

Bevezetés, témafelvetés

Azok számára, akiknek a sport a mindennapjaik középpontjában áll, és komoly céljaik vannak, számos áldozatot kell hozniuk. Már fiatal korban kialakul bennük az a kép, hogy a sikerhez kemény munkára és lemondásokra van szükség. Gyerekként is gyakran feladják a szabadidős tevékenységeket, hogy a rengeteg edzésre és felkészülésre összpontosíthassanak. Ez a folyamat nemcsak a sport iránti elkötelezettségüket tükrözi, hanem formálja személyiségüket is, és megtanítja őket a kitartás és a hozzáállás fontosságára, ami az elérni kívánt eredményességhez elengedhetetlen. A versenysport a kitartás, a versenyszellem és a célorientáltság szimbóluma, ahol a sportolók a legjobb teljesítmény elérésére törekednek, hogy kiemelkedjenek a mezőnyből. A hivatásos sportolók abban a szerencsés helyzetben vannak, hogy a hobbijuk egyben a hivatásuk is, de ez a helyzet jelentős korlátokat is jelent a jövőképet illetően. Az élsport pályafutásának befejezése után sok sportoló számára nehézséget jelenthet, hogy kitalálják, mivel szeretnének foglalkozni, hiszen a sport mellett nem mindig volt lehetőségük más területeken tapasztalatot szerezni. Az ilyen helyzetekben különösen fontos a kettős karrier kiépítése, hogy a sportolók zökkenőmentesen tudjanak átállni a civil életre. Az élsport és az élet más területei közötti összeegyeztetés valóban komoly kihívást jelent. Az élvonalbeli sportolók pályafutása számos tényezőtől függ, és a civil szférában való elhelyezkedéshez elengedhetetlen a megfelelő képzés vagy tanulmányok megkezdése. A kettős karrier kiépítése, amely az oktatás és a versenysport párhuzamos összehangolását jelenti, lehetővé teszi a sportolók számára, hogy pályafutásuk végeztével könnyebben integrálódjanak a munkaerőpiacra. A kutatás során szeretném feltérképezni, hogyan viszonyulnak ezek a sportolók a kettős karrier kihívásaihoz, és milyen stratégiákat alkalmaznak a sportpályafutásuk mellett a jövőjük biztosítása érdekében. Kutatásomban szeretnék választ kapni, miben segít az egyesület és az egyetem a duális pályának sikeres kialakításában azoknak a sportolóknak, akik az elit ligában játszanak és felsőfokú tanulmányokat folytatnak? Hogyan egyeztetik össze a két területet, illetve milyen szférában szeretnének elhelyezkedni a sportpályafutás befejezése után? Azért választottam ezt a témát, mert saját tapasztalataim révén ismerem a kihívásokat, amelyekkel a sportolók szembesülnek. Tudom, mennyire nem egyszerű kikerülni az élsport világából, és milyen fontos a kettős karrier kiépítése a sportolói pályafutás befejezése után. E tapasztalatok alapján szeretném jobban megérteni, hogyan tudnak a sportolók felkészülni a jövőre, és milyen stratégiákat alkalmaznak a sikeres átmenet érdekében.

A dolgozatom operatív részével a következő előzetes felvetéseimet tesztelem:

H1: Feltételezem, hogy a magyar női kézilabda élsportolói szerint a legfontosabb iskolai végzettség a felsőfokú diploma megszerzése, melyben a megkérdezettek több, mint 80%-a érdekelt.

H2: Feltételezem, hogy a női kézilabda élsportolók közül, akik többször váltanak klubot, átlagosan kevesebb percet játszanak, mint válogatott kerettagok.

H3: Feltételezem, hogy az élsportolók, akik a legmagasabb szinten játszanak, a terhelés mennyisége miatt, hamarabb szeretnék befejezni a pályafutásukat.

1. Szakirodalmi áttekintés

A versenysport és az élsport abbahagyása számos jelentős változást hoz a sportolók életében, testi, lelki és szellemi szinten egyaránt. A versenysportolók számára a megszokott, mindennapos szokásrendszer és a biztonságos, viszonylag jól prognosztizálható életforma elhagyása komoly kihívást jelent. Teljesen új életstílusra és életformára kell váltaniuk, amely alapjaiban különbözik az eddigiektől, és új élethelyzetekkel, valamint problémákkal kell szembenéznük (Teglédi & Bognár, 2022).

Fizikai szempontból a fokozott igénybevétel leáll, és más típusú terhelések jelentkeznek. Lelki szempontból sok sportoló számára rendkívül nehéz a teljes életmód megváltoztatása. A megküzdés során szélsőséges megoldások is előfordulhatnak, például a sport újrakezdése, a teljes eltávolodás a sportágaktól, vagy akár a sport látványának elkerülése is. Szellemi szinten céltalanság és jövőkép hiánya léphet fel, a "hogyan tovább?" kérdés megválaszolása pedig komoly kihívást jelenthet. Éppen ezért kulcsfontosságú, hogy a sportolókat támogassuk ebben a helykeresési folyamatban, lehetővé téve számukra, hogy új szerepben, új életmóddal gazdagíthassák mások életét, miközben saját maguk is megtalálják értéküket nemcsak teljesítményük révén, hanem mint emberek is (Györfy, 2019). Az új kihívásokat az eddigi automatizmusokkal nehezen tudják kezelni. A drasztikus váltásra azonban a sportolói aktív időszakban fel lehet, sőt, fel kell készülni. Az átmenet sokkal gördülékenyebb, ha a sportoló tudatosan készül a későbbi „civil pályafutására”. Ezt a tudatosságot egy megfelelő edukációs folyamat révén lehet kialakítani, ahol a szülő, az iskola és az edző közötti együttműködés kulcsszerepet játszik (Teglédi & Bognár, 2022).

1.1 A sportolás szintjei

Kutatásom szempontjából fontosnak tartom a különböző fogalmak meghatározását, amelyeket a Sporttörvény és más releváns kutatás alapján fogalmaztam meg (Sporttörvény, 2004). A sportolás különböző szintjei léteznek, amelyek mind más elkötelezettséget és célokat jelentenek.

A versenysport célja, hogy a sportolók minél jobb egyéni eredményeket érjenek el, és túlszárnyalják mások teljesítményét. Az egységes szabályok, a szabványos felszerelések és létesítmények, valamint az objektív, pontos mérési módszerek biztosítják a tiszta versenyt, amely lehetővé teszi a teljesítmények összehasonlítását. A versenysport egyik definíciója szerint tehát a minél jobb egyéni eredmény elérése a fő cél (Rétsági et al., 2011).

A hivatásos sportolók sportból szerzik meg a megélhetésüket. Szakmai szinten versenyeznek, és rendszeres edzésprogramot követnek, hogy a legjobban teljesítsenek a versenyeken (Sporttörvény, 2004). Az elit sportolók legmagasabb szintű sportolók, akik nemcsak a saját országukban, hanem nemzetközi szinten is kiemelkednek. Általában a legjobb csapatokban játszanak vagy a legnagyobb versenyeken vesznek részt, és jelentős elvárásokkal néznek szembe (Sporttörvény, 2004). Az élsport versenysport célja, ami sportolóknak foglalkozást és karrier eszközt jelent. Legjelentősebb kritériuma a csúcsteljesítményekre törekvés hazai és nemzetközi versenyeken. Az élsportolók éveken keresztül több ezer edzésen vesznek részt és munkájukat a szakmai stáb, sportszervezetek, a szurkolók, valamint a szponzorok is segítik. Ebből adódóan az élsport gazdasági, valamint a passzív sportfogyasztóknak nyújtott szórakoztatói funkciója előtérbe kerül (Kiss, 2018; Rétsági et al., 2011). Ezek a szintek különböző kihívásokat és lehetőségeket kínálnak, és mindegyik saját módján járul hozzá a sportág fejlődéséhez.

