

A játékidő szerepe sportolók motivációjában és az észlelt edzői motivációs környezetben

The role of playing time in athletes' motivation and the coaching motivational climate

Kovács Krisztina^{1,2}, Kopácsi Ákos²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

²Budapest Honvéd Kosárlabda Akadémia, Budapest

E-mail: kovacs.krisztina@tf.hu

Összefoglaló

Jelen tanulmány célja megvizsgálni, a játékidő mennyisége milyen különbségeket okozhat a sportolók motivációjában és az észlelt edzői motivációs környezetben, illetve ezek kapcsolatában. Adatfelvételünket 123 kosárlabdázóval végeztük el, átlagéletkoruk $20,42 \pm 6,21$ év volt, és akik a 2022-23-as szezonban NB 1/A és B, NB 2, illetve utánpótlás bajnokságokban játszottak. A sportolóknak szánt online kérdőívesomag része volt a szociodemográfiai, valamint a sportággal és sportolással kapcsolatos háttérinformációkra vonatkozó adataikon túl a Empowering és Disempowering motivációs környezet kérdőív és a Sportmotivációs skála-II is. Eredményeink alapján az alacsony játékidővel rendelkező játékosok amotivációval jellemezhetők, valamint magas mértékű viszonyítási edzői motivációs környezet alacsony mértékű autonómiatámogató edzői viselkedést és szociális támogatást észlelnek az edzőjük felől, szemben az átlagosan húsz perc játékidővel rendelkező játékosokkal. Az eredményeink felhívják a figyelmet, hogy alacsony játékidő veszélyes lehet a sportoló motivációjára, hosszú távú elköteleződésére és az edzővel való kapcsolatára is.

Kulcsszavak: empowerment, öndeterminált motiváció, játékidő, kosárlabda

Abstract

The goal of this study was to examine the differences in athletes' motivation and perceived coaching motivational climate according to playing time. 123 basketball players ($M_{age}=20.42 \pm$

6.21 yrs) from NB 1/A and B, NB 2 divisions and junior leagues in the 2022-23 season completed an online questionnaire. Our survey included demographic and sport-related questions, and Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire, and the Sports Motivation Scale-II. Our results indicate that players with low playing time had a higher level of amotivation and ego-involving motivation climate and lower levels of autonomy-supportive coach behaviours and social support compared to players with an average of twenty minutes of playing time. Our findings highlight that low playing time may have a negative impact on the athletes' motivation, long-term commitment, and the coach-athlete relationship.

Keywords: empowerment, self-determination theory, playing time, basketball

Bevezetés

A sportolói motivációval kapcsolatban egyik leggyakrabban használt elmélet a szelf-determináció keretrendszere (Ryan és Deci, 2000; 2002), amely három alapvető feltételt fogalmaz meg: az autonómiát, a kompetenciát és a kötődésre irányuló szükségleteket. Míg a kompetencia a teljesítményhez, az eredmény kontrolljához és a siker megtapasztalásához kapcsolódik, addig a kötődés szükséglete a valahova tartozás igényének felel meg. Az autonómia az egyén azon vágyára reflektál, mely során megéli a saját életére vonatkozó kontrollérzetet, illetve az önállóságban való törekvésében is támogatást kap a környezetétől. Az elmélet szerint a motiváció leg-

inkább két fő forrásból eredhet, de az extrinzik (külső) és intrinzik (belső) motiváció nem két külön kategóriaként fogható fel, hanem egy kontinuum mentén jelenik meg és meghatározott dimenziók mentén változhat. Az extrinzik jellegű motivációk közé tartozik a beépülő (introjektált) szabályozás, amikor a motiváció még nem válik belsővé, csak a külső forrást egy belső ok fogja helyettesíteni. Az azonosuló (identifikált) szabályozás során a tevékenység már önálló döntés eredménye, de még mindig valamilyen cél érdekében történik, míg az integrált szabályozás esetében, bár már nagyon közel áll a belső motivációhoz (amikor a sportoló a saját öröme és megelégedettsége miatt vesz részt az adott tevékenységben), tetten érhető egy külső motívum is. Az intrinzik jellegű motiváció olyan pozitív végkimenetekkel járhat, mint a magasabb szintű mentális jóllét, a kiégés alacsony szintű megjelenése és az eredményesebb sportteljesítmény (Gillet és mtsai, 2013; Halldorsson és mtsai, 2012; Raedeke, 1997).

