

STAY IN THE GAME!

Edzői szerep a sportolói motiváció és kitartás támogatásában

Gyakorlati tudás, inspiráló előadások és workshopok edzőknek – a sportolók pályán maradásáért.
Csatlakozz, és fedezd fel azokat az eszközöket, amelyekkel erősítheted sportolód elköteleződését, motivációját és mentális jóllétét!

“

A jó edző
nemcsak felkészít –
megtart.

”



MENTÁLIS JÓLLÉT

Támogasd sportolód mentális egészségét a hosszú távú sikerért.



MOTIVÁCIÓ FENNTARTÁSA

Ismerd meg az elköteleződés erősítésének legújabb kutatási eredményeit.



EDZŐI TÁMOGATÁS

Fejleszd kommunikációs és kapcsolatteremtő készségeidet.



TAPASZTALATCSERE ÉS KAPCSOLATOK

Találkozz más edzőkkel, oszd meg tapasztalataidat, építs közösséget.

PROGRAM



Kiemelt keynote előadások



Interaktív workshopok



Rövid kutatási prezentációk



Gyakorlati eszközök edzői munkához



Tapasztalatcsere és networking



IDŐPONT

2026. JÚLIUS 6.
hétfő



HELYSZÍN

MTA DAB Székház
4032 Debrecen, Thomas Mann u. 49.



KIKNEK SZÓL?

Edzők, sportszakemberek, sportpszichológusok, sportpedagógusok és hallgatók számára.



MARADJUNK JÁTÉKBAN!

Az elkötelezett sportolók mögött tudatos edzők állnak.

További részletek és regisztrációk:



Sportperzisztencia Kutatócsoport

Stay in the Game!

Edzői szerep a sportolói motiváció és kitartás támogatásában

A mini konferencia és workshop célja, hogy a sportpszichológiai és neveléstudományi kutatások legfrissebb eredményeit közérthető, gyakorlati formában közvetítse sportolók és edzők számára. A program középpontjában a sportperzisztencia, vagyis a sport melletti tartós elköteleződés áll, amely meghatározó a teljesítmény, a jóllét és a hosszú távú sportolói pálya szempontjából. A rendezvény rövid elméleti előadásokon és interaktív workshopokon keresztül mutatja be a sportolói és edzői perzisztenciát befolyásoló egyéni, társas és környezeti tényezőket, miközben lehetőséget biztosít a résztvevők közötti tapasztalatcserére is. Kiemelt figyelmet kap a motiváció és az elköteleződés erősítése, a megküzdési stratégiák fejlesztése, az edző–sportoló kapcsolat szerepe, valamint a sportolói pálya fenntarthatósága, hozzájárulva a tudomány és a gyakorlat közötti kapcsolat erősítéséhez.

Program

13:30-14:00	Regisztráció
14:00-14:15	Megnyitó
14:15-15:00	Plenáris 1.
15:00-16:00	Workshop szekció
16:00-16:15	Szünet
16:15-17:15	Szakmai előadások
17:15-17:45	Plenáris 2.
17:45-18:00	Zárás

RÉSZLETES PROGRAM

13:30-14:00	Regisztráció
14:00-14:15	Megnyitó
Prof. Dr. Molnárné Kovács Judit (Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet, Intézetvezető) Dr. Olajos Tímea (Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet, Intézetvezető-helyettes) Dr. Kovács Karolina Eszter (Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet, Sportperzisztencia Kutatócsoport vezető kutatója)	
14:15-15:00	Plenáris 1.
Lubinszki Mária (Miskolci Egyetem) <i>Komplex sportpszichológiai tehetséggondozó program bemutatása: fókuszban a sportmotiváció</i>	
15:00-16:00	Workshop szekció
• Tóth Benedek, Pacsura Petra, Kovács Karolina Eszter (Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet, Sportperzisztencia Kutatócsoport) <i>Sportperzisztencia fejlesztése fiatal sportolók körében – egy komplex tréningprogram bemutatása</i> • Kovács-Kacsur Kristóf, Fülöp Ákos (MCC Sport és Teljesítménypsichológia Műhely) <i>Önbizalom + belső beszéd = gyakorlati megközelítése az edzői csúcsteljesítmény pszichológiájának</i> • Moravec Mariann, Centeri-Baraksó Eszter (Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyházi Egyetem) <i>Green Game /Tudatos Sportoló – Fenntartható Közösség/</i>	
16:00-16:15	Szünet
16:15-17:15	Szakmai előadások
• Berki Tamás (Testnevelés-elméleti és Oktatásmódszertani Tanszék, Testnevelés és Sporttudományi Egyetem) <i>Motiváló környezet, tartós sportolás: a sportelköteleződés pedagógiai támogatása a pozitív motivációs klímával</i> • Moravec Marianna (Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyházi Egyetem) <i>Mentális- és környezeti fenntarthatóság a „Z” generáció jóllétében: a sport és a “zöld attitűdök” kapcsolatának vizsgálata</i> • Fülöp Ákos (MCC Sport és Teljesítménypsichológia Műhely) <i>Mentális egészség és az edzői teljesítmény pszichológiája</i> • Lupócz Zsuzsa (Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet) <i>Az edzői elköteleződés szerepe a sportolói motiváció és perzisztencia támogatásában- egy interjú kutatás tapasztalatai</i>	
17:15-17:45	Plenáris 2.
Kovács Karolina Eszter (Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet, Sportperzisztencia Kutatócsoport) <i>A sportperzisztencia kialakulásában és fennmaradásában szerepet játszó faktorok egy kevert módszertanú kutatás tanulságai alapján</i>	
17:45-18:00	Zárás

