpótlás-nevelés ugyan kiemelt célként jelenik meg, azonban nem társul hozzá egységes, pályakerékpár-specifikus fejlesztési rendszer, és nem jelenik meg explicit módon az LTAD-szemlélet.

A dokumentumok közötti összevetés rámutat arra, hogy a hazai anyagok egy része a kerékpársport egészének fejlesztésére fókuszál, így például a Nemzeti Kerékpáros Stratégia 2030 elsősorban infrastrukturális és tömegsportos megközelítést alkalmaz, és kevésbé foglalkozik a versenysport-specifikus, korosztályos fejlesztési pályákkal. Ezzel szemben a nemzetközi LTAD-kiadványok szisztematikusan tárgyalják a sportolófejlesztés szakaszait, és jól meghatározott edzői szerepeket, versenyeztetési elveket és fejlesztési periódusokat határoznak meg. A dokumentumelemzés egyik legfontosabb eredménye, hogy mind a hazai, mind a nemzetközi anyagok hangsúlyozzák az infrastruktúra jelentőségét, azonban a hazai rendszerben a velodromhálózat hiánya különösen korlátozó tényezőként jelenik meg. A nemzetközi modellekben a pályakerékpárhoz kapcsolódó edzés- és versenyrendszerek több létesítményre, regionális képzési központokra és strukturált koordinációra épülnek, míg Magyarországon jelenleg mindez egyetlen fedett pályára korlátozódik, amely az LTAD-szemlélet gyakorlati megvalósítását jelentősen nehezíti.

Az edzőképzés tekintetében szintén jól látható különbség figyelhető meg: míg a nemzetközi modellek szintalapú, kompetenciaalapú és modulrendszerű edzőképzést működtetnek, addig a hazai dokumentumok nem tartalmaznak részletes, LTAD-logikára épülő edzőképzési rendszert. A nemzetközi példák egyértelműen mutatják, hogy az edzőképzés fejlesztése a sportolófejlesztés egyik meghatározó eleme – ez a hazai anyagokból hiányzik, vagy csak általános szinten jelenik meg.

A szervezeti és versenyrendszeri háttér elemzése alapján a hazai rendszerben nincs egységesen felépített, LTAD-szakaszlogikához igazodó korosztályos versenyeztetés, míg a nemzetközi anyagokban a versenyrendszer pontosan a fejlődési szakaszokhoz igazodik. Ez az eltérés alapvetően meghatározza a sportág fejlődési lehetőségeit, és indokoltá teszi egy egységes pályakerékpáros utánpótlásmodell kidolgozását.

Összességében a dokumentumelemzés eredményei azt mutatják, hogy a hazai és a nemzetközi koncepciók közötti legnagyobb különbségek a strukturáltságban, az életkori fejlesztési logika megjelenésében, az infrastrukturális háttérben és az edzőképzésben mutatkoznak, amelyek együttesen indokolják az LTAD-adaptáció szükségességét a pályakerékpárban.

Dokumentum címe	Főbb témák	LTD-kompatibilis elemek	Hiányosságok, fejlesztendő területek
MKSZ Sportágfejlesztési Stratégia (2018–2024)	Utánpótlás-nevelés, szakági integráció, fejlesztési célok	Utánpótlási célkitűzések, edzői szerepek	Pályakerékpár alacsony prioritása, specifikus fejlesztési terv hiánya
Nemzeti Kerékpáros Stratégia 2030	Infrastruktúra-fejlesztés, képzés, egészséges életmód, élethosszig tartó sportolás	Egészséges életmód, élethosszig sportolás	Főként tömegsportra, a kerékpározás az egészség- és környezettudatosság eszköze
Cycling Canada (2012) LTAD Guide	LTAD-szakaszok, korosztályos fejlesztés, edzőképzés	Életkori szakaszokra bontott képzési rendszer	Alkalmazás hazai viszonyokra nem közvetlen
British Cycling (2022) Rider Development Framework	Tehetséggondozás, regionális akadémiák, versenyrendszer	Versenyeztetés időzítése, edzésstruktúra	Adaptáció szükségessége a magyar rendszerhez
Cycling Ireland (2013) LTAD	LTAD-szakaszok, korosztályos átfogó tehetségfejlesztés, holisztikus képzés	Életkori szakaszokra bontott képzési rendszer, korosztályváltás támogatása	Erőforrás- és infrastruktúraigény
Balyi & Hamilton (2004) – LTAD: Trainability in Childhood and Adolescence	LTAD kialakulása, életkori szakaszok, fejlődési ablakok	Modell szerkezete, képzési szakaszok, versenyeztetés időzítése	Sportágspecifikus adaptáció szükségessége
Sport for Life Society. (2019). Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0. Sport for Life.	Hét szakaszos LTD-modell, edzői szerepek, egészségmegőrzés	Multilaterális fejlesztés, hosszú távú sportolói életút	Nincs közvetlen kerékpársporti példatár
Telegdi (2020, 2021, 2023, 2024) Telegdi és mtsai. (2022) – LTAD-kutatások a gyorskorcsolya sportágban	Hazai sportolófejlesztési adaptációk, edzőképzési tapasztalatok	Adaptáció lépései, szervezeti kihívások, pilotprojekt szemlélet	Sportágspecifikus adaptáció szükségessége, edukációs képzés szükségessége

3. táblázat: A dokumentumelemzés során a vizsgált dokumentumok, a vizsgált témák LTAD-vonatkozásai és hiányosságok összefoglalása (saját szerkesztés)

Interjúk és kerekasztal-beszélgetés eredményei

Az interjúk elemzése négy fő tématerületen belül több, egymással összefüggő mintázatot tárt fel. Az utánpótlás-szakemberek (USZ) és a szövetségi szakemberek (SZSZ) véleményei között jelentős átfedések mutatkoztak, és a konferencián elhangzott szakértői reflexiók nagyrészt megerősítették ezeket. A két adatforrás tematikus triangulációja egységes, több ponton konzisztens szakmai képet rajzol ki.

Fejlesztési koncepció és szakmai tartalom – iránynélküliség és szakmai széttagoeltság

A szakemberek körében visszatérő elem volt a stratégiai iránymutatás hiányának érzete. Több interjúalany is arra utalt, hogy a szakágak fejlesztése nem egységes szemlélet mentén történik, ami akadályozza a hosszú távú tervezést:

„Hiányzik a konkrét szövetségi iránymutatás stratégiai szinten.” (USZ1)

„Nincs egy egységes irány kialakítva a szövetség részéről, mindenki a saját céljai érdekében dolgozik.” (USZ3)

A konferencián elhangzott szakértői reflexiók megerősítették ezt a mintázatot: többen kiemelték, hogy a szakágak közötti átjárhatóság csak részben működik, és nincs olyan központi irányelv, amely az egységes utánpótlás-nevelési keretet meghatározná. Ahogy egy szakember fogalmazott:

„Jó lenne egy közös program, amellyel a szakágak közötti átjárhatóság valóban működne, és nem csak a szerencsén múlna.” (Konferencia)

Az idézetek együttesen azt mutatják, hogy a szakmai szereplők szerint az LTAD-bevezetés alapfeltétele egy koherens, minden szakágra kiterjedő fejlesztési koncepció kialakítása.

Infrastruktúra és működési környezet – a rendszerszintű kapacitáshiány közös tapasztalata

Az interjúkban és a konferencián is hangsúlyosan jelent meg, hogy a pályakerékpársport infrastruktúrája jelenleg nem biztosítja az egész éves, életkor-specifikus fejlesztés feltételeit. Az edzők a BringAréna időjárési viszonyoktól függő használhatóságát különösen problémásnak ítélték:

„Nyáron a nagy meleg, télen a hideg nehezíti a helyzetünket a pályaszakágban.” (USZ3)

A szövetségi oldal szerint ez nemcsak a pályasport, hanem az átjárhatóság akadályai is:

„Ha télen lenne fűtés, az országúti versenyzők többen járnának pályára edzeni – ez a sokoldalú képzést is segítené.” (SZSZ2)

A konferencián elhangzottak a működési háttér finanszírozási korlátait is hangsúlyozták, ami tovább súlyosbítja a létesítményi hiányokat.

Edzőképzés és humánerőforrás – szakemberhiány mint rendszerszintű probléma

Az interjúalanyok egyértelműen éreztették az edzői utánpótlás és a továbbképzési lehetőségek hiányát:

„Korszerű edzőképzésre, edzőtovábbképzésre van szükség, ami követi a sportág sporttudományos fejlődését.” (SZSZ1)

A klubedzők szerint a jelenlegi továbbképzési rendszer nem elég rugalmas vagy hozzáférhető:

„Az edzőtovábbképzésnek valamiféle fórumot kellene biztosítani, akár online formában is.” (USZ1)

A konferencián elhangzott reflexiók alapján az innovatív, moduláris, LTAD-alapú képzési rendszer hiánya a fejlődés egyik legnagyobb akadályai, ugyanakkor a szakemberek nyitottak a nemzetközi példák adaptálására.

Szervezeti és versenyrendszeri háttér – összehangolatlan és ösztönzőrendszer hiánya

Mind az interjúk, mind a konferencia hozzászólásai hangsúlyozták a szakágak közötti koordináció hiányát. A versenynaptár összehangolatlanága konkrét akadályként jelent meg:

„A versenynaptárt a szövetségnek kellene összehangolnia, hogy az átjárhatóság biztosítva legyen a szakágak között.” (USZ1)

A sokoldalú képzés ösztönzésére több szakember rendszerbe épített támogatási formákat tartana szükségesnek:

„A műhelytámogatásoknál magasabb szorzót lehetne adni annak, aki más szakágak versenyeztetésébe is bevonja a sportolóit.” (USZ2)

A konferencián elhangzottak alapján a klubok elvárása, hogy a szövetség aktívabban segítse a kommunikációt, az iskolai kapcsolatépítést és a sportágválasztást támogató programokat.

Adaptációs igény – széles körű konszenzus

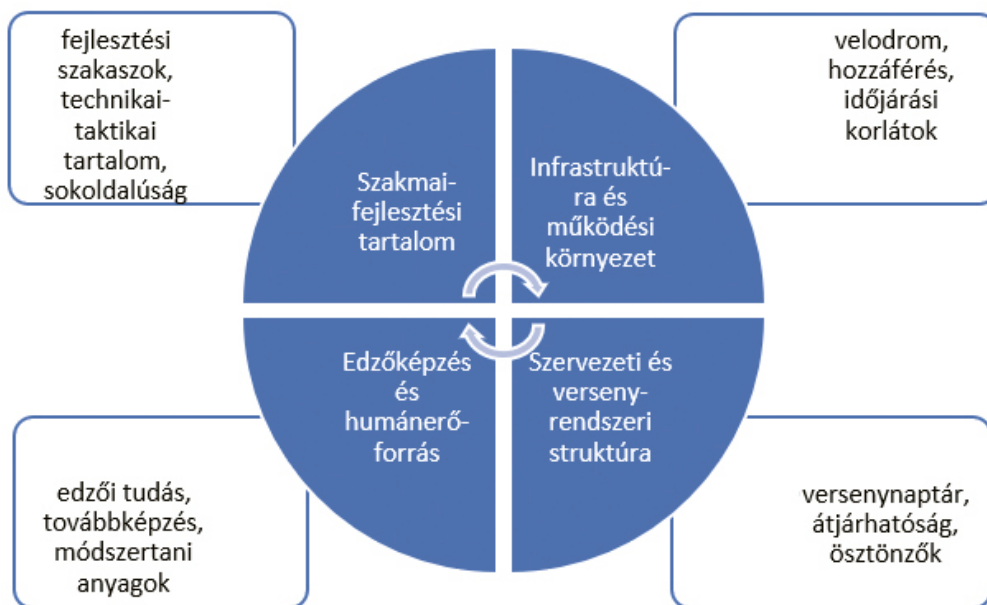
A szakemberek túlnyomó többsége egyetértett abban, hogy a hosszú távú fejlesztési modell bevezetése a hazai pályakerékpár egyik legfontosabb stratégiai lépése lenne:

„Az LTAD mint hosszú távú fejlesztési program jó stratégiai irányt adna.” (USZ1)

A konferencián több szakértő is hangsúlyozta, hogy a környező országok LTAD-alapú fejlesztési programjai már mérhető eredményeket hoztak:

„A környező országok mind készítettek utánpótlás-stratégiát, és látni is a pozitív eredményeit...” (USZ2)

Az LTAD-adaptációs modell (1. ábra) kutatómódszertani keretre épül, amely a hazai pályakerékpársport fejlesztési lehetőségeit négy meghatározó dimenzió mentén tárta fel. A dokumentumelemzés, a félig strukturált interjúk és a kerekasztal-beszélgetés eredményei egyaránt arra utalnak, hogy az LTAD hazai alkalmazhatóságát a szakmai-fejlesztési tartalom, az infrastruktúra és működési környezet, az edzőképzés és humánerőforrás, valamint a szervezeti és versenyrendszeri háttér együttes és egymást erősítő hatása befolyásolja.



1. ábra: LTAD-adaptációs modell a hazai pályakerékpár sportágban

Megbeszélés

A kutatás eredményei egyértelműen rámutatnak arra, hogy a hosszú távú sportolófejlesztési modell (LTAD) hazai pályakerékpárban történő adaptációja egyszerre indokolt és potenciálisan megvalósítható, ugyanakkor a jelenlegi sportági környezet több kulcsterületen nem biztosítja a modell sikeres alkalmazásának feltételeit. A dokumentumelemzés, az interjúk és a kerekasztal-beszélgetés összehangolt értelmezése azt mutatja, hogy a hazai rendszer jelenleg jelentős strukturális különbségeket mutat a nemzetközi – kanadai, brit és ír – példákhoz képest, ahol az LTAD-koncepció szisztematikusan beépült a sportági fejlesztési stratégiákba, az edzőképzésbe és a versenyeztetés pedagógiai logikájába.

A szakmai-fejlesztési tartalom tekintetében a hazai dokumentumok ugyan hangsúlyozzák az utánpótlás szerepét, azonban nem jelenik meg a fejlődési szakaszokra épülő, sportág-specifikus útvonal, amely a nemzetközi rendszerek egyik alapköve. Az interjúk egyértelműen jelezték, hogy a hazai klubok és edzők egymástól eltérő, fragmentált szakmai gyakorlatokat követnek, ami megerősíti az LTAD-alapú koncepció hiányát. Az infrastruktúra kapcsán a kutatás egyik legmarkánsabb eredménye, hogy a hazai pályakerékpársport fejlődési lehetőségeit a korlátozott létesítményhálózat – egyetlen fedett velodrom – jelentősen behatárolja, és nem teszi lehetővé az LTAD számára kritikus korai és rendszeres pályahasználatot. Ez jelentős eltérést mutat a több velodrommal rendelkező

országok gyakorlatától, ahol a regionális fejlesztési központok a sportolófejlesztési útvonal alapját képezik.

Az edzőképzés területén a nemzetközi példák jól strukturált, moduláris, szakaszlogikára épülő rendszert alkalmaznak, míg a hazai képzésben hiányzik az LTAD-alapú, pályakerékpár-specifikus tananyag. Az interjúk azt mutatták, hogy az edzők erősen igénylik az egységes szemléletet, a korszerű szakmai tartalmakat és a rendszeres továbbképzést, ami azt jelzi, hogy az LTAD bevezetésének egyik kulcsa a humánerőforrás-fejlesztés. A szervezeti és versenyrendszeri háttér tekintetében szintén jelentős eltérések figyelhetők meg: míg a nemzetközi rendszerek az életkori fejlődési szakaszok logikáját követik, a hazai versenyrendszer – a korosztályos bontás ellenére – gyakran teljesítménycentrikus, és a szakágak közötti átjárhatóság hiánya rendszerhibaként jelenik meg. A kvalitatív adatok egybehangzóan jelezték, hogy a szakági koordináció, a versenynaptár-összehangolás és az ösztönzőrendszerek fejlesztése elengedhetetlen lenne.

A kutatás hozzájárulása abban áll, hogy először strukturálja a pályakerékpár LTAD-adaptációját négy összefüggő dimenzió mentén, és azonosítja azokat a rendszerszintű feltételeket, amelyek teljesülése esetén a modell hazai alkalmazása megalapozott lehet. A kutatás korlátai között említhető a viszonylag kis mintaméret, hangfelvétel nem készült a félig strukturált interjúk során, valamint az, hogy a kerekasztal-beszélgetés másodlagos adatforrásként került felhasználásra. Ugyanakkor a források közötti tematikus konvergencia növeli az eredmények érvényességét.

Összességében a kutatás azt mutatja, hogy az LTAD adaptációja csak komplex, rendszerszintű fejlesztésekkel valósítható meg. Gyakorlati javaslatként szükséges: (1) sportágspecifikus, életkori logikára épülő fejlesztési koncepció kidolgozása; (2) a velodromhálózat és a hozzáférés bővítése; (3) az edzőképzés LTAD-alapú modernizálása; (4) a versenyrendszer átalakítása a fejlődési szakaszokhoz igazítva. További kutatások vizsgálhatnák a modell adaptációjának hatásait nagyobb mintán, illetve longitudinális módon, valamint az edzői és sportolói útvonalak összehangolását a hazai rendszerben.

Felhasznált szakirodalom

- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M. és Pearce, G. (2010): Participant development in sport: An academic review. Sports Coach UK. <https://www.sportni.net/wp-content/uploads/2014/06/ParticipantDevelopmentinSport.pdf> (Letöltés ideje: 2025. 03. 29.)
- Balyi, I., és Hamilton, A. (2004): Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. National Coaching Institute British Columbia.

- Balyi, I., Way, R., és Higgs, C. (2013): Long-Term Athlete Development. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492596318>
- Braun, V., és Clarke, V. (2006): Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.5040/9781492596318>
- British Cycling (2022): Rider Development Framework. Manchester: British Cycling. <https://youthdevelopment.britishcycling.org.uk/framework> (Letöltés ideje: 2025. 04. 09.)
- British Cycling (2024): Education & Courses. <https://www.britishcycling.org.uk/coaching/article/20241202-coaching-news-Coaching-framework-updates-0> (Letöltés ideje: 2025. 04. 09.)
- Bryman, A. (2016): Social research methods (5th ed.). Oxford University Press.
- Collins, D., és MacNamara, Á. (2012): The rocky road to the top: Why talent needs trauma. *Sports Medicine*, 42(11), 907–914. <https://doi.org/10.1007/BF03262302>
- Côté, J., és Vierimaa, M. (2014): The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29, (Supplement), 63–69. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.133>
- Côté, J., és Hancock, D. J. (2016): Evidence-Based Policies for Youth Sport Programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51–65. <https://doi.org/10.1080/19406940.2014.919338>
- Cycling Canada (2012): Long-Term Athlete Development. https://cyclingcanada.ca/wp-content/uploads/2012/05/CC_LTAD_Vol1_EN-2014.pdf (Letöltés ideje: 2025. 04. 09.)
- Cycling Ireland (2013): Long-Term Athlete Development. <https://www.cyclingireland.ie/downloads/ciltad.pdf> (Letöltés ideje: 2025. 04. 09.)
- Cycling Ireland (2025): High Performance Unit. Strategy 2025–2028. <https://www.cyclingireland.ie/downloads/CIHighPerformanceStrategy2025-28.pdf> (Letöltés ideje: 2025. 04. 09.)
- Ford, P. R., De Ste Croix, M., Lloyd, R. S., Meyers, R. W., Moosavi, M., Oliver, J. L., és Williams, C. A. (2011): The Long-Term Athlete Development Model: Physiological Evidence and Application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>
- Kvale, S., és Brinkmann, S. (2009): InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing. *Sage Publications*.10(3) <https://doi.org/10.1177/14687941100100030>
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., D. S. Croix, M. B. A., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., Cronin, J. B. és Myer, G. D. (2015): Long-term athletic development: Part 1. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1439–1450. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000756>

- Magyar Kerékpáros Szövetség (2016): Sportágfejlesztési stratégia. <https://bringasport.hu/szovetseg/sportagfejlesztesi-strategia/> (Letöltés ideje: 2025. 03. 29.)
- Magyar Kerékpáros Szövetség (2025): 2025. 03. 20. BringaSport Utánpótlás Kerekasztal. <https://www.youtube.com/watch?v=MdZdm3tdEpg&t=93s> (Letöltés ideje: 2025. 03. 30.)
- National Coaching & Training Center (2019): Building Pathways in Irish Sport. Consultation paper. Towards a plan for the sporting health and well-being of the nation. <https://www.sportireland.ie/sites/default/files/2019-11/building-pathways-in-irish-sport.pdf> (Letöltés ideje: 2025. 04. 09.)
- Sport for Life (2019): Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0. <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf> (Letöltés ideje: 2025. 03. 30.)
- Sport Ireland (2021): Cycling Ireland Talent Development Pathway. Dublin: Sport Ireland Coaching.
- Telegdi, A. (2020): Innovációs lehetőségek a magyar gyorskorcsolyázás módszertanában: a hosszú távú sportolófelkészítési modell adaptációjának lehetőségei a hazai gyorskorcsolya sportágakban. *Acta Universitatis De Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport* 48.7-20. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2020.1.7>
- Telegdi, A. (2021): Innovációs lehetőségek a magyar gyorskorcsolyázás szemléletében és módszertanában: a hosszú távú sportoló felkészítési modell első tapasztalatai. In: Juhász, E. Kozma, T., Tóth, P. (Eds.) *Társadalmi innováció és tanulás a digitális korban*. Budapest, Magyarország, Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetemi Kiadó, Magyar Nevelés- és Oktatóskutatók Egyesülete (HERA) (2021), pp. 445–455.
- Telegdi, A., Balyi, I., és Györgyi, J. (2020): A gyorskorcsolyasportok hosszú távú fejlesztési programja. Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség Kiadványa, Budapest. http://huns skate.hu/wp-content/uploads/2020/11/GYHFP-Hosszu-anyag_berci_v3_final.pdf (Letöltés ideje: 2025. 03. 29.)
- Telegdi, A., & Bognár, J. (2022): Az edzői nézetek szerepe a gyorskorcsolyázók képzésében: különböző szereplők tapasztalatai a hosszú távú felkészítés oldaláról. In: Katteín-Pornói, R., Mrázik, J., & Pogátsnik, M. (Eds.) *Tanuló Társadalom: Oktatóskutatás járvány idején*. Debreceni Egyetemi Kiadó, Magyar Nevelés- és Oktatóskutatók Egyesülete (HERA) (2022) 799 p. pp. 308–320.
- Telegdi, A. (2023): Az edzői szerep megítélése a hazai gyorskorcsolya sportág szereplői között. In: Medovarszki, I. (Ed.) *Tantárgy-pedagógiai Kaleidoszkóp – Pedagógiai és szakmódszertani tanulmányok az iskola világából*. Líceum Kiadó, Eger, pp. 141–154.

Telegdi, A. (2024): A gyorskorcsolya sportágak eredményessége: a hosszú távú sportoló felkészítési program, mint a fejlesztés lehetősége. Doktori disszertáció. Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola.

Levelező szerző:

Telegdi Attila

telegdi.attila@tf.hu

BOGNÁR JÓZSEF, GORTVA JÁNOS

A SPORTTEHETSÉG-GONDOZÁS KULCSA: KÖZPONTI PROGRAMOK AZ EDZŐK MEGBECSÜLÉSE ÉS PÁLYÁN TARTÁSA ÉRDEKÉBEN

THE KEY TO SPORT TALENT DEVELOPMENT: CENTRALIZED PROGRAMS TO STRENGTHEN COACH APPRECIATION AND SUSTAIN COACHING CAREERS

*Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport,
Eger*

ORCID:

Bognár József: 0009-0004-2239-6939

Gortva János: 0000-0003-4665-0298

Absztrakt

A sporttehetség-gondozás eredményességének kulcstényezője az edzők szakmai és erkölcsi megbecsülése, valamint pályán tartása. Tanulmányunk célja a hazai, edzőket támogató központi programok (Gerevich-ösztöndíj, Kiemelt Edző Program, Nevelőedző Program, Kiemelt Utánpótlás Edző Program) szisztematikus feltárása a szakmai fejlődésre, a megbecsülésre és a pályafutás fenntarthatóságára gyakorolt hatások mentén. Kétlépcsős módszertant alkalmaztunk: dokumentumelemzést (READ-megközelítés) és célzott, félig strukturált interjúkat az államigazgatás képviselőivel, valamint négy, olimpiai sikersportágban működő sportszakmai vezetővel/szövetségi edzővel. Eredményeink szerint a programok logikusan egymásra épülő rendszerként biztosítják a belépőtől a csúcsig terjedő, átlátható karrierutat. A szakképzettségi és továbbképzési elvárások a minőségi edzői munka intézményes garanciáinak bizonyulnak. A támogatások csökkentik az egzisztenciális bizonytalanságot, fókuszáltabb szakmai tevékenységet és hosszabb pályán maradást tesznek lehetővé, különösen az egyéni, olimpiai sportágakban. A csapatsportok esetében a TAO-rendszer részben alternatív anyagi háttérrel biztosít, így a személyi programok súlya itt kisebb.

Változás, hogy 2026-tól a Gerevich-ösztöndíj kizárólag sportolókra szűkül, ami tovább erősíti az edzői támogatások munkaviszonyhoz kötött, adózott formáit. Következétként a jelenlegi rendszer stabil, tervezhető keretet ad az edzői utánpótlás és szakmai fejlődés számára; javasolt a programok sportági bontású hatásvizsgálata és a hosszú távú pályakövetés.

Kulcsszavak: *edzői karrier, szakmai fejlődés, sportpolitika, támogatási rendszerek, fenntarthatóság, sportirányítás*

Abstract

The effectiveness of talent development in sport largely depends on the professional and moral recognition of coaches, as well as on ensuring the long-term sustainability of their careers. This study aims to systematically examine the Hungarian state-supported coaching programs (Gerevich Scholarship, Key Coach Program, Development Coach Program, and Elite Youth Coach Program) with regard to their impact on professional advancement, recognition, and career sustainability. A two-step research design was applied. First, a document analysis using the READ approach, followed by targeted semi-structured interviews with representatives of state administration and four senior coaching professionals or federation coaches working in Olympic success sports. The findings indicate that the programs form a logically structured system that outlines a transparent career path from entry level to the professional peak. Qualification and continuous education requirements act as institutional safeguards ensuring high-quality coaching practice. These support schemes reduce existential insecurity, enable more focused professional work, and help prolong coaching careers, particularly in individual Olympic sports. In team sports, however, the TAO (Corporate Tax) system provides an alternative financial framework, making individual support programs less central. From 2026 onward, the Gerevich Scholarship will be available exclusively to athletes, which further strengthens the structured, employment-based, and officially regulated framework of coaching support schemes. In conclusion, the current system offers a stable and predictable environment for coaching career development and professional growth. Future research should include sport-specific impact assessments and longitudinal career tracking to evaluate the long-term effectiveness of these programs.

Key-words: *coaching career, professional development, sport policy, support systems, sustainability, sport governance*

Bevezetés

A hazai és a nemzetközi tehetségmodellek egyértelművé tették, hogy a veleszületett adottság önmagában nem elegendő a sportteljesítményhez szükséges képességek optimális kibontakoztatásához (Henriksen et al., 2010). Mára már egyértelmű, hogy az intraperszonális tényezők mellett az interperszonális tényezők sportteljesítményre gyakorolt hatásának vizsgálata és egyúttal fejlesztése is elengedhetetlen (Kiss et al., 2019). Mára már egyértelmű, hogy a környezeti hatások a mikro- és makrokörnyezeti tényezők oldaláról egyaránt meghatározóak a sportban. A mikrokörnyezetet többek között a felnőtt és utánpótlás-sportolók, az edzők, a szülők, valamint a sportban dolgozó szakemberek képviselik, míg makroszinten a kultúra, a hagyomány, a sportági szövetségek és a sportért felelős döntéshozó testületek irányító szerepe emelhető ki.

Az edzők szakmai és erkölcsi megbecsülése kulcs tényező a sporttehetségek hosszú távú fejlesztésében, hiszen stabil szakmai háttér nélkül a tehetséggondozás rendszerszinten sem lehet eredményes. A vizsgálat három kulcsfogalomra épül: az edzői szerep, az edzői karrier és az államilag szabályozott támogatási rendszer.

Az edzői szerep komplexitása

Az edzők sokrétű feladatokat látnak el, többek között terveznek, edzéseket tartanak, készségeket alakítanak ki, fejlesztenek, képeznek és értékelnek, illetve személyiséget fejlesztenek (Gould, 1987). A szakmai és pedagógiai felkészültség az elméleti tudáson túl gyakorlati készségekre épülő szisztematikus oktatási és nevelési feladatok ellátását is jelenti.

Az edzői munka egyik kiemelt területe a sportolók komplex fejlesztése. Ehhez magas szintű felkészültség szükséges, hiszen ezen munka elhivatottságot, szorgalmat és összetett tevékenységek koordinálását foglalja magában (Gombocz, 1996). Mindezzel az edzők hatékonyan tudják segíteni a sportolóikat a hosszú távú sikereik megalapozásában és fenntartásában.

Az edző munkájának fő célja a sportcélok mind teljesebb megvalósítása, de az ezt meghatározó tényezők kapcsolatrendszerének együttes fejlesztése elengedhetetlen (Gombocz, 1998). Az edző mindennapos tervező munkája és tevékenységrendszere folyamatos és szakszerű munkát igényel az edzések és versenyek során, illetve azon kívül is (Révész et al., 2007). Az edző tehát nem csupán szakmai irányító, hanem az interperszonális tanulási környezet kulcsszereplője is, akinek tudása, attitűdje és kommunikációs stílusa közvetlenül befolyásolja a sportoló fejlődését, sikerét.

Az edzői karrier kihívásai

Az edzői munka komoly szakmai, személyes és erkölcsi kihívásokkal jár. A szisztematikus fejlesztés és fejlődés érdekében kulcsfontosságú az edzők megbecsülése, pályán tartása és folyamatos támogatása (Kong et al., 2025).

Az edzői hivatásra általánosan jellemző az időbeli leterheltség és a folyamatos teljesítményfenntartás iránti elvárások, amelyek gyakran stresszhez és a munka-magánélet egyensúlyának megbomlásához vezetnek (Lara-Bercial & Mallett, 2016). Az intézményes támogatás és a tudatos karriertervezés hiánya nehezíti az edzők alkalmazkodását a különböző szerepekhez, az elvárások kezeléséhez, valamint a hosszú távú szakmai fenntarthatóság biztosításához (Stoszkowski & Collins, 2016).

Igazolt, hogy az edzők gyakran jelentős anyagi és szervezeti nyomásnak vannak kitéve, mivel foglalkoztatásuk stabilitása és szakmai előmenetelük nagymértékben függ a sportolók vagy csapatok rövid távú teljesítményétől, sikerességétől (Dieffenbach et al., 2024). A versenysport egyik kulcseleme az edzők kiszámítható szakmai, személyes, közösségi és erkölcsi területekre irányuló központi támogatási rendszere, melynek következtében az edzők a sportszakmai munkájukra tudnak összpontosítani.

Államilag szabályozott támogatási rendszer

Nemzetközi összehasonlításban több ország is működtet központi edzőtámogatási rendszereket, ilyen például az ausztrál AIS, a kanadai NCCP vagy az új-zélandi HPSNZ (Edwards & Kloos, 2022; Kidman & Keelty, 2015; Perkins, 2023). Ezek a programok jól tervezhető és strukturált karrierutat, illetve szakmai fejlődési kereteket biztosítanak az edzők számára, melyben kiemelt szerepet kap a képzés és önképzés.

Ismereteink szerint mind ez idáig nem történt próbálkozás a hazai edzőket támogató központi programok szisztematikus elemzésére. A téma aktualitását egyrészt a 2026-tól életbe lépő támogatási rendszer átalakítása adja, emellett egyértelmű, hogy a hazai edzőtámogatási programok átfogó és szisztematikus vizsgálata fontos lenne a versenysport mind teljesebb megértéséhez és a fejlesztéséhez.

Jelen hiánypótló kutatás célja bemutatni, hogy az állami támogató programok hogyan járulnak hozzá az edzők szakmai fejlődéséhez, megbecsüléséhez és pályán tartásához, különös tekintettel az olimpiai sikersportágak területén. A felderítő kutatás során kérdések irányultak a programok jellemzőire, hatásaira, kihívásaira és fejlesztési lehetőségeire. Az érintett programok közé tartozott a Gerevich-ösztöndíj, a Kiemelt Edző Program (KEP), a Nevelőedző Program (NEP) és a Kiemelt Utánpótlás Edző Program (KUEP).

Módszertan

A kutatás során két módszert alkalmaztunk: először dokumentumelemzést végeztünk, majd ennek eredményeire építve félig strukturált interjúkkal gyűjtöttünk adatokat.

Dokumentumelemzés

A dokumentumelemzés módszere kiválóan alkalmazható a neveléstudományi kutatásokban, legyen szó elsődleges vagy másodlagos kutatásról, illetve fő vagy kiegészítő módszer alkalmazásáról. Lényegét tekintve a dokumentumok szisztematikus áttekintését és értékelését jelenti, a módszer segítségével a szövegek formai, retorikai és tartalmi jellemzői egyaránt vizsgálhatók. Bár ma már szoftverek is segítik a munkát, a klasszikus formája jellemzően kvalitatív módszer marad, ahol a szövegek ismételt olvasása és kategorizálása kulcsfontosságú (Jakusné Harnos, 2023).

Az elemzésbe bevont dokumentumok között szerepeltek az edzőket támogató programok hivatalos pályázati kiírásai, működési szabályzatai és a sportági szövetségek által publikált összefoglaló tájékoztatók, valamint sajtóinformációk is. Ezek lehetővé tették a jogosultsági feltételek, elvárások, adminisztratív követelmények és karrierút-jellemzők részletes megismerését és összevetését.

Kaposi (2022) azt hangsúlyozza, hogy a dokumentumelemzés során etikai kérdések is felmerülhetnek, jelen kutatás azonban kizárólag nyilvános dokumentumokat vizsgált, így nem vetődtek fel etikai dilemmák. Munkánk során a READ-megközelítést alkalmaztuk: előkészítettük az anyagokat („ready your materials”), kinyertük az adatokat („extract data”), elemeztük („analyse data”), majd szűrtük és összefoglaltuk az eredményeket („distil your findings”) (Dalglish et al., 2021).

Interjúk

A dokumentumelemzésre építve félig strukturált interjúkat készítettünk

1. az államigazgatás részéről a témát jól ismerő két képviselővel (ÁI1 és ÁI2),
2. sportszakmai vezetőkkel, illetve szövetségi edzőkkel, akik az olimpiai eredmények tekintetében a legsikeresebbek közé tartozó sportágakat képviselték:
 - a. két egyéni (úszás ES1, kajak-kenu ES2),
 - b. két csapatsportág (kézilabda CS1, vízilabda CS1).

A mintaválasztás során kiemelt figyelmet fordítottunk arra, hogy az olimpiai sikersportágak képviselői közül olyan sportszakembereket kérdezzünk meg, akik jelentős tapasztalattal és tudással rendelkeznek az adott sportág edzői támogatási rendszerével és folyamataival kapcsolatban. A kvalitatív módszertan miatt a vizsgálat nem törekedett reprezentativitásra;

célja elsősorban az edzőtámogatási programok működésének mélyebb és kontextuális megértése volt.

A 30-35 perces interjúk során kérdések irányultak az ez irányú személyes tapasztalatokra, a sportban tapasztalt előnyökre és nehézségekre, illetve a fejlesztés lehetőségeire. Az interjúk készítése, elemzése és a bemutatás során kiemelt figyelem irányult a kutatásetikai tényezőkre, mint például az önkéntesség és anonimitás.

Eredmények

A szabályozó dokumentumok elvei

A vizsgált négy személyi támogatásokat biztosító program alapvetően azonos célrendszerrel, részben egymásra épülve támogatja az edzők szakmai fejlődését, anyagi és erkölcsi megbecsülését és a pályán tartását. A Gerevich-ösztöndíj a legrégebbi, a válogatott sportolók és közvetlen felkészítőik eredményességi és érdemességi alapon történő támogatását szolgálja. Időrendi sorrendben a Kiemelt Edző Program (KEP) következett, amely az olimpiai sportágakban kiemelkedő eredményességű edzők hosszú távú, egységes követelményrendszer szerinti foglalkoztatását és szakmai fejlődését biztosítja. Ezek után a Nevelőedző Program (NEP) segítségével az utánpótlás-nevelésben dolgozó sportszakemberek szakmai és társadalmi megbecsülése, valamint képzettségi szintjének emelése került fókuszba. Az edzők támogatásának negyedik pillére a KEP-en belül a Kiemelt Utánpótlás Edző Program (KUEP), mely azon utánpótlásban dolgozó edzőket támogatja, akiknek versenyzői világversenyen eredményesen képviselik Magyarországot.

A programok logikailag jól egymásra épülnek, a Nevelőedző Program a belépő szint, a Kiemelt Edző Program pedig a szakmai csúcs, kizárólagosság mellett mindegyikben elvárás a folyamatos szakmai fejlődés és adminisztráció. A szakképzettségi elvárás biztosítja, hogy kizárólag megfelelő szakmai tudással és gyakorlati tapasztalattal rendelkező sportszakemberek végezhesék a sportolók felkészítését, így garantálva a magas színvonalú, eredményorientált edzői munkát. A programok célként határozzák meg, hogy az edzők szakmai tudása, illetve ennek folyamatos fejlesztése megalapozza a sportolók optimális fejlődését és a magyar sport nemzetközi eredményességét is.

A Gerevich-ösztöndíj az egyetlen a négy program közül, melyből sportolók és edzők is részesülnek jelenleg, a másik három program (KEP, KUEP, NEP) csak az edzőket támogatja. Az államilag támogatott edzői programok úgy épülnek fel, hogy azon sportolók számára, akik az aktív pályafutásuk befejezése után edzői munkában gondolkodnak, egy tervezhető egymásra épülő jövőképet is jelentenek, hiszen a belépő szint a NEP, az edzői szakma csúcsa

pedig egyértelműen a KEP. A vizsgált személyi támogatásokat biztosító programok alapvető jellemzőit és az összehasonlítás legfőbb szempontjait az 1. táblázatban foglaljuk össze.

Jellemző	NEP	KUEP	KEP	Gerevich-ösztöndíj
Célcsoport	Pályakezdő, utánpótlásedzők, eredménykényszer nélkül	Eredményes utánpótlásedzők	Legkiemelkedőbb, eredményes felnőttválogatott-edzők	Válogatott sportolók, edzők, egészségügyi szakemberek (2026-tól csak sportolók)
Jogosultság	Szövetségi javaslat, min. középfokú végzettség	Szövetségi javaslat, utánpótlás-válogatott eredmény	Szövetségi javaslat, felnőtt/utánpótlás válogatott eredmény	Szövetségi javaslat, válogatott kerettagság, eredményesség vagy érdemesség
Foglalkoztatás	Részmunkaidős, határozott idejű	Főállású, határozott idejű	Főállású, határozott idejű	Ösztöndíj, jogviszony sportszervezettel
Elvárás	Szakmai terv, motiváció, közösségi munka, továbbképzés	Szakmai terv, eredményesség, továbbképzés	Szakmai terv, eredményesség, továbbképzés, adminisztráció	Továbbképzés (a sportolóknak nincs, csak a sportszakembereknek), adatszolgáltatás
Egymásra épülés	Belépő szint	Középszint (2026-tól felsőfokú képesítés vagy folyamatban lévő felsőfokú tanulmányok hiányában a bér 80%-a adható)	Csúcs (2026-tól felsőfokú képesítés vagy folyamatban lévő felsőfokú tanulmányok hiányában a bér 80%-a adható)	Alternatív támogatás

1. táblázat: A személyi támogatásokat biztosító programok áttekintő összehasonlítása (saját szerkesztés)

Magyarázat: NEP = Nevelődő Program, KUEP = Kiemelt Utánpótlás Edző Program, KEP = Kiemelt Edző Program

A sportolókra vonatkozóan még fontos, hogy a felsőoktatási tanulmányaikat folytató sportolók számára rendelkezésre áll a Magyar Sportszövetségek Ösztöndíjprogram, illetve a kiemelkedő sportteljesítményt elérő sportolók részére a Magyar Honvédség Sportszázadban való részvétel.

A sportvezetők álláspontja

A szakemberek véleménye alapján egyértelmű, hogy a támogatási rendszer megfelelően biztosítja a magas színvonalú és eredményorientált edzői munkát, és ezáltal hozzájárul az edzők szakmai fejlődéséhez, egyúttal a nemzetközi sikerességhez. Az általános tapasztalat az, hogy az elmúlt évek számos módosítása ellenére a személyi támogatásokat biztosító programok azonos célrendszerrel egymásra épülő átlátható és kiszámítható rendszert biztosítanak az edzőknek. Véleményük szerint örömteli, hogy a támogatásoknak nincs bonyolult adminisztrációs követelménye.

Fontos (a program), mert így az edzők érzik a szakmai megbecsülést is. (CS2)

Jelentős a támogatás szerepe, mert így az edzők tudnak a saját oktató-nevelő munkájukra koncentrálni. (ES1)

Kiemelt szerepet kap ezáltal a szakmai fejlődés lehetősége... már csak élni kell vele. (ES2)

... (a programok) minimális adminisztrációs feladatokat tartalmaznak... (AI1)

A támogatás segítségével az edzők fejlődnek szakmailag... fontos az eredményesség. (AI2)

A támogatásokkal kapcsolatban az edzők erkölcsi és anyagi megbecsülésének és pályán tartásának témakörei jelentek meg erőteljesen az interjúk során. Fontos szempont, hogy a program segítségével a pályán lévő edzők nyugodtan és kiegyensúlyozottan tudjanak dolgozni sportolóikkal. A sikerek oldaláról az edzők szakképzettsége, tudása és tapasztalata mellett hangsúlyos, hogy ne kelljen élethelyzetük és jövőjük miatt aggódniuk.

Emellett jelentős irány az edzői pályára készülőknek a támogatása, így a rendszer a karriertervezésben is hatékonyan tud segíteni. A sportági szakszövetség és a klubok/szakosztályok felelősségének kérdésköre is megjelenik, mivel a pályázati rendszer, illetve az eredményesség egyértelműen nyomon követhető.

A programok azzal a céllal jöttek létre, hogy támogassák az edzők szakmai fejlődését, anyagi és erkölcsi megbecsülését és a pályán tartását. (AI1)

A megbecsülés szakmailag jelentős, de jóval egyértelműbb az anyagi támogatás... és ezáltal a sportágban dolgozók eredményessége és felelőssége. (ES2)

Az érintett edzőknek nem kell másodállást vállalni... a leendő edzőknek pedig jó lehetőséget ad a pályakezdéshez. (ES1)

Kiemelt szerepet kap ezáltal a fejlődés lehetősége... már csak élni kell vele. (CS1)

A programok az egyéni sportágakat jobban támogatják, mint a csapatsportágakat. A csapatsportágakban az edzők anyagi biztonsága a társasági adó (TAO) 2011-es bevezetése óta már rendezettnek mondható. Így az egyéni sportágakban ez nagyobb segítségnek számít. A hazai sport erőteljesen olimpiai hangsúlyt mutat, ez egyértelműen megmutatkozik ezeken a személyi támogatásokon is. A nem olimpiai sportágak edzőinek támogatása még nem megoldott.

A TAO miatt nekünk jóval kevesebb lehetőségünk volt ezekre a támogatásokra, mint az egyéni sportágaknak... és jelenleg is így van... (CS1)

Az egyéni sportágak edzői többféle támogatást kapnak... (ES2)

A nem olimpiai sportágak edzői nincsenek benn a támogatások körében. (AI1)

2026-tól a Gerevich-ösztöndíj rendszere megváltozik, ezentúl csak sportolók részére lesz elérhető. A változás azzal az alapvető céllal jön létre, hogy az edzői programok bejelentett, adózott és jogviszonyt keletkeztető formátumban valósuljanak meg.

Jövő évtől a Gerevich-ösztöndíjat kizárólag sportolók kaphatnak... (AI1)

A kiszámíthatóságot és tervezhetőséget leginkább ezek a döntések biztosítják ... az ösztöndíj megmarad a sportolóknak. (AI2)

Megbeszélés

A kutatás során célunk volt feltárni a hazai személyi támogatásokat biztosító rendszer sajátosságait az edzők megbecsülésének és pályán tartásának tekintetében. Az eredmények alapján kiemelésre érdemes, hogy a programok az olimpiai sportágak keretében képesek biztosítani a folyamatos szakmai fejlődést, illetve a sportszakember-utánpótlás fejlesztését.