A sportolók intrinzik motivációjának kialakulásában a környezet szerepe jelentős. A sportoló autonómiáját támogató edző lehetőségeket ajánl fel, amelyeket racionális érvekkel támaszt alá, azaz miközben a fejlődés irányát az edző szabja meg, a döntés jogát megadja a sportolójának, mindeközben folyamatos visszajelzései által fejlesztí versenyzőjét, miközben figyel az edző-sportoló kapcsolat minőségére is (Ryan és Deci, 2017). A sportpszichológia területén a megfelelő edzői környezet megteremtésére az empowerment fogalmát vezették be, amely egy olyan fejlődési lehetőségre utal, ami képessé teszi a sportolót arra, hogy saját teljesítményét és viselkedését irányítani tudja. Azt a folyamatot jelenti, melynek révén a tehetetlen (powerless) állapotból eljuthatunk a „hatni tudó és képes” (powerful) állapotba (Duda és Appleton, 2016). Az edző transzformációs vezetői stílusa (amelynek a tudás átadásán túl a célja, hogy a vezető formálja, fejlessze és inspirálja a sportolókat) elősegítheti a sportolói empowerment kialakulását (Lee és mtsai, 2013). Ez az edzői vezetői stílus erősíti a sportolók proaktivitását, amelyhez fontos azok autonómiájának támogatása, a döntés bizonyos szintű átruházása (Charbonneau és mtsai, 2001) és olyan pozitív hozamai lehetnek, mint a sportolók (én)hatékonyságának emelkedése (Charbonneau és mtsai, 2001; Price és Weiss, 2013), mentális és fizikális jólléte (Stenling és Tafvelin, 2014), motivációja és elégedettsége (Charbonneau és mtsai, 2001; Kao és Tsai,

2016). A sportpszichológia tudományterületén belül is gyökeret vert a felhatalmazó vezetés (empowering) szemléletmód, melynek célja, hogy az edzők számára segítséget nyújtson a megfelelő légkör kialakításában, amellyel elősegíthető a sportolók hosszú távú elköteleződése, egyszerre támogassa a sportolók intrinzik motivációjának és a megfelelő célorientációjának kialakítását, fejlesztését (Duda és mtsai, 2018). Duda (2013) szerint az *empowering edzői motivációs klíma* olyan részelemekből tevődik össze, mint az edző elsajátítási célorientációja, autonómiát és társas elemeket támogató viselkedése. Ezzel szemben a *disempowering edzői motivációs környezet* a tréner viszonyítási célorientációját és kontrolláló (beleértve a kapcsolódás akadályozottságát) viselkedését foglalja magában.

A sportoló motivációjára a szociális faktorokon túl az egyéni szükségletek is hatással lehetnek, mint például a játékidő szerepe. A játékidő azt az időintervallumot jelenti, amelyet az adott sport szabályai a játék lejátszására szabnak ki, ez kosárlabda sportágban a Nemzetközi Kosárlabda-szövetség szabályai szerint 40 perc, ami négy 10 perces negyedre van bontva. Továbbá fontos még, hogy a mérkőzés ideje nem egyezik meg a játékos pályán töltött idejével. A mérkőzés ideje alatt a mérkőzés kezdetétől minden időkérelmét, negyedek közötti szünetet és mindent, ami eltelik a mérkőzés végéig, az beletartozik a mérkőzés idejébe. A játékos játékidője alatt azt az időt értjük, amit a játékos aktívan a játékban tölt el. Hepler és Witte (2016) vizsgálata kimutatta, hogy az amerikai harmadosztályú egyetemi ligában játszó kosárlabdázók motivációja eltérő volt annak függvényében, hogy mennyi időt töltöttek a pályán. A kispadról érkezők (egy mérkőzésen kevesebb, mint 5 percet játszó) és a cserék amotiváltabbak és alacsonyabb öndeterminációval voltak jellemezhetők a kezdő játékosokhoz képest, akik a játékidő minimum 50%-át a pályán töltötték. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a játékidőért folytatott harc olyan csapaton belüli versengést eredményezhet, amely növelheti a játékosok extrinzik motivációjának kialakulását. A cserék számára a játékidő más hatással bírhat, szemben azokkal, akik stabil játékidővel rendelkeznek. A feladathoz való hozzáállásukat is megváltoztathatja (félelem a hibától, attól, hogy lehozzák őket a kispadra) ahogy a sportághoz kapcsolódó motivációjukat is kifelé, extrinzik irányba tolhatja (a játék és fejlődés öröme helyett a játékidőért folytatott küzdelem felé). Egy másik kutatás arra is felhívta a figyel-

met, hogy a sportolók alapvető szükségletei elő-rejelzik a sporttal kapcsolatos elégedettség és pozitív érzelmek mennyiségét, amelyekre közvetett módon hatással lehet az edző vezetési stílusa (Blanchard és mtsai, 2009).

Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy milyen kapcsolat található a sportolók motivációja és az általuk észlelt (röviden: észlelt) edzői motivációs klíma között, illetve milyen kapcsolatban áll mindez a játékidőjük mennyiségével (játékos pályán töltött idejével). A korábbi kutatások eredményeivel összhangban feltételeztük, hogy az észlelt támogató edzői légkör (elsajátítási cél, autonómiai támogatás, szociális támogatás) pozitív irányú kapcsolatba hozható a sportoló intrinzik vagy intrinzik jellegű (integrált, identifikált) motivációjával. Feltételeztük, hogy a játékidőben való eltérés kapcsolatba hozható akár a sportolók motivációjával, akár az észlelt edzői motivációs környezet minőségével. Minél kevesebb játéklehetőséget kap egy sportoló, annál magasabb mértékű lesz a sportolók amotiváltsága és annál inkább az észlelt edzői kontrolláló légkör lesz számára a domináns.