1.1.2 Hazai és nemzetközi versenyrendszerek a női kézilabdában

NBI

A magyar felnőtt kézilabda NB I-es bajnokságokban továbbra is 14 csapat szerepel. A női bajnokságban a végeredmény 26 forduló után alakul ki, ahol minden csapat játszik mindenkivel, így biztosítva a teljes körmérkőzéses rendszert. Ez a formátum lehetővé teszi, hogy a csapatok a szezon során folyamatosan megmutathassák tudásukat, és a legjobbak a végén a dobogós helyezésekért küzdjenek (MKSZ, 2024).

Válogatott

Az élsportolók magas százalékban a válogatott csapat kerettagjai, ami további elfoglaltságokat jelentenek. Évente több alkalommal megrendezett összetartásokon kell részt venniük, ami a világeseményre való felkészülésük szolgálatát. Míg a klubcsapatokban „válogatott szünet” van, és más jellegű edzések kerülnek előtérbe, addig a válogatott játékosok komoly sorozatterhelésnek vannak kitéve. A világbajnokságokon, Európa-bajnokságokon és az olimpián viszonylag rövid időn belül több meccset játszanak, ami rendkívül megterhelő fizikálisan és mentálisan egyaránt. Ez a fokozott terhelés nemcsak a sportolók fizikai állapotát próbára teszi, hanem a pszichés felkészültségüket is, hiszen a legjobbnak lenni a világ legrangosabb eseményein hatalmas nyomást jelent. Azok a játékosok, akik válogatott kerettagok, jelentősen elfoglaltabbak, mint klubtársaik. A válogatott programok, mint például edzőtáborok és nemzetközi mérkőzések, extra időt és energiát igényelnek. Ez nemcsak a rendszeres edzések és mérkőzések mennyiségét növeli, hanem a felkészüléshez szükséges mentális és fizikai terhelést is fokozza. Ezen kívül a válogatott kötelezettségek sokszor ütköznek a klubversenyekkel, így a játékosoknak folyamatosan balanszírozniuk kell a két szerep között (MKSZ, 2024).

EHF Kupa- Bajnokok Ligája

A Bajnokok Ligájában 16 csapat alkotja a mezőnyt. A nemzeti bajnokságok erősorrendje alapján az első 9 ország bajnok csapata automatikusan kvalifikálja magát. A 10. kvalifikációs helyet az Európa-liga legerősebb nemzete kapja meg. A további 6 helyre EHF-nél felminősítést kérve pályázhatnak a csapatok. A felminősítési eljárásnál az alábbi kritériumoknak kell a pályázó csapatoknak megfelelni: helyszín, TV, nézőközönség, korábbi EHF eredmények, menedzselés. Ezen pontok figyelembe vételével kapnak indulási jogot a pályázó csapatok a fennmaradó 6 helyre (Eurohandball, 2024).

Az EHF Európa kupában azok a csapatok indulhatnak, akik nem kaptak indulási jogot a BL-ben. Az EHF nemzeti bajnokságok erősorrendje alapján az első és második helyen álló országok 4 csapatot nevezhetnek. A ranglista 3. és 9. helye közötti országok 3 csapatot nevezhetnek, a 10. és 17. közötti helyezett országok 2 csapatot nevezhetnek és a 18. és 31. közötti helyezettek országai 1 csapatot. Ezekből a nevezésekből az EHF 32 csapatnak ad nevezési jogot (Eurohandball, 2024).

Magyarország érintett mind a kettő sorozatban, hiszen a Bajnokok Ligájában és az Európa ligában is érdekelt 2 csapatunk.

1.2. Kettős karrier

A kettős karrier kifejezés hivatalosan 2007-ben jelent meg az Európai Bizottság Sporttal foglalkozó Fehér Könyvében (Guidotti et al., 2015). Hivatalosan az élsport és oktatás kombinációját jelenti (European Commission, 2012). Egyre népszerűbb témaként jelenik meg a sport szociológiájában és pszichológiájában, mivel az intézmények érdeklődését is felkeltette a sportpályafutások során bekövetkező átmenetek, új élethelyzetek fontossága (Chamorro & Simon, 2018). Az európai szinten a "dual career" kifejezést nemrégiben vezették be, hogy azonosítsák azokat a speciális kihívásokat, amelyekkel a magas szintű sportolók szembesülnek, amikor az élsportot és az oktatási-professzionális képzést kombinálják (Debois et al., 2015; Guidotti et al., 2015). Ugyanezen megközelítés keretében az Európai Bizottság (EB) 2012-ben létrehozta az Európai Unióban sportolók kettős karrier irányelveit, amelyek keretet adnak és hozzájárulnak a sportolók általános jólétéhez, valamint a sportolói lehetőségeik maximális kihasználásához (Castellanos et al., 2018).

Számos szerző holisztikus megközelítésben vizsgálja a témát, amely magában foglalja a sport, az oktatás és a pszichoszociális szinten előforduló különböző szakaszokat és átmeneteket, azzal a céllal, hogy fokozza a pozitív alkalmazkodást, megelőzze a lemorzsolódást, és elkerülje a pszicho-érzelmi, szociális és fizikai következményeket a sporttól való visszavonuláskor (Comeaux & Harrison, 2014; Stambulova et al., 2009). A közelmúltban végzett kutatások egyre növekvő tendenciát mutatnak a sportolók támogató környezetére, ideértve az edzőket, tanárokat, szülőket, társakat és kiegészítő személyzetet, akiket arra ösztönöznek, hogy előre jelezzék és észleljék a kettős karrierű sportolók szükségleteit, és segítsék a sportolókat a ebben az életszakaszban. (Li és Sum, 2017; Stambulova és Wylleman, 2019).

2. Anyag és módszer

A kutatásomban kvalitatív és kvantitatív módszereket egyaránt alkalmaztam, hogy a témát több nézőpontból is megvizsgálhassam. A kérdőívet az NBI-es bajnokság résztvevői közül 14 csapatból 13 csapat töltötte ki, és a jelenlegi válogatott kerettagok 80%-a is válaszolt. A kérdőív 14 kérdést tartalmazott, amelyek közül a kitöltőknek főként előre megadott válaszok közül kellett kiválasztaniuk a legrelevánsabbat. A kérdőív négy fő kérdéscsoportból állt. Az első csoport a demográfiai adatokra, a második kérdéscsoport a kettős karrierrel kapcsolatos kérdéseket tartalmazta, a harmadik csoport a sportolási szintek felmérésére vonatkozott, míg a negyedik csoport a jövőképre épülő válaszokat célozta meg. Az adatok összesítéséhez a Microsoft Excel függvényeit és diagramjait, valamint az IBM SPSS Statistics statisztikai

programot használtam, ahol keresztábra-elemzést, khi-négyzet próbát és Cramer's V együttthatót alkalmaztam az értékeléshez.

