

SKRIBANEK DÓRA – PATAKINÉ BŐSZE JÚLIA – HARSÁNYI GERGŐ SZABOLCS

Motivációs és mentális folyamatok az élsportban olimpikon sportolók tapasztalatai alapján

ABSZTRAKT

A tanulmány célja a magyar olimpikonok érzelmi és motivációs tapasztalatainak feltárása az olimpiai felkészülés, a versenydőszak és az azt követő átmeneti szakasz során, neveléstudományi megközelítésben. A vizsgálat fókuszában a siker és a kudarc megélésének tanulási folyamatai, a motiváció alakulása, valamint azok a mentális stratégiák és támogató rendszerek állnak, amelyek hozzájárulnak a sportolók pszichés egyensúlyának és hosszú távú fejlődésének fenntartásához.

A kutatás kvalitatív interjúkra és kérdőíves adatfelvétellel épült: 26, az elmúlt három nyári olimpiai játék valamelyikén részt vevő magyar olimpikon bevonásával készült elemzés, kiegészítve a H-SMS sportmotivációs kérdőív alkalmazásával.

Az eredmények szerint a kudarcok rövid távon gyakran motivációcsökkenéssel járnak, ugyanakkor tudatos feldolgozás és reflektív tanulás mellett hosszabb távon fejlődési lehetőséggé alakulhatnak. A sportolók a sikereket és kudarcokat egyaránt a sportolói pálya tanulási tapasztalataiként értelmezik. A tanulmány rámutat arra, hogy az olimpikonok motivációjának fenntartása komplex, pedagógiai szempontból is értelmezhető folyamat, amelyben kiemelt szerepet játszik a támogató nevelési környezet és a mentális támogatás integrálása.

Kulcsszavak: élsport, motiváció, tanulás és fejlődés, támogató környezet, sportpszichológia

DOI: 10.5281/ZENODO.19587678

Bevezetés

Az élsport világa rendkívüli fizikai és pszichés megterhelést ró a sportolókra, különösen azokra, akik olimpiai részvételig jutnak el (Reardon et al., 2019). Az olimpiai szereplés nem csupán egy kiemelt versenyhelyzet, hanem egy hosszú, komplex fejlődési és tanulási folyamat eredménye, amelyben a folyamatos teljesítménykényszer, valamint a siker és a kudarc megélése egyaránt meghatározó szerepet játszik (Gould & Maynard, 2009). A mentális és érzelmi tényezők alapvetően befolyásolják a felkészülés minőségét, a versenyhelyzetekhez való alkalmazkodást, valamint a sportolók hosszú távú motivációját és pszichés jóllétét (Gould et al., 2002; Weinberg & Gould, 2019).

Neveléstudományi szempontból az élsport sajátos tanulási és szocializációs közegként értelmezhető, amelyben a sportolók intenzív önszabályozási, megküzdési és reflektív folyamatokon keresztül fejlődnek. Az olimpiai ciklus érzelmi dinamikája – különösen a versenyeket követő időszak – fokozott nyomással, motivációs ingadozásokkal és identitást érintő kérdésekkel járhat (Gyömbér & Kovács, 2012; Nassi & Millet, 2024). Az olimpiai szereplést követő átmeneti szakasz gyakran célvesztéssel, motivációcsökkenéssel és pszichés nehézségekkel társul, amelyet a szakirodalom „post-Olympic blues” jelenségként ír le (Howells & Lucassen, 2018; Thompson et al., 2022) (1. ábra).

1. ábra. A csúcspont utáni hullámvölgy krízise



A mentális felkészítés napjainkra az élsport szerves részévé vált. A sportpszichológiai támogatás célja a stressz- és kudarckelzési készségek fejlesztése, az önreflexió erősítése és a hosszú távú motiváció fenntartása, holisztikus megközelítésben (Lénárt, 2002; Gardner & Moore, 2006; Nuetzel, 2023). A motiváció – különösen a belső motiváció – a sportolói teljesítmény és fejlődés egyik kulcstényezője (Deci & Ryan, 1985), amely megfelelő támogatás mellett a siker és a kudarc feldolgozásán keresztül tovább erősíthető (Galli & Vealey, 2008).

Jelen tanulmány célja a magyar olimpiikonok érzelmi és motivációs tapasztalatainak feltárása az olimpiai felkészülés, a versenydőszak és az azt követő átmeneti szakasz során. A vizsgálat a siker- és kudarcfeldolgozás tanulási folyamataira, a motiváció alakulására, valamint azokra a mentális stratégiákra és támogató rendszerekre fókuszál, amelyek hozzájárulhatnak a sportolók pszichés egyensúlyának és hosszú távú fejlődésének fenntartásához, neveléstudományi szempontból is releváns következtetéseket kínálva.

Szakirodalom áttekintése

Az olimpiai felkészülés érzelmi dinamikája

Az olimpiai felkészülés időszaka az élsportolók számára kiemelten intenzív érzelmi és pszichés terheléssel jár. A nemzetközi sportpszichológiai szakirodalom egybehangzóan hangsúlyozza, hogy az olimpiai ciklus során a sportolók érzelmi állapotát fokozott változékonyság, ambivalencia és tartós stressz jellemzi (Gould & Maynard, 2009; Fletcher & Sarkar, 2012). A kvalifikációs időszakban és az olimpia előtti közvetlen felkészülés során egyszerre vannak jelen a szorongással, félelemmel és megfelelési kényszerrel járó negatív érzelmek, valamint a fokozott motiváció, izgatottság és a részvételhez kapcsolódó pozitív várakozások (Deci & Ryan, 2000; Serpa, 2025).

