

SPORTOLÓI ÉLETPÁLYA ÉS ANNAK TÁRSADALMI MEGÍTÉLÉSE

ATHLETIC CAREER AND ITS SOCIETAL PERCEPTION

Jáhn Alexandra Noémi ^{1*}

¹ Sportgazdasági és -Menedzsment Intézet, Gazdaságtudományi Kar, Debreceni Egyetem, Magyarország,
<https://orcid.org/0009-0006-0631-8142>
<https://doi.org/10.47833/2026.1.ART.015>

Kulcsszavak:

élsportoló
életpálya
lezárás

Keywords:

elite athlete
career
closure

Cikk történet:

Beérkezett 2026. március 12.
Átdolgozva 2026. március 18.
Elfogadva 2026. március 20.

Összefoglalás

Kutatásomban a sportolói életpályát elemzem, kiemelt figyelmet fordítva a karrier lezárásának folyamatára és a visszavonulás motivációira. A vizsgálat során kérdőíves módszerrel mértem fel az élsport társadalmi megítélését, valamint mintám ismereteit a versenyzői életformáról. Munkám során bemutatom, hogy a magas szintű sportkarrier egy korán kezdődő, jelentős áldozatokat követelő, komplex életút, amely jellemzően a fiatal felnőttkorban ér véget. Eredményeim rávilágítanak arra, hogy ez a pálya – különösen a befejezés szakaszában – nemcsak fizikai, hanem jelentős mentális megterhelést is jelent. Arra a következtetésre jutottam, hogy bár a sportolók tudatosan építik versenyzői karrierjüket, a civil életbe való reintegrációra és a visszavonulásra való felkészülés gyakran hiányos, ami megnehezíti az átmenetet.

Abstract

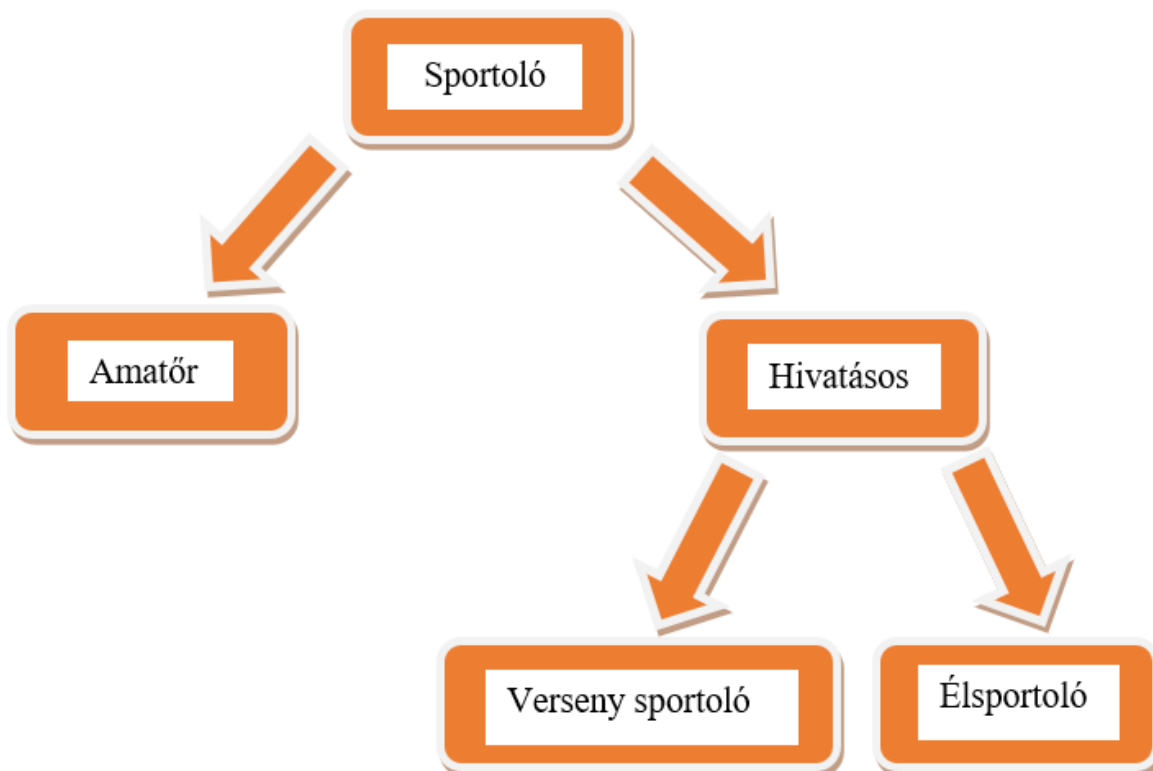
In my research, I analyzed the athletic career path, with a particular focus on the process of career termination and the motivations behind retirement. Using a questionnaire survey, I assessed the societal perception of elite sports and the public's understanding of the competitive athlete's lifestyle. I demonstrated that a high-level athletic career is a complex life path that begins in childhood and demands significant sacrifices, typically concluding in young adulthood. My results highlight that this career path imposes not only physical but also significant mental challenges, particularly during the career termination phase. I concluded that while athletes consciously build their competitive careers, preparation for retirement and reintegration into civilian life is often lacking, which complicates the transition process.

