

Bevezetés, témafelvetés

Ha a versenyrendszerben résztvevők számát összehasonlítjuk, láthatjuk, hogy a kosárlabda Magyarországon a harmadik legnépszerűbb csapatsportág. Ez a népszerűség azonban nem tükrözi a sportágban való aktív részvétel tartósságát, mivel a versenyzők egyre korábban lépnek ki a rendszerből, és sokan felhagynak a sporttal. Miért van az, hogy bár sokan motiváltak és lelkesedéssel vágnak neki a sportágnak, később mégis könnyedén lemondanak róla? Számos tényező játszhat szerepet ebben: lehetnek mentális és fizikai kihívások, a versenyhelyzet stressze, vagy akár a sportolás mellett nehezen összeegyeztethető egyéb kötelezettségek is.

A kosárlabda, mint dinamikus és népszerű sportág, számos fiatal számára nyújt lehetőséget a fejlődésre és a versenyzésre. A kisebb korosztályoknál megfigyelhető milyen magas létszámban tartanak nekik edzéseket, illetve szabálmódosítást is végrehajtanak annak érdekében, hogy minél többen tudjanak játszani, felkerülni a pályára. Maga a játék élvezte, a küzdeni akarás és a jó hangulat sokkal jobb, mint nagyobb korosztályoknál. Minél feljebb lépnek korcsoportban egyre több az elvárás, az edzések, a mérkőzések és a különféle edzőtáborok. Az igazi nemzetközi porond U14-es korosztályban jön el, de addigra túl sok sportolót veszít a sportág. Innentől beszélünk válogatott csapatokról és kiemelt tehetségekről. Ezzel párhuzamosan viszont a sporton kívül ez az a korosztály, amikor már az általános iskolából a gimnáziumba lépnek tovább a sportolók, így kíváncsi voltam vajon tanulmányaik fontossága már nem összeegyeztethető a sportolással. Túl sok a mérkőzés hétvégén? Edzőváltás zavarná a játékosokat? Serdülő korosztályban nehezebb a közösséggel kijönni? „Feleslegesnek” érzik magukat, teljesítményük nem fejlődik, így sikertelenség miatt hagyják abba sportolást? Kutatásom fő célja annak vizsgálata, hogy mely korosztályra jellemző leginkább a sportolás abbahagyása, ezzel azonosítva a problémás csoportokat. Ezen kívül szeretném megvizsgálni, hogy az érintettek milyen szinten üzték a kosárlabdát, és milyen okok merültek fel a versenysportolás befejezésének hátterében. Továbbá célom, hogy feltárjam a sportélvezet okait, és ezzel javítsak azokon a problémákon, amelyek miatt a sportolók feladják.

Azért választottam ezt a témát, mert érdekel, hogy mi motiválja a sportolókat a kezdeti lelkesedés után, és miért dönthetnek a kilépés mellett. A téma megértése segíthet a sportág népszerűsítésében és a fiatalok hosszú távú elköteleződésének növelésében, ami fontos a kosárlabda jövője és fejlődése szempontjából.

A következő hipotéziseket állítottam fel:

H1: Feltételezem, hogy a kitöltők többsége 18 éves koruk előtt hagyta abba a versenysportot a kosárlabdában.

H2: Feltételezem, hogy a kosárlabda versenyszerű üzésének elsődleges gátló tényezője a tanulással való összeegyeztetés.

H3: Feltételezem, hogy az akadémiai és egyesületi sportolók sportkarrierjük befejezésének okai között a csapaton belüli problémák, valamint a gyakori edzőváltások dominálnak.

1. Szakirodalmi Áttekintés

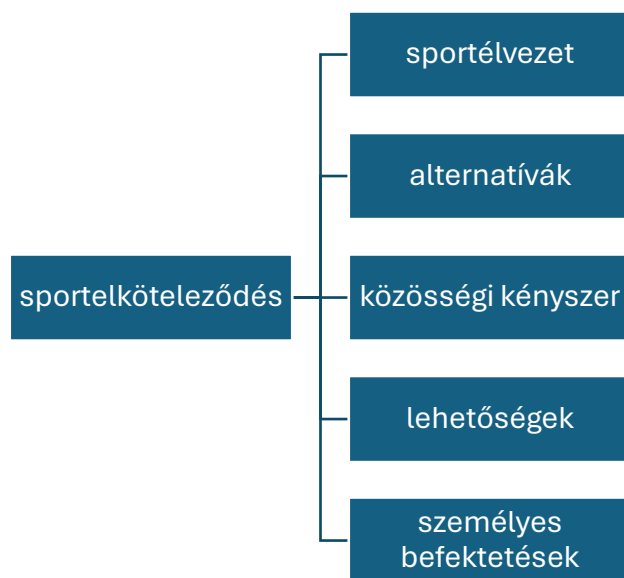
A tehetségazonosítás, -szelekció és -fejlesztés a sportban összetett probléma (Abbott et al., 2005), amelyek nagy érdeklődéssel tekintenek a sporttudományi kutatók, edzők, sportirányító testületek és végső soron a fiatal sportolók is. A fizikai növekedés és a funkcionális teljesítmény szerepét a csapatsportokban általában túlbecsülik a kiválasztási folyamatban, amelyben a későbbi erő fiúk szisztematikusan kizárhatók az átlagos és korán érő fiúk javára, ahogy az időrendi életkor és a sportági specializáció nő. (Bergeron et al., 2015). Az ifjúsági kosárlabdában különösen a testméretet és a sportág-specifikus funkcionális képességeket befolyásolja a biológiai érés (Carvalho et al., 2013).

1.1. Sportelköteleződés, sportélvezet

Az élvezet a motivált viselkedés és az ifjúsági sportban való tartós részvétel kulcstényezője. Az élvezet a legtöbb fontosabb sportmotivációs elmélet összetevője is, mint például az eléricsi célok elmélete, a kompetenciamotiváció elmélete és a sport elkötelezettségi modell. Bár az élvezet konstrukciójával kapcsolatban volt némi definíciós nézeteltérés, a legtöbb ifjúsági sportkutatás úgy határozta meg az élvezetet, mint „pozitív érzelmi reakciót a sportélményre, amely olyan általános érzéseket tükröz, mint az élvezet, tetszés és szórakozás” (Scanlan et al., 1993).

Balatoni et al. (2019) kutatása alapján a sportolás abbahagyásának leggyakoribb okai közé tartozik az időhiány, a fokozott tanulmányi kötelezettségek, valamint a sérülések miatti kényszerpihenő. A tanulmány rámutat arra, hogy a sportolás szociális élvezete, a barátokkal töltött idő és a sportolás közbeni közösségi élmények erőteljesen befolyásolják a sportolók elköteleződését. A megfelelő egyensúly megteremtése a versenysport és az iskolai kötelezettségek között elengedhetetlen a sportolók hosszú távú sikeréhez (Balatoni et al., 2019). Az első sportelköteleződési modell szerint öt tényezőt lehet elkülöníteni, melyek irányadóak lehetnek (Scanlan et al., 1993) (1. ábra). Az elmúlt évek végzett kutatások szerint újabb

lehetséges elemeket is felfedeztek, amelyek az elköteleződéshez forrásai lehetnek. Ezek közé tartozik például a csapat hagyományok, csapattagság, a közösségi támogatás és a törekvés a fejlődésre is (Scanlan et al., 2009). Scanlan és munkatársai (2016) új modell alakítottak ki mely már hét területe vizsgál, ahol az elköteleződést is két csoportra osztja még pedig erőltetett és lelkes.