Az érzelmi ambivalencia pedagógiai szempontból különösen jelentős, mivel a sportoló fejlődési folyamatának része az érzelmek tudatosítása, szabályozása és a tanulási helyzetbe való integrálása. Az olimpiai felkészülés nem pusztán fizikai és technikai tanulási folyamat, hanem komplex pszichoszociális tanulási környezet is, amelyben az edzői kommunikáció, az elvárások közvetítése és a támogató kapcsolatok meghatározó szerepet játszanak (Fletcher & Sarkar, 2012).

A jelen kutatás empirikus interjúi (nem szakirodalmi forrásként, hanem az elemzés kontextusának érzékeltetésére) jól illusztrálják ezt a kettősséget. Egy húszas éveiben járó egyéni sportoló nő például így fogalmazott: *„Féltem, hogy elrontom életem nagy lehetőségét, ugyanakkor sokszor izgatottan és kíváncsian vártam a versenyt.”* Az ilyen beszámolók összhangban állnak a szakirodalom azon megállapításával, miszerint az olimpiai felkészülés során a teljesítményoptimalizálás és az érzelmi szabályozás egyidejű fejlesztése kulcsfontosságú az elit sportolók mentális kapacitásainak fenntartásához (Reardon et al., 2019).

A versenyt követő érzelmi reakciók és a „post-Olympic blues”

Az olimpiai szereplést követően a sportolók érzelmi állapota gyakran jelentősen átalakul. A szakirodalomban jól dokumentált jelenség a cél elérését követő érzelmi visszaesés, amely megkönnyebbüléssel, örömmel, ugyanakkor ürességérzéssel, motivációcsökkenéssel és identitásbizonytalansággal is társulhat (Brewer et al., 1993; Howells & Lucassen, 2018). Ezt az állapotot gyakran „post-Olympic blues”-ként írják le (Reardon et al., 2019).

Pedagógiai nézőpontból ez az időszak átmeneti tanulási és szocializációs kihívásként értelmezhető, amely során a sportolónak újra kell strukturálnia céljait, szerepeit és mindennapi rutinját. A hosszú távú cél lezárulása után a korábbi motivációs keretek gyakran elveszítik irányító funkciójukat, ami fokozott pszichés sérülékenységet eredményezhet (Wylleman et al., 2004; Stambulova et al., 2009).

A jelen kutatás interjúalanyai közül többen számoltak be kifejezett ürességérzésről és érzelmi instabilitásról, ami jól illeszkedik a nemzetközi eredményekhez. A szakirodalom hangsúlyozza, hogy ebben az időszakban kiemelten fontos a tudatos átmenetmenedzsment, amely magában foglalja az új célok kijelölését, a reflektív feldolgozást és a folyamatos pszichológiai támogatást (Schinke et al., 2018).

A kutatások rámutatnak arra is, hogy az olimpiai ciklus lezárulását követően a sportolók gyakran hirtelen strukturálatlanná váló élethelyzettel szembesülnek. A több éven át fennálló, teljesítményorientált rutin megszűnése, a folyamatos külső visszajelzések és impulzusok elhalványulása, valamint a következő célok bizonytalansága az érzelmi kiüresedés és identitáskrízis kockázatát is magában hordozza. Az olimpiai játékok idején tapasztalt fokozott figyelem, adrenalin és „kivételes státusz” gyors eltűnése után a hétköznapi életbe való visszatérés sok sportoló számára pszichésen megterhelő, különösen akkor, ha a sportkarrier folytatásáról vagy lezárásáról kell dönteni. A sportolói identitás erős dominanciája miatt a pályafutás befejezése esetén az énkép újraszervezése jelentős belső küzdelemmel járhat (Blassard et al., 2022; Brockett et al., 2024).

Mentális egészség, sport és pedagógiai támogatás

A mentális egészség a jóllét biológiai, pszichológiai és társadalmi dimenzióit egyaránt magában foglaló állapot, amelyhez a hatékony megküzdés és az önszabályozás képessége is hozzátartozik (Vargha et al., 2020; WHO, 2025). Bár a rendszeres testmozgás általában pozitív hatással van a mentális egészségre, az élsport sajátos stresszorai – mint a folyamatos teljesítménykényszer és a magas elvárások – fokozott pszichés kockázatot is jelenthetnek (Jewett et al., 2014; White et al., 2017).

Pedagógiai szempontból az élsport olyan komplex nevelési közegetként értelmezhető, amelyben a mentális egészség megőrzése nem kizárólag egyéni felelősség, hanem a sportolót körülvevő támogató rendszer feladata is. Kiemelt szerepet játszik ebben az edző–sportoló kapcsolat, valamint az autonómiát támogató, reflektív edzői szemlélet, amely elősegíti, hogy a sportolók a stresszhelyzeteket és kihívásokat tanulási tapasztalatként értelmezzék, és hosszú távon is fenntartsák pszichés egyensúlyukat (Wylleman et al., 2004; Stambulova et al., 2009; Gyömbér & Kovács, 2012).

