

**A COACHING ÉS A SPORT:  
KEZDET, JELEN – ÉS A JÖVŐ?**

**COACHING AND SPORT:  
STARTING, PRESENT – AND WHAT ABOUT THE  
FUTURE?**

**ÁDÁM Anna – FENYVESI Éva**

Kulcsszavak: coaching, sportcoaching, coach, sportoló, edző  
Keywords: coaching, sport coaching, coach, sportman, trainer

JEL kód: M59, Z29

## Összefoglalás

*Sportversenyeken gyakori látvány, hogy egy sportoló, vagy egy sportcsapat a megszerzett előnyt percek alatt elveszíti, és a várva várt győzelem elillan néhány röpké pillanat alatt. Vajon mi okozza az ilyen és ehhez hasonló helyzetek kialakulását, a hirtelen leblokkolást? A fizikai felkészültség, vagy inkább a mentális edzettség hiánya? Az élsportolók tudása igen közel áll egymáshoz, ezért valószínűleg sokkal inkább ott dől el a végeredmény, hogy a verseny napján ki tud jobban fejben koncentrálni, ki tudja legyőzni a stressz okozta akadályokat. Azonban azt is jól tudjuk, hogy hiába határozzuk el, hogy innentől másképp csináljuk a dolgokat, ez önmagában még nem elegendő. Kell egy módszer, egy segítő, aki megtanítja, hogyan valósítsuk meg mindezt. A szakemberek szerint erre az egyik legmegfelelőbb eszköz a coaching. Talán az sem véletlen, hogy a coaching kialakulását a legtöbb szakirodalom a sportból eredezteti. Ennek ellenére Magyarországon ritkán halljuk, hogy a profi sportolók egy-egy nagy megmérettetés előtt a fizikális edző mellett mentális edzővel (coachcsal) is készülnének a versenyre.*

*Tanulmányunkban egy összetett primerkutatásnak azon részére térünk ki, amely azt kívánja bemutatni, hogy hazánkban mennyire ismerik, milyen mértékben és elsősorban milyen területeken alkalmazzák a sportolók körében a coaching módszert. Az adatokat és az információkat sportcoachokkal készített interjúkból, illetve egy kérdőíves felmérésből nyertük, amelyet csaknem kétszáz amatőr és profi sportolóval töltöttünk ki.*

## Summary

*It can be seen on tournaments that a sportsman or a team give away the advantage in a few minutes, and the expected win dissolves in the air in a few flashes. What can cause such manifestation or similar situations, like sudden blocking? Whether is it the missing of physical fitness or rather the unsuccessful mental preparation? Talents of first-class sportsmen are very similar, so it is rather more possible that final score is formed by that sportsman who can be more concentrated mentally on the day of competition, who can overcome the stress caused barriers. At the same time it is well-known that deciding to do things in different way as now is short, the decision alone is not enough. We need a method and a person who teach us how things can be realized. One of the most effective methods is coaching according to professionals. Most probably that is why coaching is originated from sport in the most publications. Despite of this, it can be heard seldom in Hungary that professional sportsmen have been preparing with mental coaches besides trainers for each important competition.*

*In this publication we present that part of our complex primer research which describes how much the coaching is acknowledged, how frequently and most of all in which area it is used among sportsmen in Hungary. Data and information were collected from interviews with sport-coaches and from a questionnaire filled in by almost two hundreds pro and amateur sportsmen.*

## Bevezetés

A coaching eredetének bemutatását leggyakrabban a sporttal hozzák kapcsolatba. Timothy Gallwey, amerikai teniszedző egy akkoriban szokatlanul számítógépes módszert alkalmazott a sportolók felkészítésére. Számos esetben azt tapasztalta, hogy tehetséges teniszezők vallanak kudarcot egy-egy mérkőzésen, ezért nemcsak a fizikai edzésre koncentrált, hanem sokkal inkább a mentális erőnlétre is. A módszer egyre több sikert hozott, ezért tapasztala-

tait leírta egy könyvben, amely „The Inner Game of Tennis” címmel jelent meg. Ezt követően sorban jelentek meg művei módszerének a sport más területén való alkalmazásának bemutatásáról: „The Inner Game of Skiing”, „The Inner Game of Golf”.

Később mivel a gyakorlat azt bizonyította, hogy a különböző sportokban jól működik ez a módszer, úgy gondolta, hogy hasznos volna alkalmazni ugyanezt a munkavégzés hatékonyságának emelésére is. A best practice megoldásokat a „The Inner Game of Work” című könyvében foglalta össze.

A szerző könyveinek vezér gondolata, hogy sokkal fontosabb és nehezebb a belső akadályokat, valamint önmagunkat legyőzni, mint az ellenfelet, a versenytársat. Ha az edző segít legyőzni, vagy mérsékelni a belső gátakat, akkor a játéktechnika tanítására nincs is igazán szükség, mert a módszer segítségével az egyébként tehetséges játékos természetes képességei felszínre törnek.

