

6. A sportperzisztencia sajátosságai

Kovács Karolina Eszter

Bevezetés

A sportperzisztencia, amely egy összetett fogalom, a sporttevékenység elsajátításának, formájának, szintjének és hatékonyságának kifejezésére alkalmazott terminológia. Használata azonban kevésbé elterjedt, mivel az elméletek inkább a sportmotivációra és az elkötelezettségre összpontosítanak, amelyek nem feleltethetők meg teljes mértékben a sportperzisztencia fogalmának, mivel a sport fizikai, mentális és szociális aspektusait együttesen foglalja össze (Kovács K. E., 2021). Túlmutat a sportmotiváción és az elkötelezettségen; a sportteljesítmény és a mentális szívósság megtestesítője. Összességében véve a sportperzisztencia a sportteljesítmény és az elkötelezettség csúcspontjaként kódolható. Magába foglalja az olyan pszichológiai készségeket, mint a reziliencia (Kovács K. E., 2021), az adaptív és proaktív megküzdés (Berki et al., 2020; Kovács K. E. et al., 2022) és a pozitív személyiségjegyek, amelyek szintén hozzájárulhatnak a lemorzsolódás megelőzéséhez, és lehetővé teszik a sportolók számára, hogy nagyobb fokú elkötelezettséget és kitartást mutassanak (Cairney et al., 2019). Következésképpen a sportolás nem korlátozódik a sporttevékenység végzésére, hanem egyfajta minőségi elkötelezettséggel jár együtt. Ez vonatkozik arra az erőfeszítésünkre, hogy eligazodjunk, feldolgozzuk és hasznosítsuk a teljesítményplatókkal, kudarcokkal, sérülésekkel vagy akár eredményekkel és pozitív tapasztalatokkal kapcsolatos stressztényezőket. A sportperzisztencia fogalma magában foglalja ezt a viselkedést és teljesítményt; vizsgálata azonban nem elterjedt a nemzetközi gyakorlatban, mivel a kutatások általában a sportolási szokásokra, a motivációra és az elkötelezettségre helyezik a hangsúlyt (Berki et al., 2020; K. E. Kovács et al., 2022). Összefoglalva, a sportolási kitartás a teljesítmény mutatójaként fogható fel, amely az egyén következetes fizikai aktivitásából származó teljesítményét tükrözi, függetlenül az adott tevékenység intenzitásától.

A kitartás szerepe megkérdőjelezhetetlen a versenysportban, hiszen sikeres sportkarrier csak akkor érhető el, ha a sportolók kitartanak tevékenységük mellett, szakmailag, egyéni és edző által vezetett edzésekkel, ideális esetben sportpszichológiai támogatással kombinálva. Sport- és személyiségpszichológiai szempontból az önbizalom és a kitartás megerősítése különösen fontos, mivel a

rendelkezésre álló kutatások szerint az önbizalom pozitívan korrelál a versenyteljesítménnyel és az edzésre fordított idővel (Larkin et al., 2016; Martin et al., 2015), a tudatos gyakorlással és az önfejlesztéssel (Tedesqui & Young, 2017), a döntési feladatokban elért sikerekkel (Larkin et al., 2016) és a sportolók sport iránti elkötelezettségével (Tedesqui & Young, 2017). Ennek megfelelően fordítottan arányos a sportból történő lemorzsolódással vagy a sportágváltással kapcsolatos gondolatok mértékével (Tedesqui & Young, 2017). A versenysportban a lemorzsolódás megelőzése különösen fontos, mivel időbe telik, mire a kitartó erőfeszítés meghozza gyümölcsét. A folyamat meglehetősen bonyolulttá válhat a serdülőkorban végbemenő jelentős fizikai, érzelmi és mentális átalakulások miatt, amelyek gyakran (átmeneti) eredménytelenséghez vezetnek. A hazai tapasztalatok azt mutatják, hogy sok sportoló hajlamos befejezni a sporttevékenységet még a csúcsteljesítmény elérése előtt (Szakál, 2022). Mindazonáltal fontos a szabadidősportban való kitartás szempontjának feltárása is. Ellentétben a versenysporttal, a szabadidős tevékenységekből jellemzően hiányzik a versenyelem, és nem méri olyan hatékonyan a teljesítményt, mivel nincsenek konkrét mutatók, mint például az érmek vagy az elismerések. A szabadidős sportok iránti folyamatos elkötelezettség azonban különösen fontos a személyiségfejlődés szempontjából, különösen az olyan érzékeny szakaszokban, mint a serdülőkor vagy a fiatal felnőttkor. A sportolás előnyei, bár eltérő hangsúllyal, a rekreációs tevékenységekben is megfigyelhetők (Szakál, 2022).