A mentális támogatás hatékonysága különösen akkor érvényesül, ha nem kríziskezelésként, hanem a sportolói nevelés integrált, preventív és fejlesztő elemeként jelenik meg. Az edzők, sportpszichológusok és egyéb segítő szakemberek együttműködése hozzájárulhat ahhoz, hogy a sportolók képesek legyenek a sikereket és kudarokat saját fejlődési útjuk részeként értelmezni, valamint eredményesen alkalmazkodni az olyan kritikus átmeneti időszakokhoz, mint az olimpiai ciklus lezárása vagy a sportkarrier befejezése (Gardner & Moore, 2006; Schinke et al., 2018; Diment et al., 2023).

Motiváció, siker- és kudarcfeldolgozás a sportban

A sportmotiváció az egyik legfontosabb pszichológiai tényező az élsportban. A motivációs folyamatok meghatározzák a viselkedés irányát, intenzitását és fennmaradását (Gyömbér & Kovács, 2012). A sportpszichológiai kutatások kiemelik az intrinzik és extrinzik motiváció közötti különbségtétel jelentőségét (Deci & Ryan, 1985; Tóth, 2010).

A siker és kudarc feldolgozása szorosan összefügg a motiváció alakulásával. A jól feldolgozott kudarc tanulási lehetőséget jelenthet, míg a feldolgozatlan siker vagy túlzott külső

elvárás hosszú távon motivációvesztéshez vezethet (Gyömbér, 2018a, 2018b; Goschi & Pálvölgyi, 2022). A sportmotiváció empirikus vizsgálatára széles körben alkalmazzák a Sportmotivációs Skálát (SMS), illetve annak magyar adaptációját (H-SMS), amely számos hazai és nemzetközi kutatásban bizonyult megbízható mérőeszköznek (Vallerand & Loiser, 1989; Paic et al., 2018).

Összességében a szakirodalom arra világít rá, hogy az olimpiai felkészülés és az azt követő időszak nem csupán pszichológiai, hanem pedagógiai értelemben is kritikus fejlődési szakasz, amely tudatos támogatást, reflektív feldolgozást és komplex motivációs kereteket igényel.

Ryan és Deci (2000) előzetes kutatása szerint a kudarcok hatásának vizsgálatában kulcsfontosságú lehet, hogy a sportoló mennyire képes autonómiát, kompetenciát és kapcsolódást megélni a sportban. A kudarcok szembesíthetik a sportolót saját korlátaival, ami csökkentheti az önálló motivációt, de ha a sportoló képes tanulni belőlük, hosszútávon erősítheti a belső motivációt.

Módszertan

Kutatási design

A kutatás kevert módszertanú (mixed-methods) megközelítésben valósult meg, amely kvalitatív és kvantitatív adatgyűjtési eljárásokat egyaránt alkalmazott. A módszertani trianguláció célja az volt, hogy az olimpiai résztvevőket követő siker- és kudarcfeldolgozási folyamatokat, valamint a sportolói motiváció alakulását több nézőpontból, egymást kiegészítve lehessen feltárni.

A kvalitatív adatgyűjtés félig strukturált interjúk formájában történt, míg a kvantitatív vizsgálatot egy standardizált sportmotivációs kérdőív, a H-SMS (Hungarian Sport Motivation Scale) alkalmazása egészítette ki.

Minta és adatfelvétel

A vizsgálatban 26 magyar olimpiikon vett részt, akik az utolsó három nyári olimpiai játék valamelyikén (Rió de Janeiro, Tokió, Párizs) képviselték Magyarországot. Az adatfelvétel 2024 novembere és 2025 januárja között zajlott, az adatok feldolgozása 2025. január–februárban történt. A kezdetben tervezett mintanagyságot néhány lemondott interjú csökkentette.

A mintavétel célzott, kényelmi jellegű volt, az olimpiikonok elérése személyes és szakmai kapcsolatok (sporttársak, egyetemi oktatók, sportpszichológusok) közvetítésével történt. A résztvevők közül 13 fő nő és 13 fő férfi volt. A minta egyéni, csapat- és vegyes sportágakat egyaránt képviselt (pl. úszás, atlétika, küzdősportok, torna, kajak-kenu, sportlövészet, vízilabda, vívás).

Az interjúk elemzése során a sportolókat életkor alapján négy csoportba soroltuk (21–24, 25–27, 28–29, 30–34 év), amely bontás az idézetek és típuspéldák értelmezését segítette.

Kutatási eszközök

Félig strukturált interjú

A kvalitatív adatgyűjtés során saját összeállítású, félig strukturált interjúvázlatot alkalmaztunk. Az interjúk az olimpiai felkészülés és versenyzidőszak megélésére, a siker- és kudarc-tapasztalatokra, a kudarcfeldolgozás egyéni stratégiáira, a motiváció alakulására, valamint a mentális támogatás és megküzdési stratégiák szerepére fókuszáltak. A félig strukturált forma lehetővé tette az előre meghatározott kérdések rugalmas kiegészítését, támogatva az egyéni narratívák kibontását és a feldolgozási folyamatok mélyebb megértését.