A kvalitatív kutatás keretében interjúkat készítettem olyan NBI-es játékosokkal, akik a kettős karrier kérdéskörében érintettek, tehát élsportolók, akik felsőfokú tanulmányokat folytatnak vagy folytattak. Az élvonalbeli sportolók elérése sokkal nehezebb, mint az amatőröké, mivel ők zárt rendszerben dolgoznak, így közvetlen kapcsolat kialakítása szükséges. Sok játékost az ellenfélként vagy csapattársként való ismeretségem révén tudtam megszólítani, ami segített abban, hogy őszinte válaszokat kapjak a felmérésemhez. Az interjúalanyaim között vannak olyan játékosok is, akik a világ elitjéhez tartoznak, például olimpiai bajnokok, világbajnokok és BL-győztesek, de olyanoktól is kaptam válaszokat, akik más országban játszanak BL-sorozatban. Kérdéseim között szerepelt, hogy milyen támogatást nyújt az egyetem és az egyesület a kettős karrier sikeres kiépítéséhez, hogyan egyeztetették össze a két területet, valamint, hogy az élsport befejezése után mivel szeretnének foglalkozni.

2.1.A vizsgálati minta bemutatása

2.1.1. A kérdőív demográfiai adatai

A kérdőívemet összesen 74 játékos töltötte ki, köztük válogatott kézilabdázók is. A jelenlegi magyar női kézilabda válogatott kerettagjainak 80%-át sikerült megkérdezniem.

1. táblázat Demográfiai adatok

Megnevezés	A minta megoszlása	
Az összes megkérdezett		
Érték	Fő	%
Összesen	74	100 %
Életkor		
18-21 év	31	41,9%
22-30 év	41	55,4%
30 év felett	2	2,7%
Legmagasabb iskolai végzettség		
Befejezett ált. iskola	1	1,4%
Középfokú végzettség	42	56,8%
OKJ-s képzés	4	5,4%
Felsőfokú végzettség	27	36,5%
Jelenlegi tanulmányok		
Nem folytat tanulmányokat	31	41,9%
Középfokú	6	8,1%
Felsőfokú	37	50%

Forrás: Saját szerkesztés,2024

Vizsgáltam a válaszadók életkorát, ahol három korcsoportot hoztam létre. Legnagyobb százalékban a 22-30 év közötti sportoló vett részt a kutatásban, ők a minta 55,4 százalékát (41 fő) teszik ki. A 18-21 év közötti mindössze 41,9 százaléka (31 fő) a vizsgálatban résztvevőknek. Az élsportolói pályafutás jellemzően a 30-as évek elején véget ér, ezért a 30 év feletti válaszadók aránya nagyon alacsony. Ez azt jelzi, hogy a megkérdezettek többsége még a sportkarrierjük kezdetén vagy közepén jár, tehát leginkább a sportkarrier előtt álló fiatalokat reprezentálja.

A demográfiai adatok közül a legmagasabb iskolai végzettséget is felmértem. A válaszadók 56,8%-a középfokú, míg 36,5 felsőfokú, 1,4%-a befejezett általános iskolai, 5,4 %-uk pedig OKJ-s végzettséggel rendelkezik. Az adatok alapján kijelenthető, hogy minden típusú tanulmányi szférából van kitöltőm. Az utolsó demográfiai kérdésem a jelenlegi tanulmányokra vonatkozott. A válaszadók 50%-ának azaz a felének jelenleg felsőfokú tanulmányai vannak, ami arra utal, hogy sokan az aktív sportkarrier mellett is törekednek a továbbtanulásra. 41,9%-a nem tanul jelenleg, 8,1%-a pedig középfokú tanulmányokat folytat. Ez a 8,1% azt is jelentheti, hogy a fiatal koruk ellenére már NBI-es csapatban kézilabdáznak.

2.1.2. Az interjú alanyok demográfiai adatai

2. táblázat Az interjú alanyok demográfiai adatai

Megnevezés	A minta megoszlása	
Az összes megkérdezett		
Érték	Fő	%
Összesen	14	100 %
Életkor		
18-25 év	2	14,28%
25-30 év	10	71,44%
30 év felett	2	14,28%
Sportolási szint		
Országos bajnokság	7	50%
Bajnokok Ligája	6	42,85%
Már nem kézilabdázik	1	7,15%
Jelenlegi tanulmányok		
Nem folytat tanulmányokat	8	57,14%
Tanulmányokat folytat	6	42,86%

Forrás: Saját szerkesztés, 2024

14 élvonalbeli sportolóval sikerült elkészítenem az interjút. A kérdésekre válaszolt öt olyan játékos, akik a válogatott mellett a Bajnokok Ligájában játszanak vagy játszottak: Faluvégi Dorottya, Hársfalvi Júlia, Andrea Lekic, Pásztor Noémi és Vámos Petra. Ezen kívül nyolc játékos is válaszolt, akik az NBI-es országos bajnokságban versenyeznek: Poczetnyik Luca, Suba Sára, Gerhát Kincső, Bucsai Lili, Borgyos Panna, Szabó Dóra, Vámosi Panna és Horváth

Gabriella. Továbbá egy olyan játékos is részt vett az interjúban, aki világbajnok, olimpiai bajnok és BL-győztes: Oceanna Sercien Ugolin. A kutatásban fontosnak véltem a kvalitatív módszert is alkalmaznom, hogy több oldalról meg tudjam vizsgálni a témám. Az interjú kizárólag olyan sportolókkal készült, akik a kettős karrier témában érdekeltek. A válaszadók 71,44%-a 25 és 30 év között van, míg a fiatalabb és idősebb korosztályokba 14,28-14,28%-kal, vagyis 2-2 fő tartozik. A sportolási szint adatai alapján megállapíthatjuk, hogy a válaszadók 42,85%-a Bajnokok Ligája résztvevője, 50%-uk az országos bajnokságban szerepel, míg 1 fő, azaz 7,15% már nem kézilabdázik. A 14 fő 57,14%-a diplomával rendelkezik és már nem folytat jelenleg tanulmányokat, 42,86%-a pedig jelenleg is egyetemre jár a kézilabdapályafutás mellett. Ebből a következtetésből arra juthatunk, megfelelő időbeosztással sikerülhet a duális pálya fenntartása.

3.Eredmények és azok kiértékelése

A kutatás eredményeit három fejezetben foglalom össze. Az első fejezet a sportolói szintek elemzésére fókuszál. A második fejezetben a kettős karrierre vonatkozó válaszokat értékelem. A harmadik fejezet a jövőképpel kapcsolatos válaszokkal foglalkozik.

3.1 A kérdőív eredményei

A 3. táblázatban a szereplési szinteket, a mérkőzéseken eltöltött játékpereket, valamint a pályafutás során végrehajtott igazolások számát elemeztem. A 74 kitöltő 43%-a, azaz 32 fő válogatott kerettag a jelenlegi felnőtt csapatban, vagy a saját korosztályában tartozik Magyarország elitjéhez. A nemzetközi szereplés a válaszadók 54,1%-a (40 fő), míg a 6,8%-a (5 fő) az országos bajnokság a legmagasabb szint. A 39,2% (29 fő) valószínűleg átfedést jelent azok között a játékosok között, akik nem szerepelnek a Bajnokok Ligájában.