A négy támogatási program egy jól strukturált és átlátható rendszert alkot, amely átfogó módon segíti az edzők szakmai fejlődését, átlátható módon biztosítja erkölcsi és anyagi megbecsülésüket, valamint támogatja pályán tartásukat. A NEP a belépő szintet, míg a KEP a szakmai hierarchia csúcsát képviseli, ezáltal a rendszer egyértelmű és tervezhető karrierutat kínál az olimpiai sportágakban a pályakezdőktől egészen a válogatott szinten dolgozó sikeredzőkig. Az eredmények tehát azt mutatják, hogy a támogatási programok nem pusztán adminisztratív konstrukciók, hanem az edzői professzió hosszú távú társadalmi elismerésének, valamint szakmai és személyes identitásának megerősítését szolgálják.

A programok kulcsszerepet játszanak abban, hogy az edzők stabil, kiszámítható körülmények között végezhesék munkájukat, és elsődlegesen a sportolók fejlesztésére

összpontosítható. A támogatási struktúra hangsúlyosan az olimpiai és egyéni sportágakra irányul, míg a csapatsportágak esetében a TAO-rendszer miatt kisebb szerepet kap. Az eltérés fő oka a finanszírozási modellben látható, az egyéni sportágak közvetlen állami személyi támogatásokra, a csapatsportágak pedig a TAO-rendszerre támaszkodnak, így értelmezésünk szerint a személyi programok súlya elsősorban az egyéni sportágakban meghatározó.

A 2026-ban életbe lépő változások tovább erősítik a programok intézményesített, jogviszonyt keletkeztető jellegét, hiszen a Gerevich-ösztöndíj ekkortól kizárólag sportolók számára lesz elérhető. A módosítás ugyanakkor új kihívásokat is felvet az edzők pályáátmenetei kezelésének terén, különösen azok számára, akik korábban a Gerevich-ösztöndíj révén jutottak kiegészítő forrásokhoz.

A versenysport egyik legfontosabb tényezője a sportiskolák, szakosztályok és egyesületek komplex tevékenységrendszere, amelyben kiemelt szerepet kap a szisztematikus edzői munka. A sportegyesületek, de különösen az ott dolgozó edzők kulcsfontosságú szerepet töltenek be a sport általi nevelésben, a sporthoz való pozitív attitűdök kialakításában és a sportolók optimális fejlődésének biztosításában (Telegdi et al., 2024). Az edző által kialakított együttműködés és közös munka minősége nemcsak a sporttevékenység folytatásának egyik meghatározó feltétele, hanem közvetlenül hozzájárul a sportolói teljesítményhez és sikerességhez is (Larsen et al., 2013). Mindezek alapján az edzők társadalmi, szakmai és anyagi megbecsülése kulcsfontosságú tényező a sportnemzet és sportoló nemzet stratégiai céljainak elérésében.

Az eredmények illeszkednek a holisztikus tehetségkörnyezet-modellekhez, amelyek szerint a sportoló fejlődése stabil, kompetens edzői mikrokörnyezetben valósulhat meg. A programok éppen ezt erősítik, csökkentve az edzői pálya bizonytalanságát és megerősítve a jövőbeli karrier tervezhetőségét.

A támogatási programok hatásainak mélyebb megértéséhez a továbbiakban érdemes olyan empirikus vizsgálatokat végezni, amelyek az edzők szakmai fejlődésére, motivációjára és pályán maradására gyakorolt rövid és hosszú távú hatásokra irányul. Emellett fontos kutatási terület lehet a programok hatékonyságának sportági bontásban történő elemzése, különös tekintettel az egyéni és csapatsportágak közötti különbségekre, valamint a TAO-rendszerrel való összefüggésekre. Szintén célszerű megvizsgálni, hogyan segítik ezek a programok az edzői karrierutak építését, illetve a 2026-os változások bevezetését követően indokolt hatásvizsgálatot készíteni az új rendszer edzői pályára és utánpótlás-fejlesztésre gyakorolt következményeiről.

Felhasznált szakirodalom

- DalGLISH, S. L., KHALID, H., & McMAHON, S. A. (2021). Document analysis in health policy research: the READ approach. *Health policy and planning*, 35(10), 1424–1431. <https://doi.org/10.1093/heapol/czaa064>
- DIEFFENBACH, K., THOMPSON, M., & CALLARY, B. (2024). *Navigating a Path: Multidisciplinary Perspectives on Transitions in Sport Coaching*. Routledge.
- EDWARDS, J., & KLOOS, K. (2022). National coaching certification program in Canada: Understanding the relationship dynamics between coach evaluators and the coach. *Leisure/Loisir*, 48(1), 149–181. <https://doi.org/10.1080/14927713.2022.2159864>
- GOMBOCZ JÁNOS (1996). Nevelői pályák párhuzamai. *Kalokagathia*, 1-2. sz. 106–120.
- GOMBOCZ JÁNOS (1998). A sportoló szocializációja és nevelése. *Kalokagathia*, Testnevelési Főiskola, Budapest, 1., 83–94.
- GOULD, D. (1987). Your role as a youth sports coach. In: V. Seefeldt, V. (szerk.). *Handbook for youth sport coaches*. 17–32.
- HENRIKSEN, K., STAMBULOVA, N., & ROESSLER, K. K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of sport and exercise*, 11(3), 212–222. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.005>
- JAKUSNÉ HARNOS, É. (2023). A dokumentumelemzés módszertana a hadtudományi tanulmányok készítéséhez. *HADTUDOMÁNY: A MAGYAR HADTUDOMÁNYI TÁRSASÁG FOLYÓIRATA*, 33(E-szám), 157–172. <https://doi.org/10.17047/Hadtud.2023.33.E.157>
- KAPOSI, J. (2022). A dokumentumok elemzése. In *Kutatási módszerek pedagógusjelölteknek* (pp. 95–106).
- KIDMAN, L., & KEELTY, D. (2015). Coaching and Coach Development in New Zealand. *International Sport Coaching Journal*, 2(3), 330–338. Retrieved Nov 23, 2025, from <https://doi.org/10.1123/iscj.2015-0031>
- KISS, Z., CSÁKI, I., & BOGNÁR, J. (2019). Magyar és határon túli bentlakásos labdarúgó akadémia sajátosságai az edző szerepe és jellemzői tekintetében. *Különleges Bánásmód*, 5(2), 7–18. <https://doi.org/10.18458/KB.2019.2.7>
- LARA-BERCIAL, S., & MALLETT, C. J. (2016). The practices and developmental pathways of professional and Olympic serial winning coaches. *International Sport Coaching Journal*, 3(3), 221–239. <https://doi.org/10.1123/iscj.2016-0083>
- LARSEN, C. H., ALFERMANN, D., HENRIKSEN, K., & CHRISTENSEN, M. K. (2013). Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(3), 190–206. <https://doi.org/10.1037/a0031958>

- Perkins, P. (2023). The AIS Coach Learning and Development Guide: A resource to support the development of long-term, context-specific outcomes. Australian Institute of Sport. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24592.28167>
- Révész László, Bognár József és Géczi Gábor (2007). Kiválasztás, tehetség és pedagógiai értékek az úszásban. *Új Pedagógiai Szemle*. 57. 6. 45–53.
- Stoszkowski, J., & Collins, D. (2016). Sources, topics and use of knowledge by coaches. *Journal of Sports Sciences*, 34(9), 794–802. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1072279>
- Telegdi, A., Géczi, G., & Bognár, J. (2024). Utánpótlás-nevelés és a sporttehetség: a gyorskorcsolya sportág szereplőinek nézetei. *Educatio*, 33(3), 370–378. <https://doi.org/10.1556/2063.33.2024.3.8>

Levelező szerző:

Gortva János

gortva.janos@uni-eszterhazy.hu

FOGARASI ZOLTÁN, KÁDÁR LÁSZLÓ, GORTVA JÁNOS

**EDZŐ-SPORTOLÓ KAPCSOLAT ÉS AZ ÉSZLELT
MOTIVÁCIÓS KÖRNYEZET VIZSGÁLATA A
LABDARÚGÓ-AKADÉMIÁKON: TÉRBELI ELTÉRÉSEK
VIDÉK ÉS BUDAPEST KÖZÖTT**

**THE COACH-ATHLETE RELATIONSHIP AND THE
PERCEIVED MOTIVATIONAL CLIMATE IN FOOTBALL
ACADEMIES: SPATIAL DIFFERENCES BETWEEN RURAL
AREAS AND BUDAPEST**

*Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézet, Sport- és Egészségtudo-
mányi Kutatócsoport*

ORCID:

Fogarasi Zoltán: 0009-0000-9884-2393

Kádár László: 0000-0002-5145-1042

Gortva János: 0000-0003-4665-0298

Absztrakt

Jelen tanulmány célja a magyarországi labdarúgó-akadémiák fú utánpótláskorú sportolói észlelt motivációs környezetének, valamint az edző-sportoló kapcsolat minőségének vizsgálata, különös tekintettel a vidék és Budapest közötti eltérésekre. A kutatásban hat államilag elismert akadémia U15–U19-es korosztályú labdarúgói vettek részt (N = 326), három vidéki és három fővárosi intézményből. Az adatgyűjtés során sportmotivációs skálát, PMCSQ-t és CART-Q-t alkalmaztunk, az eredményeket varianciaanalízissel és kétmintás T-próbával elemeztük. Eredményeink alapján szignifikáns különbségek mutathatók ki mind a motivációs környezet, mind az edző-sportoló kapcsolat terén a régiók és korosztályok között. A vidéki akadémiák idősebb játékosai magasabb szintű bizalomról, lojalitásról és támogatásról számoltak be edzőik irányába, míg a fővárosi játékosok körében a szakmai felkészültség és a teljesítményorientáció hangsúlyosabb. Az U19-es korosztályban csökken a sportolók edző iránti bizalma és támogatottságérzete. Az eredmények rámutatnak

arra, hogy az edzők pedagógiai és szakmai felkészültsége, valamint az általuk teremtetten motivációs környezet meghatározó szerepet játszik a sportolók motivációjában és a kapcsolat minőségében. A tanulmány kiemeli a regionális és életkori különbségek jelentőségét, és javaslatokat fogalmaz meg a sportpedagógiai gyakorlat fejlesztésére.

Kulcsszavak: *motivációs környezet, utánpótlás-nevelés, sportpedagógiai felkészültség, életkori eltérések*

Abstract

The aim of the present study is to examine the perceived motivational climate and the quality of the coach–athlete relationship among male youth football players at Hungarian football academies, with particular attention to differences between rural areas and Budapest. The research involved U15–U19 age group players (N=326) from six state-recognized academies, three located in rural regions and three in the capital. Data collection employed the Sport Motivation Scale, the PMCSQ, and the CART-Q; results were analyzed using analysis of variance and independent samples t-tests. Our findings reveal significant differences in both the motivational climate and the coach–athlete relationship across regions and age groups. Older players at rural academies reported higher levels of trust, loyalty, and support towards their coaches, whereas professional competence and performance orientation were more pronounced among players in the capital. In the U19 age group, athletes’ trust in and perceived support from their coaches declined. The results highlight that coaches’ pedagogical and professional competence, as well as the motivational climate they create, play a decisive role in athletes’ motivation and the quality of their relationship. The study underscores the importance of regional and age-related differences and offers recommendations for the development of sport pedagogical practice.

Key-words: *motivational climate, youth development, sport pedagogical competence, age-related differences*

Bevezetés

Kutatásunkban átfogó módon vizsgáltuk meg a labdarúgó-akadémiák fiú szakágában sportolók észlelt motivációs környezetét és az edző-sportoló kapcsolatot, illetve az ezekhez kapcsolódó faktorokat. A vizsgálat keretében megismerhettük az észlelt motivációs

környezetet, az edző-sportoló kapcsolatot befolyásoló faktorokat, valamint az egyes akadémiák jellemzőit, különös tekintettel a vidéki és a budapesti akadémiák között mutatkozó szignifikáns különbségekre. Jelen tanulmányban ennek az átfogó kutatásnak csak egy metszetét mutatjuk be azzal a céllal, hogy rámutassunk a vidék-Budapest különbségek tudományosan igazolható részleteire. Természetesen a kutatáshoz szükség volt az elméleti háttér részletes feltárására, így eredményeinkkel részben reflektálunk a korábbi kutatásokra, illetve kapcsolódunk az azokban elért eredményekhez. Jelen tanulmányban az elméleti alapok teljes körű bemutatására terjedelmi okokból nincs mód, de az általunk legfontosabbnak ítélt elméletekre, kutatási irányokra és alapfogalmakra mindenképpen ki kell térni ahhoz, hogy az eredményeket kellő megalapozottsággal tudjuk bemutatni.

A sportoló motivációját jelentős mértékben meghatározza az őt körülvevő környezet és edzői hozzáállás. Az olyan edző, aki maga is demotivált, nem teremt a sportolói számára pozitív tanulási és fejlődési környezetet, ott könnyen elfordulhat a sportolói motiváció csökkenése. Ezzel ellentétes környezetben természetesen jelentősen emelkedhet a motiváció. Ezért a környezeti tényezők motivációra gyakorolt hatásának figyelmen kívül hagyása a sportban már elképzelhetetlen. Ebből kifolyólag kétféle szemléletet ismerünk, amely hatással van a motivációra: az előzőekben bemutatott résztvevőközpontú szemlélet, valamint a helyzetcentrikus szemlélet, ahol valamilyen szituáció van hatással a sportoló motivációjára. A sportra a kettő ötvözete, az úgynevezett interakciós szemlélet jellemző, melyben a résztvevő és az adott helyzet interakciója és együttes hatása határozza meg az egyén motivációját (Weinberg és Gould, 2011). Vallerand és Losier (1999) szerint a siker és a kudarc, a versenyhelyzet és a kooperáció, valamint az edzők magatartásformája van a legnagyobb hatással a sportolók motivációjára. Ezek határozzák meg a sportoló belső és külső motivációját, valamint az amotivációt is. Ennek hatására teljesíthet jobban a sportoló, de fejlődni fog a személyisége és a kitartása is. Mindezek alapján könnyű belátni, hogy az edző-sportoló kapcsolatnak igen jelentős hatása van az adott sportolók eredményeire, így végső soron a sportág és a sport egészére is. Több kutatás rámutat az edzői személyiség és az általa teremtett környezet fontosságára is. Az edző személye, szakmai hitelessége, hozzáállása, példaértékű értékközvetítése és támogató személyisége lehet az, ami igazán motiváló hatással lehet egy sportoló teljesítményére (Ames, 1992). Az edző által teremtett pozitív, támogató légkör jó hatással lehet a játékos teljesítményét befolyásoló teljesítőkésztségre, ami magában foglalja a sportoló motivációját, ami által többletenergiát tud mozgósítani a jobb teljesítmény érdekében (Nádori, 1986). A megfelelő teljesítőkésztség megléte pedig hatással van a döntésképessegre és a kreativitásra (Sisa, 2018), melyek fejlesztése által a labdarúgó még hatékonyabb döntéseket képes hozni a pályán, így jobb produktum leadására is képes lesz. Duda (2013) szerint a sportoló motivációjában elengedhetetlen tényező az edző által teremtett motivációs környezet, melyet két irányból közelít meg.

Az egyik irány a sportolói motivációt erősíti, míg a másik irány a sportolói motivációt kevésbé erősíti. Ez tulajdonképpen annyit jelent, hogy a sportolóra pozitívan vagy éppen negatívan hathat az edző által megteremtett környezet. Ez alapján az is leszögezhető, hogy a motivációs légkört az határozza meg leginkább, hogy a felkészítésért felelős sportszakember miképpen kommunikál a sportolóval, hogyan érezteti az érintett játékosokkal, hogy fontos szerepet töltenek be a csapatban, illetve hogyan viselkedik és alakítja ki a környezetet a megmérettetések (edzés, mérkőzés) alatt. Kasuba (2018) edző-sportoló kapcsolatot vizsgáló tanulmányának célja az volt, hogy képet adjon Magyarország egyik kiemelt labdarúgó-akadémiáján dolgozó edzők és az ott nevelődő játékosok véleménye alapján a tehetséggondozás, a beválás, az edző-sportoló kapcsolat, valamint a család problémaköreiről. Kutatásának eredményeivel igazolja több korábbi szakirodalom kutatási eredményeit is, melyek azt támasztják alá, hogy az edzők és a játékosok kapcsolatát kölcsönös empátia kell hogy jellemezze, valamint egymás felé történő nyitottság szükséges ahhoz, hogy az edző megfelelő motivációs és bizalmi környezetet biztosítson a játékosai számára. Ennek elérése érdekében az edző és a játékos kapcsolatában az egymás felé történő nyitottság, őszinteség kiemelten fontos tényező kell legyen annak érdekében, hogy jobban megismerjék egymást, hiszen így még hatékonyabbá lehetne tenni az utánpótlásképzést, mely folyamat végén a beválás (a professzionális felnőtt labdarúgásba történő integrálódás) is a legmagasabb szinten történne meg. A kutatásban szereplő edzők véleménye szerint a labdarúgásban a jó eredmények elérésének feltételét leginkább az edző pozitív személyisége, szakmai felkészültsége és az edző és a játékos kapcsolatának minősége határozza meg. Bognár (2023) a tehetséggondozás folyamatát szemlélteti a sportakadémiák működésén belül. A gyerekekkel foglalkozó edzők és az egyéb területeken dolgozó sportszakemberek munkáján keresztül láthatjuk a képzés sporttudományos és pedagógiai összefüggéseit. A tehetséggondozás folyamatán keresztül képet kapunk arról is, hogy a nevelést és a sporttudományt tekintve a sportpedagógia hozzájuk képest hol helyezkedik el. Az is látható, hogy az egymással szoros összefüggésben lévő érzelmi, értelmi, szociális és pszichomotoros tanulás eredményeképpen az élsportolóvá válás folyamatában ezek kölcsönhatásában fejlődhet megfelelően a fiatalok tevékenységrendszere, valamint ezek együttes jelenléte által lesznek képesek professzionális és magas szinten teljesíteni. Ezért fontos, hogy az edzők, testnevelők, pedagógusok, szülők az életkorra, fejlettségi és képességszintre épülő pedagógiai módszereket, eszközöket és értékeléseket kiemelten kezeljék, ami által kialakulhat a versenyzőkben az életük végéig fenntartható sporthoz való kötődésük. A labdarúgás a világ egyik legnépszerűbb sportága, amely szinte bármilyen körülmények között elérhető és űzhető, hiszen egy labda jelenlétében egyszerűen szervezhető. Gortva (2024) szerint nem véletlen az sem, hogy a labdarúgás nagy tömegeket tud megmozgatni, ezáltal a nevelő hatása is kiemelkedő jelentőséggel bír. Már egészen fiatal korban tudnak azonosulni a sportággal az emberek, ezért a mozgás

megszerettetésén kívül közösségépítő ereje is van. Ebben a tanulmányban arra keressük a választ, hogy milyen a vizsgált labdarúgó-akadémiákon az edző-sportoló kapcsolat, és milyen szignifikáns eltérések fedezhetők fel a vidéki és a budapesti akadémiák között ezen a téren. Kutatási kérdésünk, hogy az edző-sportoló kapcsolat melyik akadémiai korosztályokban szorosabb, az edző és sportoló kapcsolatában a vidéki akadémiák idősebb korosztályaiban játszó játékosok bíznak jobban az edzőjükben, vagy pedig a fővárosi akadémiák hasonló korosztályú játékosai. Vizsgálandó kérdés, hogy az edzők pedagógiai és szakmai felkészültsége, illetve az általuk megteremtett motivációs környezet összefüggésbe hozható-e a sportolók motivációjával, vagy az egyáltalán nem releváns ebből a szempontból, illetve hogy az edző és a sportoló kapcsolatában a vizsgált 4 akadémiai korosztályt tekintve van-e szignifikáns különbség.

Feltételezzük, hogy az edző-sportoló kapcsolatban a vidéki akadémiák idősebb labdarúgói jobban bíznak az edzőjükben, mint a fővárosi akadémiákon. Feltevésünk szerint az edző pedagógiai és szakmai felkészültsége az edző-játékos kapcsolatban befolyásolja a játékos észlelt motivációs környezetét, így hat a játékos eredményeire. A vizsgálat kezdetén azt feltételezzük, hogy az edző és a sportoló kapcsolatában az U15-ös, U16-os, U17-es és U19-es korosztályokban nincs szignifikáns különbség.

Az anyag és módszer

Mintaválasztás és adatfelvétel

A vizsgálatban szereplő intézmények a 303/2019. (XII. 12.) Korm. rendelet alapján államilag elismert sportakadémiák, amelyek az utánpótlás-nevelés rendszerében kiemelt szerepet töltenek be. A mintaválasztás során hat magyarországi államilag elismert labdarúgó-akadémián sportoló U15–U19-es korosztályokban játszó labdarúgók vizsgálata mellett döntöttünk. Ennek eredményeként 326 utánpótlás-labdarúgót mértünk fel, akik közül mindenki a kutatásban szereplő kiemelt labdarúgó-akadémiák fiú szakágának korosztályos csapataiban játszik. A korosztályos és a klub szerinti bontást az 1. táblázat mutatja be. A vizsgált populáció tagjai a 2024/2025-ös bajnoki szezonban a Magyar Labdarúgó Szövetség országos kiemelt bajnokságaiban szerepelnek, ahol többnyire az ország kiemelt akadémiai ellen játszanak, így a szezon során garantált volt, hogy szinte minden mérkőzésen megfelelő kihívások elé voltak állítva a játékosok, ami a vizsgált területeket illetően egy nagyon fontos szempont volt. A felmérésbe három budapesti és három vidéki akadémia került be, ahol a klubokra lebontott kérdőíveket kitöltő játékosok számát szintén az 1. táblázat szemlélteti.

	U15 (2010)	U16 (2009)	U17 (2008)	U19 (2006-2007)	Összesen
Debrecen	0	2	14	21	37
Kisvárd	14	7	0	16	37
FTC	16	11	16	15	58
Honvéd	10	14	18	9	51
Győr	24	20	22	13	79
Vasas	20	19	13	12	64
Összesen	84	73	83	86	326

1. táblázat: A vizsgálati minta klubok és korosztályok szerinti eloszlása (forrás: saját szerkesztés)

Kizárólag a bajnokságban pályára lépő labdarúgók tartoztak bele a felmért populációba, akik közül 140 labdarúgó 8-10 éve, míg 130 játékos már több, mint tíz éve űzi a labdarúgást. A minta résztvevői 2006–2010 között született labdarúgók voltak, akik közül a 2010-ben született labdarúgók az U15-ös korosztályhoz, a 2009-ben született játékosok az U16-os korosztályhoz, a 2008-ban született labdarúgók az U17-es korosztályhoz, míg a 2006–2007-ben született játékosok az U19-es korosztályhoz tartoznak. Ezen összefüggéseket tekintve az U15-ös, U17-es és U19-es korosztályokban közel egyforma számú labdarúgó töltötte ki a kérdőíveket, míg csupán az U16-os korosztályban marad el némileg a kitöltők száma. Ennek következtében a vizsgált területeket illetően jól összehasonlíthatóak voltak a vizsgált korosztályok a közel megegyező százalékos arányok miatt.

Az adatfelvétel teljes körű volt, amelynek során megismertük a sportolók szociodemográfiai adatait (nem, életkor), valamint a sportággal, sportolással kapcsolatos háttérinformációkat is. A játékosok motivációja a sportmotivációs skálával (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière és Blais, 1995) került felmérésre. A skálát Deci és Ryan (1985) önmeghatározás-elmélete alapján alkották meg, melynek az általunk kiválasztott és összeállított 19 iteme három faktorra bontható. Ezek közül az első a külső motiváltság, ahol a személy a sportot a külső jutalmakért végzi (pl. anyagiak, hírnév), de jellemző a külső nyomás és ösztönzés is. A második faktor a belső motiváltság, ahol a játék szeretete, a szenvedély és önmaga fejlesztése hajtja az egyént. A harmadik faktor az amotiváció, amikor a sporton belüli frusztráció hatásaként a sportág abbahagyásának gondolata jelenik meg a sportolónál. A válaszokat 1-től 7-ig terjedő skálán adták meg a játékosok, ahol az 1-es jelentése „egyáltalán nem befolyásolja”, míg a 7-es jelentése „teljes mértékben befolyásolja” volt. A sportban tapasztalható észlelt motivációs környezet vizsgálatához a PMCSQ (Newton, Duda és Yin, 2000) -kérdőívet használtuk, amelyet Révész és munkatársai (2014) adaptáltak magyar nyelvre. A teszt 33 item segítségével teszi

mérhetővé az edzők viselkedésmintázatát és azok következményeit, mely jól alkalmazható egyéni és csapatsportágak esetén is. A PMCSQ két faktorra (feladatorientáció és egoorientáció) és azokon belül 3-3 további alskálára bontható. A feladatorientációhoz a kooperatív tanulás, a csapaton belüli szerep és a fejlődésre való törekvés sorolható. Ezáltal a feladat-központúság azokat a tényezőket foglalja magába, melyek azt fejezik ki, hogy az egyén számára mennyivel fontosabb inkább a fejlődés, a közös tanulás és a közös siker, továbbá fontos számára, hogy a csapaton belüli szerepek tisztázottak legyenek. Minél magasabbak ezek az értékek, annál pozitívabb és bátorítóbb az a légkör, amelyet az edző teremtet. Az egoorientációhoz a hibázástól való félelem és az ezért járó büntetés, az egyenlőtlen elismerés és a csapaton belüli rivalizálás sorolható. Ezek az alskálák arra mutatnak rá, hogy a sportoló mennyire versengő, rivalizáló, mennyire fél a hibázástól és azok következményeitől, illetve hogy mennyire fontos számára az egyenlő bánásmód. Az is fontos tényező, hogy mennyire hasonlítja össze magát másokkal, és ez alapján miként értékeli önmagát. A magasabb értékek ebben az esetben a csapaton belüli negatívabb hangulatra utalhatnak. A válaszokat 1-től 5-ig terjedő skálán kellett megadni, ahol az 1-es jelentése „Egyáltalán nem értek egyet”, míg az 5-ös jelentése „Teljesen egyetértek” volt. Az edző-sportoló kapcsolat vizsgálatához CART-Q (Jowett és Ntoumanis, 2004) -kérdőívet használtunk fel, melyet kiegészítettünk további itemekkel, melyek által közelebb kerülhettünk az edző-sportoló viszony összefüggéseinek a megfejtéséhez. Ez a 23 itemből álló kérdőív lehetőséget biztosít olyan vizsgálati kérdések feltevésére is, amelyek közvetlenül vizsgálják a sportoló és az edző kapcsolatát, és a teszt kitöltését követően közvetlenül be lehet kapcsolódni a két személy kapcsolatának javításába. Az itemek az elköteleződést, az edzőre és a sportolóra jellemző közelséget, valamint a komplementaritást mérték fel. Az elköteleződés kognitív oldalról megmutatja a sportági elkötelezettséget, az edző-játékos hosszú távú kooperációját, ami magában foglalja az egyéni és közös szakmai elképzeléseket, terveket. A közelség az edző-játékos közötti bizalmi légkört, egymás elfogadását és az egymáshoz való kötődést mutatja meg. A viselkedésre vonatkozó komplementaritás az edzéseken és a mérkőzéseken tanúsított cselekedeteket vizsgálja meg. A lehetséges válaszokat egy 7-es skálán lehetett megadni, ahol az 1-es jelentése „Egyáltalán nem értek egyet” míg a 7-es jelentése „Teljesen egyetértek” volt.

A kérdőíveket Google Űrlapok formájában töltötték ki a vizsgálatba bevont személyek, akadémiánként eltérő körülmények között. Volt, ahol edzés előtt, volt, ahol minden érintett korosztály együtt, azonos időben. A kérdőíveket a 2024/2025-ös bajnoki évad őszi szezonjának végén töltötték ki.

A kutatást nehezítő tényezők

A kutatást nehezítette, hogy a vizsgált akadémiákon az U15–U19 korosztályoknak kiküldött kérdőíveket nem mindenki töltötte ki, ami nem tette lehetővé a vizsgált területek korosztályokra vonatkoztatott teljes körű összehasonlítását. Hátráltató tényező volt, hogy

személyesen nem tudtunk részt venni ezeken a felméréseken, így az akadémiai korosztályos edzők legnagyobb igyekezetének ellenére sem sikerült minden játékosal kitölteni a kérdőíveket. Későbbi adatfelvételek esetén a kitöltési körülmények egységesítése és a kitöltési arány javítása segíthet az érvényesség további növelésében. Az online kérdőíves módszer lehetővé tette a nagy elemszámú adatfelvételt, ugyanakkor korlátozta a személyes kontroll és az azonnali szakmai visszajelzés lehetőségét. Fontos hangsúlyozni, hogy a vizsgálat során alkalmazott kérdőívek kutatási és nem diagnosztikus vagy intervenciók célját szolgálták. Ezt a kutatás egyik módszertani korlátjaként kezeljük, amelyet egy jövőbeni kutatásban igyekszünk kiküszöbölni a megfelelő szakember jelenlétének biztosításával. Mindezen tényezőktől függetlenül a vizsgált minta alapján megfelelő visszajelzést kaptunk a vizsgált területeket illetően.

Az adatelemzés

Az eredményeket a táblázatban átlag $\pm$ szórásként adtuk meg. Az adatok normál eloszlását Kolmogorov–Smirnov-tesztel vizsgáltuk meg. A variancia homogenitását Levene-tesztel igazoltuk. A statisztikai teljesítmény növelése érdekében korosztályonként vizsgáltuk meg a kérdéseket. A korosztályok közötti különbségek feltárására egyirányú varianciaanalízist (ANOVA) használtunk. Szignifikáns különbség esetén Bonferroni post-hoc tesztet alkalmaztunk. A két helyszín (vidék és főváros) közötti különbségek bemutatására kétmintás T-próbát végeztünk. A részletes statisztikai mutatók (t- és F-értékek, valamint a számítható esetekben hatásnagyságok) az elemzés során rögzítésre kerültek. Jelen tanulmányban a terjedelmi korlátok és az olvasmányosság megőrzése érdekében ezeket szelektíven, elsősorban a főbb összefüggések mentén közöljük. A kétmintás összehasonlítások értelmezését Cohen-féle hatásnagyság-küszöbértékek segítették, míg a korosztályi különbségek esetében az eredményeket kvalitatív módon értelmeztük.

A szignifikanciaszint minden esetben $p < 0,05$. Minden statisztikai elemzést SPSS Windows 25.0 szoftver segítségével végeztünk el, melynek során a statisztikai mutatók megfelelő alapot adnak a vizsgálat hitelességéhez.

A kézirat szerkesztési elvei szerint a közölt statisztikai információk minden esetben elegendő alapot biztosítanak a vizsgált csoportok közötti különbségek megbízható értelmezéséhez és a kutatási kérdések megválaszolásához. A részletes próbastatisztikák és numerikus hatásnagyságok táblázatos közlésének elhagyása nem befolyásolja az eredmények érvényességét, hanem a közlés fókuszát és áttekinthetőségét szolgálja.

Etikai megfontolások

A kutatásban való részvétel önkéntes volt, és teljes anonimitást, illetve adatvédelmet biztosítottunk, személyazonosításra alkalmas adatokat semmilyen formában nem gyűjtöttünk és kezeltünk. A vizsgálatban részt vevő sportolók beleegyező nyilatkozatot tettek. Kiskorú résztvevők esetében a törvényes képviselők szülői hozzájárulása is rendelkezésre állt. A kutatás etikai megfelelőségét az intézményi kutatásetikai irányelveknek megfelelően biztosítottuk. A vizsgálat nem intervenciós és nem diagnosztikus jellegű volt, lebonyolítása megfelelt az irányadó sporttudományi és kutatásetikai alapelveknek. A kutatás elvégzéséhez és az eredmények tudományos publikálásához a Sportállamtitkárság szakmai felügyelete alá tartozó Labdarúgó Módszertani Központ előzetes hozzájárulását beszereztük.

Eredmények

A kérdőív, ahogyan erre már utaltunk, jelen tanulmány témájánál jóval bővebb, sokrétűbb összefüggéseket tárt fel. Terjedelmi okokból most csak arra vállalkozhattunk, hogy egy résztémát mutassunk be. Ennek megfelelően jelen tanulmányban az alsókálák teljes pontszámainak elemzése helyett az egyes itemek szintjén történő vizsgálatot alkalmaztuk, mivel ez lehetőséget teremtett az edző-sportoló kapcsolat és az 0 motivációs környezet árnyaltabb, sportpedagógiai szempontú értelmezésére, különös tekintettel a korosztályi és regionális különbségek feltárására.

Az edző és a sportoló kapcsolatának vizsgálatával összefüggő kérdésekben megmutatkozó szignifikáns különbségeket a 2. táblázat mutatja be.

	Korosztály				
Kérdés	U15	U16	U17	U19	F-érték
	n = 84	n = 73	n = 83	n = 86	
Mindig támogatónak és hoz- zám közel álló szakembernek tartom az edzőmet.	5,69±1,19	5,85±1,26	5,94±1,37	5,23±1,66^{*,§}	4,284
Lojális vagyok az edzőm irányába.	6,19±0,97^{&}	6,05±1,33	6,12±1,22	5,67±1,45	2,855
Folyamatosan érzem a fejlő- dést, ezért az edzőm segíthet a sikeres karrier elérésében.	6,06±1,02	5,88±1,17	6,01±1,24	5,42±1,50^{*,§}	4,635
Szimpatikus embernek tartom az edzőmet.	6,25±1,08	6,32±1,20	6,28±1,31	5,57±1,68^{*,§}	5,874
Szakmailag felkészült az edzőm, ezért hiszek benne.	6,32±1,02	6,53±0,89	6,46±1,03	5,69±1,40^{*,§}	9,992
Minden tisztelem az edzőmé.	6,56±0,89	6,41±1,02	6,39±1,06	5,83±1,49^{*,§}	6,64
Bizalmi és nyugodt légkört teremt az edzőm az edzések és a mérkőzések alatt.	5,25±1,35	5,62±1,37	5,90±1,28^{*,&}	5,27±1,53	4,205
Az edzések, mérkőzések alatt tisztelttel és felelősséggel tartozom az edzőmnek.	6,54±0,79	6,36±0,94	6,54±0,81	6,10±1,22^{*,§}	3,852
Minden edzésen, amelyet az edzőm tart, a maximumra töreksem.	6,61±0,72	6,71±0,71	6,78±0,66	6,33±1,08^{*,§}	5,015
Az edzőm mérkőzés alatti viselkedése feszültté és idegessé tesz.	3,30±1,73^{*,§}	2,59±1,63	2,60±1,56	3,09±1,80	3,608
Az edzőm akkor is támogat, ha hibázok.	5,71±1,44	5,90±1,21	5,96±1,44	5,37±1,46[§]	3,019
Az edzőm kispadon történő viselkedése megzavar, időn- ként elvonja a figyelmemet a mérkőzések alatt.	3,21±1,90	2,15±1,54^{*,&}	2,33±1,66^{*,&}	3,14±1,91	7,659
Az edzőm kontrollálja az érzelmeit mérkőzések alatt, ami pozitív hatással van a teljesítményre is.	5,17±1,33	5,32±1,32	5,13±1,56	4,62±1,69[#]	3,434

2. táblázat: Edző-sportoló kapcsolat a játékosok szemszögéből nézve (forrás: saját szerkesztés)

Megjegyzés: * = Szignifikáns különbség az U15-ös korosztálytól; # = Szignifikáns különbség az U16-os korosztálytól; § = Szignifikáns különbség az U17-es korosztálytól; & = Szignifikáns különbség az U19-es korosztálytól. A szignifikáns különbség minden esetben $p < 0,05$.

Az edző-sportoló kapcsolatot vizsgálva az U19-es korosztály három területen is szignifikánsan különbözik a többi korosztálytól. Az U19-es labdarúgók ($5,57 \pm 1,68$; U17: $p = 0,004$; U16: $p = 0,003$; U15: $p = 0,007$) tartják kevésbé szimpatikus embernek az edzőjüket, de ez a korosztály ($5,69 \pm 1,40$; U17: $p < 0,001$; U16: $p < 0,001$; U15: $p = 0,001$) az, aki nem teljesen érzi szakmailag felkészültnek az edzőjét, valamint ők azok ($5,83 \pm 1,49$; U17: $p = 0,010$; U16: $p = 0,009$; U15: $p < 0,001$), akik az edzőjük felé tanúsított tiszteletet vizsgálva szignifikánsan különböznek a fiatalabb akadémiai korosztályoktól. A vizsgálatból az is megállapítható, hogy az U19-es labdarúgók ($5,23 \pm 1,66$) kevésbé érzik támogatónak és hozzájuk közel álló személynek az edzőjüket, ami szignifikáns különbséget mutat az U16-os ($p = 0,034$) és az U17-es korosztályokhoz ($p = 0,006$) képest. Az edzőjük felé az U15-ös játékosok a leglojálisabbak ($6,19 \pm 0,97$; $p = 0,048$), ami szignifikánsan magasabb értéket mutat, mint az U19-es korosztályban.

Az edző és a sportoló kapcsolatát – korosztályokra bontva – megvizsgáltuk a vidéki és fővárosi akadémiai vonatkozásában is, amit a következő táblázatok (3., 4., 5., 6. táblázat) szemléltetnek.

U15				
Kérdés	Vidék	Főváros	Sig. (2 tailed)	t-érték
	n = 84	n = 73		
	Átlag±Szórás			
Minden edzésen, amelyet az edzőm tart, a maximumra törekszem.	6,29±0,98	6,87±0,40	<0,001	3,938
Minden edzésen barátságos hangulatot teremt az edzőm, ami átragad rám is.	6,03±0,82	5,04±1,49	<0,001	3,633
Az edzőm kellőképpen higgadt és nyugodt.	5,29±0,95	4,52±1,41	0,005	2,856
Az edzőm kontrollálja az érzelmeit mérkőzés alatt, ami pozitív hatással van a teljesítményemre is.	5,63±0,99	4,78±1,45	0,003	3,045

3. táblázat: Edző-sportoló kapcsolat vidék-főváros összehasonlításban (U15-ös korosztály) (forrás: saját szerkesztés)

Az U15-ös korosztály edző-sportoló kapcsolatát vizsgálva vidék-főváros vonatkozásban megállapítható, hogy a vidéki akadémiák három vizsgált területen szignifikánsan különböznek a fővárosi akadémiáktól. Ezek közé tartozik az edző által az edzéseken teremtett barátságos hangulat ($6,03 \pm 0,82$; $p < 0,001$), az edzői higgadtság és nyugodtság ($5,29 \pm 0,95$; $p = 0,005$), valamint a mérkőzés alatti edzőre jellemző érzelmi kontroll ($5,63 \pm 0,99$; $p = 0,003$), ami pozitív hatással van a játékos teljesítményére. Ezzel szemben szignifikánsan magasabb értéket látunk a fővárosi akadémiáknál, ahol a labdarúgók szerint ($6,87 \pm 0,40$; $p < 0,001$) az edzőjük által megtartott tréningeken mindig a maximális teljesítményre törekszenek, szemben a vidéki akadémiák labdarúgóival.

U16				
Kérdés	Vidék	Főváros	Sig. (2 tailed)	t-érték
	n = 29	n = 44		
	Átlag±Szórás			
A mérkőzés, edzés alatt és után az edzőm a kritikát építő jelleggel fogalmazza meg.	5,34±1,79	6,18±1,01	0,013	2,537
Az edzőm kellőképpen higgadt és nyugodt.	4,72±1,66	5,50±1,30	0,029	2,226
Az edzőm kispadon történő viselkedése megzavarja, időnként elvonja a figyelmemet a mérkőzés alatt.	2,66±1,89	1,82±1,16	0,022	2,338

4. táblázat: Edző-sportoló kapcsolat vidék-főváros összehasonlításban (U16-os korosztály)

(forrás: saját szerkesztés)

Az U16-os korosztályokban a labdarúgók által megadott értékek alapján a fővárosi akadémiák két vizsgált területen szignifikánsan különböznek a vidéki akadémiáktól. Szignifikáns különbség látható abban, hogy az edzéseken és a mérkőzéseken az edzők építő jelleggel kritizálnak ($6,18 \pm 1,01$; $p = 0,013$), valamint nyugodtabbak és higgadtabbak ($5,50 \pm 1,30$; $p = 0,029$), mint a vidéki akadémiák edzői. A fővárosi akadémiákkal ellentétben a játékosok szignifikánsan magasabb értéket adtak meg a vidéki akadémiákat illetően ($2,66 \pm 1,89$; $p = 0,022$) abban a kérdésben, hogy az edző kispadon történő viselkedése megzavarja és jobban elvonja a játékosok mérkőzés közbeni figyelmét.

U17				
Kérdés	Vidék	Főváros	Sig. (2 tailed)	t-érték
	n = 36	n = 47		
	Átlag±Szórás			
Mindig támogatónak és hozzám közel álló szakembernek tartom az edzőmet.	5,53±1,55	6,26±1,13	0,016	2,464
Folyamatosan érzem a fejlődést, ezért az edzőm segíthet a sikeres karrier elérésében.	5,67±1,45	6,28±0,99	0,026	2,268
Szakmailag felkészült az edzőm, ezért hiszek benne.	6,17±1,27	6,68±0,75	0,025	2,29
Minden tisztelem az edzőmé.	6,06±1,26	6,30±0,85	0,013	2,543
Bizalmi és nyugodt légkört teremt az edzőm az edzések és mérkőzések alatt.	5,47±1,42	6,23±1,06	0,007	2,787
Minden edzésen barátságos hangulatot teremt az edzőm, ami átragad rám is.	5,33±1,51	6,06±1,32	0,022	2,341
Az edzőm kellőképpen higgadt és nyugodt.	4,31±1,83	5,91±1,15	<0,001	4,884
Az edzőm akkor is támogat, ha hibázok.	5,50±1,66	6,32±1,14	0,01	2,655
Féldőben az edzőm arra helyezi a hangsúlyt, hogy mit kell csinálnom egy adott játékhelyzetben, nem pedig arra, hogy mit nem sikerült megvalósítanom az első féldőben.	5,19±1,28	6,15±1,21	<0,001	3,461

5. táblázat: Edző-sportoló kapcsolata vidék-főváros összehasonlításban (U17-es korosztály)

(forrás: saját szerkesztés)

Az U17-es korosztályokban a vidéki akadémiákkal (5,19±1,28; $p = 0,001$) ellentétben a játékosok szignifikánsan magasabb értéket adtak meg a fővárosi akadémiákat illetően abban a kérdésben, hogy a féldőben az edző arra helyezi a hangsúlyt, hogy mit kell csinálniuk egy adott játékhelyzetben, nem pedig arra, hogy mit nem sikerült megvalósítaniuk az első féldőben. Szignifikáns különbséget mutat, hogy a fővárosi akadémiák játékosai szerint az edzőjük megfelelően higgadt, nyugodt (5,91±1,15; $p < 0,001$), valamint akkor is támogató, ha a játékosai hibáznak (6,32±1,14; $p = 0,010$). A fővárosi akadémiái labdarúgók szignifikánsan magasabb értéket (6,26±1,13; $p = 0,016$) adtak meg a vidéki akadémiái labdarúgókkal szemben abban a kérdésben, hogy az edzőjüket támogatónak és hozzájuk közel álló szakembernek tartják. A fővárosi akadémiákon a játékosok (6,68±0,75; $p = 0,025$) felkészültebbnek tartják, és ezért jobban is hisznek az edzőjükben, így szignifikáns különbség mutatkozik a vidéki akadémiák labdarúgóíhoz képest.