H-SMS kérdőív

A kvantitatív adatgyűjtéshez a Sport Motivation Scale – Hungarian version (H-SMS) kérdőívet alkalmaztuk. Az eredeti Sport Motivation Scale-t angol és francia nyelven validálták (Brière et al., 1995; Pelletier et al., 1995), magyar adaptációját Paic és munkatársai készítették el (2018).

A H-SMS 19 itemből áll, amelyekre a válaszadók 1–7-ig terjedő Likert-skálán jelzik, mennyire tartják igaznak magukra az egyes állításokat. A kérdőív a sportolói motiváció különböző dimenzióit méri, és a validációs vizsgálatok alapján alkalmas a sportolói motiváció megbízható felmérésére, valamint az eredmények nemzetközi összehasonlítására is. A szerzők javaslata szerint a mérőeszköz több sportágban történő alkalmazása további kutatási lehetőségeket hordoz magában (Paic et al., 2018).

Kutatásetikai szempontok

A kutatás lefolytatásához szükséges kutatásetikai engedélyt 2024. november 11-én kaptuk meg (iktatási szám: BTK-PI/8406-1/2024). A résztvevők önkéntesen vettek részt a vizsgálatban, és tájékoztatást kaptak a kutatás céljáról, menetéről, valamint az anonimitás és az adatkezelés biztosításáról. A kérdőív címe: Az olimpiakonok siker- és kudarcfeldolgozása, valamint motivációjuk vizsgálata.

Adatfeldolgozás és elemzési eljárások

A kvantitatív adatok feldolgozása során alapstatisztikai mutatókat (átlag, szórás, gyakoriság) alkalmaztunk, amelyeket táblázatok és ábrák segítségével szemléltettünk. Az adatok előzetes rendezése és leíró elemzése Excel program használatával történt. Az összehasonlító statisztikai elemzéseket és a hipotézisek vizsgálatát a JASP statisztikai szoftver segítségével végeztük el.

A kvalitatív adatok elemzése során a válaszokat tematikus szempontok alapján rendszereztük. A szöveges adatokat kulcstémák mentén csoportosítottuk, és az egyes kategóriákhoz jellemző, illusztratív példákat rendeltünk, amelyek segítettek az eredmények értelmezését és kontextusba helyezését.

Eredmények

Kvantitatív eredmények és a motivációs mintázatok

A kvantitatív elemzések célja az olimpikonok motivációs jellemzőinek feltárása, valamint a siker és kudarc szubjektív értelmezése és a motiváció közötti összefüggések vizsgálata volt. A H-SMS kérdőív alskáláinak belső megbízhatósága megfelelőnek bizonyult (Cronbach- α = 0,617–0,913), ami összhangban áll a korábbi hazai és nemzetközi validációs eredményekkel (Pelletier et al., 1995; Paic et al., 2018).

Az eredmények alapján a minta egészére jellemző volt a *belső motiváció dominanciája*, különösen a kognitív intrinzik motiváció magas átlagértékei emelkedtek ki (1. táblázat). A külső motiváció alskálái közül az integrált szabályozás mutatott magasabb értékeket, míg az amotiváció alacsony szintje az élsportolók erős elköteleződésére és önszabályozására utal. Ez a motivációs profil összhangban áll a hosszú távon fenntartható sportolói karrierrel kapcsolatos szakirodalmi megállapításokkal (Deci & Ryan, 1985; Weinberg & Gould, 2019).

1. táblázat. H-SMS kérdőív átlaga és szórása

KATEGÓRIA	ÁTLAG	SZÓRÁS
intrinzik motiváció	4,865	1,138
effektív – intrinzik	4,666	1,323
kognitív – intrinzik	5,064	1,287
extrinzik motiváció	4,032	0,814
integrált szabályozás – extrinzik	5,192	1,470
identifikált szabályozás – extrinzik	4,796	1,680
introjektált szabályozás – extrinzik	4,653	1,707
külső szabályozás – extrinzik	1,512	0,571
amotiváció	1,576	1,010

A siker szubjektív megélése és a belső motiváció közötti kapcsolat vizsgálata nem mutatott szignifikáns összefüggést, ami arra utal, hogy az olimpiai siker értelmezése önmagában nem magyarázza a belső motiváció szintjét. Hasonlóképpen, a kudarc motivációs hatása és a belső motiváció között sem volt kimutatható statisztikai kapcsolat. Ezzel szemben a kudarc rövid és hosszú távú motivációs hatásai között szignifikáns, közepesen erős pozitív összefüggés jelent meg, ami azt jelzi, hogy a kudarc feldolgozásának módja időben viszonylag stabil mintázatot mutat.

A nemek közötti összehasonlítások nem tártak fel szignifikáns különbségeket sem a belső, sem a külső motiváció tekintetében, ugyanakkor a női sportolók esetében mindkét motivációtípus átlagértékei enyhén magasabbnak bizonyultak.