Később Gallwey a könyveiben leírtakat, illetve azok alkalmazásnak gyakorlatát átadta néhány lelkes érdeklődnek. Kiscsoportos foglalkozásokat szervezett, ahol bemutatta a bevált megoldásokat a résztvevőknek. Először csak a sport területén tevékenykedtek, de ügyfeleik a jól bevált gyakorlatot alkalmazni tudták az üzleti szférában felmerülő problémáikra is. Így a coaching egyre jobban áttért a sport világból az üzleti életbe, ahol ma sokkal inkább virágzik, mint a sport területén. Erre jó példa Sir John Whitmore 2011-ben Budapesten tartott előadása a coachingról, amikor a következőket mondta: „Az élsport még mindig a régi, instruáló módon dolgozik. Ma körülbelül 30 éves elmaradásban van még az élsport is az üzleti élettől, ha a vezetési módszereket vesszük alapul.” Sárvári György sportcoach úgy véli „Whitmore-nak igaza van abban, hogy az edzők legtöbbje nem rendelkezik modern coaching szemlélettel, és hagyományos utasításalapú irányítási modellel dolgozik” (Sárvári, 2013:395). Sárvári szerint azonban van kivétel, néhány különleges mester ösztönösen rendelkezik a coaching típusú vezetői szemlélettel, vagy ha nem, akkor elég nyitott arra, hogy coachokat alkalmazzon.

Magyarországon a coachingnak az üzleti életbe való betörése jó néhány éves csúszással történt Amerikához vagy Nyugat-Európához képest. Ez az elmaradás a sportcoaching elterjedésre hatványozottan igaz. Amennyiben Sir John Whitmore a sportcoaching 30 éves lemaradásáról beszél, aki Londonban, New Yorkban és Sanghajban működtet egy nemzetközi tanácsadó céget, akkor ez az adat a magyarországi elterjedés ütemére vonatkozóan igen negatív jövőt vetít előre. Egy biztos, hazánkban ma még se irodalma, se gyakorlata nincs igazán ennek a szakmának. Csak remélni tudjuk, hogy ezen a területen is hamarosan forradalmi változás következik be.

## **Sport coaching, sport coach**

A coaching mint módszer ugyanazon alapokon nyugszik függetlenül attól, hogy a sportban vagy a munka, vagy a magánélet területén alkalmazzák-e azt. Ezért a coaching általunk használt általános meghatározását adjuk meg kiinduló pontként (a sport coaching vonatkozásában is), amely így hangzik: A coaching egy olyan folyamat, amelynek során a coach és a coachee valamilyen közös cél megvalósulása érdekében együtt dolgozik. A coach – egy bizalmas légkör kialakítása után – a jelenre és a jövőre koncentrálna, utasításokat mellőző, támogató munkával, klienséből előhívja a benne rejlő képességeket, amelyekkel a coachee, képessé válik megvalósítani a saját maga által kitűzött célokat.

Ahhoz, hogy specializáljuk az előző meghatározást a sport területére, úgy gondoljuk, hogy a leghitelesebbek akkor leszünk, ha a sok sikert elért sportcoachok megközelítését vesszük alapul. Az egyik ilyen megközelítés szerint a sportcoaching az egészséges személyiségű sportolók mentális felkészítése. Ilyés Gyula úgy véli, hogy bár a fizikai, technikai felkészülés elengedhetetlen, de sokszor látjuk, tudjuk, hogy önmagában ez nem elég. A siker és a győzelem fejben dől el. Emellett elengedhetetlen a folyamatban való gondolkodás és a személyes felelősségvállalás, akár egyéni munkáról, akár csapatról van szó (Filius, 2014).

Egy másik hazai sportcoach, Sárvári György úgy véli, a „coaching lényegében egy, főként az üzleti életben bevált, a vezetési tanácsadás és a pszichoterápia elemeit egybeolvasztó, sajátos módszer, amelyet az egyéni és a csapatsportokban a neves külföldi klubok már mind több helyen használnak. A coaching az edző és a versenyzők között kialakuló, a sportoló személyiségének, tehetségének kibontakozását megcélzó újfajta együttműködési forma”. A realitást ki kell, hogy egészítse a fantázia, amibe számtalan dolog belefér, mint például az edzés előtti közös meditáció, vagy a mérkőzés utáni történeteket feldolgozó beszélgetés. Ez segít a győzelemre koncentrálni. Sárvári szerint komoly problémát jelent, hogy számos edző vetélytársnak érzi a coachot, vagy a sportpszichológust. (Sárvári, 2012).

A sportcoach tehát az, aki a coaching módszert a sport területén alkalmazza, azaz hozzájárul a sportolók fizikai és mentális edzéséhez, segíti őket, hogy képesek legyenek előhívni és kiaknázni rejtett potenciáljukat. Mindezt abból a célból teszi, hogy maximalizálja a sportoló teljesítményét. A sportcoach a meghatározott igényeknek megfelelően azokat a képességeket hozza elő klienséből, amelyek segítik őt a céljai elérésében, valamint támogatja a sportolót egy testhez álló edzési program megtervezésében és kivitelezésében. A lehetséges támogatottak (ügyfelek – coacheek) egyaránt lehetnek sportolók és sportcsapatok is.