Anyag és módszerek

Eljárás és adatfelvétel

Az adatfelvétel 2023. márciusában és áprilisában zajlott, kényelmi mintavételi eljárással. A 2022-23-as szezon NB 1/A és B, NB 2, illetve utánpótlás bajnokság (U19 és junior korosztály) játékosait kerestük fel, hogy értékeljék a saját és környezetük motivációs jellemzőit megadott kérdések mentén. Az online (Qualtrics) kérdőív kitöltése kb. 15-20 percet vett igénybe. A kutatás céljáról az egyesületeket és az akadémiákat, illetve a sportolókat egyaránt tájékoztattuk. A kitöltők az eredményeikről nem kaptak visszajelzést, ahogy a sportegyesületek sem, biztosítva a résztvevőket az anonimitásuk megtartásáról. A kutatást a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Kutatásetikai Bizottsága jóváhagyta, az engedély száma: TE-KEB/04/2023.

Minta

Adatfelvételünkben összesen 123 kosárlabdázót értünk el, a résztvevők 60,2%-a férfi és 39,8%-a nő volt. A mintában 16 év feletti játékosok szerepeltek (átlagéletkor=20,42±6,21 év, min.=16 év, max.=40 év). A résztvevők átlagosan 12,5±6,6 éve sportoltak és átlagosan 6 óra 15 percet edzettek egy héten (SD=2,4). A kosárlabdázók 22%-a 10 perc vagy kevesebb játéklehető-

séget kapott egy mérkőzésen, 28,5%-a 11 és 20 perc között kapott játékidőt a pályán, a megkérdezettek legnagyobb százaléka, ami 39%, 21 és 30 perc között kapott lehetőséget és a maradék 10,5% 31 perc felett kapott bizalmat az edzőjüktől. A kitöltések eloszlása a vizsgált bajnokságokban: NB1/A-ból 14,6%, NB1/B-ből 24,4%, NB2-ből 16,3%, továbbá U19 és junior utánpótlás korosztályokból 44,7% volt.

Mérőeszközök

Az összeállított kérdőívcsomagban a sportolók szociodemográfiai adataira (például: nem, életkor), valamint a sportággal és sportolással kapcsolatos háttérinformációkra (például: heti edzés-szám, az adott sportágban eltöltött évek száma, versenyzés/bajnokság szintje és eredményei, csapatban betöltött szerep, játékidő) vonatkozó kérdések szerepeltek. Négy opcióból választhattak a sportolók, hogy átlagosan hány perc játéklehetőséget kaptak (az adott szezonban) egy mérkőzésen (0-10 perc, 11-20 perc, 21-30 perc, 31 perc felett) – ezt az adatot a játékosok a mérkőzések statisztikai mutatóiból tudják nyomon követni, amelyet az MKOSZ honlapján megtalálhatnak.

Empowering és Disempowering motivációs környezet kérdőív (EDMCQ-C)

A kérdőív 32 itemből tevődik össze, és 5 alskála különböztethető meg aszerint, hogy milyen motivációs környezet jellemzi az edző működését. Az öt alskála a következő: 1) Elsajátítási motivációs környezet, 2) Viszonyítási motivációs környezet, 3) Autonómatámogató edzői viselkedés, 4) Kontrolláló edzői viselkedés és 5) Szociális támogatás (Appleton és mtsai, 2016). A kitöltők a válaszukat egy 5 fokú Likert-skálán jelölhették, (1=„egyáltalán nem értek egyet”, 5=„teljes mértékben egyet értek”), a magasabb érték az adott motivációs típus magasabb szintjét jelenti.

Sportmotivációs skála – II (SMS-II)

A kérdőív – az öndeterminációs elmélet alapjaira támaszkodva – méri a sportolói motiváció mértékét és típusát. A 18 tételből álló kérdőívben a válaszadók egy hétfokú Likert-típusú skálán jelölhetik a válaszukat. A skála hat alfaktora: (1) Intrinzik motiváció, (2) Integrált motiváció, (3) Identifikált motiváció, (4) Introjektált motiváció, (5) Külső szabályozás és (6) Amotiváció (Pelletier és mtsai, 2013; Smohai és mtsai, 2021). A skála hat faktorának (faktoronként 3 item) pontszámát a tételekre adott válaszok összegzése adja, a ma-

1. táblázat. A két kérdőív leíró statisztikája és megbízhatósági mutatói

Table 1. Descriptive statistics and reliability characteristics of SMS-II and EDMCQ-C