1. ábra: A sportelköteleződés modellje

Forrás: Saját szerkesztés Scanlan (1993) alapján

A sportélvezet forrásai állhatnak külső (intrinzik) és belső (extrinzik) elemekből, illetve lehetnek ezeknek teljesítménnyel függő és független elemei is (Wierma, 2001).

1.2. A versenysport abbahagyása

A sportolás abbahagyásának okai sokrétűek és számos tényezőtől függenek, beleértve a személyes, társadalmi és fizikai körülményeket is. Egyes kutatások szerint a sportolást gyakran olyan tényezők miatt hagyják abba a fiatalok, mint az időhiány, sikerélmény hiánya (Fritz & Szatmári, 2010), motiváció hiány, a sérülések vagy a sporttevékenységgel kapcsolatos negatív tapasztalatok (Vojvodić et al. 2020).

További meghatározó tényező a pubertáskor beköszöntése, amikor a fiatalok számára a testkép és a társadalmi elvárások kiemelt fontosságot nyernek, ami kedvezőtlenül befolyásolhatja a sport iránti elkötelezettségüket. Ennek következtében különösen a lányoknál figyelhető meg a sportolás elhagyásának nagyobb aránya ebben az életkorban (Eurobarometer, 2022). A kutatások azt is jelzik, hogy a sportolás abbahagyásának egyik gyakori oka lehet a szülői

nyomás vagy az edzői elvárások. Ezzel a tényezővel gyakran azok a fiatal sportolók találkoznak, akik versenysportban vesznek részt, és emiatt nem élvezik a sportot annyira, mint korábban (Vojvodic et al., 2020). Általában serdülőkorban döntenek el a fiatalok, hogy az egészséges életmód keretében a sporttevékenység meghatározó lesz-e az elkövetkezendő években (Guddal et al., 2019). Ebben az időszakban a fiatalok kialakítják identitásukat, és sebezhetőbbek a külső hatásokkal szemben (Guddal et al., 2019), ami azt jelenti, hogy ha a sportolási tevékenységet ösztönzik, nagyobb valószínűséggel megőrzik felnőtt életükben. Ennek a szokásnak a következményei meglehetősen pozitívak (Boiché & Sarrazin, 2009), hiszen a különböző tapasztalatok, amelyek elősegítik az egyéni, szociális és kapcsolati készségek fejlődését, egyben jobb tanulmányi, oktatási és érzelmkezelést is biztosítanak, ami jelentős a személyiség integrált fejlődése szempontjából (Fonseca et al., 2017). Amikor a sportolók észreveszik az önállóságuk támogatását az edzőktől, érdeklődési körüknek, értékeiknek és hiedelmeiknek megfelelően dönthetnek, ami elősegíti az autonóm célszabályozást (Sheldon & Elliot, 1999), amelyben a sportolók tevékenységeiket saját önértékükhöz igazíthatják (Adie et al., 2012). Valójában egy kutatás szerint a serdülők azért döntöttek a szervezett ifjúsági sportból való lemorzsolódás mellett, mert más tevékenységet értelmesebbnek tartottak az elkövetkező éveikben (Bentzen et al., 2021).

A versenysportban való részvétel és annak abbahagyása a pszichológia és a sporttudományok területén hosszú ideje vizsgálat tárgya. A különböző tanulmányok azt mutatják, hogy a sportolók lemorzsolódásának hátterében számos tényező állhat, beleértve a pszichoszociális, szociokulturális és fiziológiai hatásokat. A pszichológiai tényezők közül kiemelkedik az edző és a sportoló közötti kapcsolat minősége, amely jelentős hatással van a sportolói motivációra és elköteleződésre. A kutatások rámutatnak, hogy a pozitív edzői támogatás, a dicséret és a megfelelő visszajelzések növelik a sportolói kedvet, míg a negatív kritika és a túlzott nyomás csökkentheti azt. Egyes tanulmányok szerint a serdülőkorú sportolók különösen érzékenyek az edzői visszajelzésekre, amelyek hatással lehetnek a sportolás iránti elköteleződésükre (Smith et al., 2016).

A szociokulturális tényezők közé tartozik a családi támogatás és a kortárs csoportok szerepe. A családtagok hozzáállása, különösen a szülők támogatása, kulcsszerepet játszik a sportolók motivációjában. A kutatások azt mutatják, hogy a szülői nyomás és elvárások növelhetik a sportolók stressz-szintjét, ami hozzájárulhat a versenysportból való lemorzsolódáshoz (Hellstedt, 2005). Emellett a sportolói közösség, a csapattársak és a társadalmi támogatás szintén befolyásolja a sportolók motivációját. A csapatban való részvétel élménye és a közösségi összetartás meghatározó tényező lehet a sport iránti elköteleződés fenntartásában.

A fiziológiai tényezők közül fontos kiemelni a versenysport fizikai követelményeit és az esetleges sérülések hatását. A túlzott fizikai terhelés, a gyakori sérülések és a hosszú rehabilitációs időszakok mind hozzájárulhatnak a sportolók kedvének csökkenéséhez. Egyes kutatások szerint a sportolók lemorzsolódása gyakran a fizikális megterhelés következménye, különösen a serdülőkorú fiatalok körében, akik még fejlődésben vannak (Fraser-Thomas et al., 2008).

A sportpszichológia szakirodalma rámutat arra is, hogy a sportolói identitás és az önértékelés szorosan összefügg a sport iránti elköteleződéssel. A sportolók gyakran saját identitásukat a sportteljesítményük alapján határozzák meg, ami növeli a sikerre és a kudarcra adott reakciók intenzitását. A sikertelen versenyek és a csapattársak közötti konfliktusok negatívan befolyásolhatják a sportolók önértékelését, ami hosszú távon a versenysport elhagyásához vezethet (Roberts & Treasure, 2012).