U19				
Kérdés	Vidék	Főváros	Sig. (2 tailed)	t-érték
	n = 50	n = 36		
	Átlag±Szórás			
Mindig támogatónak és hozzám közel álló szakembernek tartom az edzőmet.	5,58±1,52	4,75±1,74	0,022	2,341
Lojális vagyok az edzőm irányába.	5,98±1,34	5,25±1,51	0,021	2,349
Folyamatosan érzem a fejlődést, ezért az edzőm segíthet a sikeres karrier elérésében.	5,88±1,25	4,78±1,60	0,001	3,571
Szimpatikus embernek tartom a tréneremet.	6,04±1,38	4,92±1,85	0,002	3,215
Szakmailag felkészült az edzőm, ezért hiszek benne.	6,04±1,16	5,19±1,56	0,005	2,88
Minden tisztelem az edzőmé.	6,24±1,28	5,25±1,59	0,002	3,185
Bizalmi és nyugodt légkört teremt az edzőm az edzések és mérkőzések alatt.	5,74±1,33	4,61±1,57	0,001	3,587
Az edzések, mérkőzések alatt tisztelettel és felelősséggel tartozom az edzőmnek.	6,44±0,92	5,64±1,43	0,002	3,137
Minden edzésen, amit az edzőm tart, a maximumra törekszem.	6,56±0,81	6,00±1,33	0,018	2,418
Minden edzésen barátságos hangulatot teremt az edzőm, ami átragad rám is.	5,96±1,30	4,72±1,54	<0,001	4,014
Az edzőm mérkőzés alatti viselkedése feszültté és idegessé tesz.	2,70±1,52	3,64±2,01	0,016	2,457
Az edzőm kellőképpen higgadt és nyugodt.	5,38±1,36	4,25±1,66	0,001	3,451
Az edzőm akkor is támogat, ha hibázok.	5,66±1,25	4,97±1,64	0,031	2,198
Féldőben az edzőm arra helyezi a hangsúlyt, hogy mit kell csinálnom egy adott játékhelyzetben, nem pedig arra, hogy mit nem sikerült megvalósítanom az első féldőben.	5,78±1,13	4,92±1,73	0,006	2,798
Az edzőm a féldőket arra használja fel, hogy megerősítse az önbizalmamat/önbizalmunkat.	5,78±1,11	4,36±1,69	<0,001	4,69

6. táblázat: Edző-sportoló kapcsolat vidék-főváros összehasonlításban (U19-es korosztály)

(forrás: saját szerkesztés)

Az U19-es korosztályokban a labdarúgók által megadott értékek alapján megállapítható, hogy az edző és a sportoló kapcsolatának vizsgálatában a vidéki akadémiák az alábbi vizsgált területen szignifikánsan különböznek a fővárosi akadémiáktól. A vidéki akadémián játszó labdarúgók ($5,88 \pm 1,25$; $p = 0,001$) által megadott értékek szignifikánsan magasabbak abban a kérdésben, hogy ők folyamatosan érzik a fejlődést, ezért véleményük szerint az edzőjük segítheti őket a sikeres karrier elérésében. Ezenfelül az is megállapítható, hogy a vidéki játékosok szerint ($5,74 \pm 1,33$; $p = 0,001$) az edző bizalmi és nyugodt légkört teremt az edzések és mérkőzések alatt. A vidéki akadémiái játékosok ($5,78 \pm 1,11$; $p < 0,001$) szerint az edzőjük a félidőket arra használja fel, hogy megerősítse az önbizalmukat, ami szignifikánsan jobb értéket mutat, mint a fővárosi akadémiákon. Szignifikáns a különbség abban is, hogy a vidéki játékosok szimpatikusabbnak ($6,04 \pm 1,38$; $p = 0,002$), szakmailag felkészültebbnek ($6,04 \pm 1,16$; $p = 0,005$) tartják az edzőjüket, ami által jobban is tisztelik ($6,24 \pm 1,28$; $p = 0,002$) őket, mint a fővárosi játékosok. A vidék-Budapest összehasonlítások esetében a különbségek nemcsak statisztikailag voltak szignifikánsak, hanem közepes-nagy hatásnagyságot is mutattak (Cohen $d = 0,51-0,80$), ami a gyakorlati relevanciát is alátámasztja.

A sportoló észlelt motivációs környezetét vizsgáló kérdésekben megmutatkozó szignifikáns különbségeket és összefüggéseket a 7. táblázat mutatja be.

Korosztály					
Kérdés	U15	U16	U17	U19	F-érték
	n = 84	n = 73	n = 83	n = 86	
A csapatban előfordul, hogy az edző azért ideges, mert valaki gyakran hibázik.	3,27±1,13	2,38±1,08^{*,§,&}	2,90±1,04	3,30±0,95	12,802
A csapatban az edző többen foglalkozik a jobb képességű labdarúgókkal.	2,71±1,52	2,05±1,15^{*,&}	2,25±1,25	2,70±1,30	4,965
A csapatunkban minden játékosnak megvan a szerepe a siker elérésében.	4,51±0,70	4,34±0,83	4,23±0,95	3,98±1,20[*]	4,740
A csapatban hamarabb lecserélésre kerülnek azok a játékosok, akik többen hibáznak.	3,30±1,03	2,92±1,11^{&}	3,14±1,26	3,47±0,94	3,574
A csapatban az edzőnek léteznek kedvenc játékosai.	2,95±1,35	2,52±1,29^s	3,08±1,34	2,99±1,28	2,721
A csapatban az edző felemeli a hangját, ha valaki rosszabbul teljesít.	3,54±1,05	2,56±1,16^{*,§,&}	3,11±1,15	3,33±0,91	11,709
A csapatban előfordul, hogy csak a jó mutatókkal bíró játékosok kapnak dicséretet.	2,87±1,05	2,44±1,14	3,00±1,22[#]	2,86±1,29	3,240
A csapatban a játékosok büntetésben részesülnek, ha elrontanak valamit.	2,50±1,15^s	2,01±1,17	1,78±1,02	2,20±1,24	5,738
A csapatban minden játékos egyformán fontosnak számít.	4,31±1,00	4,11±1,00	3,88±1,25	3,78±1,25[*]	3,653
A csapatban az edző egymás segítségére buzdítja a labdarúgókat.	4,42±0,79	4,52±0,64	4,52±0,81	4,13±0,93^{*,§}	4,362
A csapatban az edző sokszor sugallja, hogy számára kik a legerősebb játékosok.	2,55±1,05	2,15±1,12^s	2,66±1,23	2,51±1,25	2,708
A csapatban arra figyelünk, hogy minden egyes edzésen, mérkőzésen fejlődjünk, és javuljon a teljesítményünk.	4,56±0,64	4,58±0,74	4,61±0,64	4,16±0,93^{*,#,§}	6,685
A csapatban a játékosok igazi csapatot alkotva dolgoznak egymás sikeréért.	4,17±0,92	4,41±0,79^{s,&}	3,96±1,06	3,77±1,10	6,185

7. táblázat: A sportoló észlelt motivációs környezetének korosztályonkénti vizsgálata (forrás: saját szerkesztés)

Megjegyzés: * = Szignifikáns különbség az U15-ös korosztálytól; # = Szignifikáns különbség az U16-os korosztálytól; § = Szignifikáns különbség az U17-es korosztálytól; & = Szignifikáns különbség az U19-es korosztálytól. A szignifikáns különbség minden esetben $p < 0,05$.

A sportoló észlelt motivációs környezetét vizsgálva megállapítható, hogy az edzői idegességet az U16-os labdarúgók ($2,38 \pm 1,08$) szerint nem a játékos gyakori hibázása okozza, ami szignifikáns különbséget mutat az U15-ben ($p < 0,001$), az U17-ben ($p = 0,014$) és az U19-ben játszó játékosokhoz ($p < 0,001$) képest. Szintén az U16-os ($2,05 \pm 1,15$) játékosok gondolják legkevésbé azt, hogy az edző csak a jobb képességű játékosokkal foglalkozik többen, ami szignifikánsan jobb értéket mutat az U15-ben ($p = 0,011$) és az U19-ben ($p = 0,014$) játszó labdarúgókhoz képest. Az U19-es játékosok úgy érzik, hogy az edző kevésbé buzdítja egymás segítésére, támogatására a játékosokat, ami szignifikánsan alacsonyabb érték, mint az U16-os ($4,52 \pm 0,64$; $p = 0,015$) és az U17-es korosztályokban ($4,52 \pm 0,81$; $p = 0,011$). Az U16-os csapatban a játékosok úgy gondolják, hogy igazi csapatot alkotva dolgoznak egymás sikeréért, ami szignifikánsan magasabb érték az U17-es ($3,96 \pm 1,06$; $p = 0,030$) és az U19-es játékosok ($3,77 \pm 1,10$; $p < 0,001$) által megadottaknál.

Megbeszélés, következtetések

A kapott eredmények a kutatás elején megfogalmazott kutatási kérdések és hipotézisek tükrében értelmezhetők. A vidéki és a fővárosi akadémiák közötti különbségekre vonatkozó feltételezéseink részben megerősítést nyertek, különösen az idősebb korosztályok esetében, míg az egyes életkori csoportok összehasonlítása ennél árnyaltabb, több tényező által befolyásolt összefüggérendszerrel tárt fel.

Az edző és a sportoló kapcsolatának korosztályonkénti vizsgálatából azt a következtetést vonhatjuk le, hogy az U19-es korosztályban nem olyan mértékű az edzői támogatás, mint a fiatalabb korosztályokban, pedig a felnőtt labdarúgás előszobájában nagyon fontos lenne az edző mentális és szakmai támogatása. Ezt a gondolatot Kasuba (2018) tanulmánya is alátámasztja, aki szerint az edző-játékos kapcsolatban az egymás felé történő nyitottság, őszinteség, a megfelelő bizalmi környezet kialakítása kiemelten fontos tényező kell hogy legyen. Szerinte a jó eredmények elérésének feltétele az edző pozitív személyisége, szakmai felkészültsége és az edző és a játékos kapcsolatának minősége. Éppen ezért nem véletlen az sem, hogy a fiatalabb akadémisták lojálisabbak az edzőjük felé, mint az idősebb társaik. A vizsgálatból az is kimutatható, hogy az U19-es labdarúgók kevésbé hisznek az edzőjükben, aki segítheti őket a folyamatos fejlődésben és a sikeres karrierjük elérésében, ami miatt az edzőjük irányába tanúsított szimpátia is alacsony szintet mutat. Ezek a labdarúgók szakmailag sem érzik felkészültnek az edzőjüket, ezért nem feltétlenül hisznek benne, tiszteletet sem tanúsítanak felé, ami a felnőtt labdarúgásba történő belépés előtt nem egy ideális állapot. Ezért fontos Ames (1992) állítása, aki szerint az edző személye, szakmai hitelessége, hozzáállása, példaeértékű értékközvetítése és támogató személyisége lehet igazán motiváló hatással egy

sportoló teljesítményére. A vizsgálatok alapján az is elmondható, hogy az U19-es korosztályban az edző kevésbé teremt bizalmi és nyugodt légkört az edzések és a mérkőzések alatt, így ezeken az eseményeken az edzővel szembeni tisztelet és felelősség sincs az elvárt szinten. Ezt a megállapítást Kasuba (2018) vizsgálata szintén alátámasztja, melyben a megkérdezett labdarúgók szerint az edzőjüknek kizárólag a csapat elért sikerei jelentik a prioritást, nem pedig a játékosok fejlődése, így nem tudnak felnézni rá, és nem is tisztelik őt. Ha összefüggéseiben vizsgáljuk az előbb leírtakat, akkor abból szinte egyenesen következik az a megállapítás is, hogy az U19-es játékosok az edzéseken nem képesek maximális odaadással dolgozni, mert nincs meg bennük az a belső hajtóerő, mint a fiatalabb társaiknál, akiknek az edzővel való viszonyuk magasabb szinten áll. Ennek megoldására fontosnak tekintjük az ebben a korosztályban dolgozó edzők sportszakmai edukációja mellett a mentális oktatást is, hiszen a felnőtt labdarúgás küszöbén álló játékosok irányába a szakmai felkészítés mellett a mentális támogatás is döntő jelentőséggel bír. Az U19-es játékosok hibázás esetén kevésbé érzik az edzőjük támogatását, akitől az elkövetett hibákért büntetésre számítanak, az elismerés pedig csupán azoknak jár, akik kevesebbet hibáznak (Révész, Bíró, Csáki, Horváth, Patócs, Kállay, Balácsi és Tóth, 2014). Tehát a jó edző a szakmai kompetenciái mellett pedagógusként és nevelőként is megfelelő képességekkel kell rendelkezzen ahhoz, hogy a legtöbbet hozza ki a sportolójából, hiszen a fenyegető és a büntetéseket sokszor kilátásba helyező szakember hátráltatja az edzőmunkát és a megfelelő teljesítmény elérését is (Budavári, 2007). Az előző megállapítással szemben a fiatalabb korosztályok hibázás esetén is élvezik az edzőjük bizalmát. Ezért tekinthető nagyon fontosnak, hogy az edző szakmai tudása mellett a személyisége és hozzáállása is kimagasló legyen (Fisher, Bejar, Larsen, Fynes és Gearity, 2017). Egy brit kutatás szerint a csapatszintű jó együttműködés és eredményesség rávilágít az edző-sportoló kapcsolat minőségére is (Hampson és Jowett, 2014). A vizsgálatból az is megállapítható, hogy az U15-ös labdarúgókat feszültebbé és idegesebbé teszi az edzőjük mérkőzés alatti viselkedése, mint az idősebb labdarúgókat. Ebből kifolyólag azt is alátámasztja a vizsgálat, hogy az U19-es játékosok teljesítményére nincs mély hatással az edzői érzelmi kontroll, míg a fiatalabb játékosok teljesítményére pozitív hatással van, amikor az edzőjük kontrollálja az érzelmeit a mérkőzés alatt. A vidék és főváros összehasonlítása tekintetében is fontos eredményekhez jutottunk az adatelemzés során. Az U15-ös korosztály edző-sportoló kapcsolatát vizsgálva bizonyítást nyert, hogy a vidéki akadémiákon az edző az edzéseken barátságosabb hangulatot teremt, higgadtságával és nyugodtságával pozitívabb hatással van a játékosok teljesítményére, mint a fővárosi akadémiákon. Ezt támasztja alá Mageau és Vallerand (2003) is, akik szerint az edző viselkedése, munkamorálja, valamint a sportolójával kialakított kapcsolata, a vele történő bánásmódja befolyásolja a sportoló kompetenciaérzését és autonómiáját. Éppen ezért valószínűsíthető, hogy az edző habitusának, felkészültségének és a játékosokkal kialakított kontaktjának köszönhetően a tréningeken a fővárosi akadémiái

labdarúgók mindig maximális teljesítményre törekszenek, szemben a vidéki akadémiák labdarúgóival. Ezt támasztja alá az is, hogy az U16-os korosztályokban a fővárosi akadémiák edzői az edzéseken és a mérkőzéseken építő jelleggel kritizálnak, valamint nyugodtabbak és higgadtabbak, mint a vidéki akadémiák edzői. Az U17-es korosztályokban a vidéki akadémiák edzőivel szemben a fővárosi trénernek a félidőben arra helyezik a hangsúlyt, hogy mit kell csinálniuk egy adott játékhelyzetben, nem pedig arra, hogy mit nem sikerült megvalósítaniuk az első félidőben, éppen ezért a fővárosi akadémiák játékosai szerint az edzőjük megfelelően higgadt, nyugodt, valamint akkor is támogató, ha a hibáznak (Révész és mtsai., 2014). Emiatt jobban hisznek az edzőjükben, akit felkészültebbnek, támogatóbbnak és hozzájuk közelállóbb szakembernek tartanak. Ugyanakkor Budavári (2007) gondolatai is bizonyosságot nyernek, mely szerint az edző és a sportoló között fennálló régebbi belső kapcsolat garantálhatja a jó eredmények elérését, ugyanakkor a nem megfelelő edzői magatartás még a legügyesebb gyereket is elriaszthatja az adott sportágtól. Az U19-es korosztályokat vizsgálva a vidéki akadémián játszó labdarúgók folyamatosan érzik a fejlődést, ezért véleményük szerint az edzőjük segítheti őket a sikeres karrier elérésében. Ezenfelül az is megállapítható, hogy a vidéki játékosok szerint az edző bizalmi és nyugodt légkört teremt az edzések és mérkőzések alatt, ami megerősíti az önbizalmukat is. Ebből eredően nem véletlen, hogy a vidéki játékosok szimpatikusabbnak, szakmailag felkészültebbnek tartják az edzőjüket, ami által jobban is tisztelik őket, mint a fővárosi játékosok. Az előző vizsgálati eredmények összhangban állnak Hampson és munkatársai (2014) eredményeivel, akik szerint azok a sportolók, akiknek közvetlenebb, bizalmibb és ezáltal hatékonyabb a munkakapcsolatuk a trénerükkel, sokkal elégedettebbek a saját helyzetükkel, magasabb a motivációjuk, ezáltal jobb teljesítményre is képesek a mentális jóllétüknek köszönhetően.

Meglátásunk szerint az edző-sportoló kapcsolat hatékonysága növelésének érdekében fontos lenne vizsgálni és továbbfejleszteni a hazai labdarúgásban dolgozó utánpótlásedzők pedagógiai kompetenciáit, vezetési képességeit, hiszen manapság a labdarúgásban megfigyelhető motivációs tényezők és a játékosok sporthoz való hozzáállása megváltozott, ami más motivációs környezet megteremtését igényli, ezenfelül pedig egészen komplikált és összetett feladatok elé állítja a jelenkor edzőit. Az edző a sportoló nevelésének tekintetében akkor lehet sikeres, ha szeret gyerekekkel foglalkozni, és képes őket motiválni és teljeskörűen fejleszteni (Bognár, Trzaskoma-Bicsérdy és Révész, 2009). Ez viszont célok és elhivatottság nélkül nem lehet működőképes. Az edzőnek a szakmaisága mellett a megfelelő pedagógiai felkészültsége is szükséges ahhoz, hogy a sportolóját felkészítse a jövő kihívásaira, és önmagát is szisztematikusan fejlessze (Gombocz, 2008).

Az eredmények lehetővé teszik hipotéziseink részletes vizsgálatát. A hipotézis, miszerint nincs szignifikáns különbség az edző-sportoló kapcsolatban a korosztályok között, nem igazolódott, mivel több területen is szignifikáns eltérések jelentkeztek. Feltételezésünk,

amely szerint a vidéki akadémiák idősebb labdarúgói jobban bíznak edzőjükben, igazolódott. Sportpedagógiai szempontból fontos eredmény, hogy feltételezésünk, amely szerint az edző felkészültsége befolyásolja a játékos motivációs környezetét és eredményeit, igazolódott. Érdekes eredmény, hogy feltevésünk, amely szerint nincs szignifikáns különbség az edző-sportoló kapcsolatban az U15-ös, U16-os, U17-es és U19-es korosztályok között, nem igazolódott, mivel több mutatóban is szignifikáns eltérések jelentkeztek. Hipotéziseink átfogó értékelését a 8. táblázatban közöljük.

Hipotézis tartalma	Eredmény	Igazoltság
A sportoló-edző kapcsolatban a vidéki akadémiák idősebb játékosai jobban bíznak edzőjükben, mint a fővárosi akadémiák hasonló korosztályai.	Az U19-es vidéki játékosok szignifikánsan magasabb szintű bizalomról, lojalitásról és támogatottságérzetről számoltak be.	Igazolt
Az edző pedagógiai és szakmai felkészültsége összefüggésben áll a sportoló észlelt motivációs környezetével és teljesítményével.	A motivációs környezet és az edző szakmai megítélése között pozitív statisztikai kapcsolat mutatkozott.	Igazolt
A sportoló-edző kapcsolat nem különbözik szignifikánsan az U15-ös, U16-os, U17-es és U19-es korosztályok között.	A vizsgálat számos mutatója alapján szignifikáns különbségek láthatók, különösen az U19-es korosztályban.	Nem igazolt
Az edző személyisége, kommunikációja és viselkedése hatással van a sportoló belső motivációjára és teljesítményére.	Az edzői támogatás, érzelmi kontroll és motivációs klíma szignifikánsan befolyásolja a sportolók belső motivációját és önbizalmát.	Igazolt
A fővárosi akadémiák sportolói szakmailag felkészültebbnek érzékelik edzőiket, mint a vidéki akadémiák sportolói.	Az eredmények korosztályonként eltérők: pl. U17-ben igazolódik, de U19-ben a vidéki edzők megítélése volt kedvezőbb.	Részen igazolt
A sportolók edző iránti bizalma és lojalitása nem csökken a korosztály előrehaladtával.	Az U19-es korosztályban a lojalitás és bizalom szignifikáns csökkenést mutatott a fiatalabb csoportokhoz képest.	Nem igazolt

8. táblázat: A tanulmányban vizsgált hipotézisek és azok igazoltsága (forrás: saját szerkesztés)

A kapott eredmények jó alapot adhatnak a labdarúgóedzőknek, hogy mélyrehatóbban megvizsgálják az eddig alkalmazott motivációs eszközeiket, illetve hogy jobban megismerjék az adott korosztályok motivációs hátterét. A vizsgálatból levont konzekvenciákat tekintve az edzők olyan motivációs stratégiákat alkalmazhatnak, amelyek erősíthetik a labdarúgók belső motivációját, és csökkenthetik a külső motivációból eredő szorongással járó megfelelési kényszert. Mivel az utánpótlást vizsgáltuk, ezért ha időben elkezdődik a fiatal sportolók motivációjának a megfelelő kialakítása, akkor ez felnőttkorban nagyon kedvező irányt vehet. Éppen ezért tartjuk nagyon fontosnak, hogy a magyarországi labdarúgóedző-képzésben

kiemelt szerepet kapjon az edzők mentális felkészítése. Tudatosítani kell az akadémiai szektor vezetőiben, illetve az edzőkben, valamint az edzőképzésben és -továbbképzésben részt vevő valamennyi szakemberben, hogy az edzői sikeresség elképzelhetetlen biztos (sport)pedagógiai alapok, valamint folyamatos önképzés nélkül.

Felhasznált szakirodalom

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In: Roberts, G. C. (Ed.), *Motivation in sport and exercise*, 161–176., Human Kinetics, Champaign, IL
- Bognár, J. – Trzaskoma-Bicsérdy, G. – Révész, L. (2009): Az élsport, sporttehetség, tehetséggondozás. In Szatmári, Z. (szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 711–733.
- Bognár, J. (2023). *Sportpedagógia – Elmélet, módszertan és gyakorlat*. Krea-Fitt Kft., Budapest
- Budavári, Á. (2007). *Sportpszichológia*. Medicina, Budapest
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, New York: Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 311–318. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839414>
- Fisher, L. A. – Bejar, M. P. – Larsen, L. K. – Fynes, J. M. – Gearity, B. T. (2017): Caring in U.S. National Collegiate Athletic Association Division I Sport: The perspectives of 18 female and male head coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12(1): 75–91. <https://doi.org/10.1177/1747954116684388>
- Gombocz, J. (2008). Sport és nevelés. *Magyar Edző*, 11: 334–335.
- Gortva, J. (2024). Labdarúgás és olimpizmus. *ACTA Universitatis, Sectio Sport*, Tom. LV. pp. 5–20. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2025.55.5>
- Hampson, R., Jowett, S. (2014): Effects of coach leadership and coach-athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24: 2. 454–460. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01527.x>
- Jowett, S., Ntoumanis, N. (2004): The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14: 4. 245–257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>
- Kasuba, M. (2018). Az edző–sportoló kapcsolat egy labdarúgó akadémián. *Educatio* 27 (1), pp. 121–128. <https://doi.org/10.1556/2063.27.2018.1.10>

- Mageau, G.A., Vallerand, R.J. (2003): The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21: 11. 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Nádori, L. (1986). *Az edzés elmélete és módszertana*. Sport, Budapest.
- Newton M., Duda J. L., & Yin Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes, *Journal of Sport Sciences*, 18, 275–290. <https://doi.org/10.1080/026404100365018>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Révész, L., Bíró, M., Csáki, I., Horváth, T., Patócs, A., Kállay, É., Balázs, R. & Tóth, L. (2014). The Hungarian adaptation of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (H-PMCSQ-2). *Cognition, Brain, Behavior*. 18/3, 175–190.
- Sisa, T. (2018). *Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban I.* Zagora Kiadó, Budapest.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142–169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Levelező szerző:

Gortva János

gortva.janos@uni-eszterhazy.hu

JUHÁSZ ISTVÁN^{1,3}, BOGNÁR JÓZSEF^{2,3}, RÉVÉSZ LÁSZLÓ^{2,3}

A FÉRFI KÉZILABDÁZÓKAT MEGKÜLÖNBÖZTETŐ KONDITIONÁLIS-ALKATI ÉS MOTIVÁCIÓS JEGYEK VIZSGÁLATA

EXAMINATION OF THE DISTINCTIVE CONDITIONAL CHARACTERISTICS OF MALE HANDBALL PLAYERS

¹ Magyar Kézilabda Szövetség

² Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet

³ Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport

ORCID

Juhász István: 0009-0003-4460-4658

Bognár József: 0000-0002-5982-7833

Révész László: 0000-0001-8821-3155

Absztrakt

A tehetséggondozás, a beválás és a kiválasztás kérdései meghatározó szerepet töltenek be a csapatsportok utánpótlás-nevelésében. A sportszakemberek munkájában a fizikai alkalmasságon túl egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a pszichológiai és pedagógiai tényezők. Kutatásunk célja az volt, hogy feltárjuk azokat a kondicionális, alkati és motivációs jellemzőket, amelyek alapján megkülönböztethetők a válogatott (bevált) és a nem válogatott (nem bevált) utánpótláskorú férfi kézilabdázók. A vizsgálatban 42 sportoló vett részt. A motorikus és alkati képességek mérésére szövetségi protokoll alapján került sor, míg a motivációs háttér feltérképezésére a H-SMS-kérdőívet alkalmaztuk. Az eredmények diszkriminanciaanalízis segítségével kerültek feldolgozásra. A két csoport között szignifikáns különbség mutatkozott több fizikai mutató (pl. guggolás, testmagasság, testsúly, fekvényomás) és a belső motiváció egyes formái (kognitív és effektív intrinzik szabályozás) tekintetében. A válogatott sportolók teljesítménye mind a fizikai, mind a pszichés jellemzőkben erősebbnek bizonyult. Következtetésként elmondható, hogy a beválás szempontjából a kondicionális és alkati jellemzők mellett a motivációs tényezők

is kulcsfontosságúak. Eredményeink hozzájárulhatnak az utánpótlás-nevelés szakmai színvonalának emeléséhez és a kiválasztási folyamatok hatékonyabbá tételéhez.

Kulcsszavak: *kiválasztás, felkészítés, beválás, tehetséggondozás*

Abstract

Talent identification, development, and successful transition to elite performance are key components of youth training in team sports. While physical attributes have traditionally dominated selection processes, increasing attention is now given to psychological and pedagogical factors as well. The aim of our study was to explore the conditional, anthropometric, and motivational characteristics that differentiate selected (elite) and non-selected (non-elite) male youth handball players. A total of 42 athletes participated in the study. Physical and motor performance were assessed using the official testing protocol of the national handball federation, while motivation was measured with the Hungarian Sport Motivation Scale (H-SMS). Data analysis was performed using discriminant analysis. Significant differences were observed between the two groups in several key physical parameters (e.g., back squat, height, body weight, bench press), as well as in forms of intrinsic motivation (cognitive and affective regulation), with elite players showing superior performance in both domains. In conclusion, both physical and psychological characteristics play a critical role in predicting success in youth handball. Our results underline the importance of incorporating motivational profiling into talent identification and training processes. These findings may support coaches and sports professionals in designing more effective development strategies and improving the quality of youth handball training.

Key-words: *selection, preparation, success, talent development*

Bevezetés

Az elmúlt években a sport stratégiai ágazattá válása felpörgette a magyar sportéletet. Ez a változás átalakította és új kihívások elé is állította a sportban tevékenykedő szakembereket a sport minden területén. A megnövekedett igények és elvárások a szakemberek részére új területeket nyitottak meg a sportolók felkészítésében. Elérhetővé váltak olyan eszközök és módszerek a sportszakma és a különböző tudományterületek esetében, amelyek ezt megelőzően jóval kisebb intenzitással voltak megvalósíthatóak a sportolók felkészítése során.

A téma azért jelentős, mert a sportolóvá válás időszakában egyre szűkül azon játékosok száma, akik majd az élsport nemzetközi mezőnyében is teljesítőképes tudással rendelkeznek. Élsportolóink zöme 10–14 év közötti időt tölt el a nemzetközi mezőnyben, amihez legalább ennyi idejű felkészítés, felkészülés szükséges az évek során (Ericsson, Krampe és Tesch-Römer, 1993; Ericsson és Charness, 1994, Juhász 2017).

A kézilabda sportág utánpótlás- és felnőttéreményeinek összehasonlításakor azt tapasztalható, hogy a felnőttkori áttörést jelentő eredmények még váratnak magukra. Ennek az okait vizsgálva nem hagyhatjuk figyelmen kívül az utánpótlásban végzett szakmai munka minőségi elemzését. Talán úgy tűnhet, hogy ez egy irreleváns megállapítás, mivel a sportági utánpótlás kiemelkedő eredményeket ért el világviszonylatban (1. táblázat). Viszont nem feledkezhetünk el arról, hogy a felnőttkori beválás nélkül az utánpótláskori eredményeket nem tekinthetjük teljes sikernek.

A kézilabdázókra jellemző kondicionális és alkati jegyek

A sportolók életkori sajátosságainak ismerete megkönnyítheti a felkészítésük tartalmi jegyeinek periodizációban való elrendeződését. A felnőtté válást megelőző időszakban (17–18 év) a mozgásfejlődés fő ismérve egyrészt a stabilizálódás a különböző mozgások esetében, valamint az egyénre jellemző mozgásaktivitás kialakulása (Géczi és Baji, 2016; Juhász, 2017).

A serdülés szakaszában lévő, válogatotszinten kézilabdázó fiatalok aktuális magassága közelíti a felnőttekre jellemző értékeket (Tróznai és mtsai., 2021). Ugyanakkor a kiválasztásra alkalmasak 18 éves korukra még nem érik el a felnőtt élsportolókra jellemző testfelépítést (Pápai, 2000). Az erre vonatkozó vizsgálati adatok szerint a kézilabdázásban eredményesebb sportolók jelentősen nagyobb izomtömeggel és kevesebb raktározott zsírral rendelkeznek. Ez azt jelzi, hogy a jobb teljesítmény összefüggésben van a mozgatórendszer szerkezeti és funkcionális jellemzőivel (Peltenburg, 1984; Pápai, 2000; Tróznai és Pápai, 2008; Tróznai és mtsai., 2009; Mohamed és mtsai., 2009; Tróznai és mtsai., 2011).

A kondicionális összetevők (elsősorban erő, gyorsaság, állóképesség, ízületi mozgékonyaság és izomlazaság) jelentősen meghatározzák a kézilabda játékminőséget. Jensen (2003) szerint nagy intenzitású, váltakozó időtartamú mozgásokat szükséges végrehajtaniuk sok irányváltással, felugrással és leérkezéssel együtt, mindezt az ellenfelekkel való test test elleni kontaktusok során. Kutatásai szerint a jelenkori kézilabdázók 10-15 cm-rel magasabbak és 10-15 kg-mal súlyosabbak, mint a 60-as években játszó válogatott kézilabdázók. Az aerob kapacitás értékei megegyeznek, viszont a futások sebessége és a mozgások robbanékonysága napjainkban jelentősen növekedett (1. táblázat).

Paraméterek - Teljesítményszintek	Férfiak	Nők
Maximális erő teljes guggolás esetében (kg)	160-200	100-145
Ellenmozgás nélküli felugrás (CMJ) (cm)	40-55	30-45
Relatív oxigén felvevő képesség (ml/min/kg)	55-65	47-57
Testmagasság (cm)	180-185	165-180

1. táblázat: Férfi és női kézilabdázók alkati és kondicionális paraméterei (Jensen, 2003, 6–9. o).

A kézilabda-mérkőzések során az előbbieken jelzett magas intenzitású munkát ma már több mint egy órán keresztül fenn kell tudni tartani, ami nagyfokú állóképességet követel meg a sportolóktól. Karcher és Bucheit (2014) kutatása során azt tapasztalta, hogy az elit sportolók futásmennyisége – minden posztot beleértve – 1772–5250 m között változik. Az intenzitászónák esetében – mivel viszonylag kis méretű a pálya, így nem lehet felgyorsulni maximális sebességre – a sprintzóna a férfiaknál 25,3 km/h.

Az alsó végtag mozgósítási erejének a mérésére a nemzetközi gyakorlatban leginkább alkalmazott CMJ (countermovement jumping tests) -teszt szolgál megfelelő minőségű információval a sportolók aktuális készenléti (ideg-izom) állapotáról (Markovic és mtsai., 2004). A kézilabdázók gyorsulása, lassulása és sprintképessége és az irányváltási képesség szorosan összefüggő tevékenységek a játékosok esetében, melyekre a két legtöbbször használt teszt a 20 m-es síkfutás, valamint az 5-10-5 (CODS) -teszt (P. F. Stewart, Turner és Miller, 2012).

A kézilabdázók aerob állóképességének mérésére a kézilabdázók felkészítése során a YoYo Intermittent Test alkalmazása a megfelelő (Souhail és mtsai., 2010). Az egyik legegyszerűbb és leggyakrabban használt teszt a felső és az alsó test maximális ereje mérésének folyamatában az adott gyakorlat egyismétléses maximális teljesítményének a meghatározása (one repetition of maximum – 1RM). Ez a mérés azt a maximális súlyt határozza meg, amellyel a sportoló egyszer tudja végrehajtani az adott gyakorlatot, ami erőteljes kapcsolatot mutat a sportteljesítménnyel (Radák, 2016). A kézilabdázók esetében a két leggyakrabban használt maximális erőteszt a fekvenyomás és a guggolás gyakorlatanyaga.

A kézilabdázókra jellemző motivációs háttér

A sportszakemberek az utánpótlás szempontjából a kiválasztás során régebben elsősorban a fizikai adottságokra koncentráltak. Ma a sportági megmérettetések, valamint az alkati jellemzők szerepe mellett egyre nagyobb figyelmet kapnak a pszichológiai és pedagógiai tényezők (Frenkl, 2003; Ráthonyi-Ódor és mtsai., 2012), amelyeknek a kiválasztást segítő, prediktív funkcióját a sportágak többsége még nem használja ki kellő mélységben (Oláh és mtsai., 2012).

A sportolókról szóló kutatások között kevés (a személyiségjegyek esetében még kevesebb) a kézilabdázásra fókuszáló kutatás található. Ismert, hogy a sport hatással van a személyiség fejlődésére, és a személyiség fejlettsége meghatározó szerepet tölt be a teljesítményben (Gyömbér, 2018). A vizsgálatok eredményei alapján megállapítható egy sportolói pszichológiai profil, ahol a legfontosabb pszichológiai jellemzők, személyiségjegyek, készségek és képességek kerülnek összegyűjtésre. Kutatási eredmények igazolták, hogy sportolók és nem sportolók személyiségvonásai között szignifikáns különbségeket tapasztaltak: a sportolók inkább extrovertált és lelkiismeretes személyiségek, magas fokú stimuláció, energiaszint, élménykeresés és önbizalom jellemző rájuk (Arai és Hisamichi, 1998; Douse és McManus, 1993; Nickerson és Ellis, 1991; Kovács és mtsai., 2020a; Knight és Holt, 1993).

A szakirodalom a motivációt azokkal a személyiségfaktorokkal, szociális tényezőkkel és kognitív folyamatokkal azonosítja, amelyek akkor kerülnek előtérbe, amikor a személy önmaga számára fontos feladatot vállal, másokkal való versengésbe kezd, és a tökéletességre törekszik (Roberts, 1992). Más megközelítésben a motiváció az erőfeszítés iránya és intenzitása (Sage, 1977, idézi Weinberg és Gould, 2011), illetve „*a viselkedés és a magatartás kiváltásában, szabályozásában és fenntartásában szerepet játszó tényezők összességét jelenti*” (Gyömbér és Kovács, 2012. 96. o.). A motiváció a nevelési-tanulási folyamat egyik lényegi és nélkülözhetetlen eleme, amely felelős a viselkedés beindításáért, meghatározza annak irányát, és fenntartja egészen a cél elérésének pillanatáig (Tóth, 2015).

A bevalás előre jelzésének elméleti modelljei

A sportolói „bevalás” alatt azt értjük, hogy a fiatal tehetségből felnőttkorra valóban eredményes, nemzetközi szinten is teljesítőképes sportoló válik. A bevalás előre jelzése összetett, mivel egyszerre függ biológiai, pszichológiai és környezeti tényezőktől.

Ericsson, Krampe és Tesch-Römer (1993) szerint a szakértői teljesítmény elérésének kulcsa a céltudatos gyakorlás (deliberate practice), amely legalább 10 évnyi szisztematikus fejlesztést igényel. A Long-Term Athlete Development (LTAD) modell (Balyi és mtsai., 2013) szintén azt hangsúlyozza, hogy a különböző fejlődési szakaszokhoz igazított edzés és támogatás a siker záloga. Abbott és Collins (2004) felhívják a figyelmet arra, hogy a tehetség nem statikus, hanem dinamikusan alakul a fejlődés során. Modelljük szerint a bevalás esélye növelhető, ha a kiválasztás nem kizárólag az aktuális teljesítményre, hanem a fejlődési potenciálra is épül. Emellett Williams és Reilly (2000) szerint a bevalás előre jelzéséhez komplex, többdimenziós értékelés szükséges, amelyben szerepet kapnak a technikai, taktikai, pszichológiai, fizikai és szociokulturális tényezők egyaránt. Ezek az elméleti modellek segíthetik a gyakorlati utánpótlás-nevelést abban, hogy hosszú távon valóban eredményes sportolókat neveljen, és csökkentse a fiatal tehetségek lemorzsolódását.

A kutatás célja

Kutatásunk célja a nemzetközi minőségi szint eléréséhez szükséges tényezők szerepének meghatározása a sportág további fejlesztése érdekében, valamint meghatározni a kézilabdázás utánpótlás-nevelésében (U18-as férfi korosztály) a tehetség főbb kondicionális és alkati jellemzőit, melyek megkülönböztetik a különböző beválási szinten lévő sportolókat. A megkülönböztető tényezők között erőteljesen szeretnénk rávilágítani a kézilabdázók motivációs bázisára is.

Feltételeztük, hogy a válogatott és nem válogatott utánpótláskorú férfi kézilabdázók között különbség mutatkozik a pszichomotoros és alkati jellemzők esetében (H1). Emellett azt is feltételeztük, hogy a válogatott és nem válogatott férfiak esetében eltérőek lesznek a beválás jellemzői a motiváció esetében (H2).

Módszerek

A minta jellemzése

A szakági szövetségi versenyrendszerben a 2023–2024-es versenydényben 133.068 kézilabdázó rendelkezett sportszervezeti igazolással (Forrás: MKSZ adatbázis). A kutatásban részt vevő sportolók szakértői mintavételi eljárással kerültek a mintába a kutatás feltételrendszerének megfelelően.

A beváltak (válogatott játékosok) és a nem beváltak (nem válogatott játékosok) csoportját két változó mentén különböztettük meg. Az egyik ilyen változó a korosztályos nemzetközi eseményre való folyamatos felkészülés és az azon való részvétel volt. A férfiak részére 2023-ban az Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál (EYOF) jelentette a fő versenyt. A másik változó a válogatott munkában való részvétel intenzitása. Ezek alapján a nem beváltak csoportját azok a férfi sportolók adták, akik nem vettek részt a nemzetközi eseményekre való felkészülésben, és nem vettek részt a nemzetközi eseményen (EYOF), valamint a serdülőkort követően nem kerültek be az ifjúsági válogatottba, így jelenleg sem tagjai a válogatott keretnek. A nem válogatottat adó sportklub hagyományos egyesületi modellben működik, vagyis nem tagja a sportakadémiai rendszernek, de nevelő egyesületként kiváló utánpótlás-eredményeket ért el az elmúlt években. A kutatásban összesen 42 utánpótláskorú férfi kézilabdázó vett részt, akik a 2023–2024-es versenyévben hivatalos versenyengedéllyel rendelkeztek (2. táblázat).

Kategória	Elemsszám	Átlag és szórás
Válogatott	21 fő	17,34±0,47
Nem válogatott	21 fő	16,75±0,79
Összesen	42 fő	17,05±0,71

2. táblázat: A minta főbb jellemzői

Adatfelvétel

A motorikus és az alkati adottságok felmérését szolgáló tesztek

A felmérés a nemzetközi és a hazai protokollnak megfelelően zajlott. A kutatás keretein belül a vizsgált a két sportolói csoport elemzéséhez az utánpótlás-válogatottak felmérésére szolgáló hivatalos MKSZ-protokollt használtuk. A kutatás keretein belül a vizsgált sportolói csoportok felmérésének az utánpótlás-válogatottak felmérésére szolgáló sportági szövetségi protokoll – amely 2021-ben került kidolgozásra, figyelembe véve a nemzetközi szinten is használt referenciákat – volt az alapja, az alábbi gyakorlatanyaggal (Juhász, 2025):

- Testmagasság (cm), testsúly (kg) és testösszetétel (%-index).
- Szakági edzésmúlt (évek): a kézilabdázásban eltöltött időt jelenti, amelyet a sportoló igazolási időpontjának a kezdetétől számítunk.
- Erőnléti edzésmúlt (évek): a rendszeres – szakember által irányított – erőnléti foglalkozások idejének a kezdetétől eltelt időt jelenti.
- Vertikális felugrás: a vizsgálat során a vizsgált személy dinamikus súlypontsüllyesztésből ugrik a lehető legmagasabbra úgy, hogy közben arra törekszik, hogy koncentrikus fázisban az erőközlés folyamatos legyen, illetve a súlypontsüllyesztés nagyságrendileg 30 cm legyen (törekedve a kis és gyors ízületi hajlításra-kinyújtásra).
- Sprintképesség mérése (5, 10, 20 m): az indulás a sportoló elhatározásából történik (tehát nem jelre indul). Az indulás során nem mozdulhat a sportoló előre, hátra. A kiinduló helyzetből a tömegközéppont kizárólag előre mozdulhat el. A vizsgált személynek törekednie kell, hogy futással (sprinttel) a lehető legrövidebb idő alatt teljesítse a távot.
- Irányváltási teszt (5 – 10 – 5): a teszt során a vizsgált személy a rajtvonalhoz lép, a rajtvonal pontosan a két lába között helyezkedik el. Az indulás a sportoló elhatározásából történik. Az indulás után a sportolónak bal oldalra kell futnia a bója vonaláig, ahol kitámaszt a bal lábával úgy, hogy az arca a kiinduló helyzetnek megfelelő irányban marad, majd visszafut a jobb oldalon kihelyezett

bója vonaláig, közben keresztezve a rajtvonalat. A jobb oldali bójánál kitámaszt a jobb lábával, majd visszafut a rajtvonalhoz. A sportolónak törekednie kell az előbb leírtak legrövidebb idő alatti teljesítésére. A gyakorlatot a sportoló a másik irányba is végrehajtja (2x ismétli mindkét irányba).

- Maximális erőtesztek (fekvenyomás – guggolás): 3 ismétléses maximum tesztelése, abból kalkuláltunk 1 ismétléses maximumot képlet segítségével. A sportoló folyamatosan halad a végrehajtásokkal felfelé a külső terhelések kapcsán addig, ameddig a 3 ismétlést végre tudja hajtani. A maximális erő kiszámítása három ismétléses eljárás során a maximális erőtesztek esetében a legyőzött legnagyobb súly*3*0.03333+kinyomott súly.
- Állóképességi teszt (YoYo Intermittent Recovery I teszt): a használt hanganyag a „Bleep test” nevű applikáció. A hanganyagot követve a sportolók elindulnak az alapvonal felé, majd a hangjelzéssel egy időben kell odaérniük. A cél elérése után irányváltást követően vissza kell futni a felpályáig. Ezután 5 m járás következik, majd a következő hangjelzésre indul a következő teljesítményszint. A teszt során a táv megtételéhez rendelkezésre álló idő folyamatosan csökken, így a végrehajtás sebessége növekedni fog. Amennyiben az alany két egymást követő időhatáron belül nem ér a célig, az a teszt megállítást jelenti.

A motivációs bázis felmérésére szolgáló kérdőív (H-SMS)

A H-SMS sportmotivációs skála magyar változatát használtuk, amelynek végső faktorelemzéssel kialakított verziója 19 tételt és a következő faktorokat foglalja magában: Kognitív intrinzik szabályozás, Integrált szabályozás, Identifikált szabályozás, Effektív intrinzik szabályozás, Introjektált szabályozás, Külső szabályozás, Amotiváció.

A válaszadó egy 7-fokú -ikert skálán válaszol a kérdésekre (Paic és mtsai., 2018). A végleges változat két különböző modell közül került kiválasztásra, és maximálisan megfelel a pszichometriai instrumentumokkal szemben támasztott érvényességi és megbízhatósági kritériumoknak (Cronbach-alfa = 0,79–0,89).

Adatelemzés

A motorikus és alkati képességek és motivációs szint jellemzőit leíró statisztikával elemeztük, illetve a válogatott és nem válogatott kézilabdázók közötti különbségek bemutatására t-próbát és diszkriminanciaanalízist végeztünk. A statisztikai elemzéseket az SPSS 28.0 program segítségével készítettük el. A szignifikanciaszintnek a kutatásokban alkalmazott hibahatárt ($p = 5\%$) vettük alapul.

Eredmények

A motorikus tesztek és az alkati paraméterek

A válogatott és nem válogatott kézilabdázók antropometriai adatai és motorikus teszt-eredményei a 3. táblázatban láthatóak. A kétmintás t-próba alapján elmondható, hogy a válogatott férfi kézilabdázók öt változóban rendelkeztek szignifikánsan jobb eredménnyel, mint a nem válogatottak: testsúly ($t = 2,48$; $p = 0,02$), testmagasság ($t = 4,24$; $p < 0,001$), bal oldalra történő irányváltás ($t = -2,03$; $p = 0,05$), guggolás ($t = 4,60$; $p < 0,01$), guggolás teszt relatív ($t = 2,07$, $p = 0,05$) és fekvenyomás ($t = -0,38$; $p = 0,04$). Az erőnléti edzés területén a nem válogatott sportolók mutattak statisztikailag magasabb értéket ($t = -2,08$; $p = 0,05$).

