

OTDK-dolgozat

2023

**PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
KÖZGAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR**

**MIT AD A SPORT?
A SPORT HATÁSA AZ EGYÉNI SIKERRE ÉS KARRIERRE**

**WHAT DOES SPORT GIVE US?
THE IMPACT OF SPORT ON INDIVIDUAL SUCCESS AND CAREER**

Tóth Fanni

Konzulens: Dr. Szabó-Bálint Brigitta

Társ konzulens: Dr. Fűrész Diána Ivett

Kézirat lezárásának dátuma: 2022.november 13.

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
1. A siker	5
1.1. A sikert befolyásoló tényezők	6
1.2. A sport és a siker kapcsolata	8
1.2.1. A sport hozzájárulása az egyén személyiségéhez	11
1.2.2. A sport által elsajátítható értékek	13
2. Általános és a sportolói karrier építésének összevetése	16
2.1. Egyéni karriertervezés, karriercélok	18
2.2. Egyéni karriermenedzsment	20
2.3. Karrier a sportban	22
2.4. Sportolói karriercélok, karriertervezés	24
2.5. A sportolói karrier fenntarthatósága	29
3. Siker és karrier vizsgálata csapatsportolóknál	33
3.1. Kosárlabdázók kérdőíves felmérése	33
3.2. Csapatsportolók felmérésének főbb eredményei	36
3.2.1. Siker kapcsán adott válaszok	37
3.2.2. A karrier kapcsán adott válaszok	43
4. Siker és karrier vizsgálata egyéni sportolóknál	47
4.1. Egyéni sportolók kérdőíves felmérése	47
4.2. Egyéni sportolók felmérésének főbb eredményei	49
4.2.1. Siker kapcsán adott válaszok	49
4.2.2. Karrier kapcsán adott válaszok	57
5. Összegzés	62
6. Következtetések	64
Irodalomjegyzék	67
Függelék	69

Ábrajegyzék

1. ábra: A belső beszéd hatásai.....	10
2. ábra: Az életpályaszakaszok elemei és jellemzői.....	19
3. ábra: Az egyéni és szervezeti karriermenedzsment alanyai és célcsoportjai	22
4. ábra: Korosztályos eloszlás a kérdőívet kitöltők között.....	35
5. ábra: A kérdőívet kitöltők eloszlása legmagasabb iskolai végzettség szerint.....	35
6. ábra: Sport melletti tevékenységek eloszlása	36
7. ábra: Edzői és szervezeti befolyás átlagos értéke, nemek szerinti eloszlásban.....	42
8. ábra: Korosztályos eloszlás a kérdőívet kitöltők között.....	47
9. ábra: A kérdőívet kitöltők eloszlása legmagasabb iskolai végzettség szerint.....	48
10. ábra: Sport melletti tevékenységek eloszlása	49
11. ábra: Edzői és szervezeti befolyás átlagos értéke, nemek szerinti eloszlásban.....	55

Táblázatjegyzék

1. táblázat: Legmeghatározóbb közösséget kialakító elemek a sportban	15
2. táblázat: A sportolók általi sikerértelmezések, nem és kor alapján.....	38
3. táblázat: Tulajdonságok, sikertényezők megjelenése a sportolóknál nem és kor alapján....	39
4. táblázat: Meglévő és fejlesztendő tulajdonságok a sportolóknál	41
5. táblázat: Karriert befolyásoló erők és az egyéni karriermenedzselés megoszlása	45
6. táblázat: Követelmények rangsorolása, amit teljesíteni kell a sportolóknak (karrierjük alatt)	46
7. táblázat: A sportolók általi sikerértelmezések, nem és kor alapján.....	50
8. táblázat: Tulajdonságok, sikertényezők megjelenése a sportolóknál nem és kor alapján....	52
9. táblázat: Meglévő és fejlesztendő tulajdonságok a sportolóknál	54
10. táblázat: Karriert befolyásoló erők és az egyéni karriermenedzselés megoszlása	59
11. táblázat: Követelmények rangsorolása, amit teljesíteni kell a sportolóknak (karrierjük alatt).....	60

BEVEZETÉS

Mint ahogy számos embernek, nekem is az életem meghatározó részét jelenti a sport a mai napig. Jelentheti ez az aktív cselekvési formákat, a sportközvetítések rendszeres követését, vagy akár a témába illő tanulmányok olvasását, ez esetben kutatását. A kutatásomat is ezen motivációk ihlették meg, emiatt pedig nagyobb figyelmet szenteltem a dolgozat sporttal kapcsolatos részeinek. Dolgozatom szakirodalmi feldolgozása két fő részre tagolódik: a sikert és karriert vizsgáló kutatások bemutatásán túl szintén hangsúlyos a fogalmak sporthoz való kapcsolódása is.

A sport számos olyan tulajdonságot képes kialakítani az emberekben, amit aztán a későbbiekben kamatoztatni tudnak, akár a magánéletben, de legfőképp a sikeres karrier kiépítése során. Persze ezáltal felmerül a kérdés, hogy kinek mit jelent a siker és miként gondolkodik róla. Egy „hétköznapi” ember életpályája hasonló nehézségeket tartogat, mint egy sportoló karrierje és ezért alakult ki bennem az érdeklődés az iránt, hogy megvizsgáljam, mennyiben járul hozzá a profi sport mentalitás és életvitel a jövőbeli karrier kiépítéséhez. Mik azok az elengedhetetlen jellemvonások, amik elősegítik az akadályok gyors leküzdését, milyen praktikák alakulnak ki a stressz leküzdésére, mivel motiválják magukat azok a sportemberek, akik az életüket szentelik egy-egy cél elérésére?

Kutatásom célja, hogy számottevő betekintést nyerjek a versenyszerűen sportolók karriertervezésébe, illetve minden olyan támogató eszközt feltárjak, ami elősegíti az egyének karrierjét. Összefüggéseket keresek a siker és a karrier fogalma között, ami látszólag egyszerűen megmagyarázható, de ugyanakkor tartogat meglepetéseket. Az egyéni siker kritériumaiba beletartozik az egyes életszakaszok átmeneteihez való alkalmazkodás, amihez reprezentatív forrást jelentenek majd a korosztályosan eltérő vizsgált személyek. Ezek az átmenetek olykor képesek arra, hogy a maximumot hozzák ki az adott személyből, de gyakran krízishelyzetekhez vezetnek, ami mentálisan, de akár fizikálisan is megviselheti egy-egy ember életét. A kérdés, hogy megszerezhetőek-e olyan tulajdonságok a sport által, ami másfajta személyiségjegyeket és képességeket ad ahhoz, hogy könnyebben és határozottabban tudjanak majd ezek a sportolók karriert kiépíteni.

A kutatás során megfogalmazott hipotéziseim, kutatási kérdéseim a következők:

Igazolható-e az állítás, miszerint a sportolók magas szinten rendelkeznek a sikerhez szükséges tulajdonságokkal? Ezen belül vizsgálatom kiterjed arra is, hogy vajon magas

szintű/erősebb jellemzők alakulnak-e ki a sport által, illetve, hogy a siker elérése egyszerűbb-e számukra.

Igazolható-e az állítás, miszerint a sportolók tudatosan foglalkoznak és készülnek a karrierjükre? Ezen belül vizsgálatom kiterjed a karrier befutásának rendkívüli fontosságára, korai karrier orientáltságra, illetve a karriercélok és karriertervezés intenzív megjelenésére a sportolók esetében.

Megítélésem szerint a sikeres sportolók karrierje mögött biztosan egy edző, csapat, vagy szervezet támogató jelenléte áll. Egy szervezet tudja leginkább felépíteni egy fiatal, még tapasztalatlan ember karrierútját, képes terelni őket egy olyan irányba, ami a későbbiekben célravezető lehet. Erről leginkább az empirikus kutatásban esik majd szó, de csak néhány kérdés formájában. A szervezeti rész átfogó vizsgálata meghaladja a dolgozat kereteit.

A logikai felépítés a korábban említett példák alapján tevődik össze, ami a bevezetés után egyből a szakirodalmi áttekintéssel kezdődik. Az irodalomkutatás során megismerhettem számos olyan forrásrészletet, amiből tájékozódva kialakult bennem egyfajta összkép a témával kapcsolatban. Igyekeztem vizsgálataim során egyre több és több kutatást végezni a szakirodalmak terén, hogy mindenképpen a legmegfelelőbb forrást sikerüljön a témához illesztenem. Úgy gondolom, hogy megfelelő számú ismeret állt rendelkezésemre, azonban a témának specifikusan a sportra való kivetítésére nem volt egyszerű érdemleges hivatkozásokat gyűjteni. A dolgozat fő fejezetei az alapfogalmakat ismertetik, mint például a siker, a karrier és az ehhez szükséges feltételek. Az alfejezetek által az olvasó betekintést nyerhet a karriertervezés, - és menedzsment ismertetőjegyeibe, de ugyanakkor szemléltetésre kerül az ezeket befolyásoló tényezők is. Összehasonlításra kerülnek a korábban említett tényezők mind a "civil", mind pedig a versenyszerűen sportoló embereknél. Tehát mindent, amit a karrier és siker témában megtalálhatunk, a sportolói életre kivetítve illusztrálom. Ezután bemutatásra kerülnek az egyéni (korosztályos) karriercélok, majd ezt követően ismertetem az empirikus kutatásom részleteit.

A kutatás egy kérdőíves felmérést foglal magában, melyet mind csapatsportolók, mind pedig egyéni sportolók is kitöltöttek a teljes körű vizsgálat érdekében. A csapatsportolói részt a Nemzeti (Rátgéber) Kosárlabda Akadémia jóváhagyásával sikerül véghez vinni. Az egyéni sportolói mintában megtalálhatóak atléták, táncosok, teniszezők és úszók is. Számos feltáró és megoldást kínáló kérdésre kaphatunk választ a visszajelzések alapján, illetve mélyebben belepillanthatunk a versenyszerűen sportolók karriertervezésébe. A feltett kérdések különböző

témákban megjelent problémákra szeretnék majd megoldást kínálni (siker, karrier, céljaik elérése), illetve alátámasztani a feltételezéseket, amivel választ kapunk a sportolók karrier iránti hozzáállásához, illetve ahhoz, hogy mennyiben térnek el a gondolataik egy sportot nem űző egyéntől. A versenyszerűen sportoló kitöltők segítségemre lesznek az egyének (jelen esetben versenyszerűen sportolók) és azok tulajdonságainak megismerésében, illetve a karrier és siker kritériumok bensőségesebb vizsgálatában. A kutatások által szeretném igazolni az előzetes problémafeltevésemet, miszerint vannak-e figyelemre méltó különbségek a nemek között, ha a karriertervezést vizsgáljuk, illetve mind ez eltér-e a különböző korosztályoknál (mind ezt a sportra vetítve is). Választ szeretnék kapni arra, hogy vajon hozzájárul-e a sport és annak jellemzői a civil élet és karrierút könnyebb kivitelezéséhez, továbbá milyen mértékben jelennek meg az általam felsorakoztatott vizsgálati tulajdonságok a sportolóknál.

Az adatgyűjtés az empirikus kutatás első részében az említett akadémia kosárlabdázóinak köreiben történt, hiszen a válaszadók kizárólag az ott képzett és neveltetett sportolók személyében merült ki. Annak érdekében, hogy színesítsem a kitöltők listáját és releváns legyen a sportolókra kivetített hipotézis, az egyéni sportolói minta számbavétele is szükséges volt. A kérdések a szakirodalmi leírásban megjelenített témákon, illetve az általam feltett és fejtegetett kérdésekre reflektálnak. Témáról témára haladtam a kérdőív kérdéseinek szerkesztése során, tehát amilyen témákat fejtegethettem a szakirodalmi részben, illetve amilyen kérdések megfogalmazódtak bennem a problémafeltevés során, aszerint alkottam meg a kérdőív kérdéseit is. A bevezető kérdések az általánosabb, sportolói élettel kapcsolatos témában jelennek meg, majd pedig ezt követik a témák főbb kérdései. A sikerrel kapcsolatos kérdések tartalmazznak olyan részleteket is, mint például a siker jelentése egy sportolónál, vagy például, hogy milyen tulajdonságokat (pl. önbizalom, koncentráció) éreznek leginkább jellemzőnek önmagukra vonatkozóan a kitöltők. A gondolatmenetek, illetve a csapatban, szervezetben betöltött szerepek is hangsúlyt kapnak. A külső befolyásoló tényezőkről is szólnak a kérdések, majd pedig rátér a kérdőív a karrier témájára. A karriertervezés gondolatáról érdeklődtem a kitöltőktől, illetve, hogy foglalkoznak-e a saját karriermenedzsmentjükkel. Fontosnak tartottam feltárni azt a kérdéskört is, hogy miként gondolkodnak a sportolói karrierjük utáni civil életükről. Felkészülnek-e tudatosan, tesznek-e azért, hogy pozitív kimenetele legyen az elképzeléseiknek. A kérdések lezárását néhány demográfiai adatot tartalmazó kérdéssel fejeztem be, mint a kor, nem és iskolázottsági szint.

A tárgykör konklúziójaként szeretnék egy összegző képet adni a karrier kutatásaim eredményeiről, illetve kifejtetni a saját magam által levont következtetéseket. A kapott

eredmények kifejtésével akár egy újabb szemszögből közelíthetjük meg a tényt, hogy a sport hozzásegít a karrierünk felépítéséhez és a sikerhez. A dolgozat ezen gondolatmenet mentén készült el, továbbá a téma boncolgatása során feltett kérdések megválaszolására. Közelebb juthatunk a sport és az egyéni célkitűzés, karrier és sikertényezők kapcsolatának szorosabb jellemzőihez, illetve következtetéseket vonhatunk le a befolyásoló tényezők pozitív és negatív támogatása okán. Ezekre pedig mind választ adhat az irodalmi források kifejtése, illetve az általam megszerkesztett empirikus kutatás, ami célba veszi a karriermenedzsment és a sport kapcsolatának összefüggéseit.

1. A SIKER

Mindenki életében ismerősen csenghet a siker fogalma, hiszen biztosan mindannyian elértünk már olyan eredményeket, amit sikernek könyvelhettünk el. Ebben a fejezetben pontosan azt szeretném feltárni, hogy mi is az a siker, milyen jelentésekkel bír, illetve milyen siker fajtákat tudunk megkülönböztetni. Ez nagyban hozzájárul a fogalom megalapozásához, ami könnyíti a későbbiekben az ismeretek bővítését.

Törőcsik (2018) meghatározása alapján a fogalom definiálása nem egyszerű, hiszen függ a „tulajdonosa” gondolkodásától. Általános jellemzéséhez tartozik, hogy a siker egy olyan cselekvés, ami nyereséges, hatásos és eredményes kimenetellel bír. Mindenki máshogy tekint a sikerre, mint kifejezésre. Lehet egy olyan tényező, ami csak és kizárólag az egyént illeti és nincs semmiféle fizikai kihatása mások felé. Ugyanakkor léteznek olyan sikertényezők, amik már kézzelfogható eredményt vonzanak maguk után. Ide tartoznak az anyagi javakban megtestesülő sikertényezők, de akár minden olyan szituáció, amivel egyfajta hatalmat generálhatunk mások felett, illetve ezek után ismeretségre tehetünk szert. Minden alkalommal, mikor elérjük a célunkat, az tulajdonképpen a sikeresség fogalmát elégíti ki.

Ezáltal szembesülhetünk azzal is, hogy legyőztünk egy újabb akadályt. Azonban ahhoz, hogy mérhessük ezeket, kell egy előzetes rálátás arra, hogy adott csoportok között, adott kultúrákban milyen értékek uralkodnak. Ha hazánk kultúra-modelljében próbálunk ezekre választ kapni, akkor például megemlíthetjük a Hofstede-modell szerinti magas férfiassági tényezőt, ami a széleskörű teljesítményorientáltságot is jelenti. (Hofstede & Bond, 1988) Kialakulnak olyan jellemzők, amik a társadalmi ranglétrán elfoglalt pozíciókat tükrözik. Itt leginkább a tárgyiasult értékekről beszélhetünk, mint egy saját tulajdonú ingatlan, autó vagy ékszerek és ruházatkódás. (Törőcsik, 2018)

Nem minden siker ugyanolyan. Különböző típusokat tudunk megkülönböztetni, akár a siker idejének kiterjedése szerint. Idetartozik a nem megismételt siker, ami az egyszeri (akár véletlennek köszönhető) formát jelenti. A tartós siker, már a folyamatosságot sugallja, hiszen ez eltarthat akár évekig is, vagy ciklikusan felmerülhet. Különbséget tehetünk látható és láthatatlan sikerek között. Előbbi leginkább valami olyan szimbólumot foglal magába, ami mások számára is észlelhető, utóbbi pedig ennek ellentétje, hisz valamilyen belső sikerként fogalmazható meg. (Törőcsik, 2018)

Nagyon fontos azonban megemlíteni, hogy a korábban kiemelt eseteket gyakran számos tényező képes pozitívan vagy akár negatívan is befolyásolni, ami miatt elmondható, hogy a

siker mindenki számára más jelentéssel bír. Minden ember a genetikailag kódolt tulajdonságokra támaszkodva kezdi meg ennek a fogalomnak a kielégítését (maximalizmus, ambíciók stb.), amihez hozzátevődnek a korosztályos jellemzők, illetve az életút során nyert tapasztalatok kimeríthetetlen sokasága. Minden élethelyzet más és más sikertényezőt követel meg.

A szakirodalmi források alapján megtudhattuk tehát, hogy mit is jelent a siker, illetve azt, hogy attól függetlenül, mert van egy fogalom, amihez jelentést rendeltek a történelem során, nem biztos, hogy csupán egy értelmezése létezik. A leírtak alapján látható, hogy amennyi ember, annyi féle sikerértelmezés lelhető fel.

1.1. A sikert befolyásoló tényezők

Az élet bármely szakaszán találkozhatunk olyan akadállyal vagy történéssel, ami nagyban befolyásolja a cselekedeteinket. Így van ez a sikernél is, hiszen nem tudhatjuk előre kiszámítani, hogy lesz-e olyan hátráltató tényező, amivel szembe kell majd néznünk. A befolyásoló tényezőket kategorizálni lehet megjelenésük/forrásuk alapján. Erről ad számot ez az alfejezet, ami megmutatja, hogy milyen elemek gyakorolnak leginkább hatást a sikerre.

Ahogy azt Szabó-Bálint és Karoliny (2019) tanulmányában olvashatjuk, számos tudományos forrás áll rendelkezésünkre ahhoz, hogy összegezzük ezeket a faktorokat. A tanulmányban említésre kerülnek az egyéni komponensek, azon belül is a demográfiai jellemzők. Az életkor mutatja a legnagyobb változásokat a siker pozitív területein. Tehát ahogy felnő az ember, más és más tulajdonságok fogják befolyásolni a célkitűzésben. Míg gyermekként a céljaink közé tartozik, hogy a homokozóban megépítsük álmaink homokvárát, addig felnőttként a sikeres életet akkor érezzük magunkénak, ha például egy jól fizető állással és szerető családdal rendelkezünk, illetve mindez idős korunkra már kimerül abba, hogy nyugodt és pihentető napokat tölthessünk el az unokákkal.

További eltérések figyelhetők meg a házasságban, akiknek a sikerorientáltsága magasabb küszöböt ér el. Ez valószínűleg a felelősség szélesebb körben való gyakorlása miatt mondható el, hiszen egy házasságban már nem csak magunkra, hanem párunkra is figyelni kell minden téren. Az évek során nem változott sajnos a megítélés a nők körében sem, mivelhogy kevésbé sikereseknek tekinthető, mint a férfiak. Ugyanez mondható el a társadalomban megtalálható kisebbségek csoportjairól is, akik más szerepet töltenek be egy lakosság életében, ha a sikerességet vesszük alapul. (Szabó-Bálint & Karoliny, 2019)

További befolyásoló tényezők a személyes elemek. Idetartoznak a kategóriák, amik felméri, hogy mennyire edukáltak az emberek, illetve milyen személyes és professzionális tapasztalattal rendelkeznek. Pozitív párhuzamot lehet vonni az iskolázottság és a jövedelem szintje közé, hisz egy mesterdiplomával rendelkező személy nagyobb valószínűséggel jobban keres, mint egy általános iskolai végzettséggel rendelkező ember. Ezáltal magasabb karrierút érhető el, ami természetesen nagyobb sikereket vonz maga után. A tevékenyebb viselkedés személyiségjegye is hozzájárul a tanulmány alapján ahhoz, hogy ki ér el nagyobb „győzelmet”. Továbbá megfigyelhető a fejlődő társadalomban az egyéni karrierünk magasabb fokú menedzselési vágya, ami eleget tesz az ebből származó pozitív eredménynek. Érzelmi és szociális tényezők is jelen vannak. Egy magasabb érzelmi intelligenciával rendelkező személy az empátián keresztül, illetve mások segítségével előrébb tud jutni az élet számos területén. Ha ehhez a továbbiakban egy kis önbizalom is párosul, akkor szinte elkerülhetetlen, hogy valamilyen formában sikert érjen el az ember. Az, hogy tisztában vagyunk a saját értékeinkkel egy egészséges szinten, illetve a körülöttünk élők is hasonló visszajelzéseket adnak, a siker kulcsának is tekinthető. (Szabó-Bálint & Karoliny, 2019)

A legutolsó szempont, ami hatást gyakorolhat a sikerre, az a szervezeti jellemzők. Ide sorolhatók a szervezetek mérete, piaci pozíciója, továbbá a társadalom által kialakult megítélése. A vállalat sikeressége, az egyének sikerét okozhatják, ami köszönhető lehet annak, hogy nagy méreteket ölt a vállalat, hatalmas exportot kínál, külföldön is elismerik, illetve pozitív imázst alakított ki. Egy ilyen cégnél dolgozni mindenképp sikerélmény. Fontos megemlíteni a szervezeti kultúra elsajátítását a vállalatnál hiszen, ha ezt kellő mértékben megtesszük az ott tartózkodásunk alatt, akkor könnyebben be tudunk illeszkedni, amivel nagyobb sikereket tudunk elérni. Talán az egyik legmeghatározóbb faktor a szervezet által befolyásoló tényezőknél, az általuk nyújtott segítség és támogatás. Ez alatt érthető a pénzben mért juttatások és cafetéria alapon nyugvó bónuszok, de megtalálhatóak a fejlesztő képzések, tréningek és coaching technikák is, amivel a munkavállaló előrébb mozdítható a sikeresség útján. (Szabó-Bálint & Karoliny, 2019)

Összességében elmondható, hogy számos tényező jelenik meg a befolyásolás színterén, de tulajdonképpen az egyén sajátosságai fogják leginkább meghatározni, hogy mennyiben elégti ki a siker fogalmát. Kutatásaim leginkább arra a kérdésre keresik majd a választ, hogy miképp alakulnak ezen tényezők egy sportoló ember életében, illetve a sportszervezeti támogatás során. Vajon eltérő jellemzőket mutatnak azok a személyek, akik versenyszerűen sportolnak, illetve van-e olyan tényező, amit maga a sport alakított ki az általuk vélt siker eléréséhez.

1.2. A sport és a siker kapcsolata

Ez az alfejezet ad teret arra, hogy szót ejtssek a sportolók sikerrel kapcsolatos tulajdonságairól, ismertetőiről. Ide kapcsolódik az egyik főbb kutatási kérdésem/problémám szakirodalmi alátámasztása is, miszerint a sportolók magas szinten rendelkeznek a karriersikerhez szükséges tulajdonságokkal. A források által választ kaphatunk erre az állításra, illetve a dolgozat végén található empirikus vizsgálat által gyakorlatban is megvizsgálom ennek a státuszát.

Megtudhattuk, hogy alapjaiban vizsgálva milyen tényezők tartoznak a siker fogalmához. Azonban feltehetjük a kérdést, hogy mennyiben más ez az elem egy sportolónál. Gyömbér és Kovács (2012) irodalmából láthatjuk, hogy másképp kezelik a sportolók a korábban taglalt kérdésköröket. Vannak olyan tényezők, amik egyértelműnek hatnak a sportolói siker kapcsán, leginkább ilyenek a fizikai tényezők, hiszen az izomzat, alkat, adottságok és teljesítmény nagyban hozzájárul a sikerhez. Ezek fejleszthető dolgok, amiket a hosszadalmas edzőmunka után tökélyre fejleszthetünk, azonban genetikailag is befolyással bírnak, hiszen egy fiatal felnőttként elért magasságra nem igen lehet ráhatásunk. A szerző gondolatai és tényfeltárása alapján léteznek olyan jellemvonások, amik egybefüggően a sikeres sportolók életére mutatnak, de ezek inkább pszichológiai jellemzők:

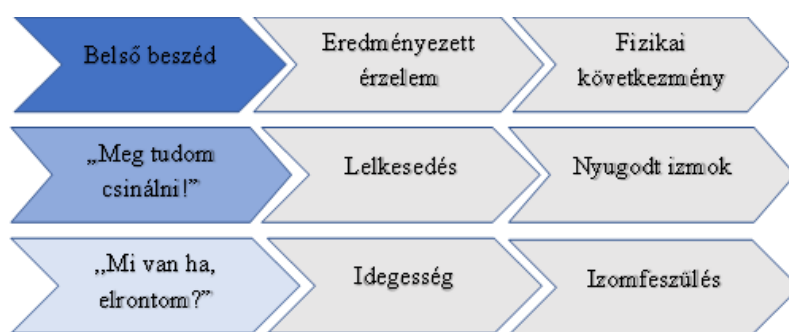
- **Önbizalom:** A sikeres sportoló bizalma sokkal nagyobb önmagában, tudja, hogy megvannak a képességei az eredményhez. A kevésbé sikereseknél nem tapasztalható ilyen.
- **Koncentráció:** A nagyobb elismerésben részesülő sportolók képesek a külső hatások kizárására és nagyobb koncentrációs és kontrolláló képességgel rendelkeznek. Ezeket képesek úgy tenni, hogy nem kerülnek érzelmi befolyásoltság alá, nem zavarodnak össze.
- **Elkötelezettség:** Számukra a sport nem csak az edzés és verseny pillanatáról szól, hanem gyakorta ezeken kívüli szabadidejüket is arra áldozzák, hogy átgondolják és tudatosan felkészüljenek arra, hogy jobbak és jobbak legyenek.
- **Szorongáskezelés:** Akik már többször részesültek sikeres eredményben, kevesebb szorongást mutatnak egy-egy újabb kihívás esetében. Sőt, mi több képesek ezzel erőt meríteni.