3.táblázat Sportolási profil

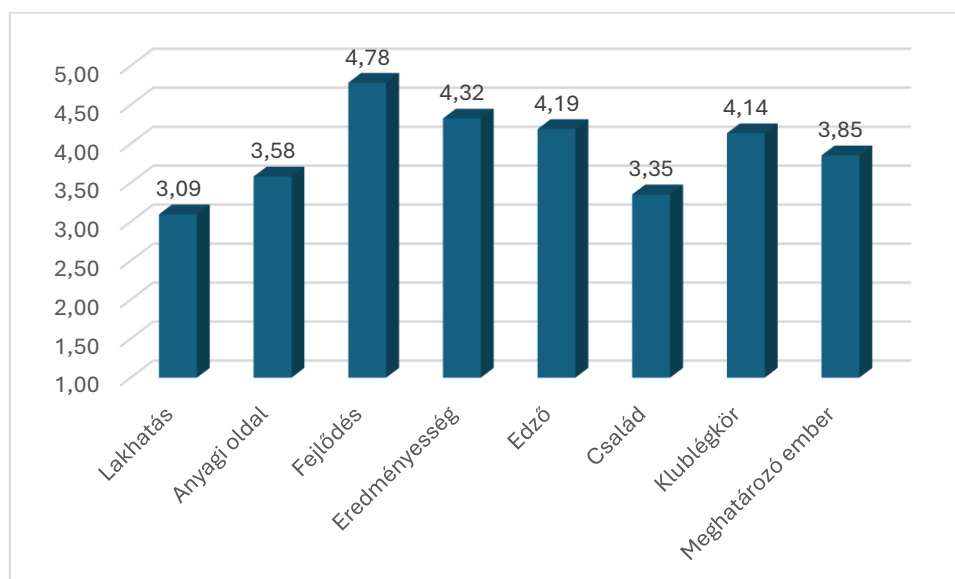
Megnevezés	Fő	Százalék
	74	100%
Válogatott kerettag	32	43,2%
Mely az a legmagasabb szint a kézilabdában, amiben szerepeltél?		
Országos bajnokság	5	6,8%
Nemzetközi szereplés	40	54,1%
Válogatott kerettag	29	39,2%
Hány játékpert töltesz a pályán egy meccsen átlagosan a saját egyesületedben?		
Kevesebb mint 15 perc	7	9,5%

15-30 perc körül	36	48,6%
Több mint 30 perc	31	41,9%
Pályafutásod során, hányszor igazoltál másik klubhoz?		
Maximum 2 alkalommal	36	48,6%
3-nál több alkalommal	38	51,4%

Forrás: Saját szerkesztés, 2024

A kutatásban fontosnak véltem, hogy megvizsgáljam a pályán töltött játékpert és a pályafutások alatti igazolások számát. A válaszadók 48,6%-a (36 fő) 15-30 perc között, 41,9%-a (31 fő) több mint 30 percet, míg 9,5%-a (7 fő) kevesebb mint 15 percet töltenek a pályán átlagosan egy meccs alatt. Ebből arra a következtetésre juthatunk, hogy a kitöltők jelentős százaléka alapembernek számítanak a saját klubjukban. Az igazolások számát tekintve 2 csoportra bontottam a sportolókat. „Maximum 2 alkalommal” igazoltak választ 36 fő adott (48,6%), míg 38 fő (51,4%) váltott klubot 3-nál több alkalommal az eddigi sportpályafutása alatt. Feltehetően azok az élsportolók, akik kevesebb alkalommal igazoltak másik egyesülethez, megtalálták a számításaikat az adott egyesületben, ellenben a másik csoport tagjaival.

Következő kérdéskörben olyan sportolói karrierhez kapcsolódó szempontokat vizsgáltam, amely egyrészt sportszakmai oldalról (fejlődés, eredményesség, edző, meghatározó szerep a csapatban), másrészt szociális színterek (család, klub légkör), illetve pályán kívüli tényezőkön (lakhatás, anyagi oldal) keresztül befolyásoló erővel bírhat a sportolók csapatválasztással kapcsolatos döntéshozatalára. A kérdésnél 1-5 fokú Likert skálát alkalmaztam (1-egyáltalán nem igaz, 5-teljes mértékben igaz) Az 1. ábrán jól látható, hogy legjelentősebben átlag a fejlődés (4,78) és az eredményesség (4,32) és az edző (4,19) tényezőknél jelenik meg, amely nem meglepő eredmény, tekintve, hogy elit sportolók adják a vizsgálati minta bázisát.



1. ábra: A klubválasztást befolyásoló tényezők

Forrás: Saját kutatás, 2024

A fontossági sorrend alapján a család és lakhatás legkevésbé hangsúlyosabb faktorok a csapatválasztás szempontjából. Ez az eredmény azt mutatja, hogy a célorientáltság előtérbe helyezi a sportszakmai kérdések fontosságát a szociális színterek és pályán kívüli aspektusokkal szemben.

A csapatválasztásnál befolyásoló tényezőként jelenlévő szempontokat tovább vizsgáltam a sportoló karrier két legmeghatározó korszakában is, névlegesen a fejlődés szakaszában (fiatal játékos 18-21 között) illetve az érett, karrierük javánál járó (22-30 között) játékosok esetében. (4. táblázat). Az így mért fontossági sorrendet a két csoport esetében az átlagok mozgása szerint vizsgáltam tovább, melyet az 4. táblázat foglal össze. A két szegmens válaszai között két tényezőnél mutatkozott szignifikáns eltérés. A karrierük csúcánál járó sportolók szignifikánsan erőteljesebb befolyásoló tényezőként nyilatkoztak az adott csapat eredményességéről ($p=0,001$; átlag=4,63), illetve az edző szakmai tudásáról ($p=0,026$; átlag=4,41). Ezen eredményekből jól kirajzolódni látszik, hogy a sportkarrier beérésével az eredményt befolyásoló tényezők erőteljesebben előtérbe kerülnek.

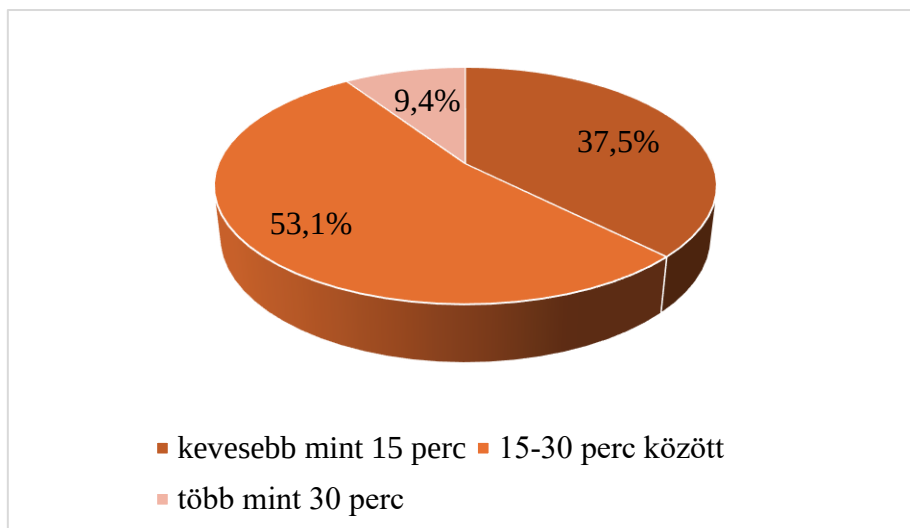
4. Táblázat: A csapatválasztást befolyásoló tényezők a sportolói karrier különböző szakaszainak függvényében (N=74)

Tényező	p érték	Átlag	18-21 év	22-30 év
Lakhatás	0,066	3,09	3,39	2,90
Anyagi oldal	0,243	3,58	3,45	3,71
Fejlődés	0,159	4,78	4,71	4,88
Eredményesség	0,001	4,32	3,94	4,63
Edző	0,026	4,19	3,9	4,41
Család	0,105	3,35	3,10	3,56
Klubléggkör	0,422	4,14	4,06	4,20
Meghatározó ember	0,360	3,85	3,74	3,95

Forrás: Saját kutatás, 2024

A sportolási szintek témájában azt is kutattam, hogy a válogatott kerettag játékosok meccsenként mennyi időt töltenek a pályán a címeres mezben (2. ábra).