Az olimpiai felkészülés és részvétel érzelmi dimenziói

Az interjúk kvalitatív elemzése alapján az olimpiai felkészülés és részvétel érzelmileg rendkívül intenzív, gyakran ambivalens élményként jelent meg. A sportolók beszámolóiban egyszerre volt jelen az izgatottság, a motiváció és a büszkeség, valamint a szorongás, a félelem és a teljesítménykényszer. Egy harmincas éveielejáró női sportoló így fogalmazott: *„Izgatott voltam, büszkeség töltött el, hogy Magyarországot képviselhetem a legmagasabb szinten.”*

Ugyanakkor több válaszadó hangsúlyozta a nyomás és a bizonytalanság jelenlétét is: *„Féltem, hogy elrontom életem nagy lehetőségét. Féltem, hogy lesérülök, féltem, hogy csalódást okozok. De ezek ellenére sokszor pozitívan vártam az egészet.”* (húszas éveielejáró, női sportoló)

Az izgatottság és a nyomás egyidejű megjelenése különösen jellemző volt a fiatalabb sportolók narratíváira, ami összhangban áll az olimpiai részvételhez kapcsolódó fokozott érzelmi terheléssel (Gould & Maynard, 2009).

A siker értelmezése: belső kontroll és fejlődésorientáció

A siker fogalma az interjúk alapján elsősorban *belső referenciák mentén* szerveződött. Az olimpiikonok többsége nem kizárólag az eredményt vagy a helyezést tekintette sikernek, hanem a maximális teljesítmény nyújtását, a befektetett munka megtérülését és az önmagukhoz viszonyított fejlődést hangsúlyozta. Egy harmincas éveielejáró egyéni sportoló nő így fogalmazott: *„Számomra siker minden nap a maximumot nyújtani, és a lehető legtöbbet kihozni magamból. Én csak a saját teljesítményemet tudom kontrollálni.”*

Többen kiemelték az „odavezető út” jelentőségét is: *„Nem feltétlenül az okozza a sikerélményt, hanem az odavezető út és a munka.”* (húszas éveielejáró férfi sportoló)

Ez a szemlélet erősen rezonál az önhatékonyság és az autonóm motiváció elméleti kereteivel (Bandura, 1997; Deci & Ryan, 1985).

A kudarc megélése és adaptív feldolgozása

A kudarc kezdeti megélése szinte minden sportolónál negatív érzelmekkel járt, különösen a csalódottság, szomorúság és önkritika jelent meg. Ugyanakkor a narratívák döntő többségében a kudarc *tanulási és fejlődési lehetőségként* jelent meg hosszabb távon. Egy fiatal női sportoló így fogalmazott: *„Most már a kudarcra úgy tekintek, mint egy lehetőségre, hogy tanuljak belőle.”*

Többen hangsúlyozták a tudatos visszacsatolás szerepét: *„A kudarc egy visszacsatolás, hogy min kell változtatni.”* (harmincas éveielejáró férfi sportoló)

A kvantitatív eredményekkel összhangban a sportolók jelentős része számolt be arról, hogy a kudarc hosszú távon növelte motivációját, és hozzájárult mentális megerősödésükhöz (Galli & Vealey, 2008).

Az olimpia utáni időszak: üresség, megkönnyebbülés és motivációvesztés

Az olimpiai részvételt követő időszak különösen kritikusként bizonyult. Számos sportoló számolt be ürességérzésről, hiányérzetről és érzelmi kimerültségről: *„Amikor vége lett az*

olimpiának, volt bennem egy rossz érzés, hiányérzet, egy üresség.” (húszas évei elején járó férfi sportoló)

Egyes esetekben ez átmeneti motivációvesztéssel vagy súlyosabb pszichés nehézségekkel is társult, ami összhangban áll a „post-Olympic blues” jelenségével (Howells & Lucasen, 2018). Ugyanakkor több sportoló a megkönnyebbülés élményét is kiemelte, amely a hosszú évek feszített felkészülésének lezárásával függött össze.

Mentális stratégiák és támogató rendszerek

A sportolók beszámolói alapján a mentális megküzdési stratégiák széles repertoárja volt jelen, beleértve a tudatos reflexiót, a mentalitás fejlesztését és a szakemberekkel való együttműködést. A támogató hálózat jelentősége szinte minden interjúban megjelent: *„Az edzőm, a sportpszichológusom, a családom – mindig ott voltak.”*