1. Bevezetés

Az élsport és az élsportoló fogalmak manapság igen elterjedt kifejezések, de sokszor nem mindenki számára egyértelmű, hogy ezek pontosan mit jelentenek, hiszen egy sportoló mindennapjai legtöbbször zárt ajtók mögött zajlanak. Egy-egy világbajnokság, Európa-bajnokság, esetleg olimpia az, mikor jobban előtérbe kerülnek, de a kemény munka, amely meghatározza életüket, nem látszik, vagy nagyon ritkán engednek ebbe betekintést. [2]

* Kapcsolattartó szerző.
E-mail cím: jahn.alexandra@econ.unideb.hu

A sportban megkülönböztetünk amatőr és hivatásos sportolókat. Amatőrnek minősül az a személy, aki sportegyesületben, sportvállalkozásban vagy utánpótlás-nevelést végző alapítvány kereteiben sportszerződés alapján sportol, továbbá sportiskola tanulója, akinek tanulói jogviszonya van. Fontos különbség lesz, hogy az amatőr sportoló semmiféle díjazásban nem részesülhet. A hivatásos sportoló a sportvállalkozással munkaszerződést vagy megbízási szerződést köt, és ennek keretében végez sporttevékenységet. Sportegyesületben a sportvállalkozás engedélyével folytathat sportolást. Ők már anyagi díjazásban részesülhetnek. [1]



1. ábra. Sportolók megkülönböztetése

Versenysportnak minősül minden olyan testmozgás, melyet versenyszerűen végeznek, akár testi, akár szellemi sportágban és a fizikai erőnlét vagy a szellemi teljesítőképesség fejlesztését szolgálja. [1] Éltsportnak azt nevezzük, amikor magasabb szintű teljesítményt szeretnénk elérni, minél jobb eredménnyel. [8] Az alábbi publikáció az éltsportolói életpályával, annak megítélésével és lezárásával foglalkozik.

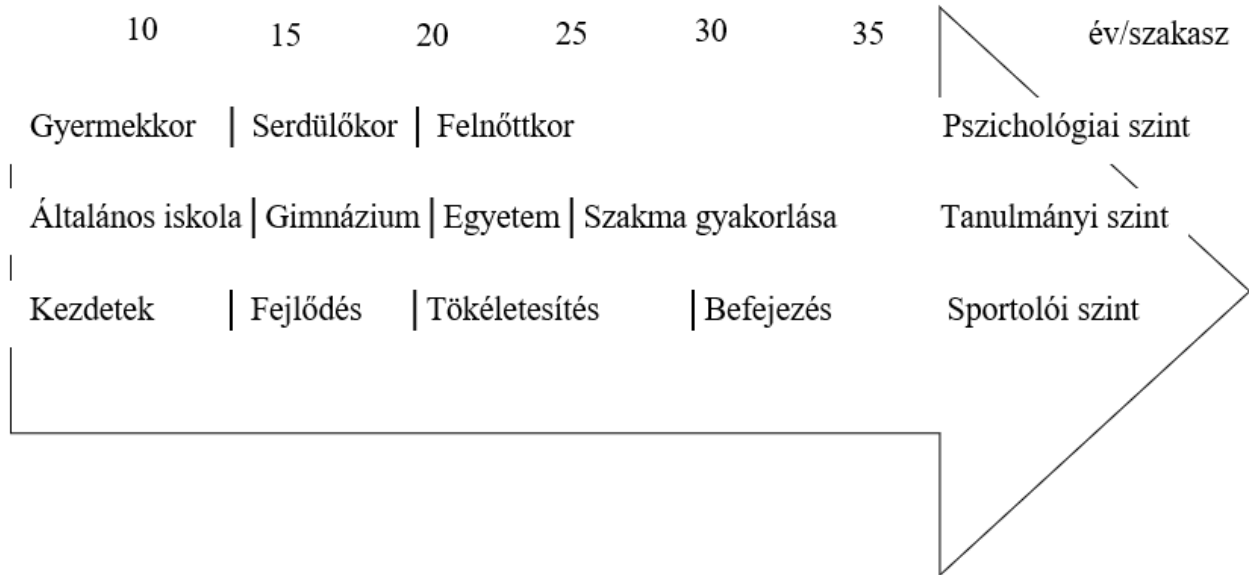
2. Szakirodalmi áttekintés

2.1. Éltsportolói életpálya

Az éltsportolói életpálya akár hamarabb is elkezdődhet, mint az oktatási rendszerbe történő belépés, hiszen már az óvodában megismerkedhetnek a gyermekek egy-egy sportággal. Általános iskolában a sportolói karrier mellett még aktív része az fiatalok életének a tanulás, mely a gimnázium elején igencsak szerves része a mindennapoknak. Ekkor dönthet úgy a fiatal, hogy abbahagyja az iskolát, mert jelenleg Magyarországon 16 éves koráig tankötelezett. Ugyanakkor ekkor még kevesen döntenek így, hiszen még nagy hatással és befolyással bír a szülő a sportoló életében, az edzője és a tanárai mellett. A fordulópontot sok esetben az érettségi megszerzése hozza, ugyanis ekkor már kézzelfoghatóan rendelkeznek egy bizonyítvánnyal, mellyel a sport után is boldogulhatnak, így könnyebben hozzák meg a döntést, hogy csak az éltsportra szeretnének

koncentrálni. Ekkor is nagy befolyással bírhat egy jó edző, akinek ugyancsak fontos a sportoló tanulása, azaz támogatja a kettős karrier kiépítésében. [3]

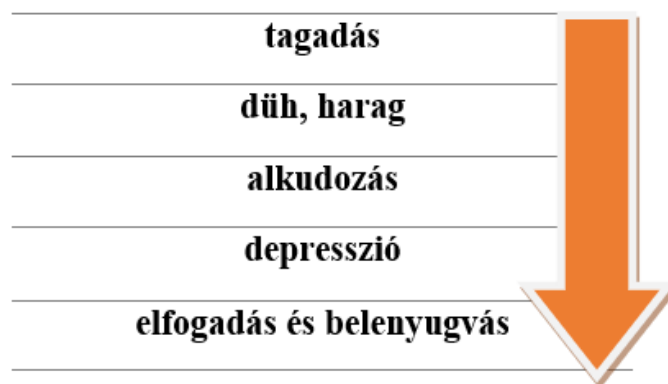
A következő ábrán jól látszik, hogy a fiatalok az érettségivel közel egyszerre érik el azt a szintet, amikor a legszükségesebb a sportolói karrierükre koncentrálni, hiszen ekkor hozhatják ki magukból a legmagasabb teljesítményt.