Nemzetközi tanulmányok is alátámasztják, hogy a sport iránti elköteleződés fenntartása szorosan összefügg az edzői támogatás, a családi környezet és a közösségi összetartás minőségével. Egyes kutatók azt javasolják, hogy a sportegyesületek nagyobb figyelmet fordítsanak az edzői képzésekre, hogy biztosítsák a fiatalok számára a megfelelő szakmai háttérrel. Emellett a sportolók érzelmi és mentális támogatása is kulcsfontosságú a hosszú távú sportolói motiváció fenntartásához. A hazai és nemzetközi kutatási eredmények egyaránt arra mutatnak rá, hogy a sportolók lemorzsolódásának csökkentése érdekében szükség van egy átfogó, multidiszciplináris megközelítésre, amely figyelembe veszi mind a pszichológiai, mind a szociológiai tényezőket. Egy jól működő támogatói hálózat, amely magában foglalja az edzőket, a szülőket és a sportpszichológusokat, hozzájárulhat a sportolók hosszú távú sikeréhez és a sport iránti szeretet fenntartásához.

A versenysportból való kilépés okai azt mutatják, hogy a motiváció és a sport iránti elköteleződés csökkenése jelentős tényezők a fiatal sportolók esetében. Alexander és munkatársai (2011) hangsúlyozzák, hogy a sportolók gyakran azért hagyják abba a versenysportot, mert nem érzik magukat eléggé motiváltak, és nem kapják meg a szükséges támogatást a közösségtől és az edzőiktől. Továbbá kiemelik, hogy az élményorientált sporttevékenységek fontos szerepet játszanak a fiatal sportolók elköteleződésének megőrzésében. Az MSLGROUP kutatása szerint a lányok a sportolásban való részvételben a legjelentősebb előnyöket a megnövekedett önbizalomban (62%), a csapatszellemben (64%) és a vezetői képességekben (54%) látják (Vojvodić et al. 2020). Azok a fiatalok, akik rendszeresen sportolnak, lényegesen magasabb szellemi és fizikai kapacitással rendelkeznek, jobban néznek ki és jobban is érzik magukat (Masten et al., 2010). A fiatalok alapvetően pozitív képet festettek

a sportban való részvételről. Azonban egy felmérés eredményei rámutattak, hogy a sportolás jelentős előnyei mellett számos negatív és káros élmény is megjelent. Más tudományterületekről származó információk kezdenek rávilágítani arra is, hogy a fiatalokat, különösen a lányokat, mennyire foglalkoztatja a testsúly, a megjelenés és a külső, amely a sporttevékenységgel összefüggésbe hozható (Alexander et al., 2011).

Carlman és munkatársai által végzett tanulmány a sportolás abbahagyásának okainak feltárásával a demográfiai változókkal, a különféle sporttípusokkal, a fizikai aktivitásokkal és a motivációs folyamatokkal kapcsolatban készült. A kapott eredmények azt mutatták, hogy a kevésbé fitt sportolók, valamint a szociális készségekkel nem rendelkezők hajlamosabbak hamarabb abbahagyni a sportolást (Carlman et al., 2013).

A versenysport abbahagyásának okai közül több tanulmány kiemeli a motiváció és a sport iránti elköteleződés csökkenését. Crane és Temple (2015) kutatásai szerint a sportolók gyakran azért hagyják abba a versenysportot, mert nem érzik magukat eléggé motiváltként, illetve nem kapják meg a megfelelő támogatást a közösségtől és az edzőktől. A fiatal sportolók esetében az élményorientált sporttevékenységek nagyobb mértékben hozzájárulhatnak a sport iránti elköteleződés fenntartásához (Crane & Temple, 2015).

Pfau (2016) tanulmányában hangsúlyozza, hogy a sportolók lemorzsolódásának egyik legjelentősebb oka a sikertelenségtől való félelem, amely különösen a serdülőkorúaknál okozhat stresszt és szorongást. Az ilyen helyzetekben a megfelelő edzői támogatás és a csapattársakkal való pozitív kapcsolat nagyban hozzájárulhat a sportolók lelki stabilitásának fenntartásához. A sport élvezete és a sikerélmény különösen fontos szerepet játszik abban, hogy a fiatal sportolók elköteleződjenek a sport iránt (Pfau, 2016).

A csapatsportokban való részvétel hatásait vizsgáló kutatások szerint a közösségi támogatás és az edzői visszajelzések jelentős hatással vannak a sportolók sportolás iránti motivációjára. A CAOC (2011) megállapításai szerint a csapatmunka során szerzett tapasztalatok – mint például a célkitűzés, a kitartás és a csalódások kezelése – hozzájárulnak a sportolók személyiségfejlődéséhez. Ezek a készségek nemcsak a sportban, hanem az élet más területein is hasznosak lehetnek (CAOC, 2011).

Összességében a szakirodalom azt mutatja, hogy a versenysportban való részvétel során számos tényező befolyásolja a sportolók motivációját és elköteleződését. Az edzők szerepe, a szociális támogatás, valamint a sport közbeni élmény és sikerélmény alapvető fontosságú a lemorzsolódás csökkentésében. A megfelelő támogató környezet megteremtése elengedhetetlen a sportolók hosszú távú elköteleződéséhez és sikeréhez.

2. Anyag és módszer

A primer kutatásom során kérdőívet alkalmaztam, amely a társadalomtudományi felmérések kvantitatív módszerének része. A kérdőívet online felületen osztottam meg, olyan csoportokba, ahol versenysportoló kosárlabdázókat értem el, illetve hólabda módszerrel tovább osztottam régi sportolókkal. A válaszadók legalább 5 éves versenyzői múlttal rendelkeznek. A kérdőívet három fő részre osztottam. Az első részben demográfiai kérdéseket tettem fel, a második rész a sportolás abbahagyásának okait vizsgálta, míg az utolsó rész a sportolás élvezetére vonatkozott. A sportélvezet feltárására Source of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire (Wierma, 2001) skálájának magyar változatát használtam. A kérdőív ezen része 28 kérdést tartalmazott, amelyekre ötfokú Likert-skálán kellett válaszolniuk a megkérdezetteknek. Az adattisztítást követően 115 értékelhető válasszal dolgoztam. A kérdőív adatait Microsoft Excel és IBM SPSS Statistics 26 programokkal értékeltem ki. Az elemzések célja az volt, hogy azonosítsuk a lemorzsolódás leggyakoribb okait és azok összefüggéseit a demográfiai jellemzőkkel.

2.1 Vizsgálati minta bemutatása

Összesen 115 fő töltötte ki a kérdőívet, melyből 32 férfi és 83 nő volt (1. táblázat). Százalékos megoszlásban 27,8% férfit és 72,2% nőt jelentett, mely egyrészt adódhat abból, hogy az ismertségi körömben nagyobb százalékban vannak olyan női sportolók, akik versenysportolók voltak vagy vannak kosárlabdában. A válaszadók életkorára is kérdeztem, amelyet 3 nagyobb korcsoportra osztottam, amely a fiatal felnőttektől terjedt idősebb csoportig. Legnagyobb százalékban a 18-21 év közöttiek vettek részt a kutatásomban, ők az 35,7 %százalékát teszik ki, amely 41 főt jelent. Ha összevonom a 18-21 év közötti korosztályomat a 22-25 év közötti korosztállyal, akkor a válaszadóim 56,5 %-át teszik ki, amely 65 főt jelent. A demográfiai adatok közül a lakóhely szerinti eloszlást is vizsgáltam. A válaszadók 60%-a megyeszékhelyen, míg a 16,5%-a városban. 15,7%-a fővárosban, 7,8%-uk, pedig nagyközség, község, falu, egyéb lakhelyen laknak. A lakóhelyek csoportjait összevonva kijelenthetjük, hogy a kitöltők 92,2%-a városban él, amely 106 kitöltőt tesz ki. Az eredmények alapján kijelenthetjük, hogy minden típusú közigazgatási egységből volt válaszadóm. Iskolai végzettségre is kérdeztem, amelyet három csoportra osztottam; alapkörű, középkörű és felsőkörű végzettségre. Az alapkörű végzettséget összesen 10 kitöltő jelölte be, a középkörű 48,7% és felsőkörű végzettségekből 42,6%-ot kaptam, amely, amely 56 fő középkörű és 49 fő felsőkörű végzettségű kitöltőket jelent.

