

Szék Kálmán Ösztöndíj Pályázat 2020

Témadolgozat

A PresiDance TSE versenytáncosainak teljesítménymotivációja

Készítette:

Závecz Roland Zoltán

Tartalomjegyzék

| | |
|--|-------|
| 1. A motiváció | ----- |
| 1.1 Motiváció a hétköznapi életben | ----- |
| 1.2 Motiváció a sportban, avagy a teljesítménymotiváció | ----- |
| 2. A PresiDance TSE felépítése és működése | ----- |
| 3. Mi is az a versenytánc? | ----- |
| 3.1 A társastánc táncnemeinek bemutatása | ----- |
| 3.2 Hogy is néz ki egy társastáncverseny? | ----- |
| 4. Kérdőív a PresiDance TSE versenytáncosainak teljesítménymotivációjáról | ----- |
| 5. A kérdőív elemzése | ----- |
| 6. Eredmények összegzése | ----- |
| 7. Irodalomjegyzék | ----- |

“Minden olyan napot elveszettnek kell tekintenünk, amelyen nem táncoltunk legalább egyszer.”

(Nietzsche)

1. A motiváció

1.1 Motiváció a hétköznapokban

A motiváció valamilyen késztetés, amelyre az élet minden területén szükségünk van, és amely származhat kívülről vagy akár belülről. Ez a latin eredetű szó a viselkedés és a magatartás kiváltásában, szabályozásában és fenntartásában szerepet játszó tényezők összességét jelenti. A motiváció eredői, azaz a motívumok megszabják a viselkedés irányát, energetizálják azt. Az alapvető motívumok jellemzőek minden állatfajra. Ezek az önfenntartási motívumok, a társas motívumok és a kíváncsiság. Velezületett vagy örökléssel továbbadott késztetéseink az ösztönök, amelyek az önfenntartási motívumok közé tartoznak, ilyen például az éhség és a szomjúság érzete. Társas motívumok közé tartozik a szexualitás, az utódgondozás, de a menekülő és támadó viselkedés motivációja is. Szintén veleszületett motívum a tanult motivációk csoportját alkotó kíváncsiság, a megismerésre való törekvés (Szabó 2013; Gyömbér-Kovács 2012).

Vannak ugyanakkor nem alapvető motívumok is, amelyek csak az emberre jellemzőek: a kompetencia, a hatékonyság, a teljesítménymotiváció, az önmegvalósítás, és az élet mélyebb értelmének megismerése iránti igény (Gyömbér-Kovács 2012).

1.2 Motiváció a sportban, avagy a teljesítménymotiváció

Egy sportoló akkor sportol a sport szeretet miatt, ha belsőleg motivált. A belső motiváció fogalma számos tevékenység esetén pozitív hatásokkal és maximális bevonódással kapcsolódik össze (Gyömbér-Kovács 2012).

A belülről motivált sportolók önmaguk miatt sportolnak, míg a kívülről motiváltak valamilyen rajtuk kívül álló ok miatt teszik ezt. Az utóbbi esetben a sportolók valamilyen cél érdekében üzik a sportot, amely lehet valami, amit meg akarnak szerezni (érmek, hírnév, ösztöndíjak) vagy valami, amivel elkerülhetnek egy kellemetlen dolgot. Idősebbé válásunk során a külső motivációk fognak egyre inkább dominálni, de nem feltétlenül hatnak rombolóan a belső motivációra (Gyömbér-Kovács 2012).

A sportban a legerőteljesebb és leginkább jelenlevő szükséglet az értékesség, a hozzáértés, a tudás és a hatékonyság érzésének igénye. Akkor beszélhetünk nagyobb belső motivációról, ha

az általunk űzött sport kielégíti az autonómia, kompetencia és a valahová tartozás érzésének szükségletét. A belső motiváció különösen fontos kihívások, gyenge teljesítmény és balszerencse esetén. A belsőleg motivált sportolók számára a sport minden téren örömet jelent (Gyömbér-Kovács 2012).

A külső megerősítés is fontos a sportolók életében, de ennek hatása kettős. A különböző jutalmak természetesen ösztönzően hatnak egy adott személy teljesítménymotivációjára, de ugyanakkor fenyegető erővel is bírhatnak, ami abban az esetben lehetséges, ha a jutalmak elveszik a sportoló önálló döntési lehetőségét. Ami szintén fontos, hogy ha a sportoló a teljesítményéhez mértén kap jutalmat vagy éppen megerősítést, és a visszajelzés - például az edzőtől - nem kapcsolódik össze a sportoló valamely félelmével, akkor tapasztalható a saját képességeibe vetett hitének, önbizalmának és a belső motivációjának növekedése. Ellenkező esetben a negatív megerősítés által generált érzések kihatnak a sportoló teljes képességrendszerére (Gyömbér-Kovács 2012).

A cél elérésére való felkészülés során felállítunk magunkban egy igényszintet, ami a feladat elvégzésére vonatkozó előzetes célkitűzés, ez a saját magunk iránti elvárásunk. Az adott megpróbáltatás során elért valós eredmény pedig a teljesítményszint. Ha a teljesítményszint elérte vagy éppen meghaladta az igényszintet, akkor ezt a sportoló sikerként, ellenkező esetben kudarcként éli meg. További tény, hogy a siker esetén növekedik az igényszint, még hozzá nagyobb mértékben, mint ahogyan kudarc esetén csökken (Gyömbér-Kovács 2012).