2. ábra. Életpálya szakaszok

2.2. Karrier lezárásához vezető folyamat

Mint már a korábbi ábrán is látszik (2. ábra), a sportolói karrier befejezése a 30 éves környékére tehető. Minden sportolónak szembe kell nézni egyszer a sportolói pályafutás végével. Sok esetben a visszavonulás komoly problémákat tud felvetni. Két nagy elméletet különböztetünk meg egymástól, az egyik a gerontológiai elmélet, a másik a tanatológia elmélete. Az előbbi esetében az aktivitáselmélet vagy másik ismertebb nevén a helyettesítéselmélet valósul meg. Mindez úgy történik, hogy a sportolói szerepeket, feladatokat újjal váltja ki, hogy le tudja kötni magát a sportoló. Sokszor maradnak a sport területén ezek a személyek, csak más pozícióban, akár edzők lesznek, akár szakkomentárok, újságírók. Mindezekben segítségükre lehetnek korábbi kapcsolataik. Az utóbbi esetében a gyász a legismertebb jelenség, amikor befejezik a sportot, sokan ebbe a pszichológiai állapotba kerülnek. Emiatt a sportot befejező, karrierjüket lezáró sportolóknál a szakemberek ugyanazokat a fázisokat vélték felfedezni, mint egy haldokló betegnél.



3. ábra. Pszichológiai állapotok a kariert záró sportolók esetében

Az ábrán jól látszik, hogy a legjobb irány, ha a szakaszok követik egymást, így érheti el a sportoló leginkább a teljes elfogadást, viszont a gyakorlatban ez nem mindig így valósul meg, hiszen

ugrálhatnak az egyes szakaszok között, ugyanis a reakcióik változhatnak annak függvényében, hogy hol tartanak a gyászfolyamatban, illetve azt egyedül magukban dolgozzák fel, vagy esetleg segítséget vesznek igénybe.

A tanatológia elméletéből még egy ismert jelenséget kell kiemelni, ami az úgynevezett „szociális halál”, amely azt jelenti, hogy úgy kezelnek valakit, mintha már nem élne, függetlenül attól, hogy a személy még intellektuálisan és pszichésen igen aktív. Ekkor a volt sportolónak a reklám- és médiaértéke nagyban lecsökken, és így fokozottan szembesül a mellőzöttség érzésével. [10]

2.3. Karrierzárás okai

A karrier befejezésének számos oka lehet, de leggyakoribb az önkéntes befejezés, az életkor, a kisélektálódás, vagy a sérülés.

Az önkéntes befejezés a legjobb lezárási lehetőség egy sportoló számára, hiszen ekkor ő dönti el, hogy bejezi a karrierjét. Sok esetben a váltás okai a személyes problémák lehetnek, akár a családalapítás, vagy hogy több időt szeretnének a családdal tölteni. A családalapítás miatti lezárást leginkább a nőket érinti, hiszen a szülés után nehezebb visszaállni az élsportolói életvitelre. [6]

Mint már említettem az életkor miatt befejezés is igen gyakori, általában 30 éves kor körül szokott ez a gondolat megfogalmazódni, amikor már a teljesítmény nem éri el azt a szintet, mint korábban. Mindezek mellett változik a motiváció és a fontossági sorrend is a szociális státusz miatt, azzal a családdal, a gyerekvállalás vagy nevelés kerül előtérbe. [9]

A kisélektálódás, mint befejezési ok esetében nagy szerepet játszik a képességek és ügyesség szintje, így az is lehet kritérium, ezek mellett az életkor is befolyásolja. [10]

A sérülés a karrier befejezésének egy végzetes pontja lehet, amely váratlanul és hirtelen érinti a sportolót, aki erre nincs felkészülve sem fizikálisan, sem pszichésen. Előfordulhat olyan sérülés, amivel már nem térhet vissza egyáltalán a nagyfokú terheléshez, az élsportozóhoz, viszont a kisebb sérülések is vezethetnek a karrier befejezéséig, hiszen egy ideig távol marad a sportoló az edzésektől és a versenyektől. Az élsport hátránya, hogy mindig a legjobb vagy közel a legjobb formát kell hozni, hogy bent maradhasson a sportoló a legjobbak között, azaz az élmezőnyben. Továbbá sokszor a sérülés utáni visszaállítás is problémás, mert már nem tud olyan magas szintre visszatérni vagy onnan folytatni. [10]

Az élsportolói pályafutást, mint említettem számos tényező befolyásolhatja, különböző okokból érhet véget. A sportoló beilleszkedése a társadalomba a sportszféra érdeke és felelőssége is. Ez a reszocializáció lehet közvetlen, amikor a sport karriert egyből követi egy másik szerep. Azonban sok esetben gyakran átmeneti ez az állapot, például a sport háttérbe kerül az érettségi vagy diploma megszerzése miatt. [5]

A tudatos élsporttól történő visszavonulást követően a sportoló elhelyezkedhet sporton belül, edzőként, menedzserként, szakvezetőként, de mindez sok mindentől függ, például a sportoló iskolai végzettségétől vagy az aktuális munkaerő-piacról. A játékosok, versenyzők többsége már a sportolói karrierje közben elkezd készülni a civil életre, azaz elkezd a tanulmányaira is odafigyelni vagy elindít egy vállalkozást. Sok játékos választja még a külföldi „levezetést”, mely azt jelenti, hogy külföldre igazolva egy alacsonyabb rangú bajnokságban, csapatban játszik, így búcsúzva a karrierjétől. [4]