		Min.	Max.	Átlag	SD	Cronbach- α
EDMCQ-C	Elsajátítási motivációs környezet	10	45	32,51	8,31	0,91
	Viszonyítási motivációs környezet	9	35	22,62	5,93	0,85
	Autonómia-támogató edzői viselkedés	6	25	18,06	4,64	0,81
	Kontrolláló edzői viselkedés	8	31	18,50	4,84	0,73
	Szociális támogatás	3	15	10,46	3,28	0,80
SMS-II	Intrinzik motiváció	6	15	12,52	2,38	0,82
	Integrált motiváció	6	15	12,89	2,16	0,74
	Identifikált motiváció	4	15	11,74	2,64	0,82
	Introjektált motiváció	4	15	9,63	2,70	0,64
	Extrinzik motiváció	3	12	5,53	2,11	0,64
	Amotiváció	3	15	5,38	2,81	0,77

2. táblázat. A sportolói motiváció eltérései

Table 2. Differences among athletes' motivation

	Játékidő (perc)	N	Átlag	SD	F	p	Tukey post hoc
Intrinzik motiváció	≤10	27	11,93	2,79	0,785	0,505	
	11-20	35	12,57	2,03			
	21-30	48	12,71	2,50			
	31-40	13	12,92	1,89			
	Total	123	12,52	2,38			
Integrált motiváció	≤10	27	12,30	2,25	1,315	0,273	
	11-20	35	12,97	1,99			
	21-30	48	12,96	2,21			
	31-40	13	13,69	2,18			
	Total	123	12,89	2,16			
Identifikált motiváció	≤10	27	11,48	2,55	0,116	0,951	
	11-20	35	11,77	2,52			
	21-30	48	11,85	2,87			
	31-40	13	11,77	2,52			
	Total	123	11,74	2,64			
Introjektált motiváció	≤10	27	9,44	2,52	1,133	0,339	
	11-20	35	9,71	2,80			
	21-30	48	9,33	2,80			
	31-40	13	10,85	2,27			
	Total	123	9,63	2,70			
Extrinzik motiváció	≤10	27	5,85	2,46	0,563	0,641	
	11-20	35	5,17	1,54			
	21-30	48	5,60	2,27			
	31-40	13	5,54	2,11			
	Total	123	5,53	2,11			
Amotiváció	≤10	27	6,78	2,99	3,325	0,022	10 perc alatt kontra 21 perc felett
	11-20	35	5,29	3,22			
	21-30	48	4,92	2,34			
	31-40	13	4,46	1,90			
	Total	123	5,38	2,81			

gasabb érték az adott motivációs típus magasabb szintjét jelenti.

Statisztikai módszer

A motiváció és a motivációs klíma közötti kapcsolatot Pearson-féle korrelációs vizsgálattal ele-

3. táblázat. Az észlelt edzői motivációs környezet eltérései

Table 3. Differences among perceived coach-created motivational climates

	Játékidő (perc)	N	Átlag	SD	F	p	Tukey post- hoc
Elsajátítási célok	10	27	28,37	8,38	5,436	0,002	10 perc alatt kontra 21 perc felett
	11-20	35	30,97	8,47			
	21-30	48	34,94	7,48			
	31-40	13	36,31	6,55			
	Total	123	32,51	8,31			
Viszonyítási célok	10	27	25,11	6,22	2,724	0,047	10 perc alatt kontra 21-30 perc között
	11-20	35	22,91	5,74			
	21-30	48	21,19	5,62			
	31-40	13	21,92	5,78			
	Total	123	22,62	5,93			
Autonómia-támogatás	10	27	16,56	4,32	3,513	0,017	10 perc alatt kontra 21 perc felett
	11-20	35	16,97	4,53			
	21-30	48	19,13	4,81			
	31-40	13	20,15	3,51			
	Total	123	18,06	4,64			
Kontrolláló edzői viselkedés	10	27	20,37	4,94	1,998	0,118	
	11-20	35	18,26	5,08			
	21-30	48	17,58	4,59			
	31-40	13	18,62	4,25			
	Total	123	18,50	4,84			
Szociális támasz	10	27	9,04	4,00	3,354	0,021	10 perc alatt kontra 21 perc felett

meztük. A játékidő és motiváció kapcsolatát, illetve a játékidő és az edzői motivációs környezetet egy-
szempontos ANOVA (Tukey HSD posthoc – a vari-
anciák szóráshomogenitásának feltétele minden
esetben teljesült) vizsgálattal ellenőriztük. Az adat-
állományt SPSS program segítségével dolgoztuk fel.

Eredmények

A két kérdőív alskáláinak mintára vonatkozó
leíró statisztikája (átlag, szórás, minimum és
maximum érték) és a megbízhatósági mutatói az
1. táblázatban láthatók.

A sportolói motiváció eltérései a játékidő függvényében

A sportolói motiváció eltéréseit a játékidővel
kapcsolatban egyszempontos ANOVA (Tukey
HSD posthoc) vizsgálattal elemeztük. Az Amoti-
vációnál szignifikáns különbség vehető észre,
még hozzá azon játékosok között, akik 10 perc
alatt játszanak szemben azokkal, akik 21 perc-
nél többet töltenek pályán egy mérkőzésen. Minél
többet játszik valaki, annál kevésbé jellemző rá
az Amotiváció, 21 perc játékidő után szignifikáns
az eltérés (2. táblázat).