Nagyon fontos az edző tudatossága, azonban előre nem igazán tud tervezni. Folyamatosan figyelnie kell a játékos pillanatnyi állapotát, mint egy jó orvosnak. Aki attól függően és úgy avatkozik be a szervezet működésébe, ahogy és amit az adott állapot igényel. (Jelinek, 2009)

Ilyés Gyula sportcoach szerint két dolog az, ami fontos, ha egy coach sportolókkal dolgozik. Ez a tisztelet és a szeretet. „Tisztelet az elért eredményeknek, az emberfeletti erőfeszítéseknek, az elvégzett munkának. Tisztelet a küzdeni tudásnak, a sok lemondásnak, a sokszor aszkéta életvezetésnek. És a szeretet. Szeretetet nem lehet könyvből tanulni. Véleményem szerint a sportolók szerethetők, sokszor esendők. Jó, ha ismerjük az öltöző szagát, a versenyző nyelvét, gondolkodásmódját, félelmeit” (Hrblog, 2013).

## **Anyag és módszer**

Ebben a publikációban egy összetett kutatásnak azon részét mutatjuk be, amely arra a kérdésre kíván választ adni, hogy a coaching módszer milyen szerepet tölt be hazánk sportvilágában. A kutatás többi kérdésével (Mennyire ismert a coaching Magyarországon, és elsősorban melyik irányzatok a közkedveltek? Milyen problémákkal fordulnak az emberek coachhoz? Az üzleti vagy inkább a magánélet problémáit kezelik itthon coaching módszerrel? Mérhető-e a coaching folyamatának sikeressége?) egy másik munkánkban<sup>1</sup> foglalkozunk.

Kutatási kérdésünk megválaszolásához szükséges adatokat, információkat elsősorban primer kutatáson keresztül szereztük meg. Szakemberekkel készítettünk interjúkat, illetve amatőr és profi sportolókat kértünk fel kérdőívünk kitöltéséhez.

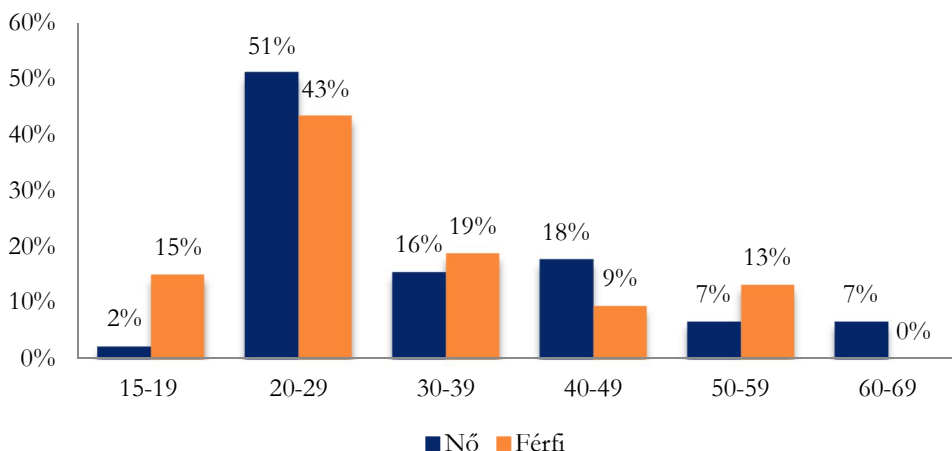
Összesen 18 fővel készítettünk interjút, a kérdőívet kitöltők száma 187 fő volt.

Az interjúk és kérdőív felvétele 2015. március – július között történt. A kérdőív kitöltése papíros alapon ment végbe, annak érdekében, hogy a megkérdezettek minél nagyobb számban kitöltsék azt, illetve a felmerülő kérdésekre közvetlenül tudjunk válaszolni. A kérdőívek kitöltését saját magunk végeztük, bízva abban, hogy az esetleges félreértések könnyebben elkerülhetőek legyenek. Ennek eredményeként csupán két kérdőívet kellett kizárnunk a feldolgozásból, annak hiányossága miatt.

A válaszadók között a nők és férfiak arányát és azok korcsoportonkénti eloszlását az alábbi ábra mutatja be (1. ábra). A minta nem reprezentatív, így az eredmények és a belőlük levont következtetések alapvetően a vizsgált mintára érvényesek.

---

<sup>1</sup> A coaching múltja, jelene és jövője – Magyarországi helyzetkép. In: Munkaerő piaci kihívások a XXI. században Magyarországon. (Szerkesztő Vágány Judit, Fenyvesi Éva). Megjelenés alatt.