A sportolási szokásokra és elköteleződésre vonatkozó kutatási eredmények alapján, mind nemzeti és nemzetközi szinten, mind a sportágak szintjein, érdemes foglalkozni a sportperzisztencia kérdésével. Az egyes oktatási szinteken tanuló sportolók sportolási szokásainak, sport iránti elkötelezettségének és kitartásának vizsgálata a terület és a sportolói szerepek közötti egyensúly megértéséhez is elengedhetetlen (Kovács K., 2018). Emiatt a sportoló diákok és hallgatók kettős karriermodelljének vizsgálata kulcsfontosságú, különösen a versenysportolók esetében. Egyrészt fel kell ismernünk azokat az egyedi kihívásokat, amelyekkel azoknak a fiataloknak kell szembenézniük, akik egyszerre igyekeznek tanulmányi és sportolói területen is magas szinten teljesíteni. Mindez rávilágít a sportolói magatartás és a tanulmányi törekvések között szükséges bonyolult egyensúlyra (Oláh et al., 2022). Ennek a modellnek a megértése segít a személyre szabott támogatási rendszerek kialakításában, biztosítva, hogy a

sportoló diákok mindkét területen boldogulni tudjanak anélkül, hogy az egyiket feláldozná a másikért. Ezen túlmenően, ennek a koncepciónak a feltárása elősegíti a képzési ütemtervek, a tanulmányi pálya és a karrierátmeneti stratégiák optimalizálását, végső soron javítva a sportoló diákok holisztikus fejlődését és jóllétét, miközben lavíroznak kettős karrierjük pillérein.

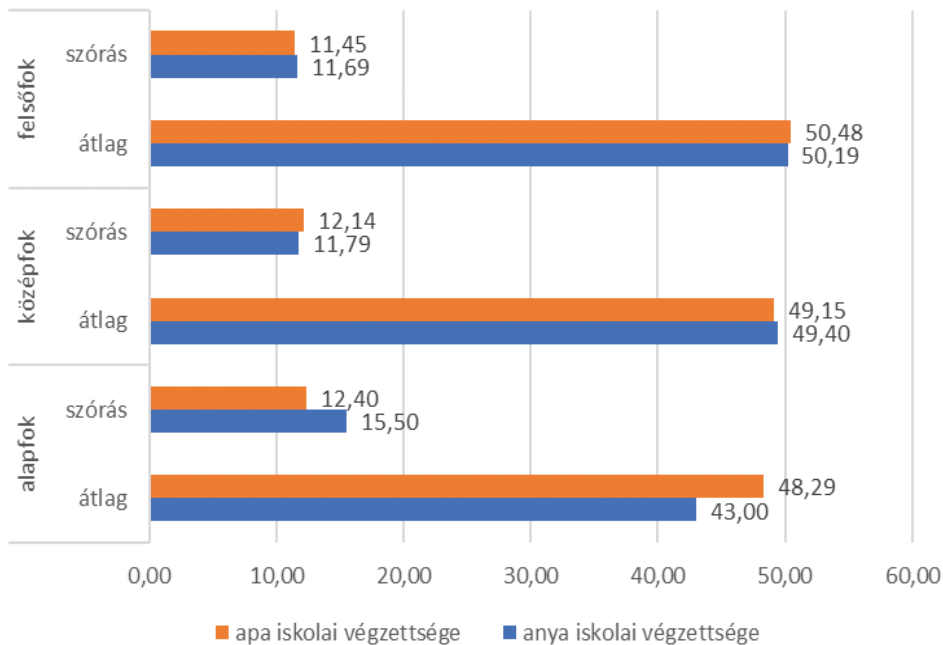
A sportperzisztencia sajátosságai a szociodemográfiai változók mentén

A szociodemográfiai változók tekintetében a nem, a lakóhely településtípusa, a szülők iskolai végzettsége és munkaerőpiaci státusza, a családszerkezetben bekövetkezett változás, valamint a testvér jelenléte mentén került sor összehasonlítások elvégzésére, amelyhez Mann-Whitney, valamint Kruskal-Wallis próbák alkalmazására került sor.