Igéyszint tekintetében lehetünk sikerorientáltak vagy kudarckerülők. Jellemző a sportolókra, hogy sikerek után magabiztosabban néznek új kihívások elé és keresik is azokat. Kudarcok esetén viszont kudarckerülővé válhatnak. Egy-egy kudarc vagy siker nem, de a folyamatos kudarcélmény már képes megváltoztatni a személyiséget, a sorozatos siker pedig megteremtheti a sikerorientált hozzáállás gyökerét (Gyömbér-Kovács 2012).

2. A PresiDance TSE felépítése és működése

A PresiDance Tánc Sport Egyesület Szentgotthárd város egyedülálló sportszervezete. Nem csupán a város sportéletéhez járul hozzá, de ugyanakkor a kulturális színvonalat is emeli. Az egyesületet 2016-ban két ifjú táncos alapította Szentgotthárdon. Horváth Kristóf és Szatmári

Orsolya akkoriban még nem gondolta volna, hogy ennyi versenytáncost fognak oktatni, hiszen a céljuk akkor még csak hobbi csoportok tanítása volt, a társastánc fiatalokkal való megismertetése. Egy ilyen kis városban azt gondolnánk, nehezen indul be egy egyesület, különösen az, amelyik egy ilyen „idegen” sporttal foglalkozik. A két alapító számára ezért is okozott hatalmas meglepetést a rengeteg érdeklődés, aminek száma azóta is folyamatosan növekszik. Az egyesület jelenleg körülbelül 100 táncossal, ebből egészen pontosan 18 aktív versenyzővel büszkélkedhet. 2020 szeptemberében már egy új oktató is csatlakozott az egyesülethez, ezzel létrehozva a lehetőséget, hogy a gyermekek táncterápián is részt vehessenek. Büszkeséggel tölti el mind az edzőket, mind a táncosokat, hogy 2020-ban a PresiDance TSE közel 100 egyesületből a 16. lett az egyesületek ranglistáján. Ez megyei szinten azt jelenti, hogy a sportegyesület Vas megye második legsikeresebb egyesülete.

Az egyesület táncosai rendszeresen vesznek részt a város és annak környékén elhelyezkedő települések kulturális programjain, ezzel is emelve azok színvonalát. Mivel diákok és munkavállalók egyaránt tartoznak az egyesülethez, ezért az órákat és edzéseket csak délután tudják lebonyolítani. Az edzők elhivatottságát az is bizonyítja, hogy sokszor még este 8 óra után is megtaláljuk őket a táncteremben az ugyancsak lelkes tanítványokkal, és ha muszáj, akkor akár egész hétvégéjüket feláldozva tanítanak.

Kristóf és Orsi a versenyzők számára gyakran meghívják más edzőket is, ezzel is segítve fejlődésüket. Tulajdonképpen, ha egy kifejezéssel kellene jellemeznem az egyesületet, akkor az a „mindent a táncosokért” lenne.

3. Mi is az a versenytánc?

A tánc egy nagyon összetett sportág, ugyanakkor egy művészeti ág is. Ennek a mozgásformának számos stílusa keletkezett az évek során: balett, hipp-hopp, szteptánc, break tánc és persze a versenytánc. A tánc egyébként 1997 óta a Nemzetközi Olimpiai Bizottság szerint is sportnak számít. A versenyzőknek a fizikai tulajdonságokból (erőnlét, kitartás, állóképesség) a maximumot kell hozni a versenyen, persze mindeközben azt is mutatni, hogy ez egy könnyű sport, élvezik és egyáltalán nem megerőltető, amit csinálnak. A versenytáncosokat természetesen megkülönböztethetjük először is az alapján, hogy kezdő, haladó vagy hivatásos szinten űzi a táncsportot. A kezdők, vagyis a tánciskolás versenyzők igazából csak a díjakért, az élményért, egy nagyon „alap szinten” versenyeznek. Ők általában

három táncnemet táncolnak, de szintjüktől függően van, hogy már négyet. A haladó versenyzők a versenykönyvesek. Őket tovább bonthatjuk versenyosztályok alapján; 6 ilyen osztályt különböztetünk meg: E, D, C, B, A, S. Az E osztály a legelső versenykönyves osztály, ahol csak 3 táncot táncolnak a versenyzők. D osztályban már négyet, és C-től felfelé már öt tánc a kötelező. Ezen osztályok nem az egyetlen szempont, amely alapján különbséget teszünk a táncosok között. Mint minden más sportban, a versenytáncban is vannak korosztályok: Gyermek I, Gyermek II, Junior I, Junior II, Ifjúsági, Felnőtt és Senior. Az előbbieken felsorolt osztályokban már pontokért versenyeznek, minél jobb helyezést érnek el a versenyen, annál több pontot kapnak, amelyek segítségével osztályt léphetnek. Az utolsó csoport pedig a profi táncosoké, akik nem csupán a kupákért és az elismerésért táncolnak, hanem pénzért is, hiszen ez a hivatásuk. Ők is pontokat gyűjtenek, de ők azért, hogy minél jobb helyezést érjenek el az országos ranglistán.

3.1 A társastánc táncnemeinek bemutatása

A társastánc táncnemeit két csoportba sorolhatjuk: latin-amerikai (továbbiakban: latin) és standard táncok. Mindkét csoport 5-5 táncot tartalmaz. Ugyanakkor osztálytól függően változik az is, hogy az egy-egy táncnemben milyen figurákat táncolhatunk, illetve van egy bizonyos ruhaszabályzat is. Ezeket a szabályokat természetesen minden táncosnak be kell tartania.