PLENÁRIS ELŐADÁSOK

Lubinszki Mária - *Miskolci Egyetem*

Komplex sportpszichológiai tehetséggondozó program bemutatása: fókuszban a sportmotiváció

A Kökény Roland Regionális Akadémia keretein belül az elmúlt három évben kidolgozásra került egy olyan sportpszichológiai tehetséggondozó program utánpótlás korú sportolók részére, amely holisztikusan, a sportmotivációra és az önbizalomra fókuszálva támogatja a fiatal sportolókat. A tehetséggondozó program részeként tehetségdiagnosztikai szűrés, edzői coaching, csoportos sportolói fejlesztő tréningek, és szülői pszichoeducációs előadások kerültek kidolgozásra és megvalósításra. A sportolók így számos protektív faktorral körülvéve, folyamatos és rendszeres fejlesztésben részesültek. Előadásomban a tehetségdiagnosztika kvantitatív elemeit szereném bemutatni, és ezeken keresztül azokat az összefüggéseket, amelyekkel hatékonyan és sikeresen támogatjuk a sportolókat. A nemzetközi szakirodalom alapján feltételezhető, hogy a magasabb sportmotiváció és győztes mentalitás együtt jár a nagyobb rezilienciával és önbizalommal, míg a reziliencia és az önbizalom védőfaktorként működhet a versenyhelyzetekben megjelenő kognitív szorongással szemben. A motiváció, az önbizalom, a reziliencia és a versenyhelyzetekhez kapcsolódó szorongás olyan meghatározó változók, amelyek jelentős szerepet játszanak a sportolók eredményességében és mentális alkalmazkodásában. A kutatás célja annak vizsgálata volt, hogy milyen összefüggések figyelhetők meg a sportmotiváció, a reziliencia, az önbizalom és a kognitív szorongás között sportolók körében. A vizsgálatban mintegy 80 fő versenysportoló vett részt. Az adatfelvétel során a résztvevők a Connor–Davidson-féle Reziliencia Kérdőív rövidített változatát (CD-RISC-10), a Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) magyar változatát, valamint a Beswick-féle Győztes Mentalitás Skálát töltötték ki. Az elemzés során a változók közötti kapcsolatok feltárására leíró statisztikai és korrelációs vizsgálatokat alkalmaztunk. A kutatás eredményei hozzájárulhatnak a sportolók mentális felkészítésének hatékonyabb tervezéséhez, valamint a sportpszichológiai intervenciók fejlesztéséhez. A vizsgálat gyakorlati jelentőségét az adja, hogy a motiváció, a reziliencia és az önbizalom fejlesztése elősegítheti a sportolók teljesítményének optimalizálását, valamint a stresszel és versenyszorongással való eredményesebb megküzdést.

Kovács Karolina Eszter - *Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet*

A sportperzisztencia kialakulásában és fennmaradásában szerepet játszó faktorok egy kevert módszertanú kutatás tanulságai alapján

A rendszeres sporttevékenység számos pozitív fizikai, pszichológiai és társadalmi hatással jár, ugyanakkor a sportolás melletti hosszú távú kitartás kérdése napjainkban is jelentős kihívást jelent. A fiatalok körében megfigyelhető sportolási lemorzsolódás, valamint az aktivitási szint életkorral összefüggő csökkenése ráirányítja a figyelmet a sportperzisztencia vizsgálatának fontosságára. A sportperzisztencia olyan komplex viselkedéses és motivációs jelenség, amely nem csupán a sporttevékenység folytatását jelenti, hanem a sport iránti minőségi elköteleződést, a célok melletti kitartást, valamint a nehézségek és akadályok ellenére történő aktív részvételt is magában foglalja.