A több mint 30 perc játékidővel rendelkező sportolók a minta 9,4%-át adják, 15 percnél kevesebbet játszik a kutatásban résztvevők 37,5%, míg 53,1%-kal legnagyobb arányban 15-30 perc közötti játékidővel rendelkezők képviseltetik magukat az adatbázisban.



2. ábra: Válogatottként átlagos mérkőzésenkénti játékidő

Forrás: Saját kutatás, 2024

Vizsgáltam, hogy az igazolások száma és a válogatottban meccsenkénti játékidő között van-e összefüggés. A válogatottban töltött játékidő alapján elmondható, hogy azok a kézilabdázók, akik kevesebb játékpertet töltenek a címeres mezben többször igazolnak át klubcsapatok szintjén.

5. táblázat: A válogatott meccsenkénti játékidő és a klubváltások számának összefüggései

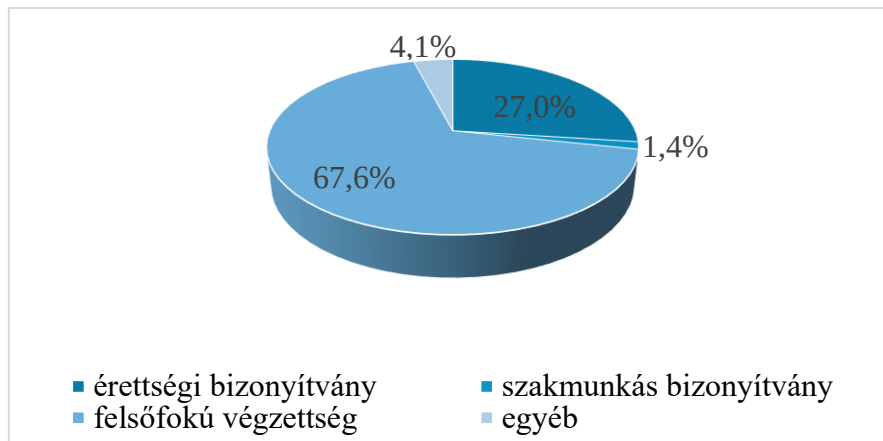
Hányszor igazolt	Kevesebb mint 15 perc	15-30 perc között	Több mint 30 perc
2-vagy annál kevesebb	25,00%	70,60%	66,7%
3 vagy annál több	75,00%	29,40%	33,3%
Összesen	100%	100%	100%

$p=0,047$; Cramer's V 0,437

Forrás: Saját kutatás, 2024

Ez azzal magyarázható, hogy feltehetően nem alapember az egyesületükben, vagyis több játékidő reményében átigazol egy olyan csapathoz, ahol többet játszik, ami hozzájárul a fejlődéséhez és több időt tölthet majd a későbbiekben a válogatott csapatban is.

A kettős karrierrel kapcsolatban azt a kérdést tettem fel, hogy milyen iskolai végzettséget tartanak a sportolók fontosnak (3. ábra). A kitöltők 4 válaszlehetőség közül választhattak.

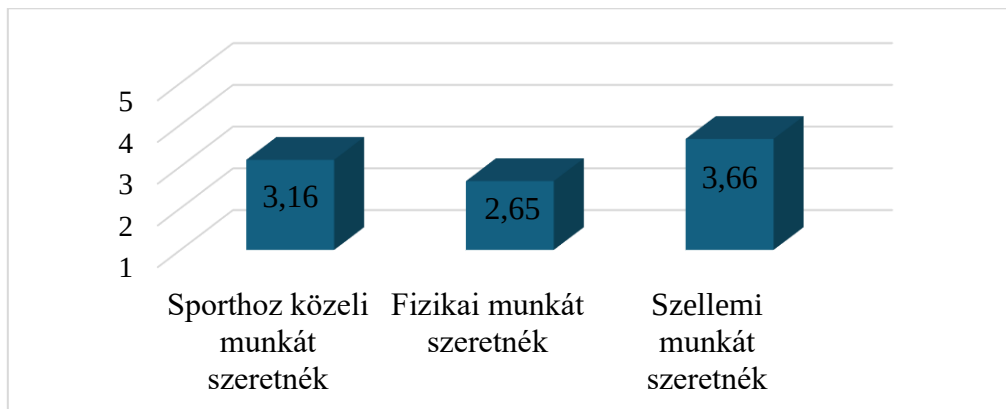


3.ábra: Iskolai végzettség fontossági sorrendje

Forrás: Saját kutatás, 2024

Az eredményekből látható, hogy a válaszadók 67,6%-a fontosnak tartja a felsőfokú végzettség megszerzését a kézilabdapályafutás befejezése utáni időszakra. Ezen kívül 27% az érettségi bizonyítvány, 1,4% a szakmunkás bizonyítvány megszerzését tartja fontosnak, míg 4,1% az egyéb kategóriát választotta.

A következő alfejezetben a jövőkép megítélését, valamint az átigazolásokkal kapcsolatos véleményeket vizsgálom. Az első kérdésem arra vonatkozott, hogy a pályafutás befejezése után szellemi munka, fizikai munka, sporthoz közeli munkát preferálnak, vagy nem tudják még pontosan milyen szférában szeretnének elhelyezkedni (4. ábra).



4.ábra: Preferált munkatípus szerinti átlag megoszlás

Forrás: Saját kutatás, 2024

A válaszokat 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán kellett jelölniük, ahol az 1-egyáltalán nem értek egyet az 5 pedig a teljesen mértékkel egyetérték értéket jelentette. A legmarkánsabban a

szellemi munka jelenik meg (3,66) amelyet a sporthoz közeli munka követ (3,16), ezután következik a fizikai munka (2,65).

A kérdéskört tovább vizsgáltam a sportolói karrier különböző szakaszaiban is (6. táblázat). A munkavégzés jellege alapján két esetben mutatkozott szignifikáns eltérés a csoportok válaszaiban. A szellemi munka esetében ($p=0,040$, Cramer's V 0,373) fiatalabb sportolói réteg úgy nyilatkozott, hogy karrierje befejeztével kevésbé szívesen preferálna szakmai pozíciót ezen a területen („Nem értek egyet” 83,3%). Ezzel szemben a jelentősen több aktív sportolói évet maguk mögött tudó játékosok, már jóval hajlandóbbnak mutatkoznak a szellemi igénybevétellel járó munkaterületen való elhelyezkedés kérdésében („Egyet is értek, meg nem is” 80%).

