



SZOCIÁLIS KOMPETENCIA FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEI A SPORTBAN

Boronyai Zoltán

MESZ edzői továbbképzés és fórum

2025. november 22.

Sukoró

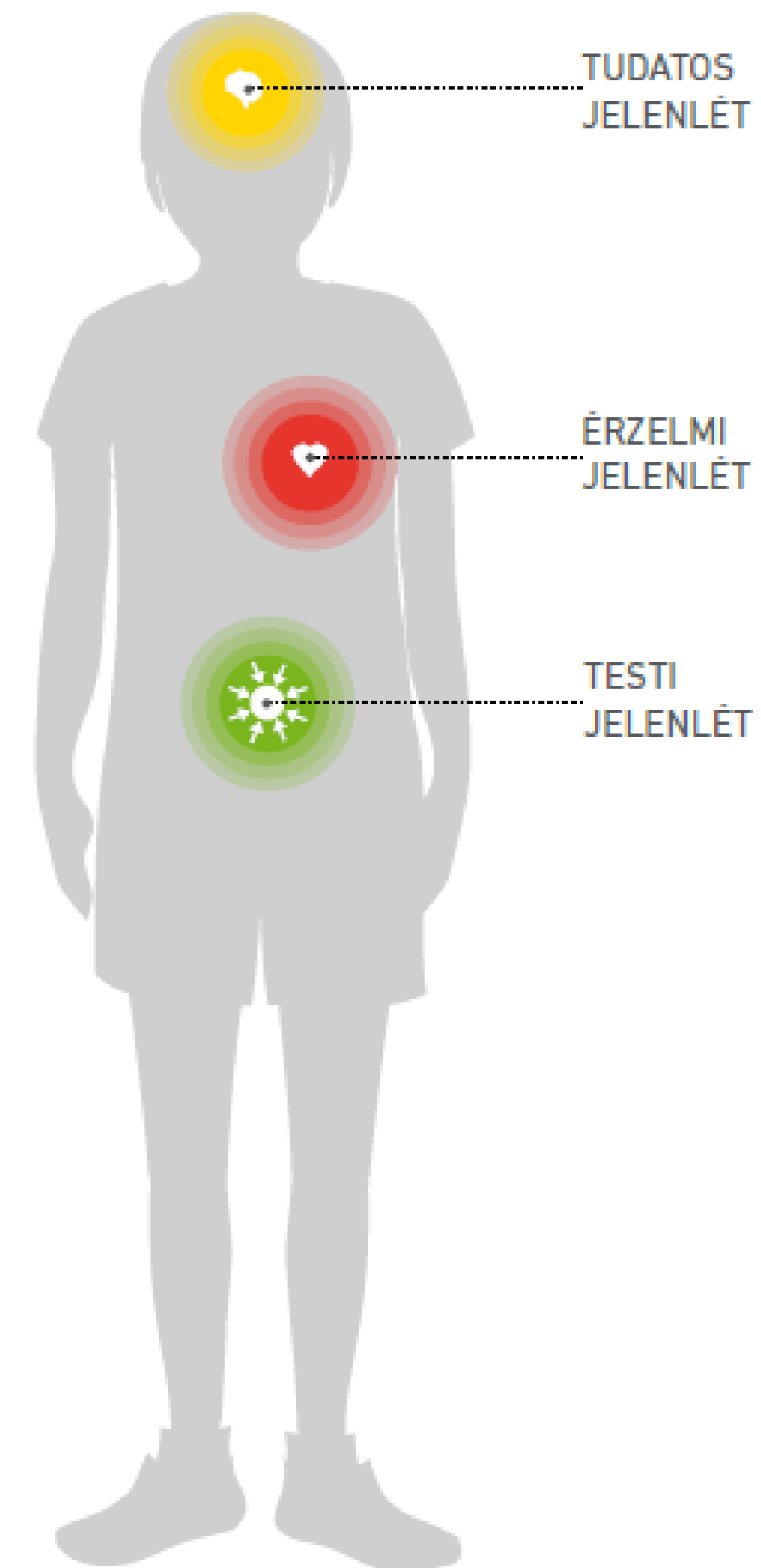


Amiről ma szó lesz

- A sport, mint az emberi fejlődés eszköze
- A sportoló (és az edző is) elsősorban ember – a megfelelő emberi működés az alapja a sportteljesítménynek
- Motivációs elmélet példák