Az előadás egy Bronfenbrenner ökológiai modelljére és annak sporttudományi adaptációjára épülő, kevert módszertanú kutatás eredményeit mutatja be, amely középiskolás és egyetemista verseny-, illetve szabadidősportoló fiatalok körében vizsgálta a sportperzisztencia kialakulásának és fennmaradásának meghatározó tényezőit. A kutatás kvalitatív szakaszában félig strukturált interjúk segítségével került sor a sportolók tapasztalatainak és narratíváinak feltárására, míg a kvantitatív vizsgálat nagymintás kérdőíves adatfelvétel révén tette lehetővé a sportperzisztenciát befolyásoló tényezők széles körű elemzését.

Az eredmények alapján a sportperzisztencia háttérben többszintű hatásrendszer azonosítható. Az individuális tényezők közül kiemelkedő szerepet játszik a belső motiváció, a jövőorientáció, az önhatékonyság, a reziliencia és az adaptív megküzdési stratégiák alkalmazása. A mikrorendszer szintjén a család érzelmi és instrumentális támogatása, az edző személyisége és vezetési stílusa, valamint a sporttársakkal kialakított kapcsolatok bizonyultak meghatározónak. A mezorendszerben a család, az iskola és a sportközeg közötti együttműködés minősége járult hozzá a sportolás hosszú távú fenntartásához. Az exo- és makrorendszer szintjén a sportolási lehetőségek elérhetősége, az intézményi háttér, valamint a sporttal kapcsolatos társadalmi normák és kulturális értékek is befolyásolták a sportolói pályafutás alakulását. A kutatás eredményei arra is rámutattak, hogy a sportperzisztencia nem tekinthető egységes jelenségnek: eltérő sportolói profilok azonosíthatók, amelyek különböző motivációs és társas háttértényezők mentén szerveződnek. Az előadás bemutatja ezen profilok sajátosságait, valamint azokat a gyakorlati tanulságokat, amelyek felhasználhatók a sportolók hosszú távú megtartását, mentális jóllétét és eredményes sportpályafutását támogató intervenciók és fejlesztő programok tervezésében.

WORKSHOPOK

Tóth Benedek, Pacsura Petra, Kovács Karolina Eszter - *Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet*

Sportperzisztencia fejlesztése fiatal sportolók körében – egy komplex tréningprogram bemutatása

A sportolói pályafutás sikerességét nem kizárólag a fizikai adottságok, a technikai felkészültség vagy a versenykörnyezet minősége határozza meg. A hosszú távú sportolói fejlődés és a sporttevékenység folytatása vonatkozásában kiemelkedő szerepet játszik a perzisztencia, vagyis a sporttevékenység melletti kitartás és elköteleződés fenntartásának képessége. A lemorzsolódás, a motivációvesztés, a túlzott szorongás, a kudarcélmények vagy a társas támogatás hiánya jelentős akadályokat képezhetnek a fiatal sportolók fejlődési útján. E kihívásokra válaszul fejlesztettük ki a sportperzisztencia-tréninget, amelynek célja a sportolói kitartást támogató pszichológiai és szociális erőforrások tudatos fejlesztése.

A workshop során egy középiskolás és egyetemista sportolók számára kidolgozott, bizonyítékokon alapuló tréningprogramot mutatunk be. A program hat, egymásra épülő modulból áll: (1) önismeret fejlesztése és az egyéni erősségek, gyengeségek feltárása; (2) szorongáskezelés, megküzdési stratégiák és rezilienciafejlesztés; (3) önmenedzsment és időgazdálkodás; (4) kommunikációs készségek fejlesztése; (5) a sporthoz, a sporttársakhoz és az edzőhöz való kötődés erősítése; valamint (6) a társas támasz szerepének tudatosítása a sportolói kitartás fenntartásában. A tréning minden modulja tudományos eredményekre épül, ugyanakkor hangsúlyosan alkalmaz gyakorlatorientált, önreflexív és élményalapú módszereket. A résztvevők többek között SWOT-elemzést, értékfeltáró feladatokat, rezilienciafejlesztő gyakorlatokat, célkitűzési és önmonitorozó technikákat, kommunikációs szimulációkat, valamint társas hálózatfeltérképezést végeznek.

Az egyórás workshop célja nem csupán a tréning felépítésének és szakmai hátterének ismertetése, hanem a résztvevők aktív bevonása is. A program során rövid, interaktív gyakorlatokon keresztül tapasztalhatják meg, hogyan járulhat hozzá az önismeret, a reziliencia, az önszabályozás, a pozitív kommunikáció és a támogató kapcsolatrendszer a sportolói elköteleződés fenntartásához. A szekció lehetőséget biztosít a tapasztalatcserére és a közös gondolkodásra is arról, hogy a sportpszichológiai készségek fejlesztése miként támogathatja a fiatal sportolók hosszú távú fejlődését, jóllétét és a sportban való megmaradását. A workshop eredményeként a résztvevők átfogó képet kapnak egy olyan komplex intervenciós programról, amely a sportolói perzisztencia fejlesztését a személyes és társas erőforrások integrált erősítésén keresztül közelíti meg.

