

A versenysport abbahagyásának háttérmotivációi az egyéni sportágakban

Jelige: **RAP354**

A pályamunka lezárásának dátuma: 2024.06.29.

Tartalomjegyzék

1. A KUTATÁS BEMUTATÁSA.....	4
1.1. Bevezetés. A témaválasztás indoklása	4
1.2. Kutatási kérdések.....	5
2. A KUTATÁS MÓDSZEREI	6
2.1. Szakirodalmi áttekintés.....	6
2.2. Mélyinterjúk.....	6
2.3. Interjúk lebonyolítása.....	7
2.4. Minta.....	7
2.5. Interjúalanyok jellemzése	8
3. ELMÉLETI HÁTTÉR	10
3.1. Crawford és Godbey-féle szabadidő-kényszer modell	10
3.2. Sportszülők – ki sportol igazából?.....	10
3.3. Evészavarok	11
3.4. Kiegész, motiválatlanság	12
3.5. Sportsérülések	13
3.6. Tanulás és a sport összeegyeztethetősége	14
3.6.1. Sportiskolák, egyéni tanrend, illetve magántanulói státusz.....	14
3.7. Edzői jelenlét	15
3.8. A lemondás nehézségeinek értelmezése.....	16
4. EREDMÉNYEK.....	18
4.1. Szülők álmainak megvalósulása a gyermekeken keresztül	18
4.2. Evészavarok a versenysportban	21
4.3. Kiegész, motiválatlanság	23
4.4. Sportsérülések hatása a versenyzők karrierútjára	27
4.5. Tanulás és a sport összeegyeztethetősége	29

4.6. Egyenlőtlenségi dimenziók a sportban, avagy különbségek vidék és a főváros között.....	32
4.7. Edzői jelenlét, az edző szerepe a sikerben/kudarcban	35
4.8. Edzőn kívüli szaksegítségek a sportban – mennyire megbízhatóak?	37
4.9. A lemondás lépesei és a sport jelentésének átalakulása	38
5. KIMARADT GONDOLATOK ÖSSZEGZÉSE	40
5.1. Anyagiakból adódó nehézségek a sportolók körében	40
5.2. Amit a sport elvesz, avagy az idő hiánya	40
5.3. Covid vírus és egyéb egészségyszociológiai kérdések	41
5.4. Családi kapcsolatok átalakulása a sport befejeztével	41
5.5. A dolgozat kiterjesztése	41
6. ÖSSZEGZÉS	42
7. FÜGGELÉK	43
7.1. Versenyzői interjúvázlat.....	43
7.2. Edzői interjúvázlat	45
7.3. Nyilatkozat OTDK dolgozat szerzőség szabályainak betartásáról	47
Irodalomjegyzék	48

1. A KUTATÁS BEMUTATÁSA

1.1. Bevezetés. A témaválasztás indoklása

A sport egy a mindennapjaink szerves részét képező tevékenység, ami már a kezdetek óta jelen van az emberek életében. Legyen szó hobbi vagy versenysportról mára már igen jelentős marketing épült köré, valamint a különböző sportesemények gazdaságilag is befolyásolják az életünket. Erre példa, hogy az Eurostat (2024) kimutatása szerint a 2022-es évben Magyarországon a GDP (bruttó hazai termék) 0,9 százaléka sportra, illetve rekreációra lett fordítva. Ez az EU-s átlag több, mint kétszerese, mivel az Unióban ilyen célokra mindössze a GDP 0,4 százaléka fordítódott. Ez számokban kifejezve hazánkban hozzávetőlegesen 563 milliárd forintot jelentett (Eurostat 2024).

A sport és a nemzetközi versenyeken való szereplés presztízstértékű a világ különböző országai számára. A sportesemények számos társadalmi előnyt tudhatnak magukénak a gazdasági javak fokozása mellett. Például a kulturális és etnikai sokszínűség diffúziója, vagy a közösség kohéziójának növelése, illetve aktív formájában a sport segíti a fizikai és mentális egészségünk fenntartását, valamint annak fokozását.

A sport a mindennapi beszédtemáink között szerepel, tudjuk, hogy akiket a televízióban látunk az Olimpiai dobogón, rengeteg alázatos munka és lemondás árán jutottak el oda. Azzal is tisztában vagyunk, hogy egy-egy ilyen siker mögött mennyi szakember tudása áll; edzőké, sportpszichológusoké, dietetikusoké és még hosszú a lista. Ennek ellenére mégsem beszélünk arról, hogy miért lehet az, hogy valaki, bár tehetséges, akár több tíz év befektetett munka után hagyja abba a sportot. Annak ellenére, hogy ezzel a témával már kevesebbet foglalkozunk a mindennapok során, ugyanolyan lényeges kérdés, ami nemcsak a sportemberek, hanem a sportágak szervezetei, edzők, szülők, valamint a sportszakma egésze számára is. Mindez segítséget nyújthat abban, hogy jobban megértsük, hogyan lehet támogatni azokat, akik ilyen döntést hoznak, valamint hogyan lehet fenntartani a sportolók érdeklődését és elkötelezettségét a versenysport iránt.

Ez a téma személyes érdekeltségem és sportkarrierem miatt is jelentős számomra. Emellett fontos kiemelni, hogy miután több szakirodalmi szöveget is elolvastam, a legszembetűnőbb hiányosság számomra a témában az elenyésző arányban megtalálható kvalitatív kutatás volt. A témában íródott kvalitatív kutatások csekély számaránya mellett azt is fontos kiemelni, hogy ezek majdnem mind strukturált interjúk. Erre jó példa egy 2015-ben készült összegző kutatás, melyből kiderült, hogy 1980-2015 között készült angol nyelvű

szakirodalomban 43 tudományos írás jelent meg a témában, melyből mindössze nyolc tartalmazott „mixed-method”¹ típusú kutatásokat és csupán hat volt kizárólag kvalitatív kutatás. Ebből a hat kvalitatív kutatásból öt pedig félig strukturált interjú volt (Crane – Temple, 2015). Mindemellett elmondható, hogy számos szakirodalom csak a férfi sportolókra helyezi a fókuszot, a nők sokszor nem is szerepelnek a kutatás alanyai között. Ezt ugyancsak Crane és Temple (2015) kutatásából tudhatjuk meg, melyből azt is láthatjuk, hogy a sportból kilépők vizsgálatával foglalkozó kutatások 89 százaléka csak férfi sportolókkal foglalkozik. Ezen hiányosságok miatt döntöttem többek között úgy, hogy a dolgozatomban mélyinterjúk technikát alkalmazom, valamint a férfi és női sportolókat egyaránt kérdezni fogom arról, hogy milyen okból ért véget a sportolói karrierjük.

Kellemes meglepetésként ért, hogy amikor a sportolókkal interjúztam, többen felvetették, hogy milyen releváns a kutatási téma, és hogy ők maguk is kifejezetten fontosnak tartják, hogy erről a jövőben több szó essen róla.

„Nem győzőm hangsúlyozni, hogy ez egy milyen jó és fontos téma, hogyha maga a kérdéskör nagyobb reflektorfényt kapna, többet beszélne rólá. De addig nem fogunk többet beszélni róla, amíg vannak klasszisaink, akik kirángatják a magyar sportot a középszerűségből, mert addig az eredmények elfedik a problémákat, a hiányosságokat, amikről itt most beszélünk.” (vívó férfi, 26)

1.2. Kutatási kérdések

A kutatásomban több kérdésre is szerettem volna választ kapni. Elsősorban arra, hogy mik azok az indokok, ami miatt a versenyzők a sportból való távozás mellett döntenek. Továbbá szeretnék rámutatni, hogy mennyire összetett ez a problémakör, illetve végigjárni azt a kérdéskört, hogy a sport abbahagyásának okait vizsgálva mennyire beszélhetünk több tényező együtteséről. Egy előzetes általam végzett felmérés miatt különös fontossággal bírt az a kérdés, hogy az edzőnek és egyéb szakembereknek milyen szerepe van a versenyzők karrierelhagyása szempontjából? Ezen kívül arra is kíváncsi voltam, hogy a szülők mennyire befolyásolják a sportolók döntését a sportból való távozással kapcsolatban? Kutatási kérdéseim közé tartoznak továbbá a sportból való kilépés szakaszai és az eközbeni érzelmi állapot, valamint a lezárás okozta fájdalmak.

¹ A mixed-method egy olyan eljárás, melynek keretén belül a kvantitatív és kvalitatív kutatás és módszerek összegyűjtésére, elemzésére egyetlen tanulmányban egy kutatási probléma jobb megértése érdekében kerül sor.

2. A KUTATÁS MÓDSZEREI

2.1. Szakirodalmi áttekintés

Az általam vizsgált témát a szakirodalom gondos áttekintésével és feldolgozásával kezdtem, amiben saját sportolói múltamban tapasztaltak is nagy segítséget nyújtottak. Az elméleti háttér kidolgozásában olyan szakirodalmak találhatók meg, melyek a sport irányából közelítik meg az egyes kérdéseket, de helyenként előfordulnak általánosabb irodalmak is, melyeket a saját kutatási témámban interpretáltam.

Hazai szakirodalmak csak elvétve találhatók a témában, ezért a dolgozatomban jórészt angol nyelvű szakszövegeket, publikációkat dolgoztam fel. Az általam legtöbbet használt magyar irodalmak egyike Egressy János (2005) doktori disszertációja volt, melyben a társadalmi esélyegyenlőtlenségekről ír az úszás sportban. Bár az általam és Egressy által vizsgált téma nem teljesen azonos, sok releváns probléma merül fel az írásában, amelyet én is fel tudtam használni a dolgozatomban. Emellett segítségemre volt a *Fejben dől el* című könyv, melynek fő szerzői Gyömbér Noémi és Kovács Krisztina, de társszerzőként szerepel például Menczel Zsuzsanna, akinek az írására támaszkodhattam az evészavarról készült fejezetek megírásánál.

2.2. Mélyinterjúk

A kutatásban a sportoló interjúalanyok esetében mélyinterjúk technikát alkalmaztam, ezen belül is témaorientált életútinterjúkat készítettem (Bögre, 2021, Bögre, 2018). A módszer kiválasztását indokolja, hogy a kutatásom megelőzte néhány olyan szemináriumi feladat is, melyben ugyancsak ezt a kutatási témát jártam körül. Ezen kisebb felmérések keretein belül kérdőíves, valamint az antropológiából ismert résztvevő megfigyelés technikákat alkalmaztam. Bár ezek az előzetes kutatások megfelelő alapot adtak ehhez a dolgozathoz, mégis jobbnak láttam más módszert alkalmazni. A mélyinterjú formátumot azért is találom a megfelelő módszernek ezen kutatási téma vizsgálatánál, mivel a sportból való távozás egy nagyon összetett problémakör, melyet sokszínűsége miatt nem is lehet kizárólag kvantitatív módszerekkel feltárni. Emellett fontos kiemelni, hogy a kvalitatív módszerek jobban elősegítik a megértést, valamint a döntések mögött meghúzódó motivációk, intenciók megismerését.

A téma teljes körű megértéséhez a sportolói interjúk mellett kiegészítésként egy szakedzői interjút is készítettem, ami bár alapvetően strukturált interjú volt, mélyinterjúk elemeket is tartalmazott. Ennek oka az volt, hogy összehasonlíthassam, hogy a sportolói életút

hogyan alakult az elmúlt néhány évtizedben, valamint ennek megélésében történt-e valamilyen változás.

2.3. Interjúk lebonyolítása

Az interjúk 2023. április – 2024. február között kerültek lebonyolításra. A 11 interjúból nyolc személyesen, a maradék három pedig az online térben került elkészítésre. Az interjúk átlagosan két órát vettek igénybe, de voltak olyanok is, amelyek közel három óráig tartottak. Az interjúalanyok egy része személyes ismeretségből vagy ismerősi ajánlásokból került ki, másik része pedig különböző internetes csoportokban történő megkeresések által. Az interjúkat az alanyok engedélyével rögzítettem. Ezeket a hanganyagokat később leiratoztam, melyhez először programot (Alrite) használtam, majd a korrekciók végett magam ellenőriztem.

2.4. Minta

Az interjúalanyok demográfiája a mintában a következőképpen alakult: a 11 megkérdezettből tíz fő 30 év alatti versenysportoló, valamint egy aktív, (azaz tanítványokkal foglalkozó) edző volt. A tíz élsportoló nemek szerint azonos elosztásban volt megtalálható a mintában. Az interjúalanyok négy sportágból kerültek ki, amelyek a cselgáncs (másnéven judo), atlétika (ezen belül: rúdugrás, illetve távfutás), vívás (párbajtőr, illetve kard), valamint az úszás (mellúszás) voltak. Az arányok megoszlásának célja, hogy ezeket összehasonlítva megállapításokat tehettem azzal kapcsolatban, hogy egy-egy megjelenő motívum, mennyire sportágspecifikus. A nemek aránya sportágakon belül is megegyezett. Az összehasonlítás érdekében a cselgáncs sportágból két pár (négy sportoló), a többi sportágból, pedig egy-egy pár került bele a mintába. További kitétel volt, hogy az alanyok mind 23-24 éves korukban vagy azelőtt hagyják abba a versenysportot, mivel számos sportágban az U23-as korosztály befejezése után kezdődik el a felnőtt korosztály. Ennek ellenére számos interjúalany ennél korábban lépett ki a sportból. Lakóhelyüket tekintve nyolc alany Budapestről származott, - vagy legalább a karrierje egy részében ott sportolt, - illetve két alany egy vidéki nagyvárosból, Debrecenből. Amiatt tartottam fontosnak, hogy a mintában vidéki sportolók is megtalálhatóak legyenek, mivel a fővárosi és a vidéki sport nagyon különböző és ennek megvilágítását elengedhetetlennek ítéltam (lásd: Főváros és vidék összehasonlítása a sportban c. fejezetben).

Még az elemzés megkezdése előtt érdemes kiemelni, hogy a kvalitatív irányzatban az eredmények nem reprezentatívak és nem is lehet cél a reprezentativitás. Ennek ellenére úgy gondolom, hogy tíz interjúalany elégséges lehet ahhoz, hogy bizonyos mintázatokra

rámutatassak. Fontos megemlíteni, hogy a dolgozatomban mindössze egy szakedzővel volt lehetőségem interjút készíteni. Annak ellenére, hogy az interjúban fontos szerepet kap a vidéki, valamint a fővárosi sport is, (mivel az interjúalany 16 éves edzői pályafutása alatt 6 évig kerettedző is volt a klubedzőség mellett) nem lehet következtetéseket levonni az egész sportra, illetve az összes edzőre vonatkozóan.

2.5. Interjúalanyok jellemzése

Az interjúalanyok jellemzését egy táblázattal szemléltetem, melyben a legfontosabb kritériumokat foglalom össze. Ezek a szempontok a következők voltak: sportág, nem, életkor, mikor kezdte el a sportot, valamint mikor fejezte be, összesen hány évet sportolt, mennyi idő telt el az interjú elkészítése és az abbahagyás között, illetve mi volt a legnagyobb elért eredményük a sportban.