A lakóhely településtípusa alapján nem áll fenn jelentős különbség a sportperzisztencia tekintetében ($U=144126$; $df=1102$; $p=0,788$), mivel a nagyvárosi (főváros, megyeszékhely, nagyváros, 49,9 pont, $SD=11,5$) körülmények között élő sportolók sportperzisztenciája közel azonos a kisvárosi (falú, tanya, kisváros, 49,5 pont, $SD=12,1$) körülmények között élő fiatalok sportperzisztenciájának mértékével.

Az anya iskolai végzettségének tekintetében a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján nem áll fenn jelentős különbség a csoportok között ($\chi^2=6,02$; $df=3$; $p=0,111$), jóllehet a felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében tapasztalható a legmagasabb ($M=50,2$; $SD=11,69$), míg a középfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei körében ennél némiképp alacsonyabb ($M=49,4$; $SD=11,79$), végül az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében a legalacsonyabb a sportperzisztencia ($M=43$; $SD=15,5$). A Dwass-Steel-Critchlow-Fligner páros összehasonlítás alapján az egyes csoportok közötti páros összevetések sem mutattak szignifikáns különbséget. Az apa iskolai végzettségét tekintve is ugyanez a trend tapasztalható, jóllehet ebben az esetben sem szignifikánsak a különbségek sem a Kruskal-Wallis ($\chi^2=3,29$; $df=3$; $p=0,349$), sem a Dwass-Steel-Critchlow-Fligner páros összehasonlítás eredményei alapján ($p>0,05$, 19. táblázat). A legmagasabb sportperzisztencia ebben az esetben is a felsőfokú iskolai végzettségű apák gyermekei körében mutatható ki ($M=50,5$; $SD=11,45$), amelyet a középfokú ($M=49,2$; $SD=12,14$), majd az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekei követnek ($M=48,3$; $SD=12,4$).

11. ábra. A sportperzisztencia alakulása a szülők végzettsége mentén (pont)



A szülők munkaerőpiaci státusza tekintetében is áttekintésre kerültek a sportperzisztencia mintázatai. Azon sportolók körében, akiknek édesanyja/nevelőanyja dolgozik, a sportperzisztencia átlaga 50,1 pont ($SD=11,7$), miközben azon sportolók körében, akiknek édesanyja/nevelőanyja nem dolgozik, a sportperzisztencia-átlag 46,8 pont ($SD=12,3$), amely a Mann-Whitney próba eredményei alapján szignifikáns különbség ($U=40552$; $df=1102$; $p=0,006$). Az apa munkaerőpiaci státusza tekintetében is az látszik, hogy a foglalkoztatott édesapák/nevelőapák gyermekeinek körében magasabb a sportperzisztencia mértéke ($M=50,2$, $SD=11,5$) a nem dolgozó édesapák/nevelőapák gyermekeinek perzisztencia-értékeivel összevetve ($M=43,9$, $SD=13,1$). A különbség ebben az esetben is szignifikáns ($U=27879$; $df=1102$; $p=0,006$).

A családszerkezeti változás tekintetében is megnéztük a sportperzisztencia-értékek alakulását. Ebben az esetben az volt tapasztalható, hogy a perzisztenciaérték azoknak a körében magasabb, ahol nem történt változás a családszerkezetben (történt változás: $M=48,9$, $SD=12,4$; nem történt válto-

zás: $M=50,3$, $SD=11,5$), amely a Mann-Whitney próba eredményei alapján szignifikáns különbség ($U=117675$; $df=1102$; $p=0,018$).

A testvér jelenlétének a sportperzisztencia alakulásában megvalósuló szerepe is elemzésre került. Az eredmények alapján a testvérral rendelkező sportolók perzisztenciájának értéke mutatkozott szignifikánsan magasabbnak (van testvér: $M=50,2$, $SD=11,5$; nincs testvér: $M=46,7$, $SD=13,6$; $U=57899$; $df=1101$; $p=0,04$).