- Az emberi fejlődés a teljes személyiség spektrumán megfigyelhető, megélhető
- A személyiségösszetevők nem leválaszthatók, mindegyik pillanatban mindegyik jelen van
- Tudatosult és nem tudatosult tapasztalataink folyamatosan befolyásolják működésünket („rejtett térkép”)
- „Fejlődni emberi kapcsolatokon és nehézségeken keresztül lehet” – a sportban mindkettő intenzíven megvan😊



6.2. ábra: A testi, érzelmi és kognitív jelenlét együttesen jelentkezik a testnevelésórán

A sport, mint az értékteremtés eszköze

- A sport egy mesterségesen kialakított környezet, kontrollált feszültségkeresés (V. Frankl)
- Értelmezhetővé, fontossá tud tenni akár pillanatot, akár éveket
- Egyéni és közösségi fejlődés lehetőségét adja, de annak hiányát is felerősíti
- A rendszerbe szedett apróságok összeadódnak, és struktúrát, értelmet adnak a cselekedeteknek, érzelmeknek, döntéseknek, megnyilvánulásoknak stb.

A sport, mint az értékteremtés eszköze

- Sportolóként, szülőként, edzőként, sportvezetőként a sportot dedikáltan olyan környezetként választjuk, ahol a rendszeresség, nehézségek leküzdése, az öröm, stb. fejlődést támogató hatású
- A sportoló teljes személyisége részt vesz az edzéseken, versenyeken (hangulat, különböző személyiségjegyek, családi hatások, stb.)
- A sportági környezetet arra használom, hogy a résztvevők önismeretének növelésével előmozdítsam a fejlődést

A három személyiségösszetevő az evezésben (példák)

Pszichomotoros

- Technikai szint, vízfogás, erőnléti összetevők (érés és mozgáshatékonyság)

Kognitív

- Taktikai tudás, problémamegoldó gondolkodás, csapatban dolgozás, önismeret stb.

Affektív

- Elköteleződés, csapattársak és sport iránt mutatott érzelmek, elköteleződés, stb.

Az edző szerepe a tanulási környezet kialakításában

- Az edző/pedagógus az, aki kialakítja, szabályozza a környezetet és ezáltal a tanulást
- A sportágat, mint vonatkoztatási rendszert használja ahhoz, hogy beazonosítsa és segítse a fejlődés, változás megvalósulását
- Kihívást jelentő, de teljesíthető feladatok - differenciálás
- Kultúráközvetítő szerepe van: egyéni, egyesületi, és sportági szinten is

ÉN - szubjektív Az edző, aki önmagáért, saját belső működéséért felelős Önmegértés, intuíciók, érzetek, lelkiismeret, szorongás, céltételezés, stb.	AZ – objektív Az edző, ahogy az kívülről megfigyelhető - kommunikáció (nonverbális is) - foglalkozásvezetés - motivációs technikák - érzelemmenedzsment - stb.
MI - interszubjektív Az edző az edzői és csapatközösség részeként Közös felelősség, közös célok, más edzőkkel való azonosulás, elfogadás, tanulás, stb. Kölcsönös megerősítés és konstruktív visszajelzések	AZOK – interobjektív Az edző, mint az egyesületen túlmutató szubkultúra képviselője (MESZ, FISA, evezés) Az egyesület és az edzők társadalmi felelőssége, lehetőségei