1. táblázat: Interjúalanyok jellemzői táblázat

Sorszám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sportág	Judo	Judo	Judo	Judo	Vívás	Vívás	Úszás	Úszás	Atlétika	Atlétika
Nem	Nő	Nő	Férfi	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi
Életkor	22 éves	23 éves	21 éves	24 éves	28 éves	26 éves	24 éves	26 éves	21 éves	22 éves
Mettől meddig sportolt (életkorban)	5-20 éves kora között	4-21 éves kora között	6-18 éves kora között	4-22 éves kora között	7-24 éves kora között	10-22 éves kora között	7-17 éves kora között	4-24 éves kora között	12-18 éves kora között	10-16 éves kora között
Hány évet sportolt összesen	15 évet	17 évet	12 évet	18 évet	17 évet	12 évet	10 évet	20 évet	6 évet	6 évet
Mennyi idő telt el az interjú felvételének ideje és az abbahagyás dátuma között	2,5 év telt el	2 év telt el	3 év telt el	2 év telt el	4 év telt el	4 év telt el	7 év telt el	2 év telt el	3 év telt el	6 év telt el
Mik voltak a legnagyobb elért eredményei a sportban	EYOF 2. helyezés, több nyílt Európa Kupa 1. helyezés	Ifjúsági EB 2. helyezés	Nyílt Európa Kupa 2. helyezés, EYOF csapatbajnokság 3. hely	Grand Prix 3. helyezés, junior és U23 EB 5.hely, junior VB 5.hely	Junior VB 2. helyezés, EB 3. helyezés	Több korosztályos bajnokság 3. helyezés, ifjúsági EB részvétel	Országos versenyen elért érmek	Olimpiai részvétel, EB, VB részvétel, több országos bajnoki cím	Országos bajnokság I. helyezés, EYOF, EB, VB indulás	Országos bajnokság csapat 3. helyezés, egyéni 5. helyezés

Forrás: saját szerkesztés

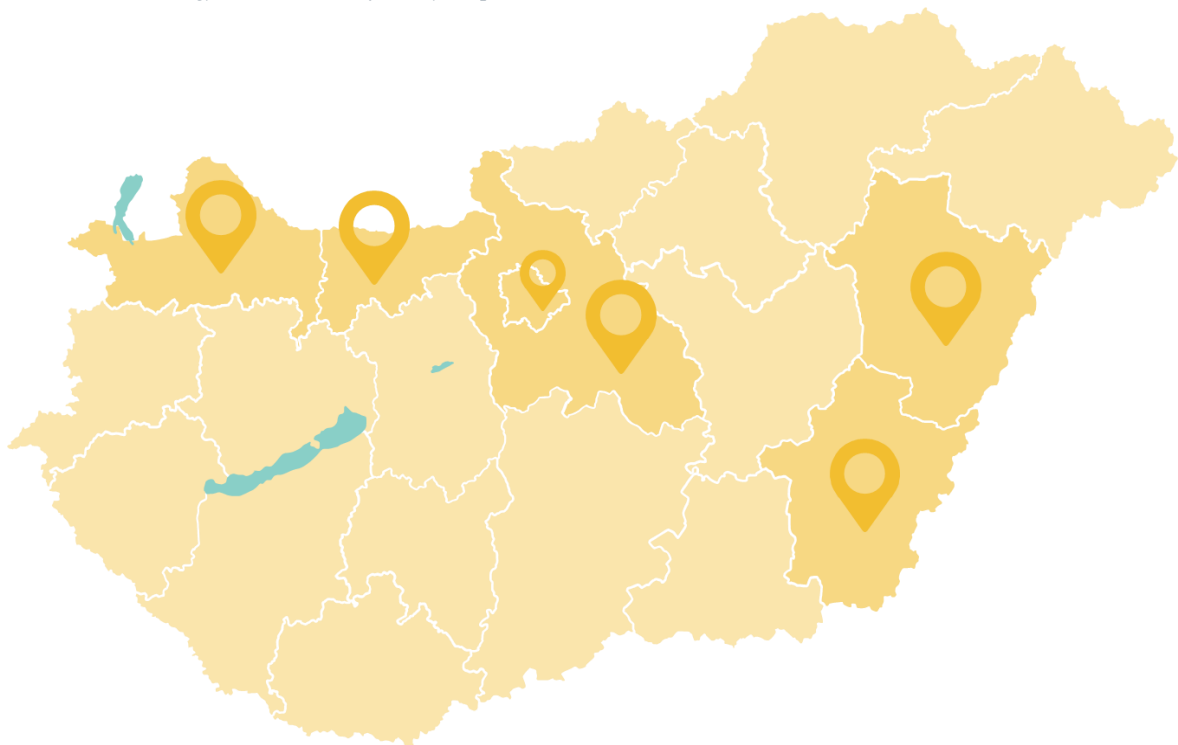
A táblázat nem tartalmazza a szakedző adatait. Emiatt röviden bemutatom az ő személyét is. Az edzőség előtt egy több évtizedes versenyzői karriert tudhatott magáénak. Legnagyobb eredményei közé tartozik például az is, hogy mindössze 22 évesen kijutott az Olimpiára. Legutolsó eredményét pedig már edzői pályafutása alatt szerezte a 2021-es veterán világbajnokságon, ahol a dobogó harmadik fokára állhatott. Aktív versenyzői karrierjét közel a harminchoz hagyta abba, utána viszont nem kezdte el rögtön az edzői pályát, mivel akkoriban még nem érezte magát késznek erre a feladatra.

„Akkor már nekem volt szakedzői felsőfokú edzői képzésem, csak még így 30-35 éves koromban nem álltam készen az edzői szakmára, mert azt éreztem, hogyha valaki edző, akkor azért az teljes odafigyelést igényel, mert mégiscsak gyerekekkel foglalkozik, vagy fiatal felnőttekkel, és őket, az embereket nem lehet így félvállról venni, hogy jól van, majd ez lesz, meg az lesz. Nem, az ember az nem játék.” (judo edző, 49)

Első gyermeke születése után viszont már készen érezte magát az edzői szerepkörre. Először klub edzőként kezdte, majd ezzel párhuzamosan hat éven keresztül válogatott keretedző is volt.

Az ismertető táblázat mellett egy olyan ábrát is készítettem, ahol jelöltem, hogy az interjúalanyok összesítve mely vármegyékben sportoltak. Ahogyan már a korábbiakban említettem, nyolc interjúalany sportolt Budapesten, viszont volt olyan megkérdezett is, aki nem ott kezdte el a karrierjét.

1. Ábra: Vármegyék, ahol az interjúalanyok sportoltak



Forrás: saját szerkesztés

3. ELMÉLETI HÁTTÉR

3.1. Crawford és Godbey-féle szabadidő-kényszer modell

A következőkben a Crawford és Godbey-féle modellt fogom ismertetni, ami az elméleti háttér gerincét adja. A Crawford és Godbey-féle 1987-es szabadidő-kényszer modell alapján, a sport (vagy versenysport) abbahagyásának okait három nagy csoportba tudjuk beosztani (Crane – Temple, 2015, 116-117 idézi Crawford – Godbey, 1987). Az első ilyen csoport az intraperszonális kényszerek. Ebbe öt típusú kényszer tartozik, ezek az élvezet hiánya, (esetlegesen a sporthoz való fizikai alkalmasság hiánya), a belső nyomás, illetve stressz észlelése, valamint a negatív csapatdinamika (edző, illetve csapattársak részéről egyaránt). Ezek mellett még van két tényező, amelyek a sportolók korcsoport szerinti besorolásához köthetők. Egyrészt a sportoló nem biztos, hogy a korának megfelelő fizikai érettségi szinttel rendelkezik, vagy épp ellenkezőleg, túl idős vagy fizikálisan túlérett lesz ahhoz, hogy részt vegyen a különböző sporttevékenységekben (Crane – Temple, 2015, 121). A második csoport a személyközi/interperszonális kényszerek, amibe négy darab alkényszer tartozik. Ilyen például a nyomás, amely származhat edzőtársaktól, családtagoktól vagy akár az edzőtől is. Emellett olyan okok nevezhetők meg, mint például valamilyen más elfoglaltság vagy a személyes szociális kapcsolatok fontosabbá válnak. Esetenként az is megfigyelhető, hogy a sportágból való távozás után valamilyen másik sport kerül előtérbe (Crane – Temple, 2015, 121). Az utolsó ilyen csoport a strukturális korlát volt, melynek leggyakoribb eleme az idő. Ugyancsak idetartozik minden sportra fordított (utazás, foglalkozás időtartama) és minden a sport által „elvesztett” idő, amit ezáltal a sportolók másra fordíthatnának, például tanulmányaikra. Ugyancsak a strukturális kényszerek közé tartoznak a sportsérülések, a különféle költségek (felszerelés, útiköltség, nevezési díj stb.), valamint minden szervezéssel kapcsolatos probléma (Crane – Temple, 2015, 121).

Crane – Temple (2015) közös kutatásában, melyben közel 50 tudományos írásműben megjelent indokokat vizsgálva azt találták, hogy az interperszonális kényszerek messze a leggyakoribb okok között szerepelnek. Az általuk vizsgált tanulmányokban az esetek 90 százalékában ezek voltak megfigyelhetők.

3.2. Sportszülők – ki sportol igazából?

A versenysport abbahagyása szempontjából nemcsak a sportolók vagy az őket segítő szakemberek, de a szülők is fontos szereplők. Nem véletlen, hogy a szakirodalomban a

sportszülőkkel való foglalkozás már régre visszanyúl (Snyder – Spreitzer, 1974). A szülők a támogatásuk mellett negatívan is befolyásolhatják a sportoló teljesítményét, melyre számos tanulmány is rámutat (Elliott – Drummond 2015, 519 idézi Wiersma – Fifer, 2008). A gondviselők sokszor nem is érzik, hogy milyen hatással vannak gyermekeikre. Ők csak annyit látnak, hogy a gyermek megint nem nyitott a véleményükre, ami mögött szerintük csak jobbító szándék áll. A következő idézet a szakirodalomból jól körülír egy ilyen verseny utáni esetet:

„A meccs után hazafelé menet, amikor én tanácsot akartam adni, ő csak annyit mondott, hogy „hagyj békén, apa”, meg ilyesmi. Mindent személyeskedésnek vesz a fiam...”

(Elliott – Drummond 2015, 7)

A család sportkulturális tőkéje (Egressy, 2005) az interjúk tapasztalataim alapján sokat számít abban, hogy a szülő mennyire vesz részt gyermeke sportkarrierjében. Egressy 2005-ben készült kutatásában is látható, hogy a szülők sportmúltjának hatása nagymértékben kihat a gyermekek versenyszerű sportolására.

Az emberi fejlődés bioökológiai elmélete alapján a szülők gyermekük mikrorendszerének részét képezik, ezáltal pedig hatással vannak gyermekük sportkarrierjére, ellenben a szülői attitűdöket más rendszerek is lényegesen befolyásolhatják, legyen szó a munkahelyen való helytállás és teljesítés miatti megfelelésről vagy a gyermek sportklubjával való kapcsolatokról (Kovács és munkatársai, 2022, 1 idézi Bronfenbrenner, 1995). A szülők és gyermekük között nem csupán a sportolók gondolkodásmódjának fejlődésében, és sporthoz való hozzáállásukban, hanem célorientáltságukban, motivációjukban és perfekcionizmusukban is kapcsolatot véltek felfedezni (Kovács és munkatársai, 2022).

3.3. Evészavarok

Az evészavar egyfajta pszichoszomatikus betegség, melyben az egyén megváltozott táplálkozási szokásokat tapasztal, melyekhez érzelmi és kognitív zavarok is társulnak (Fritz – Kiss – Pfeiffer, 2020). *„A beteg az étel, a testtömeg és a testkép megszállottjává válik”* (Fritz – Kiss – Pfeiffer, 2020, 8). Kialakulásuk hátterében pszichológiai és fizikai stresszorok egyaránt szerepet játszanak, amelyeket tovább fokozhat a már fiatal korban elkezdődő sportágspecifikus edzések, az edzésterhelés gyors emelkedése, valamint a kényszeres törekvés a jobb teljesítmény elérésére (Kovács – Boros, 2024, 292 idézi Eisenstadt – Stapley – Deighton, et al., 2020, Giel – Hermann – Werner – Mayer, et al., 2016).

Az evészavarok a sportolói társadalom körében jelentősen gyakrabban fordulnak elő, mint a nem sportolók körében (Kovács – Boros, 2024, Fritz – Kiss – Pfeiffer, 2020). Emellett az is elmondható, hogy a sportolók között is a legnagyobb arányban a nőket érinti ez a betegség (Menczel, 2012, Fritz – Kiss – Pfeiffer, 2020). A sportban a problémás evési magatartás olyan patológiás viselkedésben mutatkozik meg, mint a súlycsökkentés, például étkezések korlátozása, fogyókúra szerek használata, izzasztó ruhák igénybevétele stb. Ezekben az esetekben az edzés fő motivációja az energiateljesítmény fokozása, emellett a sportolók a bevitt kalóriamennyiségre is nagy figyelmet fordítanak (Kovács – Boros, 2024, 292 idézi Wells, Jeacocke, Appaneal, et al., 2020).

Amellett, hogy a sportolók körében elterjedtebbek az evészavarok, ezen belül is elkülöníthetők olyan csoportok, akiket jobban veszélyeztet a betegség kialakulása. Martinsen és Sundgot-Borgen csoportosítása alapján a sportágak két csoportra bonthatók: súlyérzékeny („weight-sensitive”), valamint kevésbé súlyérzékeny („less weight-sensitive”). A két csoport további alkategóriákra bontható. A súlyérzékeny csoportba tartoznak a súlycsoportos (például judo), egyes technikai (például rúdugrás), az esztétikai (például torna) illetve az állóképességi sportágak (például közép- és hosszútávfutás). A kevésbé súlyérzékeny csoportba sorolhatók a labdajátékok (például labdarúgás), az erősportok (például sprintfutás), a nehézsúlyú (például kalapács- és diszkoszvetés), valamint egyes technikai sportágak (például vívás) (Kovács – Boros, 2024, 293 idézi Martinsen – Sundgot-Borgen, 2012). Ez alapján a kutatásomban vizsgált sportágak közül a judo, valamint az atlétika (rúdugrás) a veszélyeztetettebb, másnéven súlyérzékeny csoportba tartozik, az úszás, illetve vívás pedig a kevésbé veszélyeztetett, azaz a kevésbé súlyérzékeny osztályozásba sorolandó. Az interjúalanyaim férfi tagjai közül senkit nem érintett ez a betegség, ellenben öt női sportolóból négy (két judos, egy atléta és egy úszó) számolt be enyhébb vagy súlyosabb evészavarról az interjúk során.

3.4. Kiegészítés, motiválatlanság

Számos szakirodalom megemlíti, hogy a korai specializáció kiölheti az élvezetet a sporttevékenységből, ezáltal az egyén elveszítheti belső motivációját, ami a sport abbahagyását is eredményezheti (Wall – Côté, 2007, 78). Annak ellenére, hogy a korai specializáció nem az egyetlen út a sikeres sportszerepléshez, sokan mégis ezt az utat választják (Wall – Côté, 2007, 78 idézi Carlson, 1988; Hill, 1993; Côté, 1999; Baker 2003), ez viszont akár rövidtávon is a sportoló kiegészéséhez vezethet. Erre példaként szolgálhat Carlson 1988-as kutatása, melyben a profi, illetve nem profi teniszezők háttérét vizsgálta. A felmérés tanúsága szerint a nem profi

sportolók többet teniszeztek a korai serdülőkorban, mint a szakértői csoport, valamint a profi sportolók egészen 14 éves korukig nem specializálódtak, míg a nem profi sportolók már 11 éves korukban elkezdték ezt a folyamatot (Wall – Côté, 2007, 79 idézi Carlson, 1988).

Nem a korai specializáció az egyetlen oka annak, ha egy sportoló elveszti a motivációt és kilép a versenyzés világából. Az élsportolóknál a középpontban már nem a sportolás öröme, hanem az eredményesség áll, így náluk legtöbb esetben a teljesítménymotivációt figyelhetjük meg. *„A teljesítménymotiváció olyan személyes orientáció, amelyben a sportoló a feladat sikeres teljesítésére törekszik, sőt célja elérésében kitart a sikertelenség esetén is”* (Nagykálldi, 1998, 58). Ebben a kezdődő teljesítményorientáltságban a sportolók pedig nem is érzik, hogy mennyire kiveszett az élvezet a sportból. Butcher és munkatársainak 2002-ben végzett kutatása is igazolja, hogy az „élvezet hiánya” a sportolók idősödésével egyre kevésbé fontos oka a lemorzsolódásnak, annak ellenére, hogy általános iskolás korban ez a leggyakoribb indok (Wall – Côté, 2007, 80 idézi Butcher et al., 2002).

3.5. Sportsérülések

A stressz-sérülés modell szerint, amikor a sportban résztvevők stresszes helyzeteket élnek át, legyen szó például egy jelentős téttel bíró versenyről, a stresszorok (azaz az életesemények stressze, vagy a múltbeli sérülések története), illetve a megküzdési erőforrások (például az adott versenyző stresszkezelési és a mentális készségei) „interaktív” vagy „elszigetelt” módon járulnak hozzá a különböző stresszválaszokhoz (Andersen – Williams, 1988). *„A modell központi hipotézise az, hogy azok az egyének, akiknek kórtörténetében sok stresszor vagy olyan személyiségjellemzők vannak, amelyek hajlamosak súlyosbítani a stresszválaszt, valamint kevés megküzdési erőforrás, ha stresszes helyzetbe kerülnek, stresszesebbnek érzékelik a helyzetet, és nagyobb fiziológiai aktivitást és figyelmi zavarokat mutatnak az ellenkező pszichoszociális profillal rendelkező egyénekhez képest”* (Williams – Andersen, 2007, 6 idézi Andersen – Williams, 1988).

A belső tényezők mellett, mint a stressz, sok külső tényező is befolyásolhatja a sérülés bekövetkeztét, legyen szó a helyszínről, éghajlatról, sportruházatról és eszközökről, vagy a sporttársakról (Imreh, 2015, 12-20). A sérülések prevenciójáért a sportolók, illetve az edzők is képesek tenni, ha odafigyelnek a megfelelő bemelegítésre és nyújtásra. A bemelegítés nélkülözése jelentős kockázattal bír a különböző sérülések kialakulásában. Az edzés előtti megfelelő bemelegítés hiánya, valamint az erőnlét hiánya a leggyakoribb tényező, amely sérülésekhez vezethet. Emiatt az edzőknek kiemelt figyelmet kell fordítaniuk mind a

bemelegítés, mind az általános erőnlét meglétére (Rátgéber, 2015, 19). Ezen kívül a betegségek, a régebbi sérülések nem megfelelő utókezelése is komoly problémát jelenthet. A sportolóknál sokszor jelentkeznek fáradásos sérülések a túlterheltség, túledzettség hatására – ezek a sérülések megfelelő edzéstervvvel és előrelátással elkerülhetőek lennének (Imreh, 2015, 15-18).

Egy-egy komolyabb sérülés viszont lelkileg is hatással lehet a sportolóra, például, amikor az edző „parkolópályára” állítja versenyzőjét a sérülés megtörténte után, hogy megóvja őt az esetleges későbbi rászérülésektől vagy kudarcoktól (Gyömbér – Kovács, 2012, 230 idézi Williams – Andersen, 2007). Ebben az időszakban a sportoló kisebb mértékű terhelést kap, illetve az edző is ritkábban kerül vele kapcsolatba, emiatt a versenyző úgy érezheti, hogy ő már nem teljes tagja az adott sportegyesületnek (Gyömbér – Kovács, 2012, 230). Emellett a sportolóknak ki kell zárnia a negatív belső beszédet, helyette tudatosan pozitív belső párbeszédet kell folytatni, ezáltal a rehabilitációra szánt idő lerövidíthető (Gyömbér – Kovács, 2012, 236 idézi Brown, 2005).