- Hibák kezelése: Nem létezik, olyan hatalmas sikerember, aki ne élt volna át kudarcot a pályája során, ezért hát el kell sajátítani a hibákból való tanulás folyamatát, hisz ebből tud csak igazán építkezni az ember. (Gyömbér & Kovács, 2012)

Gyömbér és Kovács (2012) kötetében felteszik azt a kérdést is, hogy milyen módszerei lehetnek a sikeres sportolóknak. Az egyik ilyen leginkább elterjedt elem a belső beszéd, ami tulajdonképpen a saját magunkkal való kommunikálást jelenti. Szinte minden ember találkozhatott már azzal a jelenséggel, mikor azon kapjuk magunkat, hogy magunkba beszélünk. Ez lehet belső szinten, tehát kiadott hangok nélkül, de előfordul, hogy akarva akaratlanul valójában is kicsúsznak a szánkon a szavak. Mikor a röplabda pályán, a vonalnál állva a szervámhoz készülődtem, gyakorta félhangosan elhangzott a számból a „Gyerünk, meg tudod csinálni!” mondat. Ebből is látható, milyen pozitívan tudja önmagát biztatni az ember, ha feszültséggel teli szituációba keveredik. Bárcsak mindig így lenne.

Sajnos a pozitív mellett a negatív gondolatok is gyakran megjelennek, amik romba dönthetnek egy verseny szituációt. „Mi van, ha elrontom?”, „Nekem ez sosem sikerül” és még sok más hasonló. Pszichológiai szempontból bizonyított tény, hogy a mondatoknak, gondolatoknak ereje van. Bármilyen játszódik le a fejünkben, ki fog hatni a cselekedeteinkre hiszen érzelmekből fakadnak. Tehát a pozitív gondolatmenet, pozitív érzelmeket válthat ki belőlünk, ami hozzásegít a pozitív cselekedethez és ugyanez történik a negatív gondolatoknál. Ezt a folyamatot mutatja meg az 1. ábra is, ami jól szemlélteti az eshetőségeket. A belső beszéd az érzelmek kialakítását befolyásolja, ami fizikailag is kiteljesedik. Egy gondolat, ami arra ösztönöz, hogy képesek vagyunk megcsinálni egy dolgot, lelkesedéssel tölt el, aminek a fizikai következménye az izmok kiegyensúlyozott állapotba való kerülése. Azonban, ha valaki egy negatív hangvételi mondatot játszik le az agyában, akkor ez idegességgel hat és az izmok megfeszülését eredményezi. A siker érdekében a sportolók, akik már nagyobb tapasztalattal jelentkeznek az eredmények kiértékelése során, képesek felismerni ezeket a szavakat, mondatokat és úgy formálni, hogy azok kielégítsék az adott céljukat. Ezekben többnyire segítséget nyújthat egy minket irányító személy (pl. edző), aki a megfelelő időben és helyen tudja korrigálni a gondolataink által a cselekedeteinket. (Gyömbér & Kovács, 2012)

1. ábra: A belső beszéd hatásai



Forrás: Gyömbér és Kovács (2012, 78.o)

A szerzők egy „gondolatstop” nevű technikát említene a könyvükben. Ezt akár a mindennapokban is alkalmazhatjuk, hogy megkönnyítsük az életünket. Ez a stratégia azt jelenti, hogy először elkönyveljük magunkban, hogy az adott gondolat egy negatív gondolat. Miután ezt felismertük, alakítsunk ki egy hívó szót vagy egy fizikai cselekvést, ami megállítja minden egyes alkalommal az adott rossz gondolatokat. Ami után kimondtuk, hogy „stop” vagy csettintettünk egyet, az agyunk tudni fogja, hogy meg kell szakítania ezt a fajta negatív, pesszimista gondolkodást. Meg kell állítani ezeket vagy legalábbis átalakítani őket pozitív gondolatokká. Azonban gyakran előfordul, hogy egy-egy sportoló nem képes beismerni vagy felismerni, hogy negatívan gondolkodik és emiatt nem is foglalkozik a tényekkel. Másik eset lehet, hogy felismeri, de nem képes átfordítani azt pozitívvá és végül ugyanúgy egy rossz teljesítmény lesz a kimenetele. Erre kialakított megoldás, hogy a kijelentésünkben nem szerepelhet a „NE” vagy egyéb tagadó szócska hisz, ha így kezdjük a mondatot, akkor arra koncentrálnunk túlságosan és emiatt könnyen a negatív gondolat következhet be végső soron. A pozitív mondatnak minden esetben valóságosnak, kijelentő mondatnak és tagadósó nélkülnek kell lennie. (Gyömbér & Kovács, 2012)

A legnehezebb talán ebben a folyamatban továbbra is az, hogy felismerhetővé váljon valaki fejében az a bizonyos gondolat, ami pesszimista viselkedést okoz. Sosem könnyű szembesülni a hibáinkkal, legfőképp egy kamaszkorban lévő sportoló fiatalnak. Gyakran érezhetjük, hogy mindenre képesek vagyunk, és ha hibázunk, akkor mindenki mást okolunk saját magunkon kívül. Arra nem is gondolunk, hogy talán minden fejben dől el, talán irányítani tudjuk a saját életünket a gondolataink kontrollálásával. Nagyon sok sikerre vágyó sportoló akadályává válhat saját maga, a saját rögeszméivel. Legfőképp azoknál mondható ez el, akik korábban sikerre sikereket halmoztak és valamilyen okból kifolyólag egy törés miatt nem képesek visszaállni a

nyerő szériába. Az egyre több és több bukással pedig konstatálják, hogy nekik ez nem megy, nem képesek rá, nem elég jók. Minden egyes ilyen mondattal pedig belesulykolják magukat egy olyan gödörbe, amiből nagyon nehezen tudnak kimászni. Tulajdonképpen önmagunk ellensége tudunk lenni nagyon sok esetben, mikor nem hagyjuk, hogy az optimizmus átvegye a félelemérzetet és jó dolgokat kreáljunk egy negatívnak vélt gondolatból. Csak rajtunk múlik, hogy végül hogyan is végződik, hiszen senki sem tud helyettünk gondolkodni, töprengeni egy adott szituáción. (Gyömbér & Kovács, 2012)

Összefoglalva látható, hogy a sport megkövetel néhány olyan tulajdonságot, ami talán a civil életben nem olyan fontos, hogy maximálisan meglegyen egy emberben. Azonban gyakorlatban igazolva még érdekesebb lehet a témakör kifejtése, hogy vajon mennyire erősek ezek a tulajdonságok. Erre kaphat választ az olvasó a későbbiekben, ha a dolgozat empirikus kutatását olvassa, ahol ezzel kapcsolatos alátámasztó kérdésekre kapott válaszokat értékeltem, profi sportolók által. Ez az alfejezet továbbá a negatív-pozitív tényezők/gondolatok témakörét is boncolgatja, amiről elmondható az olvasottak alapján, hogy nagyban előfordulnak a sportolói életben, azonban az előfordulás gyakorisága végett könnyebben is kezelik ezeket a tényezőket.

1.2.1. A sport hozzájárulása az egyén személyiségéhez

Az alfejezetben minden olyan tényező említésre kerül, ami magyarázatot adhat arra, hogy vajon miként befolyásolhat egy sport egy emberi személyiséget jó vagy rossz irányba, illetve megjelennek azok a belső tulajdonságok, amiket fiatal korban intenzíven el lehet sajátítani a sportolás által. A fejezet továbbá hozzájárul ahhoz, hogy az olvasó megértse azt az állítást, miszerint a sportolók elsajátítanak olyan képességeket, tulajdonságokat, amiket a későbbiekben felhasználva könnyebben veszik az akadályokat a civil életpályájuk során.

Elvitathatatlan a tény, miszerint a sportnak számos olyan hatása van, ami befolyásolni tudja az adott sportágat űző személy tulajdonságait. Blatt (2021) kutatása szerint a sportot űzők nagy százalékának pozitívan változhat a magatartása azáltal, hogy valamilyen edzésformát végez professzionális felügyelet alatt. Több olyan tulajdonságra tehetünk szert egy sportnak az űzése végett, amelyet e nélkül nem, vagy csak nagyon nehezen tudnánk elsajátítani. Ugyanakkor a szerző azt is leírja, hogy ez egy olyan alternatíva, ami csak egy opcióként szolgál az életünkben és nincsen köbe vésve, hogy mindenképp sikeres és pozitív kimenetelt eredményez. Abból adódóan, hogy minden ember más, ugyanúgy máshogyan képes reagálni különböző szituációkra.

Fontos azonban megemlíteni, hogy ezekhez a jellemfejlődésekhez kell egy sziklaszilárd háttér, amit a sportolónál az edzők és a csapat/szervezet jelent. Az edző sikerét tükrözi, ha a játékosok, sportolók a kezeik alatt nevelkedve sikereket érnek el és elsajátítják a sport minden mozzanatát. Következésképpen adódik egy „win-win” szituáció, hiszen, ha a játékos sikereket ér el, akkor az edző is konstatálhatja a pozitív végkimenetelt, hisz elérte célját. A sportolók ösztönzése során viszont fontos tisztában lenni azzal, hogy melyik emberhez milyen személyiség társul, hiszen egy érzékenyebb emberrel a kiabálás nem túl célravezető. Tehát tulajdonképpen a sportolók sikerorientáltságához sokat hozzátesz az őket irányító edzők és nevelők technikája, illetve jelleme. (Blatt, 2021)

A korábbiakban említésre kerültek a sikertényezők, illetve minden ehhez kapcsolódó információ. Azonban mindezekhez szükséges a siker elérésére pályázó személyiség is és éppen ezért a továbbiakban azokról a tulajdonságokról lesz szó, amik alapkővet jelenthetik pozitív és célratörő viselkedésnek, tehát a sikernek.

A sportolás lehet egy hobbi, de lehet hivatás is, és ebből kifolyólag, amikor sportolunk, akkor különböző mentális és fizikai állapotokba kerülünk. Ilyenkor jobban hatnak a külső ingerek a személyiségünkre, úgymond befolyásolhatóbbak lehetünk. A befolyásolás érinti az akaratunk és erkölcsünk széles körét. A célok eléréséhez, tehát például egy verseny megnyeréséhez akaraterőre van szükség. Ez az a picinyke hang a fejünkben, ami azt súgja, hogy a kudarcok ellenére fel kell állni és nem lehet feladni. Akikben ez az érzés jobban dominál, végül ők állhatnak a dobogó élére. Az erkölcs a szabályok betartásával alakítható ki és rögzíthető. Mindaddig, amíg betartja a sportoló az írott vagy íratlan szabályokat, azáltal képes közelebb kerülni a fejlődéshez. Ehhez kapcsolódik az önkontroll és a hidegvér megőrzése, mint például, amikor igazságtalanságnak érezzük egy bíró ítéletét. Az önuralom masszív elsajátításával hatalmas előnyre tehet szert egy játékos, hisz higgadt viselkedéssel jobban átgondolhatóbbá válnak a felmerülő szituációk. Azonban mint sok más tulajdonság, ezek is a genetika által kezdetekben rögzülhetnek és nem mindig változtathatóak. (Blatt, 2021)

Elengedhetetlennek bizonyult az öntudatosság, avagy az önértékelés alfaja. Civil életünkben is a mindennapjaink meghatározója lehet, de ugyanakkor a sportolói élet alapkőve is, hogy tudjuk és biztosak legyünk benne, hogy kik vagyunk és mire vagyunk képesek. A rapid visszacsatolások még inkább megerősítik és hozzászoktatják az embereket, akik sportolnak, hogy azonnali döntéseket hozzanak. Egy-egy ilyen helyzet, ami elé állít az élet, megtaníthatja, hogy mire vagyunk képesek, illetve kialakít egy képet önmagunkról, önmagunknak. Egy példával élve, mikor az országos röplabda bajnokság döntőjét játszottuk a csapatommal, szinte

el tudtam volna sírni magam a feszültség hevében, mert úgy izgultam. Nem ez volt az első nagy téttel bíró meccs, tehát csak előkapartam a fejemben a gondolatot, hogy hogyan is szoktam kezelni ezt a fajta stresszt és mivel tisztában voltam önmagammal, a tulajdonságaimmal, azzal, hogy nekem ilyenkor mire is van szükségem, ezért eszerint is cselekedtem. Az öntudatosság abban is elősegíthet, hogy tisztában vagyunk a képességeinkkel. Nem akarunk többet annál, mint amennyire képesek vagyunk fizikailag és szellemileg. Ezáltal elhatárolhatjuk magunkat a kudarcoktól és veszteségektől, helyette pedig a sikerekre koncentrálhatunk. (Blatt, 2021)

A sport az egyik legjobb eszköze a kitartás tulajdonságának kifejlesztésére. Bármilyen testmozgásról is legyen szó, a rendszeresség miatt kialakul egy elkötelezettség aziránt, hogy újból és újból nekilásson az ember az adott sporttevékenységnek. Természetesen a versenyszerű sportolók életében nem csak az edzések erősíthetik a kitartó képességet, hanem a versenyek is. Ez a legfőbb célja minden sportolónak, hogy megnyerje a soron következő versenyt és ha nem sikerül a legfényesebben csillogó érmet megszerezni, akkor a következő megmérettetésen már egy fokkal biztosabban álljon ott a csúcson. Ez jelenti a versenyszellem létrejöttét, ami azt jelenti, hogy a sípszó elhangzása után a küzdés válik az elsőszámú ismertetőjegyüké. (Blatt, 2021)

1.2.2. A sport által elsajátítható értékek

Kovács (2012) értekezése szerint további tényezők járulnak hozzá a személyiségfejlődéshez egy sportoló életében. Ilyenek a normákat és jelképeket alkotó társas értékek kialakulása. Minden kezdet nehéz, ezért a sportnál is kihívást jelent a beilleszkedés, ami nagyon sok akadály legyőzését kívánja. Mivel ez egy azonnali cselekedet, emiatt azonnal kell lereagálni, ami az egyén tulajdonságaitól és megszokásaitól függ. Tehát egy adott csapathoz érkező játékos már nem biztos, hogy tudja azokat a megszokott képességeket, reakciókat, mozdulatokat alkalmazni, mint korábban, hisz egy új csapat új személyiségeket és szokásokat jelent. Az ilyen szituációkkal az egyén kiküszöböli a konfliktusokat és megoldó stratégiákat gyakorol. A sportban máshogy alakul a szimbólumrendszer kialakítása a csapathoz és körülményekhez való alkalmazkodás során, mint egy olyan ember életében, aki nem sportol. Egy kosaras már egy kézmozdulatból felismeri a következő játékforma cselekményét, vagy akár megkülönböztetheti a csapatkapitány karján lévő szalagját a többiektől. Minél magasabb színvonalon űz valaki egy sportot, annál inkább elvárható a maximalista gondolkodás, hiszen profi szinten kötelező szempont a kitartás, az alázatos és tisztelettudó viselkedés, ami magába foglalja a nevelők/edzők tiszteletét, de a csapattársak és a különböző kellékek megbecsülését is. Ezek a

későbbiekben kamatoztathatóak lehetnek a munkavállalás során is, ugyanúgy, mint az elsajátított pontosság képessége, lojalitás és elkötelezettség.

Felállíthatnánk egy párhuzamot az élet és a sport között. A sportoló edz, hogy jobb legyen, a civil ember tanul és képezi magát, hogy a jövőben megfelelő munkahelye legyen. A kosaras megpróbál minél hasznosabb tagja lenni a csapatnak, hogy a későbbiekben első helyen végezhesse a szezon végén. Egy nem sportoló munkavállaló a legjobb tudása szerint dolgozik a munkahelyén, kooperálva a munkatársakkal, hogy együtt olyan piaci sikert érjenek el, amivel piacvezetőkké válhat a cég. Amennyiben párhuzamot tudunk vonni, úgy gondolhatunk arra is, hogy az ezekhez párosuló ismérvek tulajdonképpen kölcsönhatásban vannak egymással, pozitív haszonra tehetnek szert. Magas fokú tiszteletre tanít a sport, megbecsüljük a csapatunkat és vezetőinket, betartjuk általa a szabályokat és becsben tartjuk a verseny jellegét. Az említett önismerettel jobbak és jobbak lehetünk minden téren hiszen, ha tisztában vagyunk a gyengeségeinkkel, akkor azok fejlesztésével (jelen esetben még több edzéssel) sikeresebbek lehetünk. Továbbá a folyamatos változások által, a csapatban betöltött szerepek is változhatnak, hiszen míg egyszer újoncok voltunk, akik lehajtott fejjel minden parancsszóra teljesítettük a kívánságokat, egy idő után mi leszünk, akik ezt teszik az újonnan érkezőkkel. Egyik legfontosabb kialakított tulajdonságként megemlíthető a közösségteremtő hatás, amit a sport által elsajátíthatunk. A tanulmány kitér arra, hogy magyarázattal bíró eredmények találhatóak arra vonatkozóan, hogy akik csapatsportot űznek, mélyebben elsajátítják azt a tulajdonságot, hogy könnyen kezelik a viszonyrendszerek, hierarchikus esetek kezelését. (Kovács, 2012)

Az 1.táblázat hivatott azoknak a tulajdonságoknak a bemutatására, amit a tanulmány felsorakoztat a közösséget alakító tényezők terén. Az első említett tényező a versenyek és megmérettetések és a közös teljesítmény minél magasabb szintű kamatoztatását jelenti, amit idővel már egy bevált stratégiaként tud egy csapat felhasználni. A tevékenység közös élménye egy emberi mivoltját mutatja meg a sport szeretetének és az egyén viselkedésének, hiszen belénk kódolt tulajdonság, hogy közösen cselekedni, együtt átélni a különböző történéseket, amiket megoszthatunk egymással, sokkal jobb, mint egyedül. Ebből adódik a teljesítmény tényező, ami együttműködés révén kivitelezhetőbbé válhat. A rang megszerzése érthető úgy is, hogy magán a csapaton belül betölthet egy vezetői szerepet, ha valaki nagyban hozzájárult egy győzelemhez, vagy ha a játékostársai hallgatnak minden szavára, de érthető úgy is, hogy a társadalmon belül más pozíciót tud megszerezni egy sikeres sportoló, akit a többség felmagasztal. Megemlítsre kerül a szabályok betartása és a csapaton belüli összetartozás,

kohézió is, amik azt mutatják, hogy minden játékos tisztában van a felelősséggel, illetve a csapaton belüli pozíciójával is. A következő pont a sporton kívüli közös élményeket jelöli, ami az említett kohéziót csak erősíteni tudja, hiszen ezek a szituációk örömteli pillanatokkal járulnak hozzá az egyének életéhez. Az utolsó tényező a hagyományok erősítését és kialakítását említi, amihez példának tudnám csatolni az olimpiák környezetét. Azzal, hogy egy sportoló, egy csapat megküzd együttesen azért minden negyedik évben, hogy kijusson egy olyan eseményre, aminek hatalmas múltja és hagyománya van, felértékeli a teljesítményének értékét, hiszen talán az egyik legnemesebb versenyszériáról beszélhetünk. (Kovács, 2012)

1. táblázat: Legmeghatározóbb közösséget kialakító elemek a sportban

<i>Legmeghatározóbb közösséget kialakító elemek a sportban</i>
Közös célkitűzések
A tevékenység végzésének közös élménye
Teljesítmény
Bizonyos közösségi rang elérése
A szabályokhoz való kötöttség
A csapaton belüli összetartozás és egymásra utaltság
A sportoláshoz kötődő, de az edzéseken túli közös élmények
Hagyományok ápolása, kiépítése

Forrás: Saját szerkesztés Kovács (2012, 83.o) alapján

Az alfejezet által mélyebb betekintést kaphattunk arról, hogy melyek azok a jellemzők, amiket a sport által már fiatal korban képesek lehetünk elsajátítani és magas szintre emelni. A fejezet elején feltett állítást a szakirodalmi rész igazolni tudta, miszerint a sportolóknál erősebben mutatkoznak ezek a tulajdonságok, hiszen sok olyan szituációt élnek meg, amikben fejlődhetnek fizikailag, szellemileg és személyiségileg is. A későbbiekben ezeket gyakorlati szinten is megvizsgálom az empirikus kutatás révén.

2. ÁLTALÁNOS ÉS A SPORTOLÓI KARRIER ÉPÍTÉSÉNEK ÖSSZEVETÉSE

Ahogy az az előző fejezetben is láthattuk, a témakörök elején a főbb fogalmak bemutatására került sor, ami itt sem alakult másképp. Ebben a fejezetben először a karrier fogalmáról olvashatunk, majd később pedig a karrierhez tartozó elemeket jelenítettem meg. A főfejezet végén pedig a sportolói vonatkozásra került sor.

A források más szemszögből is kifejtik a karrier szó fogalmát, melynek köszönhetően nem csak egy perspektívából ismerhetjük meg a témát. Olvashatunk régebbi, de ugyanakkor modernebb megfogalmazásokat is, illetve mindez megalapozza az alapismereteket ahhoz, hogy könnyebben értelmezhető legyen az alfejezet megértése. A magyar nyelv értelmező szótára szerint a karrier nem más, mint valamilyen életpályán való gyors érvényesülés, illetve gyors és váratlanul jó pozíció elérése. (Magyar Tudományos Akadémia, 1959-1962)

Koncz (2013) irodalmában a karrier szó hasonló fogalommal bír. A teljes életúton keresztül ívelő, vagy valakinél csak annak egy részében szereplő munkájával kapcsolatos események összessége a társadalmunkon belül. Hétköznapi értelemben ennek egy kissé egyszerűbb változatára gondolnak az emberek, mikor a karrier szóra asszociálnak. Aki befutott egy karriert, az az ember letett már valamit az asztalra, tehát ér/számít valamit a tevékenysége. Léteznek szubjektív és objektív megközelítések is. Az előbbi inkább az egyéni, saját magunk által megélt tapasztalatokra reflektál, az utóbbi pedig a karriert úgy vizsgálta, hogy milyen mértékben veszi ki az ember a szerepét a társadalmi munkamegosztásban.

Ezek a megközelítések gyakorlati tekintetben is válaszokat adnak, azonban Greenhaus (2000) két féle szemléletet is felvet. Az első nagyban hasonlít a korábban leírt fogalmakhoz, ugyanis a karriert egy foglalkozás strukturális tulajdonságaként írja le. Példának a jogi pályát említi, ahol a tipikus vagy az elvárt karrier a következő: jogi egyetem hallgatója, ügyvédbojtár, vezető pozíció az ügyvédi irodában, bíró, később pedig a békés nyugdíjas évek. Egy szervezeten belül betöltött, ranglétrán feljebb és feljebb lépkedő szerepkört ír le. Azonban a másik megközelítésben az egyén szubjektív érzete áll a központban az egyoldalúsággal szemben. A karrier az egyén saját tulajdonát képezi (nem egy szervezetét), ez az, amit irányíthat és magáénak tudhat. Elismeri, hogy mindenki egy egyedi karriert folytat. Ezen az elméleten belül is kétféle opció merül fel, az egyik azt mondja, hogy akkor beszélhetünk karrierről, ha előrelépést mutatunk a történések során (több pénz, több siker, jobb munka stb.). A másik pedig arról szól, hogy a hivatás minősége határozza meg a karriert. Tehát egy orvos nagyobb

karriernek lehet a tulajdonosa, mint egy ügyintéző. Előrelépés, státusz, stabilitás. Ezek mind korlátozónak tűnnek, mert az embert, mint társadalom egyik tagját minősítik.

A modernebb kifejezések megszületésével a karrier fogalma is értelmet nyert, hiszen még inkább hangsúlyt helyeztek az egyénre. Ilyen például az egyén munkatapasztalatainak fejlődő sorozata, vagy a munkatapasztalatok mintája, amik körülölelik az ember életútját. Greenhaus definíciója szerint a munkatapasztalatok úgy értelmezhetőek, hogy magukba foglalják az objektív eseményeket (pl. döntéshozatal), illetve az események szubjektív értelmezését, vagyis az érzéseket. Az objektív és a szubjektív tényezőkre együttesen van szükség a karrier fogalmának tisztázásához, mert külön-külön nem adnak értelmet. A karrierünk menedzselése is ezzel a két elemmel szabályozható, mint az objektív környezet megváltoztatása és a helyzet szubjektív felfogásának transzformálása. Ezekből következik az az állítás, hogy mindenki, aki valamilyen munkát folytat az tulajdonképpen egy karriert fut be éppen. (Greenhaus, 2000)

Koncz (2013) írásműve alapján megfogalmazódik a gondolat, hogy napjainkban már nem olyan fontos az objektív szemléletmód a karrier szempontjából. Gondolhatunk ez alatt a munkánk során megkeresett pénzre. Vannak ennél fontosabb dolgok az ember életében, amit, ha képesek vagyunk kivitelezni egy pozitív eredmény fejében, akkor azt már egy karriernek könyvelhetjük el. Az élet teljességének elérése sokkal nagyobb feladatnak bizonyul, ami az élethelyzet és életminőség javítását, a szabadidőnk kiteljesedését és egy derülátó életérzést foglal magába. Ennek érdekében szükségeltetik a családban betöltött szerep és a munka megfelelő összehangolása. Tehát ezek alapján kijelenthető, hogy nem tudunk egy konkrét végeredményt hozzárendelni a karrierhez, mert lehet pozitív, de ugyanakkor negatív is. Fontos azonban, hogy a legtöbb ember a munkaerőpiac által felállított értékekhez igazodó karriert akar magáénak tudni, illetve csak és kizárólag ezen úton szerzett eredményeket tekintik sikernek.

Mások próbálják az egyéni értékrendjüket a meglévő körülmények alapján igazítani. Az eltérő értékítélet a társadalom és önmagunk felől okozhat frusztrációt és éppen emiatt nagyon fontos és kitűzött cél, hogy a kettő látásmód minél inkább egymáshoz konvertáljon, ezzel pedig egy közös feltételrendszert alakítson ki. A leírtak alapján a szerző konklúzióként a következőt tartja a karrier fogalmának: „A szakirodalmi tapasztalatokat hasznosítva a karriert az egyéni életpálya történéseinek sorozataként értelmezem.” (Koncz, 2013, p. 86)

Ahogy azt olvashattuk, nem csak egy fajta karrierértelmezés létezik a szakirodalmak szerint. A fejezet eleje összefoglalta a karrier fogalmának minden eshetőségét, megalapozta az olvasó

számára, hogy miként gondolkodjon a karierről. Véleményem szerint ez a fejezet arra is adhat lehetőséget, hogy az olvasó maga döntse el, melyik karrier értelmezés áll hozzá közelebb.

2.1. Egyéni karriertervezés, karriercélok

Ez az alfejezet szolgál arra, hogy a karriert és annak tervezését megvizsgálhassam céltudatosan az egyénre leszűkítve. A fogalom, mint karriertervezés kibontakoztatásával kezdve, majd pedig a karriercélok elemzésével folytatva eljuthatunk a téma szakirodalmi alátámasztásához. Megvizsgálásra kerül a különböző életpályaszakaszok sajátosságainak jelentősége, illetve milyen technikák és praktikák szükségesek a karriercélok eléréséhez.