1. táblázat: A demográfiai adatok megoszlása a mintában

Megnevezés	A minta megoszlása	
Összes megkérdezett		
Érték	Fő	%
Összesen	115	100%
Nemek		
Férfi	32	27,8%
Nő	83	72,2%
Életkor		
18-25 között	65	56,5%
26-40 év között	32	27,8%
41 év felett	18	15,7%
Lakhely		
Nagyközség/Község/Falu	9	7,8%
Város	19	16,5%
Megyeszékhely	69	60,0%
Főváros	18	15,7%
Iskolai végzettség		
Alapfokú végzettség	10	8,7%
Középfokú végzettség	56	48,7%
Felsőfokú végzettség	49	42,6%
Háztrás havi jövedelme		
Megél(nek) belőle, de keveset tud(nak) félre tenni	74	64,3%
Megél(nek) belőle és félre is tud(nak) tenni	41	35,7%

Forrás: Saját szerkesztés, 2024

Az utolsó kérdés, a háztartás havi jövedelmére irányult, amelynél a nagyon jól megél(nek) belőle és félre is tud(nak) tenni (64,3%), és a „megél(nek) belőle, de keveset tud(nak) félre tenni” 35,7% jelölte. A többi válaszlehetőséget nem jelölték meg a válaszadók, amelyből arra lehet következtetni, hogy inkább a jó anyagi háttér jellemző.

3. Eredmények és azok értékelése

A kutatásomat két részre osztottam fel. Első része a kosárlabda sportággal való kapcsolatáról kérdeztem a kitöltőt. A másodikban a sportélvezeti részét elemeztem.

3.1. Kosárlabdával való kapcsolat

A 2. táblázatban a sportolási évek számát, a sport abbahagyás életkorát és sportszervezet szintjét tanulmányoztam. Az 5 – 10 év között sportolók a válaszadók 47 %-a (54 fő), míg a kitöltők 61 %-a (53fő) tíz év felett sportolt. Ezek az adatok alapján releváns véleményt kaptam a sportolás abbahagyásának okairól és koráról.

2. táblázat: A sportolási évek száma, abbahagyás kora és sportszervezet megoszlása a mintában

Megnevezés	Fő	Százalék
Sportolási évek száma		
5-10 év között	54 fő	47%
10 év felett	61 fő	53%
Abbahagyás kora		
13-17 év között	50 fő	43,5%
18 év felett	65 fő	56,5%
Sportszervezet		
Hobbi/Iskolai	20 fő	17,4%
Egyesület	60 fő	52,2%
Akadémia	35 fő	30,4%

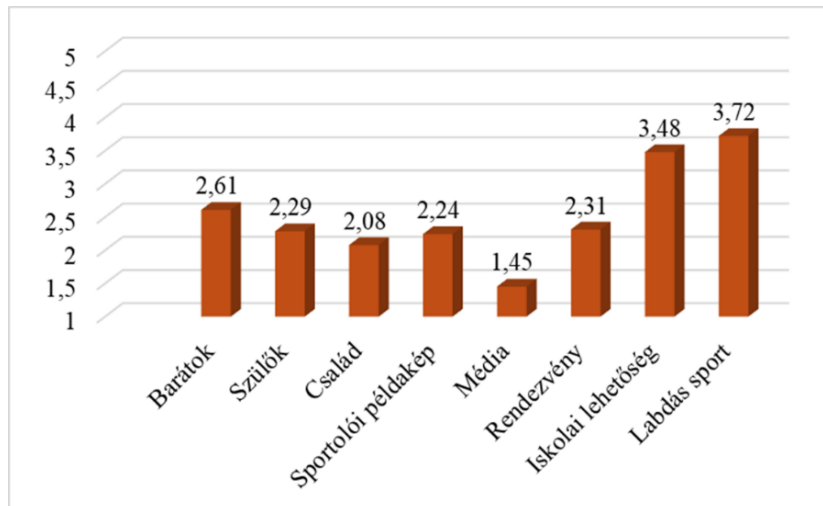
Forrás: Saját szerkesztés, 2024

A sportolt évek ugyan fontosak voltak a kutatásban, de inkább kíváncsi voltam az abbahagyás korára. A válaszadók 43,5%-a (50 fő), már abbahagyta a versenysportot 13-17 éves korban, míg a maradék 56,5% (65 fő) 18 éves kora után. A kapott eredmények alapján kijelenthetjük, hogy a felnőtt év betöltése előtt a kosárlabdázók majdnem fele abbahagyja a versenysportot. A sportszervezet kérdését is szükséges vizsgálni, mivel egy akadémiai és egy egyesületi sportoló között is mutatkoznak eltérések. A kitöltők 17,4%-a (20 fő) iskolai vagy hobbi csapatban versenyzett, 52,2%-a (60 fő) egyesületi játékos volt, míg a fennmaradt 30,4% (35 fő) akadémiai sportoló volt.

3.2. Kosárlabda sportág választása

Likert-skála segítségével különböző lehetőségeket soroltam fel, ami alapján a sportot választotta a kitöltő. Az 1 - egyáltalán nem jellemző rá, 5 – teljesen jellemző rá mértéket jelentette. (1. ábra).

A két legmagasabb átlagot a labdás sport iránt szeretet (3,72), illetve az iskolában való sport elérhetősége kapta (3,48). Emellett, viszont jelentős szerepet töltenek be a barátok, amelyre átlagban 2,61-et kaptam. A legkisebb átlag a média (1,45) és a család (2,08) lehetőségek adták.