Kovács-Kacsur Kristóf, Fülöp Ákos - *MCC Sport és Teljesítménypszichológia Műhely*

Önbizalom + belső beszéd = gyakorlati megközelítése az edzői csúcsteljesítmény pszichológiájának

Az edző is ember, kinek a versenyzőjéhez vagy csapatahoz hasonlóan magas teljesítmény leadására kell törekednie napról napra. Az edzői teljesítmény látens módon, de annál nagyobb hatásfokkal jelenik meg az atléták látható teljesítményében. A Workshop célja a belső beszéd egyre többet kutatott témájának gyakorlati köntösbe bújtatása. Célként jelenik meg az alapvető edukáció mentén olyan technikacsomag

kialakítása, amelyet a résztvevők akár másnap szolgálatba állíthatnak saját teljesítményük növelése érdekében.

Moravec Mariann, Centeri-Baraksó Eszter - *Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyházi Egyetem*

Green Game /Tudatos Sportoló – Fenntartható Közösség/

Ez a workshop a sport és a fenntarthatóság szimbiózisát vizsgálja, megmutatva, hogy a fizikai aktivitás miként válhat a környezeti és társadalmi változások katalizátorává. Szeretnénk gyakorlati útmutatót nyújtani az edzőknek ahhoz, hogyan építsék be a fenntarthatóság elveit a mindennapi munkájukba és klubjuk életébe. Megvizsgáljuk, miként csökkenthető az edzések és sportesemények környezeti lábnyoma az eszközhasználattól a logisztikáig. Kiemelt hangsúlyt fektetünk a sportolók fizikai és mentális fenntarthatóságára, a kiégés megelőzésére, valamint az edzők társadalmi felelősségére az elfogadó és összetartó közösségek építésében

A 4 fő pillér edzői szemmel:

- *Sportrendezvények szerepe:* Az edző és a csapat felkészítése a „zöld” versenyzésre. Tudatos utazásszervezés. Példamutatás a mérkőzéseken és tornákon.
- *Környezeti tudatosság a mindennapokban:* Környezetbarát edzői szemlélet. Újrahasznosított vagy tartós eszközök használata. Hulladékcsökkentés a kulacsoktól a felszerelésekig.
- *Társadalmi fenntarthatóság:* Esélyegyenlőség a csapaton belül. A sportolók társadalmi felelősségvállalásra nevelése. Biztonságos, befogadó közeg megteremtése.
- *Mentális és fizikai fenntarthatóság:* A túlterhelés és kiégés megelőzése. Hosszú távú karriertervezés. A mentális egészség fejlesztése a tartós sikerért.

SZAKMAI ELŐADÁSOK

Berki Tamás - *Testnevelés-elméleti és Oktatásmódszertani Tanszék, Testnevelés és Sporttudományi Egyetem*

Motiváló környezet, tartós sportolás: a sportelköteleződés pedagógiai támogatása a pozitív motivációs klímával

A sportmotiváció megértése komplex kérdés, hiszen a különböző elméleti megközelítések más-más tényezőket emelnek ki a sportolói viselkedés magyarázatában. Ugyanakkor egy nemrégiben készült metaanalízis szerint, amely több mint 8000 sportoló adatait foglalta össze, rámutatott arra, hogy a hosszú távú sport iránti elköteleződés szempontjából kiemelt jelentősége van a sportélvezetnek, az értékes lehetőségek észlelésének és a személyes befektetéseknek. Az eredmények szerint azok a sportolók, akik örömet élnek meg a sporttevékenység során, fejlődési és önmegvalósítási lehetőségeket látnak benne, valamint időt és energiát fektetnek a sportba, nagyobb valószínűséggel maradnak elkötelezettek hosszú távon is. E tényezők kialakulása azonban nem kizárólag a sportolón múlik, hanem jelentős mértékben függ attól a motivációs klímától is, amelyet az edző vagy a pedagógus kialakít. A sportélvezet és az értékes lehetőségek észlelése olyan kulcstényezők, amelyek tudatos pedagógiai eszközökkel támogathatók. Ebben különösen fontos szerepe lehet a feladatorientált motivációs klímának, amely az egyéni fejlődést, a differenciált feladatadást, az önállóságot, a fejlődésalapú visszajelzést és az együttműködést helyezi előtérbe. Ilyen környezetben a sportoló nagyobb eséllyel él meg örömet a sporttevékenységben, világosabb fejlődési lehetőségeket lát maga előtt, és saját idő- és energiabefektetését is értékesebbnek érzékeli. Ezáltal a pozitív motivációs klíma olyan gyakorlati közegként értelmezhető, amely elősegítheti a hosszú távú sport iránti elköteleződés kialakulását és fenntartását. A pozitív motivációs klíma gyakorlati kialakításában különösen jól alkalmazható a TARGET modell, amely a feladat, az önállóság, az elismerés, a csoportalkotás, az értékelés és az idő szervezésén keresztül segíti a sportolók motivációjának támogatását. Ennek alapján a sportelköteleződés nem pusztán egyéni pszichológiai jellemzőként, hanem pedagógiailag alakítható folyamatként értelmezhető, mely tudatosítható és alakítható.