A kevésbé tervezhető lezárási ok, mikor egy betegség vagy egy sérülés miatt kényszerül befejezésre a sportoló. Ezekben az esetekben kiemelt támogatásra szorul az egyén, hiszen nagyon rövid időn belül megváltozik az élete, a mindennapjai. [5]

2.4. Visszavonulás folyamata

Sokszor a sportoló nincs teljesen tisztában a sportolói karrierjének a végével, illetve hogy ahhoz közelít. A szakértők négy különböző szintet különböztetnek meg ez alapján. A befejezés gondolatát a sportoló megélheti megnyugvasként, de akár krízisként is. Bármelyik esetben is vonul vissza a sportoló, kiemelten fontos a sportszövetség, az edzők, és a társak szerepe, hogy segítsék felkészíteni a sportolót az élsporttól való visszavonulásra. Támogatás lehet például a kapcsolattartás a sportolóval, például a tudásának megfelelően felkérni a versenyzőt a különböző rendezvényeken való részvételre. [7]

1. Táblázat. Az élsportolói karrier lezárásának szintjei

Nyílt tudatosság	Zárt tudatosság	Gyanakvás	Kölcsönös áltatás
A sportoló és az érintettek is tudatában vannak a karrier végével és be is ismerik azt.	A sportoló nincs tisztában azzal, hogy a klubja nem szeretne vele szerződést hosszabbítani, vagy inkább „eladja” másik csapathoz. Sok esetben nem beszélnek meg mindezeket a sportolóval, így hiába érzi ezt, mégis felkészülve a bejelentésre, akár sokként is érheti.	A sportoló érzi a kapcsolatainak, akár az edzővel, akár a klub vezetőjével, hogy valami nincs rendben, és negatív változás következhet be. Leggyakoribb jele ennek, hogy kevesebb lesz a kommunikáció a sportolóval, akár szinte teljesen meg is szűnik.	A sportolót még foglalkoztatják, de az érintettek, azaz az edző és a vezetőség tudja, hogy el fogják küldeni őt, akárhogy teljesít.

3. Minta bemutatása

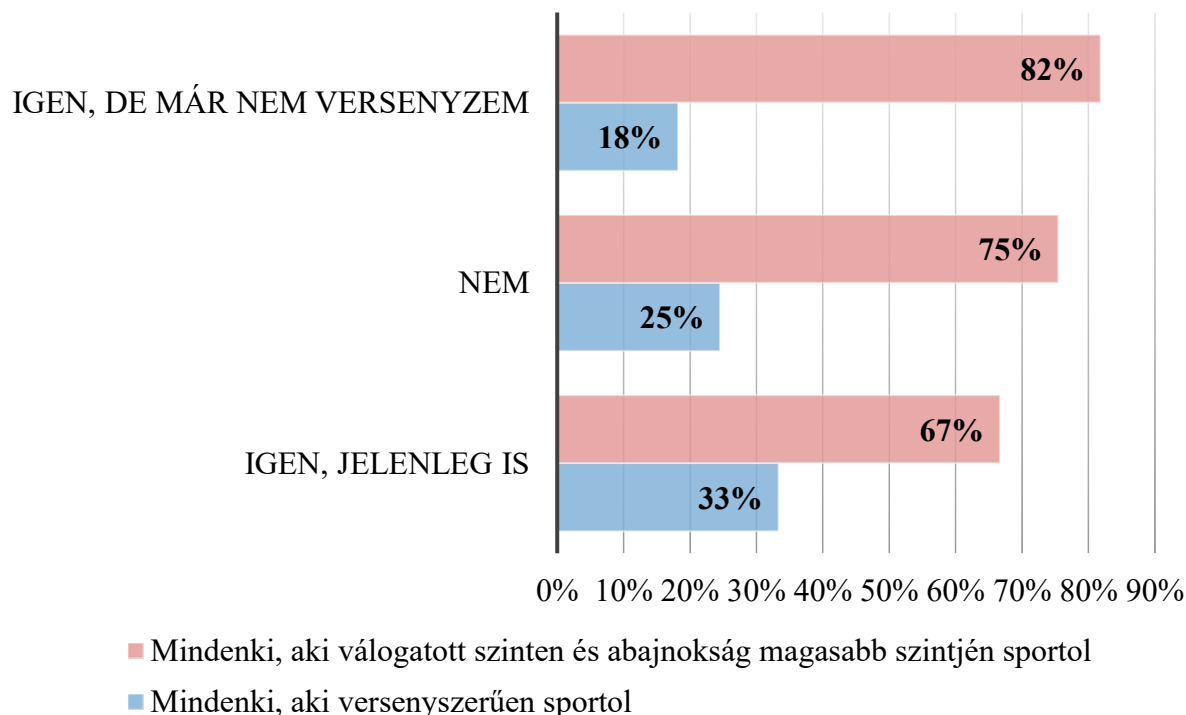
A kérdőívet összesen 249 fő töltötte ki, a női válaszadók sokkal nagyobb arányban, mint a férfiak, amely azt tükrözi, hogy feltehetően a nők nagyobb hajlandóságot mutatnak a válaszadásra egy-egy kutatás során, mint a másik nem képviselői.

Egy másik demográfiaira vonatkozó kérdés a munkaerőpiaci helyzetet vizsgálta a kitöltők körében. A válaszadók többsége, azaz 58%-a, jelenleg tanuló. A diplomával rendelkezők száma 99, és ehhez szorosan kapcsolódik, hogy a jelenleg szellemi munkát végzők száma 70 fő a mintában, míg a könnyű vagy nehéz fizikai munkát folytatók csupán 22-en vannak. A 249 kitöltőből 13 fő összesen, aki munkanélküli (6 fő), GYES-en – gyermekgondozást segítő ellátás – vagy GYED-en – gyermekgondozási díj – van (3 fő) és nyugdíjas (4 fő).