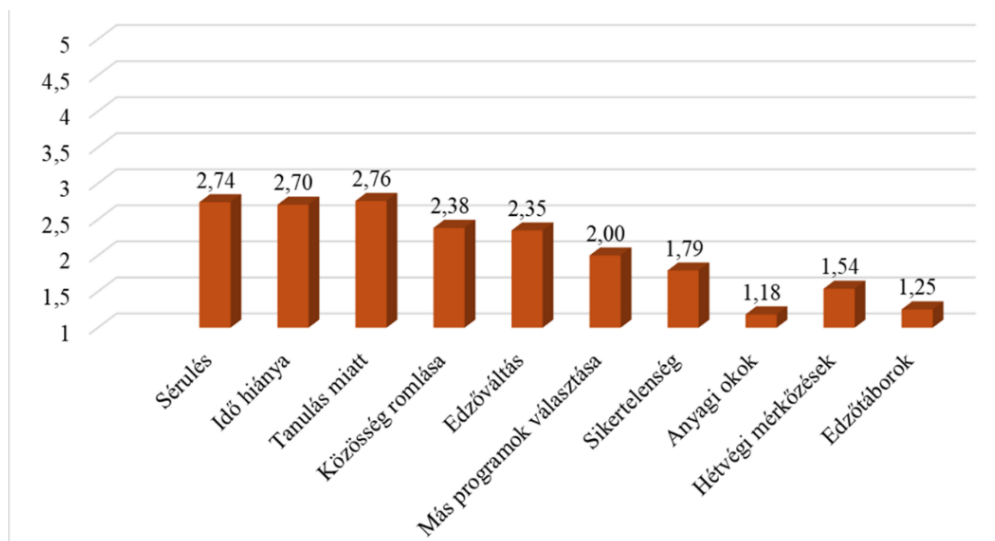


1. ábra: A sportág választásának okai

Forrás: Saját szerkesztés, 2024

3.3. Sportabbahagyásának okai

Szintén az előző skálás módszerrel öt fokozatban volt jelölhető melyik jellemző a kitöltő versenyszerű kosárlabda abbaahagyásának okaira (2. ábra). A lehetőségeknél feltüntettem olyan jellemzőket, amely a sportág abbaahagyás okai is lehetnek ilyenek például, a sérülések, a hétvégi mérkőzések és az edzőtáborok.



2. ábra: A versenyszerű kosárlabda abbaahagyásának okai

Forrás: Saját szerkesztés, 2024

Az átlagok három lehetőségénél is nagyon magasan vannak, fej-fej mellett. Az egyik a sérülésből fakadóan 2,74 érték. A másik két átlag közt, pedig erős összefüggés van, az időhiány (2,7) és tanulmányok előtérbe helyezése (2,76). Azonban van még két olyan átlag, amely meglepően magas és nem csak egy életkori sajátosságnak vagy tanulmányi nehézségnek tudható be, amely nem más volt, mint a közösség romlása 2,38 értékkel és az edzőváltás 2,35 átlagértékkel. Ezek alapján megállapítható, hogy a közösség és az edző személyisége is meghatározó lehet és hozzájárulhat a versenysport abbahagyásához.

Az sikertelenség (1,79), a hétvégi mérkőzések (1,54) és edzőtáborok (1,25) inkább nem jellemző tényezőként jelennek meg a felmérésben.

3.4. Sportélvezet

Megkérdeztem a kitöltőktől, mikor élvezték a legjobban a sportágat annak érdekében, hogy a lemorzsolódás számát ezzel tudjuk csökkenteni. (3. ábra).



3. ábra: A sportélvezet okai

Forrás: Saját szerkesztés, 2024

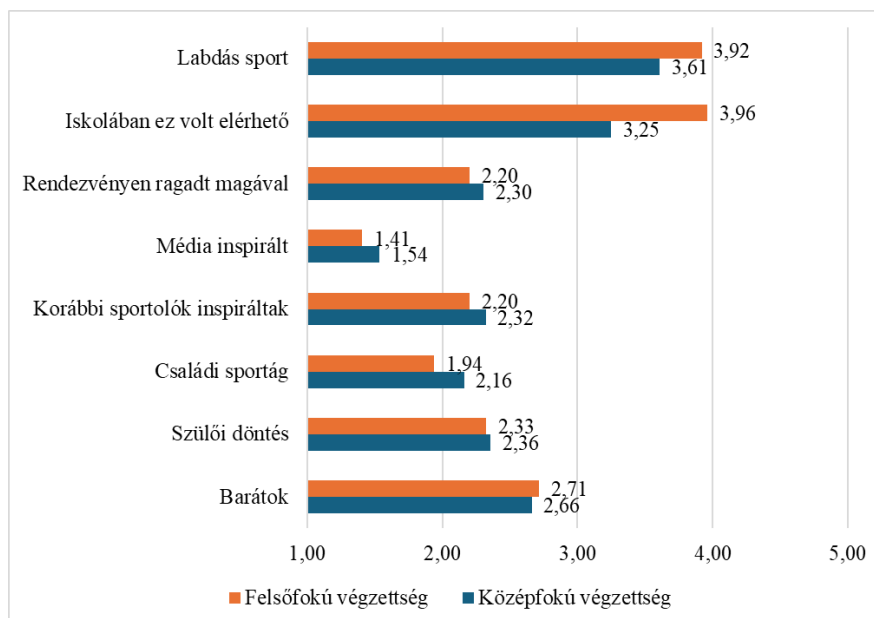
Több eredmény is mutat kimagasló átlagot. Több négy feletti átlagot is kaptam. Ezek közé tartoznak: kéemény munka az edzéseken 4,1, részvétel olyan edzéseken, ahol nehezebb feladatokat lehet végrehajtani 4, versenyeken való aktív részvétel 4,1. Ezek mellett megjelent a csapatjátékokra leginkább jellemző válasz, amelyek a csapat összetartását segítik. Csapatszellem 4,3, barátokkal vagyok egy csapatban 4,1, csapatszellemtől és az összetartozástól egy csapat tagjának éreztem magam. Ezek ellenére azonban nagy átlagot hozott az egyéni fejlődésre való igény is. „Teljesítményem javult a múlthoz képest” 3,9 átlaggal, „elérem a céljaim” is 3,9 átlagot hozott.

Összességében megállapítható, hogy a sportélvezet legfőbb forrásai között vannak belső és külső faktorok is, úgymint a teljesítőképesség vagy a mozgás élménye vagy a közösségi elemek, mint például a barátokkal való együttlét.

Hasonlóan előbbi kutatásokhoz (Berki&Pikó, 2017) a külső faktoroknak (pl. a győzelem, vagy a másoktól jövő dicséret) kevesebb jelentősége van a sportélvezet forrásaiban.

3.5. Összefüggés vizsgálatok

Mivel az alábbi adatok csak egy általános számot mutattak a különböző befolyásoló tényezőkről, így összefüggés vizsgálatokat kezdtem el nézni T-próba és Anova módszer segítségével. Összefüggést kerestem az iskolai végzettség és a sportágválasztás okai között. Kíváncsi voltam, hogy különböző végzettségűek miért választották ezt a sportágat (4. ábra).