Standard táncok

Mint már említettem, a táncnemek száma attól függ, hogy milyen osztályban versenyzünk. E osztályban a kötelező táncok az angolkeringő, a tangó, és a quickstep, D osztályban pluszként beékelődik a tangó és quickstep közé a bécsi keringő, valamint C osztálytól felfelé a bécsi keringő és quickstep közé a slowfox is. Az angolkeringő jellemzője az emelkedés és süllyedés. A lassan és kifinomultan mozgó test és a lírikus zene teszi elragadóvá és a legharmonikusabb standard tánccá. A tangó eredetileg egy latin tánc, mégis a standard táncok közé sorolják manapság. Közepesen gyors, dinamikus tánc. A bécsi keringő hasonlóan kifinomult tánc, mint az angol, habár kétszer gyorsabb annál. A slowfox egy technikailag nagyon nehéz tánc, nem csoda, hogy csak C osztálytól kötelező. A quickstep leginkább a slowfoxból eredeztethető. Kifinomult lábtechnikát igényel. Jellemzője a futómozgás, miközben a felsőtest teljesen nyugodt marad. A standard táncok körében ez az egyetlen, amely ennyire étellel teli és dinamikus.

Latin táncok

Az E osztály kötelező táncai a chachacha, a rumba, és a jive. D osztályban a chachacha elé érkezik a samba, C osztálytól felfelé pedig a rumba és jive közé kerül be a paso doble. A samba lényege, hogy felelevenítsük a brazil karneválokat. Szaggatott, rövid mozdulatok, valamint erős csípőmozgás jellemzi. A chachacha azt mutatja be, hogy a fiú udvarol a lánynak, gyakorlatilag az ismerkedés folyamata jelenik meg benne. A rumba egy nagyon lírikus tánc, egy szerelmi történetet vélhetünk benne felfedezni, az „előző táncban összeismerkedett pár” itt már egymás iránti szerelmét éli meg. A paso doble egy spanyol ugyanakkor standard eredetű tánc, amely egy bikaviadalt mutat be. A fiú a torreador, a lány pedig a kendő, ők ketten a képzeletbeli bika körül mozognak. Végül a jive egy nagyon pörgős táncnem, melynek lényege, hogy a fiú és a lány tulajdonképpen bulizzanak.

3.2 Hogy is néz ki egy társastáncverseny?

Milyen versenyek vannak?

A társastáncversenyek között is különböző kategóriák, illetve rangok vannak. Vannak kiemelt, illetve nem kiemelt versenyek. Utóbbiak az úgynevezett klubközi versenyek. Kiemelt versenyek közé pedig a Területi Bajnokságok, Országos Bajnokságok, Országos Ranglistaversenyek és Magyar Bajnokságok tartoznak. A Területi Bajnokságot az ország három régiójában rendezik meg: Kelet-Magyarország, Budapest és Pest megye, Nyugat-Magyarország. A versenyzők azon vesznek részt, amelyik régióba az ő egyesületük földrajzilag tartozik. Ezen a versenyen való részvétel a feltétele az Országos Bajnokságon (OB) való indulásnak. Az OB évente kerül megrendezésre, korosztályok szerint pedig eltérő ennek rendszere, ezért egy táblázatba foglaltam (1. táblázat), hogy mely korosztály mely versenyosztály (E, D, C, B, A, S) Országos Bajnokságán vehet részt.

| Korosztályok | Standard | Latin | Hattánc | Nyolctánc | Tíz tánc |
|--------------|------------|------------|---------|-----------|----------|
| Gyermek I. | E, D | E, D | E | D | - |
| Gyermek II. | E, D, C | E, D, C | E | D | C, B |
| Junior I. | E, D, C, B | E, D, C, B | E | D | C, B |
| Junior II. | E, D, C, B | E, D, C, B | E | D | C, B |

| | | | | | |
|-------------|------------------|------------------|---|---|------|
| Ifjúsági | E, D, C, B, A | E, D, C, B, A | E | D | C, B |
| Felnőtt | E, D, C, B, A, S | E, D, C, B, A, S | E | D | C, B |
| Senior I. | E, D, C | E, D, C | E | D | C |
| Senior II. | E, D, C | E, D, C | E | D | C |
| Senior III. | E, D, C | E, D, C | E | D | C |
| Senior IV. | E, D, C | E, D, C | E | D | C |

1. táblázat: Országos Bajokságon való részvétel korosztály és versenyosztály szerint

A Hat-, Nyolc-, illetve Tíz tánc Bajnokságokon a pontozás a következőféleképpen néz ki: először standard táncokból pontozzák a táncosokat, majd pedig latinból és végül a két pontozást összevetve fog kialakulni a végleges eredmény. Országos Ranglistaversenyen az adott korosztálytól függően C, B, A és S osztályos versenyzők versenyezhetnek egymás ellen. A legrangosabb versenynek a Magyar Bajnokság számít, amit minden korosztály részére megrendeznek szintén versenyosztálytól függően.

Hogy is néz ki egy társastáncverseny?