Megvizsgáltuk az objektív anyagi helyzet mentén kimutatható különbségeket is. Az eredmények alapján az átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolókra szignifikánsan magasabb sportperzisztencia jellemző ($M=51$; $SD=11,7$) az átlag alatti objektív anyagi helyzettel jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=48,18$; $SD=12,21$; $U=87229$; $df=1102$; $p<0,001$).

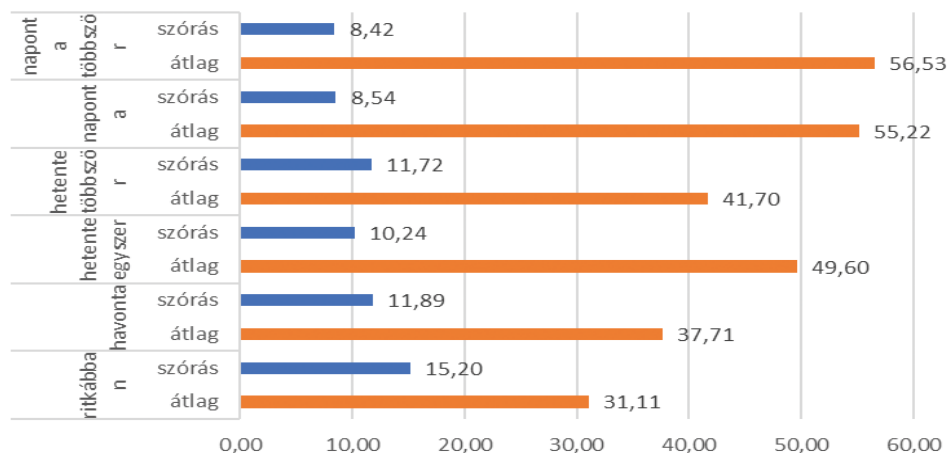
Végül a tanulmányi szint mentén kimutatható különbségek feltárására került sor. Az eredmények alapján a középiskolás sportolók magasabb sportperzisztenciával jellemezhetőek ($M=52,87$; $SD=10,47$) a felsőoktatásban tanuló sportolókkal összevetve ($M=47,42$; $SD=12,16$; $U=87229$; $df=1102$; $p<0,001$).

A sportperzisztencia sajátosságai a sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

Először a sportolási gyakoriság mentén fennálló különbségeket térképeztük fel. A jelentős különbség áll fenn a csoportok között ($\chi^2=260,908$; $df=5$; $p<0,001$). A legmagasabb sportperzisztencia a naponta, illetve a naponta többször sporttevékenységet folytató sportolók esetében volt kimutatható, maiközben a havonta, valamint a ritkábban sportoló személyek körben volt a legalacsonyabb a sportperzisztencia szintje.

12. ábra. A sportperzisztencia alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



A sporttípus mentén is szignifikáns különbség volt kimutatható ($U=106280$; $df=1102$; $p<0,001$), a csapatsportolókra jellemző sportperzisztencia ($M=53,3$; $SD=9,1$) magasabb az egyéni sportolókkal összevetve ($M=47,1$; $SD=12,7$).

A versenysportoló fiatalokra jellemző sportperzisztencia mértéke szignifikánsan magasabb ($M=54,2$; $SD=8,8$) a szabadidősportoló fiatalokkal összevetve ($M=45,5$; $SD=12,5$; $U=106280$; $df=1102$; $p<0,001$).

Az egyesületnél sportoló fiatalokra jellemző sportperzisztencia szignifikánsan magasabb ($M=54,1$; $SD=11,8$) a nem egyesületnél sportoló fiatalokkal összevetve ($M=45,5$; $SD=12,5$), amely különbség szignifikáns ($U=87229$; $df=1102$; $p<0,001$).

A sportágváltás tekintetében nem mutatható ki jelentős különbség a sportperzisztenciában ($U=140056$; $df=1102$; $p=0,082$), mivel a sportágváltó fiatalokra jellemző perzisztencia ($M=50,6$; $SD=11,1$) csaknem azonos a sportágot nem váltó fiatalokra jellemző perzisztenciával ($M=49,2$; $SD=12,2$).