4. Eredmények

A kutatás során két fő kérdésem közé tartozott annak felmérése, hogyan definiálják a megkérdezettek az élsport és az élsportolók fogalmát, így vizsgáltam körükben, hogy kik számítanak véleményük szerint élsportolóknak. Itt a szakirodalom segítségével definiáltam az egyik választási lehetőséget, amely alapján mindenki, aki válogatott szinten és a bajnokságok magasabb szintjén sportol, illetve másoknak azt adtam meg, amely alapján mindenki, aki versenyszerűen sportol. Meglepődve tapasztaltam, hogy a kitöltőim 75%-a (178 fő) helyesen tudta meghatározni a fogalmat, míg 25%-uk nem (62 fő).

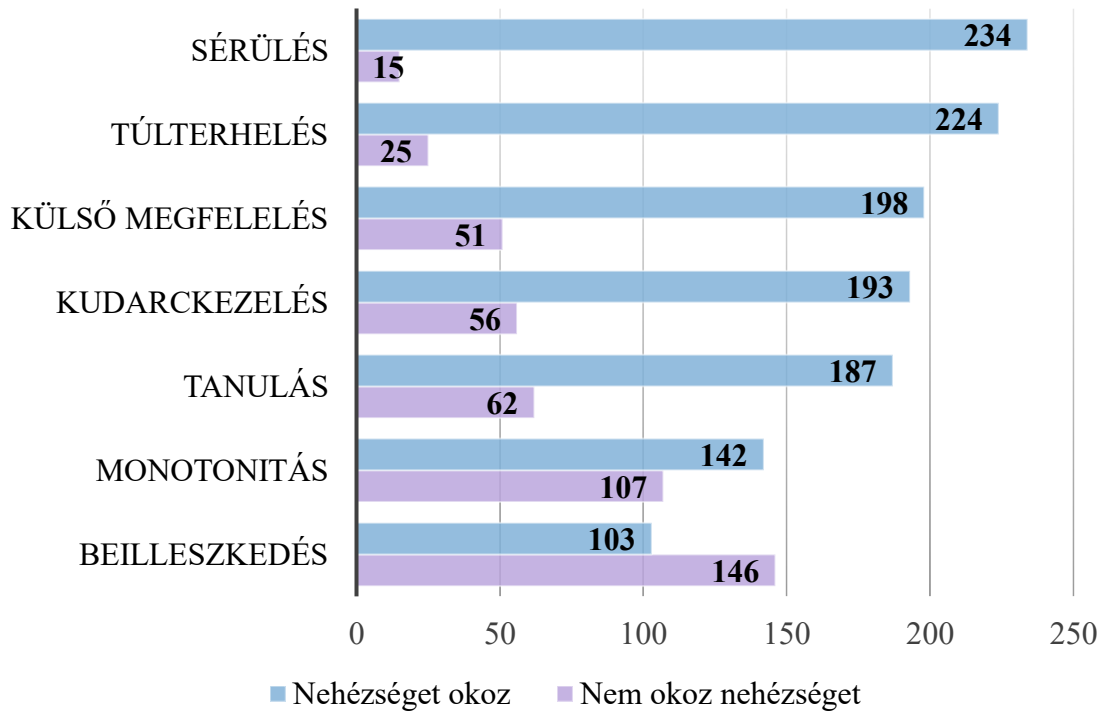
A két kérdést egyben megvizsgálva elemzésre került, hogy a fogalom meghatározásánál hogyan gondolkodtak azok, akik jelenleg is versenyszerűen sportolnak, akik versenyeztek korábban, de már nem, illetve azok, akik sosem vettek részt versenyen.



4. ábra. A válaszadók ismeretei a versenysport fogalmával kapcsolatban (aktív és visszavonult versenysportolók, valamint nem versenysportolók)

Az ábrán (4. ábra) jól megfigyelhető, hogyha az előbbi kérdés válaszait külön-külön vizsgáljuk, akkor leginkább azok válaszoltak helyesen a definíció kapcsán, akik korábban versenyszerűen sportoltak, de már ez nem az életük része, hiszen 77 főből 63-án válaszoltak helyesen, mely 82%. A másik 14 fő, aki ebbe a kategóriába tartozik, határozta meg rosszul a fogalmat, mely ennek a lehetőségnek a 18%-a. Ugyanakkor, ha a teljes minta vizsgálatra kerül, akkor 32%-ra és 10%-ra oszlik el ez az arány. Következő válasz, melyet a legtöbben jelöltek, a nem versenyzett sosem, náluk csak ezt a választ vizsgálva 75%, válaszolt helyesen, amely a 106 főből 80 személyt jelent, míg 25%-uk rosszul, mely 26 ember. A teljes modellt vizsgálva ez 25% és 6%. Leginkább rosszul teljesítők a jelenleg is versenyzők voltak, hiszen itt a 66 főből 44 fő jelölte a szakirodalomban meghatározott választ, mely csupán 67%, illetve 33%-uk, azaz 22-en a köztudatban általánosan elterjedt definíciót. Az egész mintát tekintve ez 18% és 9%.

A következő kérdésben a nehézségek kerültek vizsgálatra, hogy melyek lehetnek ezek a pályafutás alatt, ezt Likert-skála segítségével mértem fel. A válaszadóknak dönteniük kellett, hogy a sérülés, a túlterhelés, a külső elvárásoknak való megfelelés, a tanulás, a kudarcokkal való megküzdés, a monotonitás és a beilleszkedés a kortársak közé mennyire okozhat nehézséget véleményük alapján.