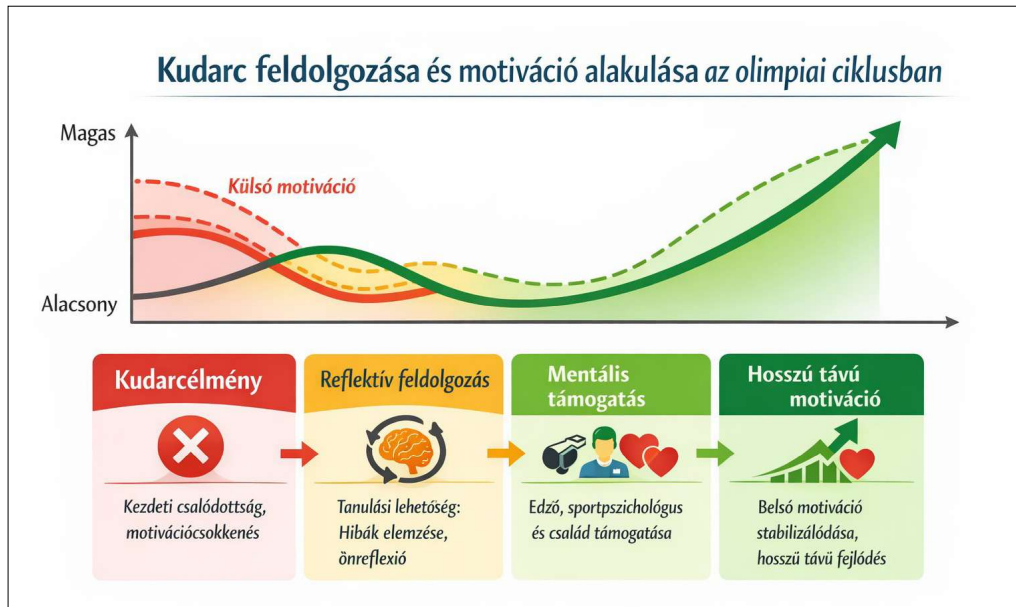
A sportpszichológus szerepét különösen hangsúlyosnak ítélték meg a kudarcok feldolgozásában és a motiváció fenntartásában, ami alátámasztja a mentális felkészítés integrált szemléletének fontosságát az élsportban (Lénárt, 2002; Reardon et al., 2019).

Megvitatás

A kutatás eredményei azt mutatják, hogy az olimpikonok siker- és kudarcfeldolgozása komplex, többretegű folyamat, amely nem csupán az objektív eredményekhez, hanem azok szubjektív értelmezéséhez, érzelmi megéléséhez és hosszú távú tanulási tapasztalataikhoz kapcsolódik. Az olimpiai szintű sportolók esetében a teljesítmény nem önmagában értelmezhető, hanem egy fejlődési és nevelési folyamat részeként. A 2. ábra ezt a folyamatot szemlélteti: bemutatja, hogyan alakul a sportolók motivációja egy kudarcélményt követően, a kezdeti érzelmi reakcióktól a reflektív feldolgozáson és a támogató környezet bevonásán keresztül a hosszú távú, stabil belső motiváció kialakulásáig. Az ábra tehát a kutatás eredményei alapján kirajzolódó tanulási és alkalmazkodási folyamat modelljeként értelmezhető.

A sportolók többsége a sikert nem kizárólag helyezésekhez vagy érmekhez köti, hanem ahhoz, hogy „a lehető legtöbbet hozza ki magából”, ami összhangban van a fejlődésorientált szemlélettel. Az érzelmi reakciók – izgatottság, büszkeség, szorongás, félelem, csalódottság, üresség – azt jelzik, hogy az olimpiai felkészülés és versenyzés érzelmileg rendkívül megterhelő. A sportolók megtanulták integrálni érzelmeiket a teljesítménybe, így a motiváció és a nyomás egyszerre jelenhet meg. Az érzelemszabályozás tanulási folyamatát a kutatás is alátámasztja.

2. ábra. Kudarc feldolgozása és a motiváció alakulása



A belső motiváció viszonylag stabil, internalizált rendszer, amely hosszú távú szocializációs és nevelési folyamat eredménye, ahol az edzők, családtagok és szakemberek támogatása kulcsfontosságú (2. ábra). A kudarcot a sportolók tanulási lehetőségként értelmezik, az önreflexió és a változtatási szándék szinte minden narratívában megjelenik, összhangban a reflektív tanulás pedagógiai elméleteivel. A sportpszichológusok és támogató szakemberek szerepe meghatározó, a mentális felkészülés kompetenciája tudatos, strukturált nevelési folyamat része.

A család és a támogató környezet motiváló és stabilizáló tényező, miközben a túlzott elvárások hosszú távon negatívan befolyásolhatják a sport iránti elköteleződést. Az olimpia utáni üresség és bizonytalanság érzése („post-Olympic blues”) számos sportolónál megjelenik, ami fokozott pedagógiai és pszichológiai támogatást igényel, különösen az átmeneti időszakokban, amikor a korábbi célok lezárulnak és új struktúrákat kell kialakítani.

A kutatás feltáró jellegű: a magyar minta nem reprezentatív, így az eredmények nem általánosíthatók a teljes magyar vagy nemzetközi olimpikon populációra. Az önbevalláson alapuló interjúk és kérdőívek torzíthatják az eredményeket, és a saját szerkesztésű kérdések nem fedhetek le minden releváns dimenziót. A sportolók motivációját és kudarcfeldolgozását befolyásolhatja az aktuális sportági ciklus, a fizikai és mentális állapot, valamint a versenyzési időszak. Az interjúk időkerete szintén korlátozhatta a válaszok részletességét.

A jövőbeni kutatásokban indokolt lehet nagyobb, nemzetközi minta bevonása, validált mérőeszközök, valamint longitudinális és több módszert ötvöző design alkalmazása az olimpikonok motivációjának és kudarcfeldolgozásának mélyebb megértéséhez.