A sportperzisztencia alakulásában az egyesületnél és az egyénileg folytatott edzés mennyisége is jelentősnek bizonyult. Az egyesületi sporttevékenység esetén az átlag feletti óraszámú egyesületi keretek közötti sportot folytató személyek sportperzisztencia-értéke szignifikánsan magasabbnak bizonyult ($M=65,73$; $SD=8,65$) az átlag alatti óraszámú egyesületi keretek közötti edzést folytató

sportolókkal összevetve ($M=46,51$; $SD=12,32$; $U=87229$; $p<0,001$). Ugyanez a trend mutatható ki az egyéni edzés mennyiségének tekintetében is: azok a személyek jellemezhetőek magasabb sportperzisztenciával, akik az átlagosnál nagyobb mértékben folytatnak egyéni edzést ($M=52,38$; $SD=10,48$), s tőlük az átlagosnál kevesebb egyéni edzést folytató sportolók sportperzisztenciaszintje jelentősen elmarad ($M=48,16$; $SD=12,24$; $U=82312$; $p<0,001$).

Végül a szubjektív egészségi és edzettségi állapot mentén kimutatható különbségek feltárására került sor. Az edzettségi állapot tekintetében látható, hogy az átlag feletti szubjektív egészségi állapottal jellemezhető sportolókra szignifikánsan magasabb sportperzisztencia jellemző ($M=53,39$; $SD=10,28$) az átlag alatti egészségi állapottal jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=47,32$; $SD=12,01$; $U=97701$; $p<0,001$). A szubjektív edzettségi állapot vonatkozásában is ugyanez mutatható ki, mivel az átlag feletti szubjektív edzettségi állapottal jellemezhető sportolók szignifikánsan magasabb sportperzisztencia-szinttel jellemezhetőek ($M=56,21$; $SD=9,7$) az átlag alatti edzettségi állapottal jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=47,35$; $SD=11,56$; $U=59829$; $p<0,001$).

Megbeszélés

Összességében véve a sportperzisztencia mértékét jelentősen befolyásolja a sportoló neme, a szülők munkaerőpiaci státusza, a családszerkezet és a sportolási szint. A szociodemográfiai változók vizsgálata során a sportperzisztencia szempontjából jelentős különbségek mutatkoztak a nemek szerint. A férfiakra jellemző sportperzisztencia szignifikánsan magasabb volt a nőkkel összevetve. A férfiak általában magasabb sportolási gyakoriságokkal is jellemezhetőek (European Commission, 2022; K. Kovács, 2022; K. Kovács & Kovács, 2021), valamint a sportperzisztencia háttérében meghúzódó okok (pl. szituációs tényezők, a szórakozás, a csapatmunka, a fittség, a készségfejlesztés, a barátság, az energiafelszabadítás és a teljesítmény) is indokolhatják a kitartóbb sporttevékenységet (Ivanović & Ivanović, 2018).

A szülők iskolai végzettségének tekintetében a felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében volt kimutatható a legmagasabb sportperzisztencia, ez a különbség azonban nem szignifikáns. Fontos azonban megjegyezni, hogy magasabb iskolai végzettségű szülők gyermekei körében általában magasabb sportolási intenzitás jellemző (K. Kovács, 2015, 2022), ez azonban

jelen kutatás eredményei alapján nem párhuzamos a magasabb sportperzisztenciával.

A szülők munkaerőpiaci státusza szintén befolyásolhatja a sportperzisztenciát, hiszen azok a fiatalok, akiknek szülei dolgoztak, magasabb sportperzisztenciával voltak jellemezhetőek. A dolgozó szülők képesek jobban támogatni gyermekeiket mind anyagilag, mind időben (K. Kovács et al., 2024). Emellett a dolgozó szülők gyermekei korábban tanulják meg az önállóságot és a felelősségvállalást, ami a sport iránti kitartást is erősítheti (Stefansen et al., 2018). Ezzel összefüggésben áll az az eredmény is, mely szerint az átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolókra szignifikánsan magasabb sportperzisztencia. Az anyagi helyzet pozitív hatással van az életkörülményekre, és csökkenti az anyagi okok miatt történő lemorzsolódás valószínűségét. Emellett a jobb anyagi helyzet növeli a sportoló esélyét arra, hogy hozzáférjen a legmodernebb edzésfelszerelésekhez és infrastruktúrákhoz, valamint együtt dolgozzon edzőkkel és egyéb szakemberekkel, így a rendelkezésre álló erőforrások segíthetik a sportolók teljesítménye optimalizálásában és a sport melletti elköteleződésben (Sulz et al., 2023). A család szerkezete és a testvérek jelenléte pozitív a sportperzisztencia alakulásában. A stabil, intakt családszerkezet, valamint a testvér jelenléte esetén magasabb sportperzisztenciát tapasztaltunk. A testvérekkel való közös sportolás növelheti az élményt és az elköteleződést (Taylor et al., 2021). Emellett intakt családszerkezet esetében jellemző az egészségtudatos magatartás magasabb foka (például rendszeres sporttevékenység), miközben az egészségkockázati magatartásformák kevésbé jellemzőek (K. E. Kovács, 2020).