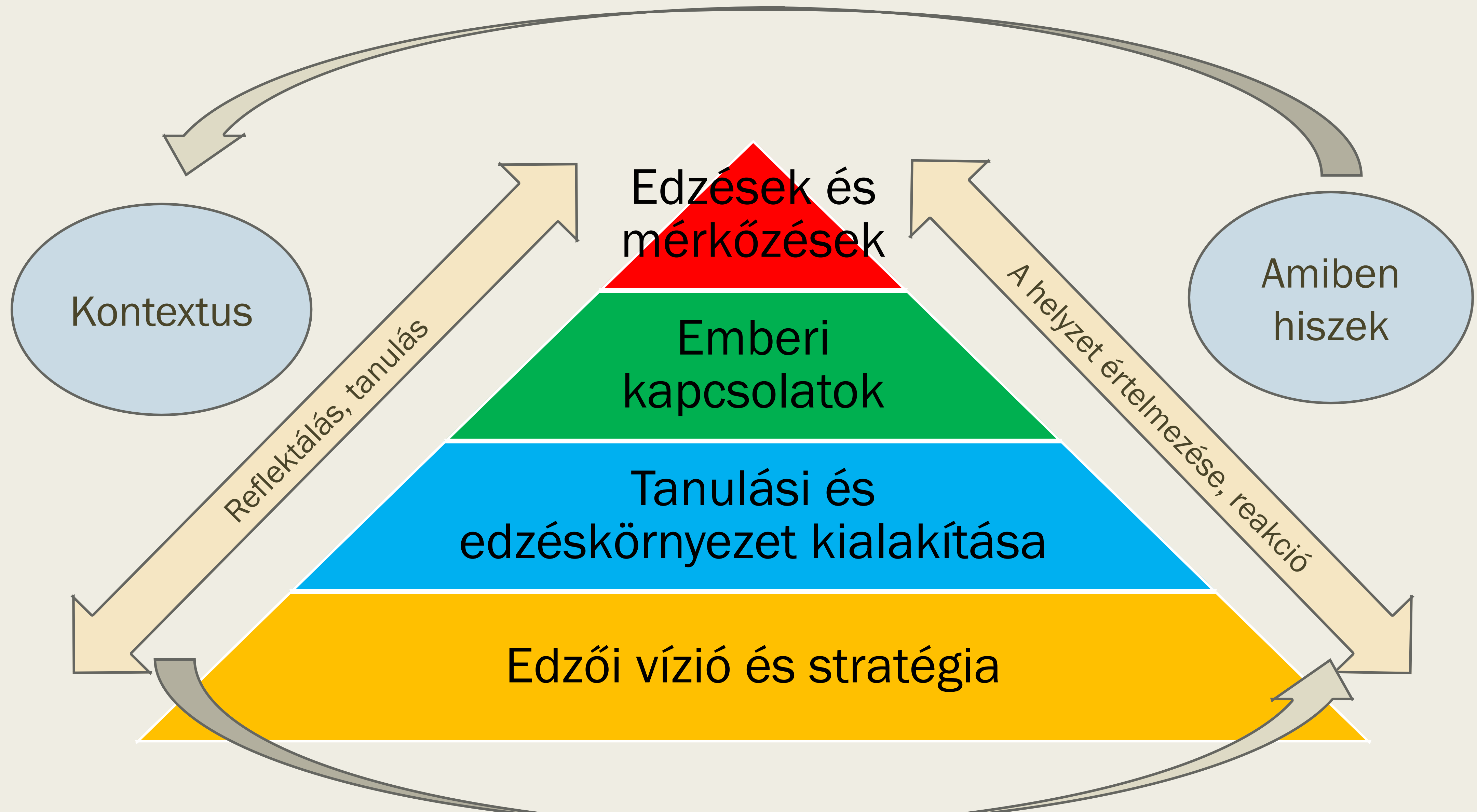
Az edző a négy „kvadránsban”

Ken Wilber

Mindegyik kvadráns minden esetben érvényes, hol kisebb, hol nagyobb mértékben.

Az edzői tevékenységrendszer piramisa

(Lara-Bercial 2017)



Az edző szerepe a tanulási környezet kialakításában

- Az edző szerepe épp azért esszenciális, mert ő az, aki szabályozza a környezetet, szabályozza az adott sportolóra eső nehézségi szintet (még ha nem is teljesen)
 - a sportolói személyiségének megértése
 - sportági, egyesületi elvárások „lebontása”, adagolása
 - differenciálás

Young children absorb information by paying acute attention to the emotional and energetic state of their parents. By the time children can understand what you are saying using language, they have spent many years becoming familiar with how you are feeling.

Daniel J. Siegel

A gyerek (sportoló) fejlődése szempontjából az az egyik legfontosabb tényező, hogy milyen a szülők (edzők) lelkiállapota. Ahol a szülők (edzők) maguk is traumatizáltak, ott bajban lesznek ezek a gyerekek (sportolók). A stressz traumatikus reakciókat vált ki a szülőkből (edzőkből), aminek aztán a gyerekek (sportolók) isszák meg a levét.