Következtetés

Jelen tanulmány célja a magyar olimpikonok érzelmi és motivációs tapasztalatainak feltárása volt az olimpiai felkészülés, a versenydőszak, valamint az azt követő átmeneti szakasz során. A vizsgálat középpontjában a siker és a kudarc megélése, a motiváció alakulása, valamint azok a mentális stratégiák és támogató rendszerek álltak, amelyek hozzájárulhatnak a sportolók pszichés egyensúlyának, tanulási folyamataiknak és hosszú távú teljesítményüknek a fenntartásához. Az interjúk és kérdőíves adatfelvétel eredményei összességében azt mutatják, hogy az olimpikonok motivációs és érzelmi működése komplex, időben változó folyamatként értelmezhető, amely szorosan összefügg a kudarcfeldolgozás módjával és a rendelkezésre álló támogató környezettel.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy az olimpikonok esetében a kudarc nem minden esetben jár együtt azonnali motivációnövekedéssel. A sportolók jelentős része a kudarcot elsősorban tanulási lehetőségként, fejlődési pontként értelmezi, és nem feltétlenül tekinti azt közvetlen motiváló tényezőnek. Hosszú távon ugyanakkor azok a sportolók, akik képesek voltak a kudarcokat újraértelmezni, céljaikat rugalmasan módosítani, valamint mentális megküzdési stratégiákat alkalmazni, motivációjuk helyreállítását, sőt egyes esetekben megerősödését is megélték. Mindez arra utal, hogy az olimpiai szintű sportolók esetében a belső motiváció alapvetően stabil, és kevésbé érzékeny az egyes kudarcélményekre, ugyanakkor szoros kapcsolatban áll a tanulási folyamatokkal és az önreflexióval.

A vizsgálat eredményei azt is jelzik, hogy az olimpikonok motivációs rendszerében a belső és külső motiváció nem egymást kizáró tényezőként jelenik meg. Az elit sportban a folyamatos teljesítménykényszer, a versenyhelyzetek és a külső elvárások a belső motivációval párhuzamosan vannak jelen. A nemek közötti különbségek a külső motiváció tekintetében ebben a mintában nem mutattak markáns eltérést, ami arra utal, hogy olimpiai szinten a strukturális és anyagi feltételek kiegyenlítődése csökkentheti a motivációs különbségeket. Ezzel párhuzamosan a belső motiváció fenntartása továbbra is meghatározó szerepet játszik a hosszú távú sportolói fejlődésben.

Neveléstudományi szempontból kiemelten fontos eredmény, hogy a kudarcok feldolgozása az olimpikonok esetében nem csupán pszichológiai megküzdési folyamat, hanem tanulási és fejlődési mechanizmus is. A sportolók narratíváiban a kudarc gyakran olyan tapasztalatként jelenik meg, amely hozzájárul az önismeret mélyüléséhez, a célok újragondolásához és a személyes felelősségvállalás erősödéséhez. Ez a megközelítés összhangban áll a neveléstudomány azon alapvetésével, miszerint a fejlődés nem lineáris, hanem reflektív és tapasztalati tanulási folyamatok mentén valósul meg.

A kutatás eredményei rámutatnak továbbá a támogató rendszerek jelentőségére. A sportpszichológusokkal való együttműködés, valamint az edzői, családi és szakmai környezet szerepe meghatározó a sportolók mentális stabilitásának fenntartásában. A mentális technikák alkalmazása – mint a vizualizáció, légzőgyakorlatok, rutinok vagy reflexív gyakorlatok – gyakran szervezett szakmai támogatás keretében jelenik meg, ami pedagó-

giai értelemben strukturált tanulási környezetként értelmezhető. Különösen hangsúlyos a családi háttér szerepe: a támogató, de nem túlzottan kontrolláló szülői jelenlét hozzájárulhat a sport iránti belső motiváció és az egészséges sportolói identitás kialakulásához, míg a túlzott elvárások hosszú távon negatív hatással lehetnek a motivációra és a pszichés jóllétre. Mindez indokoltá teszi a sportszülői edukáció neveléstudományi jelentőségét.

Összességében a kutatás eredményei azt erősítik meg, hogy az olimpikonok teljesítménye nem kizárólag fizikai felkészültség kérdése, hanem szorosan összefügg a mentális stabilitással, a konstruktív kudarcfeldolgozással és a támogató tanulási környezettel. A mentális felkészülés az élsport elengedhetetlen része, amely nem egy-egy versenyidőszakhoz kötődik, hanem folyamatos fejlesztést és támogatást igényel. A segítségkérés és a mentális támogatás igénybevétele nem gyengességként, hanem tudatos fejlődési stratégiaként értelmezhető.

Jelen tanulmány hozzájárulhat ahhoz, hogy az élsport mentális és pedagógiai dimenziói nagyobb hangsúlyt kapjanak, és támogassa olyan komplex rendszerek kialakítását, amelyek nemcsak a rövid távú teljesítményt, hanem a sportolók hosszú távú fejlődését, jóllétét és fenntartható sportolói életpályáját is szolgálják.

Köszönetnyilvánítás

Szeretnénk kifejezni köszönetünket minden olimpikon sportolónak, akik bizalmukkal és őszinte válaszaikkal hozzájárultak a kutatáshoz. Tapasztalataik és gondolataik nemcsak a tanulmány tudományos értékét növelték, hanem mélyebb betekintést nyújtottak az élsportolói lét mentális és érzelmi kihívásaiba. Köszönettel tartozunk továbbá minden szakmai partnernek és támogató szakembernek a kutatás során nyújtott iránymutatásért és szakmai segítségért, akik hozzájárultak a tanulmány sikeres megvalósításához.