A középiskolás sportolók magasabb sportperzisztenciával jellemezhetőek. A középiskolás korú sportolók általában a sportkarrierjük elején járnak, és erősebben motiváltak lehetnek a kitartásra és fejlődésre (K. E. Kovács et al., 2022; Pujianto et al., 2024). Emellett a középiskolások gyakran erősebb versenyszellemmel és támogatással rendelkeznek az iskolai közösségükben, ami növeli a sport melletti kitartást (Frimpong et al., 2021).

A sportágspecifikus változók vizsgálata során kiderült, hogy a naponta, illetve a naponta többször sporttevékenységet folytató sportolókra jellemző a legmagasabb, valamint a havonta, valamint a ritkábban sportoló személyekre jellemző a legalacsonyabb sportperzisztencia. Ennek hátterében az állhat, hogy a rendszeres edzés nemcsak a fizikai teljesítményt javítja, hanem pszichológiai szempontból

is erősíti az elkötelezettséget. Emellett a rendszeres sporttevékenység fokozza a motivációt, tisztázza és erősíti a motivációs célrendszert, amely támogathatja a perzszenciát (K. Kovács & Kovács, 2021; Martín-Rodríguez et al., 2024).

A versenysportolókra szignifikánsan magasabb sportperzisztencia jellemző a szabadidősportolókkal összevetve. A versenysportolók gyakran konkrét célokat tűznek ki maguk elé, mint például versenyek megnyerése, rekordok döntése vagy magasabb szintre lépés, amely erős motivációt adhat a kitartáshoz (Sopa & Pomohaci, 2018). Emellett a versenysportolók rendszeres, strukturált edzésprogramokat követnek, valamint gyakran kapnak támogatást edzőktől, dietetikusoktól, sportpszichológusoktól és más szakemberektől, amely szintén növelheti az elköteleződést és a perzisztenciát (Mottaghi et al., 2013; Stefansen et al., 2018).

Csapat sportolók esetében is magasabb volt a sportperzisztencia, mint az egyéni sportolók esetében. A csapatsportok sajátossága a közösségből fakadó támogatás, amely erős közösségi érzést és támogatást nyújt számukra (Connaughton et al., 2008). A csapattársakkal való közös munka és a versenyeken való részvétel, a bajtársiasság és a csapatszellem erősítheti az elköteleződést.

Az egyesületnél sportoló fiatalok szintén magasabb sportperzisztenciát mutattak a nem egyesületnél sportoló fiatalokhoz képest. Korábbi kutatások rávilágítottak arra, hogy a sportegyesületi tagság pozitívan hat a fiatalok egészségi állapotára. A sportszervezeti tagok kisebb mértékű stresszről, fáradtságról vagy szorongásról, valamint nagyobb mértékű élettel való elégedettségről számolnak be (Brick et al., 2021; Khan et al., 2022).

Az edzés mennyiség – mind egyesületi, mind egyéni szinten – döntő szerepet játszik a sportszerű kitartás elősegítésében. Az egyesületi sporttevékenységet vizsgálva nyilvánvalóvá válik, hogy az átlagon felüli mennyiségben egyesületi edzést folytató egyének szignifikánsan magasabb szintű sportperzisztenciát mutatnak. Hasonló minta rajzolódik ki az egyéni edzés mennyiségében is. Az átlagosnál nagyobb mennyiségű egyéni edzést folytató egyénre magasabb sportperzisztencia jellemző. A rendszeres és nagyobb intenzitású edzés javíthatja a sportolók fizikai, mentális és szociális egészségét, erősítheti a motivációt, és segíthet fenntartani a sport iránti elkötelezettséget (Moravec et al., 2025; Moravec, 2022; Malm et al., 2019). Emellett a több edzés idő- és energia-befektetéssel jár, amelyet a sportoló könnyen összekapcsolhat a sportban elért fejlődés érzésével, s a befektetett munkával arányosan kisebb lehet a lemorzso-