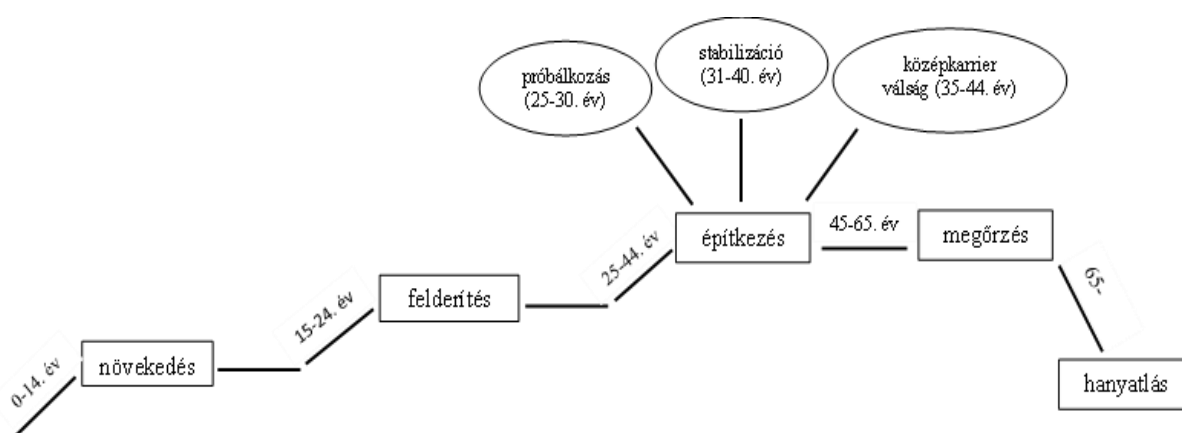
A téma megértéséhez elengedhetetlen, hogy a karriertervezés fogalmát definiáljuk. Egyéni szempontból nézve az egyén életpályájának olyan szintű megtervezése, amelyben determinálni kell a követelményeket és feladatokat, hogy azokat az egyén célként fogja fel és minél rövidebb időn belül elérje azokat (Dr. Langer, 2001). Koncz (2013) írása alapján pedig az egyéni karrierterv azt jelenti, mikor az egyén megfogalmazza a saját egzakt célkitűzéseit, válaszol az indító kérdésekre, mint a Mit? Mikor? Hogyan? Hol? kérdések. Ahhoz, hogy jó karriercélokat tudjon az egyén maga elé kitűzni, specifikusan, világosan és érthetően kell megfogalmaznia azokat úgy, hogy alátámassza a hosszú távú stratégiáját is. A mérhetőség is fontos a célok terén, tehát legyen tétje és érezhető legyen a következménye. Ezt szolgálja a határidők felállítása is. Az egyéni szükségleteket elégítse ki, de ugyanakkor elérhető legyen és reális, releváns. Ezek az összetevők alkotják az úgynevezett SMART kifejezést (mozaikszó), ami a célkitűzés egyik alapjává vált.

A munka világában a karrierterv kialakításának ideje alatt a munkavállalók/alkalmazottak meghatározzák, hogy milyen karriert terveznek befutni, milyen munkakör az ehhez leginkább passzoló tevékenység, illetve, hogy szakértői vagy vezetői karrier utat választanak. Ehhez a karrierhez szükséges, hogy az egyén hozzárendeljen egy szervezetet. Ezt nagyban befolyásolja a kapcsolati rendszer, a motiváció és a személyes adottságok is. Meghatározásra kerül a konkrét szervezet, ezáltal maga a helyszín, a körülmények és a beosztás is. Elsősorban az egyéni preferenciák és igények fognak ilyenkor dominálni. (Koncz, 2013)

Fontos, hogy a különböző életpályaszakaszok más és más cselekményeket hordoznak magukban. Szakértők összeállítottak egy listászerű, kornak megfelelően változó életpályáivet, amelyet Koncz összefoglalása alapján a 2. ábrán szemléltettem. A növekedés időszaka a 0-14 éves korra tehető, mikor az egyén a saját önképét próbálja kialakítani. Ezután kezdődik a felderítés időszaka (15-24. év), amikor az ember megpróbálja minél szélesebb körben beleásni

magát a munkalehetőségek halmazába. Az építkezés szakasza során (25-44. év) próbára teszi önmagát és képességeit, hogy azok megfelelnek-e a kiválasztott foglalkozás által felállított követelményeknek. Ezt az időszakot három másik szintre lehetne bontani: a próbálkozás (25-30. év), a stabilizáció (31-40. év), illetve a középkarrier válsága (35-44. éve). A szakaszok folytatása a megőrzés periódusa (45-65. év), ahol az egyén célja a pozíciójuk megszilárdítása. Az utolsó a hanyatlás időszaka (65-), amikor a felelősség már nem a régi, a hatalmuk pedig elenyészővé válik. (Koncz, 2013)

2. ábra: Az életpályaszakaszok elemei és jellemzői



Forrás: Saját szerkesztés Koncz (2013, 92. o) alapján

Az egyéni karriercélok tematikáját meghatározza az iskolázottsági szint és műveltség mértéke, illetve a hagyományos tulajdonságok, amivel a hétköznapi emberek rendelkeznek (kor, nem stb.). A sikeres karrierfejlesztés feltétele a korábban említett életpályaszakaszok mindegyikének számbavétele és ezek alapján megfelelő karriercél kitűzése. Például sokszor a fiatal pályakezdők abba a hibába esnek, hogy nem az adott életszakaszuknak megfelelő célokat halmoznak fel. Egy éppen az egyetemet elvégzett hallgató van, hogy elvárásként tekint egy, már 20 éve a pályán dolgozó ember fizetésére. Ezért fontos megemlíteni az állítást, miszerint az egyéni karriercélok létrejöttében nagy szerepe van a társadalmi és környezeti hatásoknak. Ezek által fejlődésnek indul az önismeret is, ami egy információáradat szükségét feltételezi. A koncepciót rendkívül jól megjeleníti az írásmű, ami úgy írja le az önismeret szerepét mint „a vágyak és lehetőségek ütköztetéséből származtatható reális célkitűzés.” (Koncz, 2013, 100. o) Nélkülözhetetlen az önismeret, hiszen minden tevékenységet egy visszacsatolás követ, ami hozzájárul a fejlődéshez és a teljesítményértékeléshez egyaránt. Ezek által az egyénben megfogalmazódik a karrierterv, amivel a jövőbeli szakmájában érvényesülni tud. Ám a belső

tulajdonságok közül fontos, hogy meglegyen egy egészséges önbizalom és az az ambiciózus mentalitás, ami mindig egyre magasabb és magasabb lécre teszi a tétet. A hittel pedig megkoronázhatjuk az aspirációkat, egy pozitív előmenetelt tárunk magunk elé. (Koncz, 2013)

Számos technika áll rendelkezésre annak érdekében, hogy az egyén a céljait kijelölhesse, megtervezhesse. Írásos formájú tevékenységek a napló és élettörténet leírása, amikben megjelenítheti a vágyait. A munkaértékek besorolása, illetve a gyengeségek és erősségek felsorakoztatása is segítségül lehet. A tesztek közül alkalmazható minden olyan, ami a képességeket, készségeket és érdeklődési köröket térképezi fel. Ezek lehetnek kérdőíves jellegűek, de interjú formájúak is (személyiségtesztek, Belbin teszt stb.) (Koncz, 2013)

Az alfejezetet összefoglalva elmondható, hogy egy átlagos karriertervezés és karriercélokra megfelelő témaleírást olvashattunk, ami elégséges ismereteket szolgáltatott a kutatáshoz. Az olvasó megtudhatja mik szükségesek ezeknek a kialakításához és milyen jellemzőkkel találkozhat valaki a karriertervezés kapcsán egy-egy életpályaszakaszban. A továbbiakban pedig a karrier menedzselésével fogok foglalkozni.

2.2. Egyéni karriermenedzsment

Korábban megtudhattuk mi is az a karrier, mit is értünk a fogalom mögött, illetve hogyan lehet egy karriert megtervezni, karriercélokat felállítani. Ebben az alfejezetben pedig a korábbi kutatások segítségével információt kaphatunk arról, hogy a karriert hogyan kell ápolni, menedzselni. Megtudhatjuk mit is jelent a karriermenedzsment és milyen elemek tartoznak a témába.

Az egyén és a szervezet karriergondozása már a 60-as években elkezdődött, mikor a munkaerő egyre több és több költséget jelentett a vállalatok számára, illetve ezzel párhuzamosan a szervezetek felsőbb köreiben rájöttek, hogy milyen hatalmas erőforrásként funkcionálnak önmagukban az ott dolgozók. A cél a munkaerő megtartása lett, azonban ez csak is úgy volt lehetséges, ha a szükségleteik kielégítéssel bírtak. Tehát az elsődleges szempont az egyéni karrierigény kielégítése lett, amivel az alkalmazottak képességeit maximalizálni lehetett. Amennyiben az alkalmazott megkapja ezeket a szükségleteket, azzal a szervezet is nyer, hiszen a teljesítmény növekszik. A 80-as években megcserélődtek a szerepek és a szervezeti célok vették át a vezetéskarrier területén. A szervezeti siker érdekében ösztönözték minél inkább a karrierfejlesztés tudományát. A 90-es évek áttörést okoztak, ugyanis kialakult a megfelelő egyensúly az egyéni és a szervezeti igények és célok között. Felismerésre került a tény,

miszerint a szervezeti siker kritériuma az egyéni karrier kialakulása. Így alakult ki a karriermenedzsment a történelem során. (Koncz, 2013)

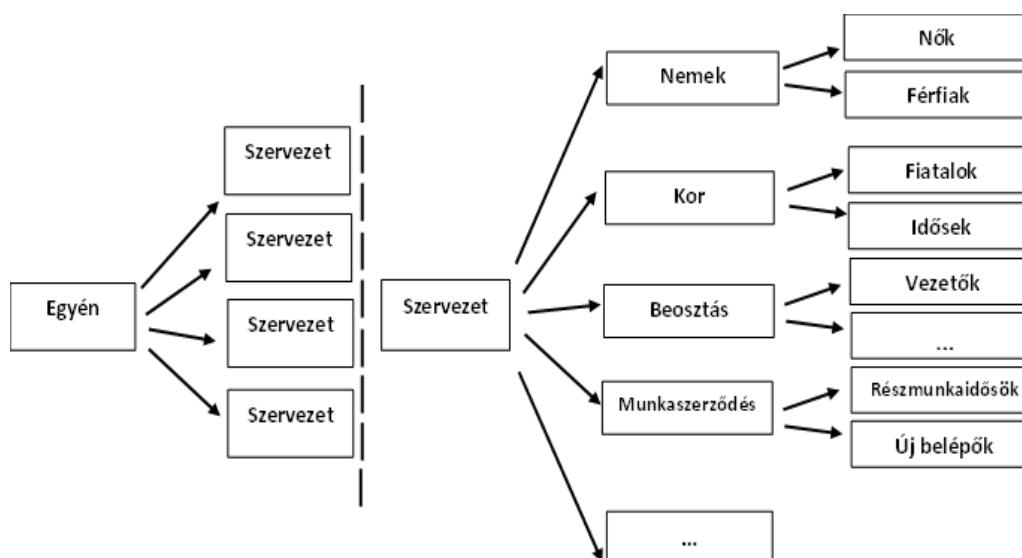
Greenhaus (2000) tanulmánya alapján az egyéni karriermenedzsment nem más, mint az egyének által fejlesztendő karriercélok és stratégiák, amiket figyelemmel kísérnek és a későbbiekben megvalósításra kerülnek. Egy folyamatban lévő folyamatként definiálja a szerző, amiben az egyén:

- nélkülözhetetlen információkat keres önmagáról;
- körvonalazódik egy kép a tulajdonságairól, képességeiről és adottságairól, illetve a munkáról és a kedvező életmódról;
- kialakítja a megfelelő stratégiát, annak érdekében, hogy elérje céljait;
- ezután visszajelzést kap a stratégia hatékonyságáról (Greenhaus, 2000).

A szerző állításai alapján a karriermenedzsment az egyént érinti és nem pedig a szervezetet, mint tevékenység. Az egyén önmaga rendelkezik a hatalommal, hogy felelősséget vállaljon a karrierje iránt. Ehhez tartozik a karrierfejlesztés folyamata is, ami a későbbiekben nem elhanyagolható jelentőséggel fog bírni.

A 3. ábra bizonyításképpen dolgozza fel az előbb említetteteket. Láthatjuk, hogy maga a karrier gondozása és ápolása kétoldali eljárást mutat. Tulajdonképpen egy összefüggő rendszer, ami az egyéni és a szervezeti karrierfejlesztést egyaránt figyelembe veszi és egymásra építi. Az egyéni karriermenedzsmentben az egyének veszik ki a részüket leginkább, ők a felelősök a fejlesztés folyamataért és leginkább ők képesek befolyásolni a folyamatot, de mind ezt egy adott szervezetben. A szervezeti karriermenedzsment a szervezet munkaerő csoportját érintő vagy különböző szekciók szerint (pl. idősek, fiatalok, új belépők) megjelenő támogató karrierfejlesztés. Tehát látható, hogy a vizsgálat igen sokrétű és összekapcsolódó, egymásra épülő szálakat fűz össze, amik láthatóan nem tudnak működésbe lépni, ha valamelyikük hiányzik. (Koncz, 2013)

3. ábra: Az egyéni és szervezeti karriermenedzsment alanyai és célcsoportjai



Forrás: Koncz (2013, 85.o)

Az alfejezet végére érve elmondható, hogy az olvasó megszerezhetette azon alapismereteket, melyek a karriermenedzseléshez elengedhetetlenek. Azonban fontosnak véltem kifejtetni, hogy az egyéni rész mögött egy szervezeti karriermenedzsment folyamat is megjelenik, aminek a jellemzőit sikerült lejegyezni, ezáltal pedig egy átfogó képet kapni erről a karrier tevékenységről.

2.3. Karrier a sportban

Korábban olvashattunk az általános karrierről és annak alfajairól, kutatásom szempontjából azonban legalább ennyire lényeges a sportolói karrier vizsgálata is. Nem volt világosan értelmezhető számomra, hogy vajon eltérő jegyek mutatkoznak-e a profi sportolók életében, ha a karrierről van szó. Erre kaphatunk egyfajta visszaigazolást a szakirodalmi rész ismertetése után.

Azt már tisztáztuk, hogy a karrier mit is jelent, ha az általános jelentést vizsgáljuk. Az üzleti életben van egy kezdő szakasz, amin mindenki átmegy, aki az adott pályát választja. Ez a fiatal felnőttkort öleli át, ekkor van lehetőség a karrier előterjesztésére. Alap esetben ez azért alakul ki így, mert a felsőoktatás elvégzése után, ekkor kezdődik a tapasztalatszerzés. Azonban Gósi

(2018) nagyon jól megfogalmazta tanulmányában a sportolókra vonatkozó karrier tulajdonságokat. Írása szerint náluk a karrier útja kétszer indul el az életpályájuk során. Először a sport területén építik ki, aztán pedig átlagemberként is. Ez mindenféleképpen ebben a sorrendben következhet be az ember testi, fizikai adottságai és terhelhetősége okán. A sportolók pályafutása nehezen megjósolható, hiszen rengeteg külső tényező befolyásolja azt (megváltozott körülmények, anyagi hozzájárulás, sérülés stb.).

Az élsport esetében pedig teljesen megváltozik a felállás. Míg a „normál” gyerekek 6 éves koruktól kb. 18 éves korukig az idejük legnagyobb részét az iskolapadok között töltik, majd pedig, ha a továbbtanulást választják akkor még több évet tanulnak, addig egy élsportoló majdnem az általános iskola kezdetével belekezd a karrierjébe is. Eleinte csak napi egy edzőmunka az, amit végeznek, de ahogyan haladunk előre a korral úgy növekednek ezek a számok napi két edzésre, illetve a hétvégi versenyek is hozzáadódnak. Számukra a szabadidő lekorlátozódik, illetve sokkal kevesebb időt töltenek tanulással, akár magántanulói státuszt is felvesznek egyesek. Természetesen a szülői háttér itt is nagy befolyással bír, hiszen gyakran félbeszakadhat egy komoly sportkarrier, ha nem támogatják azt megfelelően. Napjaikban pedig már nem sokan vannak, akik megélhetési szinten tudják a sportot űzni, családot alapítani és fenntartani azt, illetve kimagasló teljesítményt nyújtani. Ehhez az eredményességhez kell az a fajta mentalitás, ami célra vezeti a profi sportolókat, mert különben feladják és a biztosnak vélt civil életet és karriert választják. A sportfinanszírozási helyzet megváltoztatásával ez a helyzet javulni látszik, hiszen a kluboknak /csapatoknak lehetősége nyílt nagyszámban máshonnan érkező játékosokat leigazolni, ami a fiatalok sportkarrierjét még inkább ösztönözni képes. (Gösi, 2018)

A sportolók karrierjének végéhez érve döntés elé állnak. Azok az egyének, akik ezt a karrierjüket úgy zárják le, hogy visszagondolva egyetlen percét sem bánják, azok valószínűleg könnyedén átlendülnek ezen a feladaton és a civil munkájukban is megtalálják a számításaikat. Könnyebb úgy elkezdeni egy „új életet”, hogy sikeresen és eredményesen teljesítettünk az előző pályafutásunk során. Vannak sportolók, akik profi pályafutásuk alatt is folytatták tanulmányaikat, például egyetemet végeztek. Ebből kifolyólag nekik könnyebb dolguk lesz a munkakeresés és pályaválasztás során, hiszen magasabb képzettséggel nagyobbak az esélyeik. Azonban mivel, hogy egy élsportoló leginkább a fiatal éveiben tudja kamatoztatni a profizmusát, ezért teljes mértékben nem hárítható rá a felelőssége annak, hogy még időben gondolkodjon a sportoláson túli karrierjéről. Ebben részt kell, hogy vegyenek a szülők, az edzők és mindenki, aki támogató hozzáállással közelít a sportolója iránt. De mi van akkor, ha a

sportoló nem tud eljutni olyan kirívóan magas szintre, amivel a saját megélhetését is képes lehet biztosítani a harmincas évei fele tendálva? Nincs más lehetősége, mint a tanulás utáni munkába állás. Ezt a mentalitást hivatott elősegíteni a jelenleg felépített utánpótlás akadémia szintű rendszere, ami összehangolja a tanulás és a sport együttes teljesítését. Magyarországon számos olyan program áll rendelkezésre, ami támogatást nyújt a sportolók részére. Ilyenek a sportiskolák, utánpótlás nevelési programok, jó tanuló-jó sportoló díjak és egyéb költségvetési hozzájárulások. Ezen felül, talán a leginkább kiemelkedőbb a sportakadémiák intézménye, ugyanis ezeket különböző feltételekhez kötik, mint például tanulási, lakhatási és ellátási, szakmai, illetve intézményi feltételek. (Gösi, 2018)

Összességében a leírtak alapján megtudhattuk, hogy milyen karrierfeladatok elé állítja az élet a sportolókat, hogyan alakul a karrierjük fiatal kortól egészen addig, amíg átlépnek a civil karrierjük színterére. Ahogyan azt olvashattuk, a sportolók karrierje kétszer indul el, emiatt fontosnak tartom ezt gyakorlatban is a továbbiakban megvizsgálni, amire segítségemre szolgál majd a kérdőívek kitöltetése a dolgozatom empirikus vizsgálatánál.

2.4. Sportolói karriercélok, karriertervezés

A szakirodalom vizsgálata során gyakorlatban is megvizsgálandó kérdéskör megalapozására, ebben az alfejezetben a sportolói vonatkozásban taglalt karriertervezésről és karriercélok jellemzőiről lesz szó. A kérdésfeltevés pedig, hogy vajon a sportolók határozott elképzelésekkel rendelkeznek-e a karrierjüket tekintve, illetve tesznek-e érte, hogy tudatos és sikeres karriert fussanak be. Továbbá a profi sportkarrier végéhez érve terveznek-e, foglalkoznak-e azzal, hogy milyen más opcióra lesz érdemes odafigyelni, ha véget ér a sportolói életpálya.

A sportban a karrier és annak céljaihoz fűződő szálak kezdődhetnek a stratégia kialakításával, egy taktika megvalósításával. Ennek okán először ezt a két fogalmat szeretném tisztázni. A sport területén a stratégia azt a lehetőséget biztosítja, hogy győzni tudunk egy hosszabb távú perióduson keresztül, de közben figyelembe kell vennünk a befolyásoló tényezőket (környezet, erőforrások). A taktika ennek a leszűkített változatát jelenti, mivel az egy adott versenyre koncentrál, arra összpontosulva igazítja az elképzeléseket. Ez a két fogalom szorosan fűződik egymáshoz, mert tudatosan alapozza meg az egyén az adott játszmában használt taktikát, amit egy előzetes stratégia által gondolt ki korábban. (Sterbenz, 2021)

Szemes, Harsányi és Tóth (2016) tanulmánya a sportmotiváció témakörében nagyon sok információval látja el az olvasóit. Kezdeképp számot ad a sportolói életben szereplő motivációs elméletek egyikéről, a szelfdeterminációról. Az önmeghatározási elmélet szerint a

motiváció mennyisége és megjelenése annak helyétől függ. Ennek okán létezik belső és külső motiváció, amiket elhatárolhatunk egymástól. A belső motivációt az érzelmek határozzák meg, tehát lehet az öröm, elégedettség, boldogság. Ide tartozik a tanulás iránti motiváció, ami a sportolóknál az elsajátítható tudást, vagy például egy sportolásnál végzett új technika kifejlesztését jelenti. Belső motivációs elem a befejezettség és az élvezetkeresés is. Előbbi során a sportoló arra törekszik, hogy magát az eredményhez vezető folyamatot maximalizálja. Utóbbi pedig az érzéseket foglalja magába, amik ösztönzően hatnak a sportolóknál, mint a szórakozás, siker és öröm.

A külső motivációt a befolyásoló tényezők alkotják és ezek irányítják környezeti és társadalmi hatásként. Ilyen motiváció például a nyereség/ prémiumelérése vagy a retorzió elkerülése és kivédése. Ezek leginkább azoknál a sportolóknál dominálnak, akik hírnevet szeretnének szerezni a karrierjük során. Maga az önértékelés emelése is motivációként jelenhet meg, tehát célként szerepelhet a fizikai megjelenésen való alakítás. A szorongás és stressz elkerülése is egyfajta cél például, ha egy versenyző fél edzője véleményétől egy vereség után. Látható olyan motivációs készség, ami a belső és a külső vonások közötti párhuzamot érinti. Ezek lehetnek azok a „követelmények”, amiket a társadalom állít elénk, de tulajdonképpen egyéni célként jelennek meg. A sportoló életében ez akkor jelenhet meg, mikor a szülők unszolására eddzenek a gyerekek, vagy mikor egy profi sportoló csak a megélhetés miatt, nem pedig a sport szeretete végett űzi az adott sportot. Ha érthetően és egyértelműen fogalmazza meg valaki a céljait, akkor rendelkezésre áll a folyamat során egy olyan kontroll, amivel irányítani tudja az eseményeket. (Szemes, et al., 2016)

A vezetés- és menedzsment tanulmányok után kutatva, szakirodalmi forrás támasztja alá a teljesítménymenedzsment-rendszerek fontosságát. Ezen rendszerek legjobb gyakorlatai közé tartozik a célok és a kockázati tényezők azonosítása, egy jövőkép kialakítása. A sikeres sport karrierhez továbbá elengedhetetlen a teljesítmény mérése és az eredmények rendszeres jelentése. Mind ez, ha egy szervezeten belül történik, akkor szükséges a megfelelő felhatalmazások mellett a korábban említett tényezők összehangolása a szervezeti kultúrával. Ezen eredmények fényében a tanácsadók támogathatják az élsportot űzők vezetői oldalát is a még sikeresebb tevékenység érdekében. Fejleszthetőek ezek által a vezetők és a menedzserek is, annak érdekében, hogy a sportolókat tartósan magas teljesítményre ösztönözzék. Ezen felül azonban hosszú távon nem elegendő, ha a vezető réteg csak önmagát fejleszti, mert szükségessé válik az általuk irányított emberek erősítése is, továbbá ki kell, hogy alakítsanak egy olyan

környezetet, ahol a fejlesztendő egyének (jelen esetben a sportolók) virágkorukat élhetik. (Fletcher & Arnold, 2015)

A sportolók karrierje az iskolakezdéssel megegyezően kezd el kialakulni és fejlődni. Számos diák iratkozik be az iskola által biztosított sportkurzusokra. Először csak hobbi tevékenységként tekintenek rá, majd a későbbiekben ez átalakulhat szenvedéllyé és hivatássá. Ahogyan haladnak a korral, annál inkább nehézkessé válik a tanulás és a profi sportolás együttes kivitelezése hiszen, ha az egyik cselekvésbe több időt fektetünk, akkor a másik tevékenység színvonalából veszünk el. Ebben a témában kutatott Lenténé (2016), aki megvizsgálta, hogy a különböző sportolói szinteken a tanulás-sportolás viszonya hogyan alakul. Eredményei alapján látható, hogy minél magasabb szinten (pl. felső oktatásban) tanul valaki, annál magasabb szinten űz egy sportot. E között a két tényező közötti összefüggés az, hogy az egyetemi éve alatt ér el az ember arra a fejlettségi szintre a sportkarrierje során, amikor még fiatal korából adódóan, de már tapasztalattal felszerelve jobban tudja kamatoztatni tehetségét. A sport-orientált egyének 31-41 közötti óraszámú edzőmunkát végeznek hetente, míg a tanulás-orientáltak csak 15 órát.