3.6. Tanulás és a sport összeegyeztethetősége

Egyszerre egyensúlyozni a sportot, iskolát vagy munkát és a szociális kapcsolatainkat nem könnyű, emiatt sok sportoló dönt úgy, hogy kilép a sportból (Crane – Temple, 2015, 124 idézi Molinero et al., 2006). Egressy János ellenben, aki kutatásaiban az úszók társadalmában vizsgálódik azt találta, hogy a rendszerváltás után a továbbtanulás aránya megemelkedett a magyar úszók körében. 2004-es kutatása alapján a válogatott úszók közel 85 százaléka már sportpályafutása alatt továbbtanult felsőoktatási intézményben. Ugyanakkor azt is kiemeli, hogy az esetek felében a versenyzők a Testnevelési Egyetemen tanulnak valamilyen sporthoz kötődő szakon (Egressy, 2004, 58).

Az egyetem viszont későbbre is tolódhat, akár teljesen kimaradhat és esetenként más egyéb képzésekkel pótolható, ezért érdemes megnézni, hogy milyen lehetőségei vannak a sportolóknak az alacsonyabb szinteken, például általános iskola vagy gimnázium.

3.6.1. Sportiskolák, egyéni tanrend, illetve magántanulói státusz

A legnagyobb különbség a sportiskolák és az általános iskolák között a sportra fordított idő mennyiségében van. Ezekben az intézményekben a sportra fordított idő az általános iskolákhoz képest kétszerese, míg középiskolában ennél is több az ilyen típusú időráfordítás (Gösi, 2018, 47 idézi Patakiné Bösze, 2014). A sportiskoláknak is több típusa lehet, legyen szó köznevelési vagy nem-köznevelési (egyesületi) iskolákról (Gösi, 2018, 47 idézi Lehmann,

2011), illetve abban is eltérhet, hogy az egész intézmény, vagy csak egy-egy osztály funkcionál ilyen formában (Gösi, 2018, 47-48).

Azon gyermekeknek és szüleiknek is van választási lehetőségük, akik nem a sportiskolák mellett döntenek. Ezekben az esetekben a tanulók életét megkönnyíthetik különböző speciális tanrendek vagy egyéni státuszok, például magántanulói vagy egyéni tanrend. Az egyéni munkarenddel rendelkező diákok speciális helyzetük miatt a gyakorlati képzés kivételével mentesülhetnek az iskola valamennyi kötelező tanórai foglalkozása alól. Ellenben azon tanulók, akik élnek ezzel a lehetőséggel valamely tantárgyból osztályozó vizsgát kötelesek tenni, mivel *„az egyéni munkarend nem mentesíti a tanulót egyetlen tantárgy tanulmányi követelményeinek teljesítése alól sem”* (Oktatási Hivatal, 2023).

Lényegében a magántanulói státusz abban különbözik az egyéni tanrendtől, hogy amíg a magántanulói státuszban a diák minden óra látogatása alól felmentést élvez (kivétel gyakorlati órák), addig az egyéni tanrendben tanuló diák csak a meghatározott órák látogatása alól kap felmentést (Tantaki, 2024), sportolók esetében ez célszerűen az első vagy utolsó egy-két óra az edzések miatt.

3.7. Edzői jelenlét

Az edző kiemelt fontosságú egy sportoló életében, legyen szó a motivációvesztés megakadályozásáról vagy a sérülések megelőzéséről. A szülőkkel is ő tud kommunikálni, ha úgy érzi, hogy a sportolók javát szolgálja. Úgyszólván egy vezető szerepkörben van, amivel könnyedén vissza is tud élni. *„Az edzők hatalma azon alapszik, hogy a sportolók milyen mértékben teljesítik kívánságait, utasításait. Az edző, pozíciójánál fogva, jelentős befolyással rendelkezik, azaz nagy hatással van a sportolók viselkedésére akár pozitív, akár negatív módon”* (Gyömbér – Kovács, 2012, 151).

Az edzők eszköztárába tartoznak a jutalmak és büntetések is. A jutalom típusát kétféleképpen különböztethetjük meg, lehet egy jutalom szubjektív vagy objektív. Az objektív, azaz a megfoghatóbb jutalmak közé tartoznak például a különböző juttatások, a szubjektív csoportba pedig a megfoghatatlanabb jutalmak, például dicséret. A legtöbb edző általában az utolsó, szubjektív jutalmakkal dolgozik (Gyömbér – Kovács, 2012, 154 idézi Smoll és munkatársai, 2006).

Az edzők hatása bár jelentős a sportolókra nézve, kevesen foglalkoznak vele, így nem is nagyon készülnek kifejezetten ezt a témát feldolgozó művek, viszont egy-egy kutatásban

találkozhatunk erre vonatkozó adatokkal. Például Molinero és munkatársai (2006) kutatásában egy 29 elemből álló kérdőíves vizsgálat keretein belül kutatták, hogy mik a legfőbb okai a sportból való kilépésnek. 561 fő, 14 és 24 év közötti sport elhagyót kérdeztek meg, nőket és férfiakat közel egyenlő arányban. A felmérésben nem különböztették meg az egyéni (N=193) és csapatsportolókat (N=368), mindkét típus egyaránt megtalálható volt a mintában, ellenben a csapatsportolók csoportja felül reprezentált volt. A vizsgálatuk eredményeiben a feltüntetett közel 30 indokból a három leggyakoribb a „más dolgok kezdtek el fontosabbá válni”, az „edző unszimpátiája”, illetve „a nem megfelelő hozzáállás a csapat részéről” (Molinero et al., 2006). Ebből is jól látható tehát, hogy az edző milyen nagy befolyásoló szereppel lehet a sportoló karrierjének befejezése szempontjából.

3.8. A lemondás nehézségeinek értelmezése

Daniel Kahneman kiváló könyve a *Thinking, Fast and Slow* (azaz a *Gyors és lassú gondolkodás*) sok területen maradandót alkotott, mint például a közgazdaságtan, az orvostudomány, politológia vagy a pénzügyi viselkedés. Mindezen területeken túl úgy gondolom, hogy az író számos gondolatát lehet értelmezni az élsport és az abból való kilépés környezetében is.

„A megbánás érzelem, de egyúttal egy büntetés is, amelyet magunkra szabunk ki” (Kahneman, 2013, 402). A megbánástól való félelem minden embert érinti, így a sportolókat is. A megbánás utáni fájdalmat is mindannyian megtapasztaljuk, tudjuk, hogy milyen kockázattal jár, ez a félelem pedig a kockázatkerülő magatartásnak kedvez (Kahneman, 2013, 404-405). Kahneman bevezet egy új elméletet a *sunk-cost fallacy*-t (magyarul: *elsüllyedt költségek falláciája*) (Kahneman, 2013, 401), amely egy olyan irracionális viselkedést ír le, melyben nem a jövőbeli befektetések motiválnak minket, hanem az, hogy a múltbeli döntéseinket igazoljuk. A könyvben az író az alábbi példát hozza a mindennapi életből; amikor csak azért is elindulunk egy koncertre, amikor hóvihár tombol, mivel már kifizettük annak árát (Kahneman, 2013, 401). Fordítsuk le és értelmezzük ezt a sport világában. A 20-as éveikhez közeledő versenyző (interjúalanyaim példáiból kiindulva), ekkor már 5-10, de akár 15 éve is sportol, de nem érzi már jól magát a sportban. Megtehetné, hogy a jövőbe tekint, hogy mit veszíthetne, ha folytatná (beleölt évek eredményesség nélkül, kiégés, sérülés), vagy mit nyerhetne, ha abbahagyná (koncentrálna az élet más területeire; például a tanulásra), de nem teszi, mivel ő maga előtt csak az „elvesztett” éveket látja. Ezt az olykor egyébként is nagyon nehéz döntést pedig tovább

komplikálhatja, ha a szülő túlságosan belevonódik gyermeke sportkarrierjébe, vagy éppen az edző személye, ha úgy dönt nem akarja elengedni tanítványát.

A következő nagy fejezetben ismertetem a kutatásom eredményeit, ahol a különböző indokok körüljárása után kifejtem, hogy milyen hosszú folyamat valójában a sportból való kilépés a versenyzők számára.

4. EREDMÉNYEK

4.1. Szülők álmainak megvalósulása a gyermekeken keresztül

Azt, hogy ki ideális sportszülő, vagy mitől válhat valaki azzá, egyáltalán mit jelent ez a fogalom nem egyszerű meghatározni. Mint minden gyermek életében egy sportoló számára is elengedhetetlen a szülői támogatás. Egyrészt a szülő biztosít egyfajta anyagi támogatást, azáltal, hogy kifizeti az edzések árát, sokszor a verseny nevezési költségét, az odajutást, a felszereléseket és még sok mást. Az anyagi támogatás mellett viszont a szülők sokszor egyfajta lelki támogatást is nyújtanak, elviszik gyerekeiket edzésre, versenyre, ezáltal támogatva őket, szurkolnak nekik. Erre mondhatjuk, hogy ez lenne a természetes, bizonyos értelemben a norma. Ellenben a szülő túlzott lelkesedése el tud menni egy negatív irányba is, ahol a támogató szülői szerepét elhagyva, a gondviselő inkább az edző szerepét kezdi átvenni. Ilyenkor a szülő már nem csak a jelenlétével támogatja a sportolót, hanem sokszor kéréstlen tanácsokkal is ellátja gyermekét az edzőmunkájával, teljesítményével vagy hozzáállásával kapcsolatban. Ugyanakkor érthető, hogy az eleinte laikus szülők, ahogy gyermekük által folyamatosan involválódnak az adott sportba, egy idő után olyan tudásanyaggal rendelkeznek, hogy a sportág már-már szakértőjévé válnak, vagy legalábbis esetenként így tekintenek magukra. Ez kedvezőtlen hatást válthat ki, a szülők ezáltal szerepkonfliktusba keveredhetnek, mivel nem tudnak egy szerepben támogató szülő és fegyelmező vagy olykor kritikát megfogalmazó edző lenni. Ez nem csak a szülő-gyermek kapcsolatra nézve lehet negatív hatással, de bizonyos esetekben a sportolói teljesítményének romlásához vezethet. Több interjúalanyom arra világított rá, hogy a szülő gyakran irányította, illetve gyakran beleszólt a sportkarrierjével kapcsolatos döntéseibe, még akkor is, amikor már saját maga is képes lett volna ezeket a döntéseket meghozni. Mindemellett több sportoló is felvetette, hogy a saját életében és sportkarrierjében mekkora igény lett volna egy „laikus” szülőre, aki inkább egy kevésbé aktív, úgynevezett támogatói szerepben vesz részt gyermeke sportpályafutásában.

„Nem volt könnyű, mert én azt tapasztalom, hogy az ideális sportszülő az az, akinek fogalma sincs róla, és tudja is, hogy fogalma sincs róla. Tehát, hogy az a legjobb szülő a sportban, aki csak feltétel nélkül támogat. És ha siker van, akkor örül, ha kudarc van, akkor lelkesít, elvisz edzésre, ha úgy van, és megkérd, és szeretne, akkor kimegy a versenyre, de hogy alapvetően nem aktív részese ennek a folyamatnak, persze anyagilag, meg fizikálisan támogat, de úgy nem szövődik bele. Na, most az én édesapám nem ilyen volt. Mert neki mindig mindenről határozott véleménye van, és azáltal, hogy ő részese volt ennek a sportágnak, így nem tudta magát kizárni. Tehát jobban belevonódott pszichésen

vagy lelkiileg az én pályafutásomba, minthogy az ideális lett volna. És ez nem mindig szült jó dolgokat, köztünk momentán feszültséget szült többször. [...] Engem a későbbiekben kifejezetten hátráltatott mentálisan.” (vívó férfi, 26)

Azon interjúalanyoknál, akik esetében felmerült, hogy a szülő olykor negatív hatást gyakorol a sportoló karrierjére, teljesítményére elmondható, hogy a gondviselők is sportoltak és sok esetben ugyanabban a sportágban igyekeztek eredményeket elérni, mint amiben gyermekük. Persze, minden szülő-gyermek kapcsolatban felmerül, hogy a felnőtt a korából és élettapasztalatából adódóan tanácsokkal látja el a fiatalt, hogy az esetleges hibák, tévedések elkerülhetőek legyenek. Ugyanakkor felmerülhet a kérdés, hogy hol van ennek a határa a sportban, illetve, hogy a szülői hatáskör meddig terjedhet, és mikortól kezdődik az az alkalmanként visszafordíthatatlan folyamat, hogy a viselkedés átalakul edzői, illetve „tanácsadói” szerepkörre. Azt a kérdéskört is meg kell vizsgálni, hogy a gyermek számára számos helyzetben már előre prognosztizált karrierutat mikor kell tudnia elengednie a szülőnek. A többgyerekes családoknál egy olyan minta látszott kirajzolódni, miszerint az egyik gyermek sokszor tehetségesebb a másikonál vagy egyszerűen jobban elköteleződött az adott sportág felé, viszont a szülő mégsem szeretné, hogy a kevésbé lelkes gyermek esetleg más sportot válasszon, vagy abbahagyja az adott tevékenységet. A gyermek sporthoz való viszonyulásában is kárt tehet, ha olyan sportágban kell teljesítenie, amit nem szeret és ennek hangot is ad a szülő felé. Ez a kapcsolatot is roncsolhatja, mivel a gyermek azzal szembesül, hogy támogatás helyett falakba ütközik.

„Ő ugyanúgy, mint én. Szóval, amikor én mentem, akkor jött ő is. Ő akkor még csak hároméves volt, és ő sose szerette annyira, szerintem az elején se. Nyolc év után hagyta abba. [...] Igazából rossz volt, hogy nem jön velem, de egyébként örültem neki, mert láttam azt, hogy ő mennyit szenved, és hogy minden edzés előtt sír, és örültem neki, hogy már legalább neki nem kell már ezt csinálnia, valamilyen téren megkönnyebbültem.” (judos nő, 22)

Vannak olyan kötelezettségek, amiket hiába nem szeretünk, esetlegesen nem vagyunk belőle kimagaslóak, csinálnunk kell, bízva abban, hogy fejlődünk és megszeretjük azt. Ilyen példa lehet egy gyermek életében egy-egy iskolai tantárgy, illetve számos esetben a sport. Itt feltehetjük azt a kérdést, hogy a sportot mennyire lehet kötelességnek tekinteni, illetve a szülő meddig tartsa a gyermekét a sportban, ha az ifjú nem szereti az adott tevékenységet. Természetesen megérthető az az álláspont is, miszerint a gyermekek olykor makacs módon viselkednek, és nem tudnak felelősen dönteni a saját sorsukról. Emellett a sportba való beilleszkedés bizonyos helyzetekben egy folyamat, melynek kezdetén a gyermek hajlamos lehet ellenszenvet mutatni a sporttevékenységek iránt, később pedig elkezdi érdeklődéssel és

élvezettel tekinteni rá. Megfigyelhető, hogy a sport iránti pozitív attitűd kisebb szülői ráhatás segítségével kialakulhat, vagy éppen a gyermek számára a tevékenység rutinszerűvé válása következtében a sporttevékenység iránti negatív megnyilvánulások számottevően csökkennek. Egy szülőnek mi lenne a feladata abban a helyzetben, amikor gyermeke nem szereti a sportot, amit csinál, nem talál örömet az edzésekben, ellenben nagyon tehetséges? Folytassa ilyenkor a sportot? Lehet ebből karrier?

A válasz a kérdésekre bizonyos esetekben, igen. Az alábbi idézet egy olimpikon úszótól származik, aki 24 éves korában abbahagyta a sportot, de ha jobban megvizsgáljuk a sportoló egyéni életútját, látható, hogy a karrierjének bizonyos pontjain megmutatkoznak a motivátlanság, valamint a kiégés jelei.

„Nekem a szüleim elhatározták, hogy a nővérem is úszott, akkor én is fogok. Ez így el lett döntve, hogy én fogok és kész. [...] Bár kicsiként nem mindig fárad el az ember oktatáson, de edzésen már igen, akkor én már nem szerettem. És én olyan voltam, hogy amikor vittek edzésre, mert mindig vittek kocsival, vagy nagyszülő, vagy szülő, akkor mindig elmondtam, hogy fáj a fejem, megsérültem teszi órán, sokat kell tanulni... Mindig volt valami kifogás, amiért nem szeretnék menni, de elvittek, és miután elvittek, én mindent megcsináltam a legjobb tudásom szerint.” (úszó férfi, 26)

A gyermekkori szülői kontrollra bizonyos esetekben szükség lehet a felelős nevelés részeként. Azonban fontos megjegyezni, hogy a túlzott kontroll visszafoghatja a gyermek önállóságát és döntéshozatali képességét, ami hosszú távon hátrányos lehet számára.