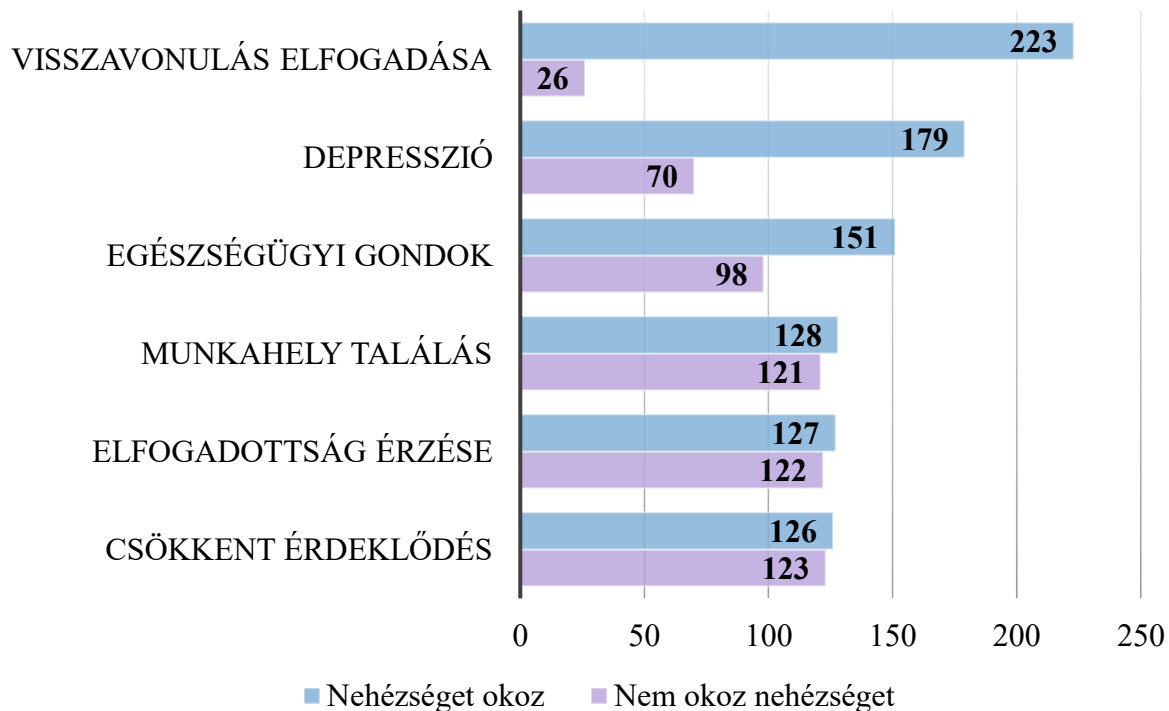
5. ábra. A válaszadók szerinti nehézségek a pályafutás alatt (főben megjelenítve)

A kitöltők szerint a sérülések okozhatják a legnagyobb nehézségeket egy élsportolónak a pályafutása alatt, összesen 234-en gondolták így. Emellett a túlterhelést pontosan 10 személy gondolta úgy, hogy nem okoz nehézséget, hiszen 224-en választották azt a lehetőséget, hogy nehézséget okoz. Ugyanakkor a beilleszkedés a kortársak közé a minta szerint nem okoz jelentős problémát, mely kapcsolódik ahhoz az eredményhez, mely szerint a kapcsolatok kialakítása könnyebben megy a sportolóknak. Ehhez a kérdéshez kiegészítésként kértem a kitöltőimet, hogyha van olyan tényező még a felsoroltakon kívül, amely szerintük nehézséget okoz a karrierje alatt a sportolónak azt írják meg. Nagyon sokféle megközelítésben érkeztek válaszok, melyek között voltak azonosak, de néhányat kiemelnék ezek közül:

- edzővel való kapcsolat,
- média, sajtó, bulvár megjelenések,
- diéta tartása, önkontroll,
- időbeosztás,
- különböző bántalmazások (edző, sporttársak, csapattársak) akár fizikálisan, akár mentálisan,
- anyagiak,
- nők esetében a szülésből való visszatérés.

Ezek a nehézségek valóban meghatározóak lehetnek egy-egy sportoló életében, és ez a 7 válasz volt az, melyet a legtöbben írtak más-más megfogalmazásban, rövidebben vagy hosszabban kifejtve.

Mindezt követően hasonló sémán vizsgáltam, hogy milyen nehézségekkel kell megküzdeni a pályafutás befejezése után, hiszen az sem olyan egyszerű egy élsportolónak, hogy magától értetődően elfogadja a visszavonulást. Ennél a kérdésnél is a korábban említett négyes pontrendszer alapján értékelhették a kitöltők a munkahely találást, a karrier befejezésének elfogadását, a depressziót, a kevesebb köz- és magán érdeklődést, az egészségügyi problémákat és az elfogadottság érzését.



6. ábra. A kitöltők szerinti nehézségek a pályafutás után (főben megjelenítve)