Az észlelt edzői motivációs környezet eltérései a játékidő függvényében

Az edző által teremtett motivációs légkör jelleg-
zetességeinek eltéréseit a játékidővel kapcsolat-
ban egyszempontos ANOVA (Tukey HSD post-
hoc) vizsgálattal elemeztük. Szignifikáns eltérés
található azok között, akik 10 perc alatt játsza-
nak és azok között, akik 21 percnél többet ját-
szanak, az Elsajátítási motivációs környezet, a
Viszonyítási motivációs környezet, az Autonó-
mia-támogató edzői viselkedés, illetve a Szociális
támogatás alskálákban. A tíz perc alatt játszó-
k úgy érezhetik, mintha az edzőjük felől a Viszo-
nyítási motivációs környezet szerepe nagyobb
lenne és nem az Elsajátítási motivációs környe-
zeten van a hangsúly, tehát magas az elvárása a
teljesítményben, valamint az Autonómia-támo-
gató edzői viselkedés mértéke szignifikánsan ala-
csonyabb mértékű, mint a 21 perc felett ját-
szóké, az Autonómia-támogató edzői viselkedés
szinte nullára redukálódik, a 20 perc alatt ját-
szók úgy érzik, mintha nem lenne beleszólásuk
semmibe. Tehát minél több a játékidő, annál
jobbnak érződik az edzői légkör (3. táblázat).

4. táblázat. Korrelációs vizsgálatok a mért pszichológiai konstruktumok között

Table 4. Association between SMS-II and EDMCQ-C

	Elsajátítási motivációs környezet	Viszonyítási motivációs környezet	Autonómia- támogató edzői viselkedés	Kontrolláló edzői viselkedés	Szociális támogatás
Intrinzik motiváció	0,260** (0,232**)	-0,032 (-0,003)	0,388** (0,369**)	0,002 (0,023)	0,09 (0,059)
Integrált motiváció	0,354** (0,323**)	0,058 (0,097)	0,371** (0,344**)	0,129 (0,159)	0,268** (0,237**)
Identifikált motiváció	0,260** (0,261**)	0,011 (0,022)	0,345** (0,346**)	0,131 (0,140)	0,100 (0,092)
Introjektált motiváció	0,149 (0,133)	0,171 (0,192*)	0,136 (0,121)	0,214* (0,230**)	0,091 (0,075)
Extrinzik motiváció	-0,002 (0,005)	0,117 (0,206)	0,023 (0,029)	0,079 (0,076)	-0,021 (-0,016)
Amotiváció	-0,209* (-0,133)	0,238** (0,191*)	-0,238** (-0,179)	0,166 (0,130)	-0,098 (-0,032)

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$, (parciális korrelációs koefficiens)

Kapcsolat a sportoló motivációja és az edző felől észlelt motivációs környezet között

A pszichológiai változók között Pearson és parciális Pearson-féle korrelációt számoltunk, kontrollálva a változók közötti kapcsolatot a játékidő mennyiségére. A támogatói edzői motivációs légkörhöz tartoznak az Elsajátítási motivációs környezet, az Autonómia-támogató edzői viselkedés és a Szociális támogatás alszáklák.

Az eredményeink szerint szignifikáns, pozitív irányú gyenge kapcsolatba hozható az edzői Elsajátítási motivációs környezet és az Autonómia-támogató edzői viselkedés a sportolók Intrinzik motivációjával és az Intrinzik jellegű motivációjával (Integrált motivációval és az Identifikált motivációval), tehát minél nagyobb az edzői Elsajátítási motivációs környezet és minél nagyobb az Autonómia-támogató edzői viselkedés mértéke annál inkább jellemző lesz a sportolóra a belső motiváció.

Az edzői Elsajátítási motivációs környezet és az Autonómia-támogató edzői viselkedés mértéke szignifikáns negatív irányú gyenge kapcsolatban állnak a sportolók Amotivációjával, amely kapcsolat nem jelenik meg a parciális korreláció esetében. A Viszonyítási motivációs környezet és az Amotiváció között azonban szignifikáns pozitív irányú gyenge kapcsolat található, tehát minél magasabb az eredményelvárás az edzőtől annál amotiváltabbak lesznek a sportolók (4. táblázat).

Megbeszélés és következtetések

Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy milyen eltérésekhez vezethet a játékidő mennyisége a sportoló motivációjában és észlelt edzői környezetében, illetve e kettő pszichológiai tényező milyen kapcsolatban áll egymással. Felmérésünket kosárlabda játékosok között végeztük,

akik különböző hazai bajnokságokban játszanak.