A szinte felnőtt sportolók esetében azonban már más szerepe van a szülői döntéshozatalnak. A sportolók felnőttek, és joguk van saját döntéseik meghozatalához, életük irányításához. Bármilyen befolyásolás vagy érzelmi zsarolás a családtagok vagy mások részéről elfogadhatatlan. Az ilyen cselekedetek nemcsak sértik az egyéni szabadságot és autonómiát, de emellett károsíthatják a sportoló mentális egészségét és teljesítményét is. A sport világában gyakran kiszolgáltatottá válhat az ember, emiatt kulcsfontosságú az egyéni integritás tiszteletben tartása minden érintett számára.

„Apa ugye sokáig nem engedte, hogy abbahagyjam, aztán amikor úgy alakult, hát nagyon szomorú volt, és a mai napig nagyon szomorú. Mindig mondja nekem, hogy neki ez mennyire fáj, meg ugyanúgy követi az eseményeket, és hogy most ott lehetnék én is, meg ilyenek. Szóval én amúgy nagyon sajnálom őt, hogy ennyire szomorú, meg hogy tényleg ilyen szinten megviseli. Nem akartam neki rosszat, csak hát egyszerűen nekem az már olyan szinten egy szenvedés volt, hogy most az sem jobb. Szóval sajnálom, mert ő tényleg nagyon szomorú, de hát most mit tudok csinálni?” (judos nő, 22)

4.2. Evészavarok a versenysportban

Ahogy a szakirodalmi áttekintőben említettem „*számtalan vizsgálat bizonyította, hogy a versenyszerűen sportolók körében az átlag népességhez képest sokkal magasabb az evés- és testképzavarban szenvedők száma*” (Menczel, 2012, 241). Emellett az is elmondható, hogy a női sportolók körében ez a jelenség szignifikánsan gyakoribb, mint a férfi sportolók körében (Menczel, 2012, 242). Saját kutatásomban öt női interjú alanyom közül négy számolt be valamilyen mértékű evés vagy testképzavarról.

A táplálkozás a súlycsoportos sportágakban, például a judo sportban különösen fontos, központi kérdés. Általában az ilyen sportágakban a versenyzők szigorú diétát követnek, azonban a végső versenysúly eléréséhez gyakran ez sem elegendő, és inkább folyadékvesztéssel adják le az utolsó kilókat. Ez viszont sok esetben azt eredményezheti, hogy a sportolók erőtlenebbek lesznek a versenyen, mivel a szervezetüket nagymértékben megterheli a fogyás.

„Lefogytam 60 kilóra, és úgy legyengültem, két-három óra múlva a szőnyegre kellett állni, még nem voltam igazán erőm teljében. Emiatt én speciel sok mérkőzést veszítettem a nemzetközi mezőnyben vezető pozícióból.” (judo edző, 49)

Az ilyen fajta nagyfokú kitérte a szervezetnek pedig hosszútávon biztos nem marad büntetlenül és olyan betegségek kialakulásához vezethet, mint a cukorbetegség. A szakirodalom iránymutatása szerint a több, mint öt kilogrammos fogyás a versenysúlyhoz képest, illetve nőknél 12 százalék, férfiaknál 5 százaléknál alacsonyabb testzsír százaléérték az egészségre káros hatású lehet (Andó és munkatársai, 2005, 4).

*„Szerintem a sok fogyasztástól lett egészségügyi problémám, az inzulinrezisztencia. Nyilván családon belül is benne van, hogy két oldalról terheltem magam, cukorbetegség meg pajzsmirigy gyanánt, de szerintem ez a sok fogyasztás se tett jót a szervezetemnek, ami miatt most iszom a levét.”*² (judos nő, 23)

A sportolók fejlődésében és lelki egészségében egyaránt fontos az edzői visszajelzés. Az interjúalanyok véleménye alapján az edzőknek figyelembe kell venniük a sportolók egyéni lelki és fizikai sajátosságait, illetve képességeiket, és ezekhez mértén támogatniuk versenyzőiket a fejlődésben. Azonban a nem megfelelő vagy negatív visszajelzések és kritikák különösen a megjelenésre irányuló megjegyzések stresszt és önértékelési problémákat okozhatnak, ami később károsíthatja a sportolók teljesítményét, valamint pszichikai egészségét (Menczel, 2012, 250). Az egyéni táplálkozási igényeknek és az edzői tanácsoknak egyaránt egyensúlyban kell

² A sportoló egy-egy versenyre akár 8 kilogrammot is fogyasztott, úgy, hogy versenysúlya mindössze 48 kilogramm volt.

lenniük a sportolók optimális fejlődése és egészsége érdekében. Emellett az edzőknek támogatást és motivációt kell nyújtaniuk a sportolónak anélkül, hogy nyomást gyakorolnának rájuk, viszont ez sokszor elmarad, ezzel olyan lelki károkat okozva, amik a sportoló egész karrierjére, valamint életére is kihatással lehetnek.

„Nagyon kemény volt, nagyon nagy volt ott a szigor, meg szerintem rohadatul nem úgy beszélt [az edző] mondjuk a gyerekekkel, ahogy kéne, sok esetben. Szóval mondjuk ez pont nem saját példa, de Adélnak is, mikor nem tudom, 40 kilós lehetett, és több volt a súlya a kelleténél üvöltözött vele, hogy „fodrozódik a seggeden a háj”, meg ilyenek. Szóval biztos egy 40 kilós kislánynak fodrozódik a seggén a háj, aki világlevélben sportolt. Nagyon csúnyán tudott viselkedni.” (judos nő, 22)

Ellenben a testképzavar, illetve az étkezési zavar nemcsak a súlycsoportos sportágakban tud kialakulni. Ennek hatására nagyon rossz lelki állapotba kerülhet a sportoló. Különösen szomorú, ha ennek kialakulásában szerepet játszik az edző. A tanítvány-edző kapcsolat egy nagyon kiszolgáltatott helyzet lehet, ahol a sportolónak meg kell bíznia mesterében. Ellenben az edző ezzel a helyzettel visszaélhet és kihasználhatja, hogy a tanítványa megbízik benne. Ennek hatására a tanítvány elkezdheti teljesen máshogy szemlélni magát, illetve egy olyan kép alakulhat ki benne, ami távol áll a valóságtól.

„Nem voltam sose anorexiás. Biztos, hogy volt étkezési zavarom. Talán, szóval nem is jött meg egy évig, ott kilencedik-tizedik környékén, ott azért eléggé az volt, hogy körülbelül csak izom volt rajtam, és eléggé szálkás voltam, és akkor volt az, hogy megkaptam az edzőmtől, hogy ne hízzak, mindig kérdezte, hogy hány kiló vagyok, és hasonlók.” (atléta nő, 21)

Ezután pedig következik a tagadás. „Nem voltam sose anorexiás” vagy „nem teljesen mondom evészavarnak” hangzanak el az interjúban, majd körülírják pontosan azt, ami nekik „nincs”. Vegyük például az anorexiát, amely leggyakrabban 15-17 éves korban alakul ki és tünetei közé tartozik a kóros soványság, a súlyfóbia, a testképzavar, illetve a menstruáció teljes vagy időszakos elmaradása (Menczel, 2012, 242). Interjúalanyom pont ezeket a tüneteket írta körül, kiegészítve a túlzott maximalizmusával, ami ugyancsak közre játszhat a betegség kialakulásában (Menczel, 2012, 242). A sportolók, akik ezen mennek keresztül, egy téves gondolat, illetve az edzői motiváció hatására azt hihetik, hogy ettől eredményesebbek lehetnek, de a valóságban ennek pont az ellenkezője mutatkozik meg. A sportolók elgyengülnek, ami a teljesítményükre is negatív hatással lesz.

„Elkezdtem hirtelen nagyot hízni, és utána nyilván ezt hirtelen akartam leadni, és ebből alakult ki egy nem teljesen mondom evészavarnak, de nagyon figyeltem, hogy mit eszek. A megadott edzéseken kívül még ráedzettem pluszba, [...] és akkor borzasztó keveset ettem, de legalább lefogytam, akkor erőm is

abszolút nulla, semmi volt. [...] Ez a hirtelen nagy fogyás meg a hirtelen hízás nagyon közrejátszott abban, hogy elgyengültem, és a teljesítményem is nagyon durván leromlott.” (úszó nő, 24)

4.3. Kiegészés, motiválatlanság

A kiegészés és motiválatlanság a szakirodalmak szerint (Wall – Côté, 2007) gyakran a korai specializálódás miatt alakulhat ki. A sportolók sokszor több, mint egy évtizede csinálják az adott sportot, mire elérik a 18 éves kort. Napi több edzés ennyi időn keresztül a megfelelő edzésmódszerek és kiegészítő foglalkozások hiányában pár év után motivációvesztéshez vezethet. Az interjúk alapján megfigyelhető, hogy ilyenkor a motivációcsökkenés gyakran nem az edzésmunkában, hanem a hozzáállásban mutatkozik meg, amely visszafordíthatatlan átalakulásokhoz vezethet. Ez alatt például azt értem, hogy a sportoló megváltozott hozzáállása miatt a sport kevésbé élvez prioritást, mondván már nem leli akkora örömét a sportolásban, mint azelőtt. Ez a motiváció veszteség pedig hatással lehet a különböző versenyeken elért eredményekre, valamint az élsportoló teljesítményére egyaránt.

„Leginkább a mentális része az, hogy bele tud unni, bele tud fáradni az ember, csak ugyanazt ússza egész életében. Itt 16 éves koromban már felesleges volt bármi másban elindulni, mint mell.” (úszó férfi, 26)

Olyan eset is előfordulhat, hogy a sportoló a folyamatos magas szinten való teljesítménybe fárad bele. Ennek ellenére nem mindig van meg ilyenkor az opció a „visszalépésre”. Visszalépés alatt nem minden esetben az edzésszám vagy edzésmunka csökkenését kell érteni, számos esetben elég, ha a sportoló lemond a versenyzésről és hétköznapi kifejezéssel élve „hobbisportoló” lesz. Erre viszont a legtöbb szituációban nincs lehetősége a sportolónak, így a sport teljes abbahagyása mellett dönt.

„Lehet, abban is volt valami, hogy meguntam a versenysportot, vagy legalábbis elfáradtam a versenysportban, és nem akartam tovább a versenysportot csinálni, de ugye az atlétikánál ez gyakorlatilag nem lehetséges, mert onnantól kezdve az nem atlétika, hanem tömegfutás.”
(atléta férfi, 22)

A kudarcélmény nem megfelelő feldolgozása olyan pszichológiai folyamatokat indíthat el a sportolóknál, amelyek hosszútávon ugyancsak kiegészéshez vezethetnek. Ez leginkább azon élsportolók esetében jellemző, akik már kisgyermekkorban elkezdik a sportot és korán sikereket tapasztalnak. Ez a korai sikerekhez való szoros kötődés azonban paradox módon megnehezítheti számukra a kudarcok kezelését és feldolgozását. Emiatt, amikor a sportolóknak kudarcélményben lesz részük, akár egy elvesztett mérkőzés vagy a várt siker elmaradásának

következtében, könnyen beleeshetnek abba a hibába, hogy túlzottan szigorúan ítélik meg önmagukat, ezáltal pedig elveszíthetik a motivációjukat vagy a saját képességeikbe vetett hitüket.

Ez a folyamat még veszélyesebb lehet, ha az élsportolók nem rendelkeznek megfelelő eszközökkel és támogatottsággal a kudarcélmények feldolgozását illetően. Gyakran megesik, hogy az élsportolók nem találnak megfelelő pszichológiai vagy mentális segítséget.

„Azért volt nagyon nehéz, mert sok volt a kudarcélmény, és nehezen tudtam feldolgozni, és valószínűleg ezért is lett egyre több kudarcom, mert leragadtam az elsőnél. Nem tudtam megemészteni vagy továbblépni rajta, nem volt ugyanaz a gondolkodásom, mint előtte, más volt a hozzáállásom.”
(judos férfi, 24)

Minél később találkoznak az élsportolók komolyabb kudarcokkal, annál nehezebb lehet számukra ezeket megfelelően feldolgozni, mivel a korábbi sikerek és az azokhoz való ragaszkodás könnyen megingathatja őket. Ez a folyamat hosszú távon ahhoz vezethet, hogy egy-egy kudarcélmény teljesen leblokkolja, és megakadályozza őket abban, hogy újra magas szinten teljesítsenek a sportban.

Egy hirtelen jött váratlan esemény; sérülés, betegség feldolgozása ugyancsak nehézkes lehet egy élsportoló számára. Ilyenkor a sportolóknak több szakember segítségével együttesen összehangolva, nem csak a fizikális, de a mentális felépülésükön is dolgozniuk kell (Gyömbér – Kovács, 2012, 236-237). Mivel egy-egy sérülés vagy betegség miatti kihagyás is szignifikáns visszaesést jelenthet a teljesítményben, ez pedig kihatással lehet a sportoló mentális jólétére is.

„Nehéz volt. Én szerintem soha nem tértem vissza úgy, mert amiket edzésen produkáltam idők, objektíven csak az idők, azokat soha nem tudtam újra. Lehet, hogy felléptem még versenyen, hogy lett még jobb időm annál, mint előtte, meg lett még jobb eredményem, de azt az edzést, teljesítményt, amit akkor nyújtottam, azt nem tudtam soha újra elérni. Én nem vagyok biztos benne, de lehetséges az, hogyha nem török el ott az ujjam, visznek Glasgow³-ba, úszok egy olyan időt, amit azóta sem úsztam, jobbat, mint amit valaha úsztam, akkor nem állt volna meg a fejlődés.” (úszó férfi, 26)

A kiégés, illetve a motivátlanság nem feltétlen kizárólag negatív események hatására alakul ki. Van, hogy a sportoló céltalanná válik, mivel beteljesíti egy hosszú távú tervét ennek következtében pedig úgy érezheti, hogy nincs előtte olyan jövőkép, amiért érdemes küzdenie. Ez hosszútávon pedig ugyanúgy motivációvesztéshez, illetve kiégéshez vezethet. A sportolók

³ Glasgow-ban került megrendezésre egy Európa-bajnokság, amire az interjúalany egy váratlan sérülés (ujjtörés) utáni kihagyás miatt nem tudott részt venni, mivel egy másik sportolót vittek ki helyette a versenyre. Visszaemlékezve ez egy olyan törést jelentett számára, mely edzőmunkájához való hozzáállásában is drasztikus változást okozott.

relatív többsége (sportágtól független) arra hívta fel a figyelmet, hogy amikor elfáradtak vagy belefáradtak, szükségük lett volna olyan segítségre, ami képes őket kihúzni ebből az állapotból.

„Nekem az életcélom volt az olimpiai részvétel. Ezt mindig is mondogattam, hogy ki akarok jutni az olimpiára, és ez sikerült. Utána volt is egy kis hullámvölgy, hogy kijutottam, megcsináltam. Igazából mivel elértem azt, amit gyerekkorom óta mondogattam magamnak, nem is az, hogy hátradőltem, hanem tényleg éreztem magamon azt, hogy az olimpia előtt a felkészülésemért annyi mindent megtettem, amit már nem tudok megtenni egyszerűen mentálisan.” *(úszó férfi, 26)*

Mindegyik sportoló bármilyen nehéz is volt versenyzőnek lenni, újrakezdené az interjúk tapasztalatai alapján. A sportolói lét az, amiben jók, amit tudnak hogyan kell, de ami a sport után következik az bizonytalan, mert eddig sportemberként éltek, amit nehéz elengedni, lezárni, majd valami másba kezdeni, valaki más lenni.

Az általános indokok és problémafelvetések után egy specifikusan a judo sportágban megfigyelhető rendszerszintű újítást vezetnék fel, ami az interjúalanyok egy részénél kiemelkedő szerepet játszott a sportág elhagyását érintő döntés meghozatalában. A sportolónak nem csak a klub által rendelkezésre bocsátott szabályoknak és kritériumoknak kell megfelelnie, mivel egy nagyobb egész, az adott sportág szövetségi struktúrájának is a részesei. Ezáltal az élsportolókra nagy teher nehezedik, mivel egyszerre több, olykor akár egymásnak ellentmondó keretrendszerben kell gondolkodniuk, illetve teljesíteniük.

Az új rendszer előkészítésben hiányos bevezetése pedig teljesen felborította a judosok jól megszokott szövetségi struktúráját. A mai gyorsan fejlődő világban viszont igazán hangsúlyossá vált az új invenciók előkészítése és beágyazása a környezetbe. Az emberek általánosságban is nehezen mozdíthatóak ki a megszokott rutinjukból, illetve személyiség típustól függően változó nyitottsággal állnak az újításokhoz. Ellenben azzal a ténnyel valószínűleg az emberek nagy része egyetértene, hogy egyik rendszerben sem lehet egyik napról a másikra változtatásokat eszközölni következmények nélkül.

Az interjúalanyok elmesélései alapján az új rendszerben nem voltak kíváncsiak a sportolók véleményére. A változás viszont drasztikus volt, egy szövetségi kapitány váltással egybekötve egy szemléletváltás is végbement. Egy japán szövetségi kapitány egy új rendszerrel és megközelítéssel szeretne volna fejleszteni a magyar judo válogatottat, illetve annak versenyzőit. Ám ez a sportolók megélése alapján egy rosszabb, kevésbé effektívebb rendszerhez vezetett, amihez nem tudtak alkalmazkodni, illetve aminek megszokásában (az interjúalanyok állítása alapján) nem kaptak segítséget, pedig az új szisztémával kapcsolatosan

felmerült gondolataikat megfogalmazták a sportág egyik vezetőjének. A helyzet jelentős hatással volt a sportolók motivációjára, ami tovább súlyosbította az egyébként is fennálló kiégés állapotát.