Máté Gábor: A sóvárgás démona

- Hőmérséklet, páratartalom
- Közösségi megnyilvánulások
- Nézők, versenyhelyzet

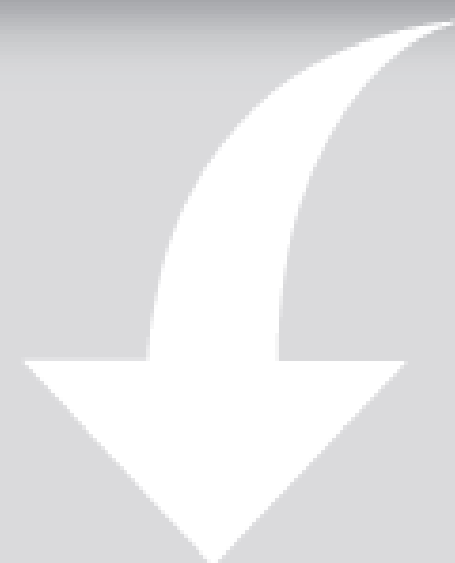
Egyéni befolyásoló tényező

- Testi összetevők: genetikai sajátosságok (pl. testösszetétel), edzéselőélet, stb.
- Pszichoszociális összetevők: aktuális kognitív és érzelmi állapot, motiváció szint, stb.



Makrokörnyezeti befolyásoló tényező

Mikrokörnyezeti befolyásoló tényező



Mozgásos cselekvés

- Az adott feladat, eszköz, játék, terület, létszám stb.
- Az edzői kommunikáció, reakció
- Külső fókusz

A mozgásos cselekvések befolyásoló tényezői
Newell, 1986



Fejlődés elméletek, motivációs elméletek

Mi a gyakorlati hasznuk?

Miért fontos a sportoló (és az edző) pszichológiai, fejlődéslélektani fejlettségi szintje?

Konstruktív fejlődéselméletek

Fejlődéselméletek		
Kérdés	Fejlődésvonal	Kutatója
Minek vagyok tudatában?	Kognitív	Piaget, Aurobindo, Wilber
Mire van szükségem?	Szükségletek	Maslow
Ki vagyok én?	Identitás (szelf)	Kernberg, D. Stern, S. Cook-Greuter
Mit helyes és mit nem helyes tennem?	Erkölc	Kohlberg
Milyen a szexuális életem?	Pszichoszexuális	Freud, D. Deida
Mi fontos számomra?	Értékrend	Graves, Beck, Cowan
Miben hiszek?	Hit	Fowler