Kevesebb mint a fele válaszadó tartja úgy, hogy a tanulás és a sport egyforma szinten fontos az élsportolói szférában. A tanulmányi eredmény esetén a magasabb szintű sportolók eltérő érdemjegyekkel rendelkeznek. Akik szerint a tanulás fontosabb, azoknak ez a mentalitás a tanulmányain is meglátszik, ugyanis magasabb átlagot produkáltak (3,67-3,71). Akik a sportkarrierjüket helyezték előtérbe, azoknak az átlaga is romlott (3,15-3,18). Nagyon érdekesnek véltem felfedezni, hogy a teljes sportolói populációt nézve, a szerző nem talált nagy különbséget jelentő eredményeket, hiszen összességében 3,6-3,66 között mozgott az átlag a vizsgált években, míg a teljes mértékben a sportkarrierre koncentráló egyéneknél ez a szám 3,15-3,18 volt. Ez azt jelenti, hogy nem okoz nagy eltérést tanulmányok terén, ha a sportolóknál a motiváció csak és kizárólag a sportra irányul. Természetesen kijelenthető ezek alapján, hogy van eltérés, de elenyészőnek bizonyul. Nem olyan szinten jók a sportkarrierre koncentráló egyének tanulmányi eredménye, mint a tanulás-sportolás orientált sportolók érdemjegyei, de tulajdonképpen nem látható akkora különbség köztük. Összességében elmondható, hogy a magas szinten űző sportolók számára a tanulmányi követelmények abszolválása a sportkarrier mellett is igencsak fontos, illetve próbálják minél inkább összehangolni a tanulmányi előmenetelükre vonatkozó kritériumokat, a sportban való maximális teljesítménnyel, ezzel ellentétben az alacsonyabb szinten sportolók (másodosztályban, megyei bajnokságban sportolók) jóval inkább a tanulást tartják létfontosságúnak. (Lenténé Puskás, 2016)

A motivációs tulajdonságok körében létezik egy olyan motiváció fajta, ami csak és kizárólag az emberi lét velejárója. Ez nem más, mint a teljesítménymotiváció, amiről Új, Csukonyi, Őrsi és Kiss (2021) tanulmánya ad számot. Ez egy olyan vágyat generál az egyén cselekvései során, ami azt erőlteti, hogy minél jobban hajtsunk végre egy-egy feladatot úgy, hogy abban örömünket leljük. Ezen felül még közrejátszik az a sikertényező is, hogy jobbak lehetünk másoknál, ami dicsőséggel jár és elismerésként könyvelhetjük el. Ahogyan a korábban említett motivációs fajtáknál, itt is fontos, hogy figyelembe vegyünk a saját magunk felé felállított követelményeket, a kudarc és a siker előfordulását, illetve a szituáció jellemzőit. A teljesítménymotiváció két elemre bontható, önbizalomra és az érzésre, hogy a társadalom elismer. Egy-egy fontos szituáció (sportolóknál verseny) előtt egyfajta igényszintet alakítunk ki, tehát felállítjuk azt a ranglistát, amin végig haladva elérhetjük a céljainkat. Ez az elvárás magunk felé már jóval az adott szituáció tényleges időpontja előtt megjelenhet. Korrigálhatóak ezek a gondolatok az előzetes tapasztalatok felsorakoztatásával, illetve az adott szituáció körülményeinek mérlegelésével. A teljesítmény végső soron lehet negatív, tehát bukás, vagy pedig egy pozitív kimenetel, mint a győzelem. Tehát például, míg egy sportoló arra teszi fel az életét, hogy megnyerje a soron következő versenyét és ezért képes akár kétszer annyi edzőmunkát végezni, addig például egy irodában dolgozó alkalmazott ugyan megpróbálja az előléptetést, de nem veszít sokat, hisz már volt egy biztos helye a munkában. Jóval erősebb a sportolói akarat és győzni vágyás, aminek az oka a korábbi tapasztalatok és az, hogy már megérezték a győzelem ízét és ez olyan érzelmeket generált, amit újra és újra át akarnak élni. (Új, et al., 2021)

Ezeket az állításokat igazolja Vysochina és Vorobiova (2017) sportolókat vizsgáló tanulmánya, ahol szintén megemlítsre kerül a sportoló azon feladata, miszerint a legmegfelelőbb igényeket kell kialakítani és olyan célokat, amik megvalósíthatóak. Magát a versenycélt kell értékelni aszerint, hogy a sportoló elméje milyen versenyfelkészültségi szinten van. Ehhez tartozik fizikai, technikai, funkcionális és pszichológiai szempont is. Tehát hiába szeretnénk megnyerni egy világbajnokságot, ha fizikailag és mentálisan nem tudjuk teljesíteni az ott elvárt követelményeket és még inkább csak egy országos szinten tudjuk megvédeni a címet. A célmeghatározási folyamatnak tartalmaznia kell a versenyen való részvétel céljának meghatározását, illetve egy olyan pozitív hozzáállást, ami az egyén önbizalmát erősíti. Mentőövként szolgálhat, ha a sportoló a legreálisabb és leghatékonyabb módon képes elhárítani az akadályokat, amik a célélérés útján bekövetkezhettek. Ezt hívják versenycél kitűzésnek. Ezen folyamat már a fizikai aktivitást is érinti, hiszen ez egy idegi aktivitással kezdődik, majd

pedig beindulnak a motoros reflexek is. Tehát, ahogyan az agyunk felfogja az információt, úgy üzenetet küld a testünknek is. Ezt hívják „ideomotoros tréning” rendszernek.

A cél megvalósításának az ideje kizárólag a sportolón múlik, azon belül is a testi és lelki képességein. Érdekes azonban, hogy ennek a folyamatnak (a sportolóknál) nem része a mások céljaival való összehasonlítás, vagy mások célelérési technikáival való összehasonlítás. A cél az egyéni stratégia kialakítás, hogy aztán később egyéni sikert kovácsoljanak. Sokkal inkább meghatározóbb az edző és a sportoló kapcsolata (Vysochina & Vorobiova, 2017).

Szatmári (2018) könyvében olvashatunk arról, hogy miként képesek lezárni a sportolók a sportkarrierjüket és hogyan lépnek tovább ezek után a civil életbe. Előbb-utóbb a sportolóknak meg kell birkóznuk a tudattal, hogy egy átmeneten keresztül, ezen karrierjük végéhez érnek. Nehézségekbe ütközhetnek, hiszen egy teljesen más életformába kell beleszokniuk. Azonban erre az időszakra fel lehet készülni, amivel lecsökkenthetőek lesznek a hiba faktorok. Elősegítheti az átmeneti szakaszt egy sportoló, ha előre felkészül, utánajár és tesz érte, hogy a civil pályafutásában is jól szerepeljen. A legideálisabb befejezés egy sportoló számára, ha önként vet véget a sportkarrierjének, mikor már minden eredményt elért, amit szeretett volna. Ekkor könnyebben tud beilleszkedni a sport utáni életébe valaki, azonban sokszor előfordul, hogy nem önszántukból hagyják el a pályát a játékosok. Egy komolyabb sérülés véget vethet egy komoly sportkarriernek, ami lelkileg is tönkre teheti a fiatalabb sportolókat. Ebben az esetben is fontos, hogy már a sérülés bekövetkezte előtt legyen számára egy „B” opció, hogy milyen pályán, ágazatban szeretne elhelyezkedni az illető, a további karrierjét illetően.

Más szakirodalmi forrás is megemlíti, hogy a sportolók személyes erőforrásai kulcsfontosságúak ahhoz, hogy a duáliskarrierre való felkészülésnél megjelenő stressz faktorokat leküzdhessék a sportolók, illetve kidolgozzanak egy erre specializálódott stratégiát. A külső befolyásolók abban tudnak leginkább segíteni egy-egy sportolónak, hogy elősegítik az egyének duálkarrier kompetenciáinak fejlesztésében. A tanulmány szerint a legfontosabb ilyen kompetenciák a karriertervezés, alkalmazkodás, a mentális szívósság és a szociális intelligencia. Az oktatásba vagy a munkába való befektetett energia később megtérül a sportolók számára, hiszen ők a második karrier felé való átmenet elsődleges tervezői. A karrier proaktív irányítása elengedhetetlen, hiszen felkészülést biztosít a sport karrier utáni életük stabilizálására és biztonságos kialakítására. Segítséget nyújt ez a folyamat a munkaerőpiacra való átlépéshez is, a sport után. A duális karrier pozitív befolyással lehet a későbbi nyugdíjas évekre, illetve arra, hogy visszagondolva egy sportoló azt érezze, hogy elégedett az életével. Példának említi a szakirodalom a sportnyugdíjazás utáni vállalkozási hajlamot. A sport által

elsajátított tulajdonságokat, illetve a kapcsolati hálót felhasználják ahhoz, hogy létrehozzák a saját márkájukat és elindítsák vállalkozási tevékenységüket. A másik lehetőség az amikor a sportoló a sport melletti tanulmányait használja fel a második karrierjének beindításához és ezen területen helyezkedik el. (Ramos, et al., 2021)

Azonban, ha a sérülés után sem tudott ilyen ambíciókat kialakítani valaki, mellette pedig depresszióba esik a sérülés miatt, akkor ez a helyzet gyakran vezethet valamilyen káros addikcióhoz, ami tönkre teheti az életüket. Ekkor javasolt a pszichológus bevonása, aki segíthet a játékos pszichés egészségének megőrzésében. Minden támogató személyre szükség lehet ilyenkor, mint például a család, barátok és volt edzők is. A szerző tapasztalatai szerint, azonban a sportolóknál inkább az jellemző, hogy a versenyzésen kívüli területeken is megtalálják az egyensúlyt és jól tudnak érvényesülni (magánélet, tanulás, munka). Amennyiben ezeken a területeken is kiegyensúlyozottan teljesítenek, úgy kevésbé merülhet fel bennük a jövő miatti bizonytalanság és szorongás. Végül pedig a legfontosabb tényező tulajdonképpen a sportoló maga, hiszen minden fejben dől el, emiatt pedig a sportoló akaratától függ, hogy mennyire lesz képes megállni a helyét a későbbiekben. (Szatmári, 2018)

Összességében elmondható, hogy két fajta ember (jelen helyzetben sportoló) létezik, a sikerorientált, aki mindenáron elérni kívánja a céljait úgy, hogy tesz is érte. Illetve vannak a kudarcgerülők, akik nem mernek kockáztatni, nem tudnak úgy hozzáállni egy-egy megmérettetéshez, hogy mindent beleadnak, mert félnek, hogy elbuknak és annak komoly következményei lesznek. Megtudhattuk, azt is, hogy milyen szinten mutat eltérést a fiatal sportolók életében a tanulás és a sport összeegyeztetése, hiszen tulajdonképpen nem okoz nagy differenciát azoknak a száma, akik csak a sportnak élnek, és azoknak, akik mindkét tevékenységet fontosnak tartják. Továbbá választ kaphattunk arra is, hogy melyek azok a belső-külső motivációs tényezők, amik leginkább megjelennek a sportolói életben, ezzel pedig okkal feltételezhetjük, hogy eltérő motivációs igényekkel rendelkeznek ők, a sportot nem űző egyénekkal szemben. Végül pedig releváns információkat kaphattunk arról, hogy miként lehet egy sportolónak a sportolás utáni karrierjére felkészülni.

2.5. A sportolói karrier fenntarthatósága

A karrier, valamint annak kialakítása mellett szintén fontos a sportolói pályafutás hosszú távon történő fenntarthatósága is. A dolgozat jelen alfejezete ezt a kérdéskört taglalja. Ebben a részben megjelenik az elvárások és követelmények sokasága, amivel szembe kell nézniük a

sportolóknak a karrierjük során, illetve olvashatunk arról is, hogy mennyire megterhelő a fizikai és a pszichés követelmények és terhelések hatása a sportolókra, hogyan képesek ezeket hosszabb távon kezelni. A kérdés, hogy igazolni tudjuk-e az állítást miszerint sokkal magasabb szinten érik a sportolókat a követelések és követelmények, amiket teljesíteniük kell.

Richardson és McKenna (2020) tanulmányában a sportolói karierről kaphatunk mélyebb betekintést, a sport üzése közben, illetve a pályafutás után. Egykori profi sportolókat vizsgálva analizálják, hogy hogyan változott a karrierjük fenntarthatósága az életpályájuk során. Állításuk szerint a rövid távú sport karrier nem zárja ki a hosszú távú karrier megőrzését. A sportolók hosszú távú karrierlehetősége aggodalommal tölti el a sportmenedzsmentben munkálkodó szakembereket, noha ez az iparág továbbra is nagy presztízzsel bír. A vizsgálat szakirodalmi alátámasztása közé tartozik, hogy manapság egyre több és több munkahely és karrier válik fenntarthatatlanná a magas elvárások (munkáltató felől, a dolgozó egyén felől), a kiégés és a stressz miatt. A sportolóknál ezen tényezők megsokszorozódnak, hiszen az ő életükben a fizikai, pszichológiai és érzelmi követelmények sokkal intenzívebben jelennek meg. Ezek vezethetnek a sérülésekhez, kiégés fázisához és a magas stresszszinthez is, amik akár a sportolók karrierjének végét jelenthetik. Bekövetkezhet a „karriersokk”, egy váratlan sérülés után, vagy ha egy játékos a fejlődési szintjén megtorpan, vagyis nem tud egy szakmailag jobb sportszervezethez igazolni. Ezekre példaként szolgál a szerzők általi vizsgálat, amit profi rögbijátékosokon végeztek. Kimutatható volt a jelenség, hogy a profi karrier kilenc körüli évet ölel csak fel egy játékos életében, illetve a tesztek, amiket ezeken a játékosokon végeztek, intenzív és krónikus stresszhatást állapítottak meg. Ezek a tünetek a sérülést szerző játékosoknál voltak a legintenzívebbek legfőképp, akiknél egy komolyabb sérülés véget vetett a sport karrierjüknek. A tanulmány a munka-igény-erőforrás modelljét említi, amiben szerepel, hogy specifikusan a professzionális sportban magasabb követelmények hatnak a kirívó teljesítményre, pszichológiai összpontosításra, valamint az együttműködésre, a jobb teljesítmények és eredmények elérése érdekében. A kérdés az, hogy hátrányosan befolyásolják-e ezen követelmények a sportolók hosszú távú karrierjét. Azonban vannak olyan munkahelyi erőforrások, amik motiválóan hatnak. A hivatásos sportolóknál ezek a források lehetnek az edzésen elhangzott tanácsok, az orvosi háttér és egyéb szolgáltatások, akár egy sérülés bekövetkezésekor. Ezek által a követelmények megélése egyszerűbbnek hathat.

A vizsgálataik alapján bizonyítani tudták, hogy a hivatásos sportolók körében a karrierjük során, a magasabb fizikai és pszichológiai feltételek befolyásolják a pályafutásuk fenntarthatóságát. Erre példának azon sportolókat jelenítették meg, akik felhagytak a profi

sporttal, azért, hogy olyan karriert folytathassanak, ahol nem a teljesítmény értéke volt az elsődleges szempont. Azt az állítást is alátámasztották, hogy a számukra biztosított erőforrások tompítják a velük szemben kialakított követelmények okozta hatásokat. A magasan képzett szakemberek által biztosított szolgáltatások, a magas szintű mentális és állóképességi gyakorlatok mind hozzájárultak a teljesítményhez. Ilyen erőforrás még a fegyelem és a csapatösszetartás is. Ezek a tényezők kimutathatóan hozzájárultak a sport karrieren kívüli élethez is. A tanulmány igazolja, hogy mindezek pozitívan hatnak a karrier fenntarthatóságához, azonban csak rövid távon kivitelezhetőek. Megemlítik, hogy a sportolás során szerzett kompetenciák motivációként szolgálnak a sportolók karrierje során. Például az említett fegyelem, összetartás, illetve a nyilvánosság elismerése és elvárásai, a csapatszellem mind támogatják a hosszabb távú karrierlehetőségeket, ez által pozitívan fognak hatni az egészségre, termelékenységre és a boldogságra is a sportkarrieren kívül. Ezek az erőforrások átexportálhatóak egyik karrierből egy másik karrierszakaszba. Ezen felül a karrier igények is motivációs hatással bírnak, mint például a sportintézmények által biztosított háttértámogatás, amit a sportolóknak nem csak az aktív tevékenységeik alatt kell biztosítaniuk, hanem akár egy fennálló sérülés okozta váltás során is (Richardson & McKenna, 2020).

Ahogy arról már korábban is szó esett, a tehetségek kiválasztása legnagyobb számban a felsőoktatást végző fiatalok köréből történik meg. A sportban való részvételt erősen ösztönzik a sportolókat támogató személyek, azonban a fiatalok számos nehézségbe ütközhetnek, hiszen kombinálniuk kell a sportban és az oktatásban való magas szintű részvételüket. A szakirodalom az észak-amerikai tanuló-sportolókat említi, akik küszködnek a tanulmányaikhoz szükséges magas szintű megfelelés miatt, mivel leginkább a sportolói sikerekre ösztönzik őket. Ezzel szemben Európában a sportot általában klubszinten szervezik, ami az oktatási rendszerrel nem, vagy csak korlátozottan kapcsolódik. Ezért látható az, hogy az európai versenysportolók gyakran feláldozzák sportkarrierjüket a tanulmányaik elvégzése érdekében, hogy felkészüljenek a jövőbeli munkalehetőségekre, vagy nehogy elhalasszák a diplomaszerzést. Ezen felül azt is megállapították, hogy pl. a nőknek kevesebb lehetőségük akad a professzionális sportolói karrier befutására, mint a férfiaknak. A nők magasabb tanulmányi motivációval és alacsonyabb pályafutási motivációval rendelkeznek, mint a férfiak. A duális karrier elősegítésére azonban már EU stratégiák (államközpontú szabályozások, állami szponzoráció) alakultak ki, amik elősegítik a sportolók sport és tanulmányok közötti összehangolását. Míg egyes élsportolók (pl. észt, német, finn) hasznot húzhatnak a kormányaik által biztosított állami támogatásokból, addig a Laisser Faire országokban sportolók (pl. osztrák,

cseh, szlovák) a kormányzat minimális beavatkozását érzékelik, formális struktúra nélkül (pl. személyes megegyezés a tanárokkal a tanfolyamokon való rugalmasabb részvételről és értékelési ütemtervről). Ezen felül a fiatal sportolók fejlesztése okán, a közelmúltban elfogadták a sportolók kettős karrierjére vonatkozó európai iránymutatásokat, amelyben ösztönzik azokat a kutatásokat, amelyek a kettős karrier európai dimenzióját követik nyomon és értékelik. (Lupo, et al., 2014)

Tulajdonképpen látható, hogy akad bizonyíték bőven arra a következtetésre miszerint a sportolói karrierben felhalmozott erőforrások és tapasztalatok a sportolók további életükben megjelenő második karrierre is kihatással vannak. Egy sportoló a pályafutása során számtalan olyan pozitív vagy negatív szituációval találkozik, melyekből a későbbi, civil élete során profitálni tud. Gondoljunk csak például az olyan tulajdonságokra, mint a kitartás, elszántság, magabiztosság, stresszkezelés és alázat. Ezekkel a gondolatokkal akár össze is foglalhatjuk mindazt, amit ezen alfejezet leír, illetve eredményre juthattunk abban az állításban, hogy a sportolóknak magasabb követelményekkel kell megbirkózniuk az állandó versenyhelyzetek miatt.

A szakirodalmi áttekintés végére pedig hangsúlyt kaphatnak az általam megfogalmazott kutatási kérdések, miszerint a sportolók magas szinten rendelkeznek a sikerhez szükséges tulajdonságokkal, illetve tudatosan foglalkoznak és készülnek a karrierjükre. A szakirodalmi áttekintés által alátámaszthatóvá váltak ezek a probléma feltevések, amiket tovább fogok vizsgálni az empirikus kutatásom során.

3. SIKER ÉS KARRIER VIZSGÁLATA CSAPATSPORTOLÓKNÁL

A szakirodalmi áttekintés megalapozta az empirikus kutatásomat, hiszen egyrészt segítséget nyújtott a témához szükséges szakmai hozzáértésben, illetve segített abban is, hogy minél jobb és részletekben gazdag kérdéseket tudjak feltenni. A dolgozatom elkészítése során fontosnak tartottam, hogy minél inkább a témához közelebbi forrásokat találjak, amik alátámasztják az empirikus vizsgálat eredményeit.

Az empirikus kutatásom egy kérdőívre épül, ami számos olyan kérdést tartalmaz, ami a kutatási kérdéseket, a korábban boncolgatott okfejtéseket igazolhatják. Ezen gyakorlati rész a csapatsportolói mintát dolgozza fel. A kutatásom céljára már a témaválasztás kifejtésénél utaltam, de kiegészítve azt, elmondható, hogy kevés releváns információ vagy hasonló kutatás található ebben a témában. Kevés olyan kérdőív lelhető fel, amiben konkrétan/kizárólag a versenyszerűen sportolók karrierista gondolkodásának, illetve a sikerorientációjuknak megfelelő empirikus vizsgálat történik.

Ugyanakkor nem csak ez a tény volt a motivációm a kutatás témájának és módszerének kiválasztásakor, hanem az egyéni vonatkozások is. Ugyanis lassan fiatal pályakezdőként elgondolkodtató, hogy vajon mennyivel lesz könnyebb számomra a karrierválasztás, karrierfejlesztés és egy sikeres élet megélése azáltal, hogy sportoltam. Vajon segítségemre lesznek olyan tulajdonságok, amit vagy a sport alakított ki bennem, vagy pedig a sport által fejlődött ki egy nagyon magas szintre? Ezen és még ilyen hasonló gondolatok ébresztettek rá, hogy felkutassam, milyen sikerkritériumok gyakorolnak hatást a sportolók életében, amiket a karrierjük kiépítése során kamatoztatni tudnak.

3.1. Kosárlabdázók kérdőíves felmérése

A kutatásom alapját ebben az alfejezetben (módszertani rész) a versenyszerűen, csapatban sportoló fiatalok szűkebb köre jellemezte. A segítségemre a pécsi Nemzeti Kosárlabda Akadémia volt, ahol U15 (13 éves kortól) és U23 (felnőtt korosztályig) közötti kosárlabdázók töltötték ki az általam elkészített kérdőíveket. A kérdőívezés papíralapú, nyomtatott formában került kiosztásra, ugyanis tapasztalatok alapján nagyobb százalékban töltik ki az emberek fegyelmetlenül a kérdőíveket így, mint online. A korukból adódóan jobban leköthetőek a kérdőív edzés utáni kiosztásával és kitöltetésével, illetve így én is gyorsabban megkaphattam a kész eredményeket. Úgy gondolom, hogy az Akadémia megfelelő alapot szolgáltat a kutatásomhoz, hiszen évek óta profi munka folyik a klub keretein belül, ahol a játékosok

nevelkedtek. A kérdőívet a kiosztás előtt teszteltem is néhány ember segítségével, annak érdekében, hogy minél tökéletesebb legyen a végeredmény. Ezek után került ki a kezeimből az összesen 36 kérdést tartalmazó végleges kérdőív. Azonban a kiértékelés során felmerült néhány olyan kérdés, amit végső soron nem elemeztem, mert nem adott releváns információt a válaszok kiértékelése, illetve nem volt teljes mértékben, mélyen a téma lényegéhez köthető. Ezek a kérdések inkább a válaszadók nyitottságának erősítését voltak hivatottak támogatni.

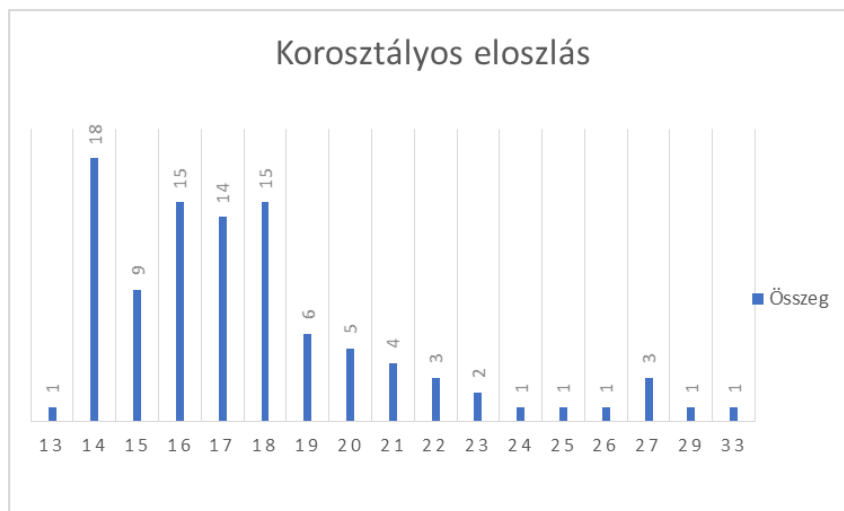
A kérdőív elő részében az alapinformációkra kérdeztem rá: hány éves koruk óta sportolnak versenyszerűen, milyen korosztályokban játszanak, illetve tanulnak vagy dolgoznak-e a sportolás mellett. Ezt követően tettem fel a főbb kérdéseket. A kérdések tematikája teljes mértékben a szakirodalmi áttekintés sorrendjét követik, hogy párhuzamot lehessen vonni ebben is.

Kezdetben a siker témájában tettem fel a kérdéseket, amik jó alapot szolgáltak mind a szakirodalom gyakorlati alátámasztására, mind pedig a hipotéziseim bizonyítására is. Ebben a részben az első 15 kérdés a „A sportolók magas szinten rendelkeznek a sikerhez szükséges tulajdonságokkal.” állítást hivatottak alátámasztani. Ebben a témában megtalálhatóak mélyebb kérdések is, mint a gondolkodásmód vizsgálata, de nagyobb részben lelhetőek fel a sikerkritériumaira összpontosító tulajdonságok felsorakoztatása. A kérdőív további részét 18 db karrierre vonatkozó kérdés alkotja. Ebben a részben a „A sportolók tudatosan foglalkoznak és készülnek a karrierjükre.” állítást próbáltam alátámasztani. Itt megtalálhatóak olyan kérdések, amik a befolyásoló tényezőkkel foglalkoznak, illetve például olyanok is, amiknek a megválaszolásával egy erős képet kaphatunk a sportolók korosztályos és nemekben eltérő válaszáról, miszerint ők tudatosan építik és foglalkoznak a karrierjükkel, vagy sem. A kérdőív végén található 3 demográfiai kérdés is, melyek a válaszadók nemére, korára és iskolai végzettségére kérdeznek rá.

Ebben a kérdőíves felmérésben 100 kosárlabdázó vett részt: 46 női (lány) és 54 férfi (fiú) sportoló. A kérdések és válaszok statisztikai elemzése az Excel segítségével történt, ahol táblázatos megjelenítésben sorakoztattam fel a válaszokat az egyes kérdésekre. Minden kérdést kielemezve, használtam átlagolást, gyakoriságot és móduzt is. A játékosok/válaszadók kamaszkortól egészen felnőtt korig terjednek, ami jól prezentálja a korosztályos eltéréseket a válaszok kiértékelése során. Ezt hivatott szemléltetni az 4. ábra is, amin egy oszlopdiagram látható, mely a mintába került személyek korcsoport szerinti megoszlását mutatja. Jól látható az ábrán, hogy a legtöbben 14 és 18 éves kor közötti játékosok válaszoltak, illetve további nagyobb számú ember töltötte ki 19 és 22 éves kor között, illetve 3 darab 27 éves játékos is

megmutatkozik a mintában. A terjedelem 13 (minimum érték) és 33 (maximum érték) éves kor között mozog. A móduszt az ábra is szemlélteti, ami nem más, mint a 14 éves kitöltők, hiszen 18 fő tartozik ide. Ha átlagot számolunk, megkaphatjuk, hogy majdnem 18 a kitöltők átlagos életkora.

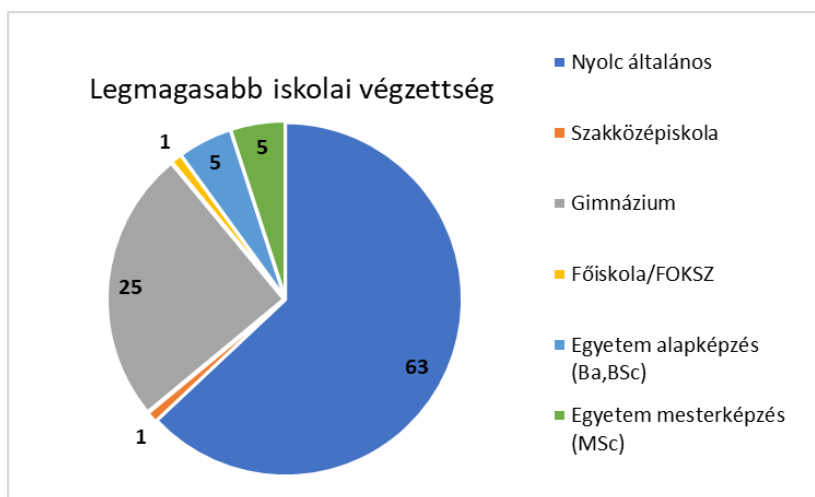
4. ábra: Korosztályos eloszlás a kérdőívet kitöltők között



Saját szerkesztés

Demográfiai szempontból fontos számítások alapján a következő grafikonon (5. ábra) láthatjuk a kitöltők eloszlását legmagasabb iskolai végzettség szerint.