Moravecz Marianna - *Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyházi Egyetem*

Mentális- és környezeti fenntarthatóság a „Z” generáció jóllétében: a sport és a “zöld attitűdök” kapcsolatának vizsgálata

Az ENSZ 2015-ben elfogadott Agenda 2030 keretrendszerében rámutattak a sport szerepére a fenntartható fejlődés szempontjából olyan területeken, mint az egészséges életmód, jólét, minőségi oktatás, nemek-nemzetek közötti egyenlőség és békés társadalom. Így az Agenda 2030-as célkitűzései megegyeznek az olimpia céljaival. A NOB holisztikus szemlélete a 2024-es Párizsi Olimpiai játékokon a környezeti tényezőkön túl a sportolók mentális jóllétének fenntarthatóságában is megmutatkozott. Kutatásunkban feltérképeztük a zöld attitűdök és sport szerepét a „Z” generációs egyetemi hallgatók fenntartható szokásainak gyakorlatában. Három jól elkülöníthető szakot vizsgáltunk: sport, pedagógus (de nem testnevelő), és műszaki-agrár szakos hallgatókat. A vizsgálatban 509 fő vett részt. A kutatás

2024 augusztus végétől októberig tartott. Első három hipotézisünkre nézve a kutatott „Z” generáció negatív jövőképe alapján (Steigervald, 2024) rámutatunk a „semleges spillover” jelenségére. Saját kutatási mintánkra nézve megállapíthatjuk, hogy a sport világához kötődő csoport nem mutat szignifikáns eltérést a minta többi részétől a fenntarthatóság kérdéskörében. Ez egyezést mutat Lenzi és munkatársai (2023) eredményeivel, ami jelzi a mai fiatal egyetemista generáció bizonytalan életkörülményeit. A 2024-es Párizsi Olimpiai játékokon nemcsak a környezeti tényezőkre fektettek nagy hangsúlyt, hanem a sportolók mentális jóllétének fenntarthatósága is szerepet kapott. A NOB bevezette a sporttörténelem eddigi legátfogóbb mentális egészségügyi kezdeményezéseit, beleértve az online bántalmazás megelőzésére irányuló programot és az Athlete 365 Mind Zone-t. Vizsgálatunk nívumának tekinthető a 2024-es Párizsi Olimpiaiával kapcsolatban elkészített olimpiai faktor és az azon belül kapott „zöld”, valamint „társadalmi” faktor. Általuk mutatunk rá a világszintű sportesemény/olimpia hatásának pozitív „spillover” szerepére, mely kihat az egyetemisták mentális jóllét iránti fenntarthatósági attitűdjeire, mely lehetőséget biztosít arra, hogy a sport a fenntarthatósági oktatás és tudatformálás eszközévé váljon, különösen a fiatalabb generációk körében. A fizikális és mentális jóllét a vizsgált „Z” generáció életében meghatározó, ami szaktól, nemtől és társadalmi szinttől függetlenül is megerősíti témánk relevanciáját. Mivel ez a generáció a média világában szocializálódott, így a világhálónak központi szerepe lehet akár az ökotudatos sporteseményekbe való bevonódás szempontjából is.

Fülöp Ákos - MCC Sport és Teljesítménypsichológia Műhely

Mentális egészség és az edzői teljesítmény pszichológiája

Az élsport világában a fizikai teljesítmény mellett egyre nagyobb figyelmet kap a mentális egészség. Az olimpikonok hatalmas nyomás alatt készülnek és versenyeznek, miközben elvárásként nehezedik rájuk a folyamatos csúcsteljesítmény, a médiafigyelem és a személyes áldozatok sora. Az elmúlt években számos sportoló osztotta meg nyíltan a mentális kihívásaival kapcsolatos tapasztalatait, ami rávilágított arra, hogy a mentális jóllét támogatása elengedhetetlen a hosszú távú siker és egészség érdekében.

Az élsportolók mentális egészségének megítélésében paradigmaváltásnak lehetünk szemtanúi, amelyben az elmúlt két olimpia történelmi jelentőségűnek mutatkozik. Két prominens szervezet, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (IOC) és az Egyesült Államok Egyetemi Atlétikai Szövetsége (NCAA) átfogó cselekvési terveket dolgoztak ki a sportolók mentális egészségének védelmére.