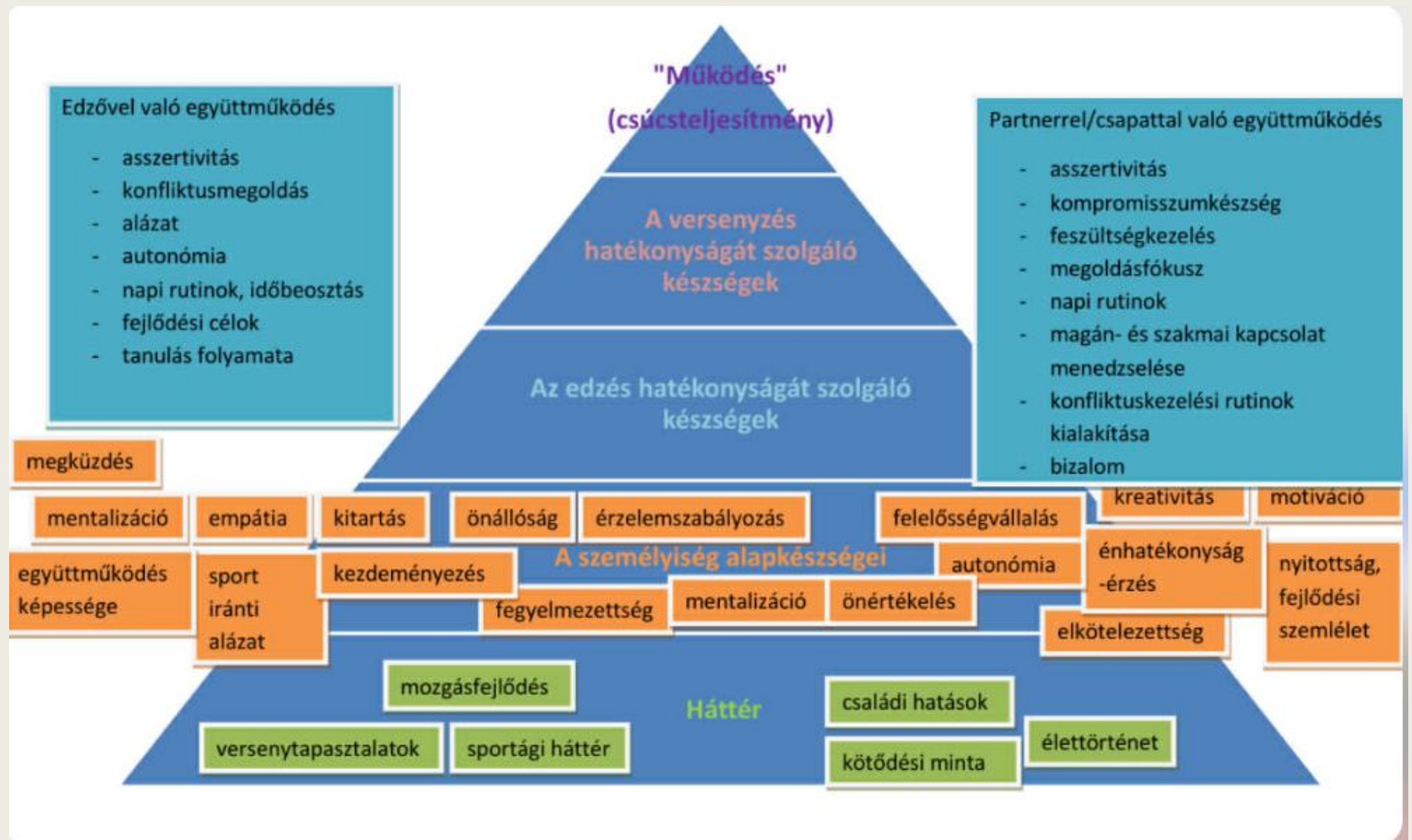
Konstruktív- fejlődési elméletek

- A fejlődési fázisok meghaladják és magukba foglalják a korábbiakat
- Három fő fázis minden modellben:
 - Függő/dependens fázis
 - Független fázis
 - Kölcsönösen független fázis

Azonosulás

Differenciálódás

Meghaladás



Alkalmazott motivációs elméletek a testnevelés és sport területén

ELMÉLET	SZERZŐK	KIEMELT FOGALMAK
Kompetenciamotiváció	Harter (1981)	önbizalom, észlelt kompetencia, külső és belső kontroll
Szociális tanuláselmélet	Bandura (1986)	énhatékonyság, előzetes tapasztalat, modell
Attribúciós elmélet	Weiner (1985)	siker és kudarc okai, kontrollálhatósága
Teljesítmény-cél elmélet	Nicholls (1984)	feladatorientáció és egoorientáció, motivációs klíma
Önmeghatározás elmélete	Deci és Ryan (1985, 2000)	autonómia- és kompetenciaészlelés, kötődés, intrinsic és extrinsic motiváció
Érdeklődésalapú elmélet	Hidi (1990)	egyéni és szituációs érdeklődés

10.1. táblázat: Hat alkalmazott motivációs elmélet a testnevelés és sport területén

Teljesítmény-cél elmélet (Achievement-Goal Theory Nicholls (1985))