Vizsgált területek	Válogatottak		Nem válogatottak		T	P
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás		
Testsúly	86,04	16,40	75,62	10,14	2,48	0,02*
Testmagasság	190,36	5,79	182,81	5,77	4,23	<,001*
Testösszetétel (BMI)	23,56	3,44	22,58	2,82	1,01	0,32
Szakági edzésműlt	9,62	1,63	8,86	0,79	1,93	0,06
Erőnléti edzésműlt	3,48	0,68	4,10	1,18	-2,08	0,05
Sprintfutás 5 m eredménye	1,07	0,07	1,06	0,04	0,59	0,56
Sprintfutás 10 m eredménye	1,81	0,08	1,77	0,07	1,66	0,11
Sprintfutás 20 m eredménye	3,11	0,13	3,07	0,12	1,24	0,22
Irányváltási teszt (jobb)	4,70	0,22	4,81	0,22	-1,54	0,13
Irányváltási teszt (bal)	4,72	0,23	4,84	0,15	-2,03	0,05
Irányváltási teszt átlag	4,71	0,22	4,82	0,17	-1,85	0,07
Állóképességi teszt (Yo -Yo)	1556,19	387,95	1394,29	338,30	1,44	0,16
Vertikális felugrás teszt (CMJ)	37,32	5,18	35,86	5,23	0,91	0,37
Vertikális felugrás teszt relatív (CMJ)	54,71	6,45	52,10	6,42	1,31	0,20
Guggolás teszt (backsquat)	125,10	20,15	100,71	13,60	4,60	<,001*
Guggolás teszt relatív	1,49	0,28	1,34	0,17	2,07	0,05*
Fekvenyomás teszt (benchpress)	85,86	12,85	77,21	13,68	2,11	0,04*
Fekvenyomás (relatív)	1,01	0,12	1,03	0,17	-0,38	0,71
Edzéséletkor	9,65	1,54	10,20	0,95	-1,29	0,11

3. táblázat: A válogatott és nem válogatott férfi kézilabdázók kondicionális tesztjeinek összehasonlítása kétmintás t-próbával

A diszkriminanciaanalízis öt esetben mutatott jelentős megkülönböztető jegyeket (4. táblázat). Ezek alapján a legerőteljesebben megkülönböztető teszt a két csoport között a guggolás teszt ($F(1,2) = 21,112$; $p = 0,001$) volt. Ezt követte az alkati paraméterekhez tartozó testmagasság ($F(1,2) = 17,911$; $p = 0,001$), a testsúly ($F(1,2) = 6,131$; $p = 0,018$), a fekvenyomás ($F(1,2) = 4,452$; $p = 0,041$). Ezt követte a modellben az erőnléti edzésműlt ($F(1,2) = 4,344$; $p = 0,044$), a guggolás teszt (Relatív) ($F(1,2) = 4,273$; $p = 0,045$) és a bal irányváltási teszt ($F(1,2) = 4,111$; $p = 0,049$).

Vizsgált területek	Férfi válogatottak		Férfi nem válogatottak							
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Wilks' Lambda	F	df1	df2	Sig.	Function
Guggolás teszt (backsquat)	125,09	20,15	100,71	13,60	0,655	21,112	1	40	<,001	0,36
Testmagasság	190,35	5,79	182,80	5,76	0,691	17,911	1	40	<,001	0,331
Testsúly	86,03	16,40	75,61	10,13	0,867	6,131	1	40	0,018	0,194
Fekvenyomás (benchpress)	85,85	12,85	77,21	13,68	0,9	4,452	1	40	0,041	0,165
Erőnléti edzésműlt	3,47	0,67	4,09	1,17	0,902	4,344	1	40	0,044	0,163
Guggolás teszt relatív	1,48	0,27	1,34	0,16	0,903	4,273	1	40	0,045	0,162
Irányváltási teszt (bal)	4,71	0,22	4,83	0,15	0,907	4,111	1	40	0,049	0,159

4. táblázat: A válogatott és nem válogatott férfi kézilabdázók kondicionálisteszt-eredményeinek összehasonlítása diszkriminanciaanalízissel

A motivációs vizsgálat eredményei

A vizsgálat során alkalmazott kérdőív megbízhatónak bizonyult (*Cronbach-alfa* = $0,8 - 0,534 - 0,708 - 0,751 - 0,511 - 0,817 - 0,753$). A válogatott sportolók a kétmintás t-próba alapján az effektív intrinzik szabályozás ($t = 3,255$; $p = 0,002$), a kognitív intrinzik szabályozás ($t = 3,428$; $p = 0,001$), az integrált szabályozás ($t = 2,775$; $p = 0,008$) és az identifikált szabályozás ($t = 2,220$; $p = 0,032$) területein magasabb értékeket mutattak, mint a nem válogatott sportolók (5. táblázat). A külső szabályozás ($t = -2,358$; $p = 0,023$) és az amotiváció ($t = -2,873$; $p = 0,006$) esetében a nem válogatott kézilabdázók értékei voltak statisztikailag igazolhatóan magasabbak a válogatott játékosokhoz képest.

Vizsgált területek	Férfi válogatott		Férfi nem válogatott		t	p
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás		
Effektív intrinzik szabályozás	5,39	1,36	3,98	1,44	3,255	0,002*
Kognitív intrinzik szabályozás	6,20	0,90	4,79	1,65	3,428	0,001*
Integrált szabályozás	5,40	1,45	4,14	1,49	2,775	0,008*
Identifikált szabályozás	5,34	1,42	4,28	1,67	2,220	0,032*
Introjektált szabályozás	4,83	1,67	4,07	1,63	1,490	0,144
Külső szabályozás	1,60	0,90	2,53	1,57	-2,358	0,023*
Amotiváció	1,22	0,63	2,20	1,43	-2,873	0,006*

5. táblázat: A válogatott és nem válogatott férfi sportolók sportolói motivációs kérdőív eredményeinek összehasonlítása kétmintás t-próbával

A két csoport között a diszkriminanciaanalízis hat alszáján mutatott megkülönböztető különbséget (6. táblázat). A legjelentősebb különbség a kognitív intrinzik szabályozás ($F(1,2) = 11,752$; $p = 0,001$), az effektív intrinzik szabályozás ($F(1,2) = 10,592$, $p = 0,002$) és az amotiváció ($F(1,2) = 8,252$; $p = 0,006$) területén mutatkozott. Ezek után még szignifikáns különbség jelent meg az integrált szabályozás ($F(1,2) = 7,698$; $p = 0,008$), a külső szabályozás ($F(1,2) = 5,561$; $p = 0,023$), valamint az identifikált szabályozás ($F(1,2) = 4,928$; $p = 0,032$) területein.

Vizsgált területek	Férfi válogatott		Nem válogatott férfi							
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Wilks' Lambda	F	df1	df2	Sig.	Function
Kognitív intrinzik szabályozás	6,20	0,90	4,79	1,65	0,773	11,752	1	40	0,001	-0,764
Effektív intrinzik szabályozás	5,39	1,36	3,98	1,44	0,791	10,592	1	40	0,002	-0,725
Amotiváció	1,22	0,63	2,20	1,43	0,829	8,252	1	40	0,006	0,64
Integrált szabályozás	5,40	1,45	4,14	1,49	0,839	7,698	1	40	0,008	-0,618
Külső szabályozás	1,60	0,90	2,53	1,57	0,878	5,561	1	40	0,023	0,525
Identifikált szabályozás	5,34	1,42	4,28	1,67	0,89	4,928	1	40	0,032	-0,495

6. táblázat: A válogatott és nem válogatott sportolók sportolói motivációs kérdőív eredményeinek összehasonlítása diszkriminanciaanalízissel

Megbeszélés

Kutatásunk során arra tettünk kísérletet, hogy rámutassunk azokra a fő tényezőkre, melyek megkülönböztethetik a válogatott és nem válogatott férfi kézilabdázókat a testalkati és motivációs területen. Eredményeink sok esetben megerősítették a kutatásunk során feltett kérdéseink aktualitását a sportolók felkészítésével és beválásával kapcsolatosan. Meggyőződhattünk arról, hogy a különböző minőségi szinteken lévő utánpótláskorú kézilabdázók beválását milyen – közvetlen és közvetett – sportszakmával összefüggő tényezők befolyásolhatják.

A bevált és nem bevált sportolók pszichomotorikus eredményei között a férfiak esetében egyértelműsíthető különbségeket találtunk. A válogatott kézilabdázók láberőben, testmagasságban, testsúlyban és a felsőtest erejében egyértelműen jobbak voltak a nem válogatott sportolóknál. A két csoportot legjobban a láberőtesztben tudtuk megkülönböztetni.

Jensen (2003) szerint a mai kézilabdázók testmagassága és testtömege meghatározó a teljesítmény-leadás szempontjából korra és nemre vonatkozás nélkül. Michalsik (2004) szerint a válogatott sportolók esetében a kondicionális képességek nagyban befolyásolják a sorozatterhelések során a technikai minőséget is a világversenyeken. A későbbi beválás esetében szisztematikusan kell keresni azokat a sportolókat, akik alkati mintázatban és kondicionális képességekben is hasonlóak lehetnek majd, mint a magas szinten teljesíteni tudó felnőtt sportolók (Carter, 1970; Stepnicka, 1977; Day és mtsai., 1977).

A pszichés háttér vizsgálata során kiemelésre került, hogy a sportolók motivációja jelentős szerepet kap a sporttevékenységgel és a sportági sikerrel kapcsolatosan. Egyetértve a szakirodalmi háttérrel (Frenkl 2003; Ráthonyi-Odor és mtsai., 2012; Oláh és mtsai., 2012; Bognár, 2023) a kutatásunk során bizonyítást nyert, hogy a sikeres kézilabdázók profiljából – a sportági tartalmak mellett – nem hiányozhatnak a személyiséget meghatározó tényezők. A motiváció azonosítható a szociális tényezőkkel és a kognitív folyamatokkal, melyek akkor kerülnek előtérbe, amikor a személy olyan feladatokat vállal, amelyek számára fontosak (Roberts, 1992). A személyiségjegyek alakulására a sport jelentős hatással van, ebből adódóan a sportolói személyiség kialakítására kell törekednünk. A vizsgálatban azt tapasztalatuk, hogy a belső motiváció jelentős mértékben van jelen a válogatott kézilabdázók személyiségében.

A válogatott és nem válogatott férfi kézilabdás játékosokat a belső motiváció kapcsán egyértelműen meg tudtuk különböztetni. A belső motiváción belül a kognitív és az effektív intrinzik szabályozás esetében volt jelentős különbség a válogatottak irányába. Ebből következtetve elmondhatjuk, hogy a válogatott kézilabdázók keresik az új mozgásokból adódó kihívásokat, és feltételezhetően örömet okoz számukra ezen kihívások teljesítése. A nem válogatott kézilabdázók esetében megjelent az amotiváció és a külső szabályozás erőteljes

szerepe. A külső szabályzók – amellet, hogy a csak ezek jelenlétében végzett sporttevékenység nem sokáig tartható fent teljesítményvesztés nélkül – jelenléte nem idegen a sportközegtől, mivel a résztvevő sportoló és az adott helyzet interakciója fogja meghatározni az egyén adott motivációját (Weinberg és Gould, 2011). A motiváció és az edzői viselkedésformák kapcsolata hangsúlyos eleme a sporttevékenységnek (Duda és Whitehead, 1998). A motiváció mind a sportolói, mind az edzői oldalon a sportban való részvételre és kitartásra is ösztönöz, valamint erősíti az önbizalmat is (Hagger és mtsai., 2007; Standage és Ryan, 2012; Vallerand, 2007; García Calvo, Cervelló, Jimenéz, Iglesias és Moreno Murcia, 2010).

Feltételeztük (H1), hogy a válogatott és nem válogatott utánpótláskorú férfi kézilabdázók között különbség mutatkozik a pszichomotoros és alkati jellemzők területein. A hipotézisünk beigazolódott, mivel a férfiak esetében a pszichomotoros képességek esetében a férfi válogatottak és a nem válogatottak csoportját a kondicionális és alkati mutatókban is jól el tudtuk különíteni a válogatott kézilabdázók dominanciájával. Feltételezzük (H2), hogy a válogatott és nem válogatott férfiak esetében eltérőek lesznek a beválás jellemzői a motiváció esetében, mely hipotézisünk szintén beigazolódott. A válogatott és nem válogatott férfiakat egyértelműen meg tudtuk különböztetni a belső motiváció kapcsán, az eredmény a válogatott férfiak vonatkozásában mutatott szignifikáns különbséget.

Konklúzió

Összegezve kutatási eredményeinket és megállapításainkat elmondható, hogy új és a sportág számára is hasznos információkat kaptunk a tehetséggondozás és a beválás speciális kérdéseire kapcsolódóan. A kutatásunk elsődleges célja az volt, hogy adatokkal támogassuk a hazai utánpótlás-nevelés rendszerét, amellyel reményeink szerint felkészítjük a játékosokat a hosszú távú sikeres versenysportra. Mindezt fontos a fiatal sportolók folyamatos és több szempontú vizsgálata, mivel az utánpótlásban bevált, elit kézilabdázók jelennek majd meg a felnőtt hazai és a nemzetközi mezőnyben is.

Kutatásunk legjelentősebb eredményét akkor könyvelhetnénk el, ha a tudományos vizsgálat által igazolt megállapítások – amelyek szerint a válogatott és nem válogatott a kézilabdázók között jelentős különbségeket tudunk megállapítani a kondicionális-alkati és a motivációs tényezőkben – hatékony segítséget nyújthatnak majd a szakembereknek a napi gyakorlati tevékenységük tervezéséhez, mind a válogatott, mind a nem válogatott sportolók felkészítésére vonatkozólag. Ebben a tudatban a sportszakemberképzésből nem hiányozhatnak a kondicionális képességek fejlesztése mellett a rendszeres pedagógiával, pszichológiával összefüggő modulok sem, amelyek biztonságos környezetet adhatnak a gyakorlati munkában részt vevő szakemberek és a sportolók számára.

Kutatásunk jelen szakaszának lezárása még sok nyitott kérdést rejt magában. További érdekes és hasznos kutatási terület a junior és felnőtt korosztályos sportolók komplex vizsgálata a sportolók és az edzők oldaláról is. A kapott eredmények és azok értékelése komoly hozzáadott értéket jelentethetnek majd a későbbiekben a kiválasztás, a felkészítés, a beválás hármas egységének a harmonikus és eredményes működéséhez a kézilabdázásban, ami tovább növelheti a sportág eredményességét és versenyképességét a hazai és a nemzetközi sportéletben.

Felhasznált szakirodalom

- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395–408. <https://doi.org/10.1080/02640410410001675324>
- Arai Y, Hisamichi S., (1998): Self – Reported Exercise Frequency and Personality: A Population Based Study in Japan, *Sage Journals*, vol.87. <https://doi.org/10.2466/pms.1998.87.3f.1371>
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492596318>
- Bognár József (2023): Sportpedagógia. Budapest, *Krea – Fitt Kft.*
- Bognár József (2010): Pedagógiai és sportpedagógiai ismeretek. Letöltve: 2024. 11. 26. https://itc.semmelweis.hu/add/mob/sp_neveles/pedagogia_sportpedagogia_OKJ_jegyzet.pdf
- Carter, J. E. L. (1970): Le somatotypes of athletes – a review. – *Human Biology*. 42; 535.
- Day, J. A. P., Duquet, W., Meerseman, G. (1977): Anthropometry and physique type of female middle and long distance runners, in relation to speciality and level of performance. – In Eiben, O. G. (ed.) *Growth and Development; Physique*. – Symp. Biol. Hung. 20; 385–398. *Akadémiai Kiadó*, Budapest.
- Douse, N. A., & McManus, I. C. (1993): The personality of fantasy game players. *British Journal of Psychology*, 84, 505–509. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1993.tb02498.x>
- Ericsson, K. A. Krampe, R. T., Tesch-Römer, C. (1993): The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100. 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Ericsson, K. A., Charness, N. (1994): Expert performance: its structure and acquisition. *American Psychologist*, 49. 725–747. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.49.8.725>
- Frenkl Róbert (2003): Sporttehetség. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 2. 16.

- García Calvo T., Cervelló E., Jimenéz, R., Iglesias, D., & Moreno Murcia, C. A. (2010): Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13/2, 677–684. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002341>
- Géczi Gábor, Baji István (2016): A Hosszú-távú Sportfejlesztési Program szükségszerűsége a magyar sportban. *Testnevelés, Sport, Tudomány*, 1.1: 27–37. <https://doi.org/10.21846/TST.2016.1.3>
- Gyömbér Noémi (2018): A sportpszichológiai felkészítés szerepe a sportolói személyiség formál(ód)ásában. Doktori értekezés, *Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola*, Budapest.
- Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina (2012): Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek. Budapest, *Nolan Libro* Kiadó.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Hein, V., Pihu, M., Soós, I. & Karsai, I. (2007): The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 632–653. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.09.001>
- Jensen K. (2003): Physical capacity in Danish national team, *Journal of Team Denmark*.
- Juhász István (2025): A kézilabdázók bevalását meghatározó tényezők vizsgálata. Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, disszertáció benyújtásának éve: 2025, védés éve: 2025, megjelenés/fokozatszerzés éve: 2025.
- Juhász István (2017): A kézilabdázók felkészítésnek edzéselméleti összefüggései. Eger, *Líceum* Kiadó.
- Juhász István, Horváth László, Rácz László, (2018): Serdülő korú fiú kézilabdázók kiválasztási folyamatának tapasztalatai. Eger, *ACTA Universitatis, Sectio Sport*, Tom. XLV. pp. 25–36.
- Karcher C. & Buchheit M. On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. *Sports Medicine* 2014 Jun;44(6):797–814. doi: 10.1007/s40279-014-0164-z. PMID: 24682948. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0164-z>
- Knight, C. J. & Holt, N. L. (2012): Working with young athletes. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Professional practice in sport psychology* (pp. 31–53). London: Routledge.
- Kovács Krisztina Berki Tamás, Ágoston Réka, Smohai Máté, Harsányi Szabolcs Gergő, Szemes Ágnes, Gyömbér Noémi (2020a): A Sportolói Kiegészítő Kérdőív hazai adaptációja. *Magyar Pszichológiai Szemle* 75(3), 391–406. <https://doi.org/10.1556/0016.2020.00023>
- Markovic G, Dizdar D, Jukic I, & Cardinale M. Reliability and factorial validity of squat and countermovement jump tests. *J Strength Cond Res*. 2004 Aug;18(3):551-5. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2004\)18<551:RAFVOS>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2004)18<551:RAFVOS>2.0.CO;2)

- Michalsik, L. B. (2004): Analysis of working demands of Danish handball players. In P. Jørgensen, & N. V. Vogensen (Eds.), *What's going on in the gym?: Learning, teaching and research in physical education* (pp. 321–330).
- Mohamed, H., Vaeyens, R., Matthys, S., Multael, M., Lefevre, J., Lenoir, M., Philippaerts, R. (2009): Anthropometric and performance measures for the development of a talent detection and identification model in youth handball. *Journal of Sports Sciences*. 27(3). 257–266. <https://doi.org/10.1080/02640410802482417>
- Nickerson P. & Ellis D., (1991): Traveler Types and Activation Theory: A Comparison of Two Models, *Sage Journal*, 29:26. <https://doi.org/10.1177/004728759102900304>
- Oláh Attila, Szabó, Tamás, Mészáros Veronika, Pápai, Júlia (2012): A sportolói tehetségek kiválasztásának és nevelésének lehetséges útjai. In Kurimay, T., Faludi, V., Kárpáti, R. (szerk.) *A sport pszichológiája. Fejezetek a sportlélektan és határterületeiről I. Magyar Pszichiátriai Társaság & Oriold és Társai Kiadó, Budapest.* 17–60.
- Pápai Júlia (2000): Utánpótláskorúak testösszetétel és szomatotípus különbségei eredményességi szintjük függvényében. *Magyar Sporttudományi Szemle, Különszám. Kutatási beszámoló 1997–1999.* 57–61.
- Peltenburg, A. L. (1984): Growth and Development of Female Athletes. *Drukkeru Elinkwijk BV, Utrecht.*
- Radák Zsolt (2016): Edzésélettan. Budapest, *Magánkiadás.*
- Ráthonyi-Ódor Kinga, Keczei Danica, Szabó Erika, Borbély Attila (2012): A Debreceni Sportiskola (DSI) növendékeinek menedzselése pszichológiai szempontból. *Magyar Sporttudományi Szemle* 13. évf., 51. sz., 2012/3 15–20.
- Roberts, G. C. (1992): Motivation in Sport and Exercise: Conceptual Constrains and Convergence. In: Roberts, G. C. (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 3–29). Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2012): Self-determination theory and exercise motivation: facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. In: Roberts, G. C. & Treasure, D. C. (Eds), *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd ed.) (pp. 233–270). Champaign, IL: *Human Kinetics*. <https://doi.org/10.5040/9781492595182.ch-007>
- Souhail H, Castagna C, Mohamed HY, Younes H & Chamari K. Direct validity of the yo-yo intermittent recovery test in young team handball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2010 Feb;24(2):465-70. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c06827>
- Stepnicka, J. (1977): Somatotypes of Czechoslovak athletes. In: Eiben, O. G. (ed.) *Growth and Development; Physique. Symp. Biol. Hung.* 20; 357–364. *Akadémiai Kiadó, Budapest.*

- Stewart PF, Turner AN & Miller SC. Reliability, factorial validity, and interrelationships of five commonly used change of direction speed tests. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2014 Jun;24(3):500-6. <https://doi.org/10.1111/sms.12019>
- Tóth László (2015): A motiváció, mint folyamat komplex értelmezése az iskolai Testnevelés és sport műveltségi terület keretében. In: Révész, L. & Csányi, T. (Eds), *Tudományos alapok a testnevelés tanításához* (pp. 105–134). Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.
- Tróznai Zs. Zsófia, Pápai Júlia (2008): Sportoló fiatalok testfelépítésének különbségei az eredményesség függvényében. In: Bendiner, N., Bognár, J. (szerk.) VI. Országos Sporttudományi Kongresszus II. *Magyar Sporttudományi Társaság*, Budapest. 226–233.
- Tróznai Zsófia, Pápai Júlia, Szabó Tamás, Négele Zsolt (2009): Labdajátékosok testfelépítésének jellemzői. *Magyar Sporttudományi Szemle* 10. évf. 38. 2009/2; 58.
- Zsófia Tróznai, Katinka Utczás, Júlia Pápai, Zsolt Négele, István Juhász, Tamás Szabó and Leonidas Petridis, (2021): Talent Selection Based on Sport-Specific Tasks Is Affected by the Relative Age Effects among Adolescent Handball Players, *International Journal of Environ. Res. Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111418>
- Zsófia Tróznai, Katinka Utczás, Júlia Pápai, Zsolt Négele, István Juhász, Tamás Szabó and Leonidas Petridis, (2021): Talent Selection Based on Sport-Specific Tasks Is Affected by the Relative Age Effects among Adolescent Handball Players, *International Journal of Environ. Res. Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111418>
- Vallerand, R. J. (2007): Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: a review and a look at the future. In: Tennenbaum, G. & Eklund, R. (Eds), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.) (pp. 59–83). New York: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch3>
- Weinberg RS, Gould D. (2011): Foundations of Sport and Exercise Psychology. *Human Kinetics*, United States of America. 27–33.
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>

Levelező szerző:

Juhász István

Email: juhasz.istvan@mksz.hu

FÜLÖP BOTOND¹, SUSZTER LÁSZLÓ²

**UTÁNPÓTLÁSKORÚ VÍZILABDÁZÓK
ANTROPOMETRIAI ÉS KONDICIONÁLIS
JELLEMZŐINEK VIZSGÁLATA ÉS KAPCSOLATUK
AZ ÚSZÓTELJESÍTMÉNNYEL**

**ANTHROPOMETRIC AND CONDITIONAL
CHARACTERISTICS OF YOUTH WATER POLO PLAYERS
AND THEIR RELATIONSHIP WITH SWIMMING
PERFORMANCE**

¹ Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet

² Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport,
Eger

ORCID:

Fülöp Botond: 0009-0007-9831-0769

Susztér László: 0000-0001-7679-0844

Absztrakt

A vízilabda sportági követelményei egyaránt megkövetelik az optimális robbanékonyságot, állóképességet és testalkati adottságokat. Kutatásunk célja az utánpótláskorú vízilabdázók antropometriai és kondicionális jellemzőinek összehasonlítása volt korcsoportok szerint, valamint ezen változók kapcsolatának vizsgálata az úszóteljesítménnyel. A vizsgálatban 60 utánpótláskorú vízilabdázó (férfi és nő, serdülő és ifjúsági korosztály) vett részt. Az antropometriai mérések mellett teljesítménytesztekre került sor (50 m, 100 m úszás, Cooper, fekvőnyomás, irányváltásos úszósprint). A férfi csoportok között szignifikáns különbség mutatkozott a testmagasság és több kondicionális változó (100 m úszás, irányváltásos teszt, fekvőnyomás) esetén az ifjúsági csapat javára. A női csoportokban nem találtunk statisztikailag igazolható különbségeket. A teljes mintát vizsgálva szignifikáns negatív korreláció mutatkozott a testmagasság, valamint az 50 méteres ($r = -0,698$; $p = 0,002$) és 100 méteres ($r = -0,709$; $p = 0,001$) úszóteljesítmény között, továbbá a testtömeg és az 50

méteres ($r = -0,764$; $p < 0,000$) és a 100 méteres úszás között is ($r = -0,758$; $p < 0,000$). A Cooper-teszt és a rövidtávú úszóteljesítmények között is szignifikáns, negatív korrelációt találtunk (50 m: $r = -0,847$; 100 m: $r = -0,828$; mindkettőnél $p < 0,000$). Az egyéb testösszetételbeli jellemzők és az úszóteljesítmény között ugyanakkor nem volt szoros kapcsolat a mintánkban. Eredményeink összhangban állnak a korábbi kutatásokkal, amelyek hangsúlyozzák az antropometriai jellemzők jelentőségét a sportági szelekcióban. A kondicionális tesztek – különösen az irányváltásos úszás és a 100 méteres teljesítmény – megbízhatóan jelzik a sportolók korosztályos fejlettségét és aktuális teljesítményszintjét. A jövőbeni vizsgálatok számára indokolt a pozícióspecifikus elemzések kiterjesztése és a sportolók hosszabb távú utánkövetése.

Kulcsszavak: *antropometria, vízilabda, úszóteljesítmény, utánpótlássport*

Abstract

Water polo as a sport requires optimal explosiveness, endurance, and favorable anthropometric characteristics. The aim of our research was to compare the anthropometric and conditional characteristics of youth water polo players by age group, and to examine the relationship between these variables and swimming performance. The study involved 60 youth water polo players (male and female, adolescent and junior age groups). In addition to anthropometric measurements, performance tests were conducted (50 m and 100 m swimming, Cooper test, bench press, and change-of-direction swimming sprint). Significant differences were observed in the male groups in terms of height and several conditional variables (100 m swimming, change-of-direction test, bench press) in favor of the junior team. In the female groups, no statistically significant differences were found. Examining the full sample, significant negative correlations were found between height and 50 m ($r = -0.698$; $p = 0.002$) and 100 m ($r = -0.709$; $p = 0.001$) swimming performance, as well as between body weight and 50 m ($r = -0.764$; $p = 0.000$) and 100 m ($r = -0.758$; $p = 0.000$) swimming. There was also a significant negative correlation between the Cooper test and short-distance swimming performances (50 m: $r = -0.847$; 100 m: $r = -0.828$; both $p = 0.000$). However, no strong relationship was found between other body composition characteristics and swimming performance. Our results are in line with previous studies that emphasize the role of anthropometric characteristics in sport-specific selection. Conditional tests — particularly change-of-direction swimming and the 100 m performance — effectively reflect the age-related development and

performance level of athletes. Future research should include position-specific analyses and long-term follow-up.

Key-words: *anthropometry, waterpolo, swimming performance, youth sport*

Bevezetés

A vízilabda az egyik legösszetettebb csapatsportág, amely kiemelkedő fizikai, technikai és taktikai követelményeket támaszt a sportolókkal szemben (Spittler & Keeling, 2016; Hochstein, Hohenstein, & Hohmann, 2022). A sportág a 19. században alakult ki, és 1904 óta része az olimpiai játékok programjának. Jóllehet főként Európában elterjedt, az elmúlt években az Egyesült Államokban és Ausztráliában is egyre nagyobb népszerűségre tett szert (Spittler & Keeling, 2016).

A vízilabda polisztukturális, ciklikusan változó terhelésű sportág, amely támadó, védekező, valamint negatív és pozitív átmeneti fázisokat tartalmaz (Escalante et al., 2011, 2013). A játékosok vízben végzett mozgásai összetett úszótechnikai, taktikai és fizikai elemekből állnak, amelyeket folyamatos kontaktussal és dinamikus helyzetváltásokkal végrehajtott szituációk jellemeznek (Annino et al., 2021; Sekulic et al., 2016). A sikeres szerepléshez magas szintű kondicionális képességek – erő, gyorsaság, állóképesség – szükségesek, valamint kedvező testösszetétel és antropometriai jellemzők (Melchiorri et al., 2010; Tsekouras et al., 2005; Ferlazzo et al., 2021). Az antropometriai jellemzők és motoros képességek számos sportágban bizonyítottan meghatározzák a fiatal sportolók teljesítményét és kiválasztását, amit több, korábban végzett kutatás is alátámaszt (Alföldi et al., 2023; Suszter et al., 2023; Suszter & Juhász, 2025). A testalkat és a teljesítmény közötti kapcsolat különösen fontos az utánpótláskorú sportolók fejlődésének nyomon követésében. Serdülő- és ifjúsági korban ezek a jellemzők gyorsan és egyenetlenül változhatnak a biológiai érés, a hormonális változások és az edzőmunka hatására (Fehér, 2022; Suskovics, 2003).

A szakirodalom szerint a fiúknál a serdülés során jelentősebb izomtömeg- és erőnövekedés tapasztalható, míg a lányok esetében inkább a testzsír százalékos arányának növekedése jellemző (Fehér, 2022; Szalay, Bocz, & Juhász, 2010). Az elit szinten versenyző vízilabdázók testalkata szignifikánsan eltér az átlagpopulációétól: nagyobb testmagasság, fejlettebb izomzat és alacsonyabb testzsírszázalék jellemzi őket (Lozovina & Pavičić, 2004; Martínez et al., 2015). Ezenkívül a játékosposztok is eltérő testalkati jellemzőket követelnek meg – például a centerek esetében a nagyobb testtömeg előnyös (Uljevic et al., 2013), míg a kapusoknál a hosszabb végtagok, karhossz és robbanékonyság bír kiemelt jelentőséggel (Vila et al., 2009).

A teljesítmény alakulását ugyanakkor nemcsak az antropometriai, hanem a kardiorespiratorikus és metabolikus fiziológiai jellemzők is jelentősen befolyásolják, amit korábbi kutatások különböző sportágak utánpótláskorú versenyzőinél szintén igazoltak (Ihász et al., 2024; Alföldi et al., 2023; Alföldi et al., 2024).

Számos tanulmány kiemeli, hogy az olyan sportágspecifikus tesztek, mint a 20 méteres sprint, a függőleges emelkedés a vízben, a többfokozatú úszó-állóképességi teszt és a félig rögzített erőmérés, jól tükrözik a sportolók aktuális fizikai állapotát és edzettségi szintjét (Idrizović et al., 2013; Uljevic et al., 2021). Bár ezek a vizsgálatok főként keresztmetszeti jellegűek, és csak adott időpillanatra vonatkozóan értékelik a fizikai jellemzők és a teljesítmény kapcsolatát (Kontić, Ban, & Veršić, 2017), egyes tanulmányok már felvetették a hosszú távú előrejelzés lehetőségét is (Falk et al., 2004; Teramoto et al., 2018). A vízilabdában azonban továbbra is hiányoznak azok a longitudinális kutatások, amelyek az utánpótláskorban mért kondicionális és antropometriai jellemzők alapján vizsgálnák a sportolók jövőbeli teljesítményét és sikerességét (Sekulic et al., 2016; Lidor et al., 2005). Mindezek alapján világos, hogy szükség van olyan tudományos vizsgálatokra, amelyek a fiatal vízilabdázók fizikai és testalkati mutatóit nemcsak aktuális állapotként, hanem potenciális előrejelzőként értelmezik.

Célmeghatározás

A kutatás célja annak vizsgálata volt, hogy a 14–19 éves vízilabdázók két életkori csoportja között milyen különbségek figyelhetők meg az erő, gyorsaság, állóképesség és testösszetétel mutatóiban, valamint hogy ezek a jellemzők milyen kapcsolatban állnak a sportági sikerességet döntően meghatározó úszóteljesítménnyel. A vizsgálat eredményei segíthetik az utánpótlásedzőket abban, hogy a fejlődési sajátosságokat jobban figyelembe véve alakítsák ki az edzésprogramokat, illetve segítheti őket a tehetségazonosításban.

Anyag és módszer

A vizsgálatban összesen 60 utánpótláskorú vízilabdázó vett részt ($N = 60$; átlagéletkor: $16,57 \pm 1,79$ év), nemek szerint egyenlő arányban: 30 fiú és 30 lány. Az adatgyűjtés egy Heves megyei vízilabdaklub edzései során történt, a sportolók megszokott környezetében, hogy minimalizáljuk az idegen környezeti hatásokból eredő mérési torzításokat. A méréseket reggeli és délutáni edzésidőpontokban, azonos körülmények között végeztük, figyelembe véve a sportolók edzéciklusát. A sportolók mindannyian aktív versenyzők, heti 5-6

alkalommal edzenek ugyanazon sportegyesület keretein belül. A résztvevőket két életkori csoportba soroltuk: serdülő (14–16 év) és ifjúsági (17–19 év) korosztály. A mintavétel célzott, nem véletlenszerű volt, annak érdekében, hogy a nemek és életkor szerinti összehasonlítások statisztikailag értelmezhetőek legyenek. A vizsgálat minden etikai és eljárási követelménynek megfelelt, a résztvevők és törvényes képviselőik írásos beleegyezésüket adták. A vizsgálatot a Helsinki Nyilatkozat elveivel összhangban végeztük.

Antropometriai mérések

A testösszetétel és testalkati jellemzők mérésére validált protokollokat alkalmaztunk. A testmagasságot (m) és testtömeget (kg) kalibrált álló magasságmérő és digitális mérleg segítségével rögzítettük, mezítláb, könnyű sportruházatban. A testösszetétel és annak komponenseinek mérésére InBody 220 (Biospace Co. Inc., Szöul, Dél-Korea) típusú bioelektromos impedanciaanalizátort használtunk, a gyártó által meghatározott, nemzetközileg elfogadott validált bioimpedancia-protokoll szerint, amely egységes mérési körülményeket és standardizált előkészítési feltételeket ír elő (éhgyomri mérés, optimális hidratáltsági állapot és vizsgálat előtti vizeletürítés, fém ékszerek eltávolítása, mérés előtti 12 órában pihenőidő biztosítása).

Kondicionális teljesítménymérések

A vizsgálat során az erő, gyorsaság és állóképesség különböző aspektusait mértük standardizált, sportágspecifikus tesztekkel:

Erő

Fekvenyomás 1RM teszt: Az abszolút maximális felsőtesti erő kifejtés mérésére szolgáló protokoll szerint a sportolók legnagyobb egyszeri kinyomott súlyát regisztráltuk (kg). A fekvenyomás maximális erejének meghatározásához a standard 1RM protokollt alkalmaztuk: 8–10 perces bemelegítést követően a résztvevők fokozatosan növekvő külső terheléssel hajtották végre az ismétléseket; minden kísérlet között 3–5 perc pihenőt biztosítottunk. A legnagyobb, szabályos technikával végrehajtott ismétlést rögzítettük 1RM értéként.

Gyorsaság

50 m és 100 m sprint úszás: A résztvevők versenymedencében, szabványos időméréssel hajtották végre a teszteket (s).

3 × 25 m irányváltásos sprint úszás: A játékhelyzetekhez hasonló, robbanékonyságot és fordulékonyaságot igénylő teszt, amely során a mért összidő alapján értékeltük a gyorsasági képességet (s). A tesztet 50 méteres medencében, hosszanti irányban hajtottuk végre. A pályán összesen öt bóját helyeztünk el váltott oldalon, 5 méterenként úgy, hogy a résztvevők

90°-os irányváltásokkal haladtak előre a kijelölt útvonalon. A sportolók a bójákat enyhe mellkas kiemeléssel, fejüket víz felett tartva történő úszással kerültk meg, folyamatos előrehaladás mellett. A tesztet 3 alkalommal hajtották végre, 5 perces pihenőidővel.

Állóképesség

Cooper-teszt úszással: A 12 perces időtartam alatt méterben megtett távolságot rögzítettük (m). A Cooper-tesztet a 12 perces úszóteljesítményre adaptált, több korábbi vizsgálatban alkalmazott protokoll szerint végeztük (Zamparo et al., 2010; Keskinen et al., 1995).

Statisztikai elemzés

Az összes adatot a Statistica for Windows 13.2 (StatSoft Inc., Tulsa, OK, USA) szoftverrel elemeztük. Az adatok eloszlását Shapiro–Wilk-próbával ellenőriztük, és a minta normáloszlást mutatott ($p > 0,05$). A leíró statisztikai mutatók (átlag, szórás) mellett kétmintás t-próbát alkalmaztunk a serdülő és ifúsági csoportok közötti különbségek vizsgálatára, nemenként elkülönítve. A statisztikai szignifikancia szintjét $p < 0,05$ -ben határoztuk meg. Az egyes antropometriai paraméterek, teljesítményértékek és az úszóképesség kapcsolatát Pearson-féle korrelációs analízissel teszteltük.

Eredmények

Az 1. számú táblázat a vizsgált férfi minta alapvető antropometriai eredményeit mutatja ($n = 30$).

	Átlag	Min.	Max.	Szórás
Életkor (év)	16,43	14,5	18,8	2,07
Testmagasság (cm)	185,27	171,00	197,00	8,20
Testtömeg (kg)	79,78	69,40	93,50	9,82
Testzsír (%)	14,89	6,80	24,56	5,72
Izomtömeg (%)	40,11	35,70	49,40	6,62

1. táblázat: A vizsgált férfi csoport antropometriai jellemzői

A 2. számú táblázat a vizsgált női minta alapvető antropometriai eredményeit mutatja (n = 30).

	Átlag	Min.	Max.	Szórás
Életkor (év)	16,69	14,3	18,9	2,55
Testmagasság (cm)	172,34	161,00	184,00	8,94
Testtömeg (kg)	67,32	57,40	78,58	8,41
Testzsír (%)	24,61	15,20	29,30	6,53
Izomtömeg (%)	29,87	23,80	36,40	5,84

2. táblázat: A vizsgált női csoport antropometriai jellemzői

A 3. számú táblázat a férfi serdülő és ifjúsági csoport antropometriai jellemzőinek és a kondicionális teszteknek az átlageredményeit és szórását mutatja be.

	Serdülő (n = 15) átlag	Ifjúsági (n = 15) átlag	Serdülő Szórás	Ifjúsági Szórás	t	p
Testmagasság (m)	1,82	1,87	0,046	0,052	-2,301	0,03
Testtömeg (kg)	73,94	81,64	9,772	10,464	-1,927	0,065
Testzsír (%)	13,96	15,66	3,764	3,202	-1,228	0,231
Izomtömeg (%)	41,78	40,55	5,57	6,19	-1,379	0,299
BMI (kg/m ²)	22,15	22,31	3,143	2,975	-0,138	0,891
3x25 m(s)	22,41	20,41	1,722	0,842	3,668	0,001
2x25 m(s)	22,54	20,60	1,390	1,311	3,638	0,001
1x25 m(s)	22,38	20,88	1,501	1,176	2,791	0,010
sprint 50 m(s)	31,55	30,13	2,350	1,889	1,674	0,106
sprint 100 m(s)	67,85	61,75	4,621	2,800	3,986	0,001
Cooper (m)	866,64	857,08	58,396	35,384	0,493	0,625
Fekvenyomás (kg)	71,25	87,25	16,604	11,825	-2,783	0,010

3. táblázat: A vizsgált férfi csoportok antropometriai jellemzőinek és kondicionális tesztjeinek átlageredménye és szórása

Az eredmények alapján az antropometriai jellemzők közül csupán a testmagasság esetében mutatkozott szignifikáns különbség a csoportok között. Noha a testtömeg átlageredménye szintén számottevő eltérést mutatott, ez statisztikailag nem bizonyult szignifikánsnak ($p > 0,05$). A kondicionális tesztek közül az ifjúsági csoport szignifikánsan jobb eredményt

ért el mindhárom irányváltásos úszóteszten, a 100 méteres úszóteljesítményben, valamint a fekvenyomásban is.

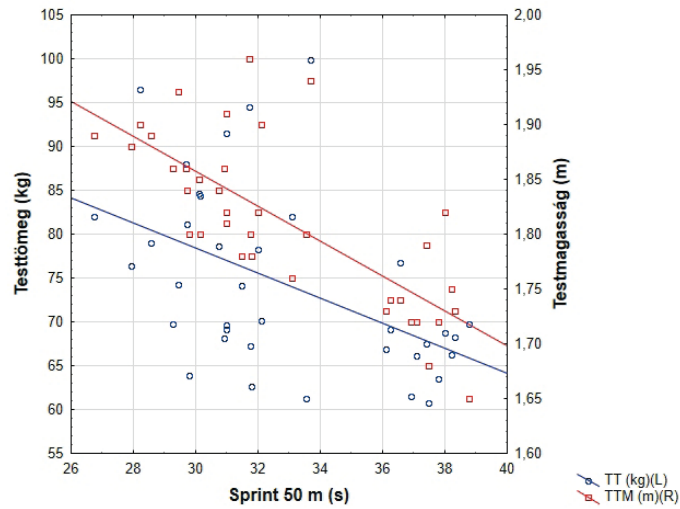
A 4. számú táblázat a női serdülő és ifjúsági csoport antropometriai jellemzőinek és a kondicionális teszteknek az átlageredményeit és szórását mutatja be.

	Serdülő (n = 15) átlag	Ifjúsági (n = 15) átlag	Serdülő Szórás	Ifjúsági Szórás	t	P
Testmagasság (m)	1,733	1,714	0,036	0,038	0,872	0,406
Testtömeg (kg)	67,333	66,500	5,838	2,253	0,299	0,772
Testzsír (%)	24,545	25,014	2,407	2,551	-0,313	0,761
Izomtömeg (%)	34,87	33,28	4,872	4,368	-0,539	0,581
BMI (kg/m ²)	22,233	22,442	1,677	1,700	-0,204	0,843
3x25 m(s)	26,885	27,324	0,559	0,695	-1,164	0,274
2x25 m(s)	27,520	27,660	0,883	0,613	-0,299	0,772
1x25 m(s)	27,320	27,428	1,540	0,758	-0,142	0,890
sprint 50 m(s)	37,153	37,588	0,735	1,030	-0,817	0,435
sprint 100 m(s)	74,500	75,000	1,049	1,225	-0,730	0,484
Cooper (m)	679,167	672,200	8,612	15,466	0,947	0,368
Fekvenyomás (kg)	36,667	42,000	9,309	5,701	-1,113	0,294

4. táblázat: A vizsgált női csoportok antropometriai jellemzőinek és kondicionális tesztjeinek átlageredménye és szórása

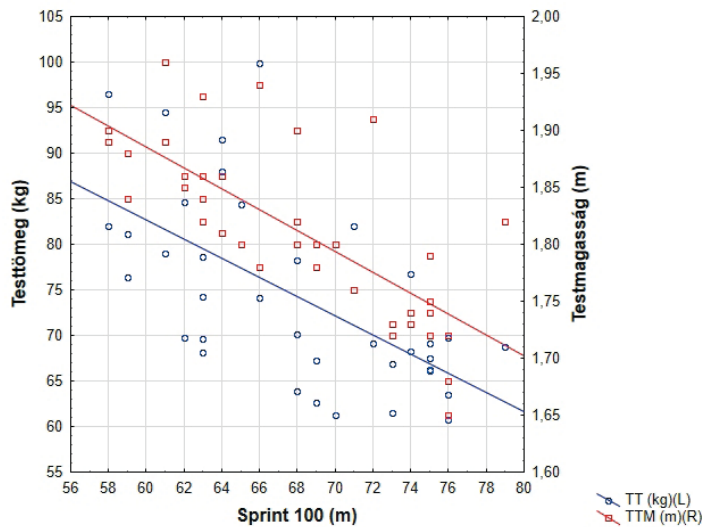
A női serdülő és ifjúsági csoport összehasonlításakor egyik vizsgált antropometriai vagy kondicionális változó esetében sem mutatkozott statisztikailag szignifikáns különbség ($p > 0,05$). Bár az egyes paraméterek átlagai között kisebb eltérések tapasztalhatók, ezek mértéke nem haladta meg a szórásokból adódó természetes variabilitás határát. Az eredmények arra utalnak, hogy a vizsgált női sportolók fizikai jellemzői és teljesítményértékei a két korosztályban közel azonosnak tekinthetők.