De jogosan tehetjük fel a kérdést, hogy az elit atlétákkal a legtöbb időt töltő és a legnagyobb hatást gyakorló személlyel ugyanebben a kérdéskörben, milyen fontos tendenciákra bukkanhatunk. Az edző személyében a legnagyobb hatásközpont, ami nem kis arányban realizálódik az atléta teljesítményében. Mindezt kiváltképp fontos az edzői teljesítmény pszichológiai aspektusainak és mentális egészségének kérdéseivel foglalkozni. Az előadás célja feltérképezni az edzőket leggyakrabban érintő nehézségek és azok hatásának tudományos bizonyítékokon alapuló evidenciáit. Továbbá célunk megteremteni az edzői mentális egészség és teljesítmény pszichológiai alapjainak megértéséhez szükséges terminus technicus-t, amely hozzájárul a közös gondolkodás folytatásához.

Az edzői elköteleződés szerepe a sportolói motiváció és perzisztencia támogatásában- egy interjúkutatás tapasztalatai

A sportolói elköteleződés a sportban való tartós részvételhez kapcsolódó pszichológiai állapot, amely a sportolás iránti szándékot, elszántságot és identitásba való beépülést tükrözi. Scanlan és munkatársai (2013, 2016) modellje alapján az elköteleződés egy dinamikus konstrukció, amelyet több tényező alakít, többek között a sport élvezetessége, a társas támogatás és a személyes célok. Az elköteleződés szoros kapcsolatban áll a sportperzisztenciával, amely a sporttevékenység hosszú távú fenntartását és eredményességét írja le (Kovács, K., 2021). A korábbi kutatások kiemelik az edző meghatározó szerepét a sportolók motivációjának és elköteleződésének alakulásában, mivel az edzői támogatás és irányítás jelentősen hozzájárul a sportolói fejlődéshez és a hosszú távú sportban maradáshoz (Gama et al., 2019). Jelen kutatás célja annak feltárása, hogy milyen tényezők formálják az edzői elköteleződést, és ez miként járul hozzá a sportolók elköteleződéséhez és eredményességéhez. A kutatásban kvalitatív megközelítést alkalmaztunk az edzői perspektívák mélyebb feltárására. Félig strukturált interjúkat vettünk fel 30 edző bevonásával, a kérdések négy blokkra oszthatók, melyek az edzők szakképzettségére, saját sportolói és edzői elköteleződésére, a sportolói elköteleződés támogatására alkalmazott stratégiákra, valamint a szakmai továbbképzéseken való részvételre fókuszálnak. A sportolói elköteleződés támogatásának vizsgálata individuális szinten (Milyen egyéni szintű stratégiái vannak a sportolói eredményesség és elköteleződés támogatására?), mikrorendszer szinten (Milyen csapat szintű stratégiái vannak a sportolói eredményesség és elköteleződés támogatására?), exorendszer szinten (Milyen szervezeti/ intézményi szintű stratégiákat ismer a sportolói eredményesség és elköteleződés támogatására?) jelentek meg az interjúkban. Az adatok elemzése során nyílt, axiális kódolást alkalmaztunk a Grounded Theory megközelítésének megfelelően (Glaser & Strauss, 2010). Az eredmények feltárják, hogy az edzői elköteleződés többdimenziós jelenség, amely szorosan összefügg a sportolók motivációjával és perzisztenciájával. Az interjúk rávilágítanak arra, hogy az edzők által nyújtott érzelmi támogatás, szakmai iránymutatás és visszajelzés hozzájárul a sportolók önbizalmának, teljesítményének és hosszú távú sportban maradásának erősítéséhez. Emellett az edzői viselkedés – empátia, hitelesség, motiváló kommunikáció– meghatározó tényezőként jelent meg a sportolói elköteleződés fenntartásában. Mindezek mellett az edzők közvetítő szerepet töltenek be a sportolók társas környezetében: a csapatszellem, a közösségi élmény és az altruista attitűdök erősítésén keresztül hozzájárulnak a sportolók pszichológiai jóllétéhez és motivációjához. Ezzel párhuzamosan az edzői elköteleződés nemcsak közvetlenül, hanem közvetett módon is meghatározó a sportolói eredményesség tekintetében, például a támogató sportkörnyezet kialakításán keresztül. A kutatás eredményei hozzájárulnak az edzői elköteleződés és a sportolói perzisztencia kapcsolatának mélyebb megértéséhez, különös tekintettel azokra a tényezőkre, amelyek az edzői szerepen keresztül közvetetten befolyásolják a sportolói elköteleződést. A vizsgálat újdonsága, hogy az edzői elköteleződést a sportolói eredményesség egyik kulcsmechanizmusaként értelmezi. Gyakorlati szempontból a kutatás eredményeire építve egy edzői tréningprogram kerül kidolgozásra, amely beépíthető edzőképzésekbe és felsőoktatási tananyagokba. A várható alkalmazások hozzájárulhatnak a sportolók pszichés jóllétének növeléséhez, a kiégés megelőzéséhez, valamint a sportban való hosszú távú részvétel és a sport melletti elköteleződés erősítéséhez.