A FELADATORIENTÁLT TANULÓI TEVÉKENYSÉG NÉZŐPONTJA	AZ EGOORIENTÁLT TANULÓI TEVÉKENYSÉG NÉZŐPONTJA
● Fejlődni akarok. ● Nagy erőfeszítéseket teszek, hiszen ezzel fejlődöm. ● Nem foglalkozom mások eredményeivel, önmagamhoz viszonyítom, mit értem el. ● Közepesen nehéz feladatokat választok, mert azzal fejlődöm a legtöbbet. ● Élvezem a tanulást, kedvvel dolgozom akkor is, ha mások jobbak nálam. ● Tudom, hogy a képességeim függetlenek az erőfeszítéseimtől. ● A társaimra partnerekként tekintek, akik segítik a fejlődésemet, nem pedig ellenfélként, akiket minden helyzetben le kell győznöm. ● Azt tekintem kudarcnak, ha nem sikerül fejlődöm, jól teljesítenem. ● Nem félek segítséget kérni, hiszen azzal nem a tudatlanságomat mutatom.	● Addig dolgozom, amíg látszik, hogy le tudok győzni másokat. ● Ha nem tudok győzni, akkor az visszaveti a lelkesedésem, hiszen nincs befolyásom a sikereimre. ● A kudarcaim másoknak köszönhetők, hiszen ők jobbak, mint én. ● Nincs ráhatásom a folyamatokra, ezért nehézségek esetén azonnal feladom, elkedvetlenedek. ● Azért nem tudok jobb lenni másoknál, mert gyengék a képességeim (véletlenül sem azért, mert nem voltam kitartó). ● Túl nehéz vagy túl könnyű feladatokat választok, hogy demonstráljam a képességeimet, illetve megvédjem az önértékelésemet. ● A kiváló képesség/kompetencia nem kíván erőfeszítéseket, gyakorlást, az csak a tehetségteleneknek kell.

10.3. táblázat: A feladat- és egoorientált részvétel összehasonlítása a tanuló szempontjából

	Feladat-orientáció	Ego-orientáció
Mit jelent a siker?	fejlődést, előrelépést	magas normatív teljesítményt
Mit tekint értékesnek?	erőfeszítést, tanulást	normatívan kimagasló képességeket
Mitől válik elégedetté?	kemény munkától, kihívástól	mások túlteljesítésétől, önmaga „magasabbrendűségétől”
Az edző orientációja	tanulásközpontú (hogyan tanulnak)	teljesítményközpontú (hogyan teljesítenek)
Hogyan tekint a hibákra, kudarcokra?	tanulás részeként	szorongással
Hogyan tekint a társakra?	partnerként	ellenfélként/ellenségként
Mi van a figyelem középpontjában?	tanulási folyamat, fejlődés	másokhoz képest elért teljesítmény
Miért tesz erőfeszítést?	megtanulni valami újat, megdönteni önmagamat	jobbnak lenni másoknál, több pénzért
Az értékelés jellemzője	fejlődés, előrehaladás	normatív, másokhoz képest elért teljesítmény



Sian Allen @DrSianAllen · 2022. nov. 25.

Focus on the process & the outcome takes care of itself...

What effect do different types of goals have on performance?

- ➔ Process goals = large effect ($d = 1.36$)
- ➔ Performance goals = small effect ($d = 0.44$)
- ➔ Outcome goals = trivial effect ($d = 0.09$)

INTERNATIONAL REVIEW OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2116723>



OPEN ACCESS [Check for updates](#)

The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis

Ollie Williamson^{a,b}, Christian Swann^b, Kyle J.M. Bennett^b, Matthew D. Bird^a, Scott G. Goddard^b, Matthew J. Schweickle^c and Patricia C. Jackman^a

^aSchool of Sport and Exercise Science, University of Lincoln, Lincoln, UK; ^bFaculty of Health, Southern Cross University, Coffs Harbour, Australia; ^cGlobal Alliance for Mental Health and Sport, School of Psychology, Faculty of Arts, Humanities, and Social Sciences, University of Wollongong, Wollongong, Australia

ABSTRACT

Goal setting is widely applied in sport. Whereas existing reviews have addressed the performance effects of goal setting, less is known about the concurrent psychological and psychophysiological effects. Therefore, we conducted a systematic review and meta-analysis that synthesised the effects of goal setting on task performance and various psychological and psychophysiological outcomes in sport. Searches returned 17,841 articles, with 27 meeting eligibility criteria. A meta-analysis of the performance effects and a narrative synthesis of the psychological and psychophysiological effects were undertaken. **Process goals had the largest effect on performance ($d = 1.36$) compared to performance goals ($d = 0.44$) and outcome goals ($d = 0.09$).** No significant difference in performance was found between specific ($d = 0.37$) and non-specific goals ($d = 0.72$). Process goals also had large effects on self-efficacy ($d = 1.11$), whereas studies guided by self-regulation theory ($k = 5$) produced the greatest performance enhancements ($d = 1.53$). It was rarely possible to draw conclusions regarding the effects of goal setting on psychological/psychophysiological outcomes due to a lack of cross study evidence. Nevertheless, these findings provide important insights to guide research and practice on the use of goal setting to enhance performance and psychological/psychophysiological outcomes in sport.