A test-összetételbeli jellemzők és az úszóteljesítmény között a vizsgált mintában nem mutatkozott értékelhető korreláció. Hasonlóképpen a fekvenyomás teszt és az úszóteljesítmény között sem volt kimutatható kapcsolat. Az 1–2. ábrák a teljes mintán szemléltetik a testmagasság és a testtömeg korrelációját az 50 és 100 méteres úszóteljesítményekkel.



1. ábra. A testmagasság (m) és a testtömeg átlageredményei (kg) és az 50 m-es úszóteljesítmény (s) közötti korreláció (unisex minta)

A vizsgált teljes mintában szignifikáns, negatív irányú kapcsolat figyelhető meg az alábbi antropometriai paraméterek és a teljesítmény [maximális teljesítmény (50 m; s); (1. ábra)] között. [Testmagasság (m; $r = -0,698$; $p = 0,002$); testtömeg (kg; $r = -0,758$; $p < 0,001$).]

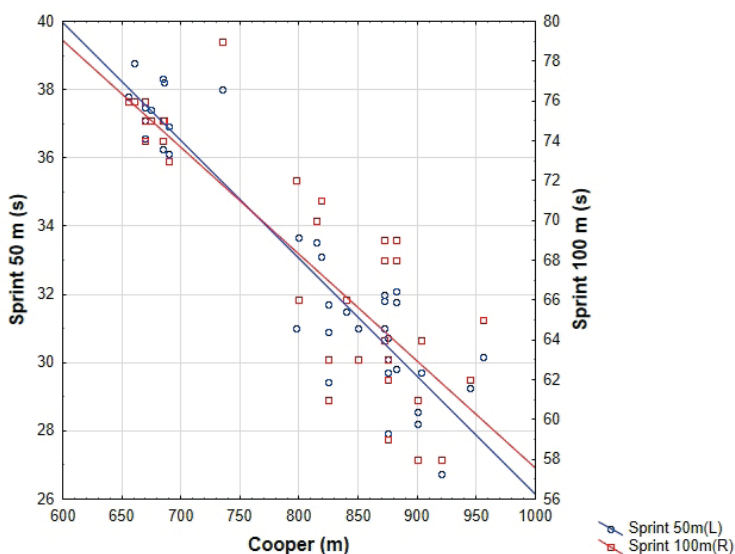


2. ábra. A testmagasság (m) és a testtömeg átlageredményei (kg) és a 100 m-es úszóteljesítmény (s) közötti korreláció (unisex minta)

A vizsgált teljes mintában szignifikáns, negatív irányú kapcsolat figyelhető meg az alábbi antropometriai paraméterek és a teljesítmény [maximális teljesítmény (100 m; s); (2. ábra)] között. [Testmagasság (m; $r = -0,709$; $p < 0,001$); testtömeg (kg; $r = -0,764$; $p < 0,001$).]

A relatív testzsír- és testizomszázalék, valamint az úszóteljesítmények között a korrelációs együtthatók gyenge vagy nagyon gyenge kapcsolatot jeleztek nemenként és korcsoportonként is ($-0,30 < r < 0,30$).

A 3. ábrán a rövidtávú úszóteljesítmény és a Cooper-teszt eredményeinek korrelációja látható.



3. ábra. Az 50 m-es és 100 m-es úszóteljesítmény (s) és a Cooper-teszt (s) közötti korreláció (unisex minta)

A vizsgált teljes mintában szintén szignifikáns, negatív irányú kapcsolat figyelhető meg a rövidtávú úszótesztek átlageredményei és a Cooper-teszt [maximális teljesítmény (Cooper; m); (3. ábra)] között. [50 m (s; $r = -0,847$; $p < 0,001$); 100 m (s; $r = -0,828$; $p < 0,001$).]

Megbeszélés

Vizsgálatunk célja az volt, hogy feltárjuk, milyen kapcsolat áll fenn az antropometriai jellemzők, a kondicionális teljesítmény, valamint az úszóteljesítmény között serdülő- és ifúsági korú vízilabdázók körében. Az eredmények alapján elmondható, hogy a férfi minta esetében életkori bontás szerint szignifikáns különbségek mutatkoztak mind a testmagasság, mind több kondicionális teszt – így különösen az irányváltásos úszótesztek, a 100 méteres

sprint és a fekvőnyomás – tekintetében. Ez összhangban áll a bevezetőben említett korábbi kutatásokkal, amelyek szerint a férfi utánpótláskorú sportolók esetében a biológiai érés és az izomtömeg fejlődése nagymértékben hozzájárul a teljesítménybeli különbségekhez (Fehér, 2022; Tsekouras et al., 2005).

A női minta esetében ezzel szemben egyik vizsgált paraméter sem mutatott szignifikáns eltérést a serdülő és ifjúsági csoportok között. Ez alátámasztja azon megfigyelést, hogy a női sportolók fejlődési üteme kiegyenlítettebb, és a biológiai érés kevésbé jár együtt markáns kondicionális változásokkal ebben az életkorban (Szalay et al., 2010; Cureton et al., 1986). A testösszetétel és az úszóteljesítmény közötti elemzések során sem a testzsír-, sem az izomtömegarány nem mutatott szignifikáns összefüggést a teljesítménnyel vizsgálatunkban, ami arra utalhat, hogy a vízilabdában az úszásteljesítményt nem kizárólag a testkompozíció befolyásolja, hanem technikai és taktikai tényezők is szerepet játszanak benne. Ugyanakkor a jövőbeni vizsgálatokban indokolt lehet nagyobb mintán, pozícióspecifikusan és nemenkénti bontásban is elemezni a testösszetétel finomabb hatásait.

Ugyanakkor a teljes mintára vonatkozó korrelációs elemzések alapján a testmagasság és testtömeg szignifikáns, negatív irányú kapcsolatot mutatott mind az 50 m-es, mind a 100 m-es úszóteljesítményekkel, azaz a nagyobb testméretű sportolók lassabb úszásteljesítményt értek el. Ez némileg ellentmond több nemzetközi vizsgálat eredményeinek is, amelyek szerint a testhossz (testmagasság és karfesz távolság) már juniorszinten is szignifikáns prediktora a későbbi sportági sikerességnek – kutatásunk a karfesz távolság mérésére és a sportági sikerességre nem terjedt ki (Uljevic et al., 2021; Spittler & Keeling, 2016). Azonban a kedvező antropometriai profil különösen fontos a vertikális úzás dominanciája miatt, amely a mérkőzések több mint felében jelen van (Hochstein et al., 2022), és ahol a testmagasság előnyt biztosíthat a labdaszerzésben, passzolásban vagy védekezésben. Bár a sprint úszóteszteket gyakran alkalmazzák utánpótlásszinten kiválasztási kritériumként, hosszabb távú eredményességre vonatkozóan ezek kevésbé bizonyultak megbízható előrejelzőnek – ezzel összhangban például Uljevic és munkatársai is megállapították, hogy a 100 és 400 méteres úszóteljesítmény jobb prediktora a későbbi sikernek, különösen a centerek és a periférián játszó játékosok esetében (Uljevic et al., 2021). Míg a centereknél az anaerob úszóképesség dominál (100 m), addig a szélső játékosoknál az állóképesség (pl. 400 m) bír nagyobb jelentőséggel – ami a játékbeli szerepkörök és energiaigények eltéréseivel magyarázható (Idrizovic et al., 2013). Az anaerob terhelések alatt a vér laktátszintjének emelkedése a fáradási folyamatok egyik legfontosabb élettani indikátora, amelynek alakulása fontos információt ad a sportolók adaptációjáról és teljesítőképességéről (Suszter et al., 2020a). Korábbi kutatások egyaránt kimutatták, hogy a laktátszint változásai összefüggenek az extrém terhelés fiziológiai válaszaival, a keringési-légzési terhelhetőséggel, valamint a biológiai érés státuszával is (Suszter et al., 2020b; Ihász et al., 2025).

Érdekesség, hogy más vizsgálatok szerint a testzsírszázalék is fontos prediktor lehet: a sikeresebb szélső játékosok jellemzően alacsonyabb testzsírszázalékkal rendelkeznek, ami előnyt jelent az úszásban, különösen a hosszabb távokon, ahol a zsírszövet „ballasztként” viselkedhet (Tan et al., 2009). Mindez felveti annak lehetőségét, hogy a különböző posztokon játszó sportolók kondicionális követelményei is külön vizsgálatot igényelnek a jövőben.

Kutatásunk korlátai közé tartozik a keresztmetszeti jelleg és a relatíve kis elemszám, különösen alcsoportonként vizsgálva. További korlátozó tényező, hogy a mérések nem pozícióspecifikusan történtek. A jövőbeni kutatásoknak célszerű lenne longitudinális megközelítést alkalmazni, valamint külön figyelmet fordítani a játékosposztok, technikai-taktikai szerepek és pszichológiai tényezők bevonására is. Emellett hasznos lenne olyan sportágspecifikus kondicionális tesztek alkalmazása, amelyek a vízilabdára jellemző komplex mozgásformákat – például a vertikális helyzetben végzett erő kifejtését vagy a helyváltoztató cselek koordinációját – is értékelik.

Összességében elmondható, hogy eredményeink és a nemzetközi szakirodalom egyaránt alátámasztják az antropometriai és kondicionális jellemzők szerepét a vízilabda utánpótlásában. A testmagasság, a testtömeg, valamint a pozícióspecifikus úszóképességek (aerob vagy anaerob dominanciával) kulcsszerepet játszanak a teljesítményben, és potenciálisan hosszú távú prediktorai lehetnek a sportági sikerességnek (Uljevic et al., 2021; Hochstein et al., 2022; Idrizovic et al., 2013). E megállapítások jelentős gyakorlati értékkel bírnak az edzői munkában, különösen a tehetségazonosítás és az egyéni fejlesztési programok kialakítása során. A további kutatások során célszerű lenne a játékospozíciók szerinti vizsgálatok elvégzése, valamint longitudinális utánpótlás követés alkalmazása annak feltárására, hogy a serdülőkorban mért antropometriai és kondicionális jellemzők milyen mértékben jelzik előre a későbbi sportági teljesítményt.

Felhasznált szakirodalom

- Alföldi, Z., Gyömörei, T., Katona, Zs., Suszter, L., Soós, I., Pakai, A., Kerner, L. & Ihász, F. (2023). Utánpótláskorú evezős versenyzők fiziológiai és pszichológiai jellemzői. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 24(102), 38.
- Alföldi, Z., Petrov, I., Soós, I., Somogyi, A., Suszter, L., Santa, E., Gyömörei, T., Sarlós, E., Katona, Z., & Ihász, F. (2024). Relationship between physiological and psychological characteristics in elite rowers. In *Abstracts from the 6th International Scientific Conference on Exercise and Quality of Life (Paper A120)*.

- Annino, G., Romagnoli, C., Zanela, A., Melchiorri, G., Viero, V., Padua, E., & Bonaiuto, V. (2021). Kinematic analysis of water polo player in the vertical thrust performance to determine the force-velocity and power-velocity relationships in water: A preliminary study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2587. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052587>
- Cureton, K. J., Boileau, R. A., Lohman, T. G., & Misner, J. E. (1986). Relative growth of tissue components and anthropometric prediction of lean body mass in males. *Human Biology*, 58(5), 717–735.
- Escalante, Y., Saavedra, J. M., Mansilla, M., & Tella, V. (2011). Discriminatory power of water polo game-related statistics at the 2008 Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 29(3), 291–298. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.532230>
- Escalante, Y., Saavedra, J. M., Tella, V., Mansilla, M., García-Hermoso, A., & Dominguez, A. M. (2013). Differences and discriminatory power of water polo game-related statistics in men in international championships and their relationship with the phase of the competition. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(4), 893–901. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318260ed85>
- Falk, B., Lidor, R., Lander, Y., & Lang, B. (2004). Talent identification and early development of elite water-polo players: A 2-year follow-up study. *Journal of Sports Sciences*, 22(4), 347–355. <https://doi.org/10.1080/02640410310001641566>
- Fehér, T. (2022). *Utánpótláskorú vízilabdázók kiválasztásának és fejlesztésének sportágspecifikus szempontjai* (PhD-dolgozat). Testnevelési Egyetem.
- Ferlazzo, N., Currò, M., Saija, C., Naccari, F., Ientile, R., Di Mauro, D., Trimarchi, F., & Caccamo, D. (2021). Saliva testing as noninvasive way for monitoring exercise-dependent response in teenage elite water polo players: A cohort study. *Medicine*, 100(32), e27847. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027847>
- Hochstein, S., Hohenstein, D., & Hohmann, A. (2022). Goal shot analysis in elite water polo—World Cup Final 2018 in Berlin. *Applied Sciences*, 12(3), 1298. <https://doi.org/10.3390/app12031298>
- Idrizović, K., Uljević, O., Ban, Đ., Spasić, M., & Rausavljević, N. (2013). Sport-specific and anthropometric factors of quality in junior male water polo players. *Collegium Antropologicum*, 37(4), 1261–1266.
- Ihász, F., Vincze, O., Soós, I., Barthalos, I., Alföldi, Z., Horváth Pápai, A., Balog, Á., & Suszter, L. (2025). Stress-induced “immediate” lactate (iBLC) response differences in pubertal and young adult soccer players. *Sports*, 13(11), Article 384. <https://doi.org/10.3390/sports13110384>

- Ihász, F., Katona, Z., Alföldi, Z., Szabó, A., Barthalos, I., Podstawski, R., Suszter, L., Finn, K. J., & Kerner, L. (2024). Analysis of the laboratory and in-competition characteristics of adolescent motocross (MX) riders: An in situ case study. *Applied Sciences (Basel)*, 14(18), Article 8232. <https://doi.org/10.3390/app14188232>
- Keskinen, K. L., Komi, P. V., & Rusko, H. (1995). A physiological analysis of swimming performance. In P. V. Komi (Ed.), *The Encyclopaedia of Sports Medicine: Strength and Power in Sport* (pp. 363–383). Blackwell Science.
- KontiĆ, D., Ban, Đ., & Veršić, Š. (2017). Reliability and discriminative validity of novel method in evaluation of water polo performance for cadet-age players. *Acta Kinesiologica*, 11(1), 7–11.
- Lidor, R., Falk, B., Arnon, M., & Cohen, Y. (2005). Measurement of talent in team handball: The questionable use of motor and physical tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2), 318–325. <https://doi.org/10.1519/00124278-200505000-00014>
- Lozovina, M., & Pavičić, L. (2004). Anthropometric changes in elite male water polo players. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 12(1), 75–79.
- Martínez, M. A., Rodríguez, J., & Valdivia-Moral, P. (2015). Anthropometric and physiological characteristics of young water polo players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(Proc1), S197–S206. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.10.Proc1.17>
- Melchiorri, G., Castagna, C., Sorge, R., & Bonifazi, M. (2010). Game activity and blood lactate in men's elite water-polo players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2647–2651. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e3486b>
- Sekulic, D., Kontic, D., Esco, M. R., Zenic, N., Milanovic, Z., & Zvan, M. (2016). Sport-specific conditioning variables predict offensive and defensive performance in high-level youth water polo athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(5), 1316–1324. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001209>
- Spittler, J., & Keeling, J. (2016). Water polo injuries and training methods. *Current Sports Medicine Reports*, 15(6), 410–416. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000303>
- Suskovics, C. (2003). *A sportági mozgásanyag és a sportági modellek alkalmazása a tehetséggondozásban* (PhD-értékezés). Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar.
- Suszter, L., Ihász, F., Szakály, Zs., Nagy, D., Alföldi, Z., Veresné Bálint, M., & Mák, E. (2020). Effect of a five-week beta-alanine supplementation on the performance, cardiorespiratory system, and blood lactate level in well-trained rowing athletes: A double-blind randomized pre–post pilot study. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2501–2507. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05340>

- Susztter, L., Szakály, Zs., Ihász, F., Nagy, D., Alföldi, Z., Veresné Bálint, M., & Mák, E. (2020). The effects of a single dose of beta-alanine supplementation on the cardiorespiratory system of well-trained rowing athletes. *Developments in Health Sciences*, 3(4), 83–87. <https://doi.org/10.1556/2066.2020.00014>
- Susztter, L., Barthalos, I., Fügedi, B., & Ihász, F. (2023). Anthropometric and motor characteristics of adolescent male and female rowers, their relationship with performance and their importance in selection. *Journal of Human Sport and Exercise*, 18(4), 871–878. <https://doi.org/10.14198/jhse.2023.184.15>
- Susztter, L., & Juhász, I. (2025). A kondicionális képességek és az antropometriai jellemzők szerepe utánpótláskorú kézilabdázók kiválasztásában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 26(4 [116]), 11–18.
- Szalay, P., Bocz, J., & Juhász, I. (2010). Az iskoláskorú gyermekek testalkatának, testösszetételének és fizikai teljesítményének összefüggései. *Sportorvosi Szemle*, 51(2), 15–22.
- Tan, F. H., Polglaze, T., Dawson, B., & Cox, G. (2009). Anthropometric and fitness characteristics of elite Australian female water polo players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(5), 1530–1536. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181a39261>
- Teramoto, M., Cross, C. L., Rieger, R. H., Maak, T. G., & Willick, S. E. (2018). Predictive validity of National Basketball Association draft combine on future performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(2), 396–408. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001821>
- Tsekouras, Y. E., Kavouras, S. A., Campagna, A., Kotsis, Y. P., Syntosi, S. S., Papazoglou, K., & Sidossis, L. S. (2005). The anthropometrical and physiological characteristics of elite water polo players. *European Journal of Applied Physiology*, 95(1), 35–41. <https://doi.org/10.1007/s00421-005-1388-2>
- Uljevic, O., Esco, M. R., & Sekulic, D. (2014). Reliability, validity, and applicability of isolated and combined sport-specific tests of conditioning capacities in top-level junior water polo athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(6), 1595–1605. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000305>
- Uljevic, O., Kovacevic, N., Rukavina, I., & Kontic, D. (2021). Differences among selected and no-selected male water polo players in morphological characteristics and physical fitness capacity. In *9th International Scientific Conference on Kinesiology* (pp. 867–867). Opatija, Croatia.
- Vila, H., Manchado, C., Rodríguez, N., Abalde, J. A., Alcaraz, P. E., & Ferragut, C. (2009). Anthropometric profile, vertical jump, and throwing velocity in elite female water polo players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(5), 1530–1536. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181a392a5>

Zamparo, P., Gatta, G., Pendergast, D., Capelli, C. (2010). Active and passive drag in swimming. *Journal of Applied Biomechanics*, 26(3), 357–362.

Levelező szerző:

Suszter László

E-mail: suszter.laszlo@uni-eszterhazy.hu

SUSZTER LÁSZLÓ¹, ALFÖLDI ZOLTÁN²

FIATAL FÉRFI EVEZŐSÖK ANTROPOMETRIAI JELLEMZŐINEK ÉS ERGOMÉTERES TELJESÍTMÉNYÉNEK VIZSGÁLATA

INVESTIGATION OF THE ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS AND ERGOMETER PERFORMANCE OF YOUNG MALE ROWERS

1 Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eger.

2 Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

ORCID:

Susztter László 0000-0001-7679-0844

Alföldi Zoltán 0000-0002-5486-6665

Absztrakt

A tanulmány célja fiatal férfi evezős sportolók antropometriai és testösszetételi jellemzőinek, valamint maximális evező-ergométeres teljesítményének (Ergo; W) vizsgálata volt nemzetközi mintán. A vizsgálatban 82 sportoló vett részt hét országból (átlagéletkor: $17,23 \pm 1,09$ év). A mért paraméterek között szerepelt többek között a testmagasság, testtömeg, testzsírszázalék, izomtömegarány, karfesz távolság, alsó végtaghossz, ülőmagasság és testfelszínátlag. A nemzetek közötti összehasonlítás nem mutatott szignifikáns különbségeket ($p > 0,05$), azonban a teljes mintában erős korreláció volt kimutatható egyes antropometriai jellemzők és a teljesítmény között. A legszorosabb összefüggést a testfelszín ($r = 0,7813$; $p = 0,000$), testtömeg ($r = 0,7385$; $p = 0,001$) és testmagasság ($r = 0,7124$; $p = 0,001$) mutatta az ergométeres teljesítménnyel. A karfesz távolság, ülőmagasság és alsó végtaghossz közepes erősségű kapcsolatot mutatott. Az eredmények megerősítik a korábbi szakirodalmi adatokat, és alátámasztják az antropometriai paraméterek jelentőségét a tehetségazonosításban és az edzésstervezésben az evezős sportban.

Kulcsszavak: *antropometria, evezés, ergométeres teljesítmény, utánpótlássport*

Abstract

The aim of this study was to examine the anthropometric and body composition characteristics, as well as the maximum rowing ergometer performance (Ergo; W), of young male rowers based on an international sample. A total of 82 athletes from seven countries participated in the study (mean age: 17.23 ± 1.09 years). Measured parameters included body height, body weight, body fat percentage, muscle mass percentage, arm span, lower limb length, sitting height, and body surface area. No statistically significant differences were found between the national groups ($p > 0.05$), but strong correlations were identified between certain anthropometric parameters and performance across the entire sample. The strongest relationships were observed between body surface area ($r = 0.7813$; $p = 0.000$), body weight ($r = 0.7385$; $p = 0.001$), and body height ($r = 0.7124$; $p = 0.001$) and ergometer performance. Arm span, sitting height, and lower limb length showed moderate correlations. The findings support previous literature and emphasize the importance of anthropometric parameters in talent identification and training planning in rowing.

Key-words: *anthropometry, rowing, ergometer performance, youth sport*

Bevezetés

A teljesítményorientált sportágakban – mint például az evezés – különösen fontos az egyéni fizikai adottságok és a sportteljesítmény közötti kapcsolat vizsgálata. Az antropometriai jellemzők és a fiziológiai kapacitások jelentős szerepet játszanak a tehetségek azonosításában és hosszú távú fejlesztésében, különösen fiatal, fejlődő sportolók esetében (Komlos, 2004; Fredriks, 2005).

Az evezés egyedülálló helyet foglal el az állóképességi sportágak között, mivel az erő kifejtés ülő testhelyzetből történik. Ez eltér például a futástól, ahol a testtömeg növekedése limitáló tényező lehet. Ezzel szemben az evezésben a nagyobb testtömeg nem jelent feltétlen hátrányt, bizonyos testarányok – mint a hosszú végtagok, nagy testfelszín (BSA) vagy a széles karfesz távolság – biomechanikai előnyt jelenthetnek a lökeshossz és az evezőlapátra kifejtett erő optimalizálásában (Claessens et al., 2005; Bourgois, 2000; Kerr et al., 2007). A különböző evezési formák (például párevezés és skiff) is jellegzetes testalkati különbségeket mutatnak (Mikulić, 2009). A sikeres evezősökre általában jellemző a nagyobb testmagasság, hosszabb végtagok, alacsonyabb testzsírszázalék és magasabb izomtömeg (Akça, 2014; Ross, De Rose, & Ward, 1988), amelyek mind elősegítik a lökeshatékonyságot és az optimális mechanikai munkavégzést (Izquierdo-Gabarron et

al., 2010). Számos kutatás igazolta, hogy a testmagasság, a testsúly, különösen a kar- és lábhosszúság jelentős prediktorai a teljesítménynek evezőergométeren (Penichet-Tomás et al., 2021; Maestu, Jürimäe, & Jürimäe, 2005). Kiemelten fontos a serdülő és ifjúsági korosztály vizsgálata, mivel ezekben az életszakaszokban még jelentős testi fejlődés zajlik. Az ilyenkor végzett mérések megalapozhatják a hosszú távú sportági sikerességet és segíthetik a bizonyítékalapú kiválasztási folyamatokat (Fredriks, 2005; Weiner & Lourie, 1969). Az antropometriai jellemzők és motoros képességek több sportágban is bizonyítottan meghatározóak a fiatal sportolók teljesítménye és kiválasztása szempontjából, amit számos korábbi kutatás alátámaszt (Alföldi et al., 2023; Suszter & Juhász, 2025). A testalkat és a teljesítmény összefüggése kiemelt jelentőségű az utánpótláskorú sportolók fejlődésének nyomon követésében, mivel serdülő- és ifjúsági korban a biológiai érés, a hormonális változások és az edzőmunka hatására ezek a jellemzők gyorsan és gyakran egyenetlenül módosulnak (Fehér, 2022; Suskovics, 2003). A szakirodalom szerint a serdülés során a fiúknál jelentősebb izomtömeg- és erőnövekedés figyelhető meg, míg a lányok esetében inkább a testzsír arányának növekedése jellemző (Fehér, 2022; Szalay, Bocz & Juhász, 2010). Korábbi utánpótlás-vizsgálatok kiemelik, hogy a serdülőkorban megfigyelhető gyors és egyenetlen antropometriai változások jelentős teljesítménykülönbségeket eredményezhetnek, ami indokoltá teszi a rendszeres, életkorspecifikus mérési protokollok alkalmazását (Suszter et al., 2023; Ihász et al., 2024).

A sportági teljesítményt azonban nem csupán a morfológia határozza meg. Az evezés magas szintű anyagcsere-kapacitást is igényel, hiszen egy 2000 méteres verseny során az aerob és anaerob energiarendszerek egyaránt jelentős szerepet kapnak (Gastin, 1994; Volianitis & Secher, 2009). A verseny 5,5–7 perc közötti időtartama alatt az aerob rendszer dominál, de a rajt- és a befutó szakaszban az anaerob komponens is kritikus (Yoshiga & Higuchi, 2003). Az egyik legfontosabb állóképességi mutató a maximális oxigénfelvétel (VO_2max), amely elit evezősök esetében gyakran meghaladja a 6,5–7 litert percenként (Jensen, Johansen, & Secher, 2001; Secher, 1993). Ez a nagy tüdőkapacitás (akár 9 liter), valamint a kiemelkedő szív- és keringési adaptációk eredménye, amelyek között megemlíthető a 195 ml-es pulzustérfogat és a 40–49 l/perc maximális perctérfogat (Carter & Ackland, 1994; Secher & Vaage, 1983). A fizikai megterhelés során a vérnyomás jelentősen megemelkedhet: a Valsalva-manőverhez hasonló légzési technika miatt a szisztolés értékek elérhetik a 200 Hgmm-t is (Secher, 1993). Mindez jól mutatja az evezés komplexitását és a teljes testet érintő fiziológiai integráció szükségességét.

A szakirodalom több tanulmánya is hangsúlyozza az antropometriai és élettani tényezők együttes hatását az evezésben nyújtott teljesítményre. Az utánpótláskorú evezősöknél végzett korábbi vizsgálatok szerint az antropometriai paraméterek – különösen a testmagasság és a zsírmassza – szoros kapcsolatban állnak a teljesítménnyel, és azok a sportági

kiválasztás meghatározó tényezői (Suszter et al., 2023; Alföldi et al., 2023). Egyes szerzők szerint a zsírmentes testtömeg a legfontosabb tényező, míg mások a testarányokat és azok biomechanikai előnyeit emelik ki (Cosgrove et al., 1999; Mikulić & Ružić, 2008; Majumdar et al., 2017). Az extrém terhelés alatt mért fiziológiai válaszok alapján a junior evezősök teljesítményét jelentősen befolyásolják a ventilációs kapacitás és a keringési hatékonyság különbségei, amelyek egyértelműen megkülönböztetik a magasabb szinten teljesítő sportolókat (Barthalos et al., 2025). Emellett több kutatás rámutatott arra is, hogy a sportolók terheléshez való alkalmazkodása nem csupán morfológiai, hanem komplex élettani és edzésélettani tényezők eredménye, amelyek között a kardiovaszkuláris és anaerob kapacitás is kulcsszerepet játszik (Alföldi et al., 2024; Ihász et al., 2025).

Az evezős teljesítmény objektív és reprodukálható értékelésére a legmegbízhatóbb módszernek az ergométeres tesztek számítanak, mivel vízi környezetben a szél, az áramlási viszonyok és más környezeti tényezők jelentős torzító hatással lehetnek az időeredményekre (Ingham et al., 2002; Smith & Hopkins, 2012; Nevill et al., 2010). A Concept2 típusú ergométerek széles körben elfogadott standardot jelentenek a sporttudományi kutatásokban és az utánpótlásképzésben egyaránt, mivel pontosan mérik a teljesítményt, a mechanikai munkavégzést és az adott terhelési szakaszok intenzitását. Az ergométer használata ezért különösen alkalmas az antropometriai és fiziológiai mutatók teljesítményre gyakorolt hatásának vizsgálatára, valamint a tehetségazonosítás támogatására.

Célmeghatározás

Kutatásunk célja annak vizsgálata volt, hogy a 16–18 éves korosztályt képviselő, több országból származó fiatal evezősök körében az egyes antropometriai jellemzők milyen kapcsolatban állnak a 2000 m-es ergométeres átlagteljesítménnyel, továbbá hogy felfedezhető-e különbség a különböző nemzetek evezős utánpótlása között. Eredményeink hozzájárulhatnak a tehetségazonosítás és a teljesítményalapú edzéstervezés tudományos megalapozásához a versenyszerű evezésben.

Anyag és módszer

Összesen 82 fiatal férfi evezős vett részt a vizsgálatban hét különböző országból ($N = 82$; átlagéletkor: $17,23 \pm 1,09$ év). A minta sportolókat tartalmazott Szlovéniából ($n = 13$), Németországból ($n = 10$), Horvátországból ($n = 11$), Magyarországról ($n = 13$), Szerbiából ($n = 11$), Szlovákiából ($n = 12$) és Ausztriából ($n = 12$). A vizsgálatban nemzetközi szintű

utánpótláskorú evezős versenyzők vettek részt, akik az adott évben válogatott kerettagként vagy nemzetközi versenyeken indultak. Az adatgyűjtés egy nemzetközi evezősverseny során történt, összhangban a Helsinki Nyilatkozat etikai elveivel, beleértve az önkéntes részvételt, a szülői beleegyezést, valamint az egyesületek és nemzeti evezős szövetségek együttműködését. Minden szükséges etikai és eljárási követelmény teljesült, az etikai engedély száma: IV/3067-3/2021/EKU.

Antropometriai mérések

Az antropometriai adatokat hitelesített Sieber-Hegner mérőeszközök segítségével gyűjtöttük, az International Biological Program irányelvei szerint (Weiner & Lourie, 1969).

A következő paramétereket rögzítettük:

Testmagasság (BH) és testtömeg (BW): a sportolók mezítláb, könnyű ruházatban álltak.

Ülőmagasság (SH): a fej legmagasabb pontja (vertex) és a vízszintes ülőfelület közötti függőleges távolságként került meghatározásra. A résztvevőknek egyenes háttal kellett ülniük egy szilárd, sík felületen úgy, hogy a comb és a lábszár 90°-os szöget zárjon be, a térd a szék széléhez ért. A törzset függőlegesen kellett tartani, a gerincet maximálisan megnyújtva, a fejet pedig a Frankfurt-vízszintes sík szerint kellett elhelyezni.

Karfestávolság (AS): a karokat vállmagasságban, vízszintesen előrenyújtva, tenyérrel előre mérve rögzítettük a középső ujjak végei közötti távolságot. A vizsgáló a kulcscsont magasságában tartotta az antropométert, biztosítva a vízszintes síkot.

Testtömegindex (BMI): a Quetelet-képlet alapján számoltuk: $BMI = BW \text{ (kg)} / BH^2 \text{ (m}^2\text{)}$. Testfelszín átlag (BSA): a Mosteller-formula alapján számoltuk: $BSA \text{ (m}^2\text{)} = \sqrt{[(BH \text{ cm} \times BW \text{ kg}) / 3600]}$.

Testösszetétel: a testösszetételt és annak összetevőit bioelektromos impedancia analízis (BIA) segítségével határoztuk meg: InBody 220 készülékkel (Biospace Co. Inc., Szöul, Dél-Korea) (Cha, Choi, & Suh, 2015).

Teljesítménymérés

Az evezős teljesítményt egy Concept2 D-modellű evezőergométer segítségével értékeltük, amely a leadott teljesítményt wattban (W) méri. Ezt a modellt széles körben használják mind a versenyeken, mind a tudományos kutatásban, és arany standardnak tekintik a vízen kívüli evezős teljesítmény vizsgálatában (Smith & Hopkins, 2012). A 2000 méteres ergométeres tesztet a nemzetközi gyakorlatnak megfelelően hajtottuk végre, ahol a teljes táv teljesítéséhez szükséges időből számított átlagteljesítményt rögzítettük (Ingham et al., 2002; Smith & Hopkins, 2012).

Statisztikai elemzés

Az összes adatot a Statistica for Windows 13.2 (StatSoft Inc., Tulsa, OK, USA) szoftverrel elemeztük. Az adatok eloszlását Shapiro–Wilk-próbával ellenőriztük, és a minta normáeloszlást mutatott ($p > 0,05$). A nemzetek közötti különbségeket varianciaanalízissel (ANOVA) vizsgáltuk, majd Tukey HSD post hoc tesztet alkalmaztunk, a statisztikai szignifikancia szintjét $p < 0,05$ értékben határoztuk meg. Pearson-féle korrelációs elemzést alkalmaztunk annak vizsgálatára, hogy milyen összefüggések vannak az antropometriai jellemzők, a testösszetételi változók és a teljesítménymutatók között.

Eredmények

Az 1. számú táblázat a vizsgált teljes minta alapvető antropometriai eredményeit mutatja ($N = 82$).

	Átlag	Min.	Max.	Szórás
Életkor (év)	17,23	16,1	18,2	1,09
Testmagasság (cm)	183,19	164,00	203,00	7,10
Testtömeg (kg)	75,31	54,40	94,20	8,41
Testzsír (%)	12,61	5,20	23,30	4,53
Izomtömeg (%)	41,11	34,50	52,40	5,84

1. táblázat: A vizsgált csoport antropometriai jellemzői

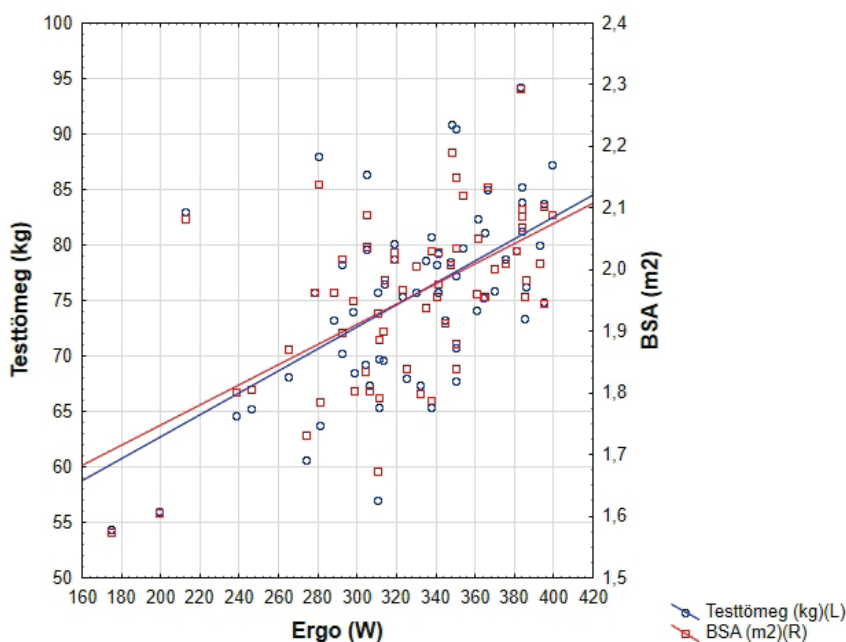
A 2. számú táblázat nemzetenkénti csoportban mutatja be a vizsgált antropometriai értékek és teljesítménymutatók átlageredményeit és szórását.

	GER (M)	HOR (M)	AUT (M)	HUN (M)	SLO (M)	SRB (M)	SVK (M)	P
Testmagasság (cm)	185,8 ± 5,74	182,8 ± 6,12	180,0 ± 5,21	183,19 ± 4,89	180,67 ± 6,08	182,9 ± 5,62	180,0 ± 5,83	(p>0.05).
Testtömeg (kg)	76,16 ± 6,33	69,62 ± 5,48	74,9 ± 5,10	73,75 ± 6,87	77,37 ± 5,72	77,95 ± 6,21	67,7 ± 5,03	(p>0.05).
Testzsír (%)	12,28 ± 2,21	11,57 ± 1,97	13,3 ± 2,83	12,16 ± 2,05	15,87 ± 2,57	13,86 ± 2,31	11,0 ± 1,85	(p>0.05).
Izomtömeg (%)	41,76 ± 3,05	43,49 ± 2,96	37,6 ± 2,71	49,65 ± 3,12	39,63 ± 2,84	39,63 ± 2,89	41,92 ± 2,93	(p>0.05).
BMI (kg/m ²)	22,07 ± 1,74	26,57 ± 1,95	25,18 ± 1,63	23,1 ± 1,82	23,73 ± 1,69	23,28 ± 1,76	20,86 ± 1,58	(p>0.05).
Ülőmagasság (cm)	92,6 ± 2,86	90,8 ± 3,12	93,0 ± 2,94	94,5 ± 2,75	93,35 ± 2,63	90,67 ± 2,91	94,0 ± 2,88	(p>0.05).
Karfejtáv (cm)	188,2 ± 4,52	185,4 ± 5,01	182,0 ± 4,75	180,31 ± 5,38	182,5 ± 5,09	188,35 ± 4,87	180,0 ± 5,02	(p>0.05).
Lábhossz (cm)	104,6 ± 3,12	99,8 ± 2,97	104,2 ± 3,25	105,61 ± 3,08	104,67 ± 2,89	105,4 ± 2,96	94,0 ± 3,17	(p>0.05).
Testfelszín (m ²)	1,982 ± 0,074	1,879 ± 0,069	2,19 ± 0,081	1,996 ± 0,072	1,967 ± 0,068	1,989 ± 0,071	1,839 ± 0,065	(p>0.05).
Ergo (W)	328,8 ± 18,4	296,04 ± 19,1	370,0 ± 20,2	328,17 ± 18,9	336,5 ± 19,6	334,55 ± 20,1	350,0 ± 19,7	(p>0.05).

2. táblázat: A vizsgált antropometriai jellemzők és teljesítmény nemzetenkénti átlageredménye és szórása.
A különböző nemzetek átlageredményei között nem találtunk szignifikáns különbséget (p > 0.05).

A legnagyobb átlagos testmagasság a német sportolóknál volt megfigyelhető ($185,8 \pm 5,74$ cm), míg a legalacsonyabb érték a horvát és szlovák versenyzőknél mutatkozott (egyenként $180,0 \pm 5,21$ és $5,83$ cm). Testtömeg tekintetében a szerb csoport rendelkezett a legnagyobb átlagértékkel ($77,95 \pm 6,21$ kg), míg a legalacsonyabb értéket a szlovák sportolók mutatták ($67,7 \pm 5,03$ kg). A testzsírszázalék a szlovén versenyzőknél volt a legmagasabb ($15,87 \pm 2,57\%$), míg a legalacsonyabb értéket a szlovák csapatnál mérték ($11,0 \pm 1,85\%$). Izomtömeg tekintetében a magyar sportolók emelkedtek ki ($49,65 \pm 3,12\%$), míg az osztrákoknál volt a legalacsonyabb érték ($37,6 \pm 2,71\%$). A karfeszta-volságot tekintve a legnagyobb átlagértéket a szerb csoport érte el ($188,35 \pm 4,87$ cm), míg a legalacsonyabb a magyar sportolóknál volt ($180,31 \pm 5,38$ cm). Az alsó végtag hosszát tekintve az osztrákok rendelkeztek a legnagyobb értékkel ($107,0 \pm 3,25$ cm), a legalacsonyabb pedig a szlovák sportolókra volt jellemző ($94,0 \pm 3,17$ cm). A testfelszín (BSA) legmagasabb értéke szintén az osztrák sportolóknál jelentkezett ($2,19 \pm 0,081$ m²), míg a legalacsonyabb a szlovák csapatnál ($1,839 \pm 0,065$ m²). A maximális ergométeres teljesítmény (Ergo; W) tekintetében az osztrák sportolók teljesítettek a legjobban ($370,0 \pm 20,2$ W), míg a legalacsonyabb értéket a horvát versenyzők produkálták ($296,04 \pm 19,1$ W). Az átlageredmények vizsgálata során nem találtunk szignifikáns eltérést a különböző nemzetek csoportjainak átlagai között ($p > 0.05$).

Azonban a vizsgált teljes mintában szignifikáns kapcsolat figyelhető meg az antropometriai paraméterek és a teljesítmény [maximális teljesítmény (Ergo; W)] között. [Testmagasság (cm; $r = 0,7124$; $p = 0,001$); testtömeg (kg; $r = 0,7385$; $p = 0,001$); karfeszta-v (cm; $r = 0,6917$; $p = 0,003$); alsó végtag hossza (cm; $r = 0,4167$; $p = 0,017$); ülőmagasság (cm; $r = 0,5149$; $p = 0,016$); és testfelszín (BSA; m²; $r = 0,7813$; $p = 0,000$)]. A legerősebb összefüggés a testtömeg (kg) és a testfelszín (BSA; m²) valamint a teljesítmény [maximális teljesítmény (Ergo; W)] között volt megfigyelhető (1. ábra).



1. ábra. A testmagasság (cm) a testfelszín átlag (BSA; m²) és a teljesítmény (Ergo; W) közötti korreláció.

Megjegyzés: A korrelációk szemléltetésére lineáris trendvonalat tüntettünk fel. A determinációs együtthatók: Testtömeg–Ergo: $R^2 = 0,55$; BSA–Ergo: $R^2 = 0,61$.

Megbeszélés

Vizsgálatunk során a különböző nemzetiségű sportolók teljesítménymutatói között nem volt szignifikáns eltérés. Ez feltehetően a vizsgált minta homogenitásával magyarázható, és arra utalhat, hogy az eltérő országok evezős szövetségei hasonló hangsúlyt fektetnek a fizikai felkészítésre és a kiválasztásra. Az eredmények ugyanakkor egyértelmű tendenciát mutattak: a kedvezőbb antropometriai paraméterek magasabb maximális teljesítménnyel (Ergo; W) társultak.

Az evezés során a teljes mozgáslánc részt vesz az erő kifejtésben. A korábbi kutatások alapján az erőtermelés megoszlása körülbelül $46,4 \pm 4,5\%$ -ban a lábakból, $30,9 \pm 5,2\%$ -ban a törzsből és $22,7 \pm 5,2\%$ -ban a karokból származik (Kleshnev, 2002b). Ez alapján nem meglepő, hogy az alsó végtagok és a törzs fejlettsége, valamint az ezekhez kapcsolódó morfológiai tényezők – például testmagasság, karfesztaávolság, testfelszín – közvetlenül összefüggnek a teljesítménnyel (Maciejewski et al., 2019; Majumdar et al., 2017).

A testmagasság, testtömeg és testfelszín a jelen vizsgálatban is szignifikáns, erős kapcsolatot mutatott az ergométeres teljesítménnyel. Ezek az eredmények megerősítik

korábbi tanulmányok megállapításait, miszerint a nagyobb testméretekkel rendelkező sportolók arányosan jobb teljesítményre képesek az evezésben (Akça, 2014; Mikulić, 2009; Cosgrove et al., 1999). A testmagasság- és testfelszínértékek különösen erős prediktorai lehetnek a teljesítménynek, amit más kutatások is alátámasztanak (Yoshiga & Higuchi, 2003; Bourgois et al., 2000). Az ülőmagasság és a lábhossz szignifikáns, ám közepes korrelációt mutatott a teljesítménnyel, ami sem humánbiológiai, sem pedig statisztikai szempontból nem jelentős.

Ugyanakkor más szerzők – különösen az elit szintű evezősokeket vizsgálók – a zsírmentes testtömeget, az izomtömeg-százalékot és az erő-állóképességet azonosítják a legmeghatározóbb teljesítménymutatóként (Cosgrove, 1999; Mikulić, 2008). Az ergométeres teljesítmény és a karfeszítávolság, illetve a testfelszín közötti kapcsolat közepes erősségű volt, de ez is megerősíti, hogy ezek az antropometriai jellemzők lényeges szerepet játszanak az evezésben. Mivel a vizsgált korosztályban az akceleráció és a biológiai érés üteme jelentős egyéni eltéréseket mutathat, ezek potenciálisan befolyásolhatták a mért antropometriai és teljesítményváltozókat; ennek kontrollálása és objektív mérése (pl. biológiai életkor, PHV-becslés) jövőbeli kutatások fontos módszertani eleme lehet. A vizsgálat korlátai közé tartozik a kis elemszám, illetve hogy effektusméret- és statisztikai erőszámítást nem végeztünk; ezek pótlása a jövőbeli kutatásokban indokolt lehet a finomabb hatásvizsgálatok érdekében.