„Visszatekintve nekem ez egy abszolút klasszikus kiégési állapotom volt, amire rásegített az az új, hát judos berkeken belüli „rendszer váltás”, amibe belekeveredtünk. Nem volt választható, jött egy új szövetségi kapitány Japánból egy olyan rendszerrel, ami olyan amilyen. Lehet, hogy én így is kiégtem, vagy már előtte kiégtem, csak akkor ez így ráerősített. Nem tudom, hogy ez volt-e az oka annak, hogy én végül abbahagytam a sportot, de az biztos, hogy nem segített abban, hogy benne maradjak. Úgyhogy az nagyon nehéz volt, minden edzés, nem volt kifejezetten motivációm, nem akartam megélni se a versenyt, se az edzéseket. Túl akartam rajta lenni, nem élveztem, átéltem mindent, amit egy kiégett embernél, vagy egy ilyen kis mini depresszióval kapcsolatban meg szoktak fogalmazni, mind az enyém volt.” (judos férfi, 24)

Mindezekből arra következtethetünk, hogy egy sportoló lelki világában és motivációjában talán az okozhatja a legnagyobb törést, ha rajta kívülálló okok miatt nem őt támogatják. Ezt az érzést feldolgozni is nehéz lehet, hiszen hiába tesz meg a sportoló minden tőle telhetőt, mégsem engedik érvényesülni. Itt természetesen a sportágak jellegéből adódóan elkülöníthetjük a tisztán teljesítmény alapú sportágakat, mint például az elemzésben szereplő úszás vagy atlétika. Ezekben a sportágakban a teljesítmény mérésére egy teljesen objektív eszköz szolgál, ami nem más, mint az idő. Természetesen itt is előfordulhat téves ítélet, ha kizárólag egy-egy eredmény alapján próbáljuk megítélni a sportolót, viszont hosszútávon ez mégiscsak egy igazságosabb és effektívebb módszer, a „pontozásos” sportágakban alkalmazott bírói ítélettel szemben.

A vívás és a judo sportágában is számos különböző faktor befolyásolja azt, hogy ki kerül ki győztesen egy adott összecsapásból. Ezek közé tartozik a technikai tudás, az erőnlét, a stratégia, valamint a mentális felkészültség is. Azonban két ember közötti összehasonlítás során a korábbi közöttük lezajlott küzdelmek és párbajok számaránya is jelentős összehasonlítási alapot adhat. Ugyanakkor naivítás lenne azt gondolni, hogy a sportversenyekben a végső döntés mindig csupán a sportteljesítmény alapján születik. Számos más tényező is befolyásolhatja azt, hogy ki a támogatott fél, például szervezeti kapcsolatok, vagy akár az érzelmek és szimpátiák is. Ez olykor igazságtalanságot is eredményezhet, amikor a jobb teljesítményt nyújtó versenyző mégis hátrányba kerül a támogatottság hiánya miatt.

„Már nem éreztem azt a támogatottságot. Tehát éreztem valami olyat, hogy mégiscsak itt van az Imre, hiába vertem meg, mert megvertem az országos bajnokságon, és erősnek is éreztem magam, de minthogyha őt favorizálták volna. Ez nem esett annyira jól, és ilyen motivációvesztést eredményezett

valamelyest, és azt a magas szintű munkát, ami a nemzetközi teljesítéshez kell, azt már nem raktam bele.” (judo edző, 49)

„Sikerült jó eredménnyel zárni ezt az Európa-bajnokságot, és aztán lett volna világbajnokság Taskentben, Üzbegisztánban. Meg is volt a vízumom, de olyan a lebonyolítás, hogy kadet korosztályban nincs csapatverseny világbajnokságon, csak egyéni, és ennél fogva csak három fő indulhat világbajnokságon, és mivel az én pozícióm az a szövetségi edzőnek a tanítványával való versengésen múlt, ezért végül a saját tanítványát vitte ki a Taskentbe, nem pedig engem.” (vívó férfi, 26)

4.4. Sportsérülések hatása a versenyzők karrierútjára

A sérülések elfordulása rendkívül gyakori az élsportolók körében. A sportolók számos esetben kiemelték, hogy sem a megelőzésre, sem a rehabilitációra nem figyelnek kellőképpen. Erre az edzők sem fordítanak jelentős figyelmet. Több esetben elmondható volt, hogy az edzés keretein belül ritkán nyújtottak, vagy a sérülés megtörténte után nem kezdték el a gyógytornát vagy a megfelelő utókezelést. Ezt általánosságban az indokolta, hogy hamar vissza kellett rázódni az edzések tempójába, ezáltal kevés időt hagyva a rehabilitációra. Ez a felelőtlenség viszont hosszútávon újabb rászérülésekhez vezethet, ami súlyosabb esetekben a sportoló karrierjébe is kerülhet. Természetesen a felelőtlenségen túl sokkal több meghúzóó motiváció lehet, illetve a felelőtlenség alatt is többet kell érteni. Például a túlzott cél centrikusság annak érdekében, hogy az edző siettesse a versenyzőt, vagy a megfelelő anyagi támogatottság hiánya, esetenként pedig, hogy nincs rá érzékenység. Ám a szakirodalomban számos esetben arról számolnak be, hogy a versenyzők gyakran amiatt hagyják abba a versenysportot, mert az edzők és egyéb egyesületi szakemberek közömbösek voltak irántuk, amikor megsérültek (Crane – Temple, 2015, 125 idézi Koukouris, 2005).

A sportból eredő sérüléseknek lehetnek rövidtávú, illetve hosszú távú következményei. Rövidtávon az azonnal megjelenő fájdalom érzeten kívül számolni kell az esetleges kezelések megkezdésével, súlyosabb esetben műtétre való felkészüléssel. Emiatt pedig a sportoló kénytelen kiválni a megszokott munkából, ami akár rövid, akár hosszútávon mentális problémákhoz is vezethet. Egy gyors regenerációs folyamat segíthet, hogy a sérülés ne befolyásolja a sportoló lelki egészségét, de előfordulnak olyan esetek, ahol a fájdalom sosem múlik el, és annak forrása ismeretlen marad. Interjúalanyaim több esetben számoltak be arról, hogy hiába jártak orvosról orvosra, a fájdalom oka feltáratlan maradt, így kénytelenek voltak megtanulni együtt élni vele.

„Nem tudtunk pontosan rájönni, hogy mi okozza ezt, mert visszagondolva akkoriban nagyon fájt.

Tényleg borzasztó néha járni is alig tudtam. De ez igazából nem múlt el egyáltalán. Az egész pályafutásomon végig, ha nagyon elfáradt a testem és nagyon úgy érezte, hogy vége van, akkor mindig elkezdett fájni. Az volt az első jele annak, hogy kicsit sok volt, hogy a térdem azt mondta, hogy most akkor fájjunk egy kicsit.” (úszó férfi, 26)

Egy-egy ilyen sportsérülésből olykor rendkívül nehéz felépülni és visszatérni a sportba. A sportbalesetektől származó sérülések gyakran hosszú és kihívásokkal teli úton tudnak véglegesen rehabilitálódni. A sportolóknak nem csupán fizikailag kell helyreállniuk, hanem mentálisan is meg kell küzdeniük a sérülés okozta nehézségekkel. Pszichésen nehéz lehet feldolgozni, hogy azt a végtagot, amit eddig óvatosan használt a sportoló – kerülve, hogy ismét rászérüljön – újra használnia kell. A pár hónapos felépülési idő alatt előfordulhat, hogy a sérült terület inaktivitása annyira berögzül a sportoló számára, hogy utána se kezdi el használni az adott területet. Ezt mind fizikálisan, mind mentálisan nehéz feldolgozni és sok külső segítséget igényel.

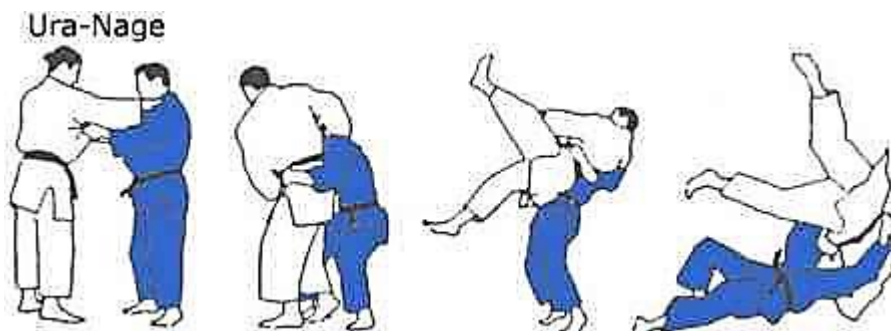
„Ott volt egy mélypontom, és nagyon berögzült, hogy nem használom a bokámat a fájdalomtól, de utána, mikor már nem fájt, akkor tudat alatt nem használtam és nehéz volt ezen átlendülni. Szóval hiába koncentráltam, hogy akarom, vagy tényleg tudom használni, tudat alatt valahogy úgy kapcsolt az agyam, hogy én nekem még mindig fáj.” (judos nő, 23)

Egy sportsérülés viszont nem csak a sportoló életét nehezíti meg, hanem az edző munkáját is. Egyrészt ilyenkor a sportolót ki kell vennie a munkából és egy speciális edzéstervet összeállítani számára. Másrészt mindezt úgy kell kivitelezni, hogy a nem sérült sportolók közben folytatják a „megszokott” edzésmunkát. Ezáltal pedig az edző figyelme is megoszlik, ráadásul az ilyen váratlan helyzetekre nem is lehet különösebben felkészülni.

„Mindig van valami váratlan esemény, mert van egy csoportod, van egy versenyzőidőszak, vannak versenyek, amire készülsz, de valami tuti hogy közbejön. Mindig, folyamatosan, állandóan, mert nem egy tanítványod van, és az egyik lesérül, akkor annak már más edzésmunkát kell végeznie, mintha nem lenne lesérülve.” (judo edző, 49)

Mindenki tudja, hogy az élsport nem egészséges, és előfordulhat, hogy egy-egy sérülés a sportoló egész életét meghatározza majd. Az interjúalanyom, akitől a következő idézet származik már több év kemény munkáját fektette a sportkarrierjébe, olykor az iskolai teljesítést is félretéve, mégis olyan tragédia történt vele, ami az egész életét meghatározza majd. A húszas éveinek elején járó judos több éven keresztül egy olyan emeléses technikát dobott, aminek köszönhetően az egyik csigolyája 70 százalékban elkopott. A sérülés kihatással van a mindennapjaira, nem csupán a fájdalomérzet miatt, de korlátozza is minden mozgásformában.

Az a hír ráadásul a legrosszabbkor jött, amikor megtudta, hogy nem indulhat a világbajnokságon és a sportorvosi engedélyét is bevonták azonnali hatállyal.



Forrás: cmac-judo.com

„Gerinc sérülés. Harminchárom csigolya van és a huszonhatodik nekem 70 százalékbán hiányos. Elkopott, mert szemből emeléses dobást dobtam. Úgyhogy az ott eléggé földhöz vágott, hogy nem vittek ki a világbajnokságra.” (judos férfi, 21)

4.5. Tanulás és a sport összeegyeztethetősége

A versenysport intézményesült formája már az ókori Görögországban is jelen volt, azonban a modern társadalmi kontextusban értelmezhető rendszer az elmúlt évtizedek folyamán kezdett kialakulni. A versenysport jelenkori formája összefonódik a társadalmi rendszerek átalakulásával, illetve fejlődésével, és a modern társadalmi keretek között történő kialakulása a különböző gazdasági, politikai, valamint kulturális tényezők együttes kölcsönhatásának eredménye. Ennek folyamán, már az iskola létesítményeibe is bekerült a sport, foglalkoznak vele, illetve külön erre szakosodott intézményeket hoznak létre. Ellenben, az interjúalanyok úgy vélik, hogy a két intézmény együttműködése nem mindig effektív, sokszor egymás ellen dolgoznak, aminek káros hatásai a sportolón csapódnak le.

A legnagyobb probléma ezzel kapcsolatban, hogy a két intézmény – érthető okokból kifolyólag – a legjobbat akarja kihozni tanítványaiból. Ez viszont csak a rendszerek együttműködésével valósulhatna meg, ami viszont gyakran elmarad. Az élsportolókra ezáltal nagy lelki teher nehezedik.

„Rossz volt, mert egyre több edzőtábor és verseny jött be, és én úgy éreztem, hogy nem kéne ennyit hiányoznom iskolából, mert féltem, hogy reagál az osztályfőnököm, meg a tanárok, és nem akartam lógni dogákról. Ez picit zavart, hogy az edzőim azt akarták, hogy minél többet edzek, és én közben meg nem akartam azt, hogy az iskolából ilyen lógósnak tituláljanak, vagy bármi ilyen.” (atléta nő, 21)

Az egyéni, illetve magántanulói státusz megkönnyítheti a sportolók számára az tanulás, illetve a sport összeegyeztetését. Az említett speciális oktatási forma a legtöbb sportoló életében általánosnak számít. Ellenben sok fiatal számára túl nagy szabadságot jelenthet, hogy a státusz meglétével nem szükséges többé igazolni az iskolai hiányzásait. Azáltal, hogy nem kell kötelező jelleggel látogatnia a tanórákat és eleinte következmények nélkül hiányozhat a tanuló, a helyzet hamar eszkalálódhat. Egy diák számára viszont fontos az iskola által adott tudás, illetve később az érettségire való felkészítés. Emiatt hosszútávon az iskolától való távolmaradás olykor visszafordíthatatlan lemaradásokat eredményezhet, ami bizonyosan hátrányt jelenthet a későbbi továbbtanulásnál.

„Egyéni tanrendes lettem 16 évesen, ami azt jelentette, hogy nem kell igazolni a hiányzásaimat. Ami nyilván nagyon sokszor nagyon hasznos volt, mert tényleg, most gondolj bele, mindig kikérőket írni versenyre, edzőtáborra, napi két edzésre egy időben, egy felkészülési időszakban nyűg lett volna. De ott van egy kamasz gyerek, és akkor nyilván, hogyha tudod, hogy nem kell igazolás arról, hogy hiányoztál, akkor erre a töri órára nem megyek be, satöbbi. Szóval egy ilyen kóklerkedésre megvolt a hajlamom nekem is, és nyilván ez nem minden tanárban szült szimpátiát.” (vívó férfi, 26)

Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy még abban az esetben is jelentős hátrányokkal kell szembenéznie a tanulónak, ha minden erőfeszítést megtesz azért, hogy teljesíteni tudja az iskolai kötelezettségeket a magas szintű sporttevékenység mellett. A versenyek és edzőtáborok időszakában előfordulhat, hogy a sportoló akár egy-két hetet is távol marad az iskolából. A gyakori hiányzásoknak pedig következményei lehetnek a közösségbe való bekapcsolódás terén. Így sportoló nem tud teljes mértékben részt venni az osztályközösség életében, és lemaradhat az iskola által nyújtott egyéb lehetőségekről, például osztálykirándulásokról, sítáborokról vagy szakkörökről. Itt érzékeltetni kell, hogy a sport milyen nagy lemondásokkal jár. Egy átlagos tanuló ugyanúgy tudja élvezni a sport által adott előnyöket hobbi sport formájában. Ellenben a sportoló bármennyire szeretné, nem tud kapcsolódni az osztálytársaihoz és kihasználni az iskola nyújtotta élményeket. Erre később pedig megbánásként is tekinthet a karrierje befejezése után, mivel az, hogy van egy közössége (a sportban) nem jelenti azt, hogy nem jár fájdalommal egy másik elvesztése (osztály-iskolaközösség). Arról nem is beszélve, hogy a versenyző sportból való távozása után nem is feltétlen marad ebben a közösségben. Az interjúk alapján az látszódik, hogy azon sportolók, akik nem maradnak benne valamilyen formában, egy-két szorosabb kapcsolaton kívül, kiválnak a közösségből.

„A gim, az is ilyen sport. Egyértelmű volt, hogy tudjak reggel edzeni, ez volt a legfontosabb, amit figyelembe vettünk és nem igazán voltam szerintem én gimis. Nagyon sokat hiányoztam, sok volt az utazás, sok volt a verseny, sok volt az edzés. Mindenkit ismertem az osztályból, meg nyilván ők is

ismertek engem, de olyan komolyabb barátságaim nem tudtak kialakulni, mert az összes barátom az ott volt az edzésen. [...] Kicsit magányosak voltak, a gimnáziumi éveim.” (judos férfi, 24)

A két intézményben való helytállást nehezíti, hogy egyszerre mennek végbe a nagyobb változások a sportoló életében mindkét területen. Egy általános életutat vizsgálva, amikor a gyermek nyolcadik osztály után elballag és gimnáziumba megy tovább, az iskolaváltás egybeesik a korosztályváltással, amikor a sportoló átlép az ifjúsági korosztályba. Ez a kettős változás jelentős kihívásokat jelenthet a tanuló számára, mivel egyszerre kell alkalmazkodnia az új oktatási környezethez és a korosztályváltás okozta nehézségekhez. Az ifjúsági korosztályban már elkezdődnek a nagyobb nemzetközi versenyek, ami több hiányzást is indikál, a tanuló így könnyen elveszítheti az iskola, illetve a tanárok szimpátiáját.