1. ábra. A férfiak és nők korcsoportonkénti megoszlása a vizsgált mintában  
 Forrás: Saját szerkesztés

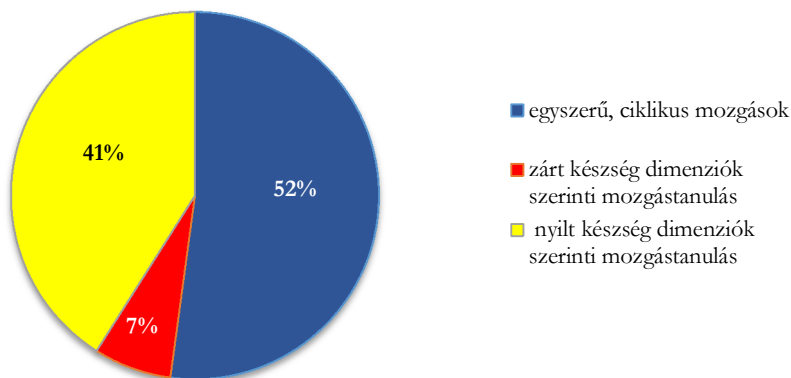
A kérdőívet kitöltőket megkérdeztük, hogy milyen sporttevékenységet folytatnak. A válaszadók összesen 17 féle sportágat (aerobik; futás; kézilabda; tenisz; tollaslabda; labdarúgás; kerékpár; jóga; sí; evezés; cardio, fitnessz, spinning; röplabda; küzdősportok; kondi; vízilabda; tánc; úszás) jelöltek meg. Ahhoz, hogy a kérdőívek feldolgozását megkönnyítsük, a megadott sporttevékenységeket klaszterekbe csoportosítottuk.

Az összevonas elvégzésére több csoportosítási mód közül választhattunk (Istvánfy, 2006).

- Az egyik ilyen csoportképzési mód, ha a sporttevékenységeket életani, illetve edzésméleti szempontok szerint választjuk szét. Ekkor a sporttevékenység természettudományos hatásait vizsgáljuk az emberi testre nézve.
- A pszichológiai szempontok szerinti csoportosításnál a sporttevékenység elsajátítását, a mozgástanulást vesszük alapul. Ennek alapján megkülönböztünk egyszerű ciklikus mozgást, filogenetikus, zárt készség szerint, illetve nyílt készség szerint elsajátítható mozgásokat.
- A felhasználási mód szerinti csoportosítás alapján szabadidő és profi sportot különböztethetünk meg.
- Ezen kívül létezik a szocializációs szempontok szerinti klaszterképzés. Ebben az esetben egyéni és csapatsportokról beszélünk.
- Lehetséges még egyéb gazdasági/társadalmi hatásokat alapul véve csoportosítani, mint pl. a hozzáférhetőség, költség (eszközigény, időigény, szakemberigény, stb.).

Úgy véltük, hogy jelen kutatáshoz a mozgástanulás szerinti csoportosítás áll a legközelebb, így a kérdőívben szereplő 17 sportágat a következő három klaszterbe soroltuk be (2. ábra):

1. Egyszerű, ciklikus mozgások, melyek genetikusan vannak kódolva bennünk (például: futás, úszás, kerékpározás, evezés, alap aerobic);
2. Filogenetikus, zárt készség szerint elsajátítható mozgások, bonyolult, betanult elemek megtanulása, amelyre külső ingerek nincsenek hatással (például: szertorna, jégtánc, jóga, tánc);
3. Nyílt készség szerinti mozgástanuláskor a külső ingerek hatása meghatározó szerepet játszik abban, hogyan mozgunk (például labdajátékok).



2. ábra. A válaszadók megoszlása a végzett sporttevékenység alapján  
 Forrás: Saját szerkesztés

A kérdőíveket Excel 2013 programmal dolgoztuk fel. A statisztikai értékelés egyváltozós analízissel (gyakoriság, középérték) és kétváltozós, keresztábra-elemzéssel történt.

Kutatási kérdésünkkel kapcsolatosan az alábbi feltevéssel éltünk: A coaching módszer bár a sportból indult el, mégis szűkkörben és kevés sportágban használják.

## Kutatási eredmények

Az empirikus kutatásunk két részből áll:

1. A coachokkal készített interjúk elemzése. Ehhez a részhez kapcsolódóan bemutattunk néhány hasonló témájú szekunder kutatást, azzal a céllal, hogy összehasonlítsuk primerkutatásunk eredményeivel.
2. Az amatőr és profi sportolók által kitöltött kérdőívekből nyert információk feldolgozása.

## Coachok a sportcoachingról

A sporttal kapcsolatos kutatások szerint a coachok és élsportolók a két fő társadalmi ágens, akik befolyásolják a sport iránti elkötelezettséget és motivációt. (Torregrosa et al, 2011)

„A sportban a testünkkel dolgozunk, de valójában a belsők van a munka fókuszában.” (Sárvári, 2008:212) Ezért igen fontos, hogy a sportolók ne csak fizikai edzéssel készüljenek egy-egy megmérettetésre. Ebben nyújthat segítséget a sportcoach, a sportolók mentális edzője.

Ezek a mentális képzések már korábban is jelen voltak a sport világában, de a legtöbbször nem tettek említést róla sem a sportolók, sem az edzők. Ennek hátterében az áll, hogy az edzők gyakran riválisuknak tartják a coachokat.