Összességében megállapítható, hogy az antropometriai jellemzők kiemelt figyelmet érdemelnek a tehetségek korai azonosítása során, mivel ezek az adottságok kevésbé fejleszthetők, mint például a keringési és légzőrendszer kapacitása, amely célzott edzéssel jelentős mértékben javítható. A sportolók morfológiai sajátosságainak felmérése tehát hozzájárulhat a hosszú távú fejlesztési programok hatékonyabb tervezéséhez. A későbbi szakaszban, például a csapatösszeállítás során a kardiorespiratorikus mutatók elemzése lehet hasznos a várhatóan eredményes sportolók azonosításában – ennek egyik eszköze lehet a 2000 méteres ergométeres teszt.

Felhasznált szakirodalom

- Alföldi, Z., Gyömörei, T., Katona, Zs., Suszter, L., Soós, I., Pakai, A., Kerner, L. & Ihász, F. (2023). Utánpótláskorú evezős versenyzők fiziológiai és pszichológiai jellemzői. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 24(102), 38.
- Alföldi, Z., Petrov, I., Soós, I., Somogyi, A., Suszter, L., Santa, E., Gyömörei, T., Sarlós, E., Katona, Z., & Ihász, F. (2024). Relationship between physiological and psychological characteristics in elite rowers. In *Abstracts from the 6th International Scientific Conference on Exercise and Quality of Life (Paper A120)*.

- Adhikari, A. (2015). Anthropometric Characteristic, Somatotype and Body Composition of Canadian Female Rowers. *Am. J. Sports Sci.*, 3(3), 61. <https://doi.org/10.11648/j.ajss.20150303.15>
- Akça, F. (2014). Prediction of Rowing Ergometer Performance from Functional Anaerobic Power, Strength and Anthropometric Components. *J. Hum. Kinetics*, 41(1), 133–142. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0041>
- Barrett, R. S., & Manning, J. M. (2004). Rowing: Relationships between rigging set-up, anthropometry, physical capacity, rowing kinematics and rowing performance. *Sports Biomech.*, 3(2), 221–235. <https://doi.org/10.1080/14763140408522842>
- Barthalos, I., Alföldi, Z., Soós, I., Horváth Pápai, A., Balog, Á., Suszter, L., & Ihász, F. (2025). Analysis of the physiological characteristics of elite male and female junior rowers during extreme exercise. *Physiologia*, 5(4), Article 38. <https://doi.org/10.3390/physiologia5040038>
- Batra, A., Wetmore, A. B., Hornsby, W. G., Lipinska, P., Staniak, Z., Surala, O., & Stone, M. H. (2021). Strength, Endocrine, and Body Composition Alterations across Four Blocks of Training in an Elite 400 m Sprinter. *J. Funct. Morphol. Kinesiol.*, 6(1), 25. <https://doi.org/10.3390/jfmk6010025>
- Battista, R. A., Pivarnik, J. M., Dummer, G. M., Sauer, N., & Malina, R. M. (2007). Comparisons of physical characteristics and performances among female collegiate rowers. *J. Sports. Sci.*, 25(6), 651–657. <https://doi.org/10.1080/02640410600831781>
- Baudouin, A., & Hawkins, D. (2002). A biomechanical review of factors affecting rowing performance. *Br. J. Sports. Med.*, 36(6), 396. <https://doi.org/10.1136/bjism.36.6.396>
- Baxter-Jones, A., & Mirwald, R. (2004). Multilevel modelling. In R. C. Hauspie, N. Cameron, & L. Molinari (Eds.), *Methods in Human Growth Research* (pp. 306–330). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511542411.013>
- Bourdin, M., Lacour, J. R., Imbert, C., & Messonnier, L. A. (2017). Factors of Rowing Ergometer Performance in High-Level Female Rowers. *Int. J. Sports Med*, 38(13), 1023–1028. <https://doi.org/10.1055/s-0043-118849>
- Bourgois, J. (2000). Anthropometric characteristics of elite male junior rowers. *Br. J. Sports. Med.*, 34(3), 213–216. <https://doi.org/10.1136/bjism.34.3.213>
- Cerasola, D., Bellafiore, M., Cataldo, A., Zangla, D., Bianco, A., Proia, P., . . . Capranica, L. (2020). Predicting the 2000-m Rowing Ergometer Performance from Anthropometric, Maximal Oxygen Uptake and 60-s Mean Power Variables in National Level Young Rowers. *J. Hum. Kinet.*, 75(1), 77–83. <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0038>
- Claessens, A., Bourgois, J., Van Aken, K., Auwera, R., Philippaerts, R., Thomis, M., ... Lefevre, J. (2005). Body proportions of elite male junior rowers in relation to competition level, rowing style and boat type. *Kinesiology*, 37, 123–132.

- Cosgrove, M. J., Wilson, J., Watt, D., & Grant, S. F. (1999). The relationship between selected physiological variables of rowers and rowing performance as determined by a 2000 m ergometer test. *J. Sports Sci.*, 17(11), 845–852. <https://doi.org/10.1080/026404199365407>
- Cureton, K., Bishop, P., Hutchinson, P., Newland, H., Vickery, S., & Zwiren, L. (1986). Sex difference in maximal oxygen uptake. *Eur. J. Appl. Physiol. Occup. Physiol.*, 54(6), 656–660. <https://doi.org/10.1007/BF00943356>
- De Campos Mello, F., De Moraes Bertuzzi, R. C., Grangeiro, P. M., & Franchini, E. (2009). Energy systems contributions in 2,000 m race simulation: a comparison among rowing ergometers and water. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 107(5), 615–619. <https://doi.org/10.1007/s00421-009-1172-9>
- Durkalec-Michalski, K., Nowaczyk, P. M., Podgórski, T., Kusy, K., Osiński, W., & Jeszka, J. (2019). Relationship between body composition and the level of aerobic and anaerobic capacity in highly trained male rowers. *J. sports med. phys. fitness*, 59(9), 1526–1535. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.08951-5>
- Fehér, T. (2022). *Utánpótláskorú vízilabdázók kiválasztásának és fejlesztésének sportágspecifikus szempontjai* (PhD-dolgozat). Testnevelési Egyetem.
- Forjasz, J. (2011). Anthropometric Typology of Male and Female Rowers Using K-Means Clustering. *J. Hum. Kinet.*, 28(2011), 155–164. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0032-y>
- Fredriks, A. M. (2005). Nationwide age references for sitting height, leg length, and sitting height/height ratio, and their diagnostic value for disproportionate growth disorders. *Arch. Dis. Childh.*, 90(8), 807–812. <https://doi.org/10.1136/adc.2004.050799>
- Giroux, C., Maciejewski, H., Ben-Abdessamie, A., Chorin, F., Lardy, J., Ratel, S., & Rahmani, A. (2017). Relationship between Force-Velocity Profiles and 1,500-m Ergometer Performance in Young Rowers. *Int. J. Sports. Med.*, 38(13), 992–1000. <https://doi.org/10.1055/s-0043-117608>
- Huang, C.-J., Nesser, T., & Edwards, J. (2007). Strength and Power Determinants of Rowing Performance. *J. Exerc. Physiol. Online*, 10, 43–50.
- Ihász, F., Katona, Z., Alföldi, Z., Szabó, A., Barthalos, I., Podstawski, R., Suszter, L., Finn, K. J., & Kerner, L. (2024). Analysis of the laboratory and in-competition characteristics of adolescent motocross (MX) riders: An in situ case study. *Applied Sciences (Basel)*, 14(18), Article 8232. <https://doi.org/10.3390/app14188232>
- Ihász, F., Vincze, O., Soós, I., Barthalos, I., Alföldi, Z., Horváth Pápai, A., Balog, Á., & Suszter, L. (2025). Stress-induced “immediate” lactate (iBLC) response differences in pubertal and young adult soccer players. *Sports*, 13(11), Article 384. <https://doi.org/10.3390/sports13110384>

- Ikeotuonye, A. C., Asomugha, L. A., Nwafor, J. I., Anikwe, C. C., Egbuji, C. C., & Oliobi, C. W. (2020). Variations in Gestational Anthropometric Parameters of Pregnant Subjects and their Predictive Values of the Birth Weight of the Neonate. *Glob. J. Med. Res.*, 11–15. <https://doi.org/10.34257/GJMREVOL20IS4PG11>
- Ingham, S., Whyte, G., Jones, K., & Nevill, A. (2002). Determinants of 2,000 m rowing ergometer performance in elite rowers. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 88(3), 243–246. <https://doi.org/10.1007/s00421-002-0699-9>
- Ingham, S. A., Carter, H., Whyte, G. P., & Doust, J. H. (2008). Physiological and Performance Effects of Low- versus Mixed-Intensity Rowing Training. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 40(3). <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31815ecc6a>
- Izquierdo-Gabarren, M., De Txabarri Expósito, R. G., De Villarreal, E. S., & Izquierdo, M. (2010). Physiological factors to predict on traditional rowing performance. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 108(1), 83–92. <https://doi.org/10.1007/s00421-009-1186-3>
- Jurišić, D., Donadić, Z., Mislav, M., & Lozovina, M. (2014). Relation between maximum oxygen uptake and anaerobic threshold, and the rowing ergometer results in seniorrowers. *Acta Kinesiol.*, 8(2), 55–61.
- Jürimäe, J., Mäestu, J., Järimäe, T., & Pihl, E. (2000). Prediction of rowing performance on single sculls from metabolic and anthropometric variables. *J. Hum. Movement Stud.*, 38, 123–136.
- Jürimäe, T., Perez-Turpin, J. A., Cortell-Tormo, J. M., Chinchilla-Mira, I. J., Cejuela-Anta, R., Mäestu, J., ... Jürimäe, J. (2010). Relationship between rowing ergometer performance and physiological responses to upper and lower body exercises in rowers. *J. Sci. Med. Sport*, 13(4), 434–437. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.06.003>
- Kendall, K. L., Fukuda, D. H., Smith, A. E., Cramer, J. T., & Stout, J. R. (2011). Critical velocity: A predictor of 2000-m rowing ergometer performance in NCAA D1 female collegiate rowers. *J. Sports Sci.*, 29(9), 945–950. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.571274>
- Kerr, D. A., Ross, W. D., Norton, K., Hume, P., Kagawa, M., & Ackland, T. R. (2007). Olympic lightweight and open-class rowers possess distinctive physical and proportionality characteristics. *J. Sports Sci.*, 25(1), 43–53. <https://doi.org/10.1080/02640410600812179>
- Kleshnev, V. (2002a). Biomechanics of Rowing. In N. V. (Ed.), *Rowing Faster*. Second edition. Serious training for serious rowers (pp. 105–121): Human Kinetics.
- Kleshnev, V. (2002b). Segments contribution to the stroke length and rower power. Higher percentage of the trunk power helps to achieve higher boat speed. *Rowing Biomech. Newsletters*, 2(2).

- Komlos, J. (2004). Looking Backward and Looking Forward: Anthropometric Research and the Development of Social Science History. *Soc. Sci. Hist.*, 28(2), 191–210. <https://doi.org/10.1215/01455532-28-2-191>
- Komlos, J. (2009). Anthropometric history: an overview of a quarter century of research. *Anthropol. Anz.*, 67(4), 341–356. <https://doi.org/10.1127/0003-5548/2009/0027>
- Koutedakis, Y. (1989). The role of physiological assessment in team selection with special reference to rowing. *Br. J. Sports Med.*, 23(1), 51–52. <https://doi.org/10.1136/bjism.23.1.51>
- Kramer, J. F., Leger, A., Paterson, D. H., & Morrow, A. (1994). Rowing Performance and Selected Descriptive, Field, and Laboratory Variables. *Can. J. Appl. Physiol.*, 19(2), 174–184. <https://doi.org/10.1139/h94-013>
- Lamb, D. H. (1989). A kinematic comparison of ergometer and on-water rowing. *Am. J. Sports Med.*, 17(3), 367–373. <https://doi.org/10.1177/036354658901700310>
- Lawton, T. W., Cronin, J. B., & McGuigan, M. R. (2012). Anthropometry, strength and benchmarks for development: a basis for junior rowers' selection? *J. Sports Sci.*, 30(10), 995–1001. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.682081>
- Maciejczyk, M., Więcek, M., Szymura, J., Szyguła, Z., Wiecha, S., & Cempla, J. (2014). The Influence of Increased Body Fat or Lean Body Mass on Aerobic Performance. *PLOS ONE*, 9(4), e95797. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0095797>
- Maestu, J., Jürimäe, J., & Jürimäe, T. (2005). Monitoring of Performance and Training in Rowing. *Sports Med.*, 35(7), 597–617. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535070-00005>
- Mikulic, P. (2009). Anthropometric and Metabolic Determinants of 6,000-m Rowing Ergometer Performance in Internationally Competitive Rowers. *J. Strength Cond. Res.*, 23(6). <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b3dc7e>
- Mikulić, P., & Ružić, L. (2008). Predicting the 1000m rowing ergometer performance in 12–13-year-old rowers: The basis for selection process? *J. Sci. Med. Sport*, 11(2), 218–226. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.01.008>
- Mäestu, J., Jürimäe, J., & Jürimäe, T. (2005). Monitoring of Performance and Training in Rowing. *Sports Med.*, 35(7), 597–617. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535070-00005>
- Nevill, A. M., Allen, S. V., Ingham, S. A., & Whyte, G. (2010). Modelling the determinants of 2000 m rowing ergometer performance. *High-Performance Rowing Research Series*, 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01025.x>
- Penichet-Tomas, A., Pueo, B., Selles-Perez, S., & Jimenez-Olmedo, J. M. (2021). Analysis of Anthropometric and Body Composition Profile in Male and Female Traditional Rowers. *Int. J. Env. Res. Pub. Health*, 18(15), 7826. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157826>

- Ross, W. D., De Rose, E. H., & Ward, R. (1988). Anthropometry applied to sports medicine. In A. Dirix, H. G. Knuttgen, & K. Tittel (Eds.), *The Olympic book of sports medicine* (pp. 233–265). Oxford: Blackwell Scientific.
- Russel, A. P., le Rossignol, P. F., & Sparow, W. A. (1998). Prediction of elite schoolboy 2000m rowing ergometer performance from metabolic, anthropometric and strength variables, *J. Sports Sci.*, 16, 749–754. <https://doi.org/10.1080/026404198366380>
- Sanderson, B., & Martindale, W. (1986). Towards optimizing rowing technique. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 18, 454–468. <https://doi.org/10.1249/00005768-198608000-00016>
- Sandler, A. (2021). The legacy of a standard of normality in child nutrition research. *SSM - Population Health*, 15, 100865. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100865>
- Secher, N. (1993). Physiological and Biomechanical Aspects of Rowing. *Sports Med.* (Auckland, N.Z.), 15, 24–42. <https://doi.org/10.2165/00007256-199315010-00004>
- Secher, N. H. (1975). Isometric rowing strength of experienced and inexperienced oarsmen. *Med. Sci. Sports*, 7, 280–283. <https://doi.org/10.1249/00005768-197500740-00006>
- Secher, N. H. (1983). The physiology of rowing. *J. Sports Sci.*, 1(1), 23–53. <https://doi.org/10.1080/02640418308729658>
- Secher, N. H., & Vaage, O. (1983). Rowing performance, a mathematical model based on analysis of body dimensions as exemplified by body weight. *Eur. J. Appl. Physiol. Occup. Physiol.*, 52(1), 88–93. <https://doi.org/10.1007/BF00429031>
- Secher, N. H., & Volianitis, S. (2009). *Handbook of Sports Medicine and Science, Rowing*.
- Smith, T. B., & Hopkins, W. G. (2012). Measures of rowing performance. *Sports Medicine*, 42(4), 343–358. <https://doi.org/10.2165/11597230-000000000-00000>
- Suskovics, C. (2003). *A sportági mozgásanyag és a sportági modellek alkalmazása a tehetséggondozásban* (PhD-értekezés). Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar.
- Suszter, L., Barthalos, I., Fügedi, B., & Ihász, F. (2023). Anthropometric and motor characteristics of adolescent male and female rowers, their relationship with performance and their importance in selection. *Journal of Human Sport and Exercise*, 18(4), 871–878. <https://doi.org/10.14198/jhse.2023.184.15>
- Suszter, L. & Juhász, I. (2025). A kondicionális képességek és az antropometriai jellemzők szerepe utánpótláskorú kézilabdázók kiválasztásában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 26(4 [116]), 11–18.
- Steinacker, J. (1993). Physiological aspects of training in rowing. *Int. J. Sports Med.*, 14 Suppl 1, S3– 10. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1021214>

- Steinacker, J. M., Kellmann, M., & Böhh, B. (1999). Clinical findings and parameters of stress and regeneration in rowers before World Championships In M. Lehman (Ed.), *Overload performance incompetence and regeneration in sport* (pp. 71–80). New York Kluwer Academic/Plenum Publishers, Inc. https://doi.org/10.1007/978-0-585-34048-7_6
- Szalay, P., Bocz, J., & Juhász, I. (2010). Az iskoláskorú gyermekek testalkatának, testösszetételének és fizikai teljesítményének összefüggései. *Sportorvosi Szemle*, 51(2), 15–22.
- Tovée, M. J. (2012). Anthropometry. In T. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp. 23–29). Oxford: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00004-3>
- Volianitis, S., & Secher, N. (2009). Rowing, the ultimate challenge to the human body - Implications for physiological variables. *Clin. Physiol. Funct. Imaging*, 29, 241–244. <https://doi.org/10.1111/j.1475-097X.2009.00867.x>
- Volianitis, S., Yoshiga, C. C., & Secher, N. H. (2020). The physiology of rowing with perspective on training and health. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 120(9), 1943–1963. <https://doi.org/10.1007/s00421-020-04429-y>
- Womack, C. J., Davis, S. E., Wood, C. M., Sauer, K., Alvarez, J., Weltman, A., & Gaesser, G. A. (1996). Effects of Training on Physiological Correlates of Rowing Ergometry Performance. *J. Strength Cond. Res.*, 10(4). [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(1996\)010<0234:EOT OPC>2.3.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(1996)010<0234:EOT OPC>2.3.CO;2)
- Woods, A. L., Garvican-Lewis, L. A., Lundy, B., Rice, A. J., & Thompson, K. G. (2017). New approaches to determine fatigue in elite athletes during intensified training: Resting metabolic rate and pacing profile. *PLOS ONE*, 12(3), e0173807. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173807>
- Yoshiga, C., Kawakami, Y., Fukunaga, T., Okamura, K., & Higuchi, M. (2000). (Originals) Anthropometric and Physiological Factors Predicting 2000 m Rowing Ergometer Performance Time. *Adv. Exerc. Sports Physiol.*, 6.
- Yoshiga, C. C., & Higuchi, M. (2003). Rowing performance of female and male rowers. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 13(5), 317–321. doi: <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2003.00321.x>
- Yusof, A. A. M., Harun, M. N., Nasruddin, F. A., & Syahrom, A. (2020). Rowing Biomechanics, Physiology and Hydrodynamic: A Systematic Review. <https://doi.org/10.1055/a-1231-5268>

Levelező szerző

Suszter László

E-mail: suszter.laszlo@uni-eszterhazy.hu

MŰHELYMUNKA

JUHÁSZ ISTVÁN^{1,2}, RÉVÉSZ LÁSZLÓ²

A KÉZILABDA SPORTÁGI STRATÉGIA UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉSI CÉLKITŰZÉSEI ÉS AZOK SPORTPEDAGÓGIAI IMPLIKÁCIÓI

THE OBJECTIVES OF THE HANDBALL SPORT STRATEGY AND THEIR IMPLICATIONS FOR SPORT PEDAGOGY

¹ Magyar Kézilabda Szövetség

² Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet; Sport- és Egészségtu-
dományi Kutatócsoport

ORCID

Juhász István: 0009-0003-4460-4658

Révész László: 0000-0001-8821-3155

Absztrakt

Tanulmányunk a Magyar Kézilabda Szövetség 2022–2028 közötti időszakra vonatkozó sportági stratégiáját mutatja be sportpedagógiai szempontból, különös tekintettel az utánpótlás-nevelés és a tehetséggondozás rendszerszintű megjelenésére. Dokumentumelemzéssel feltártuk, hogy a sportági stratégia világos, egymásra épülő korosztályos képzési és versenyeztetési modellt vázol fel, amelyben a sportszakmai tartalmak mellett megjelennek a személyiségfejlesztés, az egészségmegőrzés és a pszichológiai támogatás elemei is. Az eredmények szerint a dokumentum kiemelten kezeli a felnőttkori beválást, az egyéni profilokra épülő fejlesztést, valamint az edző-sportoló kapcsolat jelentőségét, ugyanakkor a szülői szerep és az edzők pedagógiai-pszichológiai továbbképzésének stratégiai súlya korlátozott. Megerősítést nyert, hogy az utánpótlás-nevelés a stratégiában rendszerszinten, koherens szervezeti és szakmai keretek között működik, elsősorban a sportszakmai célokhoz igazodva. A cikk rámutat arra, hogy a jövőbeni fejlesztések egyik

kulcsterülete a sportpedagógiai dimenziók tudatosabb, explicit és strukturáltabb integrálása lehet a sportági stratégiába.

Kulcsszavak: *kézilabda, utánpótlás-nevelés, tehetséggondozás, sportstratégia, dokumentumelemzés, edző-sportoló kapcsolat, személyiségfejlesztés*

Bevezetés

Az elmúlt években a sportstratégiai gondolkodás jelentős átalakuláson ment keresztül Magyarországon. A kézilabdázás mint stratégiai szinten támogatott látványcsapatsport, különösen érzékenyen reagált ezekre a változásokra. Tanulmányunk célja a Magyar Kézilabda Szövetség 2022–2028 közötti időszakra vonatkozó szakági stratégiájának elemzése sportpedagógiai szempontból, kiemelt fókuszban az utánpótlás-nevelés rendszerszintű működésével és a tehetséggondozás pedagógiai vonatkozásaival.

A sport stratégiai ágazattá válása felpörgette a magyar sportéletet. Ez a változás átalakította és új kihívások elé is állította a sportban tevékenykedő szakembereket a sport minden területén. A megnövekedett igények és elvárások a szakemberek részére új területeket nyitottak meg a sportolók felkészítésében. Elérhetővé váltak olyan eszközök és módszerek a sportszakma és a különböző tudományterületek esetében, amelyek ezt megelőzően jóval kisebb intenzitással voltak megvalósíthatóak a sportolók felkészítése során. Ez az átalakulás jelentősen érintette a kézilabdázást is. A hazai kézilabdázás eredményeit és hagyományait tekintve vezető csapatsportág, amely mind sportszervezeti, mind nemzeti válogatott szinten ismert és elismert hazánkban és a nemzetközi sportéletben is.

A kézilabdázás népszerűsége és a joggal elvárható eredmény nagyobb és szélesebb körű felelősséget is jelentett és jelent a sportági szövetség számára, amely felelős a sportágért. Ezek a felelősségi körök elsősorban az utánpótlás esetében jelentkeznek a leghatványozottabban, hiszen a jelenlegi fiatal kézilabdázók jelentik a sportág számára a jövőt. Az élsport teljesítmény-központú megítélését nem lehet elvitatni, valamint azt sem, hogy csak az a sportoló tud tartósan magas szinten teljesíteni, akinek a felkészítése tartalmaz minden olyan elemet, amely segíti őt a pályafutása során fellépő új kihívások teljesítésében.

A jövő erőpróbaát nagyon nehéz egzakt formában megállapítani, hiszen ma nem tudjuk, hogy az utánpótláskorú sportolóinknak milyen szakmai és a szakmát körülvevő környezeti feltételek mellett kell majd megfelelniük – nyolc-tíz év múlva – a felnőttek között, ahol minden „csak a győzelemről” szól. Azt viszont már a jelenben is tudjuk, hogy a sportolók teljes spektrumú felkészítése (szakmai, pedagógiai, pszichológia) segítheti a megfelelést a jövő kihívásaira vonatkozólag. A jelenkori felkészítési modellek nem nélkülözhetik a

szakmai tartalmak mellett a sportban részt vevők személyiségvizsgálatát sem, ahol az értelmi, érzelmi, magatartásbeli, viselkedésbeli faktorok minőségét tudjuk megállapítani. Legalább ilyen fontos tényező számunkra a sportszakemberek és a sportolók kapcsolatrendszere is. Az edzők, a sportszakemberek felelőssége egyre jobban felértékelődik, hiszen az edző szinte napi kapcsolatban van a tanítványával, ami egy idő után bizalmi viszonyná is válik (Révész, 2023). A sportoló és az edző között kialakult elköteleződött bizalmi kapcsolat alapja lehet a kiemelkedő teljesítménynek. A sportolóvá válás folyamatában központi szerepben vannak a szülők. A szülők szerepét nem szabad elvitatni, de szükséges megvizsgálni, hogy milyen területeken vannak erős vagy éppen kisebb hatással a sportoló gyermekükre. A megfelelő szülői magatartás támogathatja a sportágban való hosszú távú részvételt, és csökkentheti az idő előtti sportágelhagyást (Géczi és Baji, 2016).

A témaválasztás indoklása

A kézilabdázás stratégiai pozícióba kerülésére a sportágban alkalmazhatóvá vált új támogatási forma volt a legerőteljesebb hatással, amely a kézilabdázást látványcsapatsportággá minősítette. Ez az új lehetőség járult hozzá a sportágnak a társasági és osztálékadó (TAO) kormányzat által biztosított keretösszegben történő felhasználásához. A TAO 2011-es bevezetése mennyiségi és minőségi szintnövekedésben is jelentkezett a kézilabdázásban. Megnövekedtek a sportolói, az edzői létszámok, amelyek erőteljes hatással voltak a sportág további népszerűségére, szakmai tartalmaira, valamint serkentő erőként jelent meg – az eszközbeszerzések, a csarnoképítések során – a sportgazdaságra is. Ezek hatására a sportág hazánkban jelenleg az egyik legnépszerűbb csapatsportág (Kovács és mtsai., 2015).

A sportolóvá válás időszakában egyre szűkül az a játékosmennyiség, amelynek tagjai majd az élsport nemzetközi mezőnyében is teljesítőképes tudással rendelkeznek. Az empirikus tapasztalatok és a tudományos eredmények azt bizonyítják, hogy tartósan megfelelő minőségű és nemzetközi szintű teljesítményt csak a teljes spektrumú felkészítés eredményezhet, amelyben a sportszakmai tartalmakon kívül egyre nagyobb szerepet kapnak a társadalomtudományokat képviselő területek is, amelyek hozzájárulnak a sportolók személyiségfejlődéséhez.

Szakirodalmi áttekintés

A magyar kézilabda utánpótlásának szervezeti átalakulása az elmúlt évtizedekben tudatos szakmai stratégia mentén zajlott. A Magyar Kézilabda Szövetség (MKSZ) több lépcsőben

építette ki az egységes, korosztályokra szabott tehetséggondozó rendszert, amelynek célja a magas színvonalú képzés biztosítása minden egyesületben, országos lefedettséggel. E lépések központi eleme a Korosztályos kézikönyv bevezetése és az elektronikus/területi ellenőrzési rendszer használata, melyet az interjúalapú kutatás igazoltan hatékonnak talál. A stratégia így nemcsak az egységes szakmai tudást, hanem a szervezeti működés strukturáltságát is megalapozta.

A sporttudományos kutatásokban – és kiemelten a sportági stratégiák esetében – a dokumentumelemzés kvalitatív módszere kulcsfontosságú a szakpolitikai célok és a gyakorlati megvalósítás közötti kapcsolat feltárásában. Az MKSZ stratégiájában a (1) strukturált periodizáció, (2) a korosztályos periodikus válogatási rendszer, valamint (3) a pszichoszociális tényezők és az edző-sportoló reláció tudatos jelenléte jelentős tényezője a pedagógiaiilag megalapozott tehetségfejlesztésnek. Azonkívül rávilágít arra is, hogy bár a szakmai tartalmak erősek, az edzők pszichológiai/pedagógiai felkészítése és a szülői oktatás még nem kapott önálló stratégiai súlyt – ez összecseng az előző dokumentumelemzésünk eredményeivel.

A dokumentált utánpótlás-stratégia megköveteli a fizikai, a technikai és a taktikai komponenst, de hangsúlyos szerepet kapnak a belső motivációs tényezők és a pszichológiai képességek is. Karacsony és Krupanszki (2023) kutatása szerint a magyar junior kézilabda-játékosok esetében az intrinzik motiváció (sportöröm) és az extrinzik tényezők (elvárások) egyaránt jelentősek a teljesítmény és a megtartás szempontjából. Emellett a coping (megküzdés) stratégiák vizsgálata igazolta, hogy a mentális ellenálló képesség fejleszthető, különösen korosztályos ingerek kezelésével és strukturált mentális felkészítéssel.

A Nemzeti Kézilabda Akadémia (NEKA) létrejötté 2013-ban mérföldkő volt a magyar kézilabda-utánpótlás intézményi megerősítésében. Ez az állami támogatású központ – amely középiskolai oktatás mellett minőségi sportolói képzést kínál – a stratégiai rendszer egyik sarokköve volt 2019-ig. Az utánpótlás-válogatottak nagy része ebből a kiemelkedő minőségű képzésből és sportolói környezetből került ki. A kormány 303/2019. (XII.12.)-es rendeletével lehetőséget adott – állami támogatással – további öt kézilabda-sportakadémia létrehozására, ami kiszélesítette az eddig egypólusú minőségi utánpótlás-nevelést, tovább növelve a minőségi képzőhelyek számát.

Bár az egységes képzés és a szervezeti háttér sok előnnyel jár, a dokumentumelemzések rámutatnak arra is, hogy a stratégia nem fordít elegendő figyelmet a „gyermek-szülő-edző” sportháromszög tudatos fejlesztésére. A doppingellenes rendszer, a klublicencrendszer és az átláthatóság erősödése szintén fontos tényezők, de ezek inkább szervezeti háttérkérdésként jelennek meg, mint pedagógiai integrációként.

A szakirodalmi áttekintés alátámasztja, hogy a magyar kézilabda utánpótlási stratégiája – különösen az MKSZ 2018–2024 és 2022–2028 dokumentumai – strukturált,

korosztályokra szabott, pszichológiailag tudatosított és szervezetenként támogatott. A rendszer egységes képzési modellt, periodizált verseny- és válogatórendszert tartalmaz, és alkalmas arra, hogy nemzetközi szinten versenyképes utánpótlásbázist teremtsen a sportakadémiák és a hagyományos sportszervezetek együttműködésével. Ugyanakkor kiemelt figyelmet igényel az edzők pszichopedagógiai továbbképzése és a szülői edukáció stratégiai szintű bevonása – ezek az észlelt hiányok adnak potenciált a jövőbeni stratégiai fejlesztéseknek és azok dokumentumszintű beemelésének.

A feldolgozott szakirodalom alapján megállapítható, hogy a magyar kézilabda utánpótlásrendszere az elmúlt években egyre strukturáltabbá vált, különös tekintettel az egységesített képzési modellekre, a sportakadémiai hálózat kialakítására, valamint a korosztályos tehetséggondozás tudományos megalapozására. A dokumentumelemzések rávilágítanak arra, hogy a stratégiákban egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a pszichoszociális tényezők, ugyanakkor ezek rendszerbe foglalt megjelenítése még nem minden esetben történik meg célzottan. Az edzők pedagógiai és pszichológiai felkészítése, valamint a szülői edukáció stratégiai szintű integrálása a jövő egyik legnagyobb potenciállal rendelkező fejlesztési iránya lehet.

A szakirodalmi háttér tehát megerősíti azt az alapfeltevést, hogy a sportági stratégiai dokumentumok értékelése sportpedagógiai szempontból releváns, és lehetőséget ad a nevelési dimenziók feltárására is. Az eddig elért eredmények jelentős szakmai fejlődést mutatnak, ugyanakkor számos terület – például a gyermek-szülő-edző hármának tudatos fejlesztése – még további elemzést és beavatkozást igényel. E tanulságok alapján a jelen vizsgálat megalapozott módon illeszkedik a sportpedagógiai kutatások irányvonalába.

A kutatás célkitűzései

A kutatás fókuszja annak feltárására irányult, hogy a Magyar Kézilabda Szövetség 2022–2028 közötti stratégiai dokumentuma milyen módon jeleníti meg az utánpótlás-nevelés pedagógiai szempontú támogatását. Emellett a sportági stratégia sportszakmai pillérét elemeztük abból a szempontból, hogy az mennyiben tükrözi a személyiségfejlesztést, a pedagógiai elveket és a pszichológiai támogatást az utánpótláskorú sportolók felkészítésében. Vizsgáltuk továbbá, hogy a dokumentumban miként jelenik meg az edző-sportoló kapcsolat szerepe, valamint hogy ez milyen módon ágyazódik be a stratégiai célrendszerbe. Azonosítottuk azokat a területeket, amelyek sportpedagógiai nézőpontból alulreprezentáltak a stratégiában, különös tekintettel a szülői szerepre, illetve az edzők pedagógiai és pszichológiai felkészítésének a kérdéseire.

Vizsgálatunk legfőbb kérdése arra irányult, hogy a sportági stratégiai irányelvek miként támogatják az utánpótlás-nevelést és a tehetséggondozást a sportágban.

Feltételezzük, hogy a szakági szövetség stratégiájában az utánpótlás-nevelés rendszerszinten működik, elsősorban a sportszakmai feladatokhoz igazodóan, és hogy a sportpedagógiai elvek explicit módon megjelennek a stratégiai célok között.

Módszerek

Az MKSZ stratégiájának elemzése során a szakági szövetség utánpótlás-nevelésre vonatkozó elképzeléseit vizsgáltuk meg dokumentumelemzéssel. A szakági szövetség stratégiája a 2022–2028 közötti időintervallumot öleli fel, ahol a sportszakmai elvárások utánpótlás és felnőtt szinten is konkrét elvárásokat és ahhoz rendelt indikátorrendszereket tartalmaznak. Vizsgálatunk fókuszát a stratégia szakmai pillérének elemzése adja, valamint a pillér összefüggéseinek vizsgálata más területekkel. Az elemzés során célterületként jelenik meg számunkra a korosztályos felkészítés egymásra épültségének jellemzése, valamint az egyéni tehetséggondozás és a beválást támogató környezeti feltételeknek a megléte és annak a működési szintje is.

A kutatás kvalitatív megközelítésen alapuló dokumentumelemzésre épült, amely a Magyar Kézilabda Szövetség (MKSZ) 2022–2028-as sportági stratégiáját vizsgálta sportpedagógiai szempontból. A dokumentum hivatalos, az MKSZ elnöksége által 2021. január 11-én elfogadott stratégiai terv, amely nyilvánosan is elérhető a szövetség hivatalos kommunikációs csatornáin, és irányadó a sportági fejlesztések és a képzési programok szempontjából. A dokumentum státusza tehát publikus, érvényben lévő és stratégiai irányítási alapidokumentum, amely közvetlenül befolyásolja az utánpótlásképzés és a tehetséggondozás szerkezetét.

A dokumentumelemzés során lépésenkénti elemzési protokollt követtünk. Az elemzési eljárás három fő szakaszra bontható:

Előkészítés – a dokumentum kontextusának feltárása (elfogadás dátuma, érvényességi időszak, célrendszer), valamint a releváns szakirodalmi háttér azonosítása a stratégiai dokumentumok pedagógiai szempontú értelmezéséhez.

Kódolás – tematikus kategóriák kialakítása (pl. nevelési célok, pszichológiai tényezők, edző-sportoló kapcsolat, szülői szerep), majd az egyes stratégiai szövegrészek besorolása ezekbe a kategóriákba. A kódolást kézi kódolással végeztük, interpretatív megközelítéssel.

Interpretáció és következtetés – a kategóriák előfordulásának gyakorisága és tartalmi mélysége alapján értékeltük, hogy milyen mértékben és milyen módon jelennek meg a sportpedagógiai szempontok a dokumentumban.

A kódolási szempontok kialakításához korábbi sportpedagógiai dokumentumelemzések módszertani megoldásait is figyelembe vettük, különösen Gortva (2024) „Labdarúgás és

olimpizmus” című munkáját, amely példaértékű módon mutatja be, miként alkalmazható a dokumentumelemzés sportstratégiai anyagok kritikai értelmezésére. Emellett a sporttudományi és az oktatáskutatási területeken alkalmazott kvalitatív kódolási elveket vettük alapul (pl. Miles & Huberman, 1994), különös tekintettel a nevelési és a szociálpszichológiai dimenziók megjelenésére.

A módszertani megközelítés lehetővé tette, hogy ne csupán a tartalom jelenlétét, hanem annak stratégiai súlyát és strukturális elhelyezkedését is értékeljük, feltárva azokat a pontokat, ahol a sportpedagógiai elvek explicit módon megjelennek, illetve ahol jelenlétük csak implicit vagy hiányos.

Eredmények

A stratégia felépítése:

A Magyar Kézilabda Szövetség a szakmai, a gazdasági és a szervezeti tevékenységét szabályozott stratégiai elképzelések és keretek között folytatja, melyet az alábbi célok mellett dolgoztak ki:

„Az elmúlt években történt szervezeti, környezeti, sportstratégiai változások, a megváltozott, magasabb szintű elvárások, a szervezetben párhuzamosan futó fejlesztések, a sportfinanszírozás várható változása miatt a Magyar Kézilabda Szövetség (továbbiakban: MKSZ) Elnöksége 2021. január 11-én az érvényben lévő hosszútávú szervezeti stratégia felülvizsgálatáról, aktualizálásáról és az új stratégiai irányok kijelöléséről döntött.”
(MKSZ Stratégia, 2022–2028. 7. o.)

A stratégiát tanulmányozva a stratégia pillérei (1. ábra) kiegészítik egymást, amely pillérek között a sportszakmai eredményesség kiemelkedően erős pozíciót mutat, melyet meg is nevez a dokumentum. Jóllehet a külvilág számára a sportszakmai eredményesség a leginkább fókuszban lévő terület, de egyértelmű, hogy a sikerességet meghatározza a sportlétesítményekkel való ellátottság, a finanszírozási lehetőségek, a szervezet működése, a szakmai minőség és a tudás koncentrációja (MKSZ Stratégia, 2022–2028.).



1. ábra: Az MKSZ Stratégiáját alkotó pillérek (MKSZ Stratégia, 14. o.)

A számunkra talán legfontosabb pillér – a sportszakmai terület – elemzésekor jól körülhatárolható alapelvekkel találkozhatunk, amelyek a stratégia tartalmi részeit képezik. Ezek közül az eredményesség szempontjából a két legfontosabb terület:

- az utánpótlás-nevelés és versenyeztetés,
- a nemzeti válogatottak eredményessége.

A területekhez kötődik még szorosan a szakemberképzés, amely erős hatással bír az előbbi két területre. A három terület koherenciája erős meghatározója a tehetséggondozásnak.

A dokumentum a kor modern elvárásait fogalmazza meg a sportszakmai eredmények eléréséhez, amelyben nemcsak az élsportfunkciók dominanciája, hanem az ezzel szorosan összefüggő egyéb területek fejlesztése is megjelenik, mint például:

- egészségmegőrzés, egyben az egészség stabilitási tartományának növelése,
- a testi és lelki edzettség, a testi és lelki alkalmazkodóképesség, a fizikai és lelki kondíció fejlesztése.

A sportszakmai pillér elemzése:

A pillér feladatrendszerének elemeit tanulmányozva egy átfogó képet kapunk az utánpótlás-nevelés nemzetközi szinten is elfogadott irányainak a kialakításáról és a későbbi megvalósítás mikéntjéről is.

A sportági alapok között az iskolai és a diáksport jelentősége mutatja a szakági szövetség elköteleződését az oktatási intézményrendszer irányába. Ezt az elköteleződést az is megerősíti, hogy 2013-tól a szövetség belső iskolai programot működtet 150 alapfokú intézmény részvételével, melyet 2023-tól fokozatosan átalakít majd – a nagyobb iskolai létszám elérése érdekében – egyesületi iskolai programmá, melyet TAO-forrásból támogat majd.

Az alapok lerakása esetében hivatkozik a dokumentum az akadémiai rendszerre is, amely majd beválás esetében lehet releváns a sportolók számára. Az akadémiai képzés – melyet a 303/2019. (XII.22.) kormányrendelet szabályoz – alapjául a preakadémiák létrehozása feladatként került megjelenítésre a szakmai stratégiában, ahol a szakmai és a környezeti háttér – igazodva a sportakadémiák bemeneti követelményeihez – támogathatja a minőségi felkészítést minden területen (sportszakma, életmód, mentális). Az iskolai, preakadémiai és az akadémiai képzési forma egymásra épülő koherens működése, valamint ezeknek a szövetségi szinten történő támogatása mutatja a kontrollált formában történő utánpótlásnevelés működtetését. Ez talán záloga lehet majd a későbbiekben a humánerőforrás minőségi emelkedésének minden téren, ami majd a felnőtt mezőnyben való nemzetközi elithez való érést jelentheti.

A felkészítési modell feladatrendszerét tanulmányozva a dokumentum leszögezi és elkülöníti a különböző korosztályokhoz tartozó felkészítési modelleket, és meghatározza azok fontossági sorrendjét is. A sportággal való ismerkedés időszakában megjelenik elvárásként a sportági kötődés, az egészségmegőrzés és a sport mint örömszerzési funkció is. A sport melletti tanulás tartós összekapcsolásával a sportpályafutás során a kettős életpálya kiépítésének a lehetőségére mint megvalósítandó feladatra hivatkozik a stratégia.

Nem szorosan a sportszakmához tartozó – de legalább annyira nélkülözhetetlen, valamint az értekezésünk legnagyobb területét felölelő – megoldandó feladatként találkozhatunk az anyagban az edző-sportoló közötti kapcsolatrendszerek minőségének javításával. Az edző és tanítvány eredményes tevékenységének egyik alapfeltételeként jelöli meg a közösen kialakítandó értékrendek, a bánásmód és a kommunikáció megfelelő minőségét is. A megoldással kapcsolatosan viszont konkrét stratégiai és operatív javaslattal nem találkozunk a stratégiában.

2. ábra: A sportszakmai pillér széles körű feladatrendszere (MKSZ Stratégia, 72. o.)

A sportszakmai pillér esetében a különböző korosztályokra vonatkozó felkészítésbeli tartalmak jól elkülöníthetőek egymástól, amelyekben zömmel a sportszakmához köthető sportági tartalmak jelennek meg a képzési irányok kapcsán.



Gyermekkorosztályok (8–14 év):

A dokumentum a jelzett időintervallumot három időszakra bontja (7–11, 11–13, 13–14 év), ahol mindegyikhez meghatározza az alapvető fejlesztési irányokat. A legkisebbek esetében a fő célkitűzés az egészséges életmódra nevelés és a természetes mozgások alapjainak a lerakására épülő sportági alapokkal való megismerkedés. A cél- és a feladatrendszer jól illeszkedik az utánpótlás-nevelés jelenlegi elméleti és gyakorlati szakirodalmához, amelyben a legerősebb funkcióként az egészséges életmódra történő nevelést, valamint a megfelelő környezeti feltételek biztosítását jelölik meg elsődleges tényezőként, amelyek a későbbi biztos alapokat jelenthetik majd a versenysport terén.

A következő korosztályok (11–14 év) nevelése és felkészítése esetében deklaráltan hivatkozik a dokumentum a képzés elsődlegességére, valamint a kontrollált formában történő versenyeztetésre, ahol a lehetőleg pozitív emóciókat tartalmazó mérkőzésélmény megszerzése segítheti a fiatalok sportági elköteleződését is. A jelzett korosztályos periodizációban szerzett megfelelő szakmai, pedagógiai és pszichés alapok a későbbi beválást hivatottak támogatni.

Utánpótlás-korosztályok és -válogatottak (15–21 év):

A sportág eredményközpontú megítélése esetében a korosztályos válogatottak nemzetközi eredményei előrevetíthetik a felnőttkori eredményeket is, de nem jelenthetnek biztos jövőképet a felnőttkori beválásra, mivel a sportági felnőtt elitben való megfelelés sokkal összetettebb képesség-, készség- és környezeti faktorok alapján valósulhat meg. Az utánpótlás esetében a versenyzés korosztályos zárt közegben zajlik, ellentétben a felnőtt korosztállyal, ahol a korosztályos megkötés jóval kisebb mértékben van jelen. Ebből adódóan jóval erőteljesebb életkori és tapasztalatbeli különbségeket érezhetnek a felnőtt közegbe kerülő fiatal sportolók. A kutatási témánkhoz tartozó stratégiai elképzelések a hosszú távú kiválasztás és felkészítés során a megvalósítandó célok kapcsán megjelölik a

személyes, egyéni profilok alapján való felkészítés elsődlegességét, amely biztosíthatja a hosszú távú részvételt a felnőtt mezőnyben.