A játékidő mennyisége egyaránt tekinthető a játékos intrinzik motivációját serkentő tényezőnek, hiszen általa a versenyteljesítménye fejlődhet, azaz a kompetencia igényét támogatja (Ryan és Deci, 2017), és extrinzik jellegű motivátorként is, ami miatt akár csapaton belüli versengés is folyhat (Hepler és Witte, 2016). Mindez arra utal, hogy a játékidő értelmezése szubjektív a játékos helyzetétől és a csapatban betöltött státuszától is változhat. Kutatásunk eredményei arra utalnak, hogy nem a sportolói motiváció jellegében lesz különbség, hanem a motiváció hiányához vezethet a túl alacsony játékidő. Az eredményeink szerint, a kevesebb mint tíz percet pályán töltő játékosok a motiváció szempontjából nagyobb veszélynek vannak kitéve, mint az átlagosan legalább húsz percet játszó kosarasok. Mindezek az eredmények ellentmondani látszanak azzal az edzői meglátással, hogy a kezdő/újjonc sportolók esetében játékidőért folytatott harc növelheti azok belső motivációját. Mivel a játékidő az alapvető szükségletek közé tartozik – egyrészt azért, mert a játék szeretetéhez kapcsolódik („élvezem a játékot”), másrészt a kompetencia érzetéhez („megmutathatom, miben fejlődtem/javul a meccsteljesítményem”) – így annak hiánya vagy nem elégséges volta a sportoló motivációját csökkentheti („nem csinálhatom azt, amit szeretek”).

Tovább árnyalják a képet az észlelt edzői motivációs környezet eltérései a játékidő függvényében. Vizsgálatunk szerint másként észlelik az edzői környezetet a kevés játékidővel rendelkezők. Eredményeink arra utalnak, hogy az átlagosan 10 perc alatti játékidővel rendelkező játékosok edzőjüket kevésbé tartják támogatónak (autonómia és szociális támasz), magasabb teljesítményelvárást és alacsonyabb elsajátítási mo-

tivációs klímát észlelnék tréneraik felől, szemben a legalább 21 percet pályán töltő játékosokkal. Ezek az eredményeink részben alátámasztják Adie és munkatársai (2012) kutatását, mely szerint az edzői Autonomia-támogatás magas szintje együtt jár a sportolók fejlődésével és elégedettségével – mindez a pozitív kapcsolat csak a magasabb játékidő mellett alakult ki.

Az edzői támogatás és a támogató kapcsolat közvetlenül és közvetett módon is hatással van a sportolók öndeterminált motivációjára (Reynolds és McDonough, 2015) vagy akár egy csapat hatékonyságérzetére (Cho és Baek, 2020). Eredményeink arra utalhatnak, hogy a játékidő függvényében a kosárlabdázók eltérően észlelik az edző motivációs környezetét, mindez felhívja a figyelmet arra, hogy egy csapaton belül az eltérő státuszt betöltő játékosok másfajta edzői viselkedést igényelhetnek. A kevesebb játéklehetőséghez jutó sportolók magasabb teljesítményelvárásokról számolnak be és alacsony szintű fejlődési motivációs környezetről – azaz úgy érzik rövidebb játékidő alatt kell eredményesnek lenniük (és nem hibázhatnak), valamint, hogy az edzésen való fejlődésük nem értékes a környezetük számára. Mindez fontos információ lehet az edzők számára a megfelelő motivációs környezet kialakítása szempontjából. Vizsgálatunk alapján felmerül a kérdés, változhat-e ugyanazon edző viselkedésének megítélése attól függően, hogy mennyi időt játszik egy sportoló, vagy éppen milyen státuszt tölt be a csapatában? Jelen kutatás nem tért ki arra, hogy megvizsgálja az észlelt motivációs környezet eltéréseit egyazon csapaton belül, ami fontos irány lehet a későbbi kutatásokban.

Az edzői motivációs környezet kapcsolatba hozható a sportoló motivációjával. Az intrinzik, vagy öndeterminált jellegű motiváció az edzői Autonomia-támogató viselkedéssel és az elsajátítási motivációs környezettel hozható összefüggésbe, amely kapcsolat független a játékidő mennyiségétől. Ha az edzők a fejlődésre reflektálnak és adnak visszajelzést, valamint a sportolók úgy érzik, meghallgatják őket és van hatásuk a döntési folyamatokra, akkor a sportolók motivációja sportágukban stabil és öndeterminálttá fog válni. Ezek az eredmények alátámasztják a korábbi kutatásokat (Reynolds és McDonough, 2015; Reinboth és Duda, 2004), mely szerint az edzői környezet sportolói direkt és indirekt módon is hatással lehetnek a sportoló intrinzik jellegű motivációjára. Az amotiváció és az edzői viszonyítási környezet pozitív irányú kapcsolata, illetve az amotiváció és az edzői elsajátítási környezet, va-

lamint az edzői Autonomia-támogatás negatív irányú kapcsolata nem jelenik meg abban az esetben, ha a korrelációt moderáljuk a játékidő mennyiségével. Mindez arra enged következtetni, hogy csak abban az esetben hozható kapcsolatba a motiváció hiánya a támogatást nélkülöző és elváró edzői környezettel, ha a játékidő mennyisége alacsony, azaz felhívja a figyelmet arra, hogy a játékidő hiánya nemcsak a sportolók motivációjára lehet káros, de az edző-sportoló kapcsolat minőségére is, minél kevesebb a játékidő, annál inkább csökkenni látszik a sportoló motivációja, és ez kapcsolatba hozható azzal, ahogy a sportoló az edzői környezetét minősíti. Mindezek az eredmények azért is figyelemfelkeltők, mert külön az amotiváció és külön a negatív edzői légkör is lemorzsolódáshoz vezethet, a két negatív tényező közötti kapcsolat viszont jelentheti azt is, hogy a káros következmények felerősíthetik egymást. Fontos lenne longitudinális vagy kvalitatív vizsgálatokkal feltárni az összefüggéseket a sportoló elkötelezettségének és esetleges lemorzsolódásának viszonyában.