„Kadet korosztálytól vannak érdemi, normál nemzetközi versenyek, világkupák, európai körverseny, Európa-bajnokság, világbajnokság. Akkor már van hivatalos nemzeti válogatott. Tehát akkor kezd bekomolyodni úgy istenigazából ez a versenyzés. Ez egybevág a középiskola megkezdésével. Nyilván ott sokan abbahagyják például ezt a sportágat, mert választani kell, hogy akkor most a tanulmányaikra koncentrálnak, [...] vagy pedig akkor belefeccölik ezt az energiát, hogy megpróbálnak válogatott sportolók lenni és világversenyeken képviselni Magyarországot.” (vívó férfi, 26)

A sportolók számára, akik hosszú távú sportkarriert terveznek és elsődlegesen a sportteljesítményükre összpontosítanak, később is szempont lesz, hogy a tanulmányaik mennyire összeegyeztethetők a sporttal. Nem csupán a gimnáziumi éveik alatt, hanem későbbi tanulmányaik során is számukra kiemelt fontossággal bír majd, hogy az adott intézmény vagy szakterület támogató legyen az egyéb elfoglaltságokkal kapcsolatban.

Sok sportoló⁴ az interjúim során megosztotta, hogy mennyire fontos számukra az olyan tanulmányi lehetőségek megléte, amelyek alkalmazkodnak a sporthoz kötődő elfoglaltságaikhoz. Azoknak a sportolóknak, akik az elsődleges terveiknek mindent alárendelnek, és a sportban szeretnének kiteljesedni, gyakran változtatniuk kell az akadémiai terveiken. Ez számos esetben azt jelenti, hogy otthagyják egyetemi tanulmányaikat, vagy hosszabb idő alatt végzik el az adott képzést.

„Igazából ez volt egy nagy szempont a továbbtanulásban, hogy olyan szakot, meg olyan intézményt válasszak, ami mellett tudom folytatni a sportot magas szinten, és nem vesz el annyi időt a sporttól.”
(vívó nő, 28)

⁴ Öt olyan sportoló volt az interjúalanyaim között, aki egyszerre végezte az egyetemi tanulmányait és ezzel egyidőben versenyzett is. Az öt interjúalanyból három csúsztatott és később fejezte be, vagy még jelenleg is csinálja, két sportoló pedig otthagya az egyetemet.

Ellenben, aki szeretne már a tanulmányaira koncentrálni és kevésbé a sportban, inkább a „civil életben” képzelet el a jövőt, hajlamos ebben az időszakban lemorzsolódni. Ezek a személyek a versenysportban való részvételhez szükséges idő és energia befektetést inkább más területekre szeretnék fordítani. Az edzői interjú, ugyancsak megerősíti ezt a megfigyelést, mivel szakemberként is megfigyelhető, hogy a 18-20 éves korosztályban már sokat kilépnek az élsport világából.

„Akkor vehető észre jobban, amikor iskolát váltanak, mert akkor valószínűleg nem mindenkinek adatik meg az, hogy itt két utcával odébb van pont az a főiskola vagy egyetem, ahol én szeretnék továbbtanulni, és akkor el kell menni ide vagy oda vagy amoda, és ebből sokszor motivációsökkenés, vagy abbahagyás van. Hát ilyen 18-20 éves korban leginkább. Középiskola után.” (judo edző, 49)

4.6. Egyenlőtlenségi dimenziók a sportban, avagy különbségek vidék és a főváros között

Interjúalanyaim között 3 csoport különíthető el: öt fő volt, aki kizárólag Budapesten sportolt, három fő a karrierje legalább egy pontján Budapesten sportolt, illetve az utolsó csoportban ketten csak vidéken, Debrecenben és környékén sportoltak. Az edzői interjú pedig ugyancsak mindkét perspektívát tartalmazza, mivel jelenleg is vidéken klubedző, valamint Budapesten tartott keretedzéseket hat éven keresztül.

A budapesti sportegyesületek mindig előnyben vannak? Több szempontból biztosan, hiszen egyesületek képesek kihasználni a támogatási lehetőségeket, valamint újabb klubok létrehozásával növelik az elérhető finanszírozási forrásokat. Ez a folyamat azonban gyakran nem jár érzékelhető változással a sportolók számára. Az edzések, a partnerek és más körülmények gyakran változatlanok maradnak, és sok esetben csupán az egyesület neve változik, míg a valós tartalom nem módosul.

Ugyancsak a főváros mellett szól, hogy nem kizárólag infrastrukturálisan, de a sport szempontjából is számos lehetőségük van az itt élőknek. Több sportklub közül tudnak válogatni a versenyzők, ezáltal könnyebben tudnak egyesületet váltani, mint a vidéki társaik. Ellenben ennek negatív következményei is lehetnek, például az előbb említett támogatottság szempontjából. Budapesten nem csak több egyesület van, de többen is sportolnak. Gyakran előfordul, hogy egy klubnak akár egy-egy korosztályon belül is öt-tíz kimagasló versenyzője van, így nagyon megoszlanak a támogatások. Ezzel szemben egy vidéki klubnál

általánosságban két-három ilyen versenyző van, így ott több támogatás juthat egy-egy versenyzőre, mivel jobban tudnak gazdálkodni a kapott erőforrásokból.

„A vidéki egyesületnél, ahogy jönnek be a pénzek meg a költségvetés, meg ilyesmi, hogyha van mondjuk egy jó versenyző, vagy kettő, akkor azért azt elég jól meg tudja támogatni a klub. Egy nagyobb pesti klubnál, ott meg viszonylag több jó versenyző van, és ott nem biztos, hogy meg tudtam volna kapni ugyanazt a támogatást, mint a vidéki klubnál, hogy akkor utazzak versenyekre, meg fizetik a versenyeket, meg ilyesmi. Tehát igazából emiatt maradtam, emiatt tudtam maradni így a vidéki klubnál, aztán nem tudom, hogy ez így utólag jó döntés volt-e vagy sem, de ezek voltak akkor így a motivációk.” (vívó nő, 28)

Egy versenyző életében viszont nem csupán a támogatottság az egyetlen szempont, amit egy klub kiválasztásánál figyelembe kell venni. A partnerállomány egy nagyon fontos szempont különösen az olyan sportágaknál, ami bár egyéni sportág, egyedül lehetetlen lenne csinálni. Elemzésem szempontjából ezek a küzdősportágak, mint a vívás vagy a judo. Ebből az aspektusból viszont egyértelműen a főváros van jobb helyzetben és sokszor emiatt váltanak klubot a vidéki élsportolók és folytatják karrierjüket Budapesten.

A partnerállomány megléte több szempontból is különösen fontos, mivel ők tudják felkészíteni a versenyzőt az éles versenyszituációkra, különböző megmérettetésekre. A sportoló általuk válhat jobbra, viszont, ha a partner állomány csekély és a versenyző nem jut a megfelelő minőségű küzdelmekhez, egyrészt hamar motivációját vesztheti és hosszútávon, de akár rövidtávon is a teljesítmény romlásához vezethet.

„Hárman voltunk, akik jobbak voltunk az egyesületben, és igazából így hárman vívtunk nagyon sokat egymással, meg volt egy pár felnőtt, akik régen vívtak, és akkor ők egy héten egyszer lejöttek vívni, akikkel lehetett jobban gyakorolni, de igazából hárman vívtunk nagyon sokat, és azért az elég unalmas volt sokszor.” (vívó nő, 28)

A váltás egy vidéki klubból egy budapesti klubba viszont megviselheti a versenyzőt és edzőt egyaránt. A versenyző számára a váltás folyamata nehéz lehet, mivel, ha otthon él, akkor sokat kell ingáznia az edzés helyszíne és az otthona között. Az utazás miatti fáradtság pedig akár az edzőmunkájára is kihatással lehet. Másik esetben, ha a sportoló elköltözött otthonról, nehéz lehet távol lenni családjától, barátaitól, ismerőseitől. Az edzői oldalról viszont nehézséget jelenthet feldolgozni, hogy egy tehetséges tanítványt veszít el, akivel már több éve együtt dolgozik. Míg a vidéki edzők ehhez idővel hozzászokhatnak, addig a versenyzők esetében ennek a folyamatnak a feldolgozása nehezebb lehet. Egyrészt életkorukból adódóan, másrészt,

míg az edzőknek egy idő után az elengedés folyamata megszokottá válik, a versenyzőnek mindig új élmény lesz megszokni egy új környezetet vagy sportklubot.

„Ez volt talán a legnehezebb egyébként a gimis években, hogy vonattal jártam föl, hogyha volt reggeli edzés. Kilencedikben öt negyvenes vonathoz mentem ki, és azzal jöttem föl Pestre. Edzettem, mentem suliba, aztán mentem megint edzésre, és ilyen kilenc körül értem haza. Ez nehéz volt. [...] Nekem [az edzőm] nagyon-nagyon sokáig szinte egy családtag figura volt, nagyon közel álltunk egymáshoz, én úgy gondolom, hogy ő is nagyon szeretett, én is nagyon szerettem. Sok mindent meg is beszélünk egymással, és egy nagyon jó viszonyunk volt, és talán pont ez a túl jó viszony eredményezte azt a nézeteltérést, ami végül köztünk lett, hogy nem igazán tudott engem elengedni, én meg nem igazán tudtam már itt maradni, és nem értettük meg egymás problémáit.” (judos férfi, 24)

Fontos megvizsgálni, hogy vajon különböző bánásmódban részesülnek-e a vidéki, illetve a fővárosi sportolók a különböző sportágakban. A sportolók beszámolóí alapján a vívósportban kiemelten fontosnak tűnik ez a kérdéskör, mivel interjúalanyaim számos esetben tapasztalták, hogy a sportág olykor Budapest központú. Emellett interjúalanyaim tapasztalatai alapján az is előfordul, hogy a bíraskodás során a vidéki versenyzők hátrányos megkülönböztetés áldozatai lesznek. Az objektivitás hiánya pedig a sportolók motivációjában is kárt tehet.

„Az első versenyeimben, mondjuk édesapám révén be lettem mutatva olyan embereknek, sportban valakiknek, aminek köszönhetően mondjuk magasabb polcra helyeződtem, tehát nem egy senkinek a senkije voltam, hanem annak a régi debreceni vívónak a fia. És akkor ez így egy olyan sportágban előnyt jelent, ahol nagyjából szubjektív bíraskodás van. Érted, mire célzok, tehát a vidéki senkiket, most ezt fájó kimondani, azokat a bírók, a zsűrik nem veszik számításba. Ma már ez nincs így szerintem, de akkoriban különösképpen vízfejű és Budapest centrikus volt ez a sportág, akkoriban a vidékieket söpörték le az asztalról.” (vívó férfi, 26)

Ha a kérdéskört viszont az edzői oldalról közelítjük meg, a következő tendenciákat figyelhetjük meg. Az edzővel készített interjúm tanúsága szerint vidék és a főváros között infrastrukturálisan nincsen különbség, sőt talán előnyt jelenthet a vidéki sport szempontjából, hogy az ottani fiatalokat talán még kevésbé szippantotta be a 21. századi technológia. Ellenben rövid távon ez csak egy minimális különbséget jelent a sportolók között.

„Tehát az infrastrukturális feltételek azok rendelkezésére állhatnak a budapesti vagy a vidéki egyesületekben is, meg a budapesti vagy a vidéki sportolóknak is. Azonban lehet, hogy a vidéki sportolók egy kicsit motiváltabbak, vagy a 21. századi informatikai történések annyira nem hatnak a vidékiekre, mint a fővárosiakra. [...] Minimálisan látom azt, hogy a vidéki gyerekeket könnyebb munkára fogni.” (judo edző, 49)

Az edzői interjú emellett értékes betekintést nyújt a sportolók karrierstratégiájába, különösen a vidéki sportolók esetében. A sportolókkal készített interjúk során megnyilvánuló tendenciák és gondolatok alapján láthatóvá válik, hogy a versenyzők többsége egy bizonyos ponton a fejlődés, illetve karrierútjuk beteljesítése érdekében a fővárosban próbálják tovább folytatni megkezdett sportpályafutásukat. Ez a jelenség részben az urbanizáció által megteremtett lehetőségek vonzósága miatt figyelhető meg, részben az eddig részletezett egyesületi különbségek okán. Emellett az interjúk által feltárt személyes motivációk és körülmények is hozzájárulnak ehhez a döntéshez, például a nagyobb partnerállományhoz való könnyebb hozzáférés, valamint a szakmai fejlődésre való lehetőségek. A vidéki versenyzők fővárosi karrierépítési törekvései tehát egy összetett folyamat eredményeként jelennek meg, amely mögött társadalmi, gazdasági, illetve személyes motivációk is egyaránt meghatározó szerepet játszhatnak.

„Fővárosban nagyobb lehetőségek vannak, és ez ugye be tudja vonzani a vidéki sportolókat is, ami azt jelenti, hogy inkább a fővárosban sportolnak, mint vidéken. Tehát így a lemorzsolódás szempontjából lehet, hogy vidéken nagyobb a lemorzsolódás, mint a fővárosban.” (judo edző, 49)

4.7. Edzői jelenlét, az edző szerepe a sikerben/kudarcban

Mitől válik valaki jó edzővé és mitől lesz valaki rossz edző? Ebben a fejezetben a versenyzők tapasztalatait szeretném megosztani, hogy mi különbözteti meg a két „típust” egymástól. Egy edző kiválósága nem csak a szakértelmében mutatkozik meg. Egy jó edző emberséges, tanítványait vele egyenrangú félként kezeli és bár tanítványaitól a legjobbat várja el, nem fél megkérdőjelezni saját módszereit sem, ha tanítványa nem éri el a várt sikert.

„Ő az a típusú edző, aki tud önreflexiót végrehajtani. Úgyhogy, ha valamelyik versenyzője, legyen az én vagy bárki más - eredménytelen volt, vagy sikertelen, akkor a saját módszerein is változtatott, saját magát is vitatta és próbált rá megoldást hozni, hiszen ez egy szimbiózis, egy edző-tanítvány viszony. Pont akkorát tud hibázni az edző, mint a tanítvány.” (judos férfi, 24)

Emellett egy sikeres edző sosem elégszik meg azzal a tudással, ami a birtokában van és mindig kész valami újat tanulni. A szakértői interjú által az is megvilágosodott előttem, hogy a mai világban különösen fontos, hogy az edzőnek legyen olyan releváns versenyzői tapasztalata, ami által segítheti a tanítványait, illetve aminek köszönhetően könnyebben bele tud helyezkedni a helyzetükbe.

„A tapasztalat az szükséges, de hogyha valaki nem volt világbajnok, vagy nem volt olimpiai bajnok, attól még lehet jó edző. Csak ne a szakmának az idegenje legyen. Tudja, hogy mit érez a versenyző,

tudja, mit éreznek a gyerekei a tatamin, a versenyen, a mérlegelésnél, a sorsolásnál. Ezt jó, hogyha át tudja érezni, és így, ilyen módon az ő fejükkel, meg az ő érzéseikkel tud gondolkodni”. (judo edző, 49)

Az edzővel készített interjúm során az is elhangzott, hogy mennyire fontos, hogy egy edzőnek legyen képesítése. Természetesen nem azért, mert ettől lenne jobb edző, hanem mert a mai világba már lehetetlen, hogy képesítés nélkül végezhesünk egy adott szakmát. Ellenben, ha már valaki végigcsinál egy képzést azzal a céllal, hogy a szakmába betekintést nyerhessen, fontos, hogy releváns és hasznosítható tudást kapjon. A kutatásom során egy olimpikon úszó a magyar úszóedzői képzésbe engedett betekintést, ugyanakkor, amit ott tapasztalt, korántsem mondható újszerűnek vagy innovatívnak.

„Nálam sokkal öregebb felvételekről kéne tanuljuk az anyagot, tehát ilyen Egerszegi Krisztina típusú videókat játszanak le órán, hogy ezt tanuljuk, mert ezt kell majd a kicsiknek megtanítani. [...] Amit ő csinált, az csak és kizárólag neki volt jó. De mégis őt tanították meg. Őt tanítsd meg a gyerekeknek. És ilyenből volt nagyon sok, amit nagyon időszerűtlennek, nem is lejárt lemeznek, hanem tényleg nagyon régimódinak éreztem, hogy ez nem az, amit én tovább akarok vinni. Ha esetleg én edző akarok lenni, akkor ez nem az, amit én képviselni szeretnék.”⁵

(úszó férfi, 26)

Azt viszont nem lehet az esetenként akár régimódi képzésre fogni, ha valaki emberileg nem megfelelő a szakmához. Egy edző nem teheti meg, hogy tanítványát egy alárendelt szerepbe helyezi és megengedhetetlen hangnemet vesz fel a velük szemben. Ezt az edzővel készített interjúm tapasztalatai is megerősítik.