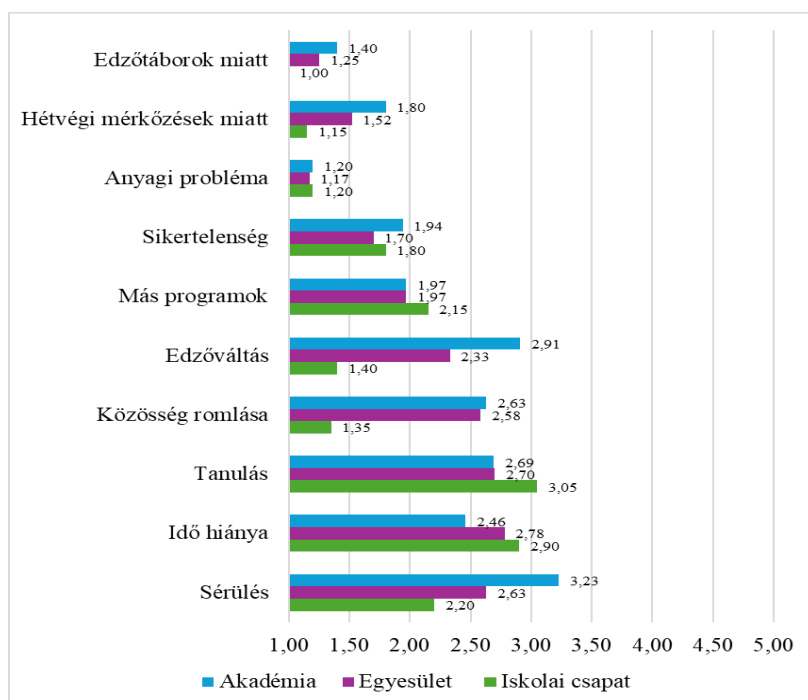


4. ábra: Végzettség és sportág választásának összefüggései

Forrás: Saját szerkesztés, 2024

A felsőfokú és középfokú végzettségűek is a labdás sport és az iskolai elérhetőségeket jelölték meg legmagasabb átlaggal. Felsőfokú végzettségűek nagyobb átlaggal (3,96) jelölték az iskolai elérhetőséget, mint a középfokú végzettségűek (3,25), mely szignifikáns különbséget jelentett ($p=0,020$).

Megvizsgáltam átlag alapján milyen sportszervezeti típusnál, sportolási szintnél hagyják abba a versenysportolást a versenyzők. (5. ábra) Ezután szembe állítottam egymással a sportegységek fajtáit, szintjeit, ahol szignifikáns különbséget kaptam. A közösség romlása miatt az iskolai csapatokhoz képest az egyesületi és akadémiai csapatok ($p=0,06$ és $p=0,010$) szignifikáns eltérést mutatnak.



5. ábra: Sportolás abbahagyás okai sportszervezetenként

Forrás: Saját szerkesztés, 2024

A másik okként szerepel az iskolai csapatokhoz képest magas szignifikáns számmal az akadémiai játékosok lemorzsolódása az edzőváltás miatt. ($p=0,003$) (6. ábra). Ebben a táblázatban feltüntettem az összes értéket, de a formai követelmények betartása érdekében a további táblázataim csak a szignifikáns különbségeket tartalmazzák. A megadott adatokban az ANOVA teszt eredményei láthatók, amelyek a versenyszerű kosárlabdát abbahagyó sportolók véleményeit elemzik különböző okok alapján, attól függően, hogy hol kosárlabdáztak (iskolai csapat, hobbi, egyesület, akadémia). A statisztikai elemzés rávilágít, hogy a közösség romlása és az edzőváltás kapcsán a sportolók véleménye szignifikánsan eltérhet a különböző csoportok között.

Miért hagyta abba a versenyszerű kosárlabdát?				
Sérülés				
	Iskolai, hobbi csapat	Egyesület	Akadémia	Átlag
Iskolai, hobbi csapat	-	0,582	0,080	2,20
Egyesület	0,582	-	0,226	2,63
Akadémia	0,080	0,226	-	3,23
Összesen				2,74
Időhiány				
	Iskolai, hobbi csapat	Egyesület	Akadémia	Átlag
Iskolai, hobbi csapat	-	0,955	0,575	2,90
Egyesület	0,955	-	0,594	2,78
Akadémia	0,575	0,594	-	2,46
Összesen				2,70
Tanulás miatt				
	Iskolai, hobbi csapat	Egyesület	Akadémia	Átlag
Iskolai, hobbi csapat	-	0,684	0,705	3,05
Egyesület	0,684	-	0,999	2,70
Akadémia	0,705	0,999	-	2,69
Összesen				2,76
Közösség romlás				
	Iskolai, hobbi csapat	Egyesület	Akadémia	Átlag
Iskolai, hobbi csapat	-	0,006	0,010	1,35
Egyesület	0,006	-	0,989	2,58
Akadémia	0,010	0,989	-	2,63
Összesen				2,38
Edzőváltás miatt				
	Iskolai, hobbi csapat	Egyesület	Akadémia	Átlag
Iskolai, hobbi csapat	-	0,064	0,003	1,40
Egyesület	0,064	-	0,203	2,33
Akadémia	0,003	0,203	-	2,91
Összesen				2,35
Más sportágba választás				
	Iskolai, hobbi csapat	Egyesület	Akadémia	Átlag
Iskolai, hobbi csapat	-	0,856	0,882	2,15
Egyesület	0,856	-	1,000	1,97
Akadémia	0,882	1,000	-	1,97
Összesen				2,00
Sikertelenség miatt				
	Iskolai, hobbi csapat	Egyesület	Akadémia	Átlag
Iskolai, hobbi csapat	-	0,937	0,893	1,80
Egyesület	0,937	-	0,569	1,70
Akadémia	0,893	0,569	-	1,94
Összesen				1,79
Anyagi probléma				
	Iskolai, hobbi csapat	Egyesület	Akadémia	Átlag
Iskolai, hobbi csapat	-	0,982	1,000	1,20
Egyesület	0,982	-	0,973	1,17
Akadémia	1,000	0,973	-	1,20
Összesen				1,18
Hétvégi mérkőzések				
	Iskolai, hobbi csapat	Egyesület	Akadémia	Átlag
Iskolai, hobbi csapat	-	0,368	0,074	1,15
Egyesület	0,368	-	0,415	1,52
Akadémia	0,074	0,415	-	1,80
Összesen				1,54
Edzőtáborok miatt				
	Iskolai, hobbi csapat	Egyesület	Akadémia	Átlag
Iskolai, hobbi csapat	-	0,407	0,145	1,00
Egyesület	0,407	-	0,619	1,25
Akadémia	0,145	0,619	-	1,40
Összesen				1,25

6. ábra: Sportabbahagyás okainak szignifikáns különbségei sportközösségek között

Forrás: Saját szerkesztés, 2024

Ezzel szemben az időhiány vagy a tanulmányi kötelezettségek nem mutattak számottevő különbséget a három kategória között. Az eredmények hozzájárulhatnak a sportolók kosárlabdázás abbahagyásának motivációinak jobb megértéséhez, valamint ahhoz, hogy a különböző szinteken milyen tényezők befolyásolják ezt a döntést.