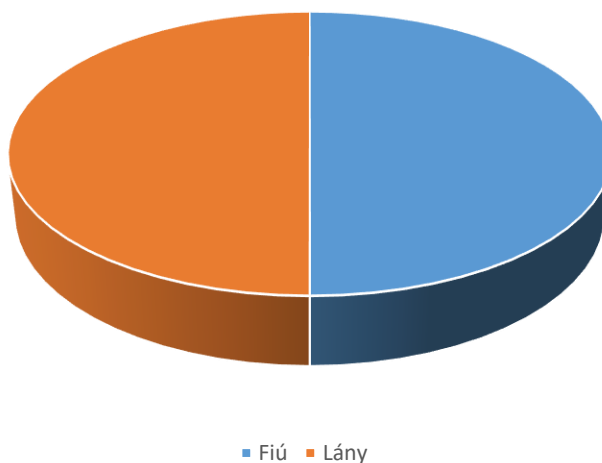
A versenyek mindig más-más városokban kerülnek megrendezésre. A nevezés lezárását követően megjelenik a verseny hivatalos forgatókönyve, ebben osztály/korosztály szerint láthatjuk, mikor fogunk parketre lépni. A versenyek több blokkra vannak osztva, minden blokk előtt van egy úgynevezett parkettpróba, a végén pedig eredményhirdetés. A versenyzőknek a saját körük előtt legalább egy órával meg kell érkezniük a helyszínre és a versenykönyvet leadva be kell nevezni a helyszínen is. Mivel a versenytánc egy rendkívül elegáns, „csillogó-villogó”, már-már „puccos” megjelenést igénylő sportág, a nevezést követően a táncosok elmennek öltözni a ragyogóbbnál ragyogóbb ruháikba, erős, feltűnő sminket és haját csinálni, és hangolódni a megmérettetésre. C osztálytól felfelé jellemző, hogy a lányok és a fiúk bőrét is leburnítják, ez a folyamat pedig szintén sok időt igényel. Ezek után következhet a bemelegítés a parkett szélén, mielőtt kezdődne az adott párosok köre.

A nevezők száma befolyásolja a körök számát is. Hat pár fölött már legalább két kört kell táncolnia a párnak, azaz elődöntőt és döntőt, de persze csak akkor, ha a pontozóbírók tovább juttatták. Ha több mint 12 pár indul, akkor a táncosok először elődöntőt, majd középdöntőt és végül döntőt táncolnak. A döntőben való szereplés után kezdődhet a várakozás az eredményhirdetésig. A döntőben részt vevőket természetesen az utolsó helytől kezdődően szólítják, így legutoljára az első helyezettet. Akik a dobogóra állhattak, őket éremmel

díjazzák, továbbá az első helyezett kupát, illetve rangosabb versenyeken ajándécsomagot is kap. Egy-egy versenyen akár több száz páros is megmérettetheti magát.

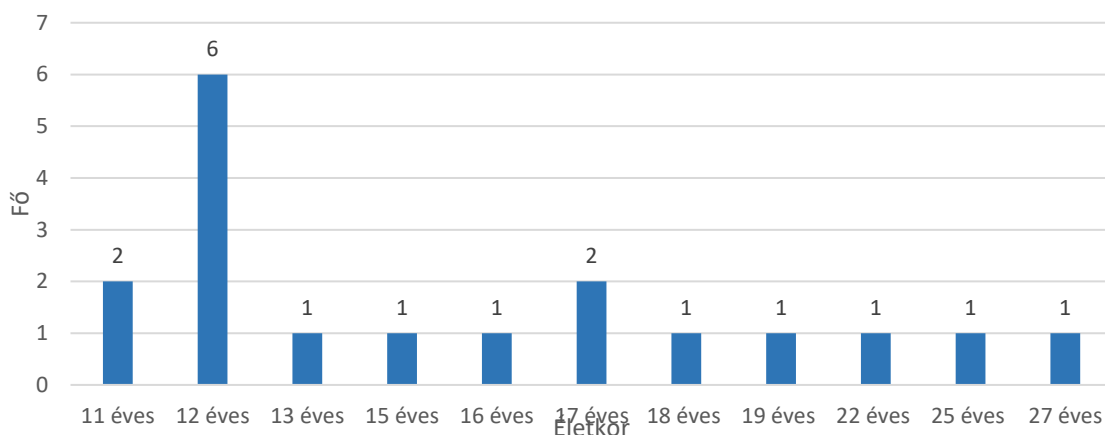
4. Kérdőív a PresiDance TSE versenytáncosainak teljesítménymotivációjáról

A kutatási célom az volt, hogy bebizonyítsam, hogy a PresiDance TSE versenytáncosai sikerorientáltak, magas teljesítménymotivációval rendelkeznek, továbbá arra is kíváncsi voltam, hogy melyik nemnek, illetve életkor szerint csoportosítva melyik csoportnak magasabb a teljesítménymotivációja. A kérdőívet összesen 18 fő töltötte ki, ebből 9 fiú és 9 lány (1. ábra).



1. ábra: A kérdőívet kitöltők nemi megoszlása

Az életkorok nagyon eltérőek, ezért azt egy külön grafikonon ábrázoltam (2. ábra).



2. ábra: Az egyesület táncosainak életkor szerinti megoszlása

Ezen táncosok mindegyike versenyez mind latin, mind pedig standard táncokból, habár a versenyszintek eltérőek. Vannak, akik tánciskolás versenyeken vesznek részt, de a legtöbb esetben versenykönyvvel rendelkeznek, a professzionista edzők mellett, E osztálytól C osztályig.

Kutatásom során négy hipotézist fogalmaztam meg, mindegyiket még az eredmények beérkezése előtt. Ezek a feltételezések az alábbiakban láthatóak.

