

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) jólléte 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 csinálnál 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:
 - Használj 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