lódás esélye (Wall & Côté, 2007)..Végül a szubjektív egészségi és edzettségi állapot tekintetében is az látható, hogy azok a sportolók jellemezhetőek magasabb sportperzisztenciával, akikre az átlagnál jobb egészségi és edzettségi állapot jellemző. A jó egészségi és edzettségi állapot pozitív korrelál a jó közérzettel, ami közvetlenül hozzájárulhat a sport iránti motiváció fenntartásához, így a sportoló nagyobb eséllyel folytatja a rendszeres edzést és sporttevékenységet (K. E. Kovács, 2021). A jó egészségi és edzettségi állapot a mentális egészségre is kedvező hatással van. A rendszeres edzés és a jó fizikai állapot hangulatjavító hatású, csökkenti a szorongást, a stresszt és a kiégés valószínűségét, és javítja az önértékelést és növeli az mentális ellenállóképességet (Fadare et al., 2022).

Összegzés

A tanulmány a sportperzisztencia jelenségét vizsgálja, amely a sportolók kitarató sportmagatartására utal, túlmutatva a sportmotiváció szokásos értelmezésén. A szociodemográfiai változók közül a nemek tekintetében a férfiak szignifikánsan magasabb sportperzisztenciát mutattak, míg a szülők munkaerőpiaci státusa és az anyagi helyzet szintén befolyásolta az eredményeket: a dolgozó szülők gyermekei magasabb kitaratást mutattak. A stabil családszerkezet és a testvérek jelenléte szintén pozitív hatással volt a sportperzisztenciára. Az eredmények szerint a középiskolás diákok magasabb perzisztenciával rendelkeztek, mint a felsőoktatásban tanulók.

A sportspecifikus változók közül a sportolási gyakoriság, a sporttípus és a sportolási szint jelentős különbségeket mutattak. A naponta sportoló, csapatsportot űző, valamint versenysportolók magasabb perzisztenciát mutattak, mint az egyéni sportolók vagy szabadidős sportolók. Az egyesületben sportolók, illetve az átlag feletti edzést végzők szintén kitartóbbnak bizonyultak. Továbbá, a szubjektív egészségi és edzettségi állapot pozitív összefüggést mutatott a sportperzisztenciával.

A kutatás rámutat arra, hogy a sportperzisztencia növeléséhez fontos a megfelelő támogatás, különösen a fiatal sportolók körében. A tanulmány eredményei megerősítik, hogy a sportperzisztencia fejlesztése nemcsak a fizikai, hanem a mentális és szociális tényezőkkel is szoros kapcsolatban áll. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszer szintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint

a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A sportolók perzisztencia-mintázatainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Hivatkozásjegyzék

- Berki, T., Pikó, B. F., & Page, R. M. (2020). Hungarian Adaptation of the Sport Commitment Questionnaire-2 and Test of an Expanded Model with Psychological Variables. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 86(1), 15–26. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0009>
- Brick, C., Bosshard, A., & Whitmarsh, L. (2021). Motivation and climate change: A review. *Current Opinion in Psychology*, 42, 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.04.001>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- European Commission. (2022). *Special Eurobarometer 525—Sport and Physical Activity*. Európai Unió.
- Fadare, S. A., Mae, I. L., Ermalyn, L. P., Kharen, M. G., & Ken, P. L. (2022). Athletes' Health and Well-Being: A Review of Psychology's State of Mind. *American Journal of Multidisciplinary Research and Innovation*, 1(4), Article 4. <https://doi.org/10.54536/ajmri.v1i4.551>
- Frimpong, J. B., Srem-Sai, M., Junior, J. E. H., Abieraba, R. S. K., Sorkpor, R. S., & Schack, T. (2021). Interactions Between Gender, Age and Competitive Level on Elite Student-athletes' Religious Coping Experiences in the Week Leading Up to Competition. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.11648/j.ijsspe.20210604.11>