Hipotézisek

1. Az egyesület versenytáncosai inkább sikerorientáltak, mint kudarckerülők.
2. Az egyesület táncosai a válaszok alapján magas teljesítménymotivációval rendelkeznek.
3. A női nem teljesítménymotivációja magasabb, mint a férfi nemé.
4. Az általános iskolában tanulók teljesítménymotivációja alacsonyabb, mint idősebb társaiké.

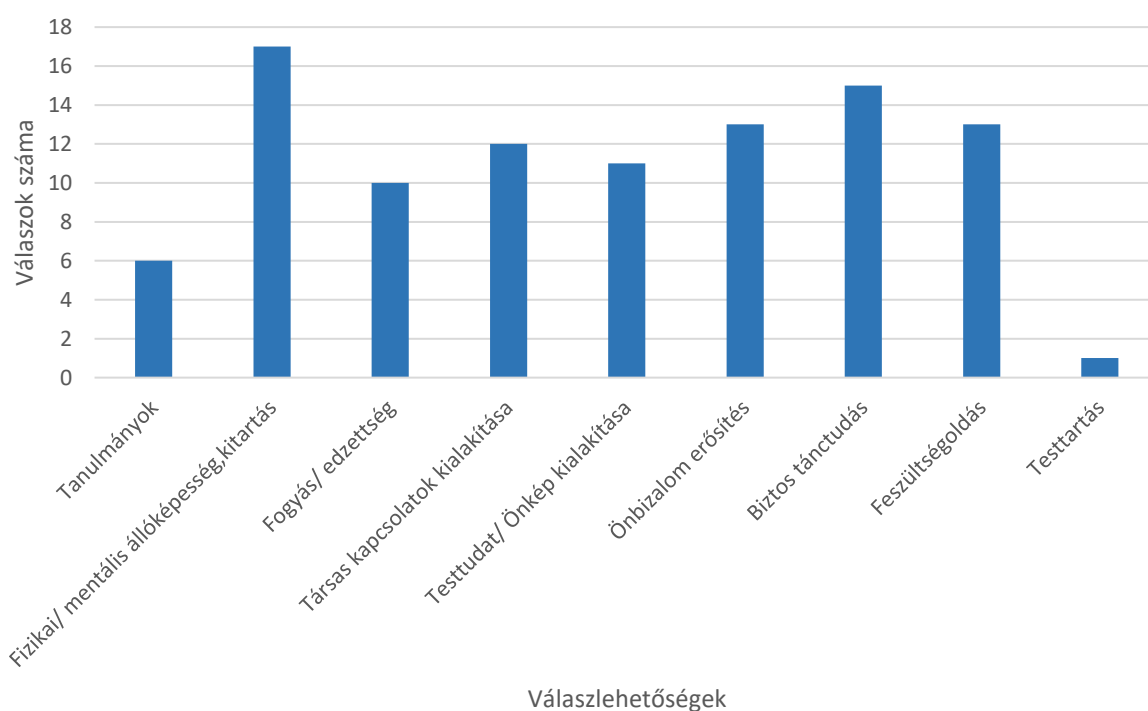
5. A kérdőív elemzése

A kérdőívet kitöltőknek 16 kérdésre kellett választ adniuk, ebből 11 kérdés tényleg célzottan a teljesítménymotivációra. Azért ezt a módszert választottam, mert a kérdőív gyorsan

kitölthető és egyértelmű, a válaszlehetőségek adottak és ezáltal a kérdőív könnyen kiértékelhető.

A kérdőívem elején a demográfiai adatokat tártam fel, melyek az életkorra, a nemre és arra vonatkoztak, hogy az illető diák vagy munkavállaló volt-e. Ezután következtek a lényegi kérdések, amelyek a teljesítménymotivációra vonatkoztak.

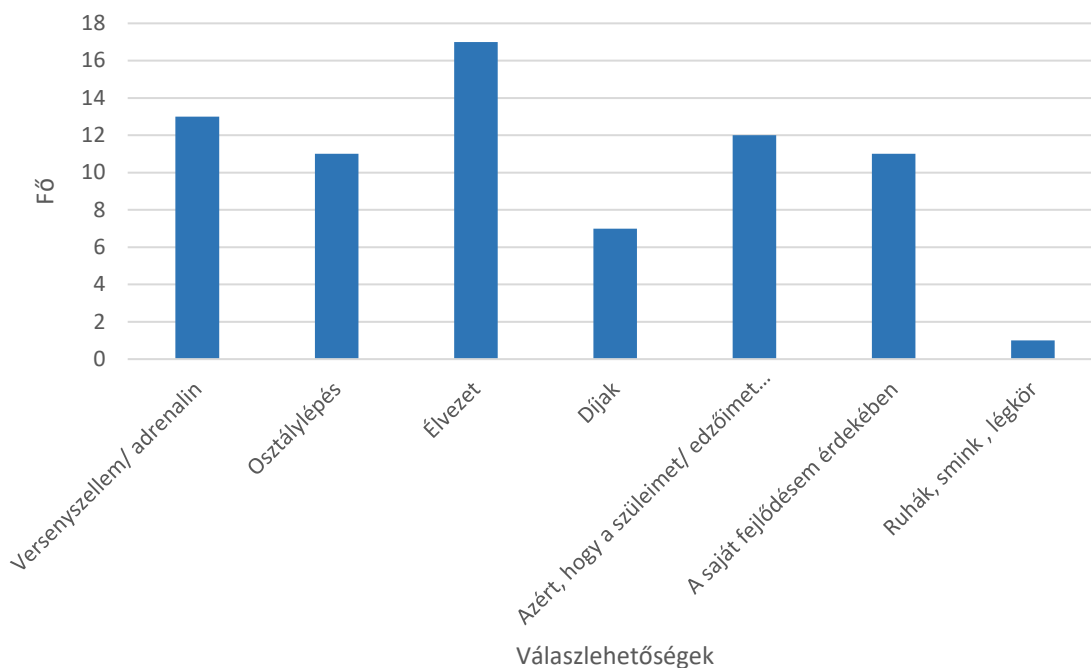
Az első kérdés „Miért kezdted táncolni?“, amire sokak válasza az volt, hogy a szülei tanácsára, vagy azért, mert megtetszett nekik. A második kérdés az volt, hogy „Mik a céljaid a táncból?“. Erre más és más válaszok érkeztek, de az egyértelmű, hogy a tánc mindenkinek szerepel a jövőbeni terveiben, csak éppen más formában. Ezek alapján úgy gondolom, hogy mivel mindenkinek szerepel a jövőjében a tánc, már ez is mutatja, hogy milyen motiváltak. Ezután a „Mely területeken segít neked a tánc?“ kérdés következett, amelyre a beérkezett válaszokat a következő grafikon ábrázolja (3. ábra).