ELŐADÓK

	Berki Tamás PhD Testnevelő tanár, edző, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem docense. Kutatási területe a sport iránti elköteleződés, a sportmotiváció, valamint a pozitív fiatalkori fejlődés sporton keresztüli támogatása. Oktatói és kutatói munkájában a sportpedagógia, a testneveléstudomány és a kutatásmódszertan kiemelt szerepet kap. Több doktori kutatás témavezetője, Bolyai ösztöndíjas kutató, valamint a Fialat Kutatók Akadémiájának tagja.
	Centeri-Baraksó Eszter A Nyíregyházi Egyetem kézilabda szakadózs hallgatója, aki korábban sportszervező diplomát szerzett. Szakmai elkötelezettségét már tanulmányai elején bizonyította: első helyezést ért el a Decathlon szezonális sportáruház-tervezési pályázatán. Kutatói munkássága is kiemelkedő: a 2025-ös OTDK-n harmadik helyezést ért el az egyetemi hallgatók fenntartható gyakorlatait vizsgáló munkájával. Eredményeit számos hazai és egy isztambuli nemzetközi konferencián is bemutatta, a „zöld attitűdök” kutatását pedig egy sikeres 2026-os EKÖP-pályázat elnyerésével folytatja. Szerteágazó sporttudományi szakképzéseinek köszönhetően holisztikus szemlélettel támogatja a legfiatalabb korosztályt. Korábbi NB II-es sportolói tapasztalatait jelenleg az utánpótlás-nevelésben kamatoztatja: két ifjúsági csapat vezetőedzőjeként dolgozik, emellett mozgásfejlesztő foglalkozásokat vezet. Munkáját egy hátrányos helyzetű régióban végzi, ahol szívügyének tekinti, hogy a gyermekeknek stabil fizikai és mentális alapokat biztosítson, egyúttal befogadó, összetartó közösséget építsen köréjük.
	Fülöp Ákos Sportszakpszichológus és egészségfejlesztő szakember az MCC-Mindset Pszichológia Iskola Sport és Teljesítménypsichológia Műhely műhelyvezetője. Sportpszichológusként magánpraxisában zömében elit atlétákkal dolgozhat és több versenyzője szerepelt a Tokiói vagy a Párizsi Olimpiákon. A gyakorlati munka mellett oktatóként segítő szakemberek képzésében és nemzetközi kutatási projekteken vállal szerepet kiváltkép a mentális egészség és teljesítménypsichológia területén. A Teljesítménypsichológia I. – Az emberi teljesítmény című könyv szerkesztője és szerzője. A sport iránti szeretete gyerekkorából ered és a Riói olimpiáig az életének szerves részét képezte a kajakozás. Élsportolói pályafutása után csapatsportokban szerzett sajátélményt és amerikaifocistaként gyűjtötte a yardokat. Tanulmányait, Rekreatív és egészségfejlesztő szakon a Testnevelési Egyetemen kezdte. Majd az élsport után, a Debreceni Egyetemen pszichológiát hallgatott, mesterképzésre visszatért Budapestre és az ELTE-n diplomázott, majd a szakképzést a Testnevelési Egyetem és az ELTE közös képzésén végezte el.



Kovács Karolina Eszter PhD

pszichológus, a Debreceni Egyetem BTK Pszichológiai Intézetének adjunktusa, a Fiatal Kutatók Akadémiájának vezetőségi tagja. 2019-ben szerezte meg doktori fokozatát a Debreceni Egyetemen neveléstudományok területén, majd 2025-ben habilitált pszichológiai tudományok területén. A Sportperzisztencia kutatócsoport alapítója és vezetője. Tagja a Magyar Nevelés- és Oktatókutatók Egyesületében és a Magyar Pszichológiai Társaságnak. Számos rangos díjat és ösztöndíjat kapott, többek között az Akadémiai Ifjúsági Díjat (2026) és a Bolyai János Kutatási Ösztöndíjat (2023)¹.



Kovács-Kacsur Kristóf

Sportpszichológiai szakpszichológus. Jelenleg integratív terápiás irányban képződik, mivel gondolkodásmódját az átfogó, több módszertan tudásanyagát vegyítő szemléletmód jellemzi. Jelenleg a Mindset Pszichológia szakembereként dolgozik, ahol 2016-ban indult pályafutása szakújságíróként (közel 100, főként sportpszichológiai témájú cikkben működött közre), majd rendezvényszervezőként több élő és online eseményt is koordinált és teszi ezt napjainkban is. Ezt követően 2020-tól, a szakképzéssel párhuzamosan kezdett el sportoló és nem sportoló kliensekkel tanácsadóként dolgozni. 2021-től a szervezet menedzsmentjének is része, 2024-től a HR feladatokért felelős vezetője. Korábban sportolóként és labdarúgó edzőként is tevékenykedett. Egyéni folyamatok mellett dolgozott sportcsapatokkal, többek között utánpótlás labdarúgó válogatottal, illetve e-sportolókkal is.