„Szerintem az a jó edző, aki szereti a tanítványait. Ha szereted a tanítványaidat, a gyerekeidet, akkor érzik ezt a szeretetet és ezt a törődést, és ez jó.” (judo edző, 49)

A sportolói interjúk is alátámasztják, hogy a kommunikáció mennyire fontos eleme az edzővel való kapcsolatnak. Azok a sportolók, akiknek nem volt meg a megfelelő edző-tanítvány kapcsolat, két dolgot emeltek ki: a kommunikáció, illetve a partnerkapcsolat hiányát. A dolgozatom több pontján már megmutatkozni látszott a nem megfelelő edzői viselkedés. Ilyen volt például, amikor a női versenyzők evészavaráról írtam, illetve arról, hogy sok esetben ebben milyen jelentős szerepe van az edzőnek. Ők viszont nemcsak lelkileg, hanem fizikailag is képesek túlterhelni a versenyzőiket. Többen számoltak be arról, hogy milyen komoly büntetésekkel kellett szembe nézniük, ha egy-egy edzésen valaki nem úgy teljesített, ahogyan az elvárt lett volna, illetve, hogy milyen egyéb megaláztatások érték őket. A sportolók közül

⁵ Ennek hatására ott is hagyta az egyetemet, mivel nem érezte úgy, hogy ez a tudás hasznos lenne számára, vagy azt, hogy a későbbiekben tudna ilyen módszerekkel oktatni.

többen érezték úgy, hogy köztük és edzőik között nem volt meg a kommunikáció, illetve, arra is volt példa, hogy az egész csapat előtt mondták el a hibáikat, ezzel megaláztatva őket. Ez egy olyan lelki teher, amelyet egyik gyermeknek vagy serdülőnek sem kellene megtapasztalnia. Természetesen ilyenkor feltehetjük a kérdést, hogy hol vannak a szülők, viszont sokszor (lásd: Szülők álmainak megvalósulása a gyermekeken keresztül) ők kényszerítik gyermeküket arra, hogy a sportban maradjanak, még akkor is, ha már nem élvezik.

„Nyilván a vége volt a legrosszabb, amikor Béla bácsinál voltam, és ugye az egész már lelkileg is olyan szinten rossz volt, hogy ezt a megaláztatást kaptam. Az egész csapat előtt megaláztott, csúnyán beszélt velem, úgy kezeltek, mint egy leprást, és akkor már utáltam az egészet, és egyáltalán nem akartam edzésre menni.” (judos nő, 22)

Az interjúalanyok tapasztalatai alapján az a mintázat látszik kirajzolódni, mely szerint egy támogató családi háttérrel rendelkező fiatal könnyebben hagyja abba a sportot. Ez azonban nem jelenti azt, hogy semmiféle veszteséggel nem jár a döntése, mivel egy olyan lehetőséget veszít el az életéből, amit élvezett és szeretett.

„Akkor felszálltunk a buszra és elkezdett az egész busz előtt ordibálni velem az edzőm, hogy mégis mi a francért nem lehet rá hallgatni, miért nem bírok futni, ha így állok az egészhez, abba lehet hagyni a francba. Csak ezt kicsit cifrábban. Akkor én a nyáron eldöntöttem, hogy abba is hagyom, mert nekem ez nem hiányzik. Annyira bennem volt, hogy nem akarok visszamenni, mert rosszul érzem magam itt az atlétikában, mert egyszerűen zavar az, hogy állandóan le vagyok cseszve.” (atléta férfi, 22)

4.8. Edzőn kívüli szaksegítségek a sportban – mennyire megbízhatóak?

Ebben a fejezetben röviden szeretném érinteni a sportpszichológusok és a mentálhigiénés szakemberek fontosságát a sportban. Egy-egy kudarcélmény megélésében vagy egy sikertelenebb időszakban a sportolók számára segítséget jelenthet, ha eljutnak olyan szakemberekhez, akik már találkoztak ilyen problémával és tudják, hogyan kell kezelni. Persze egy bizonyos fokig az edző is támaszt nyújthat, de véleményem szerint az edzőnek inkább a felismerés a feladata, hogy lássa, hogy tanítványának mikor van szüksége segítségre.

A lelki segítségnyújtás viszont nem kötelezően igényel egy megoldandó problémát. Ugyanúgy lehet egy prevenciós minősége, és nem kell különösebb indok arra, hogy a sportoló részt vegyen egy-egy beszélgetésen, alkalmon. Ellenben interjúalanyaim egyik esetben sem belső indíttatásból vettek igénybe sportpszichológusi segítséget, emiatt viszont ez potenciálisan negatívan hatott az ott tapasztalt élményekre. A negatív tapasztalatokra ugyancsak ráerősíthetett

a kötődés hiánya is, mivel a segítséget adó sportpszichológus a sportegyesület minden tagjával foglalkozott, így talán kevésbé tudott kialakulni egy egyéni kötődés.

„Én magamtól nem mentem pszichológushoz sose. Volt az egyesületnek ilyen sportpszichológusa, aki elkezdett velem foglalkozni, meg így mindenkivel. De hát én nem tudom, második alkalommal, mikor voltam nála, akkor olyanokat mondott nekem, hogy hát igen, milyen rossz lehet ez, hogy ilyen fiatalon így elkerülsz otthonról, távol a barátaidtól, meg mit tudom én, és egész addig mondogatta nekem ezeket, amíg annyira el nem kezdtem sírni, hogy pánikroham jött rám, és órákig nem tudtam a sírást abbahagyni, és már mindenki engem vigasztalgatott, meg a végébe zárkóztam be, hogy ne lássák.”

(judos nő, 22)

A mentál coach, illetve a sportpszichológus egyaránt fontos szerepet játszhat a sportolók teljesítményének és jólétének támogatásában, mégis lényeges különbségeket vélhetünk felfedezni közöttük. A mentál coach általában a sportolók teljesítményének maximalizálására és az önbizalom növelésére összpontosít. Segít az egyéni és csapatdinamika javításában, azonban fókuszában elsősorban az érzelmek kezelése, a motiváció növelése és a mentális állapot optimalizálása áll. Másrészt a sportpszichológus szélesebb körű szakértelemmel rendelkezik a mentális egészséggel kapcsolatban. Ezek a szakemberek mélyebb megértést nyújtanak a pszichológiai folyamatokkal, a stresszkezeléssel, érzelmi intelligenciával, valamint a mentális egészséggel kapcsolatban. Emellett segítenek a sportolóknak megbirkózni a teljesítménynyomással, a sérülésekkel, és az esetlegesen felmerülő mentális akadályokkal is. A különbségek alapján pedig érthetővé válik, hogy személyiségtípustól függően lehetséges, hogy valakinek az egyik típusú segítség vagy megközelítés hasznosabb lehet, mint a másik.

„Kaptam volna [pszichológusi] segítséget, hogyha igénybe vettem volna normálisan, de nem tettem, mert nem éreztem azt, hogy nekem ez segít. Későbbiekben egyébként pont a másik ilyen nehezebb időszaknál a coach, a mentál coach B. L. személyében viszont nagyon sokat segített. A coach más megközelítés, máshogy áll hozzád, más tanács, nem is tanácsokat ad, hanem nehéz megfogalmazni, de az nekem viszont bejött.” (judos férfi, 24)

4.9. A lemondás lépesei és a sport jelentésének átalakulása

Általánosságban elmondható, hogy a sport abbahagyásának folyamata nem egyik pillanatról a másikra történik. Ezt egy hosszú mérlegelés és őrlődés előzi meg, hiába nem érzi jól magát a sportban a versenyző, mi van akkor, ha hibázik, és rossz döntést hoz azzal, ha abbahagyja a sportot. Ezt Petlichkoff kutatásából is megtudhatjuk, aki szerint a visszavonulás egy lassú és progresszív folyamat, amely során a sportoló folyamatos költség-haszon elemzést

végez (Fraser-Thomas – Côté – Deakin, 2008, 319 idézi Petlichkoff, 1993). Ellenben a legtöbben miután már elhatározták, nem fordítanak hátat a döntésüknek, elköteleződnek a sport abbahagyása mellett.

„Nekem nagyon sokáig tartott eljutni arra a pontra, hogy azt mondjam, hogy nem, hogy vége, viszont miután ezt kimondtam magamnak, onnantól engem senki nem tudott meggyőzni arról, hogy ez nem így van, nem ez a jó út.” (úszó férfi, 26)

Az interjúalanyaim tapasztalata alapján ezt követően egy darabig legalábbis, de elhatárolódnak a sporttól. Ekkor próbálják felfedezni, milyen a sporton kívüli élet, illetve sokan fel is teszik azt a kérdést, hogy lehet-e úgy sportolni, hogy nem versenyeznek. Miután ezeket a félelmeiket és kétségeiket leküzdik és újra visszatálnak a mozgáshoz, általánosságban teljesen más élményként írják le. Sokkal nagyobb szabadságot látnak benne és visszanyerik a kontrollt fölötté, akkor és annyit mennek, amennyit ők szeretnének. Ez egy olyan újszerű élmény lehet, amiben évekig, vagy akár soha nem volt részük. Az viszont, hogy hogyan írják le közvetlen a sport abbahagyását követő érzéseket, sokkoló lehet. Teljesen eufórikus élményként élik meg, hogy kilépnek belőle, ami nem is meglepő, mivel egyes helyzetekben nem csupán fizikailag, de lelkileg is igen megterhelő.

„Nagyon sokáig egyáltalán nem hiányzott, szóval semmi mást nem éreztem, csak felhőitlen boldogságot, hogy Úristen, nem kell edzésre mennem, és milyen jó. Sok szabadidőm lett, és tudtam azt csinálni, amihez kedvem van.” (judos nő, 22)

Ellenben vannak olyan szituációk is, amikor a sportolók nem tudnak könnyen elszakadni a sporttól, de amikor visszamennek, már sosem lesz ugyanolyan, mint volt.

„Végleg abba akartam hagyni, de később megint újra csináltam pár hónapig, szóval én nehezen tudtam abbahagyni, mert hiányzott a társaság és az edzőtáborok is, de közben meg már így úgy mentem oda, hogy undorodok magamtól. És hogy azért nem tudok teljesíteni, mert nem vagyok olyan, mint régen voltam, súlyban meg erőben.” (atléta nő, 21)

Emellett pedig előfordulhatnak olyan esetek is, hogy a sportoló hosszú idő után sem tudja lezárni és mindig benne marad a „mi lett volna, ha” érzés. Az, hogy egy sportkarriernek milyen lezárása van, nagyban függ attól, hogy a versenyzőnek milyen élményei voltak a sportban. Azt, hogy a sportolóknak nehéz elszakadni a sok-sok sportban töltött év után tovább nehezíti, ha nem készültek fel egy „B tervre” és nem gondolták át, hogy hogyan alakul az életük a sport lezárása után. Ez pedig egy különösen nehéz időszakhoz vezethet, melyben egyszerre kell megküzdeni a sportból való kilépés okozta ürrrel és a jövő bizonytalanságaival.

5. KIMARADT GONDOLATOK ÖSSZEGZÉSE

Az OTDK dolgozat terjedelmi követelményeiből adódóan néhány fontos gondolat nem került bele az írásomba, melyeket legalább említés szintjén szeretnék ismertetni az alábbi összegző fejezetben.

5.1. Anyagiakból adódó nehézségek a sportolók körében

Az első problémafelvetés az anyagiakra vonatkozna. Elsősorban nem is abból a szempontból, hogy a sport milyen költséges, bár ez is egy fontos szempont lehet. Erre példa Stempel (2014) munkája is, melyben Bourdieu elméletein keresztül mutatja be, hogy számos sport rendkívül osztály exkluzív. Más szempontból viszont, ha a gyermek versenysportolni kezd, az anyagi feltételek általában adottak, viszont az egy idő után zavaró lehet a sportoló számára, hogy nincs saját keresete.

„Én 31-32 éves koromig versenyeztem, de hát akkor meg már, amikor 27-28-29-30 éves az ember, akkor már azért pénzt is kéne keresni. Ne kelljen már mindig anyától, meg apától pénzt kérni, akkor azért már 30 évesen olyan ciki, és akkor így próbáltam ezen a helyzeten változtatni.” (judo edző, 49)

A legtöbb sportban egy olyan tendencia figyelhető meg, miszerint hiába igazán tehetséges az ember és jut el akár olimpiai szintig, ha nincs érem, nem kap megfelelő támogatást. Ez viszont ahogy az idézet is mutatja, sok sportolót arra késztet, hogy abbahagyja. Ez pedig mindenkinek hátrányos lehet, mivel így azon sportágak esetében, ahol nem tudnak egyedül felkészülni (a dolgozatban például a vívás vagy a judo) a partnerállomány hiánya kihathat a még aktív versenyzők teljesítményére is.

„Akkor lehetne egy jól működő sportolói életpályamodell a vívásban, hogyha belátnák azt, hogy azért hagyják abba, mert ebből nem lehet megélni. Nem kéne nagy összegeket fizetni a válogatott vívók mellé edzőpartnernek. Tehát azt mondanád, hogy mit tudom én, Józsi itt van, 150 ezer forint havonta, gyere le heti háromszor, meg gyere el velünk abba a három-négy edzőtáborba. Németországban, franciáknál stb., ott így működik, meg ott még léteznek ilyenek, hogy sportállások.” (vívó férfi, 26)

5.2. Amit a sport elvesz, avagy az idő hiánya

Az anyagiak mellett ugyancsak egy magától értetődő probléma az idő kérdése. A sport nagyon sok lemondással jár és előfordulhat, hogy a versenyzőknek egy idő után más szociális kapcsolatok válnak fontosabbá vagy az edzésre szánt időt valami másra, például a tanulásra fordítanák.

„Tehernek éreztem már az egészet, hogy jobb dolgokat is tudok csinálni, akartam időt magamnak is. Nem akartam elpocsékolni, mert valamilyen szinten akkor már úgy éreztem, hogy csak elpocsékolom az időmet az edzéssel.” (atléta nő, 21)

5.3. Covid vírus és egyéb egészségszociológiai kérdések

Az interjúalanyaim többsége, a covid vírus közben vagy után hagyta abba a sportot, így ennek a jelentőségét is érdemes lenne vizsgálni egy későbbi kutatásban. Továbbá számos egészségszociológiai témát, legyen szó az intenzív versenysportból való kilépés hatásairól a fiatalok mentális egészségére és jólétére vagy arról, hogy milyen alternatív lehetőségeik lehetnek a versenysportot abbahagyó fiataloknak az aktív életmód fenntartására.

5.4. Családi kapcsolatok átalakulása a sport befejeztével

Ugyancsak fontos téma, hogy hogyan alakulnak át a családi kapcsolatok, ha egy fiatal sportoló kilép a versenyzés világából. Ez a szülők sportba való bevonódottságával erősen összefügg, mivel sokszor a szülő tartja a sportban a gyermekét (lásd: Szülők álmainak megvalósulása a gyermekeken keresztül).

5.5. A dolgozat kiterjesztése

A kimaradt kérdések mellett, ha későbbiekben lehetőségem adódna kibővíteni a dolgozatot, mindenképpen interjúznék olyan szülőkkel is, akiknek a gyermeke abbahagyta a sportot, emellett pedig több edzővel különböző sportokból.

6. ÖSSZEGZÉS

A sportból való távozás okait vizsgálva az mondható el, hogy ez egy összetett problémakör és sosem csak egy ok miatt hagyják abba a versenyzők az élsportot, hanem több indok együttese vezet idáig. Ebben több külső tényező is szerepet játszhat, például a sérülések, de a sportolóhoz közelálló szereplők is, mint például a szülők vagy az edzők.

Interjúalanyaim a kutatás során számos rossz edzői és szülői magatartásról számoltak be, ami megnehezítette a sportban maradást, egyes esetekben a pályafutásuk végét okozta. A több rossz tapasztalat ellenére a kutatás résztvevői beszámoltak jó példákról is, illetve a szakedzővel készített interjúm is megerősített abban, hogy számos olyan edző van a sportban, aki rá tud cáfolni a versenyzők rossz tapasztalataira.

A kiégés és motivációvesztés ugyancsak jelentős szerepet játszott a sport abbahagyásában. A tanulás és a sport összeegyeztethetőségének nehézsége nem számított annyit a versenyzők sportból való kilépésének végső döntésében, de mint háttérben meghúzódó tényező számos esetben jelen volt. Emellett a sport több civil karrierutat is megváltoztatott, mivel a versenyzők olyan pályát szerettek volna, amit a sporttal összeegyeztetve, együttesen lehet végezni.

Meglepő eredmény volt az eddig említett okokon túl, hogy az evészavar milyen számottevő volt, legfőképpen a női sportolók életében. Ez mindenképpen egy olyan lényeges probléma, melynek figyelmen kívül hagyása további problémákat eredményezhet, vagy elmélyítheti a meglévőket.

Az abbahagyás minden versenyző számára nehéz. Sok interjúalanyomról elmondható, hogy még a mai napig, évek múltán is útkeresésben van, és nem tudja lezárni, és maga mögött hagyni a sportkarrierjét, annak ellenére, hogy az akár évekkel ezelőtt véget ért. Az is előfordult néhány esetben, hogy ezt az emléket a szülő nem tudta elengedni és még sok év elteltével is szomorúan gondol vissza gyermeke sportpályafutására.

A téma komplexitása miatt még több és átfogóbb kutatás szükséges. Remélem, hogy a jövőben én és más szociológusok is gyakrabban foglalkoznak majd a sporttal és annak abbahagyásával, mint kutatási témával.