3. ábra: „Mely területeken segít neked a tánc?“ kérdésre kapott válaszok megoszlása

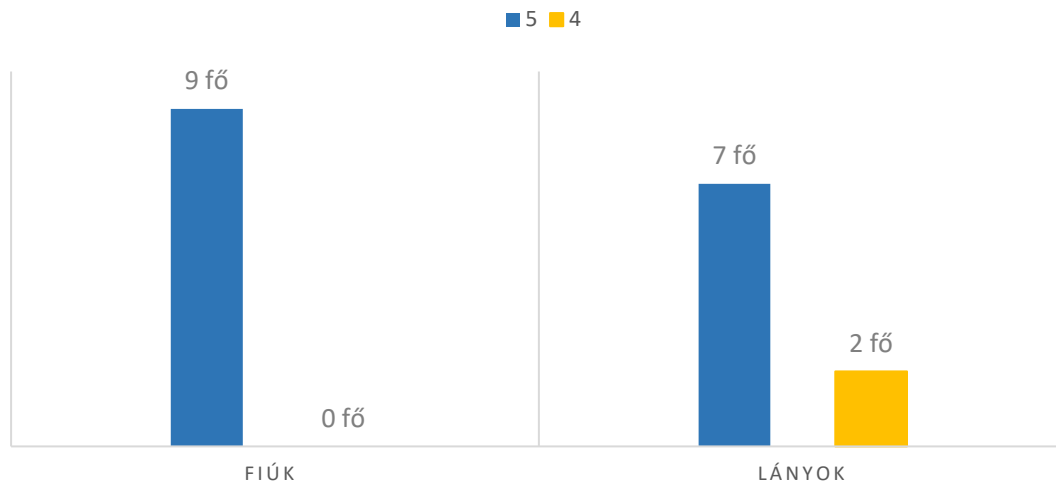
A harmadik ábrán látható, hogy a legtöbb válaszadónak a „Fizikai/mentális állóképesség, kitartás” területeken segít a tánc, míg a legkevésbé a testtartásukat segítette. Véleményem szerint a mai fiatalság körében a helyes testtartás nem tartozik azon tényezők közé, amik meghatározóak a fizikai képességeket illetően. A társastáncban azonban az egyik

legfontosabb technikai elem a helyes testtartás, ebből kifolyólag meglepőnek találom, hogy a kitöltők számára ez a terület fejlődik legkevésbé a táncsport által. A negyedik kérdésre, ami a „Motiváltabbnak érzed magad az edzés után?” volt, egyöntetűen igenleges választ kaptam, ami pedig azt mutatja, hogy a kitöltők teljesítménymotiváció szintje magas. Az ötödikként tettem fel azt a kérdést, hogy „Mi az, amiért versenyzel?”. Erre a kérdésre hét válaszlehetőséget adtam meg, amelyek számának eltérését az alábbi grafikon mutatja (4. ábra).



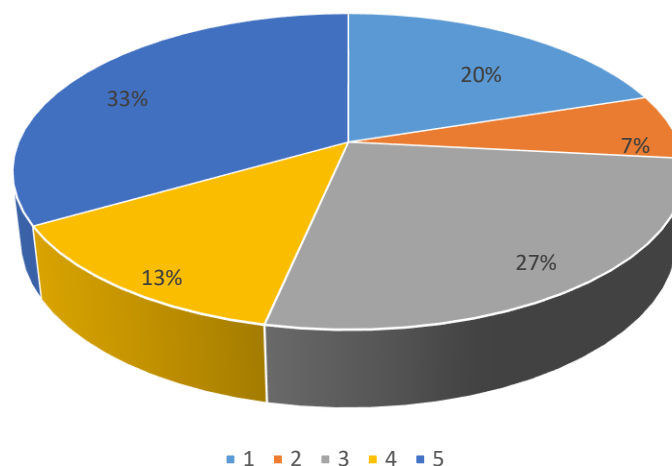
4. ábra: „Mi az, amiért versenyzel?” kérdés válaszainak megoszlása

Ezen grafikonon könnyedén megfigyelhető, hogy a legkevésbé jellemző befolyásoló tényező a „Ruhák, smink, léggör”. Ugyanakkor a legtöbb kitöltő számára az élvezet az ok, amiért versenyeznek, a második legjellemzőbb válasz pedig a „Versenyszellem/adrenalin” volt. Ez pedig szintén a magas teljesítménymotivációra mutat rá, eredményeket akarnak elérni. Ugyanakkor a két lejellemzőbb válasz azt jelzi, hogy ezek a táncosok belsőleg motiváltak, saját magukért és a tánc szeretete miatt versenyeznek. A hatodik kérdés a „Mennyire fontos számodra, hogy jól teljesíts? (1- legkevésbé, 5- leginkább)” volt, amire túlnyomó részben az „5” választ kaptam. Ugyanakkor a következő grafikonon (5. ábra) jól látszik, hogy a lányok számára nem annyira fontos a jó teljesítmény, mint a fiúk számára, habár az eltérés nem jelentős.