6. táblázat: Az életkor és a munkatípus preferálásának összehasonlítása a mintában

Életkor/szellemi munka	Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Egyet is értek, meg nem is	Egyetértek	Teljes mértékben egyetértek
18 - 21	100%	83,3%	20%	48,5%	41,7%
22 - 30	0%	16,7%	80%	51,5%	58,8%
Összesen	100%	100%	100%	100%	100%
Életkor/fizikai Munka	Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Egyet is értek, meg nem is	Egyetértek	Teljes mértékben egyetértek
18 - 21	13,3%	62,5%	44,0%	41,7%	75,0%
22 - 30	86,7%	37,5%	56,6%	58,3%	25,0%
Összesen	100%	100%	100%	100%	100%
Életkor/sporthoz közeli munka	Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Egyet is értek, meg nem is	Egyetértek	Teljes mértékben egyetértek
18 - 21	42,9%	55,6%	43,8%	38,9%	40,0%
22 - 30	57,1%	44,4%	56,3%	61,1%	60,0%
Összesen	100%	100%	100%	100%	100%

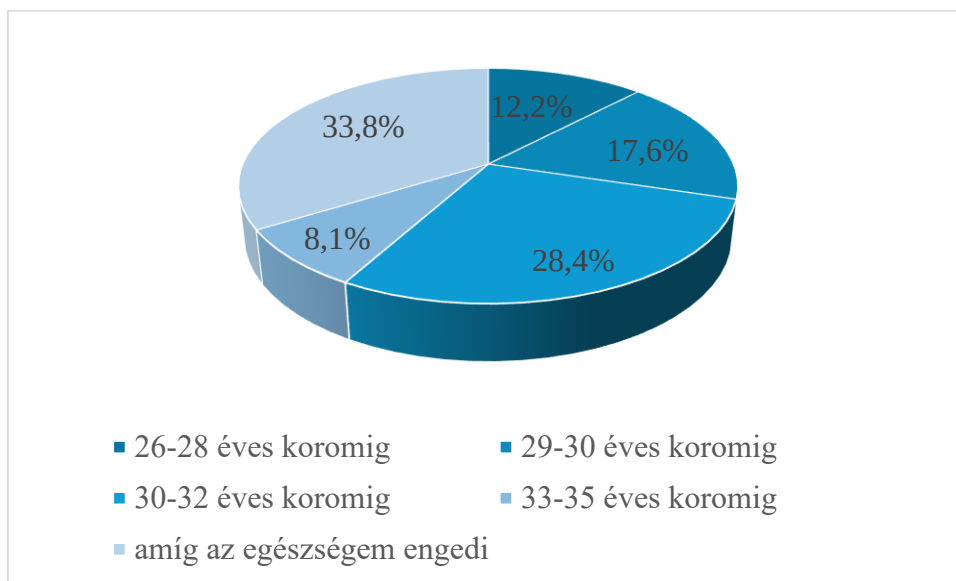
Forrás: Saját kutatás, 2024

A munkavégzés jellege alapján erőteljes fizikai igénybevétellel járó foglalkozások esetében az előző eredmények a szellemi munkavégzéssel kapcsolatos kérdéseket tükrözik. Hiszen az idősebb korosztály szignifikánsan kevésbé tudná elképzelni magát fizikai munkavégzés területén („Egyáltalán nem értek egyet” 86,7%) ($p=0,049$, Cramer's V).

A sporthoz közeli munka esetében nem mutatkozott szignifikáns eltérés ($p=0,944$) a két csoport válaszai között. A táblázatból jól kivehető, hogy korcsoporttól függően nagyrészt egyetértének minden válaszkategória esetében.

A következő kérdéssel arra szerettem volna választ kapni, meddig szeretnének a kézilabdával foglalkozni. Az élsportolói karrier megszakítása, különösen a nők esetében,

jelentős hatással lehet a családalapításra. Sok nő az élsport abbahagyása után gyermeket szeretne vállalni. Manapság egyre gyakrabban előfordul, hogy a kézilabdakarriert a gyerekvállalás miatt megszakítják, majd később fokozatosan visszatérnek a pályára.



5.ábra: Az élsport befejezésének életkora

Forrás: Saját kutatás, 2024

A kitöltők közül csupán 8,1%-a jelezte, hogy 33-35 éves koráig kívánja folytatni a kézilabdázást, míg 12,2%-uk 26-28 éves koráig, 17,6%-uk 29-30 éves koráig, és 28,4%-uk 30-32 éves koráig tervezi ezt a sportágat űzni. A maradék 33,8%-ot az a sportolói válasz adta, hogy addig szeretnének a kézilabdával foglalkozni amíg az egészségük engedi. Az élsportban a sérülések bármikor előfordulhatnak, függetlenül a sportolók életkorától, és akár a sportkarrier végét is jelenthetik.

A jövőre vonatkozó ambíciókat a sportolói szintek függvényében is tovább vizsgáltam (7. táblázat).

7.táblázat: A sportolási szint és a pályafutás tervezett befejezésének kapcsolata a mintában

Szint	26-28	29-30	31-32	33-35	Amíg az egészségem engedi
Országos	11,1%	7,7%	4,8%	0,0%	8,0%
Válogatott	22,2%	15,4%	42,9%	16,7%	60,0%
Nemzetközi	66,7%	76,9%	52,4%	83,3%	32,0%
Összesen	100%	100%	100%	100%	100%

p=0,026 Cramer's V 0,282

Forrás: Saját kutatás, 2024

Az eredmények azt mutatják, hogy a különböző szinteken szignifikáns eltérések mutatkoznak. Azok a játékosok, akik válogatott kerettagok, úgy nyilatkoztak, hogy amennyiben egészségük engedi a lehető legtovább szeretnék képviselni Magyarországot a legmagasabb szinten ($p=0,026$ Cramer's V értéke alapján elmondható, hogy a sportolói szint és a jövőre vonatkozó között közepes erősségű kapcsolat van).

3.2. Az interjúk eredményei

Arra a kérdésre, hogy milyen támogatást nyújt az egyetem és az egyesület a kettős karrier sikeres kiépítésében, szinte minden válaszadó azt mondta, hogy az egyetem részéről a tanárok nyújtottak segítséget, például egyéni tan- és vizsgarenddel. Az egyesület pedig arra törekedett, hogy olyan edzésidőpontokat találjon, amelyek mindenki számára megfelelőek. A két terület összeegyeztetésénél Faluvégi Dorottya (válogatott kézilabdázó, BL bronzérmes, jelenleg a Bietigheim játékos) úgy nyilatkozott, hogy nála a kézilabda volt a fő és ahhoz illesztette a tanulást. Ez két dologban is megnyilvánult: Sosem hagyott ki edzést iskola miatt, mindig a tanárokat "zaklatta", kérlete, hogy legyenek kedvesek és találjanak ki valami opciót (beadandó, más időpont, stb), A másik, hogy sosem éjszakázott tanulás miatt, ha fáradt volt és másnap reggel edzés/meccs volt, akkor annyi tudással ment a vizsgára és nem ostromozta magát e miatt." Vámos Petra (válogatott kézilabdázó, Bajnokok Ligája szereplő, jelenleg a francia bajnokság éllovas Metz játékos) erre a kérdésre azt válaszolta - „Szeretném azt mondani, hogy 50-50, de ez sajnos nem így van. Általában ez a szám 80-20 a kézilabda javára vagy még több. Rengeteget edzünk és utazunk, úgyhogy nagyon nehéz megtalálni azokat az időzónákat, amikor rendesen oda tudok ülni és a sulis dolgokkal foglalkozni.” Mind a két lány külföldön légióskodik és ott méretteti meg magát a Bajnokok Ligájában, tehát egyértelműen elit sportolókról beszélünk. Océane Sercien Ugolin (világbajnok, olimpiai bajnok, BL győztes, jelenleg a DVSC Schaeffler játékos) azt mondta, hogy a pályafutása elején könnyebb volt nagyobb helyet adni az iskolának, most már kicsit összetettebb” Feltehetően arra utalt, hogy az elmúlt 4 év során elért Bajnokok Ligája-győzelem, valamint a válogatottal megnyert olimpiai és világbajnoki címek következtében pályafutása csúcsán van. Ez rengeteg elfoglaltságot jelent, így nem jut annyi ideje a tanulmányaira, mint korábban, amikor még nem ért el ilyen eredményeket. Kérdéseim között szerepelt, hogy mit gondolnak a játékosok arról, hogy hatása van-e a két területnek egymásra? Pásztor Noémi (Bajnokok Ligája szereplő, CSM Bukarest beállója) „*nekem teljesen összefügg, ha nem is az eredményesség konkrétan, de nekem mindig mozgatni kell az agyamat*