5. ábra: A kérdőívet kitöltők eloszlása legmagasabb iskolai végzettség szerint

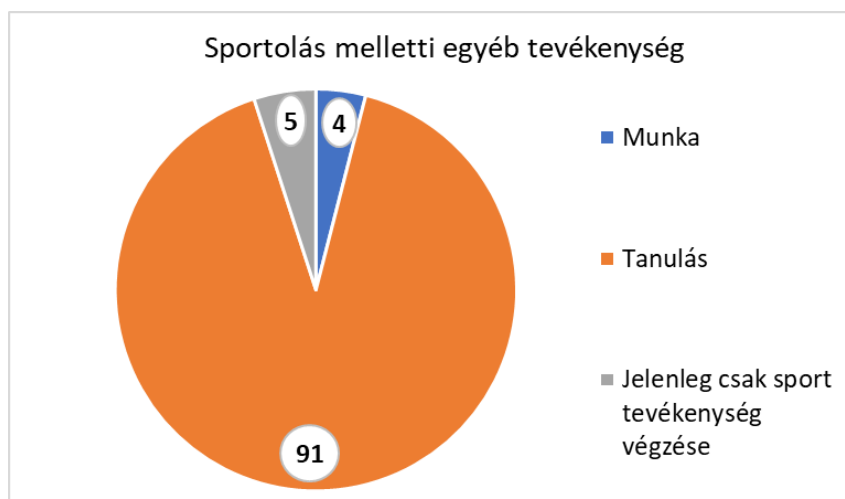


Saját szerkesztés

A kördiagram alapján a látható, hogy a legtöbben (63 fő) nyolc általánost végeztek, míg szakközépiskolai és főiskolai végzettséggel csupán 1-1 sportoló rendelkezik. Mindez persze nem meglepő, tekintettel a megkérdezettek korára.

A sportolói “múltra” vonatkozó kérdésekre adott válaszok alapján elmondható, hogy a női sportolók átlagosan 7 éve, míg a férfiak 9 éves sportolnak versenyszerűen. A 6. ábra azt szemlélteti, hogy a sportoláson túl mely tevékenységekkel foglalkoznak a játékosok. Természetesen nem meglepő, hogy a válaszadók 91%-a tanul a sport mellett, tekintve a megkérdezettek korát, illetve a tankötelességre vonatkozó törvényt. 5 ember válaszolta azt, hogy csak sportol, illetve 4 ember, hogy dolgozik a sportkarrierje mellett.

6. ábra: Sport melletti tevékenységek eloszlása



Saját szerkesztés

A továbbiakban a kutatásom szempontjából legrelevánsabb válaszok kiértékelése következik.

3.2. Csapatsportolók felmérésének főbb eredményei

A bevezetést követően a kérdőív a főbb téma kérdéseivel foglalkozik. Ezek kielemezése során arra jutottam, hogy mivel a kérdőív kérdéseinek sorrendje is a szakirodalmi rész sorrendjét tükrözi, ezért az empirikus kutatási eredmények kielemezése is ezen témák sorrendjét fogja követni a logikusabb és érthetőbb kimenetel érdekében. Tehát a következőkben külön elválasztásra kerülnek a sikerrel, illetve karrierrel kapcsolatos kérdések is. A játékosok válaszai

megfelelő információval szolgál a sport és a siker/karrier tulajdonságainak, összefüggéseinek felkutatásában, amivel közelebb juthattam a kutatási kérdések gyakorlati igazolásához.

3.2.1. Siker kapcsán adott válaszok

A szakirodalom felnyitotta a szemem azzal kapcsolatban, hogy milyen tényezők alkotják a sikert, mik befolyásolják azt mind a civil életben, mind pedig a sportolói körben. Azonban az utóbbi körben nem igazán álltak rendelkezésre gyakorlati példák, eredmények, amelyek arra hívták fel a figyelmet, hogy ez egy kutatásra érdemes témakör.

Törőcsik (2018) és Szabó-Bálint és Karoliny (2019) tanulmányai alapján megemlítsre kerültek a leginkább jellemző sikertényezők, ami mentén haladva dolgoztam ki az erre vonatkozó kérdőív kérdést. A tanulmányokban leírtak alapján én is felmértem, hogy vajon a sportolók körében melyik tényezők jelentenek leginkább sikert számukra. 9 darab példát jelenítettem meg, amelyeket 1-től 9-ig rangsorolniuk kellett (1=amelyik leginkább a sikert jelenti). A 2.táblázat megmutatja ezeket a tényezőket, illetve azok összesített értékeit. Mivel a legfontosabb kapta a legkisebb számot (tehát az egyest), ezért annak a tényezőnek az összege a legkisebbet kell, hogy mutassa. Ennek okán az „Összesen” oszlopban látható (fentről lefelé haladva értendő a sorrend ebben az oszlopban), hogy a sportolók körében leginkább sikernek elkönnyvelt tényező az, hogy „legjobbna lenni”. Ez fakadhat a versenyszellemükből is, hiszen a folyamatos versenyzés során kialakul egy olyan gondolkodás, ami felerősíti a játékosokban azt az érzést, hogy ha ők a legjobbak, akkor ők a legsikeresebbek is. Ezzel szemben az ábra jól mutatja a hatalmas különbséget, miszerint a sportolók utolsó helyen tartják azt a tényt, hogy ha hatalmuk van, akkor sikeresek lehetnek. A szélsőségek megtárgyalása után láthatjuk, hogy a fontossági sorrendjükben mind olyan tényezők mutatkoznak meg elől, amik a sportolói élet során rendszeresen felmerülnek. Például a 2. legkevesebb értékű tényező (tehát a második legfontosabb, ami sikert jelent számukra), az „akadályok legyőzése”. Ez is a sport mentalitásból fakad és szépen lassan megtanulják azok az emberek, akik profi szinten üznek valamilyen sportot. Hiszen, ha nem sikerül egy verseny, akkor a cél, hogy legyőzve azt az akadályt, ami meggátol, megszerezhessük a legjobb helyezést. A sorrendben a következő tényező a „jól fizető és élvezhető állás”, ami tulajdonképpen azért vált ilyen magas sikerfaktornak, mivel ezek a játékosok 18 éves koruktól fogva jellemzően saját keresetükként tekintenek a sporttevékenységükre. A „magasabb pozíció”, „fizikai adottságok”, „tárgyasult dolgok”, „pénz” és „hírnév” nagyon hasonló értéket mutat és láthatóan nem ezek a tényezők jelentik a sikert a sportolók körében.

2. táblázat: A sportolók általi sikerértelmezések, nem és kor alapján

Értékek		Összesen	Nemekre bontás			Korosztályos lebontás					
			Férfi		Nő	13-17 éves korig		18-23 éves korig		24-33 éves korig	
1.	Legjobbnek lenni	305	162	2.	143	1.	196	2.	85	1.	24
2.	Akadályok legyőzése	323	161	1.	162	2.	168	1.	128	2.	27
3.	Jólkereső és élvezhető állás	433	257	3.	176	3.	247	3.	157	3.	29
4.	Magasabb pozíció	511	284	4.	227	4.	294	5.	180	5.	37
5.	Fizikai adottságok(külső)	512	284	5.	228	5.	257	4.	203	7.	52
6.	Tárgyasult dolgok megszerzése	532	289	6.	243	6.	325	6.	168	4.	39
7.	Pénz	576	322	8.	254	7.	344	8.	195	6.	37
8.	Hírnév	614	321	7.	293	8.	342	7.	219	8.	53
9.	Hatalom	691	348	9.	343	9.	386	9.	243	9.	62

Saját szerkesztés

Érdekesebb vizsgálati eredményként szolgált a korábbi tényezők férfiak és nők szerinti csoportosítása, amit szintén a 2.táblázatban láthatunk. Míg összességében a sportolók körében a „legjobbnek lenni” tényező volt a legfontosabb, ha a férfiakat nézzük, akkor ez a tényező egy ponttal lemarad az akadályok legyőzésének kritériumától. Ezzel szemben a nőknél messze a leginkább sikernek vélt érték, ha a „legjobb vagy”. Nagyobb eltérést mutat még a „jól fizető és élvezhető állás” meglétének sikere, hiszen a nők számára sokkal inkább fontosabb, mint a férfiaknak. Érdekes módon a nőknek sokkal fontosabb, hogy „jól nézzenek ki külsőre”, továbbá a több „pénz” kérdése is inkább a nőknek jelent sikert. A többi faktor nagyon hasonlóan jelenik meg, illetve külön vizsgálva a sorrendiséget pár eltéréstől eltekintve szinte ugyanaz a két nemnél, csak a tényezők mértéke eltérő. A következőkben, a 2.táblázat végén szemléltetem ennek a kérdéskörnek a korosztályos lebontását, amiből megtudhatjuk a különbségeket. A sorrendiségben, a legnagyobb eltérést a pénz kérdése mutatja. Érthető módon a 13-17 éves korosztály számára nem jelenti a pénz a siker titkát. Ahogyan haladunk a korral, beigazolódik, hogy a 18-23 éves korosztálynál már sokkal inkább előrébb kerül a siker sorrendjében ez a tényező. A 24-33 éves korosztálynál pedig már a 4. helyet foglalja el a pénz, mint siker. Ez egy korosztályos jellemző.

A kérdőív 5. kérdéséhez érve, választ kapunk a sportolók szakirodalmi részben említett sikertényezőinek gyakorlati megjelenéséről. Gyömbér és Kovács (2012) tanulmányából megtudhattuk az 1.2. alfejezetben, hogy a sportolók a siker terén eltérő jegyekkel rendelkeznek és bizonyítottan erősebben jelennek meg náluk a sikerhez vezető tulajdonságok. Ezek leginkább pszichológia tulajdonságok, amik közül én a 3.táblázatban láthatóakat vizsgáltam. A kérdőívet

Kitöltők ezeket a tulajdonságokat 1-től 5-ig jelölték, aszerint, hogy mennyire jellemzőek rájuk, milyen mértékben rendelkeznek ezekkel. A 1 jelentette azt, hogy egyáltalán nem jellemző, az 5 pedig azt, hogy teljes mértékben.

Ahogy a korábbi kérdéskört, ezt is az összesítéssel kezdeném, miszerint az ábra jól mutatja, hogy amelyik tulajdonság a legmagasabb értékkel rendelkezik, az lesz, ami leginkább jellemző a sportolókra. Az összesített oszlopban láthatjuk a teljes sportolói minta eredményeit, ahol fentről lefelé haladva értendő a sorrendiség. Az „elkötelezettség” magasan vezeti a sort, ez az a tulajdonság, ami kirívó a sportolók életében. Ezt szintén a sport mentalitásnak köszönhetik, hiszen a folyamatos edzések és versenyek megkövetelik, hogy valaki elkötelezetten viseltesse az adott sport iránt. A „koncentráció” foglalja el a második helyet, tehát a sport a sportot űzők számára ezt a tulajdonságot magas szinten kialakította karrierjük során. Ezután következik a „hibák kezelése”, majd pedig az „önbizalom” elsajátítása, ami utolsó előtti helyet foglalja el. Érdekes, hogy attól függetlenül, hogy elkötelezettek és a koncentrációjuk is magas, mégsem rendelkeznek annyi önbizalommal, ami elegendő lenne. Utolsó helyen jelenik meg a sorban a „szorongáskezelés”, ami fejlesztésre szorulhat.

3. táblázat: Tulajdonságok, sikertényezők megjelenése a sportolóknál nem és kor alapján

Értékek	Összesen	Nemekre bontás			Korosztályos lebontás						
		Férfi		Nő		13-17 éves korig		18-23 éves korig		24-33 éves korig	
1. Elkötelezettség	443	243	1.	200	1.	252	1.	154	1.	37	1.
2. Koncentráció	414	222	2.	192	2.	240	2.	138	3.	36	2.
3. Hibák kezelése	383	199	4.	184	3.	219	3.	134	4.	30	5.
4. Önbizalom	379	212	3.	167	5.	209	5.	139	2.	31	3.
5. Szorongáskezelés	365	193	5.	172	4.	210	4.	124	5.	31	4.

Saját szerkesztés

Ezek után megvizsgálhatjuk a nemekre való lebontást az ábra alapján. Mindkét nemnél az „elkötelezettség” az, amivel leginkább rendelkeznek. Ezután következik férfi és női vonalon is a „koncentráció”. Azonban a harmadik legjellemzőbb tulajdonság nagyban eltér. A férfi sportolóknál az „önbizalom” került erre a helyre, azonban a nőknél a legutolsó helyen kapott szerepet csak ez a tényező. Tehát a férfi atlétákra a sportolás terén sokkal inkább jellemzőbb, hogy magasabb fokon tudták kiépíteni az önbizalmukat, mint a nők esetében. A lányoknál a harmadik helyen a „hibák kezelése” áll, amiről a férfiak csak a negyedik legjellemzőbb tulajdonságként nyilatkoztak. Utolsó tényezőként elmondható, hogy a női sportolóknál

negyedik legjellemzőbb tényező a „szorongáskezelés”, amivel egyel jobbak ebben a tulajdonságban, mint a férfiak, akik ebben a leggyengébbek. A 3.táblázat legutolsó elemzése a korosztályos eltérésekre összpontosít. Megállapítható, hogy eltérőek a sorrendiségek. Mindegyik korosztályban a legdominánsabb faktor az „elkötelezettség”. Tehát mindegyik vizsgált életkorba tartozó sportolóra a leginkább jellemző, hogy elkötelezettek az életük során. A nagyobb eltéréseket kiemelve, az „önbizalom” terén tűnnek fel eltérő válaszok. A 13-17 éves korosztályban rendelkeznek a legkevésbé önbizalommal, ezzel szemben a 24-33 éves korosztályban kettővel magasabb pozícióban van ez a tulajdonság, illetve a 18-23 éves korú sportolók a második legjellemzőbb tulajdonságnak bírálták ezt el. Érthető ez a felállás, hiszen a legfiatalabb korosztály közel van a sportolói karrierjének kezdetéhez, emiatt még nem volt annyi sikerélményük, szemben az idősebbekkel. Nagyobb eltérés még a „hibák kezelése” terén látható, hiszen a 13-17 éves sportolók sokkal jobban kezelik a vétett hibákat, mint a 18-23 évesek, sőt mi több a 24-33 éves sportolóknál is jobban, akiknél ez csak az 5., utolsó helyen jelenik meg.

A 4.táblázat szintén különböző tulajdonságokat jelenít meg. Ezzel specifikusabban mértem meg a sikertényezőket, amik megjelennek a sportban, de a civil karriernél is fontosak lesznek. 1-től 5-ig kellett értékelniük ezeket, aszerint, hogy mennyire rendelkeznek velük, mennyire jellemzőek rájuk. Jól láthatóan a „tisztelettudásban” a legerősebbek a sportolók. Az évek során rengeteg, ranglétrán feljebb álló, személlyel (edző, oktató, vezetőség) kellett együtt dolgozniuk, amivel magasfokú tiszteletet tanulhattak meg. Ezt felhasználhatják az ellenfelekkel szemben is, amivel a sportkultúrát teljes mértékben elismerik. Ezután a „kitartás” az, amivel leginkább rendelkeznek, majd pedig az „akaraterő”. A sorban ezeket az „alkalmazkodás” képessége követi, a „maximalizmus”, „megoldókészség”, „könnyű beilleszkedés” valahová, „pontosság”, „szabályok betartása” és az „önkontroll”. Az utolsó kettő tényező az, ami elmarad a többihez képest, tehát ezek a fejlesztendő területek. Ezek lennének a „gyorsabb döntéshozatal” és az „önértékelés” képessége. Azonban, ha megnézzük, igazából mind a 12 tényezővel magas fokon rendelkeznek a játékosok, hiszen 100 ember töltötte ki, tehát egy tényező maximális értéke 500 lehetne. Érdekes továbbra az is, hogy a kérdőív 11. kérdésére adott válaszok alapján, a sportolók 83%-a szerint ezeket a tényezőket a sport által tudták elsajátítani. Ez egy igen magas szám, ami azt bizonyítja, hogy a sikertényezőket nagyobb mértékben lehet elsajátítani a sportolás által. A sport hozzásegít ezek fejlesztéséhez.

4. táblázat: Meglévő és fejlesztendő tulajdonságok a sportolóknál

Értékek	Összesen		Értékek	Összesen		Értékek	Összesen
1. Tiszteletudás	457		5. Maximalizmus	428		9. Szabályok betartása	400
2. Kitartás	447		6. Megoldókészség	420		10. Önkontroll	390
3. Akaraterő	438		7. Könnyű beilleszkedés	409		11. Gyors döntéshozatal	387
4. Alkalmazkodás	431		8. Pontosság	407		12. Önértékelés	369

Saját szerkesztés

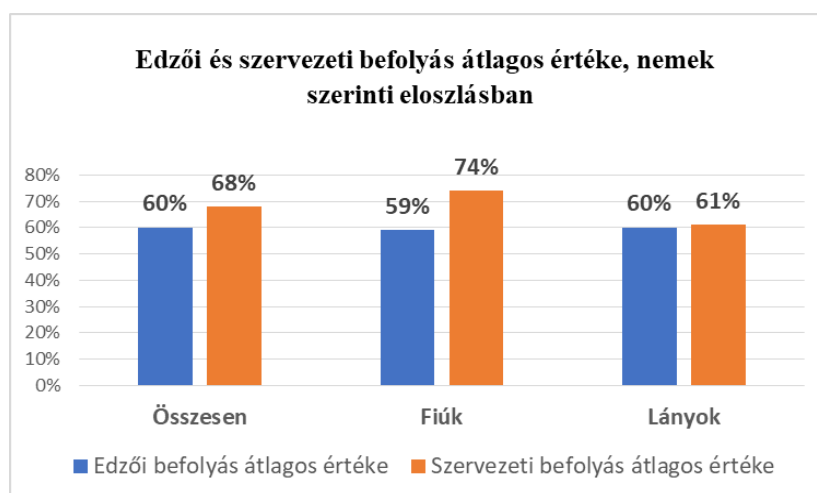
A kérdőív további 4 kérdése a játékosok gondolkodásmódjára és pozitív/negatív gondolataira fókuszált. Nagyban hozzájárul a sikerhez az a fajta gondolkodás, mikor az ember eldönti magában, hogy mik a céljai és amikor cselekszik annak elérése érdekében, akkor pozitív tulajdonságokat és tényezőket sorakoztat fel magában. Minél több ilyen szituációba keverednek, annál inkább rögzül bennük és elsajátítják ezeket a módszereket, amiket a civil életükben is könnyebben tudnak emiatt kezelni. Ezt igazolják a kérdőív eredményei alapján végrehajtott számítások, miszerint a sportolói minta 95%-a azt nyilatkozta, hogy volt már az életükben olyan versenyhelyzet, aminek a sikere kifejezetten a pozitív gondolkodásuk miatt jött létre. Csak 5% mondta azt, hogy nem volt ilyen. Ez is azt bizonyítja, hogy a sportolói lét velejárója pozitív gondolkodás. Ezen belül 62% tartja úgy, hogy a pozitív gondolatmenetek, teljes mértékben pozitív cselekedethez vezetnek, illetve a maradék 38% pedig azt mondta, hogy ez valamennyire igaz. Tehát nem volt olyan, aki azt gondolná, hogy egyáltalán nem igaz a pozitív gondolatmenet általi pozitív cselekedet. A kérdés másik oldalát vizsgálva, alkérdésként megvizsgáltam, hogy volt-e olyan szituáció/versenyhelyzet, amikor a negatív gondolataik okozták a bukásukat. Meglepő módon a minta csak 57%-a válaszolt igennel. Tehát ezáltal következtethetünk arra is, hogy a profi sportolóknál nemigen jellemzőek a negatív gondolatok a siker küszöbén. A szakirodalmi részben, Gyömbér és Kovács (2012) által leírt „Gondolatstop” jelenség után kutatva, gyakorlati példát keresve, érdekes módon a kitöltőknek csak 38%-a használ valamilyen parancsszót, egy-egy negatív gondolat elűzésére, viszont ahogy korábban is írtam, ez nem jelenti azt, hogy ne kezelnék a negatív gondolatokat. Tehát nincs egyetlen egy szó, amit rögzülve használnának ilyen esetben.

Ahogy arról már szó esett, a siker fogalma nem mindig jelenti ugyanazt az emberek számára, emiatt pedig fontosnak véltem megkérdezni, hogy jelenleg mennyire érzik sikeresnek magukat a kitöltők. A sportolók 50%-kal a félig-meddig választ adták meg legtöbben. Ezt a korosztályos jellemző magyarázhatja, hiszen a mintában sok a 18 év alatti, akik még nem olyan régóta versenyző sportolnak, ezáltal elmarad a folyamatos és minőségi siker az életükben. Ezzel

ellentétben, viszont 92%-os átlagot mutattak, abban a kérdéskörben, hogy ha megérik a siker ízét, akkor mennyire szeretnék ezt újra intenzíven átélni. Tehát jelenleg nem sikerül minden úgy ahogy szeretnék, de tesznek érte, hogy ez változzon.

A sikerben befolyással vannak a sportolók életére az edzők és a szervezetük is (7.ábra). Vizsgálataim alapján szinte teljesen ugyanazt az értéket mutatták a lány és fiú sportolók, ugyanis korábbi kategória válaszában átlag értéke 59% abban a kérdésben, hogy hány százalékát teszi ki az edzőktől kapott támogatás a sikereik elérésében. A fiúk szerint átlagosan 60% ez a tényező. Ezzel viszont nem egyezik a szervezeti kérdéskörnél adott válaszok nemi eltérése, ugyanis a férfi sportolók azt válaszolták, hogy átlagosan 74%-ban járul hozzá a szervezet a sikereikhez, míg a nők azt nyilatkozták, hogy átlagosan 61%-ban segíti őket a szervezet a sikereik eléréséhez. Ez lehetséges, hogy a lányok emocionálisabb vagy érzékenyebb mivoltjuk végett alakul így, hiszen a nők sokkal mélyebben és áthatóan gondolkodnak egy-egy szituációról (pl. az edzői magatartásról, a szervezet személyes hozzáállásáról).

7. ábra: Edzői és szervezeti befolyás átlagos értéke, nemek szerinti eloszlásban



Saját szerkesztés

Befolyásoló tényező lehet még az is a sikereink elérése terén, hogy mennyire vagyunk képesek beilleszkedni egy közösségbe és együttműködve, összetartva, de ugyanakkor hierarchiát kialakítva dolgozni a céljainkért. A sportolók válaszait kiértékelve, a beilleszkedési képességük 31%-kal azt mutatja, hogy sikerül a beilleszkedés, de nem teljesen. Ezzel szemben 65%-os a válaszadás aránya arra az opcióra, hogy teljes mértékben képesek beilleszkedni. 2-2% az egyáltalán nem és a kis mértékű beilleszkedésnek. A sport tehát képes arra, hogy segítsen abban, hogy megtaláljuk a helyünket egy csoportban, közösségben. Fontos azonban az is, hogy szerepet vállaljunk a vezető egyéniségek körében, vagy inkább a követő típusok csoportjában.

A sportolóknál, ha összességében nézzük, akkor 59%-a a válaszadóknak inkább vezető típus. Ezt nemekre lebontva viszont úgy kapjuk meg, hogy a női sportolók 52%-a vezető típus, 48% pedig nem. Ezzel szemben a férfiak 65% vallja magát vezető típusnak és csak 35% nem vezető típusnak. Tehát a férfiak sokkal inkább vezető típust sajátítanak el a sport által, ami később is a civil életben is megmutatkozik, hiszen egy családapának is a szerepe, hogy vezesse a családot a tetteivel. Illetve a munka világában is több férfi vezetőt láthatunk, mint nőt. Viszont másképp nézve, mindkét nemnél a sportolás miatt, inkább vezetőbb típust tudnak elsajátítani.

Az eredmények által megkaphattuk minden fontos gyakorlati alátámasztását annak, hogy a sport valóban rendelkezik olyan elemekkel, amikkel a sportolók képesek kialakítani, vagy megerősíteni adott tulajdonságokat, amelyek nagyban hozzájárulnak a sikerhez. Vannak nemek szerinti eltérések is, illetve maguk a sportolók is azt vallják, hogy a sport különösen képes kialakítani a sikerkritériumokat. Elsajátíthatnak minden olyan tényezőt, ami nagyban hozzájárul a következő civil karrierjük kiteljesedéséhez. A befolyásoló tényezők közül pedig látható, hogy nagy szerepe van egy olyan személynek/szervezetnek, ami támogatást tud nyújtani a fejlődésükben, azonban ez nem akkora mértékű, hogy csak és kizárólag így legyenek képesek sikert elérni. Ebben önmaguknak is hatalmas szerepe van.

3.2.2. A karrier kapcsán adott válaszok

Az empirikus kutatás első részében a sikerrel foglalkoztam, ezt váltja most fel a karrier kérdésköre. A szakirodalmi leírás megalapozta a kutatásom gyakorlati részét, támpontot adott a gondolataim és problémafelvetésem kibontakozásához. A szakirodalom által megtudhatja az olvasó a karrier és annak tulajdonságainak és összetevőinek létjogosultságát, illetve mindezeknek a sporthoz/ sportolókhöz való hozzáfűződését. A kutatási kérdésem, hogy a sportolók tudatosan foglalkoznak és készülnek a karrierjükre, ebben a részben kiderül és válaszlehetőséget kínál.

A válaszadókat megkérdezve, azt az eredményt kaptam, hogy 94 embernek a 100-ból fontos, hogy karriert fusson be az élete során. Ez egy elég nagy szám, amiből teljes mértékben arra következtethetünk, hogy a sport által karrierista mentalitás alakul ki. A karrierjük tudatosságát tükrözi a következő adat is, miszerint átlagosan már 14 éves koruk óta foglalkoznak tudatosan a karrierjükkel. Ez a szám mind a két nemnél szintén átlagosan 14. Ez az a kor, mikor már a sportolóknak beindul a komolyabb karrierje, hiszen több edzés és verseny következik, illetve más klubokhoz való komoly igazolás. Ezeket azok a sportolók tudják abszolválni, akik karrierista tulajdonságokat mutatnak. Erre reflektál az az adat is, hogy a válaszadók 51%-ának

van elképzelése, hogy mit csinál a sportkarrierje után és már tett is valamit annak elérése érdekében. A sportolók életútja során bekövetkező karrier kétszeri elindulása valós, azonban láthatóan kevés az a sportoló, aki teljes mértékben tudja, hogy mit fog csinálni a sportkarrierje után (14%-a a mintának), illetve több az, akinek vannak ötletei, de még nem tett azok elérése érdekében semmit (23%). Összességében az 51% és a 14%, akik tudják és tesznek is későbbi karrierért, egy magas számnak mondható.