ARTICLE HISTORY

Received 6 March 2022
Accepted 14 August 2022

KEYWORDS

Competitive athletes; non-specific goals; goal-setting theory; self-regulation theory; quantitative synthesis

- A feladatorientált (folyamat) célok vannak a legnagyobb hatással a teljesítményre
- Ezek segítik az önbecsülés kiépülését, ami közvetlenül járul hozzá az önszabályozáshoz
- Mindez kiegyensúlyozottabb, reziliensebb működést, fenntarthatóbb motivációt is jelent

Énmeghatározás-elmélet (Self-Determination Theory) Deci and Ryan (1984)



- 3 alapvető pszichológiai szükséglet
- körkörös egymásra-hatás
- önmeghatározottság (belső és külső motiváció)
- ha megakadást tapasztalunk, érdemes ezeken keresztül megvilágítani a problémát

Autonómia

- autonómia támogató környezet kialakítása
- kérdések, amire érdekel a válasz
- egyéni érzések, gondolatok figyelembe vétele
- döntéshozatal és felelősségadagolás (egyszerű döntéshozataltól a versenyeken a sportolókba vetett bizalomig, hitig)

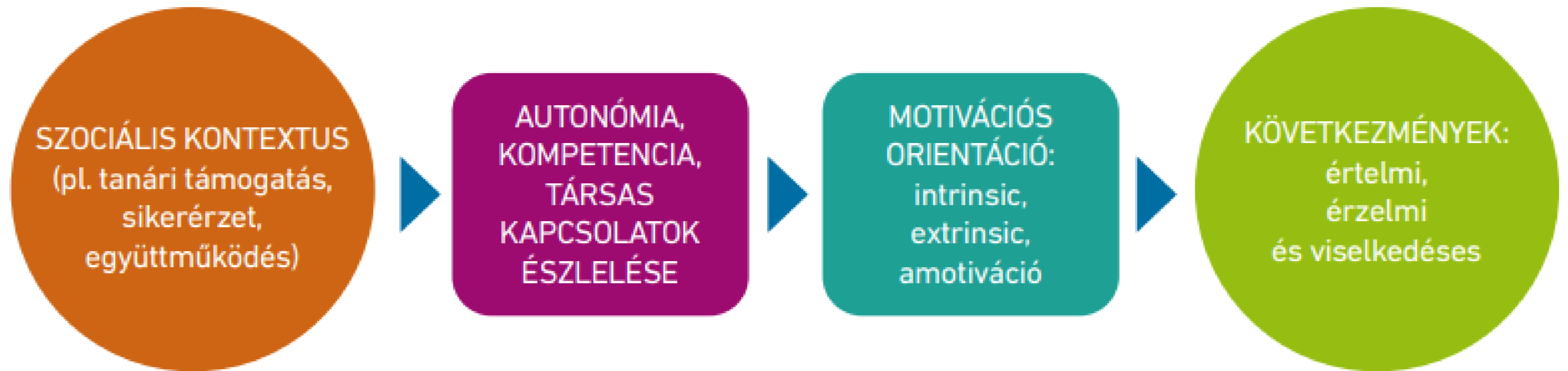
Énhatékonyságérzet

- kihívást jelentő, de teljesíthető feladatok
- értelmi és érzelmi azonosulás a célokkal
- tanulási szempontok fontossága – a mozgásos cselekvés adaptív alkalmazásának alapja (funkcionális megértés)
- „a gyakorlás során jobbra válok” érzete (érésbeli eltérések, közép- és hosszútávú sportoló fejlesztés problematikája)