valami tanulással ahhoz, hogy jól tudjak teljesíteni a kézilabdában, valahogy ezt érzem. Vagy nyelveket tanulok, vagy iskolába járok, fél év kivételével, amikor egy kis pihenő jól esett, mert sokat kellett magamon dolgoznom, mint sportoló, mindig tanultam valamit mellette” választ adta.

Az élsport befejezése után sok játékos közgazdasági végzettséggel rendelkezik és szeretnének ebben a területen elhelyezkedni. Van olyan interjúalany, aki az egyetem elvégzése ellenére sem biztos abban, hogy a megszerzett diplomájának megfelelő irányba folytatja a pályafutását. Szabó Dóra (MK bronzérmes, Békéscsabai Előre NKSE kapusa) úgy nyilatkozott, hogy nagyon sokat gondolkozott már ezen, hogy ha abbahagyja a sportot mivel szeretne foglalkozni, viszont 8 éves kora óta ez tölti ki a mindennapjait, így még egy kicsit tanácstalan ez ügyben. Nagy könnyebbséget jelent, hogy felsőfokú végzettséggel rendelkezik, viszont nem biztos, hogy ilyen irányban szeretne elhelyezkedni. A sport nagyon meghatározó része az életének, viszont nem tudja elképzelni magáról, hogy kézilabda edzőként tevékenykedjek a pályafutása után.

Volt szerencsém Horváth Gabriellának is kérdéseket feltenni a kettős karrierrel kapcsolatban. Gabriella NBI-es játékos volt, játszott Dániában az élvonalban, azonban a sportpályafutás befejeztével nem szakadt el a kézilabdától, ugyanis az Európai Kézilabda Szövetség Végrehajtó Bizottság tagja. Volt egy kitérője az egyetem első évében kiment Dániában, ott két évet játszott és amikor visszajött, nem ment vissza kézilabdázni, viszont a főiskolára igen. Neki soha nem volt kérdés, hogy be fogja-e fejezni a tanulmányait, remélte, hogy fog rá megoldást találni, hogy a kézilabdázás mellett tudja végezni. Arról is kérdeztem, hogy mit gondol az egyik szférában való eredményesség hatással van a másik területre, ha a kettős karriert nézzük. „Szeretné azt hinni, és a saját személyes tapasztalatai is az, hogy a sportolóknak, amikor ilyen jó környezet is veszi őket körül akkor a sportolás maga a tanulmányi eredményükre jó hatással van és azt is hiszi egyébként, ha jól tanulsz kritikus gondolkodóvá válsz azzal, hogy olvasott vagy, tehát ezek mind hozzájárulnak ahhoz, hogy magabiztosabb ember legyél, hogy sokkal tudatosabb tudjál lenni a sportkarrieredben. Ezért is próbálja azt képviselni, hogy jók a duál karrier programok és hogy próbáljuk a sportolóinkat arra nevelni, hogy tanuljanak, képezzék magukat mert hogy ezáltal egy magabiztosságot is fog adni, hogy mi lesz veled a sportolói karrier után és ez vice versa.

A többi interjúalany szerint is a kettős karrier meghatározó lesz a civil életbe való beintegrálódás szempontjából, azonban abban is megegyeztek a vélemények, hogy a két terület közötti kapcsolat mérlege a sportolói karrier felé billen.

4.Következtetések, javaslatok

A több oldalról való megközelítésnek köszönhetően, sokkal alaposabban meg tudtam vizsgálni a témát. Az interjú és a kérdőívek elemzése segített a duális pálya fontosságának felmérését az elit élsportolók körében. Az eredmények alapján kimutatható, hogy a kézilabdázók véleménye szerint ahhoz, hogy a pályafutásuk befejezése után könnyebben tudjanak elhelyezkedni a munkaerőpiacon elengedhetetlen a magas szintű iskolázottság. Ennek fényében a megkérdezettek 36,5%-a, már rendelkezik diplomával, vagy éppen folyamatban lévő egyetemi tanulmányokkal bír 50%. Emellett az adatok mellett, kitöltőknek 8,1%-a még középiskolai tanulmányokat folytatnak. A mutatott százalékra alapozva és az interjú nyilatkozatokkal alátámasztva kijelenthető, hogy a női kézilabda élsportolóinak igenis fontos az egyetemi diploma megszerzése. Valamilyen képzés elsajátítása biztonságérzetet adhat, arra az esetre, amikor már nem a kézilabdáé lesz a főszerep. A magasszintű iskolázottság, ehhez kapcsolódik az első hipotézisem a magyar női kézilabda élsportolói szerint a legfontosabb iskolai végzettség a felsőfokú diploma megszerzése. Az elvégzett elemzések eredménye alapján a hipotézisem elfogadom.

A második hipotézisemben feltételezem, hogy a női kézilabda élsportolók közül, akik többször váltanak klubot, átlagosan kevesebb percet játszanak, mint válogatott kerettagok. Ez a megállapítás érdekes összefüggést mutat a válogatott és a klubszintű teljesítmény között. Valószínű, hogy azok a játékosok, akik kevesebb időt töltenek a válogatottban, nagyobb motivációval bírnak, hogy klubszinten keressenek új lehetőségeket, például az átigazolások révén. Emellett a kevesebb válogatott játéklehetőség azt is jelezheti, hogy a játékosok nem állandó tagjai a csapatnak, ami gyakran a karrierjük következő lépéseit serkentheti. Az elvégzett elemzések eredménye alapján a hipotézisem elfogadom.

A harmadik hipotézisem szerint azok az élsportolók, akik a legmagasabb szinten játszanak hamarabb szeretnék befejezni a pályafutásukat. Feltételezem, hogy a fokozott nyomás, a sérülések kockázata és a folyamatos teljesítménykényszer hozzájárulhat ahhoz, hogy korábban gondoljanak a pályafutásuk befejezésére. A Cramer's V értéke, amely közepes erősségű kapcsolatot jelez, arra is utal, hogy a sportolói szint és a jövőre vonatkozó ambíciók között fontos összefüggések állhatnak fenn. Az elemzések eredménye alapján a hipotézisem elvetem.