Kutatásom során nem csupán a sportegyesületek közötti eltérésekre szerettem volna koncentrálni, hanem fontosnak tartottam, hogy a különböző korosztályok közötti különbségeket is alaposabban megvizsgáljam. Célom az volt, hogy feltárjam, mely korosztály számára mik a leggyakoribb indokok a versenysport abbahagyására. Ezzel a megközelítéssel igyekeztem mélyebb rálátást nyerni arra, hogy a sportolók életkoruk függvényében milyen okok miatt döntenek a versenyszerű sportág elhagyása mellett. Az alábbiakban a közösség romlása, edzőváltás és sikertelenség miatt a versenyszerű kosárlabda abbahagyásának okait elemzem százalékosan, a kapott átlagértékek alapján (7. ábra)

Tényezők	Korcsoport	p érték	Átlag
Közösség romlása	13-17 évesen	0,018	2,78
	18+ évesen		2,08
Edzőváltás miatt	13-17 évesen	0,005	2,84
	18+ évesen		1,97
Sikertelenség miatt	13-17 évesen	0,023	2,06
	18+ évesen		1,58

7. ábra: Sportabbahagyás okainak százaléka korosztályokban (szignifikáns eredmények)

Forrás: Saját szerkesztés, 2024

Az alábbi elemzés a szignifikáns különbségeket mutatja az egyes tényezők és életkorcsoportok között, annak alapján, hogy miért hagyták abba a versenyszerű kosárlabdát. A közösség romlása esetében a 13-17 évesek átlagos értéke 2,78, míg a 18+ éveseké 2,08, ami azt jelzi, hogy a fiatalabb korosztályban ez az ok erősebben jelenik meg a sport abbahagyásának indokaként (p -érték = 0,018). Az edzőváltás szintén nagyobb hatással volt a fiatalabb korosztályra, ahol az átlag 2,84, szemben a 18+ évesek 1,97-es átlagával, és ez a különbség szignifikáns (p -érték = 0,005). Hasonlóképpen, a sikertelenség erősebb motivációt jelentett a 13-17 évesek számára (átlag = 2,06), mint a 18+ évesek esetében (átlag = 1,58), ami szintén szignifikáns különbséget mutat (p -érték = 0,023). Összességében elmondható, hogy a közösség romlása, edzőváltás és

sikertelenség jelentősebb okként szerepel a versenyszerű kosárlabda abbahagyásában a 13-17 éves korosztály számára, mint a 18 életév felettieknél.

Nem csupán az abbahagyás okaira kerestem a választ, hanem arra is, hogy mi motiválta őket a sportolás kezdetén. Mi volt az, ami miatt élvezték a sportot? Reméltem, hogy ezek a sportélvezeti tényezők (lásd 3. ábra) a későbbiekben a sportban tartják a játékosokat. Itt a hangsúly a sportközösségek és a sportélvezet összehasonlításán volt. A sport magasabb szintű művelése általában több stresszel jár, ezért kíváncsi voltam, hogy egy akadémiai játékos ugyanazokat tartja-e fontosnak a sportélvezeti tényezőkben, mint egy egyesületi vagy iskolai sportoló (8. ábra).

Jellemző	Szembe állítottak	p érték	Átlag
új barátokat találok a sportágamban.	Akadémia	0,02	3,57
	Egyesület		4,23
edzésen és versenyen kívül is találkozok a csapattársakkal.	Akadémia	0,048	3,63
	Egyesület		4,25

8. ábra: Sportélvezet magasabb szinteken (szignifikáns eredmények)

Forrás: Saját szerkesztés, 2024

A p-érték 0,02, ami azt jelenti, hogy a különbség statisztikailag szignifikáns. Ez arra utal, hogy az Akadémia és az Egyesület csoportjai között jelentős eltérés van az új barátok szerzésének élménye terén. Az Egyesület tagjai magasabb átlagértéket mutatnak, ami arra vall, hogy számukra több lehetőség adódik új barátok kialakítására a sportág keretein belül. Hasonlóan, a 0,048-as p-érték is szignifikáns, ami azt jelzi, hogy a két csoport között ebben a vonatkozásban is jelentős különbség van. Az Egyesület tagjai itt is magasabb átlaggal rendelkeznek, ami arra utal, hogy gyakrabban találkoznak csapattársaikkal edzéseken kívül. Összességében megállapítható, hogy az Egyesület tagjai általában kedvezőbb tapasztalatokat szereznek a barátkozás és a csapattársi kapcsolatok terén, mint az Akadémia tagjai. A statisztikai elemzések azt mutatják, hogy ezek a különbségek nem véletlenszerűek, hanem valós eltérések a két csoport között.

4. Következtetések, javaslatok

Az első hipotézisem azt feltételezte, hogy a kitöltők többsége, azaz a válaszadók jelentős része 18 éves koruk előtt hagyta abba a versenysportot a kosárlabdában. Azonban az elemzések során megállapítottam, hogy a kitöltők 56,5%-a csak 18 éves kor után fejezte be a pályafutását. Ez a megállapítás ellentmondott az előzetes feltételezésemnek, így a hipotézisemet elvetettem.

Érdemes azonban megemlíteni, hogy a 18 éves kor előtt abbahagyó kitöltők aránya 43,5% -os, ami viszonylag jelentős számnak számít. Ez azt jelzi, hogy bár a többség valóban 18 éves kora után lépett ki a versenysportból, egy nem elhanyagolható részesedésük mégis korábban, fiatalabb korban zárta le a kosárlabdás karrierjét.

A második hipotézisemben feltételeztem, hogy a kosárlabda versenyszerű üzésének elsődleges gátló tényezője a tanulással való összeegyeztetés. Az eredmények szerint megállapítható, hogy minimális különbséggel, de a legmagasabb átlaggal a tanulást jelölték meg a válaszadók. A sérülések is nagy szerepet játszanak a versenyszerű sportolás abbahagyásában, mivel ketté törheti a sportoló karrierjét az ebből adódó kihagyás. Az időhiány megjelölése kapta a harmadik legmagasabb átlagot, mely összefüggésbe hozható a megemelkedő iskolai elvárásokkal, tanulmányokkal. Ebből adódóan a hipotézisemet elfogadtam, mely felhívja a figyelmet, hogy a versenysportolóknál a kettős karrier választása sokszor még nem összeegyeztethető és meghatározó tényezőként jelenik meg.