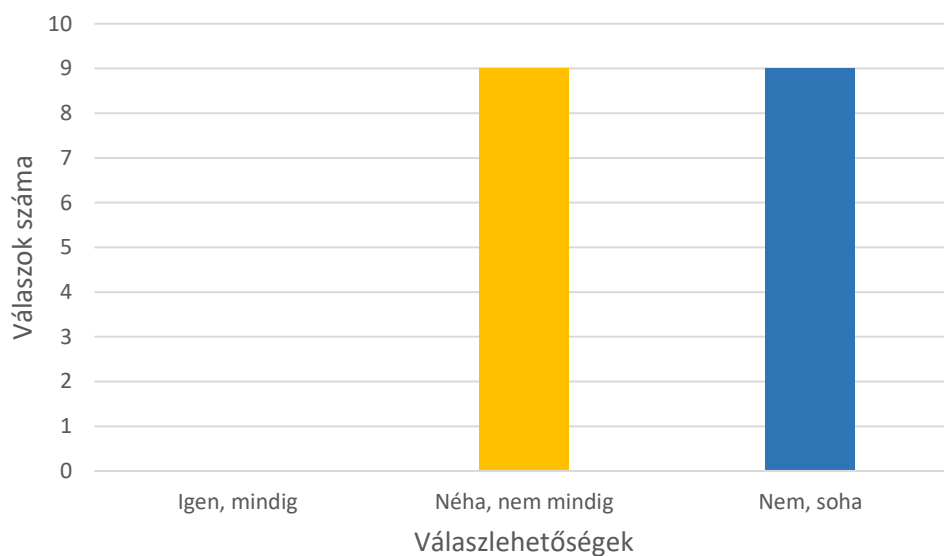
5. ábra: „Mennyire fontos számodra, hogy jól teljesíts?” kérdés válaszainak megoszlása nemek között

Ezek után a „Ha egy versenyen nem olyan eredményt érsz el, mint amit vártál, mennyire keseredsz el? (1- legkevésbé, 5- leginkább)” kérdés következett, amelyre a válaszlehetőségeket egy egytől ötig terjedő skálán adtam meg, de mivel a válaszok nagyon vegyesek voltak, ezért ezt is szemléltetem (6. ábra). Az „1” és „3” pontot jelölték a legtöbben, ebből arra következtettem, hogy a kudarcot, vagy egyszerűen egy kevésbé sikeres versenyt könnyedén fel tudnak dolgozni, és menni tovább. Itt az is megfigyelhető, hogy két személy az „5” választ adta, ami nem igazán a motiváltságot tükrözi.



6. ábra: „Ha egy versenyen nem olyan eredményt érsz el, mint amit vártál, mennyire keseredsz el? (1- legkevésbé, 5- leginkább)” kérdés válaszainak megoszlása százalékban

Az előzőekkel ellenben a következő kérdésre, ami a „Ha egy számodra könnyű vagy elsőre lehetetlennek tűnő feladat közül kell választanod, melyiket választod?” volt, minden kitöltő azt válaszolta, hogy megpróbálná a lehetetlennek tűnőt. Ebből kifolyólag gondolom azt, hogy van bennük akaraterő és kitartás. A kilencedik kérdésem az volt, hogy „Ösztönző hatású-e, ha új kihívás/ feladat előtt állsz? (pl. egy új technikai elem)”. Erre ismét valamennyien igenleges választ adtak, tehát ez előző két kérdésre kapott válaszokból szintén arra következtethetünk, hogy a kitöltők teljesítménymotiváltak. Az utolsó előtti kérdésemre kétféle válasz érkezett a három lehetőségből. A kérdésem az volt, hogy „Ha kudarc ér, szoktad-e azt érezni, hogy abba akarsz hagyni?”. Ennek válaszait szintén diagramon ábrázoltam (7. ábra).



7. ábra: „Ha kudarc ér, szoktad-e azt érezni, hogy abba akarsz hagyni?” kérdésre adott válaszok megoszlása

Az ábrán látható, hogy a versenyzők számára soha, vagy csak ritkán jellemző az, hogy az elért rossz eredmény következtében abba akarják hagyni. Végül a tizenegyedik, a „Szereted-e, ha visszajelzést kapsz arról, hogy hol tartasz, mit csinálsz jól és mit rosszul?” kérdésemre is egyöntetűen az „Igen” választ kaptam. Ezek alapján azt gondolom, hogy a versenytáncosok számára nem csak a belső, de a külső motiváció úgyszintén jellemző.

6. Eredmények összegzése

Témadolgozatom befejezése előtt szeretném összegezni a kutatásom eredményeit, ennek okán szeretném sorra venni a felállított hipotéziseimet, és bemutatni azok be-/be nem igazolódását.

1. **Hipotézis:** Az egyesület versenytáncosai inkább sikerorientáltak, mint kudarckerülők.