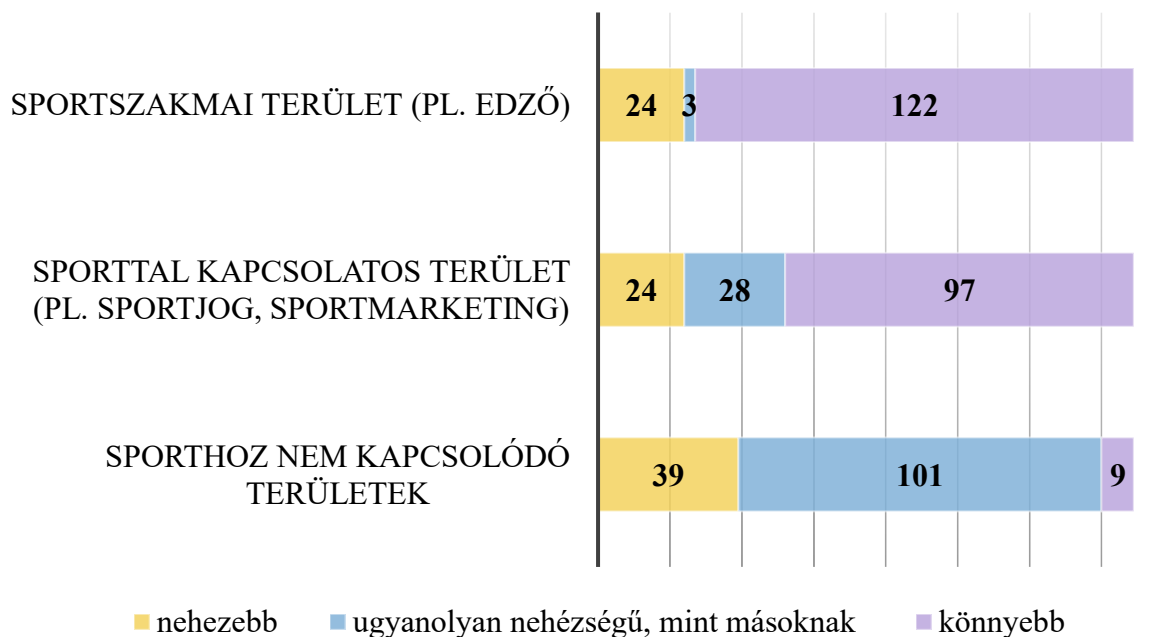
A válaszadók szerint a karrier befejezésének elfogadása okoz nehézséget, hiszen a 249 főből 223-an ezt választották, míg csupán 26-an az ellenkezőjét. Jelentős nehézséget okoz még a minta szerint a depresszió, mellyel megküzdhetnek a befejezést követően az élsportolók, ezt 179 fő jelölte meg. Az ábrán (6. ábra) észrevehetjük, hogy a megadott lehetőségek közül az összesről úgy gondolták, hogy inkább nehézség a pályafutás után, mint azt, hogy nem okoz nehézséget.

Az előzőhöz hasonlóan itt is kértem a válaszadókat, hogy saját gondolataikat osszák meg, hogy szerintük mi az, ami még problémát tud okozni egy karrier lezárását követő életszakaszban:

- önismeret,
- hiányérzet betöltése,
- új életmód,
- motiváció,
- anyagiak.

Ezek azok a nehézségek, melyek teljesen új problémák lehetnek a lezárást követően, hiszen a sport helyett keresni kell valamit, ami betölti annak a helyét és abban is kiteljesedhet a sportoló, illetve ezek után egy új életstílust, életmódot kell kialakítani.

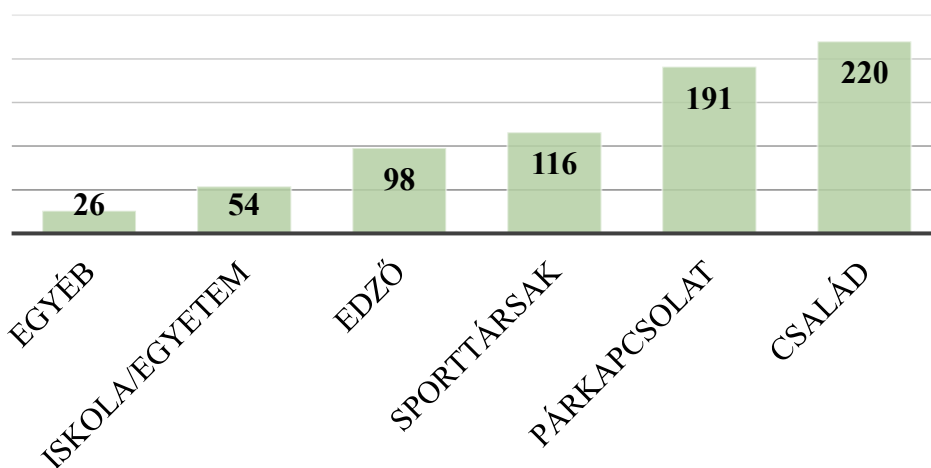
A következő kérdésben azt mértem fel, hogy mit gondolnak, egy élsportolónak melyik területen könnyebb vagy nehezebb elhelyezkedni a visszavonulását követően. Az alábbi területeket kerültek meghatározásra válaszlehetőségként: sportszakmai, sporttal kapcsolatos és sporthoz nem kapcsolódó terület.



7. ábra. A válaszadók szerinti elhelyezkedés könnyedsége vagy nehézsége (főben megjelenítve)

Az ábráról (7. ábra) könnyen leolvashatjuk, hogy a kitöltők szerint az élsportolóknak könnyebb elhelyezkedniük a sportszakmai területek egyikén, hiszen ebben mozogtak, így esélyesebbek az ehhez kapcsolódó munkaszerzésben. Hasonlóan gondolkodtak 97-en a sporttal kapcsolatos területeknél is, melyek lehetnek a sportjogász, sportmarketinges, sportmenedzser, hogy megfelelő végzettséggel könnyebb nekik ebben elhelyezkedni. A sporthoz nem kapcsolódó területeknél szerintük ugyanolyan esélyekkel indulnak a munkaerőpiacon, mint bárki más, de 39-en úgy vélték, hogy lehet nehezebb is nekik ilyen szektorban munkát találni, hiszen ez nem kapcsolódik a korábbi életükhöz.

A befejezéshez kapcsolódóan nagyon fontos kérdés, hogy a kitöltők szerint kinek lenne a feladata támogatni a sportolót visszavonulása után. Különböző lehetőségek közül választhattak, illetve jelölhettek meg többet, valamint saját gondolatot is oszthattak meg. Az megadott lehetőségek közé soroltam az edzőt, a sporttársakat, a családot, a párkapcsolatot.