7. FÜGGELÉK

7.1. Versenyzői interjúvázlat

1. SZÁRMAZÁS, GYEREKKOR óvoda + általános iskola
Mesélj a gyerekkorodról...
Hol töltötted? Hol éltetek?
Kikkel éltél egy háztartásban?
Milyen kapcsolatod volt velük? Szüleiddel/testvéreiddel
Családon kívül milyen fontos személyek voltak jelen ekkor az életedben?
Hogyan élted meg az iskolába kerülést?
Milyenek voltak az általános iskolás éveid? Mesélj róla...
Kikkel barátkoztál? Kik voltak a legfontosabb személyek ekkor az életedben?
Mivel töltötted a szabad idődet? → sport
Hogyan került bele ebbe a sportba? Hogyan kezdte el csinálni?
Hogyan képzelted el ekkor a jövődet?
Milyen álmaid és elvárásaid voltak?
Történt ez idő alatt bármi meghatározó az életedben? (jó vagy rossz élmények, változások stb.)
2. SERDÜLŐ KOR, középiskolás évek
Volt valamilyen környezetváltozás ebben az időszakban az életedben? (pl.: költözés, kollégiumba kerül) ha igen, mi volt ez és hogy élted meg?
A család összetételét illetően történt-e valamilyen változás? (Mi volt ez és milyen hatással volt ez rád?)
Hová jártál középiskolába? → Sporttal hogyan tudta összeegyeztetni a tanulást?
Miért pont ezt választottad? Milyen volt?
Hogyan emlékszel vissza a középiskolás éveidre?
Milyenek voltak a tanáraid? Volt-e köztük olyan, aki valamilyen szempontból meghatározó volt számodra?
Milyen volt az osztályod?
Kik voltak ekkor a legfontosabb személyek az életedben?
Milyen volt a baráti köröd? Honnan ismerted őket?
Mivel töltötted a szabadidődet? (hobbik, sport, tanulás, egyéb közösségek ahová esetleg jártál)
Hogyan változtak a szokásaid a középiskola alatt?
Kapcsolataid hogyan változtak?
Mit gondolsz te hogyan változtál ez idő alatt? (énkép, érdeklődés stb.)
Mi foglalkoztatott ebben az időszakban?
Mik voltak ekkor a terveid a jövőre nézve? (egyetem, családalapítás, költözés, munka stb.) → Volt-e valamilyen konkrét célja a sporttal, vagy akkor már felmerült a gondolat, hogy abbahagyja?

Történt – e bármi meghatározó számodra ebben az időszakban?
3. FIATAL FELNŐTT KOR
Hogyan alakult az életed a középiskola után?
Hová jártál? Mit tanultál? Mesélg róla...
Miért/Hogyan választottad ezt?
Elégedett voltál/vagy-e ezzel?
Milyen elvárásaid voltak ezzel kapcsolatban?
Hogyan változott az életed ez idő alatt?
Elköltöztél-e otthonról? Ha igen ezt, hogy élted meg te és a családod?
Változott a családod összetétele ebben az időszakban?
Hogyan alakultak a barátságaid ebben az időben? Megmaradtak-e a régi kapcsolataid szereztél-e újakat? Kik voltak számodra a legfontosabb személyek ekkor az életedben?
Mivel töltötted a szabadidődet ekkor?
Dolgoztál-e már?
Milyen volt az első munkatapasztalatod?
Mit gondolsz miben változott az életed ez idő alatt?
Hogyan változott a gondolkodásod?
Milyen kérdések/témák foglalkoztattak? (és miért)
Történt ekkor bármi meghatározó esemény az életedben? (mesélg róla)
Mik voltak a terveid ekkor a jövőre nézve? (munka, tanulás, családalapítás, költözést stb.)
4. SPORT
Mik voltak a legjobb eredményeid a sportban?
Mik voltak a legjobb élményeid a sporttal kapcsolatban?
Mit adott neked a sport?
Voltak-e sérüléseid? → <i>ha igen ezeket hogyan élte meg?</i>
Milyen mélypontjaid voltak? → <i>kiegés, motivátlanság feltérképezése</i>
Milyen kapcsolatod volt a csapattársaiddal?
Milyen kapcsolatod volt az edződdel? → <i>az edzőjével való kapcsolata hogyan befolyásolta a sportkarrierjét?</i>
Mi vezetett odáig, hogy abba hagyd a sportot, mik voltak a nagyobb fordulópontok az odavezető úton?
Ha most annyi időse lennél, mint mikor elkezdted újra belevágnál?
Okozott-e valamilyen törést az életedben a sport abbahagyása?
Mit jelentett számodra a sport, és változott-e ez a jelentés, miután abbahagytad a sportot?
Szoktál-e azon gondolkodni, hogy mi lett volna akkor, hol tartanál most, ha nem hagytad volna abba a sportot?
Mióta abbahagytad jelen van-e valamilyen formában az életében a sport? <i>(átvezetés a következő blokkba)</i> → Hogyan alakult az életed a sport befejezése után?
5. ÉRETT FELNŐTT KOR + JELEN

Hogyan alakult az életed ezt követően?
Hol dolgoztál? Milyen volt? Hogy élted meg?
Hogyan alakultak a kapcsolataid? Kik voltak a legfontosabb személyek ekkor az életedben?
Történt-e bármilyen környezetváltozás ebben az időben?
Mivel töltötted a szabadidőd?
Családod összetétele hogyan változott? Milyen volt velük a kapcsolatod?
Hogyan élted meg ezt az időszakot?
Hogyan alakult a munkád?
Mit gondolsz te hogyan változtál ez idő alatt?
Jelen pillanatban hogyan tekintesz vissza a sportpályafutásodra?
Megváltoztatott-e valamit a sport az értékrendedben, és aztán az, hogy abbahagytad a sportot?
Jelenleg hol/mit dolgozol?
Kik a legfontosabb személyek számodra?
Milyen velük a kapcsolatod?
Mivel töltöd szívesen a szabad idődet?
Hogyan képzeled el a jövőt? Milyen terveid, céljaid vannak?
Van – e esetleg valami, amit még fontosnak tartasz kiemelni és eddig kimaradt/nem beszéltünk róla?

7.2. Edzői interjúvázlat

1. EDZŐI KARRIER + SPORTOLÓI KARRIER UTAK
Mikor döntötted el, hogy edző leszel?
Hogyan indult el az edzői karriered?
Milyen nehézségekkel kellett szembe nézned?
Mennyire más edzőnek lenni, mint versenyzőnek?
Kit tekint jó edzőnek és kit tekint rossz edzőnek? Mi a különbség?
Mi kell ahhoz, hogy valaki jó edző legyen?
Versenyzői múlt?
Miben tud segíteni a versenyzői múlt
Mennyiben volt más, mint ahogy elképzelted?
Milyen hasonlóságokat és különbségeket vélsz felfedezni aközött, ahogyan téged edzettek és amilyen módszereket te használsz az edzősködésben?
Van-e valamilyen különbség a te korosztályod és mostani 14-20 éves korosztály között?
HA IGEN: Mik ezek?
Miért alakulhattak ki ezek? Miből fakadhatnak?
Ez hogyan változtatja meg a te edzésmodszereidet?
Mennyire nehéz a gyerekeket motiválni?
Mit lehet tenni, ha egy sportoló elveszti a motivációját?

Edzőként mi a legfontosabb szereped?
Szerinted milyen feladatok tartoznak edzői szerepkörbe és mik azok, amik a szülők feladatai lennének?
Ez mennyire lehet egy szerepben csinálni, mire kell ilyenkor odafigyelni?
Számodra hogyan egyeztethető össze ez a két szerep?
Milyen nehézségei lehetnek ennek, te miket tapasztaltál?
Hogyan merült fel, hogy a gyereked sportolni kezdjen?
Láttál negatív példát, amikor az edzői szerepet valaki nem tudta összeegyeztetni a szülői szereppel?
Szerinted mit ronthatott el?
Mesélj a keretedzői tapasztalataidról?
Hogy kezdted el csinálni?
Mennyivel másabb, mint klubedzőnek lenni?
Milyen nehézségek voltak benne?
Melyiket szeretted jobban csinálni és miért?
Milyen különbségek vannak a vidéki és a fővárosi sport között?
Miből eredhetnek ezek a különbségek?
Mik kellene ahhoz, hogy valakiből hosszútávon jó versenyző legyen?
Szerinted sokan hagyják abba a versenyzők közül a sportot?
Te hogyan jellemeznéd ezeket a sportolókat, akikről észrevehető, hogy távoznak a sportból?
Miért?
Milyen korosztály?
Milyen okokból?
Mennyire maradnak utána a sportban hobbi szinten?
Van-e erre lehetőség?
Milyen tényezők játszanak szerepet ebben a döntésben?
Mennyire vannak jelei annak, ha valaki abba fogja hagyni a sportot?
Te hogyan viszonyul ahhoz, ha észreveszed, hogy valaki abba szeretné hagyni a sportot?
Milyen lépéseket tudsz ilyenkor, hogy megtartsd a sportolót vagy hogy elengedd?
Milyen szerepet játszanak a szülők és a környezet a fiatalok döntésében, hogy folytassák-e a versenysportot?
Milyen szerepet játszik ebben az edző?
Edzőként milyen nehézségekkel kell szembenézned miközben egy sportolói karriert felépítesz?
Van – e esetleg valami, amit még fontosnak tartasz kiemelni és eddig kimaradt/nem beszéltünk róla?

7.3. Nyilatkozat OTDK dolgozat szerzőség szabályainak betartásáról

Alulírott Szládovics Patrícia, jelen nyilatkozat aláírásával kijelentem, hogy *A versenysport abbahagyásának háttérmotivációi az egyéni sportágakban* című OTDK dolgozatomat magam készítettem.

Mindezek alapján jelen dolgozat önálló munkám, annak elkészítésekor betartottam a szerzői jogról szóló 1999. LXXVI törvény szabályait.

Fentiekén kívül kijelentem, hogy az önállóságra vonatkozóan, a dolgozat készítése közben témavezetőmet nem tévesztettem meg.

Budapest, 2024. 06. 29.

Szládovics Patrícia

Név

IRODALOMJEGYZÉK

- Andersen, Mark B. – Williams. Jean M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(3) 294-306.
- Baker, Joseph (2003). Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14(1), 85–94.
- Bögre Zsuzsanna (2018). How to Use Life History in Sociology? *Journal of Social Research and Policy*, 9(1), 41–54.
- Bögre Zsuzsanna (2021). A hosszú beszélgetés mint kutatási módszer. *Erdélyi Társadalom: Szociológiai Szakfolyóirat: A Kolozsvári Babes-Bolyai Tudományegyetem Szociológia Tanszéke Magyar Tagozatának Folyóirata*, 1, 130–135.
- Bronfenbrenner, Urie (1995). Developmental ecology through space and time: A future perspective. In Moen, Phyllis – Elder, Glen H., Jr. – Lüscher, Kurt K. (Eds.), *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development* (pp. 619–647). Washington, American Psychological Association.
- Butcher, Janice – Lindner, Koenraad J. – Johns, David P. (2002). Withdrawal from competitive youth sport: a retrospective ten-year study, *Journal of Sport Behaviour*, 25(2), 145–163.
- Carlson, Rolf (1988). The socialization of elite tennis players in Sweden: an analysis of the players' backgrounds and development, *Sociology of Sport Journal*, 5(3), 241–256.
- CMAC-Judo (2018). Ura Nage. <https://cmac-judo.com/gokyo-no-waza/nage-waza-throwing-technique/dai-gokyo---brown-lvl-3/ura-nage.html> Megtekintés ideje: 2024. március. 20.
- Côté, Jean (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
- Crane, Jeff R. – Temple, Vivienne A (2015). A Systematic Review of Dropout from Organized Sport among Children and Youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131.
- Crawford, Duane W. – Godbey, Geoffrey (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119–127.
- Dr. Andó Ágota – Dr. Apor Péter – Dr. Halasi Tamás – Dr. Jákó Péter – Dr. Martos Éva – Dr. Pavlik Gábor (2005). *Sportorvosi alkalmassági- és szűrővizsgálatok*, Budapest, Sportegészségügyi Szakmai kollégium

- Dr. Fritz Péter – Kiss Anna – Pfeiffer Laura (2020). A sportolók körében előforduló evészavarok. *RECREATION*, 10(2), 8–11.
- Egressy János (2004). Élsport vagy továbbtanulás? *Magyar Sporttudományi Szemle*, 5(2–3), 56–62.
- Egressy János (2005). *Társadalmi esélyegyenlőtlenségek a versenysportban. Az úszás példája*. Semmelweis Egyetem, Budapest
- Eisenstadt, Mia Irena – Stapley, Emily – Deighton, Jessica – Wolpert, Miranda (2020). Adolescent stressors and their perceived effects on mental well-being: a qualitative study. *Mental Health and Family Medicine Ltd.* 16: 992–1001.
- Elliott, Samuel Kim – Drummond, Murray J. N. (2015). The (limited) impact of sport policy on parental behaviour in youth sport: A qualitative inquiry in junior Australian football. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 7(4), 519–530.
- Eurostat (2024). General government expenditure by function (COFOG) https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/gov_10a_exp_custom_10897981/default/table?lang=en Megtekintés ideje: 2024.március. 08.
- Fraser-Thomas, Jessica – Côté, Jean – Deakin, Janice (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 318–333.
- Giel, Katrin – Hermann-Werner, Anne – Mayer, Jochen – Diehl, Katharina – Schneider, Sven – Thiel, Ansgar – Zipfel, Stephan (2016). Eating disorder pathology in elite adolescent athletes. *International Journal of Eating Disorders*, 49(6), 553–562.
- Gösi Zsuzsanna (2018). Magyarországi iskolarendszer alapú sporttámogatások. Sport, tanulás, karrier. *NEVELÉSTUDOMÁNY: OKTATÁS KUTATÁS INNOVÁCIÓ*, 6(2), 44–60.
- Gyömbér Noémi – Kovács Krisztina (2012). *Fejben dől el*. Budapest, Noran Libro Kiadó.
- Hill, Grant M. (1993). Youth Sport Participation of Professional Baseball Players. *Sociology of Sport Journal*, 10(1), 107–114.
- Imreh Ajtony (2015). A sérüléseket befolyásoló külső és belső tényezők, feltételek In *Sportsérülések primer prevenciója*. 12–19.
- Kahneman, Daniel (2013). *Gyors és lassú gondolkodás*. Budapest, HVG Kiadó Zrt.
- Koukouris, Konstantinos (2005). Premature athletic disengagement of elite Greek gymnasts. *European Journal for Sport and Society*, 2(1), 35–56.

- Kovács Krisztina – Földi F. Rita – Géczi Gábor – Gyömbér Noémi (2022). Parental Stressors in Sports Influenced by Attributes of Parents and Their Children. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH*, 19(13), 2–11.
- Kovács Réka Erika – Dr. Boros Szilvia (2024). Problematikus evési magatartások és evészavarok az élsportban [Disordered eating and eating disorders among professional athletes]. *Orvosi Hetilap*, 165(8), 291–296.
- Lehmann László, (2011). A sportiskolák új rendszere; módszertani előadás Retrieved
- Martinsen, Marianne – Sundgot-Borgen, Jorunn (2012). Higher prevalence of eating disorders among adolescent elite athletes than controls. *Med Sci Sports Exerc.* 45(6) 1188–1197.
- Menczel Zsuzsanna (2012). A megedzett étvágy, avagy evés- és testképzavarok a sportban. In Gyömbér Noémi – Kovács Krisztina *Fejben dől el.* (pp. 240–250). Budapest, Noran Libro Kiadó.
- Molinero, Olga – Salguero, Alfonso – Tuero-del-Pradoet, Concepción – Alvarez, Eduardo – Márquez, Sara (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 21–30.
- Nagykáldi Csaba (1998). *A sport és a testnevelés pszichológia alapjai*. Computer Arts, Budapest
- Oktatási Hivatal (2023). Tájékoztató az egyéni munkarenddel kapcsolatos tudnivalókról https://www.oktatas.hu/kozneveles/egyeni_tanuloi_munkarend Megtekintés ideje: 2024. április. 15.
- Patakiné Bősze Júlia – Lehmann László – Huszár Ágnes (2014). Helyzetjelentés a sportiskolából, szabadidőeltöltés és sport – 2013. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 58(1–2) 23–32.
- Rátgéber László (2015). *Sportsérülések primer prevenciója*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
- Smoll, Frank L. – Smith, Ronald E. (2005). Enhancing coach-athlete relationships: Cognitive-behavioral principles and procedures. *The Sport Psychologist's Handbook*, 19–37.
- Snyder, Eldon E. – Spreitzer, Elmer (1974). Involvement in sports and psychological well-being. *International journal of sport psychology*, 5(1), 28–38.

- Tantaki [é.n.] Hogyan válhat valaki magántanulóvá?
https://www.tantaki.hu/kibol_lehet_magantanulo Megtekintés ideje: 2024. április. 15.
- Wall, Michael – Côté, Jean (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 20(1), 77–87.
- Wells, Kimberley R. – Jeacocke, Nikki A. – Appaneal, Renee (2020). The Australian Institute of Sport (AIS) and National Eating Disorders Collaboration (NEDC) position statement on disordered eating in high performance sport. *British Journal of Sports Medicine*, 54(21), 1247–1258.
- Wiersma, Lenny D. – Fifer, Angela M. (2008). „The schedule has been tough but we think it’s worth it”: the joys, challenges, and recommendations of youth sport parents. *Journal of leisure research*, 40(4), 505–530.
- Williams, Jean – Andersen, Mark B. (2007). Psychosocial Antecedents of Sport Injury and Interventions for Risk Reduction. *Handbook of Sport Psychology*, 379–403.
- Williams, Jean M. – Andersen, Mark B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model, *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5–25