Valószínűleg ennek is köszönhető, hogy Magyarországon a sportcoaching annak ellenére gyerekcipőben jár, hogy maga a coaching a sport területéről indult el hódító útjára. A sportcoaching térnyerése igen lassú, de emellett egyre több pozitív példát is tudunk említeni, amely a versenyzők coaching módszerrel történő felkészítéséről számol be. Például a 2012-es olimpia előtt számos riport szólt arról, hogy a sportolók mentális képzésével külön szakemberek, coachok foglalkoznak. A haladó felfogásban a coach ugyanúgy a felkészítő csapat tagja, mint az edző és a gyűró. Ennek elfogadásában/elfogadtatásában központi szerepe van az edzőnek, mivel a sportolók legtöbb esetben „vakon” követik az edzőjük gondolatait, tetteit.

Néhány sportcoachcsal folytatott beszélgetésünk során, a coachok azt vallották, hogy minden élsportolónak szüksége van a mentális felkészítésre. Ugyanis a versenyzők számos belső akadállyal küzdenek, mint például kudarcból való félelem, önbizalom hiánya, kételkedés saját képességeiben. (Ilyés, 2014). Ez a megállapítás összefüggésbe hozható Dr. Fülöp Márta pszichológus versenyszellemmel kapcsolatos kutatásával. Az egyik tanulmányában arról számol be, hogy nemzetközi összehasonlításban a győzelem, a magyarok számára a legnagyobb jelentőségű. Ez önmagában még pozitívnak is tekinthető, de a győzelem megszerzéséhez a magyarok társítják a legtöbb negatív érzelmet. Ennek oka a veszéstől való félelem, mert amennyiben veszít, megsemmisül, nullának érzi magát az adott személy (Chmelár, 2006).

A legjobban teljesítő sportolók olyan praktikákat képesek használni, amelyek segítenek szabályozni a gondolati folyamataikat akár verseny előtt, verseny közben, vagy utána (Ievleva, 2008). A gondolati folyamatok kontrollálását azonban nehéz egyedül elsajátítani, ennek megtanulásában tud segíteni például a sportcoach. A profi sportolók, ha sportcoachok, sportpszichológusok segítségével mentális képzésen vesznek részt, könnyebben felépítik önmagukat, és ezáltal sikeresebbek lehetnek.

Ilyés Gyula (2014) szerint a sportcoaching a versenyzőkön kívül ajánlott az edzőknek és a sportvezetőknek is, mert a folyamat segíthet a paradigmaváltásban és döntési dilemmákban is. Ami kell egy sportcoachnak, az a szakértelem, tudás, tapasztalat, hitelesség és tekintély. Ezen felül rendkívül fontos, hogy a sportolóval foglalkozó szakember ismerje a sportolók sajátos nyelvezetét, szükséges, hogy közlelről lászson határterhelést, versenyhelyezetet, vagy

sérülésből való lábadozást. A profi sportcoach úgy véli, ezek a paraméterek, amelyek könyvből nem tanulhatóak meg.

Sportolók és edzőik coacholására egyik pozitív példa Sárvári György coach tevékenysége a magyar női vízilabda-válogatottal folytatott felkészítésben. Merész András, a válogatott szövetségi kapitánya (2012 óta a csapat edzője), erről úgy nyilatkozott, hogy a trieszti olimpiai kvalifikációs tornán coaching nélkül nem értek volna el ilyen kimagasló sikert: „Meggyőződésem, hogy a coaching valóban képes maximalizálni a teljesítményt. Azt gondolom, borzasztóan értek a vízilabdához, taktikában nagyon jó vagyok, de ha nincs coaching, akkor nem harmadik hely van, hanem ötödik, tehát legalább két helyezéssel rosszabb az eredmény.” (Kertész, 2012)

A következőkben tekintsünk néhány nemzetközi példát arra vonatkozóan, hogy a fizikai edző mellett a mentális edzőnek szintén komoly szerepe van a sportolók felkészítésében.

A „2010-es futball világbajnokságon például a német csapat teljesítményének egyik titka a csapattal dolgozó jógaoktató, Dr. Patrick Boome volt, akinek a koncentráció, a belső erő, az önbizalom és a motiváció megteremtése mellett a fizikai fáradtság és a stressz csökkentése is feladata volt” (Marjai, 2014:17)

Az eddigiekben azt feltételeztük, hogy a fizikai és a mentális edző két különböző személy, hisz két egészen más típusú feladat ellátásáról van szó. Talán ez volna az ideális eset. Emellett azonban az is elképzelhető, hogy a fizikai edző is megtanulja a coaching módszert alkalmazni. Ehhez viszont minőségi képzés és hosszú gyakorlás szükséges. Nem szabad azonban arról sem elfeledkezni, amit a hatékonyan működő coachok jól tudnak. A gondot nem az jelenti, hogy milyen hosszú egy tanfolyam, és nem az a probléma, hány kurzust végzett el, illetve hány könyvet olvasott el egy coach. A kihívást az jelenti, hogy milyen tudás és gyakorlat elégséges ahhoz, hogy valakiből jól felkészült coach legyen (Gilbert, 2010).