Érdekes számokat mutattak a válaszok, arra a kérdésre, hogy vajon aki orvosként fut be karriert, az a hivatás minősége végett nagyobb és sikeresebb karrierre tehet szert. Ezzel a kérdéssel felmértem, mit is jelent számukra a karrier. A sportolók 65%-a válaszolta azt, hogy ez az állítás nem igaz, illetve 35%, hogy igaz. A tény által, miszerint ők sikeres és profi sportkarriernek lehetnek a birtokosai, sokkal nagyobb számban vártam a kérdésre a hamis válaszadást, de ezek szerint a sportolók majdnem egyharmada gondolja úgy, hogy egy ügyvéd, orvos, bíró jobb és nagyobb karriert futhat be élete során.

Ezekre az információkra alapozva vizsgáltam meg, hogy vannak-e összefüggések a tanulás és a karrier esetében. Lenténé (2016) szakirodalmának korábbi említése alapján a vizsgálat alapja a tanulás és sport kölcsönhatása. 34 sportoló tartja fontosnak, 53 pedig rendkívül fontosnak a tanulást. Érdekes módon a maradék 10 ember, aki félig-meddig, illetve 3 sportoló, aki nem tartja annyira fontosnak, ugyanúgy jelenleg is tanulnak. Továbbá, aki dolgozik vagy azt nyilatkozta, hogy jelenleg csak sportol, azok is nagyon fontosnak tartják a sport melletti tanulást. Ebben a kérdésben nemek szerinti eltérés nem igazán található, viszont az eredmények alapján elmondható, hogy minél magasabb az iskolai végzettség, annál nagyobb százalékban tartják a játékosok fontosnak a tanulást. Tehát míg a nyolcáltalánossal rendelkező kitöltők 87%-a szerint nagyon fontos a tanulás, addig az ennél magasabb végzettségűek szinte 100%-a gondolja így ezt a kérdéskört. Tehát minél több tapasztalatot szerez valaki a tanulás során, annál inkább rájön, hogy elengedhetetlen az életben. Ha ezt a tényezőt korosztályosan vizsgáljuk meg, akkor a legalacsonyabb értéket a 18 évesek mutatják, akiknek csak 67%-a gondolja fontosnak a tanulást, illetve tulajdonképpen 14-19 éves kor között találhatóak meg az alacsonyabb értékek. Az ezutáni korosztálynak (szinte kivétel nélkül) 100%-a gondolja nagyon fontosnak a tanulást. A tanulmányok terén felmerült a kérdés bennem, hogy vajon a profi sport általi sok edzés szám, illetve a versenyek befolyásolják-e a tanulmányi eredményeket, amire azt kaptam eredményül, hogy a sportolók 69%-a szerint igenis befolyással van. Eltérés leginkább a végzettség által mutatkozik, ugyanis a felsőoktatást végzett játékosok egésze úgy gondolja, hogy befolyással volt a tanulmányaik elvégzésre a magas szintű sportolás. Az

általánost és középiskolát végzettek között szinte fele-fele arányban oszlik meg az igen-nem válasz. Ez arra enged következtetni, hogy a sport mellett nehéz a felsőoktatási követelményeknek magas szinten megfelelni és nehezebb mindkettőt maximális szinten végezni.

A karrier témába is beleillik a befolyásoló erők megoszlása, ezért érdekesnek találtam a következő kérdést feltenni (5.táblázat), miszerint ki tudja vajon a sportolók szerint menedzselni leginkább a karrierjüket. A megoszlás a következő: átlagosan 65%-ban önmaguk és 35%-ban a szervezet menedzseli a karrierjüket. Tehát a sikerkritériumok, illetve a karrierista hozzáállás mellett azt is láthatjuk, hogy ugyan egy szervezet képes támaszt nyújtani nekünk, de nem akkorát, mint önmagunk. Ennél a kérdésnél a nemek szerinti megoszlás nem mutatott szignifikáns differenciát. Az egyéni karriermenedzselésének tevékenysége szintén megosztó kérdés volt (5.táblázat), hiszen 59%-ban végeznek átlagosan karriermenedzsmentet önmagukon a sportolók. Ezen belül a lányok átlagosan 55%-ban, azonban a fiúk 63%-ban működtetik az egyéni karrierjük menedzselését. Tesznek a karrierjükért, de nem tudják hogyan ápolják azt.

5. táblázat: Karriert befolyásoló erők és az egyéni karriermenedzselés megoszlása

Karrier befolyásolásának kérdése	Értékek	Összesen (Átlag)	Egyéni karriermenedzsment kérdése	Összesen (Átlag)	Nemekre bontás (Átlag)	
	Önmaguk	65%		59%	Férfi	Nő
	Szervezet	35%			63%	55%

Saját szerkesztés

Ezek után az egyéni karriercélok és a motiváció került terítékre. A férfi sportolók 91%-a foglalkozik rendszeresen az egyéni karriercéljaival ezzel szembe a női sportolóknak csak a 70%-a adta ugyanezt a választ. A legfőbb motivációként 39%-ban a sikert választották a sportolók, ezt követte a kiegyensúlyozottság (28%), illetve a baráti légkör, mint motiváció (23%). 9%-a a mintának a pénzt gondolja a legfőbb motivációnak és csak 1% mondta a hírnevet. Tehát a siker a legfontosabb tényező és motiváció a karrierjük során. A motivációs fajták közül 80%-a a mintának a belső motivációt választotta, mint fő forrás, tehát az öröm, boldogság és az elégedettség érzése dominál, a külső motivációval szemben (hírnév, nyeremény és prémium megszerzése). A játékosok szerint a legnagyobb részben az igaz rájuk, hogy fontos számukra, hogy a siker része legyen a karrierjüknek. A rangsorban 2. helyre a választásaik során az került, hogy a karrierhez a ranglétrán végighaladva tudnak eljutni, ezt követte az az állítás miszerint fontos a karrier, de még nincs meg mindenük annak eléréséhez. Kevésbé találták jellemzőnek

azt, hogy a ki kell venni a szerepüket a társadalmi munkamegosztásba, illetve, hogy meg van minden képességük a karrierjük befutásához.

A követelmények kérdésében érdekes eredményeket kaptam, amit a 6.táblázattal lehet igazán szemléltetni. Összességében legelső helyre sorolták azt a fajta követelmény típust, hogy el kell érniük azt az eredményt, amit korábban meghatároztak. Második leggyakoribb követelmény, amely megjelenik az életükben az a kirívó teljesítmény elérése, amit a csapattal és edzőkkel való együttműködés követ. Az első két helyen lévő teljesen magától értetődő az újabb és újabb versenyhelyzetek miatt, ahol harcolni kell a jobb helyezésekért. A legutolsóként megjelenő követelmény az összpontosítás képessége minden téren. Ha a nemek szerinti eloszlást is megfigyeljük, akkor 2 tényező eltérését láthatjuk. Míg a női sportolók szerint a leggyakoribb követelmény a kirívó teljesítmény elérése, addig a férfiaknál a meghatározott eredmények elérése okozza a legnagyobb kihívást.

6. táblázat: Követelmények rangsorolása, amit teljesíteni kell a sportolóknak (karrierjük alatt)

Értékek		Összesen	Nemekre bontás			
			Férfi		Nő	
1.	El kell érni a meghatározott eredményeket	296	163	1.	133	2.
2.	Kirívó teljesítményt kell elérni	279	141	2.	138	1.
3.	Együtt kell működni a csapattal, edzőkkel	218	120	3.	98	3.
4.	Összpontosítani kell minden téren	207	116	4.	91	4.

Saját szerkesztés

A kérdőív következő kérdése, hogy ezek negatív módon, hátrányosan befolyásolják-e a sportolók hosszú távú karrierjét. 59%-a a válaszadóknak nemmel válaszolt erre a kérdésre, ami nem jelent akkora megoszlást az elvárthoz képest. Tehát azt mondhatjuk, hogy szinte majdnem fele-fele arányban gondolják úgy a válaszadók, hogy a sportban megjelenő követelmények hátrányosan befolyásolják a karrierjüket, vagy sem. A női-férfi megoszlás is érdekes. A női játékosok csak 35%-a az, akik szerint negatív a befolyás, ezzel szemben a férfiak 46%-a gondolja ezt így.

Összességében elmondható, hogy a bevezetésben leírt állítás igaz gyakorlatban is, ugyanis a sportolók tudatosan foglalkoznak már gyerekkoruk óta a karrierjükkel, illetve fel is készülnek arra. Ez mind arra enged következtetni, hogy az ehhez szükséges képességeket és élethelyzeteket mind-mind kitanulják és azokat felhasználva könnyebben lesznek képesek ezáltal karriert kiépíteni. Ha a sportolás során ilyen eredményeket láthatunk, akkor arra következtethetünk, hogy ez a civil életükben is visszaköszön majd.

4. SIKER ÉS KARRIER VIZSGÁLATA EGYÉNI SPORTOLÓKNÁL

A kutatásom másik szegmensét az egyéni sportolói válaszok szolgáltatták, amivel kiegészíthettem a sport és karrier/siker kapcsolatának vizsgálatát. Így akár összevethetőek a csapatsportot űzők és az egyéni sportot űzők tulajdonságai, illetve megvizsgálható, hogy van-e eltérés a karrierista személyiség kialakulásában.

4.1. Egyéni sportolók kérdőíves felmérése

A kérdőívet 51 egyéni sportoló töltötte ki, amely mintanagyság, csakúgy, mint a csapatsportot űzők esetében, elégséges hipotéziseim vizsgálatához. Az egyéni sportolók esetében egyszerűbben volt kivitelezhető az online megkérdezés, így ezt a lehetőséget választottam. A homogenitás biztosítása érdekében a kérdőív teljes mértékben megegyezett a csapatsportot űző sportolókéval, vagyis eltérés csak a kitöltés módját tekintve volt. Az egyéni sportolók esetében alapinformációk közé tartozik, hogy 31 női (lány) és 20 férfi (fiú) kitöltő töltötte ki a 36 kérdésből álló űrlapot. Ebben a mintában megtalálhatóak atléták, táncosok, teniszezők és úszók is. A korosztályos eloszlást az 8. ábra szemlélteti. Az egyéni sporttal foglalkozó kitöltők 13 és 29 év között jelennek meg, amiből jól láthatóan kitűnik a 16 éves korosztály, mely tehát a leggyakoribb kor a kitöltők között. A fiatalabb korosztály az egyéni sportolók körében is hasonlóképp alakul, mint a csapatsportolóknál, hiszen jóval többen vannak, mint idősebb társaik, jelen esetben az életkor átlaga ismét 18 év körüli.

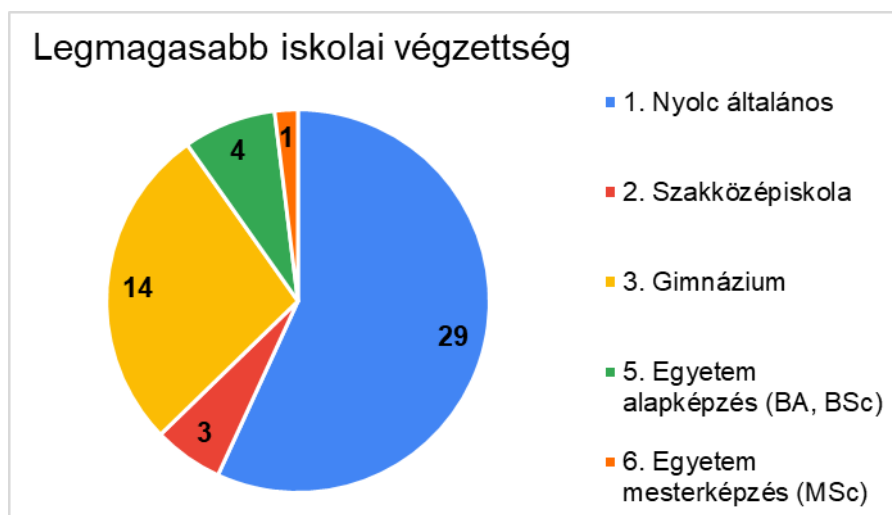
8. ábra: Korosztályos eloszlás a kérdőívet kitöltők között



Saját szerkesztés

A következő ábra (9. ábra) a kérdőívet kitöltők eloszlását mutatja legmagasabb iskolai végzettség szerint. Jól látható, hogy a legmagasabb számban a nyolc általánossal rendelkező egyéni sportolók vezetik ezt a rangsort, hiszen 29 ilyen kitöltő volt. Ez szintén nem meglepő, hiszen fiatalnak mondható a vizsgált minta.

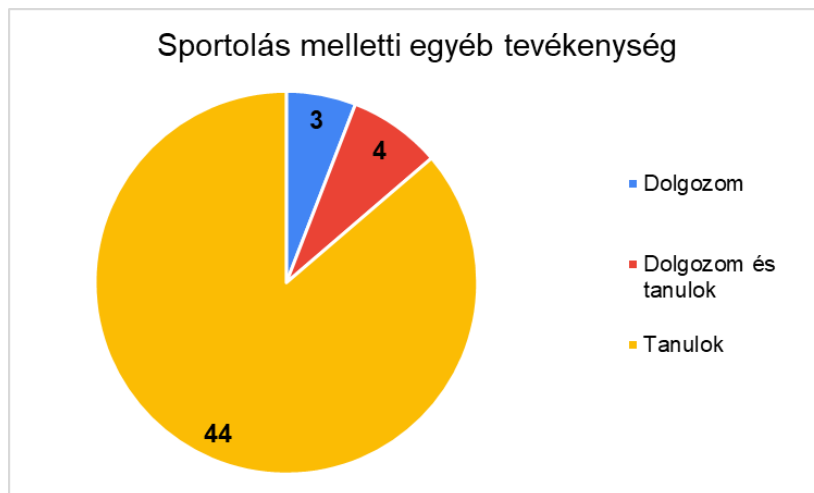
9. ábra: A kérdőívet kitöltők eloszlása legmagasabb iskolai végzettség szerint



Saját szerkesztés

A 10. ábra megmutatja, hogy a mintából 44 sportoló válaszolta azt, hogy még tanul a sportolás mellett, ami igen magas szám az 51 kitöltőn belül, de ismételten elhangozhat a tény, hogy a kitöltők korából adódóan ez szinte egyértelműnek hat. A mintából 4 ember tanul és dolgozik is a sportolás mellett és 3 ember pedig csak dolgozik. A megkérdezett sportolók közül a férfiak átlagosan 9 éve, a nők pedig 8 éve sportolnak versenyszerűen.

10. ábra: Sport melletti tevékenységek eloszlása



Saját szerkesztés

4.2. Egyéni sportolók felmérésének főbb eredményei

Csakúgy, mint a csapatsportolói elemzésnél, ezen részben is a kérdőívem főbb kérdéseire adott válaszokat fogom elemezni és kifejteni, annak érdekében, hogy megbizonyosodhassak arról, hogy az egyéni sportolók is hasonló karrierista és sikerorientált életet folytatnak. Előzetes elgondolás alapján, az elemzés végére igazolhatom ez esetben is a hipotéziseimet, miszerint a sportolók magas szinten rendelkeznek a sikerhez szükséges tulajdonságokkal, illetve a sportolók tudatosan foglalkoznak és készülnek a karrierjükre. Az elemzés menete követni fogja a korábban alkalmazott technikát, miszerint először a sikerrel kapcsolatos, majd pedig a karrierrel kapcsolatos válaszokat fogom kiértékelni. Az elemzés gyakorlati alátámasztást nyújt a szakirodalom által megfogalmazott elméletekhez.

4.2.1. Siker kapcsán adott válaszok

Ahogy azt már korábban láthattuk, a csapatsportolók magas sikertényezőkkel rendelkeznek és azok a tulajdonságok, amelyek szükségesek a sikeres karrierhez, nagy számban előfordulnak a személyiségükben. Ezt, ahogy korábban már a szakirodalmak alapján említettem, a sportnak köszönhetik, hiszen ez vagy megerősítette vagy pedig kialakította bennük ezeket a tulajdonságokat. Korábbi alfejezetben megvizsgáltam, hogy a szakirodalmi források által említett tényezők igazak-e a csapatsportolókra, most pedig ugyanezen gondolatmenet mentén az egyéni sportolók válaszait is tanulmányozom.

Az 7. táblázat szemlélteti az egyéni sportolók sikerértelmezéseit, amit nem csak összességében vizsgáltam, hanem nem és kor alapján is. Hasonlóképpen, mint a korábbi csapatsportolói értékelésnél, itt is 1-9-es skálán kellett elhelyeznie a válaszadóknak a sikerértelmezéseket, tehát pl. első helyre tenni azt a tényezőt, amit leginkább egy sikerfaktornak gondolnak (ez a tényező rendelkezik összesítve a legkevesebb ponttal). Ezek alapján a táblázatból jól látható az „Összesen” oszlopban, hogy az „Akadályok legyőzése” a legfontosabb számukra. Ezt követi a „Legjobbna lenni” tényező. Ezek az elemek a csapatsportolóknál is a lista élére kerültek, csak pont fordítva. Tehát az egyéni sportolók számára is ezek jelentik leginkább a sikert. A sorban a következő tényező a „Fizikai adottságok”, ami visszagondolva sokkal fontosabb az egyéni sportolók körében, hisz a csapatsportolóknál 5. helyen helyezkedett el. Ezután következik a „Jólkereső, élvezhető állás”, majd a „Pénz”, „Magasabb pozíció”, „Tárgyasult dolgok”, és végül az utolsó két helyen (ahogyan az a csapatsportolóknál is) a „Hírnév” és a „Hatalom”. Látható, hogy a sportolók összességében ezt a két tényezőt egyáltalán nem tartják fontosnak. Észrevételként jegyezném meg a „Pénz” fontosságát, hiszen két hellyel előrébb került az egyéni sportokat űzők terén. Ezzel ellentétben a „Magasabb pozíció” pedig hátrébb került kettővel, ami lehet annak az oka, hogy az egyéni sportolóknak nem fontos a hierarchia, hisz nem csapatban szocializálódnak, versenyeznek.

7. táblázat: A sportolók általi sikerértelmezések, nem és kor alapján

Értékek		Összesen	Nemekre bontás				Korosztályos lebontás					
			Férfi		Nő		13-17 éves korig		18-23 éves korig		24-29 éves korig	
1.	Akadályok legyőzése	133	58	1.	75	1.	69	1.	61	3.	3	1.
2.	Legjobbna lenni	192	78	3.	114	2.	128	2.	55	1.	9	3.
3.	Fizikai adottságok(külső)	198	81	4.	117	3.	135	3.	55	2.	8	2.
4.	Jólkereső, élvezhető állás	224	76	2.	148	4.	145	4.	68	4.	11	4.
5.	Pénz	270	104	6.	166	5.	174	7.	77	5.	19	6.
6.	Magasabb pozíció	272	101	5.	171	7.	165	5.	86	6.	21	7.
7.	Tárgyasult dolgok megszerzése	289	119	8.	170	6.	176	8.	95	7.	18	5.
8.	Hírnév	299	116	7.	183	8.	173	6.	103	8.	23	8.
9.	Hatalom	342	126	9.	216	9.	207	9.	112	9.	23	9.

Saját szerkesztés

Az 7. táblázat további hasznos információval látott el a nemi és korosztályos különbségek megvizsgálásához. Előbbivel kezdve, elmondható, hogy a nők esetében két elem felcserélésének kivételével („Magasabb pozíció” és „Tárgyasult dolgok megszerzése”) megegyezik a rangsor az összesített változattal. A férfiak esetében azonban jóval nagyobb

változások láthatóak. Számukra is az „Akadályok legyőzése” a legfontosabb, azonban ezt a „Jólkereső, élvezhető állás” követi, ami a nőknél például csak a 4. helyen jelenik meg. Fontosabb számukra a „Magasabb pozíció” elérése és a „Hírnév” is mint a nőknek. Ezt magyarázhatja Lupo, et al. (2014) szakirodalma is, ami megemlíti, hogy a nőknek kevesebb lehetőségük akad a professzionális sportolói karrier befutására, mint a férfiaknak, ezáltal nem akkora a motiváció ezen sikerértelmezések terén.

A sportolókat korosztályonként vizsgálva a táblázat jól mutatja, hogy szintén azok a tényezők kerültek az első három helyre, amik összességében is, csak itt-ott felcserélődnek egymás között. A „Pénz” sikere az egyéni sportolók esetében is korosztályos jellemző, hiszen a 13-18 éves korosztály számára ez nem annyira fontos, mint az idősebb, már akár sportkarrierből élő társaiknak. A „Magasabb pozíció” rangsora párhuzamosan csökken az életkor csökkenésével, a „Tárgyasult dolgok” fontossága pedig ellenkezőleg, tehát párhuzamosan növekszik az életkor csökkenésével. Tehát a fiatalabb egyéni sportolóknak fontosabb, hogy minél magasabb pozíciót érjenek el, az idősebb korosztály számára, pedig a tárgyasult dolgok (autó, lakás) megszerzése élvezi a prioritást.

Konklúzióként elmondható, hogy a csapat és egyéni sportolók eredményeit összevetve, nagyon hasonló rangsor alakult ki a sikerértelmezések terén. Különbségként jelenik meg, hogy a „Fizikai adottságok” és a „Pénz” az egyéni sportolók számára fontosabb helyen helyezkednek el, ezzel ellentétben pedig a „Magasabb pozíció” a csapatsportolók számára jelent nagyobb fontosságot. Ezeken az elemeken kívül nem látható nagyobb különbség, illetve ezek sem mutatnak helyezések alapján rendkívüli differenciát. A sportolók összességében hasonlóan gondolkoznak a siker jelentésének területén, mind csapat, mind pedig egyéni szinten.

Az egyéni sportolók esetében is fontos megvizsgálni azokat a tulajdonságokat, amelyeket kialakíthatnak, vagy megerősíthetnek a sport karrierjük által. A szakirodalom, Gyömbér és Kovács (2012) már alátámasztotta tanulmányában, hogy a sportolók erősebb sikertényezőkkel, tulajdonságokkal rendelkeznek, emiatt pedig gyakorlatban is fontos ezt megvizsgálni (csakúgy mint, ahogy a csapatsportolóknál már megtettem). A 8. táblázat arról ad számot, hogy a felsorolt 5 tulajdonsággal milyen szinten rendelkeznek a kitöltők. 1-5-ig tartó skálán kellett értékelniük önmagukat, tehát a legmagasabb számot elérő tényező kerül a rangsorban az 1. helyre. Az „Összesen” oszlopban látható, hogy az „Elkötelezettség” vezeti a sort, majd ezt követi a „Koncentráció”, amelyek magasan dominálnak ebben az összetételben. A „Hibák kezelése” került a 3. helyre, ezt követően pedig az „Önbizalom” és a „Szorongáskezelés” mutatkozik meg a sorban utolsóként. Ez a rangsor teljes mértékben megegyezik a csapatsportolók által

adott válaszokkal, tehát azt mondhatjuk, hogy végérvényesen beigazolódnak az állítás, miszerint összességében a sport felerősíti ezeket a tulajdonságokat az egyéneknél. Elkötelezettek, hiszen a folyamatos versenyek és kemény edzés, arra tanítja őket, hogy el kell érni az újabb és újabb kitűzött célokat. Koncentrációjuk magas szintű, hiszen több órás összpontosítás kell az edzéseken és versenyeken is egyaránt. A hibákat egyszerűbben kezelik, hiszen egy-egy akadály legyőzése a folytonos cél. Az önbizalmuk és a szorongáskezelés mértéke ugyan alulmarad az előbbi tényezőkhez képest, de összességében magasabb szinten rendelkeznek ezekkel is. Mivel minden tényező maximális értéke 255 lehetne (51*5), ezért összességében magas szinten, 68%-ban rendelkeznek ezekkel a tényezőkkel.

8. táblázat: Tulajdonságok, sikertényezők megjelenése a sportolóknál nem és kor alapján

Értékek		Összesen	Nemekre bontás				Korosztályos lebontás							
			Férfi		Nő		13-17 éves korig		18-23 éves korig		24-29 éves korig			
1.	Elkötelezettség	213	78	1.	135	1.	129	1.	69	1.	15	1.		
2.	Koncentráció	197	76	2.	121	2.	115	2.	68	2.	14	2.		
3.	Hibák kezelése	162	61	3.	101	3.	97	3.	55	3.	10	3.		
4.	Önbizalom	148	60	4.	88	4.	92	5.	49	4.	7	5.		
5.	Szorongáskezelés	147	59	5.	88	5.	93	4.	44	5.	10	4.		

Saját szerkesztés

Nemekre lebontva a sorrend ugyanúgy alakul, mint összességében, ezért ehhez csak annyit tennék hozzá, hogy például a korábban megvizsgált csapatsportolóknál, a férfiak 3. helyre értékelték az önbizalmat, míg a nők 5. helyre. Egyéni sportolók esetében ez most 4. helyre került. Azért lehet stabilabb helyen az egyéni sportot űzőknél ez a tulajdonság, mert igazából csapat hiányában csak önmaguknak kell megfelelniük. Korosztályos lebontás szerint a 13-14 és a 24-29 éves korosztálynál látható egy felcserélődés az utolsó két tényezőnél, de egyébként szinte megegyezik az összesített rangsorral. Tehát azt mondhatjuk, hogy az egyéni sportolók terén nem láthatóak itt sem nagyobb eltérések. A csapatsportolókhöz viszonyítva azonban a 18-23 és a 24-29 éves korosztálynál már megfigyelhetők a különbségek. Korábbi kategóriánál a 2. helyen például az „Önbizalom” szerepel, ami a 18-23 éves egyéni sportolóknál csak a 4. helyen van. Ugyanez a tényező a 24-29 éves egyéni sportolóknál az 5. helyen, míg a csapatsportolóknál a 3. helyen látható. Tehát azt mondhatjuk, hogy az idősebb korosztálynál csapatsportok terén magasabb önbizalomszint alakul ki, ami lehetséges amiatt is, mert a csapattagok ösztönözni, dicsérni tudják egymást, amivel felerősítik az egyének önbizalmát.

A 9. táblázat szintén olyan tulajdonságokat jelenít meg, amik felerősödhetnek a sport által. Specifikusabban mérhetőbbek ezekkel a tényezőkkel a sport általi fejlődések, de ugyanakkor láthatjuk a fejlesztendő területeket is. Csakúgy, mint az előző kérdésnél, itt is 1-5-ig kellett magukat értékelni a sportolóknak, hogy milyen mértékben rendelkeznek ezekkel a tényezőkkel. A legmagasabb értéket az „Akaraterő” mutatja, amit szorosan a „Tiszteletudás” követ, majd pedig a dobogó 3. helyén a „Kitartás” látható. A sport által ezeket a tényezőket megsokszorozva lehet elsajátítani, hiszen verseny versenyt követ, ahol mindenkinek az a célja, hogy győzzön és ha nem sikerül, akkor következőre már sokkal jobban próbálja az ember elérni a célját. A tiszteletudás a sportkultúra velejárója, hiszen az ellenfeled, edzőid stb. tisztelete nélkül nem lehet kimagasló eredményeket elérni. A dobogós helyezéseket a „Szabályok betartása”, a „Maximalizmus”, „Pontosság”, „Alkalmazkodás”, „Könnyű beilleszkedés”, „Megoldókészség” és az „Önkontroll” követi. Az utolsó két helyen az „Önértékelés” és a „Gyors döntéshozatal” szerepel. Ez a két tényező lemarad a többihez képest, tehát ezek a fejlesztendő területek.