- Ivanović, M., & Ivanović, U. (2018). Gender differences during adolescence in the motives for physical exercise, depression, anxiety and stress. *Exercise and Quality Of Life Journal (EQOL)*, 10(1), 17–27. <https://doi.org/10.31382/eqol.180602>
- Khan, A., Ahmed, K. R., Hidajat, T., & Edwards, E. J. (2022). Examining the Association between Sports Participation and Mental Health of Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 17078. <https://doi.org/10.3390/ijerph192417078>
- Kovács, K. (2015). *A sportolás mint támogató faktor a felsőoktatásban*. CHERD-H.
- Kovács K. (2018). A sportolás és a perzisztencia összefüggésének vizsgálata öt ország hallgatóinak körében. *Magyar Pedagógia*, 118(3), Article 3. <https://doi.org/10.17670/MPed.2018.3.237>
- Kovács, K. (2022). *Sportoló campus—Eredményes hallgató?* CHERD.
- Kovács, K., & Kovács, K. E. (2021). Using the Behavioural Regulation in an Exercise Questionnaire (BREQ–2) in Central and Eastern Europe: Evidence of Reliability, Sociocultural Background, and the Effect on Sports Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), Article 22. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211834>
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In: G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közléte az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K., Oláh, Á. J., & Pusztai, G. (2024). The role of parental involvement in academic and sports achievement. *Heliyon*, 10(2), e24290. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24290>
- Kovács, K. E. (2020). *Egészség és tanulás a köznevelési típusú sportiskolákban*. CHERD.
- Kovács K. E. (2021). A sportperzisztencia vizsgálata az egészség, kapcsolati háló, motiváció és tanulmányi eredményesség függvényében. *Iskolakultúra*, 31(5), Article 5. <https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2021.05.55>
- Kovács, K. E., Kovács, K., Szabó, F., Dan, B. A., Szakál, Z., Moravec, M., Szabó, D., Olajos, T., Csukonyi, C., Papp, D., Örsi, B., & Pusztai, G. (2022). Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7423. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127423>

- Larkin, P., O'Connor, D., & Williams, A. M. (2016). Does Grit Influence Sport-Specific Engagement and Perceptual-Cognitive Expertise in Elite Youth Soccer? *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 129–138. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1085922>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., & Dent, M. (2015). *Gritty, Hardy, and Resilient: Predictors of Sport Engagement and Life Satisfaction in Wheelchair Basketball Players*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0015>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Moravec, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtőkéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravec, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2013). The Relationship between Coaches' and Athletes' Competitive Anxiety, and their Performance. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 7(2), 68–76.
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.

- Oláh, B., Rádi, B. m., & Kósa, K. (2022). Barriers to Seeking Mental Help and Interventions to Remove Them in Medical School during the COVID-19 Pandemic: Perspectives of Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19137662>
- Pujianto, D., Nopiyanto, Y. E., Wibowo, C., Kardi, I. S., Raibowo, S., Insanistyo, B., Ibrahim, Hasan, B., & Sutriawan, A. (2024). High School Student-Athletes: Their Motivation, Study Habits, Self-Discipline, Academic Support, and Academic Performance. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), Article 1. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.03>
- Sopa, I. S., & Pomohaci, M. (2018). Developing a Healthy Lifestyle of Students Through the Practice of Sport Activities. *Land Forces Academy Review*, 23(3), 207–218. <https://doi.org/10.2478/raft-2018-0025>
- Stefansen, K., Smette, I., & Strandbu, Å. (2018). Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports. *Sport, Education and Society*, 23(2), 162–172. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1150834>
- Sulz, L. D., Gleddie, D. L., Kinsella, C., & Humbert, M. L. (2023). The health and educational impact of removing financial constraints for school sport. *European Physical Education Review*, 29(1), 3–21. <https://doi.org/10.1177/1356336X221104909>
- Szakál, Z. (2022). Assessing the Role of the Coach in Terms of Dropping out from Youth Sports. *Central European Journal of Educational Research*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.37441/cejer/2022/4/1/10763>
- Taylor, R. D., Collins, D., & Carson, H. J. (2021). The Role of Siblings in Talent Development: Implications for Sport Psychologists and Coaches. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 626327. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.626327>
- Tedesqui, R., & Young, B. (2017). Associations Between Self-Control, Practice, and Skill Level in Sport Expertise Development. *RESEARCH QUARTERLY FOR EXERCISE AND SPORT*, 88(1), 108–113. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1267836>
- Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77–87. <https://doi.org/10.1080/17408980601060358>