Gilbert és társai (2010) a siker piramis mintájára létrehoztak egy „Sikeres tanítás piramisa a sportban” (The Pyramid of Teaching Success in Sport – PoTSS) modellt (3. ábra). A piramis öt szintet foglal magában. Mindegyik szint egyben alapja a következőnek. Szerintük a tudás önelégültségének közvetlen eredménye az a lelki nyugalom, amely hozzásegít ahhoz az erőfeszítéshez, amely a felügyeletünk alatt biztosítja, hogyan gazdagítsuk a képességeinket a sportban és a sporton kívül.



3. ábra. Sikeres tanítás piramisa a sportban  
 Forrás: Gilbert et al, 2010. Saját szerkesztés

Egy nagyméretű kutatásban (523 profi sportolót kérdeztek meg) a coachok sportolókra gyakorolt hatása mellett azt is vizsgálták, hogyan befolyásolják a csapattagok társaik sport iránti elkötelezettségét. Azt tapasztalták – feltételezve a coachok és a csapattársak támogatását –, hogy a sportolók csoport részvétele erőteljesen növekedett (többet jártak edzésre, kevesebb lemorzsolódás volt, stb.) azzal, hogy külső elkötelezettségük („parancsra” teljesítés, nincs igazi felelősség érzet) magasabb szintre emelkedett. A külső elkötelezettségük növekedése pedig magasabb szintre emelte a belső elkötelezettségüket. Ennek következtében hatékonyabbá váltak az egyéni edzések. Azonban ha a coach erőteljes nyomást gyakorolt a sportolókra, a hatás negatívvá vált, a mester úszók részvétele illetve külső elköteleződése markáns csökkenésnek indult. (Santi et al, 2013)

Grant (2013) angol sportcoach szerint számtalan bizonyíték van arra, hogy egy coach hatékonyabb tud lenni, mint egy hagyományos megközelítés szerint oktató tanár. Az alkalmazott módszerek közül legfontosabb, hogy a coach hangsúlyt fektessen a tanuló/részrtvevők kérdésére az instrukciók adása helyett. Ez igen nagy kihívás. „Tudom, használom mostanában. F fiatal játékosokkal dolgozom együtt, célom, hogy lekorlátozzam a technikai és taktikai instrukciókat és helyettük kérdéseket használjak. Nehéz volt elkerülni az instrukciók adását, de megérte, ahogy a foglalkozások határozottan jobbak voltak, a fejlesztőbb a közeg előmozdította a játékosok fejlődését.”

## **A coaching elterjedtsége a sportvilágban**

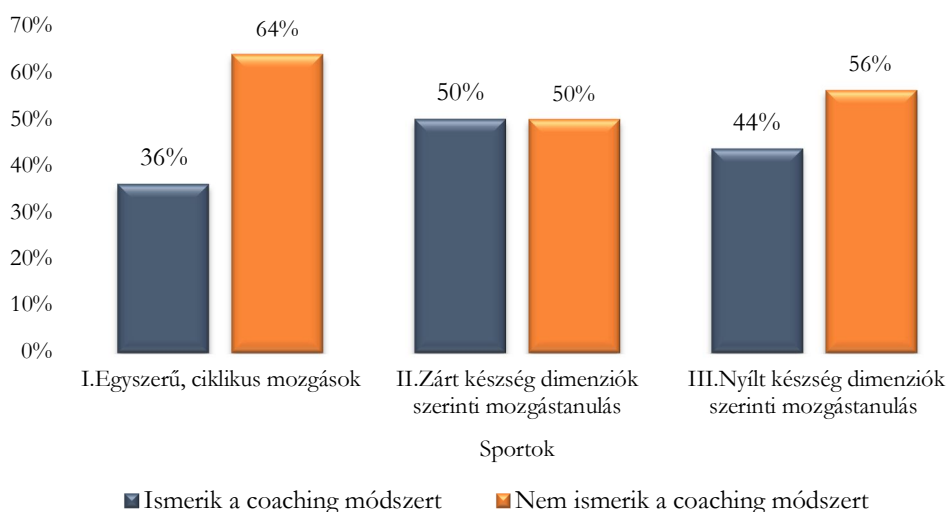
Primerkutatásunk során kérdőíves adatfelmérést is végeztünk, amelyben olyan embereket kérdeztünk meg, akik amatőr vagy profi szinten rendszeresen sportolnak. A célunk a kérdőívvel az volt, hogy a piac másik oldalát, a felhasználókat is megkérdezzük a coaching elterjedtségéről, ismertségéről.

A megkérdezettek nagy része nem ismeri a coachingot, nem vett részt soha ilyen folyamatban. A coachingot ismerők a 20-29 éves és a 40-49 éves korosztály közül kerültek ki a legnagyobb arányban, ezen belül is elsősorban a férfiak találkoztak már ezzel a módszerrel. Az amatőr és profi sportolók között nincs szignifikáns eltérés abban, hogy milyen arányban hallottak erről a módszerről, és vettek már részt coaching üléseken.