Azt gondolom, hogy országos szinten ki lehetne olyan programot találni, ami segíti a továbbiakban azokat a kézilabdázókat, akiknek véget ért a pályafutásuk. Véleményem szerint

egy pszichológus által felállított pályaorientációs felmérés is nagy segítségre lenne az olyan sportolók számára, akik az élsport által beszűkült jövőkép jelentős korlátokat jelent. Sportszervezeti szinten a stábtagnak közé be kellene építeni legalább egy sportpszichológust vagy mental coachot, akik foglalkoznak rendszeresen az adott témában a játékosokkal. Minden NBI-es egyesület mögött szponzorok állnak, és az egyesület oldaláról jelentős támogatást nyújtana, hogyha az élsport befejeztével, a szükséges végzettség megszerzése után, egyfajta munkaközvetítő szerepet töltené be a szponzor és a volt játékos között. Úgy gondolom, hogy egy új és mindent átfogó program beintegrálásával, hogy a sportoló azzal, hogy kézilabda pályafutás vége, egy új kezdet a munkakarrier világában.

Összefoglalás

A versenysport a kitartás, a versenyszellem és a célorientáltság megtestesítője, ahol a sportolók arra törekednek, hogy kiemelkedjenek a mezőnyből legjobb teljesítményükkel. Az élsportkarrier befejezése után sok sportoló számára nehézséget okozhat, hogy eldöntsék, mivel szeretnének foglalkozni, mivel a sport mellett nem mindig volt lehetőségük más területeken tapasztalatot gyűjteni. Ilyen helyzetekben különösen fontos a kettős karrier kiépítése, hogy zökkenőmentesen tudjanak átállni a civil életre. Az élsport és a hétköznapi élet összehangolása komoly kihívás elé állítja őket. Kutatásom célja, hogy feltérképezsem, hogyan viszonyulnak ezek a sportolók a kettős karrier kihívásaihoz, és milyen stratégiákat alkalmaznak a sportpályafutásuk mellett a jövőjük biztosítása érdekében. A kutatás során kvalitatív és kvantitatív módszereket egyaránt használtam, hogy a témát több szempontból vizsgálhassam. A kérdőív 14 kérdést tartalmazott, amelyekre a válaszadóknak főként előre megadott opciók közül kellett választaniuk. Az adatok feldolgozásához a Microsoft Excel funkcióit és diagramjait, valamint az IBM SPSS Statistics programot használtam, ahol kereszttábla-elemzést, khi-négyzet próbát és Cramer's V együtthatót alkalmaztam az eredmények értékelésére.

A kvalitatív kutatás keretében olyan kiemelkedő sportolókkal is sikerült interjút készítenem akik amellet, hogy NBI-es játékosok, válogatottak és Bajnokok Ligája szereplők is egyben. Kérdéseim között szerepelt, milyen támogatást nyújt az egyetem és az egyesület a kettős karrier sikeres kiépítéséhez, hogyan egyeztetik össze a két területet, és mivel szeretnének foglalkozni az élsport befejezése után. A karrierjük csúcsán lévő sportolók jelentős mértékben a csapat eredményességét ($p=0,001$; átlag=4,63) és az edző szakmai tudását ($p=0,026$; átlag=4,41)

emelték ki befolyásoló tényezőként. Ez az eredmény azt mutatja, hogy a sportkarrier előrehaladtával az eredményességet befolyásoló tényezők egyre fontosabbá válnak.

A jövőkép megítélését és az átigazolásokkal kapcsolatos vélemények is vizsgálat alá kerültek, aminek tükrében rátudtam mutatni szignifikáns eltérésekre a munkavégzés jellege alapján két esetben. A szellemi munka esetében ($p=0,040$, Cramer's V 0,373) a fiatalabb sportolók kifejezték, hogy karrierjük befejezése után kevésbé preferálnának szakmai pozíciót ezen a területen (83,3% „Nem értek egyet” válasza). Ezzel szemben a tapasztaltabb sportolók nyitottabbak voltak a szellemi igénybevétellel járó munkakörök iránt (80% „Egyet is értek, meg nem is”).

A jövőre vonatkozó ambíciókat a sportolói szint függvényében is analizáltam. Az eredmények azt mutatják, hogy különböző szinteken szignifikáns különbségek vannak. A válogatott kerettagok elmondták, hogy ha egészségük engedi, a lehető leghosszabb ideig szeretnék képviselni Magyarországot a legmagasabb szinten (60%). A $p=0,026$ és a Cramer's V közepes erősségű kapcsolatot mutat a sportolói szint és a jövőre vonatkozó ambíciók között.

Az élsport és az élet más területei közötti összeegyeztetés valóban jelentős kihívásokkal jár. A kutatás részletesebb elemzése alapján megállapítható, hogy az élsportolók számára kiemelten fontos a kettős karrier kialakítása, mivel ez segíti a sportolókat a zökkenőmentes átmenetben a civil életbe.

Szakirodalmi jegyzék

- (Györfy, Á. (2019). Van-e élet az (él) sport után? = Is there life after being a sport professional?. *HONVÉDORVOS*, 71(3-4), 37-41.)
- Teglédy A. & Bognár J. (2022). A kettős karrier pedagógiai aspektusai: A gyorskorcsolya sportág szereplői. *Szaktudományok és más pedagógiai tanulmányok*, 118.)
- Comeaux, E., & Harrison, C. K. (2011). A conceptual model of academic success for student-athletes. *Educational Researcher*, 40(5), 235–245. <https://doi.org/10.3102/0013189X11415260>
- Debois, N., Ledon, A., & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of sport and exercise*, 21, 15-26.
- European Commission, EU Expert Group. (2012). EU guidelines on dual careers of athletes: Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. *Brussels: European Commission*.

- Guidotti, F., Cortis, C., & Capranica, L. (2015). Dual career of European studentathletes: a systematic literature review. *Kinesiology Slovenica*, 21(3).
- Kiss, B (2018): Sporttudományi és edzésméleti alapismeretek. Debreceni Egyetem https://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnosztika/fejezetek/kb_sporttudomanyi/_book/
- Chamorro, J. M. L., & Simón, J. A. (2018). Monográfico especial. Carreras duales y transiciones deportivas en España: Avances, desarrollo y estado de la cuestión. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (421), ág-15.
- Castellanos, R. M., Chamorro, J. M. L., & De Subijana, C. L. (2018). Carrera Dual en Deportistas de Alto Nivel Españoles: la importancia del apoyo social familiar en el ámbito académico. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (421), ág-83.
- Li, M., & Sum, R. K. W. (2017). A meta-synthesis of elite athletes' experiences in dual career development. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 6(2), 99-117.
- Rétsági E., H. Ekler J., Nádori L., Woth P., Gáspár M., Gáldi G., Szegerné Dancs H. (2011): Sportelméleti ismeretek. Dialóg Campus Kiadó
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74-88.
- Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: The perspective of career transitions
- MKSZ 2024 (https://cdn.mksz.hu/mksz-public/2024/08/23/2297369-Versenyki%C3%ADr%C3%A1s_2024_2025.pdf?_gl=1*o7ity9*_ga*Njk4NDI0MTk1LjE2NTM0ODUxMDk.*_ga_F85P2WH312*MTczMDM4NjAwOS45LjEuMTczMDM4NjAzOC4wLjAuNDgzMDE1Nzg4)
- <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0400001.tv>
- (https://www.eurohandball.com/media/n1rnmkii/0_ehf-european-cup-regulations-2024_25.pdf)
- (https://www.eurohandball.com/media/djlb5rew/0_ehf-champions-league-women-regulations-2024_25.pdf)