Kutatásunk korlátjaként fontos megemlítenünk, hogy a korreláció nem oksági kapcsolat, azaz nem mutat arra rá, hogy a sportoló motivációja vagy az észlelt edzői motivációs környezet volt a kiváltó tényező. Vizsgálatunk a motivációt az öndeterminációs keretrendszerben vizsgálta, egy következő kutatásban érdemes lenne a sportoló célorientációját is összekapcsolni a motivációs környezettel, mivel az rámutathat a sportoló feladathoz való hozzáállására. Mindez további megoldásokkal szolgálhat az edzők és sportszakemberek számára, hiszen nemcsak a játékosok elkötelezettségére mutathat rá, hanem egy feladathoz való hozzáállásukra is. Vizsgálatunk nem tér ki a profi és amatőr sportolók összehasonlítására, illetve arra, hogy a fizetés milyen hatással lehet a motivációjukra és mindez milyen kapcsolatba állhat a játékidő szubjektív megélésével. Nem ismert hogyan reagálnak azok a kosárlabdázók az alacsony játékidőre, akik fizetést kapnak, mint azok, akik nem. Továbbá fontos lenne látni, hogyan határozhatja meg egy csapat dinamikáját és az edzőjükkel való kapcsolatát a játékidő eltérő mennyisége. A kutatás fontos limitációja, hogy az átlagos játékidő nem reflektál a sportoló pillanatnyi helyzetére. Nem tér ki a vizsgálat arra, hogy az esetleges alacsony játékidő mögött milyen lehetséges okok állhatnak (például: sérülés), további vizsgálat szükséges a játékidő motivációra kifejtett hatásának részletesebb megismerésére.

A kutatásunk erőssége, hogy az észlelt edzői motivációs környezetet és a sportoló motivációját a játékidő függvényében elemeztük. Az eredményeink felhívják a figyelmet arra, hogy az alacsony játékidő veszélyes lehet a sportoló motivációjára, ezáltal közvetve akár a hosszú távú elköteleződésére is, és az edzővel való kapcsolataira. Fontos lenne, hogy a sportszakemberek kialakítsanak számukra egy olyan fejlődést támogató ütemtervet, amellyel kapcsolatban meghatározott időszakonként visszajelzést kaphatnak a fejlődésük üteméről.

Felhasznált irodalom

- Adie, J.W., Duda, J.L., Ntoumanis, N. (2012): Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well-and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, **13**:1. 51-59.
- Appleton, P.R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., Duda, J.L. (2016): Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, **22**: 53-65.
- Blanchard, C.M., Amiot, C.E., Perreault, S., Vallerand, R.J., Provencher, P. (2009): Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, **10**: 5. 545-551.
- Charbonneau, D., Barling, J., Kelloway, E.K. (2001): Transformational leadership and sports performance: The mediating role of intrinsic motivation 1. *Journal of Applied Social Psychology*, **31**: 7. 1521-1534.
- Cho, S.-L., Baek, W.-Y. (2020): Coach-autonomy support and youth sport team efficacy mediated by coach-athlete relationship. *Social Behavior and Personality: An international journal*, **48**: 2. e8362
- Duda, J.L. (2013): Introduction to the special issue on the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, **11**: 4. 307-310.
- Duda, J.L., Appleton, P.R. (2016): Empowering and disempowering coaching climates: Conceptualization, measurement considerations, and intervention implications. *Sport and Exercise Psychology Research*, 373-388.
- Duda, J.L., Appleton, P.R., Stebbings, J., Bala-guer, I. (2018): Towards more empowering and less disempowering environments in youth sport: Theory to evidenced-based practice. In: Knight, C.J., Harwood, C.G., Gould, D. (Eds.): *Sport psychology for young athletes*. Routledge. 81-93.
- Gillet, N., Vallerand, R.J., Paty, B. (2013): Situational motivational profiles and performance with elite performers. *Journal of Applied Social Psychology*, **43**: 6. 1200-1210.
- Halldorsson, V., Helgason, A., Thorlindsson, T. (2012): Attitudes, commitment and motivation amongst Icelandic elite athletes. *International Journal of Sport Psychology*, **43**: 3. 241.
- Hepler, T.J., Witte, K.S. (2016): Motivational regulations and goal orientation in division III basketball players: Gender and playing status differences. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, **4**: 2. 62-71.
- Kao, S.F., Tsai, C.Y. (2016): Transformational leadership and athlete satisfaction: The mediating role of coaching competency. *Journal of Applied Sport Psychology*, **28**: 4. 469-482.
- Lee, Y., Kim, S.H., Joon-Ho, K. (2013): Coach leadership effect on elite handball players' psychological empowerment and organizational citizenship behavior. *International Journal of Sports Science & Coaching*, **8**: 2. 327-342.
- Pelletier, L.G., Rocchi, M.A., Vallerand, R.J., Deci, E.L., Ryan, R.M. (2013): Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, **14**: 3. 329-341.
- Price, M.S., Weiss, M.R. (2013): Relationships among coach leadership, peer leadership, and adolescent athletes' psychosocial and team outcomes: A test of transformational leadership theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, **25**: 2. 265-279.
- Raedeke, T.D. (1997): A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **19**: 396-417.
- Reinboth, M., Duda, J.L. (2004): The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist*, **18**: 3. 237-251.
- Reynolds, A.J., McDonough, M.H. (2015): Moderated and mediated effects of coach autonomy support, coach involvement, and psychological need satisfaction on motivation in youth soccer. *The Sport Psychologist*, **29**: 1. 51-61.