A képzettségi szintek alapján a következő eredmények születtek. Az alapfokú végzettséggel rendelkezők közül ez idáig senki sem találkozott a coachinggal. A középfok- és felsőfokú végzettségű kitöltők kevesebb, mint 40 %-a ismeri a módszert. A doktori diplomát szerzők esetében ez az arány 50 %-os.

A kutatás során azt is megvizsgáltuk, hogy van-e különbség a coaching ismerete között annak alapján, hogy milyen jellegű sportot űznek. Mivel 17 féle sportból került ki a válaszadók köre, ezért a módszertani részben már említett csoportosítást használtuk ennél a kiértékelésnél is (4. ábra).

Az eredmények alapján az első és a harmadik csoportban, arányaiban kevésbé ismerik a coachingot. Figyelembe véve azonban, hogy ezekben a csoportokban jóval többen voltak megkérdezettek, valójában több személy találkozott a coachinggal, mint a második csoportban, azaz a zárt készség szerinti mozgástanuláshoz tartozók esetében. Az első csoportra vonatkozó eredmény azzal magyarázható, hogy napjainkban nagy teret kap az aerobic, a fitness és a hasonló egyszerű ciklikus mozgás. Sokan azért választják ezeket a sportokat, mert megfizethetőek, mert a szabadban is lehet gyakorolni azokat, nem kell hozzá sok eszköz, és társaságban végezhetőek. Mivel válaszadók közül a legtöbben ebben a sportkategoróriában voltak, nagyobb volt a valószínűsége, hogy közülük többen találkoztak már coachinggal.



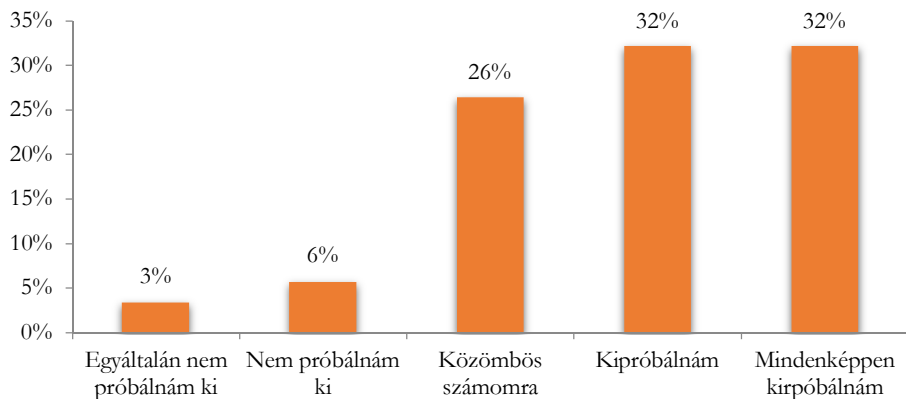
4. ábra. A coaching ismerete a különböző mozgástanulás szerint

Forrás: Saját szerkesztés

A harmadik klaszterbe tartozó sportokat űzők száma a második legnagyobb a ciklikus mozgásokhoz tartozó sportolók után. Ebben a csoportban a megkérdezettek több mint 50%-a nem ismeri a coaching módszert. Nem csoda, hisz a labdás játékoknak nagy rajongótábora van. Ezeknél a sportágaknál is rengeteg rendezvény van: egyetemi bajnokságok, cégek közötti csaták, „öreg fiúk mérkőzések”, stb., ami még vonzóbbá teszi a felhasználók számára.

A II. csoportba tartozó sportágak közül sokat, amatőr szinten nem igazán nem lehet űzni. Az interjúkból szerzett információk is alátámasztották, hogy az egyszerű, ciklikus mozgásokba sorolható sportágak kiemelkedő magyar élsportolói közül többen ismerik és használják a coaching módszert.

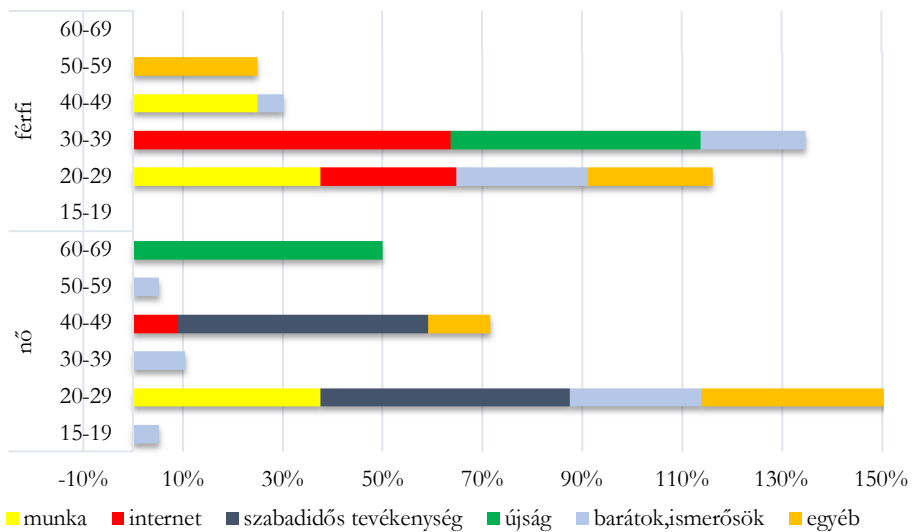
A kérdőívekből az is kiderült, hogy bár sokan nem ismerik a coachingot, de szívesen kipróbálnák azt. A kitöltők mindössze 9%-a véli úgy a jelen ismeretei szerint, nem venne részt coachingon, több mint 60% viszont azonban úgy nyilatkozott, hogy örömmel kipróbálná (5. számú ábra).