Lubinszki Mária PhD

Pszichológus, egyetemi oktató, tanácsadó szakpszichológus és sport szakpszichológus. Kutatási és oktatási tevékenységének középpontjában a sportolói teljesítmény pszichológiai tényezői, a reziliencia, a mentális jóllét, a motiváció, valamint a teljesítményszorongás és az önbizalom összefüggései állnak. PhD-fokozatát a Pécsi Tudományegyetem Pszichológia Doktori Iskolájában szerezte, jelenleg a Miskolci Egyetem Tanárképző Intézetének oktatója, a Pszichológia Tanszék vezetője. Sportpszichológusként részt vett élsportolók és olimpiai felkészülésben részt vevő versenyzők mentális felkészítésében, valamint a magyar tájékozódási futó válogatott pszichológusaként is tevékenykedett. Jelenleg több sportágban is aktívan tevékenykedik szakemberként. A sportpszichológia iránti elkötelezettségét saját sportolói tapasztalatai is megalapozzák. Huszonegyszeres országos bajnok tájékozódási futó, többszörös „Az Év Tájfutója” díjazott, valamint több alkalommal nyerte el a „Magyar Köztársaság Jó tanulója – Jó sportolója” elismerést. Oktatóként, kutatóként és gyakorló pszichológusként egyaránt célja, hogy hozzájáruljon a sportolók teljesítményének és mentális jóllétének fejlesztéséhez.

¹ A fotót készítette: Szigeti Tamás

**Lupócz Zsuzsa**

Viselkedéselemző, pszichológia mesterszakos hallgató, akinek sportolói múltja szakmai érdeklődésében is meghatározó szerepet játszik. Kiemelten érdeklődik a sportpszichológia és a sportban maradáshatározó pszichológiai folyamatok vizsgálata iránt. A sport élete meghatározó részét képezi: 15 évig néptáncolt, az utóbbi években pedig versenyszerűen lovagol. Jelen kutatásában az edzői pálya iránti elköteleződés és a sportolók hosszú távú sport melletti elköteleződésének összefüggéseit vizsgálja, különös tekintettel az edzők sportolói motivációban és sportban maradásban betöltött szerepére.

**Moravec Marianna**

Testnevelő, kézilabda edző, médiakultúra pedagógus a Nyíregyházi Egyetem főiskolai docense. Korábban maga is versenyszerűen kézilabdázott. Kutatási területe az egészségtudatosság-, környezettudatos attitűdök és a sport kapcsolatának vizsgálata, valamint a tehetséggondozás holisztikus megközelítése. Oktatói munkájában a kézilabda, a testneveléstanítás módszertana, és sportági kiválasztás mind a tanár szakosok, mind a szakadók képzésénél érvényesül. A Debreceni Egyetem, Humántudományok Doktori Iskola, Neveléstudományi Program, valamint az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola társ témavezetője.

**Pacsura Petra Nikolett**

A Debreceni Egyetem pszichológia alapszakán végzett viselkedéselemző. Kiemelt érdeklődési területei a gyermek- és a sportpszichológia. 2025 óta a Sportperzisztencia Kutatócsoport tagja. Szakdolgozati kutatásában a serdülő táncoslányok sportperzisztenciáját és pszichológiai jellemzőit vizsgálta. A tánc már óvodás kora óta az élete meghatározó területe. Aktív versenyzői pályafutása után jelenleg a Piruett Tánc Stúdió utánpótlás edzőjeként tevékenykedik. Célja a sporton keresztül a testi-lelki egészség megteremtése és a mozgás általi öröm és felszabadultság élményének átadása.

**Tóth Benedek Tibor**

Pszichológus, sportpszichológiai érdeklődésű kutató. Tanulmányait a Debreceni Egyetemen végezte, ahol pszichológia mesterszakos diplomát, valamint angol–magyar bölcsészettudományi szakfordító végzettséget szerzett. Szakmai pályafutását a sport világához kötődő tevékenységek jellemzik. 2017 és 2023 között a DEAC NB I-es futsalcsapatának játékosa volt. 2023–2024-ben önkéntes gyakornokként dolgozott a Debreceni Labdarúgó Akadémián és a DEAC-nál, emellett 2023 óta a Sportperzisztencia Kutatócsoport tagja. Ugyancsak 2023 óta labdarúgó-játékvezetőként is tevékenykedik. Érdeklődési területei elsősorban a sportpszichológia, a sportperzisztencia, a sportsérülések pszichológiai vonatkozásai, valamint a sportolói teljesítmény pszichológiai tényezőinek vizsgálata.