Ha ezeket megvizsgáljuk a csapatsportolói válaszokhoz képest, láthatjuk, hogy a dobogós helyezést elérő tulajdonságok az egyéni sportolóknál is megegyeznek, csak cserélődő sorrendben. A csapatsportolóknál az „Alkalmazkodás” a 4. helyen helyezkedik el, míg az egyéni sportolóknál csak a 7. helyen, amit magyarázhat a csapatkohézió és annak az ereje, hogy minél több időt tölt valaki egy csapat tagjaként, annál könnyebben tud utána alkalmazkodni másokhoz. A „Megoldókészség” is 3 hellyel előrébb helyezkedik el a csapatsportolóknál, amit a csapatmunkának köszönhetnek. A legnagyobb különbséget a „Szabályok betartása” mutatja, ugyanis ez a tulajdonság az egyéni sportolóknál a 4. helyen helyezkedik el, míg a csapatsportolóknál csak a 9. helyen. Egyéni sportot űzve talán jóval inkább csak magára van utalva az ember, emiatt jobban odafigyel arra, hogy ne hátráltassa magát a szabályok oda nem figyelésével. Az értékeket együttesen nézve, ezekkel a tényezőkkel is magas számban rendelkeznek az egyéni sportolók hiszen itt 77%-os ez az arány. A kérdőív 10. kérdésére adott egyéni sportolói válaszok alapján, 88% szerint ezeket a tényezőket a sport által tudták elsajátítani. Ez egy nagyon erős szám, ami azt bizonyítja, hogy a sikertényezőket nagyobb mértékben lehet elsajátítani a sportolás által, mind csapat, mind egyéni sport terén.

9. táblázat: Meglévő és fejlesztendő tulajdonságok a sportolóknál

Értékek		Összesen
1.	Akaraterő	224
2.	Tiszteletudás	223
3.	Kitartás/elkötelezettség	221
4.	Szabályok betartása	206
5.	Maximalizmus	204
6.	Pontosság	199
7.	Alkalmazkodás	191
8.	Könnyű beilleszkedés	189
9.	Megoldókészség	188
10.	Önkontroll (hidegvér megőrzése)	180
11.	Önértékelés	170
12.	Gyors döntéshozatal	164

Saját szerkesztés

A kérdések elemzését további 4 gondolkodásmóddal kapcsolatos vizsgálattal folytatom, amelyek alátámaszthatják az előzetes elgondolást, miszerint a sport által erős pozitív gondolkodás alakulhat ki. Ezt a csapatsportolóknál igazolni tudtam, ezért most az egyéni sportolók vizsgálata következik. Ez a tényező a versenysportban szinte kötelező, hiszen Gyömbér és Kovács (2012) szakirodalmá is megírta, miszerint a pozitív gondolkodás pozitív eredményt szül. Az egyéni sportolói minta terén a kérdés, miszerint volt-e már olyan sikerük a sportkarrierjük során, amikor a pozitív gondolkodásuk eredményezte azt, 86%-os aránnyal az igen válasz erősítette, hogy igenis fontos ez a fajta mentalitás. Igaz a csapatsportolóknál ez a szám ennél is magasabb volt. Ezen belül 34 egyéni sportoló nyilatkozta azt, hogy a pozitív gondolatmenetek, teljes mértékben pozitív cselekedethez vezetnek, illetve 16 fő pedig, hogy ez valamennyire igaz. Csupán csak egy ember mondta azt, hogy ez nem így van, tehát majdnem ugyanolyan eredményt kaphatunk, mint a csapatsportolóknál.

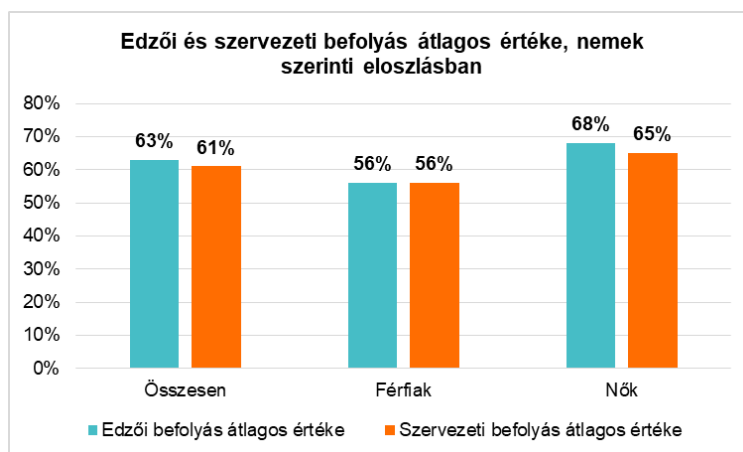
A negatív gondolatokra vonatkozó kérdésnél, a válaszok szerint 78%-a a mintának azt felelte, hogy volt már olyan esemény az életében, amikor a negatív gondolatai vezették a bukáshoz. Ez az érték 21%-kal magasabb, mint a csapat sportot űzőknél. Lehetséges, hogy itt mutatkozik meg igazán, hogy egy csapatban egyszerűbben lehet legyűrni a negatívabb gondolatokat, hiszen a körülöttünk lévők segítenek és elterelik a figyelmünket. A szakirodalmi részben, Gyömbér és Kovács (2012) által említett hasznos „Gondolatstop” jelenség után kutatva, a kitöltőknek csak 45%-a használ valamilyen parancsszót, egy-egy negatív gondolat elűzésére. Ez a csapatsportolóknál is hasonló képet mutatott, éppen ezért, ahogyan abban a részben is, itt is

elmondható, hogy ettől függetlenül a korábbi számítások, elemzések azt mutatják, hogy pozitívan gondolkodnak, legyőzik a negatív gondolatokat.

A sikerértelmezések vizsgálata után, azt is fontosnak véltem megkérdezni, hogy mennyire érzik magukat jelenleg sikeresnek az egyéni sportot űző kitöltők. Erre a kérdésre a legtöbb válasz, 57%-os aránnyal a félig-meddig volt (csakúgy, mint a csapatsportolóknál). Az egyéni sportolók által adott válaszok 92%-os átlagot mutattak, abban a kérdéskörben, hogy ha megérik a siker ízét, akkor mennyire szeretnék ezt újra intenzíven átélni. Ez teljesen megegyezik a csapatsportot űzők válaszával. Tehát jelenleg sikeresnek érzik magukat nagyjából, de ezen felül erős bennük az újabb sikerélmény utáni vágy, amiért tesznek is, hogy bekövetkezzen.

A következő ábra (11. ábra) megmutatja a kitöltők válaszait az edzői, illetve szervezeti befolyás átlagos értékéről a siker terén. Összességében elmondható, hogy az edzői és a szervezeti befolyás is hasonlóképpen alakul, hiszen kb. 60% körül mozog. Ez azért magas számnak mondható, tehát önmagukon kívül mind az edzők, mind pedig a szervezet, ahol sportolnak, hozzájárul a sikereikhez. Ha az egyéni sportot űző kitöltők nemek szerinti vizsgálatát nézzük, láthatjuk, hogy a férfiak válaszai teljes mértékben megegyezik az edzői és a szervezeti befolyásról (56%). Eltérést mutatnak viszont a női válaszok, igaz csak kismértékűt. Számukra nagyobb befolyással bírnak az edzők, mint a szervezet. Viszont ha a két nemet egymáshoz viszonyítjuk, a nők számára nagyobb támogatást jelent az edzői és a szervezeti befolyás ha a sikerükről van szó, mint a férfiaknak. Összességében a csapatsportolók válaszaival megegyeznek ezek az értékek is (náluk is 60% körüli) kivéve, ha a nemeket nézzük, mert ott a férfiak gondolták kicsivel magasabbnak az edzői és a szervezeti befolyást.

11. ábra: Edzői és szervezeti befolyás átlagos értéke, nemek szerinti eloszlásban



Saját szerkesztés

További fontos következtetéseket tudunk levonni az által, ha megvizsgáljuk a beilleszkedés képességét. Az egyéni sportolók válaszait elemezve megkaptam, hogy 33%-os arányban képesek a beilleszkedésre, azonban nem teljes mértékben. Ezzel szemben 61%-os a válaszadás aránya arra az opcióra, hogy teljes mértékben képesek beilleszkedni. Tehát elég magas arányban jelentkezik a sportolók könnyed beilleszkedési képessége jelen esetben is. Ezen felül 6%-a a mintának kis mértékben tud csak beilleszkedni, de 0% mondta azt, hogy nem képes erre. Ugyan ezeknek a sportolóknak a csapat hiányában nem kellene magas számokat adnia ezen a téren, de elmondható, hogy szinte megegyezik a csapatsportolók általi válaszokkal. A sport képes arra, hogy támogasson bennünket, hogy megtaláljuk a helyünket egy csoportban, közösségben. Egyszerűbben vehetjük általa a beilleszkedés nehézségeit, tehát a sport pozitív hatással van erre is (legyen szó csapat, vagy egyéni sportokról).

Csapat híján nem tűnhet relevánsnak az egyéni sportot űzők körében az a kérdés, hogy vezető vagy inkább követő típusnak tartják magukat a kitöltők, azonban érdekes információkkal szolgálhatnak az adatok. Megtudhatjuk, hogy annak ellenére, hogy nem egy csapatban helyezkednek el, mennyire járul hozzá a sport a vezető vagy inkább követő magatartáshoz. 47%-a a mintának vezető típusnak gondolja magát, 53% pedig nem. Nincs akkora eltérés, ami számottevő különbségekhez vezethetne, de például a csapatsportolóknál inkább vezető típusok jelentek meg valamennyivel nagyobb számban. Amennyiben nemekre lebontva is megvizsgáljuk, azt kapjuk, hogy a férfiak 45%-a vezető, 55% nem vezető típus. Női vonalon kisebb a kettő közötti eltérés, 48% vezető és 52% követő típus. A csapatsportolókhöz viszonyítva, a férfi egyéni sportolók kevésbé vezető típusnak felelnek meg. Összességében hasonló értékeket kaphatunk, ha a kétfajta sportot vesszük figyelembe, egy kicsivel azonban mégis inkább vezetőbb típust figyelhetünk meg a csapatsportolóknál. Ez természetes a csapat szellemisége, hierarchia kialakulása miatt alakul így, hiszen egyéni sportolóknak nem kell senkit sem „vezetniük”.

A siker kapcsán adott válaszokat összegezve, elmondhatjuk, hogy az egyéni sportolók is erős sikertényezőkkel rendelkeznek, kialakíthattak olyan tulajdonságokat a sport által, amelyek nagyban hozzájárulnak egy sikeres élet kialakításához. A sikerértelmezéseik is azt mutatják, hogy az akadályok legyőzésével és azzal a mentalitással, hogy ők legyenek a legjobbak, elérhetik a kitűzött céljaikat. Az edzői és a szervezeti befolyás hozzájárul nagy mértékben a sikereik elérésében, illetve nagyon fontos, hogy nagy figyelmet szentelnek a pozitív gondolkodásmód gyakorlatára. Erős pozitív gondolkodásmóddal rendelkeznek, vannak negatív gondolataik, de ezeket le tudják győzni és pozitív gondolatokká képesek azokat átalakítani.

Beilleszkedési képességük pedig magas a sport által, illetve fontos számukra, hogy sikereket érjenek el, hiszen nagy része a mintának újra és újra meg akarja tapasztalni az egyszer már megélt sikert. A hipotézis, miszerint a sportolók magas szinten rendelkeznek a sikerhez szükséges tulajdonságokkal, beigazolódik az egyéni sportot űzők terén is.

4.2.2. Karrier kapcsán adott válaszok

A siker kapcsán adott válaszok után, most a karrierorientált kérdések elemzése következik. Ebben a fejezetben a szakirodalom által megfogalmazott, egyéni sportolói karrierrel kapcsolatos tudást támasztom alá gyakorlati szinten. A kutatási kérdésem, hogy a sportolók tudatosan foglalkoznak és készülnek a karrierjükre, ebben a részben kiderül és válaszlehetőséget kínál. Fontos, hogy a csapatsportolók esetén már ez a konklúzió megtörtént, azonban jelen fejezet az egyéni sportot űzőket helyezi vizsgálat középpontjába.

A sportolók válaszait kiértékelve megkaptam, hogy csakúgy, mint csapatsportolói társaiknál, ennél a mintánál is rendkívül fontos a karrier befutása már gyerekkoruktól kezdve. 86%-a a mintának azt nyilatkozta, hogy rendkívül fontos, hogy karriert fussanak be az életük során. Ez igen magas szám, de tulajdonképpen ezek a versenysportolók, a folyamatos sikerélmények végett, olyan tapasztalatokra tesznek szert, amik felerősítik bennük a pozitív karrierista személyiséget. Igaz, ez a szám 94% volt a csapatsportolóknál, de ez az eredmény is erősen magasnak számít. A karrier fontosságát, a korai tudatosság tükrözi. Az egyéni sportot űző kitöltők már 14 éves koruk óta foglalkoznak tudatosan a karrierjükkel, ami teljes mértékben megegyezik a csapatsportolók eredményével. Nemekre bontva is szintén 14-14 éves kortól kezdett el prioritást élvezni a karrier számukra.

Ahogyan, arról a szakirodalom is számot adott, a duális karrier nem könnyű a sportolók számára, illetve ami ennél is nehezebb, hogy a második karrierjüket, ami a sport után következik, sikeresen tudják elindítani és véghezvinni. Lupo, et al.(2014) tanulmánya alapján, tudjuk, európai támogatási rendszerek épülnek a sportolói karrier és a „civil” karrier összehangolására. A támogatások, illetve a támogatók segítségével láthatóan eredményessé válik, hiszen az egyéni sportolók terén is azt az eredményt kaptam, hogy 78%-a a mintának már rendelkezik olyan elképzeléssel, amit meg tud majd valósítani a második karrier terén. Ez a százalék úgy tevődik össze, hogy 16% nyilatkozta, hogy van elképzelése, de még nem tett érte (fiatal korukból adódó válaszok), 24%-nak van elképzelése és már tett is azok eléréséért, illetve 39% pedig teljes mértékben tudja, hogy mit csinál majd a sportkarrier után. Összességében az

39% és a 24% (63%), akik tudják és tesznek is későbbi karrierért, egy magas számnak mondható csak úgy, mint a csapatsportolók tekintetében.

A hivatás minősége vajon befolyásolja egy karrier sikerességét? Erre a kérdésre a válaszok alapján azt mondhatjuk, hogy csak 24% tartja igaznak azt, hogy egy orvos nagyobb karriernek lehet a tulajdonosa, mint egy ügyintéző. 76% állítja, hogy ez nem így van, nem függ össze a két dolog. Tehát lehet az ember bármilyen hivatású szakember, de ott ki tudja nőni magát annyira, hogy erős sikereket érjen el és karriert fusson be. Ez az eredmény erősebb differenciát mutat a csapatsportolók válaszaihoz képest, akik 35%-ban értettek egyet a kijelentéssel, illetve 65% mondta, csak a hamis választ. Összességében elmondható, hogy nem számít a hivatás minősége a karrier befutásához, de ugyanakkor a jelenlegi sport karrierre való tekintettel elvárható lenne a nagyobb számú hamis válaszadás.

Lenténé (2016) szakirodalmának korábbi vizsgálata alapján a kutatás alapja a tanulás és sport kölcsönhatása lesz a következőkben. A tanulás fontossága Ramos, et al. (2021) szerint elengedhetetlen a duális karrier terén. Nagyban előkészíthető a második karrier, ha megalapozzák a sportolók azt egy diplomával akár. A kérdőív válaszait kiértékelve az egyéni sportolók is hasonlóan fontos véleményekkel vannak a tanulás kiemelkedő szerepéről. 63% találja nagyon fontosnak, 29% fontosnak a tanulást a sport karrier mellett (ezekből a válaszadókból majdnem mindenki tanul jelenleg is). Ezek igen erős számok, amik a korosztály életkora miatt érthető lehet. Érdekes módon itt is, akik nem annyira tartják fontosnak a tanulást, szintén jelenleg is tanulnak. Nemek szerinti eltérést is láthatunk, ugyanis a férfiak 85%-a tartja fontosnak, nagyon fontosnak a tanulást, ezzel szemben a nők 97%-a nyilatkozta ezt. Az iskolai végzettségénél, amit kiemelnék az az, hogy a nyolcs általánossal rendelkezők 97%-ban, a szakközépiskolát végzett sportolók 100%-ban, illetve a gimnáziumot végzetek 86%-ban, az egyetemet végzett sportolók pedig 80%-ban fontosnak, rendkívül fontos tartják a tanulást. Ezek is igen magas számoknak mondhatóak. Ha korosztályos vizsgáljuk a kérdést, akkor azt kapjuk, hogy 13-17 éves korosztály 94%-ának, 18-23 éves korosztály 88%-ának, illetve a 24-29 éves korosztály 100%-ának fontos vagy rendkívül fontos a tanulás. Összességében az adatok magukért beszélnek, hiszen minden értelemben magas értéket képvisel a tanulás fontossága az egyéni sportolók körében is.

A duális karriert nehéz egymás mellett folytatni úgy, hogy magas szinten tudjuk mindkét tevékenységet végezni. Erre bizonyíték, hogy a minta 78%-a szerint befolyásolja tanulmányi eredményt az, hogy magas szinten sportolnak. Úgy, mint a csapatsportolók esetén, itt is a magasabb végzettséggel rendelkező sportolók nyilatkozták magasabb számban a befolyás

jelenségét (míg pl. a nyolc általánossal rendelkezők csak 76%-ban, a felsőoktatásban résztvevők több mint 80%-ban nyilatkoztak a nehézségekről). Tehát, minél magasabb szinten tanul az ember, annál nehezebb egyszerre a tanulást és a sportkarriert magas szinten abszolválni.

Nem csak a siker témájában jártam utána a befolyásoló erőknél, hanem megkérdeztem az egyéni sportolókat a karrierben szereplő befolyásoló erőkről is, amit a 10. táblázat szemléltet. A karrierjüket magasan önmaguk befolyásának köszönhetik, hiszen átlagosan 63%-os ez az arány. Átlagosan 37%-ban pedig a szervezet tudja őket menedzselni a karrierjük területén. Ez szinte majdnem megegyezik a csapatsportolók válaszaival, tehát jelen esetben is elmondható, hogy a sikerek terén a szervezet nagy segítséget nyújt, azonban önmaguknak nagyobb részt szentelnek a karrier befolyása terén. Nemek szerint itt sem található különbség. Arra a kérdésre, hogy milyen százalékban végeznek egyéni karriermenedzsmentet, átlagosan összességében 45%-os válasz érkezett, ami nem annyira sok, sőt kevesebb, mint a csapatsportolók értéke. Amennyiben ezt nemekre lebontva is megvizsgáljuk, úgy azt kapjuk, hogy a női egyéni sportolók többet foglalkoznak a saját karrierjük menedzselésével, mint a férfiak. Korukból adódóan azonban látszik, hogy ugyan foglalkoznak a menedzsment témájával, de nem igazán ismerhetik még azok jellemzőit, segédeszközeit.

10. táblázat: Karriert befolyásoló erők és az egyéni karriermenedzselés megoszlása

Karrier befolyásolásának kérdése	Értékek	Összesen (Átlag)	Egyéni karriermenedzsment kérdése	Összesen (Átlag)	Nemekre bontás (Átlag)	
	Önmaguk	63%		45%	Férfi	Nő
	Szervezet	37%			39%	48%

Saját szerkesztés

Következőkben az egyéni sportot űzők karriercéljaival és motivációval foglalkoztam. A nők 71%-a foglalkozik az egyéni karriercéljainak ápolásával, míg a férfiak 55% nyilatkozta ezt. Összességében nem olyan kirívó szám de azért magasnak mondható, figyelembe véve a fiatal korosztályt. Legfőbb motivációjuk, csak úgy mint a csapatsportolóknak, a siker volt (35%), majd ezt követi a baráti légkör (33%), kiegyensúlyozottság (27%), illetve utolsó helyen a pénz (4%), mint motiváció. Tehát az egyéni sportolóknak is a siker a legfőbb motiváció a karrierjük során. A minta 94%-ban a belső motivációs tényezőkre támaszkodik, mint az öröm, boldogság

és az elégedettség érzése. Csak 6% választotta a külső motivációs tényezőt, mint például a hírnév, nyereség és prémium megszerzése. A játékosok szerint a legnagyobb részben az igaz rájuk, hogy fontos számukra, hogy a siker része legyen a karrierjüknek. A rangsorban 2. helyre a választásaik során az került, hogy a karrierhez a ranglétrán végighaladva tudnak eljutni. Ez eddig a csapatsportolókkal megegyező eredményt mutat. Ezt követte az az állítás miszerint ki kell venni a szerepüket a társadalmi munkamegosztásba. Kevésbé találták jellemzőnek azt, hogy meg van minden képességük a karrierjük befutásához.

A 11. táblázatból megtudhatjuk, hogy miként hatnak a követelmények az egyéni sportolók mindennapjaira. A leginkább megjelenő követelmény az életükben, amit teljesíteniük kell, az az, hogy el kell érniük a meghatározott eredményeket. Ez a csapat sportolóknál is szintén az 1. helyre került. Ezt követi jelenleg az edzőkkel és csapattal való együttműködés követelménye, majd a kirívó teljesítmény elérése, végül pedig az összpontosítás minden téren. Az egyéni sportolók nehezebben kezelik az edzői és esetleg a szervezetben sportoló más egyénnel való együttműködés követelményét, mint a csapatsportolók, hiszen utóbbi kategória már megszokta a csapat elvárását.

Nemekre lebontva nagyobb eltérések láthatóak. Például a férfi egyéni sportolók nehezebbnek gondolják a kirívó teljesítmények elérését, mint a nők. Nagyobb eltérés még, hogy például nagyobb követelménynek veszik a nők az együttműködést a csapattal, mint a férfiak. De vajon ezek hátrányosan befolyásolják a sportolók hosszú távú karrierjét? 63%-a a mintának nemmel válaszolt a kérdésre, ami egy kevéssel magasabb érték mint a csapatsportolóknál. Tehát a követelmények, amelyeket átélnek a sportban nem nagy mértékben befolyásolják a sikeres karrierjüket. A női-férfi megoszlás pedig úgy alakul ebben a kérdéskörben, hogy 39%-a nőknek úgy gondolja, hogy negatív befolyással vannak ezek a követelmények, míg a férfiaknak csak 35%-a gondolja így.

11. táblázat: Követelmények rangsorolása, amit teljesíteni kell a sportolóknak (karrierjük alatt)

Értékek		Összesen	Nemekre bontás			
			Férfi		Nő	
1.	El kell érni a meghatározott eredményeket	153	60	1.	93	2.
2.	Együtt kell működni a csapattal, edzőkkel	144	48	3.	96	1.
3.	Kirívó teljesítményt kell elérni	129	59	2.	70	4.
4.	Összpontosítani kell minden téren	116	43	4.	73	3.

Saját szerkesztés

Összességében elmondható, hogy csakúgy, mint a csapatsportolók esetében, az egyéni sportolókra vonatkozó vizsgálatok is alátámasztották a dolgozat során megfogalmazott hipotézist, ugyanis az egyéni sportolók is tudatosan foglalkoznak már gyerekkoruk óta a karrierjükkel, illetve fel is készülnek arra. Fiatal koruk óta meghatározó szerepet szentelnek a karriernek, nagy részük tudatosan készül ennek kiépítésére. Ezt a sportoló fiatalok a sportnak köszönhetik, ami ezt a fajta mentalitást építette ki, illetve olyan tulajdonságokkal ruházta fel őket, amelyek hozzásegítik őket a sikerhez.

5. ÖSSZEGZÉS

A kutatás során megfogalmazott hipotéziseim, kutatási kérdéseim eredménye:

Igazolható az állítás, miszerint a sportolók magas szinten rendelkeznek a sikerhez szükséges tulajdonságokkal. Elmondható, hogy magas szintű/erősebb jellemzők alakulnak ki a sport által, illetve, hogy a siker elérése egyszerűbb számukra.

Igazolható az állítás, miszerint a sportolók tudatosan foglalkoznak és készülnek a karrierjükre. A sportolók számára rendkívül fontos, hogy karriert fussanak be, korai karrier orientáltságot mutatnak, illetve a karriercélok és a karriertervezés intenzíven jelenik meg a sportolók esetében.

Az empirikus kutatások során sok mindenre választ kaphattam, amire a szakirodalmi rész megírása közben nem gondoltam. A kutatási kérdéseimet megfogalmazva próbáltam előzetes elgondolás alapján rájönni, hogy vajon igazak lehetnek-e az állítások, miszerint a sportolók magas szinten rendelkeznek a sikerhez szükséges tulajdonságokkal, illetve, hogy tudatosan készülnek a karrierjükre (ezekre adott választ a csapat és egyéni sportolói minta szerinti vizsgálat). A sikertényezők és kritériumok valóban erős válasszal szolgálnak az előbbi kérdésre, ugyanis a vizsgálat szerint legjobbnak lenni és az akadályokat legyőzni jelentik a legnagyobb sikert mind a csapat, mind pedig az egyéni sportolóknál. Ez a korosztályok között sem különbözik, illetve a nemeknél sem. Tehát a sikereik közül ezek azok, amik a legmasszívabb célként funkcionálnak. A sportolók az évek során ezeket még komolyabban veszik és mindent megtesznek ezek elérése érdekében. A sikeres ember tulajdonságait felsorakoztatva a csapatsportolók nagyon magas számban rendelkeznek ezekkel, hiszen tényezőkként 500 lenne a maximum, de kivétel nélkül, mindegyikben 360 érték felett produkálnak. Átlagosan 80%-ban rendelkeznek a siker kritériumokkal, ami azt bizonyítja, hogy a sport által valóban magas szintre fejleszthetők azok a tényezők, amik sikerhez vezetnek. Az egyéni sportolók esetében a szűkösebb mintavétel miatt, mivel minden tényező maximális értéke 255 lehetne ($51 \cdot 5$), ezért összességében 68%-ban, közép magas szinten rendelkeznek ezekkel a tényezőkkel.

A 4.táblázat segítségével megvizsgáltam a csapatsportolók fejlesztendő területeit is, azonban konklúzióként elmondható, hogy ezekkel a tényezőkkel is 83%-ban rendelkeznek. A 9. táblázat pedig jól szemlélteti, hogy az egyéni sportolók is hasonlóan mutatták ezeket az eredményeket, hiszen együttesen nézve, ezekkel a tényezőkkel is magas számban rendelkeznek ugyanis itt 77%-os ez az arány. Ezek is igen magas számok, ami bizonyítja, hogy azok a tulajdonságok, amik sikerre vezetnek, a sportolóknál magasabb számban jelennek meg. Sőt mi több a

csapatsportolók 83%-a, az egyéni sportot űzők 88%-a így is gondolja, hogy a sport által alakultak ilyen fejletten ezek a tulajdonságok. Az eredmények alapján a gondolkodásmódjuk is hozzájárul ezek fejlődéséhez, hiszen pozitívan gondolkodnak a siker terén. A beilleszkedési képességük is magas fejlettséget mutat, de a szervezet és az edzőktől kapott segítség átlagosan 60% körül mozog (mind a csapat, mind az egyéni sportolóknál), ami arra enged következtetni, hogy nagyobb a befolyás, de önmagukon is nagyon sok minden múlik.