„A szövetségi stratégiánknak a válogatottak működését illetően abba az irányba kell eltolódnia a következő években, hogy a beválás idejét, valamint a sportolók teljesítmény maximumát és az ebből adódó eredményességet a felnőttkori szintek határozzák meg.” (MKSZ Stratégia, 2022–2028. 83. o.)

A megvalósítással kapcsolatosan a sporttudományos háttér bevezetése a felkészítésbe kiemelt feladatként kell hogy jelentkezzen a stratégia által megjelölt időszakban, valamint olyan működési modellt szeretne kialakítani a szakági szövetség, ahol a válogatott sportolók és a válogatott csapatok eredményei prioritást jelentenek a sportág eredményeinek megítélésében. A válogatott sportolók minőségi szintje emelésének érdekében a szövetség deklarálja a komplex megközelítést a humán erőforrások vonatkozásában, miszerint:

„Szükségessé vált, válik ennek érdekében a humán erőforrások professzionális megközelítése, valamint az egyéni profilok kialakítása (sportszakma, mentális területeken), melyet a rendszeres monitoring rendszer tesz hitelessé.” (MKSZ Stratégia, 2022–2028. 83. o.)

A stratégiával kapcsolatos legfontosabb megállapítások:

- a stratégia periodizációja jól körülhatárolható és világos, egyértelmű célokat tűz ki a megvalósítás terén;
- a különböző korosztályokra jellemző felkészítésbeli modellek és feladatok egymásra épülnek, és tartalmilag erősen össze is függenek;
- a célokat rendszerszinten szeretné megvalósítani, amelyhez szükséges a szervezeti fejlesztés és azok egymásraépültsége is;
- a sportszakmai stratégia tartalmi részeinek nagy része a sportszakmával foglalkozik elsődlegesen;
- csapatsportágtól nem megszokottan kiemelt jelentőséget tulajdonít az egyéni felkészítésnek és a különböző képesség- és készségrendszerek minőségi javításának;
- a sportszakmai eredményesség mellett jelentős szerepet tulajdonít a sport testi és lelki egészségmegőrző funkciójának, amely a felnőttkori teljesítményt támogathatja;
- a felnőttkori beválás és az ott leadott teljesítmény elsődlegessége fontos alaptézisként jelent meg az elemzés során;

- megemlíti a sportolókra ható környezeti tényezőket – kiemelten az edző-sportoló közti viszonyrendszer minőségét –, ezzel is erősítve az edzők pedagógiai és pszichológiai képzésének a jelentőségét mint megoldandó feladatot a jövőt illetően;
- a környezeti feltételek elemzéséből és annak fejlesztéséből hiányzik a szülői hatásoknak a vizsgálata vagy az arra történő utalás a stratégiában.

Megbeszélés

Az MKSZ sportági stratégiája elemeinek összegző értékelésében elmondhatjuk, hogy a tartalmak egy újszerű – az ezt megelőző stratégiáktól eltérő – megközelítéssel rendelkeznek. Az utánpótlás-nevelésnek – és -versenyeztetésnek – a tartalmi részei ugyan a nemzeti válogatottak eredményességét tekintik legfontosabb indikátornak, jól körülhatárolható a cél- és feladatrendszerük, melynek középpontjában a sportszakmai képzés áll, de a sportolók periodizációs nevelése és személyiségfejlesztése szintén fontos elemként jelenik meg a stratégiában.

A sportszakmai terület kiindulópontja a tömegesítést tartja a legelső lépcsőfoknak. Az ebből fakadó egészségmegőrzés és a fizikai-lelki kondíció fejlesztése mint alapvető feladat jelenik meg az utánpótláskorban, amely majd integrálódik a már szamonkérhető tartalmak elvárásaiban a kézilabdázóvá válás időszakában. Ezt követően a sportági specializálódáson keresztül az utánpótláskor végén – az arra megfelelők, beváltak számára – az élsportfunkciók határozzák majd meg a működési szintek eredményességét, melyben kulcsszerepet kapnak az állam által működtetett és támogatott sportakadémiák mint az elit képzés alapbázisai.

Ehhez a folyamathoz kapcsolódóan a dokumentum deklarálja a beválást mint egy folyamat végét jelentő eredményt. Így a beválás kérdésének definiálásában a sportágban való megmaradás, valamint a felnőttkori eredményesség szerepel a legmeghatározóbb értékkel. Ez mindenképpen egy pozitív gondolkodásmódot jelent, amely elsődlegesen a sportág hosszú távú eredményességét tartja szem előtt, valamint a versenyképesség megőrzését és annak fokozását is.

A sportszakemberek képzése és a képzés minőségének a javítása a sportági szövetség közvetlen és közvetett irányításával működik. A szövetség rendelkezik licensz-követelményrendszerrel, amely összhangban van a nemzetközi szövetségek által elfogadott szabályzattal is. A szakemberképzés fősodrát viszont a sportszakemberképzéssel foglalkozó felsőoktatási intézményekbe delegálták, amivel biztosítani tudják a szakemberek legszélesebb spektrumú felkészítését a társadalom- és a természettudományok terén egyaránt. A képzések koherenciában való megvalósítása érdekében egy új szervezeti egységet hozott létre a szövetség,

Kompetencia Központ néven. Az új szervezeti egység akkreditált sportszakemberképzések formájában szeretné majd ellátni a feladatát, amelynek remélhetőleg egyik fő témája lesz a sportszakemberek pedagógiai, pszichés-mentális képzésnek a támogatása is, amely jelenleg nem szerepel önálló fejlesztési területként a stratégiában.

A stratégia nem tesz említést célzottan a szülői kapcsolatrendszerek fejlesztési feladatáról. Ettől függetlenül a szövetség rendelkezik szülői „etikai kódex”-szel, melynek pontjai, tézisei megpróbálják érzékenyíteni az érintetteket és felhívni a figyelmet a megfelelő sportszülői magatartásra.

Feltételeztük, hogy a szakági szövetség stratégiájában az utánpótlás-nevelés rendszerszinten működik, elsősorban a sportszakmai feladatokhoz igazodóan.

Hipotézisünk vizsgálatkor egyértelműen bizonyítást nyert, hogy az országos szakszövetség 2022–2028-as stratégiájában az utánpótlás-nevelés rendszerszinten működik. A különböző korosztályok a szövetség által elkészített szakmai anyagok felhasználásával eltérő, de egymásra épülő képzési és versenyeztetési struktúrában működnek. A stratégia szakmai pillérének tartalmában a képzés és a versenyeztetés központi szerepet kap, de – főleg az alacsonyabb korosztályokban – a nevelés és a személyiségfejlesztés szerepe is említésre került. A kutatásunk során elemzett sportolókat körülvevő környezeti tényezők vonatkozásban kizárólag az edző és az edzők képzése jelenik meg rendszerszinten szervezett keretek között a stratégiában, zömmel szakmai tartalmakra korlátozottan.

Összegzés

A tanulmány a Magyar Kézilabda Szövetség 2022–2028-as szakági stratégiáját sportpedagógiai szempontból vizsgálta, különös tekintettel az utánpótlás-nevelés rendszerére és a tehetséggondozás nevelési vonatkozásaira. A dokumentumelemzés módszerével végzett kutatás rámutatott, hogy a stratégia szilárd, korosztályokra épülő képzési struktúrát vázol fel, amely figyelembe veszi a fizikai, a technikai és a pszichológiai fejlődés főbb szakaszait. A szakmai tartalmak egyre hangsúlyosabban integrálják a nevelési és a személyiségfejlesztési szempontokat, ezáltal a stratégia összhangba kerül a modern sportpedagógia alapelveivel.

Új kutatási eredményként megállapítható, hogy a stratégia különösen erős a koherens edzés- és versenyeztetési modell kialakításában, valamint az edző-sportoló kapcsolat fontosságának hangsúlyozásában. Ugyanakkor hiányossággént értelmezhető, hogy a szülői szerep és az edzők pedagógiai, illetve pszichológiai felkészítésének stratégiai támogatása még nem jelenik meg önálló prioritásként. Ezek a területek jövőbeli fejlesztési potenciált hordoznak, és hozzájárulhatnak a magyar kézilabda utánpótlásrendszerének további erősítéséhez, valamint a sportolói beválás növeléséhez.

A tanulmány egyúttal módszertani példát is kínál arra, miként alkalmazható a dokumentumelemzés sportstratégiai szövegek kritikai értékelésére és sportpedagógiai vonatkozásainak feltárására.

A kutatás korlátai

A kutatás során alkalmazott dokumentumelemzés módszere lehetőséget biztosított arra, hogy feltárjuk a sportpedagógiai szempontok megjelenését az MKSZ 2022–2028-as sportági stratégiájában. Ugyanakkor fontos megemlíteni a vizsgálat bizonyos korlátait is, amelyek befolyásolhatják az eredmények általánosíthatóságát és értelmezési tartományát.

A legjelentősebb módszertani korlát az, hogy a kutatás egyetlen, konkrét stratégiai dokumentumra épült, így az eredmények egy adott intézményi és időbeli kontextusra vonatkoznak. Ez behatárolja a megállapítások érvényességét más sportágakra vagy egyéb stratégiai dokumentumokra nézve.

További korlátként értelmezhető az értelmezői szubjektivitás lehetősége. A kvalitatív dokumentumelemzés alapvetően a kutató reflexióira, az elemzési szempontjaira és az értelmezési kereteire épít, így a kutatói előfeltevések és értelmezések befolyásolhatják az eredmények hangsúlyait. Ezt igyekeztünk mérsékelni a kódolás szisztematikus, több szempontú megközelítésével és a szakirodalmi támaszpontok beépítésével.

Felhasznált szakirodalom

- A Magyar Kézilabda Szövetség sportági stratégiája (2022): <https://drive.google.com/file/d/1o3Y3KDsCNtLLuaPVL8uoWT6wlzZ53oWE/view?usp=sharing>
- Géczi Gábor, Baji István (2016): A Hosszú-távú Sportfejlesztési Program szükségsszerűsége a magyar sportban. *Testnevelés, Sport, Tudomány* 1.1, 27–37. <https://doi.org/10.21846/TST.2016.1.3>
- Gortva János (2024): Labdarúgás és olimpizmus. *Acta universitatis de carolo eszterházy nominatae: sectio sport*, 55 5–20. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2025.55.5>
- Kovács Antal, Paár Dávid, Elbert Gábor, Welker Zsanett, Stocker Miklós, Ács Pongrác (2015): *A magyar háztartások sportfogyasztási szokásainak felmérése*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs.

Karácsony, P., Krupánszki, K. (2023): Analysis of Factors Influencing the Motivation of Hungarian Junior Handball Players. *Physical Education Theory and Methodology* 23.3, 438–446. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.3.17>

Révész László (2023): *A sporttehetség-gondozás elmélete és gyakorlata*. Budapest, Krea – Fitt.

Levelező szerző:

Juhász István

e-mail: juhasz.istvan@mksz.hu

HEGYI DOMONKOS

A SÍOKTATÁS PEDAGÓGIAI VONATKOZÁSAI

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport,
Eger

ORCID

Hegy Domonkos: 0009-0007-1528-4084

Absztrakt

A síelés egyre többek számára válik elérhetővé Magyarországon, részben a műanyag borítású tanpályáknak és a tudatos sportoktatási fejlesztéseknek köszönhetően. Bár hazánk természeti adottságai korlátozottak az alpesi síelés szempontjából, a megfelelő pedagógiai háttér és infrastruktúra lehetővé teszi a sportág biztonságos és élményt nyújtó oktatását. A síoktatás sajátos nevelési lehetőségeket hordoz: túlmutat a technikai tudás átadásán, és hozzájárul a tanulók önbizalmának, személyiségének és természethez való viszonyának fejlődéséhez is. Jelen tanulmány célja a síoktatás pedagógiai vonatkozásainak feltárása, különös tekintettel az oktatói attitűdre, a hatékony kommunikációra, valamint az alkalmazott nevelési elvekre. A hazai és nemzetközi szakirodalmak alapján a kutatás kiemeli az élményalapú, biztonságot adó tanulási környezetnek, a pozitív visszacsatolásnak és a fekete pedagógia kerülésének jelentőségét. A síoktatás tehát nem pusztán sporttechnikai képzés, hanem komplex nevelési folyamat is lehet, amely támogatja a tanulók testi-lelki fejlődését, erősíti a sport iránti elköteleződésüket, és hozzájárul a biztonságos, tudatos mozgáskultúra kialakulásához. A tanulmány célja, hogy megalapozza a síelés pedagógiai értékeinek tudományos vizsgálatát, és ösztönözze azok szélesebb körű alkalmazását az oktatásban és a szabadidős sportoktatásban.

Kulcsszavak: *pedagógia, sítanpálya, élményalapú tanulás*

Bevezetés

Magyarország esetében az alpesi síelés hagyományosan nem tartozik a legjelentősebb sportágak közé. Az utóbbi években azonban folyamatos növekedés figyelhető meg a síelők számában, ami a külföldi síutak népszerűségében és a hazai havas vagy sítanpályák egyre gyakoribb használatában is megmutatkozik – lehetőségeink meglehetősen korlátozottak a „sínagyhatalmakkal” szemben, mégis számottevő és elismerésre méltó eredményekkel rendelkezünk. Talán nem közismert, hogy de hazánk legsikeresebb síversenyzője, Miklós Edit, 2015-ben második helyezést ért el lesiklásban a St. Moritz-i világtúrán, 2014-ben pedig a téli olimpián az előkelő hetedik helyezésig menetelt, amely a magyar alpesi sí történetének eddigi legjobb olimpiai helyezése. Az olimpiai eredmények motiváló és sportág-népszerűsítő szerepet tölthetnek be, különösen, ha azokat pedagógiai eszközként is alkalmazzuk (Gortva, 2024a). Az eredmény jól mutatja, hogy Magyarország a kedvezőtlen körülmények ellenére is képes eredményes lenni ebben a sportágban, ehhez azonban tudatos edzői és sportszakmai munka szükséges. Ehhez a háttérhez azonban nem elegendő csupán az egyéni teljesítmény, hanem rendszerszintű támogatásra és jól szervezett sportági utánpótlásra is szükség van. A köznevelési intézmények és helyi sportegyesületek együttműködése kiemelten fontos, hiszen a tanulók számára a sportágválasztást sok esetben nem az érdeklődés, hanem az elérhetőség és az ismeret határozza meg (Gortva, 2024b).

A legmagasabb teljesítményszint eléréséhez alapvető, hogy a sportoló fejlődése a sportoktatás legalapvetőbb elemeiből kiindulva épüljön fel. Sokszor nem kap kellő hangsúlyt, hogy a kiemelkedő, elit sportolók is a kezdetektől, alapszintű készségekkel indultak, és hogy kivételes eredményeik mögött jelentős mennyiségű gyakorlás, áldozatvállalás, valamint rendkívüli mértékű elkötelezettség áll. A kiválóság eléréséhez tehát hosszú távú, tudatos és következetes munka szükséges, amely során a sportolók fokozatosan sajátítják el az adott sportág speciális készségeit és kompetenciáit.

Ha pedig valamire ennyi időt és energiát szánunk, ha feltesszük rá az életünket, akkor kiemelten fontos tényező az, hogy milyen környezetben végezzük ezt a tevékenységet. Nem cél, hogy minden résztvevőből élsportoló váljon, az azonban elengedhetetlen, hogy az edzők, a sportág alapjait megtanító szakemberek szakmailag felkészültek legyenek, akármilyen célcsoporttal is foglalkozzanak. A tudatos sportági felkészítés, a megfelelő pedagógiai, pszichológiai és szakmai felkészültség, a sportolóközpontú szemlélet és az átgondolt módszerek az edző, sportoktató részéről kulcsfontosságúak, nemcsak az élsportban és az utánpótlás-nevelésben, de a mindennapos edzések során is. Kijelenthetjük tehát, hogy a síoktatás – mint a testnevelés és sport speciális területe – különleges pedagógiai megközelítést és átgondolt oktatói hozzáállást igényel.

Napjainkra már számos tanulmány, publikáció és értekezés foglalkozik a testnevelés oktatásával. A testnevelő tanárok – ideális esetben – átfogó, minden sportra kiterjedő ismerettel rendelkeznek, ráadásul képzésükben a pedagógiai és pszichológiai ismeretekre is egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek. A síoktatás módszertanában is találunk hatékony gyakorlatokat, ismerjük a megfelelő oktatói hozzáállást, az értékeket és kvalitásokat, amelyekkel egy síoktatónak rendelkeznie kell, azonban tudományos értekezés még nem született ezen a területen. Kevés tudományos igényességű kutatás foglalkozik a sísporttal. Célom, hogy ezt a területet kutatva feltárjam és erősítsem a testnevelés és a síoktatás közötti kapcsolatot, olyan közös nevezőt találva, amely hozzájárulhat mindkét terület – a testnevelés és a specifikus sportoktatás – fejlesztéséhez.

Tanulmányomban arra törekszem, hogy áttekintsem a síoktatás pedagógiai aspektusait bemutató szakirodalmakat. Célom ezen sportág oktatói oldalának, pedagógiai aspektusának feltárása, a sísport értékeinek összegyűjtése és elemzése, más területekre való alkalmazhatóságának vizsgálata. Tanulmányom jelentősége abban rejlik, hogy a síoktatás – véleményem szerint – nem csupán a technikai mozgásformák elsajátításáról szól, hanem fontos szerepet játszik a síelni tanulók személyiségfejlődésében, önbizalmuk erősítésében és a természeti környezettel való harmonikus viszony kialakításában.

Nemzetközi szakirodalom

Kutatómunkám során elvétve találtam csak a síoktatással kapcsolatos, számomra releváns és hasznos forrásokat. A nemzetközi tanulmányok áttekintésének folyamatában több írással is találkoztam, amely a síeléssel foglalkozik, azonban a pedagógiai megközelítésről és az oktatási módszerekről kevés vagy semmilyen említés nem található. A vizsgált tanulmányok régebbiek, és kizárólag egy adott tudományterületre összpontosítanak. A lektorált munkák legtöbb esetben sportorvosi szemszögből közelítik meg a síelést, az ebből eredő sérülésekre és azok megelőzésére fókuszálnak (Garrick és Requa, 1977; Koehle, Lloyd-Smith és Taunton, 2002). Kifejtik például, hogy a síoktatók nagyobb arányban számolnak be derékfájdalomról, mint más sportágak oktatói (Peacock és mtsai., 2005).

Kurpiers és munkatársai (2024) azt vizsgálták, melyik módszer eredményesebb a kezdő síelők oktatásában. Összehasonlították a hagyományos hóéke- (SP) és az egy sílécmódszer (OSM) hatását. Eredményeik szerint a biomechanikai mérések alapján az OSM-csoport előnyösebb, előredőlt testtartást alakított ki, míg az SP-módszert alkalmazók jellemzően hátradőlt pozícióban maradtak.

Habár érintőlegesen több tanulmány is foglalkozik a síoktatók hozzáállásával, az oktatás pedagógiai aspektusaival, egyik sem teszi azt központi elemévé. Egy 1982-es amerikai

kutatás például a különböző síközpontokban dolgozó síoktatókat vizsgálta az USA négy államában (Bridgwater, 1982), kiderítve azt, hogy a hatékony oktatók teljesítményorientáltak, nem másról várják a megerősítést, és rendkívül érzékenyek a környezetükre.

Munjin Lee (2023) koreai síiskolák szakmai könyveit elemezte, megállapítva, hogy a szakkönyvek nem tartanak lépést a síeszközök fejlődésével, illetve hogy 5 síiskolából csupán egy tesz említést az oktatói attitűdről: az oktatónak tisztelnie kell a tanítványait, figyelnie kell a biztonságra és a helyes szemléletre, valamint példamutatóan kell viselkednie.

Roberson 2023-as tanulmányában arról ír, hogy milyen tapasztalatokat szerzett egy zágrábi egyetem egyhetes sítáborában. Említést tesz az oktatók pozitív hozzáállásáról, segítőkészségéről, illetve megemlíti, hogyan építik be az európai egyetemek az ilyen jellegű gyakorlati kurzusaikat a tantervbe (ezzel jelentősen eltérve az Egyesült Államokban alkalmazott gyakorlattól). Az ilyen fajta sporttáborok érdekes gyakorlatot jelentenek a főiskolai képzésben, hiszen a megszokott tanár-diák szerepkör ezen esetekben jelentősen eltérhet a megszokottól.

A fenti források eredményei nem kellően specifikusak, nem lehet belőlük messzemenő következtetést levonni arra vonatkozóan, hogy miként is kéne egy síoktatónak dolgoznia, melyek azok a kvalitások, amelyek kiemelkedővé teszik a szakmájában, vagy milyen pedagógiai eszközökkel kell élnen, hogy a tanítványait valóban fejleszteni tudja.

Hazai szakirodalom

A síoktatás témájában több ismeretterjesztő és tudományos anyag, könyv, videó és film készült az elmúlt évek során. Magyar viszonylatban ilyen például Kovács 2002-ben megjelent, A síoktatás tematikája című könyve. Dosek és Ozsváth 2004-es A sízés+3 című könyve a téli sportágak – a síelés, a snowboard, a telemark és a sífutás – alapjait ismereti és módszertani feladatait gyűjti össze. Rétsági és Pálos 2005-ös Alpesi síiskola kezdőknek, illetve Demeter és Ozsváth 2016-os Síoktatási segédlet tanároknak, síoktatóknak című művei tovább színesítik a magyar sísportról, síoktatásról szóló értekezések gyűjteményét.

A hazai síoktatás tudományos szakirodalmát tanulmányozva találkozhatunk az *élményt adó értékteremtés* fogalmával (Dosek, 2016, 6. o.). A szerző szerint a síoktatás célja, hogy a tanítványt megismertessük a síelés építőköveivel, amelynek mentén gyakorolva, fokozatosan, lépésről lépésre képessé válik majd a sílécei irányítására. Azonban egy síoktató részéről nem csak az elméleti és gyakorlati szaktudás szükséges, a kiemelkedő kommunikációs készség és a pedagógiai érzék is nélkülözhetetlen ebben a sportágban (Dosek, 2016). Az oktatói iránymutatás szerepe kulcsfontosságú a sísportban, egy 2021-es kutatás ugyanis arról számol be, hogy azok az egyének, akik szülőktől, rokonoktól tanultak síelni, magasabbra értékelték a

saját sí-, illetve snowboardtudásukat, mint azok a résztvevők, akik oktatótól tanultak (Szerb, Bánkúti, és Szerb, 2021). A szerzők szerint ez komoly kockázatot jelenthet, hiszen azok, akik magabiztosabban viselkednek, mint amennyire azt a sítudásuk, technikájuk engedné, gyakran alábecsülik a sípályák esetleges veszélyeit. A nem megfelelő pálya vagy épp sebesség megválasztása növelheti a balesetek előfordulási arányát. Éppen ezért nagy hangsúlyt kellene fektetni a biztonságot szem előtt tartó, magas színvonalú síoktatásra. Egyre többen síelnek világszerte, egyre több ember tartózkodik egyszerre a pályán, egyre több a baleset is (Davey és mtsai., 2018). Gyakori, hogy a pályákon csúszók nincsenek tisztában a sípályák szabályzatával. Senki nem hívta fel a figyelmüket az esetleges veszélyekre, problémás viselkedésmódokra, ők maguk pedig nem jártak utána. Úgy vélem, hogy elengedhetetlen lenne, hogy a hobbiszinten sportolók ismereteit is szélesítsük, akár ilyen szemszögből is. Hiszen nemcsak a technikai biztonság, de a pályabiztonság és sietikett is nagyon fontos eleme a sísportnak. A tudatos síelés alapjainak terjesztése és megkövetelése, valamint a személyes felelősségtudat felébresztése esszenciális eleme kellene hogy legyen a síoktatásnak és a különböző pályarendszerek szabályzatának, hiszen így tudjuk a lehető legnagyobb biztonságban élvezni ezt az sportot. Ebben az ismeretterjesztésben a síoktatóknak is kiemelt szerepe van.

Az Eszterházy Károly Főiskola sportszakos hallgatóinak kötelező táborairól is készült már tanulmány, mely egy táblázatban felületesen említi a sítáborok mozgásanyagát és elméleti ismereteit (Müller és mtsai., 2007). De vizsgálták az Eszterházy Károly Főiskola alapszakos hallgatóinak szervezett sítáborok hallgatói megítélését is (Hajdu és mtsai., 2009). Az eredmények szerint számos pozitív hozadéka van a sítábornak: amellett, hogy a sportág alapvető mozgásanyagával néhány nap alatt megismerkedhetnek a diákok, és a motorikus képességeiket is fejlesztik, a tanár-diák kapcsolat is személyesebb jelleget ölthet. Kiderült az is, hogy a hallgatók úgy vélik, képesek lennének egy sítábor megszervezésére és a síoktatásra. Persze ez esetben felmerül a kérdés, hogy milyen mélységű szakmai tudást biztosít az egyhetes tábor a résztvevők számára.

A síoktatás és a neveléstudomány kapcsolata

Jelen tanulmány célja a sísporttal kapcsolatos releváns hazai és nemzetközi publikációk, tanulmányok bemutatása. Kutatásom középpontjában a neveléstudomány, ezen belül is a síeléssel kapcsolatos sportpedagógiai szempontok állnak, éppen ezért az ilyen jellegű tudományos munkák összegyűjtése vezérelt. Habár a síelés effajta megközelítése még egészen korai fázisban jár, de úgy vélem, fontos, hogy a későbbi vizsgálódásaim és tervezett kutatásaim megalapozott tudományos keretet kapjanak.

A tudatos síoktatói hozzáállás magába foglalja a különböző pedagógiai elvek alkalmazását. Ezen elvek között szerepelhet például az egyéni különbségek tiszteletben tartása, a fokozatosság elvének követése vagy épp a tanulási motiváció és az önálló tanulási képességek fejlesztése (Hattie és Timperley, 2007). A síoktató szerepe ugyanis nem csupán a technikai oktatásra korlátozódik: fontos, hogy tisztában legyen a tanítványai egyéni szükségleteivel, képességeivel, kihívásaival és pszichológiai állapotával vagy épp a síeléssel kapcsolatos esetleges félelmeivel (Weinberg és Gould, 2018).

Gyakorlati szempontból, ha a tudatos síoktatásról beszélünk, fontos megemlíteni a megfelelő tanulási stratégiák megválasztását, a tanulási környezet biztonságának megteremtését és a pozitív visszajelzés kultúrájának kialakítását és alkalmazását (Hattie és Timperley, 2007). Az oktatási módszerek alkalmazásában figyelembe kell venni a tanítványok eltérő mozgáskoordinációs és érzelmi fejlettségét. Ahhoz, hogy a síeléssel barátkozók sikerélményeket szerezzenek, és magabiztosabbá válhassanak, kulcsfontosságú az oktató részéről az egyéni figyelem, a differenciált oktatás és a tanulók önállóságának és problémamegoldó készségeinek fejlesztése (Bredahl, 2013).

A síoktatás tárgyalásakor nem feledkezhetünk meg a természeti környezet sajátos kihívásairól, hiszen az időjárási körülmények, a terep változatossága vagy a felszerelések helyes használata mind-mind olyan tényezők, amelyekhez a síelni vágyóknak alkalmazkodnia kell. Egy tudatos síoktató képes ezeket a tényezőket nemcsak figyelembe venni, hanem integrálni is az oktatási folyamatba, ezzel elősegítve a tanulók problémamegoldó és adaptációs készségeinek fejlődését (Post, 2013). A környezeti nevelés sem elhanyagolható szempont, ha síoktatásról beszélünk, hiszen a természet tiszteletére, a fenntarthatóságra való ösztönzés aktívan formálhatja a tanítványok Földünkhöz való hozzáállását, környezetvédelmi elképzeléseit (Unesco, 2015).

A megfelelő oktatói hozzáállás és a tudatosság aktívan hozzájárul a tanítványok motoros képességeinek fejlődéséhez, segít a sport iránti elköteleződés kialakításában és a biztonságos sportolási szokások elsajátításában (Pate és mtsai., 2008). Kijelenthetjük tehát, hogy a tudatos síoktatói jelenlét nem csupán a sportág technikai oktatásában játszik kulcsszerepet, hanem jelentős pedagógiai értéket is képvisel. Az ilyen megközelítés támogatja a síoktatás multidimenzionális céljainak megvalósítását, és hozzájárul a tanulók testi, lelki és szociális fejlődéséhez. Ezáltal a síoktatás a testnevelés fontos eszközévé válhat, amely a mozgás szeretetének és a természet iránti tiszteletnek az alapjait is képes lehet megteremteni.

A fekete pedagógiai és az oktatás

Sajnos ahogyan a hétköznapi kommunikációnk során is számos káros dinamikát működtetünk, úgy a különböző oktatási tevékenységek esetében is megjelennek az elkerülendő és ártalmas kommunikációs formák. Bizonyos viselkedésmintázatokat használva tehát nemcsak hogy nem segítjük a tanulóinkat, sportolóinkat a fejlődés útján, de egyenesen veszélyeztethetjük őket, akár a teljesítményük, a motiváltságuk vagy épp a mentális egészségük szempontjából. „A fekete pedagógia tudatos és nem-tudatos pedagógiai hatásrendszerből származó olyan közös diszfunkcionális részhalmoz, amely időben távolra ható módon is negatív nyomot hagy a neveltben, testi-lelki-szellemi egészségét veszélyezteti, vagy éppen sérülést okoz, s amely spontánul vagy támogató körülmények között felidézhető. Ez a kategória tehát a pedagógiai ártalmak egy csoportját képezi” (Hunyadyné, M. Nádasiné és Serfőző, 2006, 14. o., idézi: Borosán és mtsai., 2022).

Az agresszív módon megnyilvánuló pedagógus saját hierarchikus pozícióját kihasználva a fenyegetésre és a diákok megszegényítésére támaszkodik, ezáltal aláássa a tanulók önbizalmát és pszichológiai biztonságérzetét (Csányi és Révész, 2021). A tanár-diák, edző-sportoló kapcsolat sajnos nem minden esetben gyümölcsöző. Németh (2015) szerint ezzel a témával Magyarországon igen kevés kutatás foglalkozik. Tanulmányában kifejti, hogy a legtöbb ilyen jellegű problémát a késés, a felszerelési hiány és a nem megfelelő kommunikációs stílus okozza.

Kommunikáció a sportoktatásban

A síoktatás pedagógiája, a síoktatók viselkedése, hozzáállása és kommunikációs eszközei olyan kutatási rést képeznek, amelyet véleményem szerint érdemes lenne vizsgálni a sísport jövőbeli fejlesztésének céljából. Az oktató-tanítvány kapcsolat ugyanis egy egészen speciális viszony, amely nyomán érdemes lehet a sportpedagógiai vizsgálatok bővítése.

Így vélekedik erről Révész is munkatársaival (2013), hiszen az edző-sportoló kapcsolat dinamikája átalakult az elmúlt évek során, ahogyan a sportolni vágyók sporttal való kapcsolata, hozzáállása is. Javasolt lehet tehát az edzők, sportoktatók szakértelmét vizsgálni, ellenőrizni, fejleszteni. A különböző tanárok, tanítók, edzők, oktatók, így véleményem szerint a síoktatók irányából is elvárható, hogy folyamatosan képezzék magukat, fejlesszék kompetenciáikat, és ezáltal egyre hatékonyabb és eredményesebb pedagógussá váljanak (Csányi és Révész, 2015).

A sportoktatás során számos olyan helyzettel találkozhatunk, amely azonnali reakciót, megoldást kíván az oktató részéről. A kialakult szituációkban az oktató problémamegoldó

készsége és adekvát kommunikációja nagy segítséget jelenthet. A sportpedagógia iránymutató szerepet tölt be ezen esetekben is: segítséget ad az edzőknek, pedagógusoknak, gyakorlatvezetőknek, hogy ráeszméljenek az adott pedagógiai helyzet megfelelő megoldására (Bíróné, 2011).

A kommunikáció szintén fejlesztendő terület, mivel a tanítás folyamata összetett. Fontos felismerni, hogy a pedagógus nemcsak azzal kommunikál, amit mond, hanem azzal is, amikor nem mond semmit, testbeszéde, ruházata, felszerelése is üzenetet hordozhat, éppen ezért nagyfokú tudatosságra van szükség a részéről, miközben másokkal foglalkozik. A nevelési-oktatási folyamat eredményességéhez elengedhetetlen a bizalmon alapuló pedagógiai kapcsolat, amely csak nyílt és őszinte kommunikáció révén működhet hatékonyan (Bognár és Trzaskoma-Bicsérdy, 2023). Az órai, edzés közbeni megszágyenyítés vagy agresszió is elkerülhető a tudatos hozzáállás és a nyílt kommunikáció által. A tanár, edző, oktató kommunikációs stílusának, konfliktuskezelésének döntő szerepe van, példaként szolgál. Kiemelten fontos, hogy bemutassa az érzelmileg intelligens beszédstílust és a nyelvi gazdagságot – főleg olyan esetekben, ahol az otthoni minta ettől eltér (Kovács, 2020).

H. Tomesz Tímea (2021) könyvében kiemeli, hogy kevés olyan hazai tanulmány van, amely a közvetlen kommunikáció jellemzőivel foglalkozik. Véleményem szerint az esetek jelentős részében, mikor egy edző, tanár „nem megfelelően” kommunikál, nem szánt szándékkal teszi azt. Természetesen nem lehet minden helyzetben tökéletesen reagálni vagy a legmegfelelőbb kommunikációs stílust alkalmazni, nem várható el, hogy az összes órán, az összes tanulóval a lehető legeredményesebb és legelőrevezetőbb módon kommunikáljon az adott pedagógus. Azonban az erre való törekvés, a kommunikáció ilyen irányú fejlesztése kulcsfontosságú lehet az emberekkel – főként gyermekekkel – foglalkozó személyek életében. Benczúr (2015) is felhívja a figyelmet a hatékony tanári kommunikációra. Fontosnak tartja, hogy a testnevelők úgynevezett szupportív nyelvezetet alkalmazzanak az órákon. A szupportív nyelv használója támogatólag kommunikál, segítséget ad, bátorít. Ez a fajta kommunikáció lehetőséget nyújt arra, hogy a tanár és a tanuló között bizalmi kapcsolat alakuljon ki.

Révész és Csányi 2021-es könyvükben külön fejezetben részletezik a sport, a testnevelés oktatása közben megjelenő hatékony tanári kommunikációt. Kiemelik, hogy a pozitív tanulási környezet egyik feltétele a megfelelő tudatos kommunikáció, a pozitív szemlélet, a motiválás, illetve a dicséret. Ez a sípályákon is hasonlóképpen működik: a síoktatásban alkalmazott tudatos asszertív kommunikáció megfelelő alkalmazása hozzájárulhat a síklubokba járó sportolók boldog és lelkes hozzáállásának kialakításához, valamint a síelés iránti elkötelezettségük és örömük megerősítéséhez (Hegyi és Révész, 2024).

Interakcióelemzés

A megfelelő interakciók a tanár számára visszajelzésként, a tanulók szempontjából pedig motiváló tényezőként hathatnak (Vincze, 2013). A tanár interakciós stílusa több rétegre bontható. Igen fontos elem Fenyvesi és Baráth (2010) szerint a tanári oktatási koncepció, amely önképzéssel fejleszthető. Ide tartozik a tanár filozófiája vagy épp kommunikációja. *„A következő aspektusait ismerjük: 1.) a tanítás tervezésének aspektusa, azaz a tanár elképzelései: mit szeretne megvalósítani s milyen módon; 2.) a megvalósítás aspektusa, mit és hogyan csinál a tanár az órán; 3.) a pedagógiai helyzetek észlelése és azok azonosítása; 4.) a pedagógiai valóság értékelésének aspektusa, azaz a diákok értékelése és az önreflexivitás területe”* (Fenyvesi, Baráth, 2010 24. o).

Kiss és Vass (2011) érdekes jelenséget figyeltek meg kutatásuk során: tanítójelölteket figyeltek meg Svoboda-módszer segítségével a testnevelésórák gyakorlata közben. Megállapították, hogy a jelöltek hozzáállása pozitív, azonban túl sok időt fordítanak szervezési feladatokra, ami a dicséret és a motiválás rovására megy. A sport oktatása során a megfelelő tanulási környezet kialakításához két elem szükséges: a vezetői, illetve a tanítási összetevő (Csányi és Révész, 2021). A vezetői oldalról a foglalkozás szervezési feladatait kell megoldani, míg a tanítási összetevő a pedagógiai tevékenységekre fókuszál.

Véleményem szerint egy ilyen módszer használata, egy elméletileg megalapozott elemzés bevezetése a magyarországi sítanpályákon is rendkívül hasznosnak bizonyulhat. Érdemes lenne például megfigyelni, hogy a síoktatás során az oktatók mennyi időt fordítanak az egyes összetevőkre (vezetői és tanítási összetevő), és vajon tudatában vannak-e annak, hogy mennyi időt szánnak átgondolatlan szervezési feladatokra, ami az oktatási anyagtól veheti el az időt.

Kitekintés

A testnevelésóra és a sítanpályás oktatás nem tekinthető azonos pedagógiai keretben értelmezhető tevékenységnek. Viszont a testnevelésre érvényes jogyakorlatok, kutatások tovább gazdagíthatják a sí sportágat is. A tudatos sportoktatói munka motiváltabb, boldogabb tanítványokat, tudatosabb sportolókat és egészségesebb társadalmat eredményez. Mindezekre pedig nagyobb szükségünk van, mint valaha, hiszen a társadalmunk egyre kevesebbet sportol, mind kevesebb időt tölt a természetben, elszakad az aktív életmódtól (Pfau és mtsai., 2019)

A tudatos síoktatói hozzáállás, a megfelelő kommunikációs stílus használata, a fekete pedagógia alkalmazásának elkerülése egy olyan magyar síelőközösséget alakíthat ki, amely

a sport szeretete mellett képes a saját és mások biztonságának figyelembevételére, ráadásul biztos technikai tudással és a sítikett ismeretével is fel van ruházva – akár hobbi-, akár versenyzői szinten.

Összefoglalás

A tanulmány célja a síoktatás pedagógiai megközelítésének vizsgálata volt, különös tekintettel az oktatói attitűdre, a kommunikáció szerepére és a nevelési elvek alkalmazására. A hazai és nemzetközi szakirodalmak elemzése rámutatott arra, hogy míg a sísport technikai és sportorvosi vonatkozásai jól dokumentáltak, a pedagógiai aspektusok kevésbé feltártak. Jelenleg érezhető hiátus tapasztalható a tudományos diskurzusban, különösen a síoktatás oktatói szemléletének, kommunikációjának és nevelési szerepének vizsgálatában.

A kutatás hangsúlyozza, hogy a síoktatás nem csupán mozgástanítás, hanem személyiségformáló, közösségépítő és értékközvetítő nevelési eszköz is lehet. A sportpedagógiai elvek, mint a differenciált oktatás, a pozitív visszacsatolás vagy a fekete pedagógia elkerülése és tudatos alkalmazása kulcsfontosságú a biztonság és motiváló tanulási környezet kialakításához.

A hazai műanyag borítású tanpályákon zajló síoktatás tudományos feltérképezése komoly kutatási potenciált rejt. A jövőben érdemes lenne ezt a területet célzottan vizsgálni, hiszen a tudatosan szervezett, pedagógiaileg megalapozott sítanpályás oktatás nemcsak sportági szinten, hanem a neveléstudomány szemszögéből is értékes fejlesztési irány lehet.

Felhasznált szakirodalom

- Afonina, M., Ivanov, S. S. (2019): Synthetic snow substitutes as the basis for the recreation and sports facilities sustainable operation. *Materials Science Forum* 974, 386–391. <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/MSF.974.386>
- Aktív Magyarország. (2023. november 14.): Országos Sítanpálya-építési Program 2024 felhívás. *Aktív Magyarország*. <https://aktivmagyarorszag.hu/orzasgos-sitanpalya-epitesi-program-2024-felhivas>
- Béki, P. (2017): Sítalpakon Magyarországon. In: Bányai, E., Lányi, B., Törőcsik, M. (szerk.): *Tükröződés, társtudományok, trendek, fogyasztás. EMOK XXIII. országos konferencia tanulmánykötet*, Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs. 23–33.

- Benczúr, L. (2015): Kommunikáció a testnevelés oktatásában. In: Révész, L., Csányi, T. (szerk.): *Tudományos alapok a testnevelés tanításához II.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. 20–48.
- Bíróné Nagy, E. (2011): *Sportpedagógia.* Dialog Campus, Budapest.
- Bognár, J. (szerk.) (2023): *Sportpedagógia.* Krea-Fitt Kft., Budapest.
- Borosán, L., Budainé Csepela, Y., Gönczöl, E., Cserny, Á., Soós, I., Hamar, P. (2022): Fekete pedagógia az iskolai testnevelésben és a sportban. *Új Pedagógiai Szemle* 72. 5–6. sz., 14–35. <https://upszonline.hu/index.php?article=720506007>
- Bredahl, A. M. (2013): Coping with challenges and barriers in physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly* 30. 1., 32–48. <https://doi.org/10.1123/apaq.30.1.32>
- Bridgwater, C. A. (1982): Personality characteristics of ski instructors and predicting teacher effectiveness using the PRF. *Journal of Personality Assessment* 46. 2., 164–168. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4602_11
- Csányi, T., Révész, L. (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Csányi, T., Révész, L. (2021): *A testnevelés és sport oktatásának elmélete és módszertana – Középpontban a tanulás.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Davey A, Endres NK, Johnson RJ, Shealy JE. Alpine Skiing Injuries. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach.* 2018;11(1):18–26. <https://doi.org/10.1177/1941738118813051>
- Demeter Antal-Ozsváth Miklós: Síoktatási segédlet tanároknak, síoktatóknak; Iskolai Síoktatók és Szabadidő-szervezők Egyesülete, 2016.
- Dosek- Ozsváth (szerk.) (2003) A sízés+3. Ozsváth Miklós / Budapest.
- Dosek, Á. (2016): *A síoktatás módszertana I.* Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Fenyvesi, L., Baráth, L. (2010): A pedagógus interakciós stílusa.
- Garrick, J. G., Requa, R. (1977): The role of instruction in preventing ski injuries. *The Physician and Sportsmedicine* 5. 12., 57–59. <https://doi.org/10.1080/00913847.1977.11948347>
- Gortva, J. (2024). Mikrotörténet és tantárgyi integráció, avagy a helytörténeti kutatások felhasználása a köznevelésben. In A jövő pedagógiája. Tanulmánykötet a XV. Országos Taní-tani konferencia előadásaiból (pp. 142–153).
- Gortva, J. (2024): Labdarúgás és olimpizmus. *Az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem tudományos közleményei* 55. *Tanulmányok a sporttudomány köréből = Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae. Sectio Sport,* 5–20. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2025.55.5>
- H. Tomesz, T. (2021): *Bevezetés a sportkommunikációba.* Líceum Kiadó, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger.