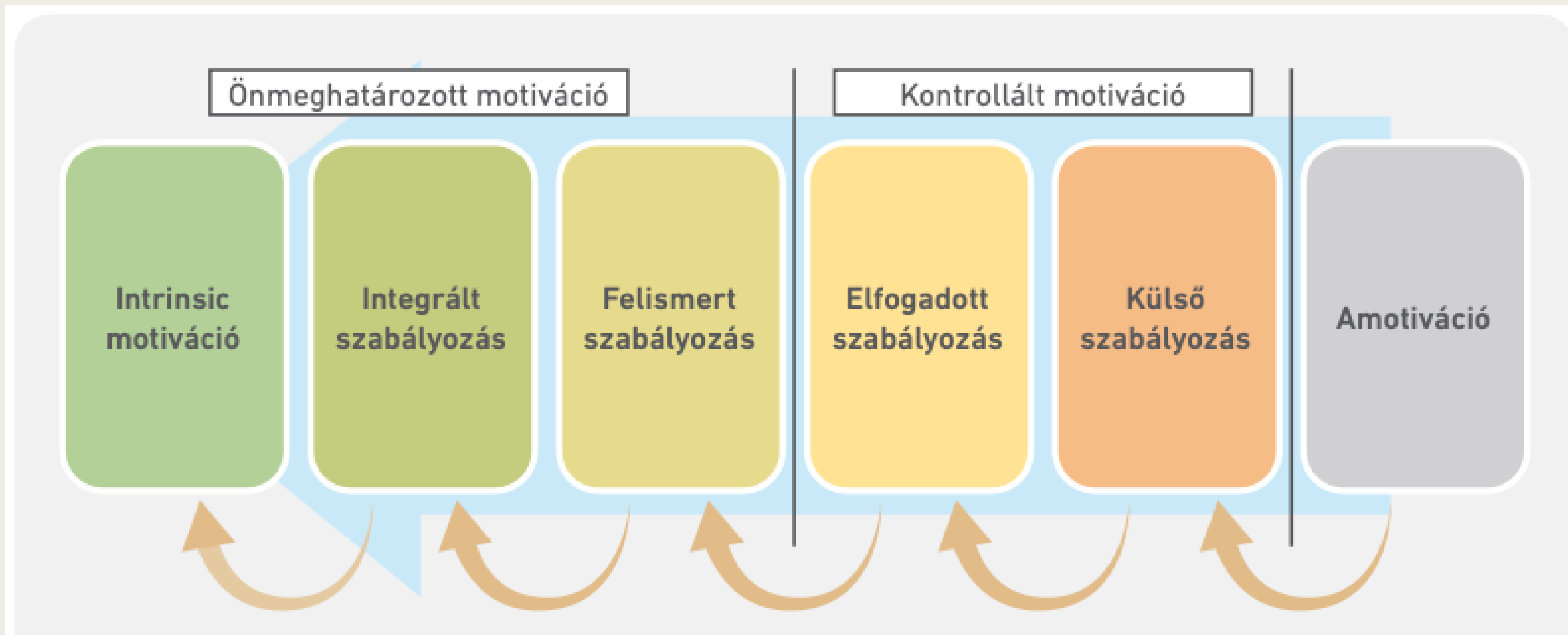
Társas kötődés

- a valahová tartozás mélyen emberi alapélmény
- a kortársak értik egymást igazán, mi gyakran belekényszerítjük őket a saját vélt megoldásunkba
- „a nyomorúság szereti a társaságot” – a nehézségeken való átlendülés a társakkal, közös célokban való feloldódás
- a közösség együtt válik emberre ☺

Az SDT, mint motivációt építő háttér



10.4. ábra: A motiváció folyamata az önmeghatározási elmélet szerint (Vallerand és Losier, 1999 alapján)



10.6. ábra: Célunk, hogy pedagógiai eszközökkel támogassuk a magasabb rendű, (autonóm és intrinsic) motivációs rendszerek működését

„Take home” message

- **A sport az emberi fejlődés eszköze, de lehet annak akadály is (méreg és gyógyszer)**
- **A sportoló (és az edző is) elsősorban ember – a testi, lelki és pszichés értelemben vett egészséges emberi működés az alapja a csúcs sportteljesítménynek**
- **Minden szereplő (edző, sportoló, szülő, sportpszichológus, szövetség) képes ezt támogatni, ha keresik az együttműködést, a másik gondolatainak megismerését**

Köszönöm a figyelmet!

boronyai.zoltan@tf.hu