Kutatásomból arra következtetek, hogy a feltételezésem igaznak bizonyult. A hatodik („Mennyire fontos számodra, hogy jól teljesíts?”), a hetedik („Ha egy versenyen nem olyan eredményt érsz el, mint amit vártál, mennyire keseredsz el?”), a nyolcadik („Ha egy számodra könnyű vagy elsőre lehetetlennek tűnő feladat közül kell választanod, melyiket választod?”), a kilencedik („Ösztönző hatású-e, ha új kihívás/ feladat előtt állsz?”), és a tizedik („Ha kudarc ér, szoktad-e azt érezni, hogy abba akarod hagyni?”) kérdésre kapott válaszok igazolják ezt.

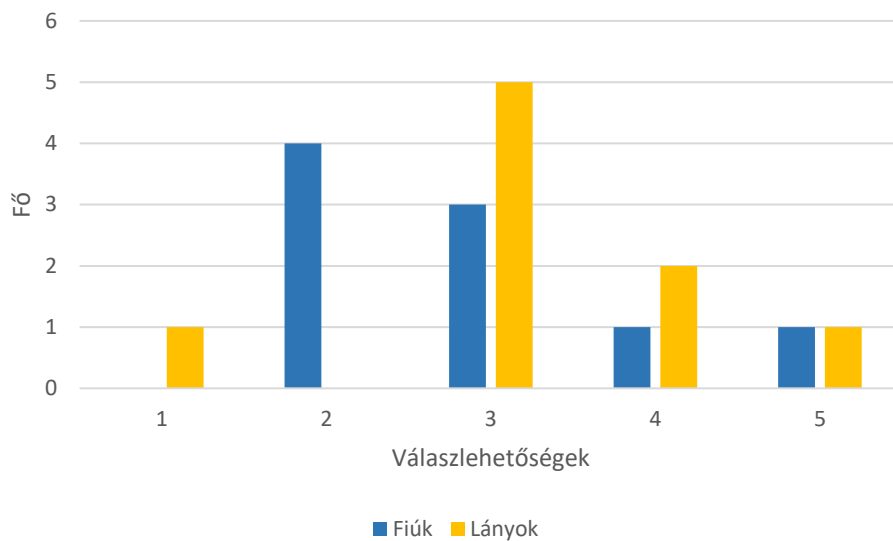
2. **Hipotézis:** Az egyesület táncosai a válaszok alapján magas teljesítménymotivációval rendelkeznek.

Ez a feltételezés is igaznak bizonyult. A legtöbb kitöltő válasza megegyeznek az egyes kérdések tekintetében, több kérdésre is egyöntetű választ kaptam. Ezek a kérdések a „Motiváltabbnak érzed magad az edzés után?”, a „Ha egy számodra könnyű vagy elsőre lehetetlennek tűnő feladat közül kell választanod, melyiket választod?”, az „Ösztönző hatású-e, ha új kihívás/ feladat előtt állsz? (pl. egy új technikai elem)”, valamint a „Szereted-e, ha visszajelzést kapsz arról, hogy hol tartasz, mit csinálsz jól és mit rosszul?” voltak.

3. **Hipotézis:** A női nem teljesítménymotivációja magasabb, mint a férfi nemé.

Ezen feltételezésemet a válaszokból kiindulva hamisnak gondolom. A válaszokat tekintve nem volt különösen nagy eltérés a nemek között, legtöbbször ugyanazok a válaszok érkeztek. A hatodik („Mennyire fontos számodra, hogy jól teljesíts? (1- legkevésbé, 5- leginkább)”) (5. ábra) és a hetedik („Ha egy versenyen nem olyan eredményt érsz el, mint amit vártál, mennyire keseredsz el? (1- legkevésbé, 5- leginkább)”) (8. ábra) kérdésre érkezett válaszok alapján, amelyeket diagramokon tüntettem fel, arra következtethetünk,

hogyan a fiúk teljesítménymotivációja magasabb, mint a lányoké. Összességében a lányok jobban elkeserednek egy rosszabb eredmény miatt, mint fiú társaik.



8. ábra: A „Ha egy versenyen nem olyan eredményt érsz el, mint amit vártál, mennyire keseredsz el? (1- legkevésbé, 5- leginkább)” kérdésre érkezett válaszok megoszlása nemek szerint

4. Hipotézis: Az általános iskolában tanulók teljesítménymotivációja alacsonyabb, mint idősebb társaiké.

Mivel a válaszok szinte teljesen egyformák, nincsen különösebb különbség azok között, ezért ezen feltételezés bizonyításához további kutatás elvégzésére lenne szükség, például egy hosszabb és részletesebb kérdőív.

A teljesítménymotiváció témakörét elméletben és gyakorlatban is körbejárva öröm volt számomra látni, hogy táncegyesületed tagjai ennyire pozitívan vélekednek a sportjukhoz való hozzáállásukat illetően, mely az elért eredményeken is meglátszik.

Irodalomjegyzék

Gyömbér Noémi – Kovács Krisztina (2012): Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek. Noran Libro Kiadó, Budapest.

A Magyar Táncsport Szakszövetség Versenytánc Szakág Versenyszabályzata, Budapest, 2019.

<https://mtasz.hu/wp-content/uploads/2018/11/Versenyszab%C3%A1lyzat-2019.01.01..pdf>

Letöltés dátuma: 2020. 10. 21.

Versenytánc, 2019.

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Versenyt%C3%A1nc>

Letöltés dátuma: 2020. 10. 25.