ABSTRACT

The aim of this study is to explore the emotional and motivational experiences of Hungarian Olympic athletes during the period of Olympic preparation, competition, and the subsequent transitional phase, from an educational science perspective. The focus of the research is on the learning processes related to the experience of success and failure, the development of motivation, and the mental strategies and support systems that contribute to maintaining athletes' psychological balance and long-term development.

The study is based on qualitative interviews and questionnaire-based data collection involving 26 Hungarian Olympic athletes who participated in one of the last three Summer Olympic Games. Data collection was complemented by the use of the H-SMS sports motivation questionnaire.

The results indicate that while failures are often associated with short-term decreases in motivation, conscious processing and reflective learning can transform these experiences into opportunities for long-term development. Athletes tend to interpret both success and failure as integral learning experiences within their sporting careers. The findings highlight that the maintenance of Olympic athletes' motivation is a complex process that can also be interpreted from a pedagogical perspective, in which a supportive educational environment and the integration of mental support play a key role.

Keywords: elite sport; motivation; learning and development; supportive environment; sport psychology

Irodalom

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bradshaw, H., Howells, K. & Lucassen, M. (2021). Abandoned to manage the post-Olympic blues: Olympians reflect on their experiences and the need for a change. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(5), 706–723. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1993974>
- Brassard, S., Dionne, P. & Bourdon, S. (2024). Elite athletes' environment and their capability to plan and prepare a career transition out of sport. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 24(2), 413–433. <https://doi.org/10.1007/s10775-022-09564-w>
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L. & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.
- Brière, N., Vallerand, R. J., Blais, M. & Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque et extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'Echelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26(4), 465–489.
- Brockett, C. L., Stansen, C., Bourke, M., Pascoe, M., Clements, M. & Parker, A. G. (2024). Factors that influence mental health and well-being of high-performance athletes from Olympic or Paralympic sport who have transitioned out of national-level or international-level sport: a mixed methods approach. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(2), e001991. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001991>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Galli, N. & Vealey, R. S. (2008). „Bouncing back” from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The sport psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Human Kinetics.
- Goschi, G. & Pálvölgyi, Á. (2022). *Dobbantó. A sportpszichológia tankönyve I*. Danvantara Kiadó.
- Gould, D. & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gyömbér, N. (2018a). *A sportpszichológiai felkészítés szerepe a sportolói személyiség formál(ód)ásában*. [Doktori értekezés tézisei, Testnevelési Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola]. <https://real-phd.mtak.hu/690/2/gyombernoemi.m.pdf>
- Gyömbér, N. (2018b). *Sportpszichológia*. Akadémiai Kiadó.
- Gyömbér, N. & Kovács, K. (2012). *Fejben dől el*. Noran Libro Kiadó.
- Howells, K. & Lucassen, M. (2018). 'Post-Olympic blues' — The diminution of celebrity in Olympic athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 67–78. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.04.008>
- Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T. & O'Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of adolescent health*, 55(5), 640–644. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.018>
- Lénárt, Á. (2002). *Sportpszichológia*. Dialóg Campus Kiadó.
- Lonsdale, C., Sabiston, C. M., Raedeke, T. D., Ha, A. S. & Sum, R. K. (2009). Self-determined motivation and students' physical activity during structured physical education lessons and free choice periods. *Preventive medicine*, 48(1), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.09.013>
- Nassis, G. P. & Millet, G. P. (2024). Key factors to prioritize when preparing for the Olympic Games. *Journal of sport and health science*, 13(6), 719–721. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2024.05.010>
- Nuetzel, B. (2023). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1265783. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
- Paic, R., Kajos, A., Meszler, B. & Prisztóka, G. (2018). A magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) validációja és eredményei. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 73(2/3), 159–182. <https://doi.org/10.1556/0016.2018.002>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M. & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>

- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczyński, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G. & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International journal of sport and exercise psychology*, 16(6), 622–639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Serpa, S. (2025). Psychological Sustainability in Elite Sport: Implications for Olympic Preparation. *Psychology International*, 7(4), 82. <https://doi.org/10.3390/psychoint7040082>
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Côté, J. E. A. N. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 7(4), 395–412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Thompson, K. G., Carter, G., Lee, E. S., Alshamrani, T. & Billings, A. C. (2022). „We're Human Too”: Media Coverage of Simone Biles's Mental Health Disclosure during the 2020 Tokyo Olympics. *Electronic News*, 16(3), 187–201. <https://doi.org/10.1177/19312431221095207>
- Tóth, L. (2010). *Motiváció a sportban*. Semmelweis Kiadó.
- Vallerand, R. J. & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142–169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Vargha, A., Zábó, V., Török, R. & Oláh, A. (2020). A jóllét és a mentális egészség mérése: a Mentális Egészség Teszt. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 21(3), 281–322. <https://doi.org/10.1556/0406.21.2020.014>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T. & Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653–666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>
- World Health Organization. (2025). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Utolsó letöltés: 2026.04.25.)
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 7–20. [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)