A sportolók válaszai alapján a karrier számukra megkérdőjelezhetetlenül fontos. A csapatsportolók 94%-a, az egyéni sportolók 86%-a gondolja úgy, hogy ez egy olyan dolog, ami rendkívüli szerepet tölt be az életükből. Ez a gondolat már átlagosan 14 éves korukban megfogalmazódik, ugyanis azóta karriert szeretnének befutni. Mivel, hogy sportolnak és minden ekörül forog, ezért méltán következtethetünk arra, hogy az elért sikerek miatt, a sport által alakult ki ilyen korán bennük a karrierista személyiségjegye. Ezt a későbbiekben is tudják majd kamatoztatni. A kérdéskör, miszerint tudják-e már, hogy mivel szeretnének a sport után foglalkozni, csapatsportolóknál 65%-os, egyéni sportot űzőknél 63%-os gyakorisággal jelent meg, de ez valószínűleg azért sem lenne magasabb a vizsgálatom esetében, mert nagyobb része sportolóknak még tanul a sport mellett. A tanulás fontossága viszont nagyon magas számot mutatott (egyéni sportnál 92%, csapatsportnál 87%) tehát ezt is részeként értelmezik a sikernek a sportolók. Ezzel szemben a felsőoktatásban tanulók nehezebben tudják a két tevékenységet maximálisan végezni egyszerre. Mivel jelenleg sportkarriert futnak be, ezért természetesen ennek tanúsítanak nagyobb figyelmet, amihez kötődő támogatásban önmaguknak nagyobb szerepet tulajdonítanak, mint a szervezetnek. Látható továbbá az is, hogy egyértelműen a siker a legnagyobb motiváció számukra, illetve a sport által az egyéni karriercélokat is könnyebben építik fel. Tudatosan építik a sportolók a karrierjüket és foglalkoznak az ehhez szükséges tényezőkkel, amelyek kihatnak a jövőjükre is.

6. KÖVETKEZTETÉSEK

Eljutva a dolgozatomnak ezen részéhez, körvonalazódott a cím alapján megfogalmazott gondolat egésze: a siker elérése könnyebb, a karrier tudatosabban építhető a sport által. A dolgozat által ezen következtetéseket lehet levonni. Dolgozat elején megfogalmazott hipotéziseket a kutatás eredményeként igazolni tudtam, vagyis a sport igazoltan hozzájárul az egyéni sikerhez és a karrierhez. A sikertényezők a versenyszerű sport által dominánsabban alakulnak ki, a karrier kiépítése pedig sokkal tudatosabban jelenik meg. A sport hozzájárul a személyiség fejlődéséhez, építi azt, továbbá intenzív karriertervezést biztosít. Ha legjobb vagy, az jelenti az igazi sikert a sportolók számára, ezen mentalitás pedig határozottan hozzájárul a sikerességhez. A karrier témáját vizsgálva pedig megállapítható, hogy a sportolók tudatosan készülnek rá, hiszen életük során legalább két alkalommal kell felépíteniük azt. Azonban megjegyzésként megemlíteném, hogy az alacsony mintaszám végett a kutatás korlátja a reprezentativitás hiánya.

Az olvasó tájékoztatást kap arról, hogy a sportolók messze magasabb eredményeket mutatnak, ha a sikerkritériumokat nézzük. A siker területén fontosnak véltem bemutatni a befolyásoló tényezőket, hiszen emiatt is felértékelődik az egyéni karrier megvalósítása. A befolyásoló negatív tényezőket, akadályokat leküzdi az ember, az tulajdonképpen egy motivációs eszközként is működhet valaki életében, hiszen ekkor tudatosulhat bennünk, hogy igen, erre is képesek vagyunk. Ez a tényező a sportolóknál megsokszorozódik, hiszen sportkarrierjük során hetente találkoznak a versenyek miatt ilyen helyzetekkel. Vannak pozitív hatást gyakorló befolyásoló tényezők is, mint az edzők vagy a szervezet támogatása, azonban szubjektív, hogy ki mennyire gondolja ezt nagymértékű befolyásnak.

Alapvető hatással bírnak azok a jellemzők, mint a kor, nem, iskolai végzettség, hiszen az ember minél többet él meg, annál bölcsebben és hitelesebben tud nyilatkozni az élményeiről. Ezért is tartottam fontosnak, hogy az empirikus kutatás során a megkérdezett sportolók életkora tágabb intervallumot vegyen fel. A 13 éves sportolótól egészen 33 éves korú játékosig terjedt a megkérdezettek köre. Ez az adat nagymértékben befolyásolta a vizsgálatom, hiszen az empirikus kutatás számos részénél láhattunk különbözőségeket. Ugyanez mondható el a nemek szerint eloszlásokról is, ahol többször előfordult, hogy férfiak és nők más válaszokat adtak.

A sport és a siker kapcsolata bizonyítottan fennáll és egy élő jelenség. A korábbi kutatások megmutatták, hogy vannak olyan tulajdonságok, pszichológiai tényezők, amelyek erősebben jelentkeznek a sportolóknak. Ennek pedig mi más lenne az oka, mint maga a sport. Sokat

hallhatjuk, hogy a sport alázatra tanít, szorgalomra és fegyelemre, de ez egy olyan embernek, aki nem sportolt úgy, mint az általam vizsgált sportolók, kevésbé lehet érthető. Számukra nem egyértelműek ezek a kijelentések és éppen ezért szerettem volna felkutatni az összes olyan választ, amivel ezek az emberek is igazolást kaphatnak arra vonatkozóan, hogy valóban pozitív a kölcsönhatás a sport és sikeres élet között. A siker témájának konklúziójaként a leírtak és a korábban kutatott elméletek alapján biztosan állítható, hogy a sport az ezt űzők számára magasabb szinten kínálja fel a sikerhez szükséges kritériumokat, tulajdonságokat és megerősíti bennük ezeket.

A siker és a karrier kapcsolata szorosan összefüződik, ezért véltem felfedezni komolyabb összefüggéseket is a kutatásom során. A karrier fogalmának tisztázásával mindenki eldöntheti, vajon tart-e már ott az életében, hogy befutott egy biztos karriert. Egy „laikus” olvasó számára ez egyszerű kérdés, de a sportolók életében nem. A sportolók a sportkarrierjük után rákényszerülnek, hogy egy újabb karriert indítsanak a civil életükben is. Ehhez próbáltam minél több információt szerezni, illetve kutatni, hogy hogyan alakul ez nemek és korosztályok között.

Az empirikus kutatás megerősítette feltevésemet, miszerint a sportolók tudatosan készülnek a karrierre, karrierista életmódot élnek. Szinte kivétel nélkül, a válaszadók összes tagjának rendkívül fontos a karrier, ezért már gyerekkoruk óta a karrierépítés is a céljaik között szerepel. Az egyéni karriermenedzsment elvégzését is gyakorolják, továbbá megfogalmazták és kigondolták már a sport utáni karrierjüket is, tehát tesznek azért, hogy karriert fussanak be. A karrier és a siker összeolvadására válaszol az a tény is, miszerint a sportolók szerint a karrierjük során a legfontosabb a sikeresség. Tehát minél több sikert érsz el, annál magasabb karriert futhatsz be. Az ehhez való hozzáállás is jelentős a sportot űzők részéről, hiszen a kitöltők majdnem 100%-a ezt nyilatkozta. A sport által masszív karriercélokat tudnak kitűzni az egyének, illetve eszerint képesek motivációt találni az életpályájuk során. A sport olyan tulajdonságokat fejleszt ki bennük, amivel tudatosan cselekednek és végeznek el minden feladatot ahhoz, hogy a sikerek által karriert fussanak be. A napi többszöri edzésre járás tudatossága, a folyamatos megmérkőzések tudatossága, az akadályok legyőzése rögzíti bennük és mélyen elülteti a fejükben a legyőzhetetlenség érzését.

Mindehhez hozzájárulnak olyan emberek is, akik kiveszik a részüket a sportolók sikereiből. Egy edző képes helyettesíteni egy családtagot, barátot, és képes olyan hatással lenni egy sportolóra, hogy akár teljesen megváltoztathatja a mentalitását. Ugyanilyen helyzetben van a szervezet is, hiszen mindazzal, amit felkínál, segítségre van az egyéni sikerek és karriercélok beteljesüléséhez. Külön-külön megvizsgálva mindkét szereplő jelentős szerepet tölt be az

egyéni sikerek terén, igaz, a sportolók a válaszok alapján önmagukban sokkal jobban bízhatnak a sikeresség terén.

A bevezetést megírva kitértem a témához való személyes kötődéseimre, hogy miért is választottam ezt a kutatási témát. Azonban igazán csak a szakirodalmi áttekintés és empirikus kutatás részben jöttem rá, hogy mennyire fontos számomra mindez. Szinte feladatommak érzem elmondani, hogy a sport milyen sok pozitív hatással lehet az emberre minden téren. Legfőképp a sikeres és karrierista élet terén. Érdekes, hogy milyen mélységekig lehet összevonni a karriermenedzsment tényezőit a sportolás hatásaival. Véleményem szerint az emberek nagy százaléka rendelkezik olyan ambícióval, hogy karriert szeretne befutni, sikeres és kiegyensúlyozott életet akar élni. Ezt az alap témát szerettem volna valami olyan dologgal összehasonlítani, ami engem is érint/érintett, vagy igazából érdekesnek tűnhet. Emiatt esett a választásom a sportra, mint befolyásoló tényezőre. Emlékeimet visszaidézve próbáltam meg példákat gyűjteni, hogy vajon mások számára is felkelhetem-e ezzel az érdeklődésüket. Rengeteg olyan szituáció jutott eszembe, amikor valamilyen akadály előtt állva kételkedtem önmagamban, de a sportmúltamra visszagondolva eszembe jutott, hogy a jelenlegi problémámhoz képest mennyivel komolyabb nehézségeket is le tudtam küzdeni, mikor aktívan sportoltam.

A dolgozatom zárásaként elmondhatom, hogy megkaptam minden olyan releváns választ a kutatási kérdéseimre, amivel közelebb kerülhettem a sport erős pozitív hatásaihoz, egy egyén karrierje során. Ezen felül pedig, ami a legfontosabb, hogy az olvasó számára is válasszal szolgálhattam olyan kérdésekre, melyekre lehetséges, hogy korábban még nem gondolt. Az eredményeket olvasva, akár ez egy motivációként is szolgálhat azoknak, akik sportolnak, vagy sportolni szeretnének. Továbbá a tanulmányommal, akár a szülői gondolkodást is megformálhatom, annak irányába, hogy minél több gyermek kezdjen bele a sportolásba, hiszen annak pozitív hatásai vannak a karrier és a siker terén is. A dolgozat gyakorlati haszna lehet akár az is, hogy a sportot felhasználhatjuk egy eszközként ahhoz, hogy könnyebben és gyorsabban elsajátíthassuk a sikertényezőket, illetve tudatosan építhessük a karrierünket ezáltal. A munkavállalás területén is alkalmazható lehet akár a sport közösségi beiktatása, amivel a tárgyalt pozitív hatások felerősíthetőek. A szakirodalmi rész bizonyításaként létrehozott empirikus rész alátámasztja az állításaim, miszerint előnyben részesülnek a sportot versenyszerűen űzők, azáltal, hogy sportkarrierjük során elsajátíthatnak magasabb szintű tulajdonságokat és kompetenciákat, amikkel könnyebben hozzájuthatnak a sikeres élethez, ezen belül pedig a karrier könnyebb és tudatosabb kialakításához.

IRODALOMJEGYZÉK

- Blatt, P., 2021. A személyiség fejlesztésének lehetőségei a sport által. *Iskolakultúra*, 31(9), pp. 81-90. <https://ojs.bibl.u-szeged.hu/index.php/iskolakultura/article/view/34270/38844>
- Dr. Langer, K., 2001. *Karriertervezés*. Budapest: Telosz Kiadó.
- Fletcher, D. & Arnold, R., 2015. Performance leadership and management in elite sport: Current status and future directions.. *Managing elite sport systems: Research and practice*, pp. 162-181. <https://www.researchgate.net/publication/279704689>
- Gösi, Z., 2018. Magyarországi iskolarendszer alapú sporttámogatások. Sport, tanulás, karrier. *NEVELÉSTUDOMÁNY: OKTATÁS KUTATÁS INNOVÁCIÓ*, 6(2), pp. 44-60. https://www.researchgate.net/publication/328299368_Magyarorszag_i_iskolarendszer_alapu_s_porttamogatasok_Sport_tanulas_karrier
- Greenhaus, J. H., 2000. *Career Management*. Chicago: Dryden Press.
- Gyömbér, N. & Kovács, K., 2012. *Fejben dől el - Sportpszichológia mindenkinek*. Budapest: Noran Libro Kiadó.
- Hofstede, G. & Bond, M. H., 1988. *The Confucius Connection from Cultural Roots to Economic Growth*. : Organizational Dynamics.
- Koncz, K., 2013. *Karriermendzsmen*. : Budapesti Corvinus Egyetem.
- Kovács, K., 2012. A sporttevékenység és a tanulás. *Felnőttképzési Szemle*, 6(2), p. 73–83. https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/201399/ertekezes_Kovacs_Klara_t.pdf?sequence=8&isAllowed=y
- Lenténé Puskás, A., 2016. A karriertervezés dimenziói és a sport iránti elkötelezettség változásai élsportoló egyetemi hallgatók körében = The dimensions of career planning and the change of athletic commitment among elite university student athletes. *TAYLOR*, 8(3), pp. 143-150. : <http://www.analecta.hu/index.php/taylor/article/view/13030>
- Lupo, C. és mtsai., 2014. Motivation towards dual career of European student-athletes. *European journal of sport science*, pp. 1-10. <https://www.researchgate.net/publication/264988593>
- Magyar Tudományos Akadémia, N. I., 1959-1962. *A magyar nyelv értelmező szótára*. : Akadémia Kiadó.

Ramos, A. S. és mtsai., 2021. Rethinking dual careers: success factors for career transition of professional football players and the role of sport entrepreneurship. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, Vol. 23(No. 5), pp. 881-900.

<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IJSMS-02-2021-0029/full/html>

Richardson, J. & McKenna, S., 2020. An exploration of career sustainability in and after professional sport. *ScienceDirect, Journal of Vocational Behavior*. kötet, p. 14.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001879119300788>

Sterbenz, T., 2021. *Stratégia és Taktika*. Budapest: Testnevelési egyetem.

Szabó-Bálint, B. & Karoliny, M., 2019. *A karriersiker titka, avagy a siker elérését befolyásoló tényezők*. Pécs: PTE KTK VSZI. [laszlo-gy-nemeth-j-sipos-n-vezeto-es-menedzser-pe-te-ktk-pecs-2019.pdf](#)

Szatmári, Z., 2018. *Sport, életmód, egészség*. Adatbázis: MeRSZ: Akadémia Kiadó.

<https://mersz.hu/szatmari-sport-eletmod-egeszseg/>

Szemes, Á., Harsányi, S. G. & Tóth, L., 2016. Különböző sportágakban versenyző sportolók sportmotivációjának és flow élményének összehasonlító vizsgálata. *Testnevelés, sport, tudomány*, 1(1), pp. 80-90. <http://dx.doi.org/10.21846/TST.2016.1.8>

Törőcsik, M., 2018. *Self-marketing: Személy és marketing kapcsolatok*, Adatbázis: MeRSZ: Akadémia Kiadó. <https://mersz.hu/torocsik-self-marketing>

Új, E. D., Csukonyi, C., Őrsi, B. & Kiss, B., 2021. A célkitűzés hatása az utánpótlás korú kosárlabdázók fejleszthetőségére a kontrollhely és motiváció forrásának tükrében. *Stadium - Hungarian Journal of Sport Sciences*, 4(1). <https://doi.org/10.36439/shjs/2021/1/9504>

Vysochina, N. & Vorobiova, A., 2017. Goal-setting in sport and the algorithm of its realization. *Știința Culturii Fizice Numărul*, 28(2), pp. 108-112.

https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/59708

FÜGGELÉK

1. függelék: Kérdőív

A siker és a karrier kritériumai a sportolói életben

Tóth Fanni vagyok, a Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar gazdálkodási és menedzsment szakos, végzős hallgatója. Jelenleg az egyetemi TDK dolgozatomat írom, aminek a témája az egyéni siker kritériumai egy sportoló életében. A kutatásom célja, hogy feltárjam azokat a tényezőket, amelyek hozzájárulnak egy sportoló karrierjének kialakításához, hozzáállásához, illetve olyan elemeket vizsgállok, amelyek elősegítik a profi sportolókat a sikerhez, céljaik eléréséhez. Ezzel kapcsolatban alkottam meg ezt a kérdőívet is, aminek kitöltésével nagyban hozzájárulhatsz a munkámhoz. A kitöltés maximum 10 percet vesz igényben és anonim módon (név nélkül) adható be. Előre is köszönöm, hogy hozzájárultál a dolgozatom sikerességéhez és szép napot kívánok!

Bemelegítő kérdések:

1.Hány éve sportolsz profi szinten (pl. minimum heti 4-5 edzés, versenyek)?

_____ éve

2.Sportolás mellett melyik egyéb tevékenységet végzed? (több választ is jelölhetsz)

1.Dolgozom

2.Tanulok

3.Jelenleg csak sportolok

3.Melyik korosztályban sportolsz? (több választ is jelölhetsz)

1.U23 NB I. A

2.U23 NB I. B

3.U18 Junior U18

4.U18 Junior U17

5.U16 Kadett U16

6.U16 Kadett U15

7.U20 Ifjúsági

A fő téma kérdései:

4.Mit jelent számodra a siker? (Rakd sorrendbe 1-9-ig az állításokat úgy, hogy mellédük írod a megfelelő számot)

1.Hatalom ☐

2.Hírnév ☐

3.Akadályok legyőzése ☐

4.Magasabb pozíció ☐

5.Tárgyiasult dolgok megszerzése (pl. autó, lakás/ház, ékszerek, ruhák) ☐

6.Pénz ☐

7.Jól fizető, élvezhető állás ☐

8.Fizikai adottságok(külső) ☐

9.Legjobbnek lenni ☐

5.Mennyire jellemzőek rád az alábbi tulajdonságok, milyen mértékben rendelkezel ezekkel? (1-egyáltalán nem, 5-teljes mértékben)

1.Önbizalom: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

2.Koncentráció: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3.Elkötelezettség: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

4.Szorongáskezelés: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5.Hibák kezelése: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

6.Mennyire tartod igaznak/fontosnak a következő mondatot? (jelölj be egyet)

„A pozitív gondolatmenet, pozitív érzelmeket válthat ki belőlünk, ami hozzásegít a pozitív cselekedethez”

1.Nem értek egyet 2.Valamennyire igaz 3.Teljes mértékben így van

7.Volt-e az életedben olyan versenyhelyzet, amikor a negatív gondolataid okozták a bukást? (jelölj be egyet)

1.Igen 2.Nem

8.Használsz-e a „Gondolatstop” technikát?

(Ha esetleg nem ismernéd ezt a kifejezést, ez a módszer arra hivatott, hogy kialakítunk saját magunknak egy olyan hívószót (pl. állj!), amit minden alkalommal elmondunk magunkba, amikor egy negatív gondolatunk van. A hívószó segítségével felismerjük, hogy negatívan gondolkodunk és ezek után képesek leszünk pozitívvá átalakítani.) (jelölj be egyet)

1.Igen 2.Nem

9.Használsz-e valamilyen stresszkezelési (akár egy versenyhelyzetben) technikát a következők közül? (több választ is jelölhetsz)

1.Tízíg számolás

2.Mélylevegő vétel

3.Negatív gondolatok kioltása

10. 1-5-ös skálán mennyire rendelkezel az alábbi tulajdonságokkal (Mennyire jellemzőek ezek rád)?

1.Akaraterő: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

2.Szabályok betartása: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3.Önkontroll
(hidegvér megőrzése): 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

4.Önértékelés: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5.Gyors döntéshozatal: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

6.Kitartás/elkötelezettség 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

7.Könnyű beilleszkedés: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

8.Megoldókészség: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

9.Alkalmazkodás: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

10.Maximalizmus: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

11.Tisztelettudás: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

12.Pontosság: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

11. Mit gondolsz, a sport által milyen mértékben tudtad elsajátítani a korábban említett tulajdonságokat (Véleményed szerint mennyire járul hozzá a sport ezeknek a tulajdonságoknak a magasabb szintű elsajátításához)? (jelölj be egyet)

- 1.Semennyire 2.Kis mértékben 3.Hozzájárul, de nem nagy mértékben
4.Nagyobb mértékben 5.Teljes mértékben

12. Mit gondolsz, te inkább vezető típus vagy a csapatodban, vagy nem? (jelölj be egyet)

- 1.Vezető típus 2.Nem vezető típus

13.Mit gondolsz, mennyire vagy képes beilleszkedni egy csapatba (mennyire kezeled jól a viszonyrendszereket)? (jelölj be egyet)

- 1.Egyáltalán nem megy 2.Kismértékben megy 3.Sikerül, de nem teljesen
4.Teljes mértékben sikerül beilleszkedni

14. Mit gondolsz, hány százalékát teszi ki az edzőktől kapott támogatás a sikereid elérésében? (jelölj be egyet)

_____ %

15. Mennyire tartod magad JELENLEG sikeresnek?

- 1.Semennyire 2.Kis mértékben 3.Félig-meddig 4.Nagy mértékben
5.Teljes mértékben

16. Számodra fontos, hogy karriert fuss be az életed során? (jelölj be egyet)

- 1.Igen 2.Nem

17. Véleményed szerint igaz ez az állítás? (jelölj be egyet)

„A hivatás minősége határozza meg a karriert. Tehát egy orvos nagyobb karriernek lehet a tulajdonosa, mint egy ügyintéző.”

- 1.Igaz 2.Hamis

18. Rangsorold a következő állításokat, amelyek igazak rád! (1-es a leginkább jellemző)

- 1.Fontos számomra, hogy karriert fussak be és ehhez meg van minden képességem ☐
- 2.Fontos számomra, hogy karriert fussak be, de ehhez még nincs meg minden képességem ☐
- 3.Fontos számomra, hogy kivegyem a szerepem a társadalmi munkamegosztásba ☐
- 4.A karrierhez a ranglétrán végig haladva tudok eljutni ☐
- 5.Szükséges számomra, hogy a siker része legyen a karrieremnek ☐

19. Mit gondolsz, kitudja leginkább menedzselni a karriered? Ossz el 100%-ot a kettő között!

1.Önmagam _____ %

2.A szervezet, ahol sportolok _____ %

20. Milyen százalékban végzel tudatosan egyéni karriermenedzsment tevékenységet? (A vonalra írd egy százalékot!) Néhány példa ezekre:

- nélkülözhetetlen információkat keresel önmagadról és a munka világáról
- konkrét képet alakítasz ki a tulajdonságaidról, képességeidről és adottságaidról, illetve azokról a munkákról és életmódról, amit leginkább kedvelsz
- kialakítod a megfelelő stratégiát, annak érdekében, hogy elérd a céljaid, majd pedig visszajelzést kaphatsz a stratégia hatékonyságáról

_____ %

21. Hány éves korodban kezdtél el foglalkozni tudatosan a karriereddel? (jelölj be egyet)

_____ koromban

22. Mennyire tartod fontosnak a sportolás mellett a tanulást?

1. Egyáltalán nem fontos 2. Nem annyira fontos 3. Fontos is meg nem is
4. Fontos 5. Nagyon fontos

23. Véleményed szerint és tapasztalataid alapján befolyásolja a tanulmányaid eredményét az, hogy profi sportoló vagy? (edzések, versenyek száma stb.) (jelölj be egyet)

1. Igen 2. Nem

24. A sportolók életútja során, a karrierjük kétszer indul el. Először mikor aktív profi sportolóként élnek, majd később a civil életükben a sport után. Mennyire készülsz tudatosan a második karrieredre (sport utáni)? (jelölj be egyet)

1. Nem szeretnék semmit sem csinálni a sportkarrier után
2. Egyáltalán nincs ötletem, hogy mit szeretnék a sportkarrier után csinálni
3. Vannak elképzeléseim, de még nem tettem értük
4. Vannak elképzeléseim és már tettem is azért, hogy elérjem azokat
5. Teljes mértékben biztos vagyok abban, hogy mit fogok csinálni a sportkarrier után és efelé haladok képzések/tanulás segítségével

25. Rakd sorrendbe a következő követelményeket, amiket teljesítened kell a karriered során, aszerint, hogy milyen mértékben jelennek meg az életedben?

1. Kirívó teljesítményt kell elérni ☐ 2. Összpontosítani kell minden téren ☐
3. Együtt kell működni a csapattal, edzőkkel ☐
4. El kell érni a meghatározott eredményeket ☐

26. A kérdés az, hogy hátrányosan befolyásolják-e a fent említett követelmények a sportolók hosszú távú karrierjét. (jelölj be egyet)

1. Igen 2. Nem

27. Rendszeresen foglalkozol az egyéni karriercéljaid ápolásával? (jelölj be egyet)

1.Igen

2.Nem

28. Mi a legfőbb motivációd a következők közül, a munkahelyeden (ahol sportolsz)?
(jelölj be egyet)

1.Pénz

2.Siker

3.Kiegyensúlyozottság

4. Baráti légkör

5. Hírnév

29. Számodra melyik motivációs fajta fontosabb? (jelölj be egyet)

1.Belső motiváció: öröm, boldogság, elégedettség érzése

2.Külső motiváció: hírnév, nyerelemény, prémium megszerzése

30. Véleményed szerint milyen magasak az elvárásaid önmagad felé? (jelölj be egyet)

1.Nincsenek elvárásaim

2.Vannak elvárásaim, de nem érdekel annyira, hogy befolyásoljon

3.Vannak elvárásaim és mindig tudom őket teljesíteni

4.Túl nagyok az elvárásaim magam felé

31.Volt-e az életedben olyan versenyhelyzet, amikor a pozitív gondolataid vezettek a sikerhez? (jelölj be egyet)

1.Igen

2.Nem

32. Ha egyszer már megérezted a siker ízét, akkor milyen mértékben akarod azt újra átélni? (jelölj be egyet)

_____ %

33. Mit gondolsz, hány százalékban járul hozzá a szervezet (ahol sportolsz) ahhoz, hogy sikeres legyél?

_____ %

Demográfiai kérdések:

34. Kor (saját válasz)

35. Nem

1.Férfi

2.Nő

36. Legmagasabb iskolai végzettség

1.Nyolc általános

2.Szakközépiskola

3.Gimnázium

4.Főiskola/FOKSZ

5.Egyetem alapképzés (BA, BSc)

6.Egyetem mesterképzés (MSc)