- Ryan, R., Deci, E. (2017): Sport, physical activity, and physical education. In: Ryan, R., Deci, E. *Self-determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. 481-507.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, **55**: 1. 68-78.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2002): Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In Deci, E. L. & Ryan, R. M. (eds.): *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press. 3-33.
- Smohai, M., Szemes, Á., Bernhardt-Torma, N., Mirnics, Z., Bóna, K., Kovács, K., Gyömbér N., Béres, R., Kövi, Zs., Mészáros, V., Tanyi, Zs., Kovács, D., Vass, Z., Tóth, L. (2021): Psychometric properties of the Hungarian adaptation of the Sport Motivation Scale II. *Journal of Physical Education and Sport*, **21**: 2209-2218.
- Stenling, A., Tafvelin, S. (2014): Transformational leadership and well-being in sports: The mediating role of need satisfaction. *Journal of Applied Sport Psychology*, **26**: 2. 182-196.

A Magyar Sporttudományi Szemle új közlési feltételei

(A részletesebb változat megtalálható az www.mstt.hu honlapon)

Általános feltételek

A Magyar Sporttudományi Szemle évente 4-6 alkalommal jelenik meg, és önálló vizsgálaton alapuló, máshol még nem közölt sporttudományi tárgyú cikkeket jelentet magyar és angol nyelven (angol cikk esetén – a nyelvhelyesség érdekében – a nyelvi lektor szolgáltatás ellenértékének 50%-át számla ellenében a szerző/szerzőknek kell vállalnia). Az adatgyűjtésnek, a feldolgozásnak és a közlésnek meg kell felelnie az etikai és a tudományos kritériumoknak.

Az anonim kéziratokat az adott szakterület két elismert képviselője, egymástól függetlenül lektorálja. A közlésről, vagy az átdolgozás szükségességéről a lektori vélemények alapján a Szerkesztő Bizottság dönt. A közlésre nem kerülő kéziratokat a Szerkesztő Bizottság nem őrzi meg! A kéziratok terjedelme szóközzökkel együtt *maximum 30 000* – azaz harmincezer – karakter lehet, amely magában foglalja a címet, a szerzőket és az intézményeket, a szövegtörzset, az illusztrációkat és a felhasznált irodalmat is. Egy példányban, szimpla sortávolsággal, behúzás nélkül, sorkizártan, 12-es betűnagysággal (Times New Roman CE) gépelve kérjük elkészíteni és elektronikus formában (e-mail) a bindinora@hotmail.com e-mail címre elküldeni. A dokumentumokat „stílus” alkalmazása nélkül Word formátumban (név.doc) kérjük megküldeni. A cikk címe legyen rövid, célratoró és maximum 100 karakter/10 szó lehet. A szerzők száma *maximum 7 fő lehet*, maximum 7 intézménnyel együtt!

A kézirat szerkezete

A szerző(k) neve („dr.” és egyéb titulus nélkül, *kis betűkkel*), a szerző(k) *munkahelye* (nem rövidítve, *kis betűkkel*), a szerző e-mail címe, a dolgozat címe magyar és angol nyelven, a szerkesztőséggel kapcsolatot tartó szerző neve és levelezési címe.

Ezt követi a *maximum 20 soros összefoglaló* mindkét nyelven. A tagolatlan összefoglalók röviden tartalmazzák a célkitűzést, a vizsgált személyeket, a módszereket, az eredményeket és a következtetéseket és maximálisan 5 (magyar és angol) kulcsszóval záruljanak.

A cikkek tagolása

Bevezetés, Anyag és módszerek, Eredmények, Megbeszélés és következtetések (amennyiben indokolt, köszönetnyilvánítás az anyag végére).

A szövegtörzsben vastagon szedett, dőlt betűs, aláhúzott kiemelés csak indokolt esetben alkalmazható. A fejezetcímeket félkövér betűstílussal (Times New Roman CE), középre rendezve kérjük feltüntetni.

... a folytatás a www.mstt.hu honlapon olvasható