- Hajdu, P., Bocz, Á., Hidvégi, P., Juhász, I., Szalay, G. (2009): A sítábor megítélése az Eszterházy Károly Főiskola testnevelő-edző és sportszervező alapszakos hallgatói körében. Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger.
- Hattie, J., Timperley, H. (2007): The power of feedback. *Review of Educational Research* 77. 1., 81–112. <https://doi.org/10.3102/003465430298487>
- Hegyi, D., Révész, L. (2024): Az erőszakmentes kommunikáció megjelenése a síoktatás területén. *Az Eszterházy Károly Egyetem tudományos közleményei* 53. 2., *Tanulmányok a sporttudomány köréből*, 141–153. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2024.53.141>
- Hunyady Györgyné, M. N., Serfőző, M. (2006): *Fekete pedagógia. Értékelés az iskolában*. Argumentum Kiadó és Nyomda Kft., Budapest.
- Kiss, Z., Vass, M. (2011): Tanító szakos hallgatók által tartott testnevelés órák megfigyelése Svoboda módszere alapján. *Képzés és Gyakorlat: Neveléstudományi folyóirat* 9. 1–2., 89–96. <https://journal.uni-mate.hu/index.php/trainingandpractice/article/view/5261>
- Koehle, M. S., Lloyd-Smith, R., Taunton, J. E. (2002): Alpine ski injuries and their prevention. *Sports Medicine* 32. 12., 785–793. <https://doi.org/10.2165/00007256-200232120-00003>
- Kovács Tamás Attila (2002) A síoktatás tematikája. SMSZ és ISE / Budapest.
- Kovács, Á. (2020): Erőszakmentes kommunikáció a tanórán. *Anyanyelv-pedagógia* 13. 1. <https://doi.org/10.21030/anyp.2020.1.4>
- Kurpiers, N., Gersmann, L., Reinhart, K., Eden, N. és Kersting, U. G. (2024): The Influence of Two Teaching Approaches on Foot Loading in Skiing Beginners—A Comparative Study. *Sensors*, 24, 7653. <https://doi.org/10.3390/s24237653>
- Lee, M. (2023): Proposal for improvement through review of education manuals in Korean ski education field. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park* 47. 4., 59–70. <https://doi.org/10.26446/kjlrp.2023.12.47.4.59>
- Müller, A., Széles-Kovács, Gy., Seres, J., Bocz, Á., Hajdú, P., Sütő, L., Szalay, G., Szabó, B., Juhász, I. (2007): A sporttáborok szerepe az Eszterházy Károly Főiskolán. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 34., 105–115.
- Németh PhD, D. Z. A konfliktuspedagógia elméleti és gyakorlati háttere a testnevelő tanárok munkájában. Monográfia.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., Lobelo, F. (2008): The evolving definition of „sedentary”. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 36. 4., 173–178. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181877d1a>
- Peacock, N., Walker, J. A., Fogg, R., Dudley, K. (2005): Prevalence of low back pain in alpine ski instructors. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* 35. 2., 106–110. <https://doi.org/10.2519/jospt.2005.35.2.106>

- Pfau, Christa és Pető, Károly és Bácsné Bába, Éva (2019) A fizikai aktivitás, mint egészségbefektetés = Physical activity as health investment. *EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS*, 60 (1). pp. 31–44. ISSN 1786-2434 <https://doi.org/10.24365/ef.v60i1.354>
- Post, A. (2013. február 1.): A ski instructor's outlook on outdoor education. *SOU Environmental Education*. <https://seecing.wordpress.com/2013/02/01/a-ski-instructors-outlook-on-outdoor-education>
- Rétsági, E., Pálos, Sz. (2008). *Alpesi Síiskola kezdőknek*. Budapest–Pécs: Dialog Campus Kiadó.
- Révész, L., Bognár, J., Csáki, I., Trzaskoma-Bicsérdy, G. (2013): Az edző–sportoló kapcsolat vizsgálata az úszás sportágban. *Magyar Pedagógia* 113.
- Roberson, D. (2023): *The art and science of teaching students to ski: Andragogy on the mountain*.
- Síelők.hu. (2024. május 21.): Már 40 műanyagborítású sítanpálya van Magyarországon. *Síelők.hu*. <https://sielok.hu/rovat/sioktatasi/cikk/muanyag-sipalyak-magyarorszagon/>
- Szerb, Gy., Bánkúti, Gy., Szerb, A. B. (2021): A havas sportokat fogyasztó magyar lakosság sí és snowboard tudásszintje, képzettsége saját megítélésük tükrében. *Képzés és Gyakorlat: Neveléstudományi folyóirat* 19. 1–2., 58–69. <https://doi.org/10.17165/TP.2021.1-2.6>
- UNESCO. (2015): *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>
- Vincze, T. (2013): Az interakció értelmezése, vizsgálatának lehetőségei a pedagógiában. *Iskolakultúra* 23. 2., 58–64. <https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/21367>
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2018): *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

Levelező szerző:

Hegyi Domonkos

e-mail: hegyi.domonkos.peter@uni-eszterhazy.hu

TÓTH LÁSZLÓ

AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS ÉS TEHETSÉGGONDOZÁS PSZICHOLÓGIAI ASPEKTUSAI: A MINDSET, A MOTIVÁCIÓ ÉS AZ EDZŐ-SPORTOLÓ KAPCSOLAT SZEREPE A SPORTOLÓFEJLESZTÉSBEN

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

ORCID

Tóth László: 0000-0001-9650-1202

Absztrakt

Az utánpótláskorú sportolók tehetséggondozása többretegű és komplex folyamat, amely túlmutat a pusztán fizikai fejlesztésen. A fejlődés eredményessége a testi, kognitív, érzelmi és szociális tényezők dinamikus kölcsönhatásán alapul. A tanulmány a tehetségfejlesztés három kiemelten fontos pszichológiai aspektusára fókuszál: a sportolói gondolkodásmódra (mindset), a belső motiváció kialakítására és fenntartására, valamint az edző-sportoló kapcsolat minőségére. Részletesen tárgyalja a fejlődési szemlélet (growth mindset) és az önmeghatározott motiváció szerepét a hosszú távú sportolói fejlődésben, valamint gyakorlati stratégiákat mutat be az edzői kommunikáció, visszajelzések és támogatás szintjén. Külön figyelmet szentel a sportpszichológiai intervenciók lehetőségeinek, valamint az inspiráló edzői magatartás hatásmechanizmusainak. Az elméleti háttér és gyakorlati példák alapján a tanulmány célja, hogy integrált szemléletet nyújtson az utánpótlás-nevelésben érintett szakemberek számára.

Kulcsszavak: *utánpótláskorú sportolók, tehetséggondozás, fejlődési szemlélet, belső motiváció, edző-sportoló kapcsolat, sportpszichológia, edzői kommunikáció, pszichológiai támogatás*

Az utánpótláskorúak tehetséggondozása természeténél fogva többdimenziós folyamat – a fizikai, kognitív, érzelmi és szociális területek kölcsönhatása alakítja a fejlődési (tanulási) eredményeket (Balyi & Hamilton, 2004). Ahogy Ford és munkatársai (2017) is megjegyzik, az elit ifjúsági fejlesztőprogramoknak egyensúlyt kell teremteniük a teljesítménycélok és a fiatalok teljes körű (mentális és fizikai) jóléte között.

Ez azt jelenti, hogy a sikeres tehetséggondozás nem csupán a fizikai képességek fejlesztését jelenti (pl. gyorsaság, erő, technikai tudás), hanem figyelembe kell venni a kognitív fejlődést, például a döntéshozatali képességeket, a taktikai gondolkodást, továbbá az érzelmi érettséget – mint az önszabályozás, a motiváció, és a frusztrációkezelés –, valamint a szociális készségeket, így az együttműködést, a kommunikációt és a csapatdinamika működését.

A különböző fejlődési területek – fizikai, kognitív, érzelmi és szociális – szorosan összefonódnak, és kölcsönösen hatnak egymásra a fiatalok fejlődése során. Például hogyan hat a fizikai fejlettség a kognitív képességekre? A rendszeres testmozgás serkenti az agyi vérkeringést, ami javítja a koncentrációt, a memóriát és a tanulási képességeket. A koordinációs gyakorlatok (pl. a labdakezelés, egyensúlygyakorlatok) fejlesztik a végrehajtó funkciókat (pl. a választátlást, a tervezést). Hogyan hat vissza a kognitív fejlődés a fizikai teljesítményre? A taktikai gondolkodás (pl. a helyzetfelismerés, a döntéshozatal) kulcsfontosságú a sportban: a játéktudás segít abban, hogy a sportoló ne csak fizikailag legyen gyors a pályán, hanem közben adekvát és gyors döntéseket is hozzon. Például az a labdarúgó, aki gyorsan felismeri a játékhelyzeteket (magas kognitív képességszint), hatékonyabban tudja kihasználni a fizikai gyorsaságát.

Az érzelmi állapot hasonlóan oda-vissza hatással van a kognitív funkciókra. A magas szorongásszint blokkolhatja a koncentrációt és a döntéshozatalt. Az érzelmi önszabályozás (pl. légzéstechnika, pozitív belső beszéd) ugyanakkor segíti a mentális fókuszot. Hogyan hat vissza a gondolkodásmód az érzelmi folyamatokra? A fejlődési szemlélet (growth mindset) segít abban, hogy a sportoló a hibákat tanulási lehetőségként élje meg, ne kudarcként. A teljesítménnyel, eredménnyel kapcsolatos reális célkitűzés csökkenti a frusztrációt és növeli az önbizalmat. Például az a sportoló, aki biztos benne, hogy az elvégzett kemény munkával felépítette a motoros képességeit, kevésbé fog összeomlani egy vereség után.

A társas kapcsolatok szintén kölcsönhatásban vannak az érzelmi fejlődéssel. A támogató csapattársak és az edzők biztonságos környezetet teremtenek, ahol a sportoló mer kockáztatni, hibázni, fejlődni, továbbá a pozitív visszajelzések növelik az önértékelést és az érzelmi stabilitást. Hogyan hat vissza az érzelmi érettség a szociális kapcsolatokra? Az empátia, az önreflexió és a konfliktuskezelés képessége javítja a csapatkohéziót. Az érzelmileg érett sportolók könnyebben kezelik a versenyhelyzetekből fakadó feszültségeket.

Például az a játékos, aki képes higgadtan reagálni egy konfliktusos szituációban, ezzel a viselkedésével képes erősíteni a csapat egységét, kohezív erejét.

Hogyan hathat a fizikai aktivitás a társas kapcsolatokra? A közös edzések és versenyek erősítik az összetartozás érzését. A sport közösségi élményként is működik, ahol barátságok és csapatszellem, ún. mi-tudat alakul ki. Hogyan hat vissza a társas környezet a fizikai fejlődésre? A támogató közeg motiválja a sportolót a részvételre és a fejlődésre. A kiegyensúlyozott versengés egészséges formája ösztönözheti a teljesítményt. Például az a fiatal, aki jól érzi magát a csapatban, nagyobb eséllyel marad aktív és elkötelezett a sportban.

Egyetlen terület sem fejlődik elszigetelten. Például egy fiatal sportoló, aki érzelmileg kiegyensúlyozott, és jó szociális kapcsolatokkal rendelkezik, nagyobb valószínűséggel fogja elérni a fizikai és kognitív potenciálját is. Ugyanakkor ha az egyik terület sérül (pl. túlzott stressz vagy társas elszigeteltség), az negatívan hathat a többi dimenzióra is.

A fejlődési területek közötti kölcsönhatások azt mutatják, hogy a fiatal sportolók támogatása nem lehet egyoldalú. Egy jól működő fejlesztőprogram nemcsak edzést, hanem mentális és érzelmi támogatást is nyújt, figyelembe veszi a társas környezet hatását, és hosszú távon nemcsak bajnokokat, hanem egészséges, kiegyensúlyozott embereket nevel.

Ezek az interakciók különösen fontosak a sportban, ahol a teljesítmény és a jóllét egyaránt ezeknek a dimenzióknak az egyensúlyán múlik. Az igazán hatékony programok nemcsak bajnokokat, hanem kiegyensúlyozott, egészséges fiatalokat nevelnek. Ez a szemlélet különösen fontos a hosszú távú sportolói fejlesztés és a sportlezárás utáni élet területein való boldogulás szempontjából is.

A fix és növekedésorientált gondolkodásmód, a „mindset”

Akkor már jó néhány éve az élsportban tevékenykedő gyakorló sportpszichológusként egy, a sportág nemzetközileg is elismert, élvonalbeli szakértőjének számító szövetségi edzővel folytatott szakmai beszélgetés során, aki korábban a hazai utánpótlás-fejlesztésért volt felelős, arra kerestem a választ, hogy miért nem tartják szükségesnek a külföldi klubokban játszó sportolók rendszeres részvételét a havonta megrendezett, egyhetes válogatott összetartásokon. Az edző válasza szerint a külföldön szereplő játékosok mentális hozzáállása, szemléletmódja – azaz az úgynevezett „mindset” – jelentősen eltér a hazai játékosokétól, és ez a különbség elegendő alapot nyújtott az edzői stáb számára ahhoz, hogy ezeknek a játékosoknak előzetes személyes megfigyelés nélkül is bizalmat szavazzanak, illetve automatikusan helyet biztosítsanak számukra a válogatott keretben. Pár évvel később, külföldi professzionális klubokhoz szerződött utánpótláskorú sportolókat kérdeztem meg arról, milyen különbségeket tapasztalnak a külföldi és hazai sportkörnyezet között, különös tekintettel a sportolói attitűdökre és viselkedésmintákra. A válaszok

túlnyomó többsége megerősítette a korábbi edzői megfigyelést: a legmarkánsabb különbségként a gondolkodásmódbeli eltérést – azaz a professzionális sportkultúrához szorosan kapcsolódó, internalizált szemléletváltást – emelték ki. A külföldi közegben szerzett tapasztalatok hatására a sportolók önszabályozása, felelősségvállalása, motivációs szerkezete, illetve célorientáltsága jelentősen eltérni látszik a hazai mezőnyben tapasztalható jellemzőktől.

Carol Dweck munkássága alapján ismerjük, hogy a fejlődésorientált gondolkodásmód (growth mindset) elősegíti a kihívások elfogadását, a hibákból való tanulást és az adaptív viselkedést, szemben a merev, állandóságot feltételező rögzült (fixed) mindsettel. A sportban alkalmazva ez azt jelenti, hogy a fejlődésorientált környezetben nevelkedett fiatal sportolók nagyobb arányban tesznek szert belső motivációra, önálló tanulásra és magasabb szintű copingképességekre, mint akik rögzült gondolkodásmódbeli környezetben nevelkedtek (Dweck, 2017). A rögzült gondolkodásmódú sportoló könnyen feladja, ha nem sikerül valami elsőre. Kerüli a nehéz helyzeteket, hogy ne „valljon kudarcot”. A kritikát személyes támadásként éli meg, ezért sok esetben agresszíven reagál. Például egy jégkorongozó a mérkőzésértékelésen megsértődik egy rossz döntés kapcsán a felelősségét hangsúlyozó edzői véleményen, és azt gondolja: „Én sosem voltam jó ebben, nem tudok rajta változtatni.” Nem tudatosan megvonja a vállát, aminek az lesz a következménye, hogy az edző nem megfelelő testbeszédre hivatkozva kihagyja a válogatott keretből. A játékos a sportolás abbahagyását fontolgatja.

A fejlődésorientált sportoló kitartóan dolgozik, még ha kezdetben nem is sikeres, hajlandó hosszú távon is keményen edzeni. Konstruktívan és nem kritikusan fogadja az edzői visszajelzéseket. Nem másokhoz, hanem saját fejlődéséhez méri a teljesítményét. Például egy kosárlabdázó nem kerül be a kezdőcsapatba, de úgy tekint erre, mint lehetőségre, hogy még többet gyakoroljon, fejlessze a kifogásolt dobótechnikáját, és idővel kiérdemelje a helyét.

Több kutatás is megállapítja, hogy a „sportolói mindset” – vagyis a versenyzők mentális hozzáállása, önszabályozása, érzelmi kontrollja, motivációs struktúrája és célorientáltsága – kulcsfontosságú az élvonalbeli teljesítmény biztosításában. A közelmúltban egy ausztrál sportpszichológusok által végzett vizsgálatban például négy különböző „athletic mindset” profilt különítettek el (McNeil, Phillip, & Scoggin, 2023). A tanulmány négyféle sportolói gondolkodásmód-profilt azonosított a növekedési és rögzült szemlélet kombinációja alapján, és kimutatta, hogy a magas növekedési/alacsony rögzült (high growth/low fixed) mindsettel rendelkező sportolók magasabb szintű sportteljesítményt értek el, amit fejlettebb megküzdési készségeik közvetítenek. Az eredmények arra utalnak, hogy a kétféle mindset együttesen, egymással kölcsönhatásban befolyásolja a sportteljesítményt, és a mindsetprofilok feltárása hasznos eszközt jelenthet az edzői munka és a sportolói fejlesztés szempontjából.

A sportpszichológiai szakirodalom hangsúlyozza a mentális készségek – például a pozitív belső beszéd (self-talk), a vizualizáció, az előre kidolgozott rutinok – alkalmazásának szerepét a verseny előtti pszichés állapot optimalizálásában. Ezek a technikák elősegítik a fókusz fenntartását, az érzelmi stabilitást, és hozzájárulnak a teljesítmény konszolidációjához. Az utánpótláskorú sportolók stresszel kapcsolatos tartós hiedelmeinek megváltoztatása, valamint a gondolataik feletti kontrollérzet elősegítése hatékony módjai lehetnek a stresszhez való hozzáállásuk javításának és a negatív érzelmi hatások csökkentésének (Mansell et al., 2023).

Következtetés

A külföldi, professzionális ligákban szereplő játékosok gondolkodásmódja (mentális struktúrái) – erősebb belső motiváció, fejlettebb copingmechanizmusok, adaptív szemlélet – a játékosok percepciói alapján különbözhet a hazai fejlesztési környezetben nevelkedő sportolókétól. Bár a szakirodalomban jelenleg nem állnak rendelkezésre széles körű, interkulturális összehasonlító kutatások a sportolói gondolkodásmód (mindset) eltéréseiről, erős az elméleti és empirikus valószínűsége annak, hogy a megfigyelt mentális különbségek tudományosan is megalapozhatók. Ez megerősítheti azt a gyakorlati tapasztalatokra épülő bizalmi stratégiát, amely szerint a külföldi professzionális közegben szocializálódott sportolók eltérő pszichológiai működésmódja valódi hozzáadott értéket képvisel a válogatott szintű kiválasztás során.

Gyakorlati ajánlások a sportolók mindsetjének formálásához

A sportolók mindsetjének formálása a mindennapi edzői interakciókban történik. Az edző – akár tudatosan, akár nem – szerepmodellként és kulturális közvetítőként működik. A fejlődésorientált gondolkodásmód (growth mindset) elősegítése nem pusztán attitűd, hanem gyakorlat is. Az alábbiakban bemutatunk 8 konkrét stratégiát, amellyel az edzők elősegíthetik a fejlődésorientált gondolkodásmód kialakulását sportolóikban.

1. Az erőfeszítés és fejlődési folyamat dicsérete

Az edzők visszajelzéseik során helyezték a hangsúlyt az erőfeszítésre, a befektetett munkára és a fejlődési útra, nem kizárólag az elért eredményre. Például: „Látszik, hogy sokat dolgoztál a technikádon – sokkal pontosabb lett, mint korábban.” Ez a típusú visszacsatolás a sportolókat abban erősíti meg, hogy a teljesítmény fejleszthető, és nem a veleszületett képességektől függ.

2. A hibákból való tanulás szemléletének tudatosítása

A hibák kezelése kulcsfontosságú a growth mindset kialakulásában. Az edző bátorítsa a sportolókat arra, hogy a hibákat tanulási lehetőségként értelmezzék, ne pedig a kudarc végleges jeleként. A reflektív kérdések – „Mit csináznál legközelebb másképp?” – segítik az önreflexió és az adaptív gondolkodás fejlesztését.

3. Fejlődésközpontú célkitűzés

A személyre szabott, folyamatfókuszú célok segítik a sportolókat abban, hogy saját fejlődésükre koncentráljanak, ne másokhoz mérjék teljesítményüket. Az edző támogathatja a sportolót abban, hogy rövid és középtávú célokat határozzon meg, például: „A következő két hétben az lesz a célod, hogy a passzpontosságod 80%-ra emelkedjen edzésen.”

4. Tudatos visszajelzés a fejlődési potenciál hangsúlyozásával

Az edzői kommunikációban alkalmazott nyelvezet jelentős hatással van a sportoló gondolkodásmódjára. Az olyan kifejezések használata, mint például „Még nem tartasz ott, de jó úton haladsz” vagy „Ez most nehéz volt, de ebből fogsz a legtöbbet tanulni”, hozzájárul a fejlődési szemlélet erősítéséhez, és segíti a sportolót a kihívásokkal való konstruktív megküzdésben.

5. Mentális technikák és érzelmi önszabályozás támogatása

A pozitív belső beszéd, a vizualizáció és az egyszerű légzéstechnikai gyakorlatok megtanítása elősegítheti a verseny előtti pszichés állapot optimalizálását. Ezek alkalmazása hozzájárul a sportoló stresszel való adaptív megküzdéséhez, érzelmi stabilitásához, és közvetetten támogatja a növekedésorientált gondolkodásmód megerősödését.

6. Biztonságos, támogató környezet kialakítása

A growth mindset kialakulásához elengedhetetlen a bizalomra épülő sportközeg. Az edző következetessége, hitelessége és nyitottsága lehetővé teszi, hogy a sportolók merjenek hibázni, kérdezni, és a tanulási folyamat aktív részesei legyenek. A támogató légkör elősegíti az önállóság és a felelősségvállalás fejlődését.

7. A mindset fogalmának tudatosítása a sportolók számára

Az edző érdemben hozzájárulhat a sportolók szemléletformálásához azáltal, hogy megismerteti őket a mindset elméleti alapjaival, és konkrét példákon keresztül bemutatja annak jelentőségét. Kiemelten fontos, hogy a sportolók megértsék: a gondolkodásmód nem statikus, hanem tudatos erőfeszítéssel formálható.

8. Rituálék és rutinszerű reflektív gyakorlatok alkalmazása

A mindennapi edzőmunka során alkalmazott, rendszeresen visszatérő reflektív gyakorlatok – például „Mit tanultál ma?” kérdések vagy heti motivációs mondatok kiválasztása („A kihívás fejleszt”) – segítik a fejlődési szemlélet rögzülését és az önreflektív attitűd belsővé válását.

Az inspiráló edzői magatartás szerepe a tehetséggondozás folyamatában

Egy elismert erőnléti edzővel folytatott szakmai beszélgetés során megfogalmazódott az az álláspont, miszerint a hatékony edzői munka egyik kulcseleme az inspiráció képessége.

Az inspiráció mint motivációs hatás nem csupán a teljesítménycélok tudatos kijelölésén keresztül érvényesül, hanem kiemelt szerepe van az edző és a sportoló közötti bizalmon alapuló, támogató kapcsolatban is. A pozitív interperszonális kapcsolatok elősegíthetik a belső motiváció erősödését, az önhatékonyaság érzésének fejlődését, valamint a sportoló pszichológiai jóllétének fenntartását, amelyek együttesen hozzájárulhatnak a hosszú távú fejlődéshez és teljesítményoptimalizáláshoz (Mageau & Vallerand, 2003; Jowett, 2005). Jowett és Cockerill (2003) kutatása kvalitatív szemszögből is alátámasztja, hogy az inspiráló és bizalmon alapuló edzői magatartás hozzájárul a sportolói motivációhoz és sikerességhez.

Az inspiráló edzői magatartás szerepe szükségessé teszi a sportolói motiváció különböző aspektusainak, valamint az edző-sportoló kapcsolat minőségének részletes bemutatását.

A motiválás művészete

Az edző inspirációs képessége több pszichológiai mechanizmuson keresztül fejti ki hatását, amelyek közül kiemelkedő szerepet játszik a belső (intrinzik) és külső (extrinzik) motiváció egyensúlya. A Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985, 2000) szerint a sportolói fejlődés és pszichológiai jóllét alapját a kompetencia, az autonómia és a másokhoz történő érzelmi kapcsolódás (relatedness) élménye adja – utóbbit leggyakrabban az edző-sportoló kapcsolaton keresztül éli meg a sportoló.

A motiváció minősége (nem csak mértéke) meghatározó: a belsőleg motivált sportolók nagyobb valószínűséggel vállalnak erőfeszítéseket, kitartóbbak, rugalmasabbak a stresszhelyzetekkel szemben, és hosszú távon is elkötelezettebbek. Ezt a minőségi motivációt leginkább egy támogató, elismerő és inspiráló edzői stílus tudja megerősíteni (Mageau & Vallerand, 2003).

A motiváció hierarchikus modellje

A sportolói motiváció komplex pszichológiai konstrukció, amelynek megértéséhez Vallerand (1997) hierarchikus motivációs modellje nyújt átfogó elméleti keretet. A modell a Self-Determination Theory alapjaira épül, de azt továbbfejleszti azáltal, hogy a motivációt három különböző szinten értelmezi:

1. Globális szint (global motivation): a személy általános motivációs irányultsága az élet különböző területein.
2. Kontextuális szint (contextual motivation): például az iskolai, munkahelyi vagy sportbeli motiváció jellemzői.
3. Szituációs szint (situational motivation): egy adott pillanatban (pl. edzésen vagy versenyen) megélt motivációs állapot.

Ez a többszintű modell lehetővé teszi, hogy a sportoló motivációját ne csak statikusan, hanem dinamikusan, környezetfüggően értelmezzük.

Az edző szerepe a motiváció különböző szintjein

Az edző-sportoló kapcsolat kulcsszerepet játszik a kontextuális és szituációs szintű motiváció alakításában. Egy támogató, autonómiát erősítő, bizalomra épülő edzői magatartás:

- pozitívan befolyásolja a sportolók kontextuális szintű sportmotivációját (pl. hosszú távú elköteleződés a sport iránt),
- megemeli a szituációs motiváció szintjét (pl. egy adott edzésen való belső elköteleződés),
- visszahat a globális motivációra is, különösen fiatal sportolóknál, akik identitásformálásuk részeként élik meg a sporttevékenységet.

Vallerand hangsúlyozza, hogy a belső motiváció jelenléte minden szinten összefügg a nagyobb élvezettel, jobb tanulási hajlandósággal és magasabb teljesítménnyel, míg a külső motiváció dominanciája, különösen, ha az kontrolláló stílushoz társul, hosszú távon csökkentheti a kitartást és növelheti a kiegész kockázatát.

A motivációs kontinuum szintjei

A Self-Determination Theory (SDT) szerinti motivációs kontinuum szintjei, azok sportbeli alkalmazása Deci és Ryan (1985, 2000) elméletére épül, amely szerint a motiváció egy

kontinuum mentén változik az amotivációtól az intrinzik (belső) motivációig. A változásban szerepet játszanak a sportoló aktuális élményei, tapasztalatai, a sport iránti elköteleződése, az edzővel való kapcsolata.

Motiváció típusa	Leírás	Sportbeli példa
1. Amotiváció	Teljes érdektelenség; a sportoló nem lát okot, értelmet a részvételben.	Egy fiatal játékos rendszeresen megjelenik az edzésen, de láthatóan nem élvezi, nem érti, miért csinálja. „Csak azért vagyok itt, mert kötelező.”
2. Extrinzik motiváció – külső szabályozás (external regulation)	Külső jutalmak vagy büntetések vezérlik a viselkedést.	Egy labdarúgó kizárólag a prémiumért vagy a kezdőcsapatba kerülésért edz keményen.
3. Extrinzik motiváció – introjektált szabályozás (introjected regulation)	A viselkedést belső nyomás, bűntudat, szégyen vagy az elvárásoknak való megfelelés irányítja.	Egy úszó azért edz, mert bűntudatot érezne, ha kihagyna egy edzést, vagy nem akar csalódást okozni az edzőjének.
4. Extrinzik motiváció – azonosított szabályozás (identified regulation)	A sportoló felismeri a tevékenység értelmét, és elfogadja célként, de nem feltétlenül élvezi magát a folyamatot.	Egy atléta azért edz napi kétszer, mert tudja, hogy a céljaihoz (pl. versenyen való siker) ez szükséges, még ha nem is mindig élvezetes.
5. Extrinzik motiváció – integrált szabályozás (integrated regulation)	A viselkedés teljesen beépült az egyén identitásába és értékrendjébe.	Egy sportoló úgy tekint magára, mint „olyan ember, aki mindig fejlődni akar és fegyelmezett” – az edzés része a személyiségének.
6. Intrinzik (belső) motiváció	A tevékenység önmagáért vonzó, örömet okoz; kíváncsiság, kompetenciaérzés és flow vezérli.	Egy kosárlabdázó élvezi a dobástechnikák gyakorlását önmagában is, függetlenül a mérkőzésektől vagy elismeréstől.

1. táblázat: Self-determined (önmeghatározott) motiváció – motivációs kontinuum a sportban

Az önmeghatározott motiváció fejlesztése és fenntartása kulcsfontosságú a sportolók hosszú távú teljesítményének és mentális jóllétének eléréséhez. Az alábbiakban bemutatjuk, hogyan lehet edzői és sportpszichológiai intervenciókkal támogatni a sportolót az önmeghatározott motiváció irányába a Self-Determination Theory (SDT) alapelvei szerint.

I. Intervenciós stratégiák edzők számára utánpótláskorú sportolók önmeghatározott motivációjának támogatására

1. Autonómia támogatása

A sportolók érzik, hogy saját maguk irányíthatják a cselekedeteiket, választhatnak és dönthetnek a feladatok között.

- Gyakorlati ajánlások:
 - Adj választási lehetőséget az edzés módszerek vagy célok között (például: „Erőnléti vagy technikai gyakorlatokat szeretnél ma előtérbe helyezni?”)!
 - Magyarázd el a gyakorlatok célját, hogy a sportoló megértse, miért fontos az adott feladat!
 - Kerüld a parancsoló vagy túlzottan kontrolláló instrukciókat!

2. Kompetenciaérzés erősítése

A sportoló úgy érzi, képes eredményeket elérni, fejlődni és hatékonyan teljesíteni.

- Gyakorlati ajánlások:
 - Állíts fel elérhető, de kihívást jelentő célokat (SMART-célok: specifikus, mérhető, elérhető, releváns, időhöz kötött)!
 - Adj rendszeres, konstruktív visszajelzést, amely kiemeli az előrehaladást és a fejlődést (információs visszajelzés)!
 - Ösztönözd a sportolót a problémamegoldásra és önreflexióra!

3. Kapcsolódás (relatedness) támogatása

A sportoló érzi a vele való törődést, elfogadást és a támogató, pozitív emberi kapcsolatokat, különösen az edzővel és a csapattal.

- Gyakorlati ajánlások:
 - Építs bizalmon alapuló, támogató, őszinte kapcsolatot a sportolóval!
 - Tarts rendszeres személyes beszélgetéseket, érdeklődj a sportoló életének más területei iránt is!
 - Ösztönözd a csapattagok közötti együttműködést és pozitív visszacsatolást!

4. Motivációs beszélgetések és értékfeltárás

Segíts a sportolónak tudatosítani, hogy miért fontos számára a sport, milyen értékekhez kötődik a részvétel.

- Gyakorlati ajánlások:
 - Vezess motivációs interjút (motivational interviewing), ahol a sportoló maga fogalmazza meg a céljait és motivációit!
 - Támogasd az értékazonosság kialakítását (például: „Mit jelent számodra a sport az életedben?”)!

5. A kontrolláló hatások és nyomás csökkentése

Kerüld az olyan edzői viselkedéseket, amelyek a sportolók belső motivációját gyengítik, például a túlzott kritika, a fenyegetések vagy a kizárólag külső jutalmakra való fókuszálás.

- Gyakorlati ajánlások:
 - Használd pozitív megerősítést, vedd észre és jelezd vissza a jó megoldásokat, ne csak a hibákra fókuszálj!
 - Kerüld a büntetéseket, ha nem feltétlenül szükséges!
 - Terepts biztonságos légkört a hibázás és a tanulás számára!

II. Egyéni konzultációs vázlat sportszakemberek (sportpszichológusok, sportmentáltrénerek) számára az önmeghatározott motiváció fejlesztésére

Az edzői és sportpszichológusi intervenciók célja, hogy a sportolók motivációja minél inkább belsőleg meghatározott legyen, melyben a sportolók önállóan, kompetensen és támogató kapcsolatokban érzik magukat. Ez elősegíti a kitartást, a stresszel való hatékony megküzdést, a jobb teljesítményt és a hosszú távú sportban maradáshat.

Konzultációs szakasz	Cél	Módszer / Kérdések	Megjegyzés
1. Kapcsolatfelvétel, bizalomépítés	Komfortérzet és nyitottság kialakítása	Nyitott kérdések: „Mesélj a sporttal kapcsolatos érzéseidről!” „Milyen élményeket éltél meg az utóbbi edzéseken/versenyeken?”	Empatikus figyelem, aktív hallgatás
2. Motivációs helyzet feltérképezése	Motiváció típusának felismerése	„Miért kezdted el sportolni?” „Mik azok a dolgok, amik miatt szívesen jársz edzésre?” „Mikor érzed magad a legmotiváltabbnak?”	Figyelem a motivációs kontinuumra (a motivációtól intrinzikig)
3. Értékek és célok feltárása	Tudatosítás, belső motiváció erősítése	„Milyen értékek fontosak számodra a sportban és az életben?” „Milyen célokat szeretnél elérni hosszabb távon?”	Segítség az azonosított és integrált motiváció kialakításában
4. Önirányítás és kontroll támogatása	Autonómia fejlesztése	„Milyen döntéseket szeretnél magad meghozni az edzéseken?” „Hogyan tudnád jobban irányítani a fejlődésedet?”	Közös célmeghatározás, döntési szabadság bővítése
5. Kompetenciaérzés növelése	Önhatékonyság erősítése	„Milyen eredményeket értél el, amelyekre büszke vagy?” „Miben szeretnél fejlődni?”	Konkrét, elérhető célok kitűzése, visszajelzés tervezése
6. Kapcsolódás és támogatás feltérképezése	Támogató környezet erősítése	„Kik támogatnak téged a sportban és az életben?” „Milyen segítségre van szükséged?”	Szükség esetén javaslat pszichológiai vagy társas támogatásra
7. Zárás, következő lépések	Összegzés, akcióterv	„Mit viszel haza a mai beszélgetésből?” „Milyen konkrét lépéseket tudsz megtenni?”	Dokumentálás, új találkozó időpontjának egyeztetése

2. táblázat: Konzultációs vázlat

A pozitív edző-sportoló kapcsolat szerepe a tehetségfejlesztés folyamatában

Ahogy korábban is utaltunk rá, a tehetségfejlesztés nem csupán a technikai és fizikai képességek tökéletesítésén múlik, hanem jelentős mértékben befolyásolja a sportoló pszichoszociális környezete is. Ebben a közegben az edző-sportoló kapcsolat minősége meghatározó szerepet játszik: elősegítheti vagy éppen akadályozhatja a sportolói potenciál kibontakozását. A pozitív, bizalmon, tiszteleten és kölcsönös elköteleződésen alapuló

kapcsolat különösen fontos az utánpótláskorú sportolók esetében, akik identitásuk, önértékelésük és tanulási motivációjuk szempontjából rendkívül érzékenyek az őket irányító felnőttek visszajelzéseire.

A kapcsolat minősége mint a fejlődés katalizátora

A Jowett-féle 3+1 Cs modell (Jowett, 2005) szerint az edző-sportoló kapcsolat négy alapvető tényező mentén írható le:

- **Closeness (közelség):** érzelmi kötődés, kölcsönös tisztelet és elfogadás
- **Commitment (elköteleződés):** a kapcsolat iránti közös felelősségvállalás
- **Complementarity (kölcsönös kiegészítés):** a szerepek és funkciók harmonikus együttműködése
- **Co-orientation (közös célirányultság):** a célok és értékek összehangoltsága

Ez a minőségi kapcsolat biztonságos fejlődési környezetet teremt, amelyben a sportoló bátran vállalhat kockázatot, kipróbálhat új dolgokat, és nem fél a hibázástól – mindez elengedhetetlen a tanulási folyamat és a növekedésorientált gondolkodásmód szempontjából.

A kapcsolat hatása az alapvető pszichológiai szükségletek kielégítésére

A **Self-Determination Theory** (Deci & Ryan, 2000) alapján a belső motiváció és a hosszú távú fejlődés három alapvető pszichológiai szükséglet kielégüléséhez kötődik:

1. **Autonómia:** a sportoló érezze, hogy döntéseiben van mozgástere.
2. **Kompetencia:** tapasztalja meg a fejlődést és az ügyesség érzését.
3. **Kapcsolódás:** érezze, hogy értékes tagja a közösségnek, és érzelmileg is támogatják.

A pozitív edzői kapcsolat elősegíti ezen szükségletek kielégülését, ami hosszú távon megalapozza a belső motiváció fennmaradását, a kitartó tanulást, valamint a pszichológiai ellenállóképesség fejlődését (Zhang & Rhim, 2024).

Bizalom és pszichológiai biztonság a tehetség kibontakozásában

A tehetségfejlődés során elkerülhetetlenek a teljesítményingadozások, hibák és kudarcélmények. A sportoló akkor képes ezekből adaptívan tanulni, ha nem fenyegetettségként, hanem fejlődési lehetőségként értelmezi azokat. Ehhez viszont pszichológiai biztonságra van szükség, amelyet elsősorban az edző képes megteremteni elfogadó, következetes és fejlődésfókuszú attitűdjével. A sportolók – különösen serdülőkorban – érzékenyek az igazságtalanságra, kiszámíthatatlanságra és az olyan visszajelzésekre, amelyek az identitásukra vonatkoznak.

Egy bizalmon alapuló kapcsolat lehetővé teszi, hogy az edző konstruktív visszajelzései fejlődési impulzussá váljanak, ne pedig önértékelést romboló kritikává.

A kapcsolati dinamika fejlődése: nevelés és szocializáció

A pozitív edző-sportoló kapcsolat nemcsak a sportoló aktuális teljesítményére, hanem hosszú távon a sporthoz, tanuláshoz és munkához való általános viszonyára is hat. A konstruktív, támogató edzői modell hozzájárul:

- a belső motiváció megerősödéséhez,
- az önszabályozott tanulás fejlődéséhez,
- a kudarcral való adaptív megküzdés elsajátításához,
- az élettani és mentális jóllét fenntartásához.

Ezek mind olyan tényezők, amelyek meghatározó szerepet játszanak a tehetség fenntartható kibontakozásában – túlmutatva a versenyeken elért eredményeken.

Hogyan fejleszthető az edző-sportoló kapcsolat?

Az edző-sportoló kapcsolat fejlesztése tudatos odafigyelést, kommunikációs készséget, valamint pedagógiai és pszichológiai érzékenységet igényel az edző részéről. Egy jó kapcsolat nem alakul ki automatikusan, hanem következetes, célirányos munkával épül. Az alábbiakban bemutatok néhány kulcsfontosságú fejlesztési lehetőséget – szakirodalmi alapokon nyugvó megközelítéssel.

1. Kölcsönös bizalom és tisztelet kiépítése

- Hitelesség: Az edző tettei és szavai legyenek összhangban. A sportolók hamar megérik az inkonzisztenciát.
- Kiszámíthatóság: A következetes szabályok és elvárások biztonságot adnak.
- Tisztelet: A sportoló személyiségének tiszteletben tartása, véleményének meghallgatása hosszú távon erős bizalmi kapcsolatot épít (Jowett & Cockerill, 2003).

2. Nyílt és kétirányú (kölsönös) kommunikáció

- Rendszeres, strukturált visszajelzések adása, nem csak negatív helyzetekben.
- Kérdések megfogalmazása ahelyett, hogy csak utasításokat adnánk, pl.: „Mit éreztél ebben a szituációban?” vagy „Mi az, amit legközelebb másképp próbálnál?”
- Az aktív meghallgatás, szemkontaktus, türelmes reagálás segít abban, hogy a sportoló valóban meghallva érezze magát (Lorimer & Jowett, 2009).

3. Egyéni igények és különbségek felismerése

- A sportolók különböznek motivációs típusban, érzelmi igényekben, tanulási stílusban. A személyre szabott megközelítés növeli a kapcsolat hatékonyságát.
- Például: egy extravertált, versengő sportolót másképp kell motiválni, mint egy introvertált, érzékenyebb játékost. Mageau és Vallerand (2003) szerint az edzők autonómiát támogató viselkedése fokozza a sportoló belső motivációját.

4. Közös célkitűzés és szerepértelmezés

Dolgozzatok ki közösen szezonbeli célokat, és rendszeresen térjete vissza ezekhez!

Legyen világos, hogy mi az edző és a sportoló szerepe, felelőssége a fejlődési folyamatban! Jowett (2005) szerint a „co-orientation” – azaz a közös célértelmezés – kulcsfontosságú a kapcsolat fejlődésében.

5. Érzelmi támogatás nyújtása

- A sportolók teljesítménye gyakran összefügg az aktuális érzelmi állapotukkal. Az edző részéről érkező empatikus jelenlét, bátorítás, illetve a stresszhelyzetek kezelése fejleszti a kapcsolatot.
- Kritikus helyzetek után (pl. vereség, sérülés) különösen fontos a támogatás. Nicholls és munkatársai (2016) szerint az edzői érzelmi támogatás jelenléte csökkenti a sportolói stresszt és fokozza az önhatékonyságot.

6. Konstruktív visszajelzési kultúra kialakítása

- A visszajelzések történjenek időben, legyenek konkrétak és fejlesztő szándékúak!
- Ne személyre, hanem viselkedésre irányuljanak: „Nem figyeltél a mozgásra” helyett: „A lábmunkád lelassult a harmadik negyedben – hogyan tudnánk ezen javítani?” Amorose és Anderson (2007) szerint a visszajelzés stílusa közvetlen hatással van a sportoló önértékelésére és motivációjára.

7. Rendszeres kapcsolatépítő alkalmak beépítése

- Egyéni beszélgetések, csoportos értékelések, szezon eleji/év végi megbeszélések.
- Csapaton kívüli közös programok: sportágspecifikus workshopok, mentális felkészítő napok, közösségi események

Összegzés: A pozitív edző-sportoló kapcsolat több mint jó kommunikáció vagy kellemes együttműködés: strukturált pszichológiai alapja a sportolói fejlődésnek és a tehetség kibontakozásának. Az érzelmi támogatás, a fejlődésre ösztönző visszajelzések, a kölcsönös bizalom és az autonómiát tiszteletben tartó nevelői attitűd lehetővé teszik, hogy a sportoló ne csupán technikailag és fizikailag, hanem mentálisan is optimális fejlődési pályára álljon.

Összefoglalás

Az utánpótláskorú sportolók fejlesztése nemcsak az edzésterhelés optimalizálásán és a technikai készségek fejlesztésén múlik, hanem egy ennél sokkal átfogóbb, pszichológiailag is érzékeny rendszer működtetését igényli. A fizikai, kognitív, érzelmi és szociális fejlődési dimenziók szorosan összefonódnak, és kölcsönhatásaik döntő szerepet játszanak a sportolói potenciál kibontakozásában.

A sportolói mindset, különösen a fejlődésorientált gondolkodásmód (growth mindset), a hosszú távú kitartás, a belső motiváció és a tanulási hajlandóság kulcsa. A motiváció minősége – különösen a belső motiváció dominanciája – jelentős előre jelzője a sportolók elköteleződésének, stressztűrésének és jóllétének. A Self-Determination Theory és a hierarchikus motivációs modell segít megérteni, hogy milyen pszichológiai feltételek (autonómia, kompetencia, érzelmi kapcsolódás) szükségesek az önmeghatározott motiváció fenntartásához.

Kiemelkedő jelentőségű az edző-sportoló kapcsolat minősége: az érzelmi biztonságot nyújtó, támogató, tiszteleten alapuló kapcsolat elősegíti a sportoló önbizalmának, énhatékonyságának és pszichológiai stabilitásának kialakulását. Az inspiráló edzői jelenlét, a fejlődési lehetőségekre épülő visszajelzések, valamint a motivációs párbeszéd nemcsak a rövid távú teljesítményjavulást, hanem a hosszú távú személyiségfejlődést is támogatják.

A hatékony tehetséggondozás tehát nemcsak bajnokokat, hanem mentálisan érett, egészséges és kiegyensúlyozott fiatalokat nevel – akik a sportpályán kívüli életben is sikerrel boldogulnak. Az edzők felelőssége ebben a folyamatban kulcsfontosságú: nemcsak szakmai, hanem pedagógiai és pszichológiai kompetenciájuk is meghatározza a sportolók fejlődési ívét.

Felhasznált szakirodalom

- Albert, E., Petrie, T. A., & Moore, E. W. G. (2019). The relationship of motivational climates, mindsets, and goal orientations to grit in male adolescent soccer players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 265–278. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1655775>
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654–670. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003>
- Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in children and adolescents. Windows of opportunity. Optimal trainability*, Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The „what” and „why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential*. Hachette.
- Ford, P.R., De Ste Croix, M., Lloyd, R., et al. (2017). *The long-term athlete development model: physiological evidence and application*. *Journal of Sports Sciences*, 35(19), 1868–1877. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>
- Jowett, S. (2005). The coach–athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412–415. <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-18/edition-7/coach-athlete-partnership>

- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Kim, M., Kim, Y., & Won, D. (2018). From commanding to serving athletes: The effect of servant leadership on athlete satisfaction and team commitment. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(4), 577–589. <https://doi.org/10.1177/1747954118790810>
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and the quality of the coach–athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 201–212. <https://doi.org/10.1080/10413200902777289>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Mansell, P., Sparks, K., Wright, J., Roe, L., Carrington, S., Lock, J., & Slater, M. (2023). “Mindset: performing under pressure” – a multimodal cognitive-behavioural intervention to enhance the well-being and performance of young athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(4), 623–642. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2296900>
- McNeil, D. G., Phillips, W. J., & Scoggin, S. A. (2023). Examining the importance of athletic mindset profiles for level of sport performance and coping. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 995–1011. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2180073>
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. C. J. (2009). Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, 9(5), 285–293. <https://doi.org/10.1080/17461390902836049>
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 29, pp. 271–360). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Zhang, R., & Rhim, Y.-T. (2024). The effect of coach–athlete relationships on motor behaviour in college athletes. *Behavioral Sciences*, 14(7), 579. <https://doi.org/10.3390/bs14070579>

Levelező szerző:

Tóth László

E-mail: toth.laszlo@tf.hu