A harmadik hipotézisem azt a feltételezést fogalmazta meg, hogy az akadémiai és egyesületi sportolók sportkarrierjük befejezésének okai között a csapaton belüli problémák, valamint a gyakori edzőváltások dominálnak. A modern kosárlabdázás világában ritkán találkozni olyan csapatokkal, amelyek stabil, állandó játékoskerettel és edzői stábbal rendelkeznek. Ez a környezet jelentős hatással lehet a sportolók motivációjára és elköteleződésére, így várható volt, hogy ezek a tényezők kiemelt szerepet játszanak a sportág elhagyásában. A kutatás során végzett elemzések alapján kiderült, hogy mind az akadémiai, mind az egyesületi sportolók szignifikáns eltéréseket mutattak az iskolai csapatokhoz képest. Különösen figyelemre méltó, hogy a közösség romlása ($p=0,006$ és $p=0,010$) és az edzőváltások ($p=0,03$) mindkét csoport esetében erőteljesen hozzájárultak a versenysport abbahagyásához. Ezek az eredmények megerősítik, hogy a csapatdinamikák és a vezetői stabilitás jelentős hatással bírnak a sportolók pályafutására. Ennek fényében megerősíthetem, hogy a harmadik hipotézisem helytálló. Úgy gondolom, hogy a sportegyesületek és akadémiák fokozottan figyeljenek a sportolók, főleg fiatal sportolók érzelmi és mentális támogatására, valamint fektessenek hangsúlyt az edzők képzésére a megfelelő közösségi dinamika megteremtése érdekében. A sportolók hosszú távú elköteleződésének megtartásában kulcsszerepet játszik a támogató környezet, a csapattársak közötti pozitív kapcsolat.

Összefoglalás

Kutatásom célja a versenyszerű kosárlabdázásból való kilépés okainak feltárása, különös tekintettel a lemorzsolódás hátterében húzódó pszichológiai, szociokulturális és egyéb

tényezőkre. Munkámat az a felismerés indította el, hogy bár a kosárlabda hazánk egyik legnépszerűbb csapatsportja, mégis jelentős lemorzsolódás figyelhető meg a sportolók körében, különösen serdülő- és fiatal felnőtt korban. Kérdéseim középpontjában az állt, hogy mely korcsoportokban jellemző leginkább a sportolás abbahagyása, miért döntenek a fiatalok a versenyszerű sportolás feladása mellett, és hogy ezek a sportolók választanak-e más szabadidős tevékenységet a kosárlabda helyett.

Tanulmányom kvantitatív módszerrel, kérdőíves megkérdezéssel készült, amelyet online osztottam meg a versenyszerű kosárlabdázók körében. A válaszadás feltétele volt, hogy a kitöltők legalább öt évnyi versenyzői múlttal rendelkezzenek. Az összesen 115 értékelhető válasz adatainak feldolgozása és elemzése során a Microsoft Excel és IBM SPSS Statistics szoftvereket használtam. Kutatásom eredményei azt mutatták, hogy a legjellemzőbb életkor a versenysport feladására a 13-17 éves kor, ahol a megkérdezettek 43,5%-a döntött úgy, hogy befejezi a versenyszerű sportolást. A 18 éves kortól idősebb sportolók körében ez az arány magasabb, 56,5%, ami arra utal, hogy sokan fiatal felnőtt korban hagyják abba a sportot. A válaszok alapján az edzőváltás, a közösség romlása és a sikertelenség érzése különösen meghatározóak voltak a fiatalabb korosztály esetében. Elemzésem továbbá rámutatott arra, hogy a sportolók sportélvezeti tényezői szoros kapcsolatban állnak a sportágban való tartós részvétellel. A kutatásban résztvevőktől megkérdeztem azt is, mikor élvezték leginkább a kosárlabdázást. Az eredmények szerint a csapatjáték élvezete, a barátokkal való együttlét, a csapatszellem és a kihívásokkal teli edzések motiválóan hatottak a sportolókra, és ezek azok az élmények, amelyek hozzájárultak ahhoz, hogy hosszabb ideig maradjanak a sportágban. Az akadémiai és egyesületi sportolók között szignifikáns eltéréseket találtam a sportolási motivációkban és a lemorzsolódás okainál is. Az egyesületi sportolók nagyobb arányban érezték úgy, hogy a sport közösségi szempontjai fontosak számukra, míg az akadémiai sportolók körében a lemorzsolódás okai között az edzőváltás és a közösség romlása szerepeltek.

Az eredmények alapján úgy vélem, hogy a fiatalok versenyrendszerben tartásához elengedhetetlen egy jól működő közösségi hálózat kialakítása, amely a sportolók érzelmi és szakmai igényeit is figyelembe veszi.

Szakirodalmi jegyzék

- Abbott, A., Button, C., Pepping, G. J., & Collins, D. (2005). Unnatural selection: talent identification and development in sport. *Nonlinear Dynamics Psychol Life Sci*, 9(1), 61-88
- Bentzen, M., Hordvik, M., Stenersen, M. H., & Solstad, B. E. (2021). A longitudinal transitional perspective on why adolescents choose to quit organized sport in Norway. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102015.
- Berki, T., & Pikó, B. (2017). A sportélvezet pszichológiai hátterének vizsgálata serdülő sportolók körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 18(3), 11-18.
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Cote, J., Emery, C. A. Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *Br J Sports Med*, 49(13), 843-851. doi: 10.1136/bjsports-2015-094962
- Boiché, J. C., & Sarrazin, P. G. (2009). Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *Journal of sports science & medicine*, 8(1), 9.
- Carlman, P., Wagnsson, S., & Patriksson, G. (2013). Causes and consequences of dropping out from organized youth sports. *Swedish Journal of Sport Research*, 2(1), 26-54.
- Carvalho, H. M., Silva, M., Eisenmann, J. C., & Malina, R. M. (2013). Aerobic fitness, maturation, and training experience in youth basketball. *Int J Sports Physiol Perform*, 8(4), 428-434
- Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ open*, 9(9), e028555.
- Fonseca L. O Autoconceito e a Autoestima na Dinâmica de Motivação Para a Prática Desportiva—Um Estudo Nos Ensinos Básico e Secundário. Tese de Doutoramento em Estudos da Criança, Especialidade de Educação Física, Lazer e Recreação, Universidade do Minho. 2017.
- Fritz, P., & Szatmári, Z. (2010). Utánpótláskorú gyerekek sportolási szokásainak vizsgálata. *Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 37. köt.). Egészség, sport, rekreáció= Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport*, 49-65.

- Masten, R., Dimec, T., Ivanovski Donko, A., & Tušak, M. (2010). Motives for sports participation, attitudes to sport and general health status of the slovenian armed forces employees. *Kinesiology*, 42(2.), 153-163.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Magyar, T. M. és Scanlan, L. A. (2009): Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): III. An examination of the external validity across gender, and the expansion and clarification of the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31. 6. sz. 685–705
- Scanlan, T. K., Graig M., Sousa C., Scanlan L. és Knifsend C. A. (2016): The development of Sport Commitment Questionnaire-2. *Psychology of Sport and Exercise*, 22. 233–246.
- Vojvodić, M., Simović, S., & Paspalj, D. (2020). Analysis of causes which make young people quit sports and sport activities. *J Adv Sport Phys Edu*, 3, 142-149
- Wiersma, L.D. (2001): Conceptualization and development of the sources of enjoyment in youth sport questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise*, 5: 153-177.