8. ábra. A sportolók támogatása a visszavonulást követően (főben megjelenítve)

Elsőként az egyéb kategóriát fejteném ki, ez a lehetőség fedi le a saját válaszokat, amelyeket megadhattak. 26 fő írt ehhez kapcsolódóan, melyek közül majdnem mindenki válaszában megjelent

a sportszervezet, emellett pedig az állam és a pszichológus. Továbbá megjelent a komplex feladat is, hogy a sportoló pályafutása alatti és utáni környezetének is támogatnia kell, mellette kell álljon, valamint az is megfogalmazódott, hogy legkésőbb a karrierje utolsó éveiben tudatosan kell készülnie saját magának a befejezésre és az azt követő életre. Az ábrán (8. ábra) is jól látható, hogy a válaszadók úgy gondolják, hogy a párkapcsolatnak és a családnak kell a leginkább támogatni egy élsportolót a visszavonulását követően. A családot a 249 kitöltőből 220-an megjelölték, amely a minta 88%-a.

5. Következtetések

A kutatás célja az volt, hogy a kérdőíves felmérés során megtudjam, hogy az emberek mennyire vannak tisztában az élsport fogalmával és az élsportolókról mit gondolnak különböző szempontok alapján.

A magas szintű sportolói karrier egy rendkívül komplex és sok lemondást követelő életút, amely már gyerekkorban elkezdődhet, és gyakran a fiatal felnőttkor végéig tart. A kutatás azt mutatta ki, hogy a sportolói pálya nemcsak fizikai, hanem mentális megpróbáltatásokat is tartogat, különösen a karrier befejezésének időszakában. Bár a sportolók többsége tudatosan készül a versenyzői életpályára, a visszavonulásra való felkészülés gyakran elmarad, ami megnehezíti a civil életbe való átmenetet.

Az eredmények alapján a pályafutás alatt leginkább a sérülések, a túlzott terhelés és a külső elvárások jelentik a legfőbb problémákat, míg a visszavonulás után a karrier lezárásának elfogadása, az önazonosság újraértelmezése és az új életforma kialakítása a legnagyobb kihívás, melyben a szabadidősport rendszeres üzése fontos lehet [11, 12, 13]. Fontos megemlíteni, hogy a válaszadók szerint az élsportolók számára a család és a párkapcsolat nyújthat leginkább stabil támaszt ebben az időszakban, de jelentős szerepe lehet a sportszervezeteknek, pszichológusoknak és az állami támogatásnak is a sikeres társadalmi beilleszkedésben.

Összefoglalva, az élsportolói pálya vége nem csupán egy karrier lezárása, hanem egy új életszakasz kezdete, amely megfelelő előkészületek és támogatás mellett lehetőséget ad arra, hogy a sportban szerzett értékek és tapasztalatok más területeken is kamatoztathatók legyenek. A sportági szervezetek, az edzők és a társadalom közös felelőssége, hogy a sportolók ne csak versenyzőként, hanem a pályafutásuk után is megtalálják helyüket és értéküket a közösségben.

Irodalomjegyzék

- [1] 2004. évi I. törvény a sportról
- [2] Baranya I. (2012). Személyiségzavar az élsportolóknál (Sportpszichopatológia) https://www.sportpszichologia.eu/szemelyisegzavar_az_elsportoloknal.html
- [3] Baráth K., Bardocz-Bencsik M., Farkas J., Gósi Zs., Kassay L., Kozsla T. & Nagy J. (2014). Oktatás, képzés, képesítés és kettős karrier a sportban. A fizikai aktivitás és a sport magyarországi dimenzióinak feltárása, TÁMOP-6.1.2/11/2-2002-0002 kódszámú projekt. Magyar Sportmenedzsment Társaság, Budapest.
- [4] Egressy J. (2004). Élsport vagy továbbtanulás. Magyar Sporttudományi Szemle, 5(2-3), 56-61.
- [5] Földesiné Szabó Gy., Gál A., & Dóczy T. (2010). Sportszociológia. Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar
- [6] Gál A. (2014). A nők sportjának jellegzetességei. In Dr. Gál A, Dr. Dóczy T., & Sáringerné Dr. Szilárd Zs (szerk.): Társadalmi befogadás a sportban és a sport által (szociális inklúzió) (pp. 7–36). Budapest: Magyar Sportmenedzsment Társaság, Magyar Sporttudományi Társaság
- [7] Glaser, B., & Strauss, A. (1965). *Time for Dying*. Aldine, Chicago.
- [8] Nádori L. (1981). *Az edzés elmélete és módszertana*. Sport, Budapest, 323p. ISBN: 963- 253-022 5
- [9] Rétsági E., H. Ekler J., Nádori L., Woth P., Gáspár M., Gáldi G. & Szegerné Dancs H. (2011). *Sportelméleti ismeretek*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
- [10] Tóth L. (2010). *Lélektani és sportlélektani ismeretek*. Főiskolai jegyzet, Budapest.
- [11] Kinczel, Antonia; Müller, Anetta (2022): Study on travel habits and leisure activities in the light of COVID-19 triggered changes in Romania and Hungary. *Geojournal of Tourism and Geosites* 15 : 41 pp. 440-447. , 8 p. (2022)
- [12] Kinczel, A., Lengyel, A., Pálinkás, R., Bácsné Bába, E., & Müller, A. (2025). The influence of inside work and outside work well-being factors on actual and future destination choice. *Geojournal of Tourism and Geosites*, 58(1), 176–187. <https://doi.org/10.30892/gtg.58115-1400>
- [13] Kinczel, A., Maklári, G., & Müller, A. (2020). Recreational Activities and Motivation Among Young People.
- [14] *Geosport for Society*, 12(1), 53-65. <https://doi.org/10.30892/gss.1206-059>.