5. ábra. A coaching iránti érdeklődés foka a sportolók részéről

Forrás: Saját szerkesztés

A következő ábrában (6. ábra) azt mutatjuk be, hogy milyen forrásokból ismerik a coachingot a megkérdezettek.



6. ábra. A sportolók coachingról szerzett ismereteinek forrásai

Forrás: Saját szerkesztés

A legtöbben, akik már találkoztak a coachinggal, az a 30-39 éves korosztály, ennek elsődleges eszköze pedig az internet. Ezen kívül még két másik korosztálynál (20-29 év közötti férfiak, 40-49 év közötti nők) jelenik meg a coachingról való weben keresztüli ismeretszerzés.

A következő leggyakrabban említett forrás az újság és a szabadidős tevékenységek voltak. Többen pedig a munka során szereztek tudomást a coachingról.

A legtöbb korosztályban az ismerősök, barátok általi „hírnév terjesztés” jelenik meg, viszont az arányok alacsonyabbak, mint a korábban említett forrásoknál.

A kérdőívekből az is kiderült, hogy a megkérdezettek hol találkoztak először a coachinggal, itthon vagy esetleg külföldön. A kitöltők közel 10 %-a nem idehaza (Németország, Anglia, Ausztria, Írország, Olaszország, Egyesült Államok) szerzett információt a coachingról. A külföldön élő magyarok között azonban olyanok is voltak, akik kint létük alatt nem hallottak erről a módszerről.

Egy következő kérdés annak vizsgálatára irányult, hogy az eddigiekben mennyire vették igénybe a coachingot. A coaching ismertségéhez képest itt jóval alacsonyabb értékeket kaptunk: az I. csoport 7%-a. A II. csoportból senki sem, a III. csoportból 10% vette igénybe eddig a coachingot.

Tovább elemeztük azoknak a válaszait, akik már igénybe vették a coachingot. Ennek eredményeként az állapítható meg, hogy a legtöbben a szakmai fejlődés érdekében fordultak coachhoz, és elsősorban cégeknél találkoztak a módszerrel. A második leggyakoribb ok a teljesítménynövelés (33%) volt. Magánéleti problémákkal a kitöltők 11%-a kereste fel a coachokat.

## **Zárszó**

„A világ változik, s vele változnak a módszerek, eljárások, szinte minden. A magyar sport azonban leragadt a régi poroszos iskolánál (tisztelet a kivételnek). Ebben a rendszerben a versenyző van a hierarchia legjén, a végrehajtó szinten. Partneri viszonyról szó sem lehet. Az edző a jól megmondó, minden titkok tudója és ismerője.” (Ilyés Gyula, 2014: 29). Ilyés Gyula szavai remélhetőleg a múlttól szólnak. Az egyre nagyobb számú siker, amelyet olyan magyar sportolók értek el, akik sportcoachsal készültek egy-egy versenyre, várhatóan pozitív példák mindazon sportedzők számára, akik eddig nem hittek a coaching erejében. A pekingi olimpia óta kezd „divattá” válni a versenyzőkkel való ilyen típusú foglalkozás, nyilatkozta Ilyés Gyula a Magyar Coachszemlében (Ilyés, 2014).

A primer és szekunder kutatásból nyert eredmények megerősítik, hogy nagy szükség van a coachingra a sport területén. A hatékony sportcoaching segíti a sportolókat, hogy nagyobb elégedettséget, önbecsülést érjenek el (Smith et al, 2007). A mentális jelenlét ugyanis épp annyira fontos szerepet játszik a sportolók életében, mint a fizikális kondíció. Ezért egyre többen vesznek igénybe – az edzőn kívül – a sportteljesítmény növeléséhez hozzájáruló szakembert (coachot, pszichológust, jógaoktatót, stb.).

A coaching azonban túlmutat a sporton, a személyiség kiteljesedéséhez, a magasabb életminőség eléréséhez is fogódzót adhat. A „kimagasló élsportolók legtöbbször az üzlet is nagyon sokat tanulhat.” (Sárvári, 2013: 395). „Élsportolókkal dolgozva azt látom, hogy amikor energiaösszpontosításról vagy energiavesztésről, egy célnak és gondolatnak való

totális alárendelődésről, a megújulásba vetett hitről, a „mindannyian egy vagyunk” alapeszméről, a totális jelenlétről beszélek, akkor ezek a gondolatok számukra jóval kézzelfoghatóbbak, mint a menedzsment-teamek számára.” (Sárvári, 2013: 396). Ievleva (2008) is úgy gondolja, a sport támogathatja az üzleti vezetőt abban, hogy megértse, a siker nem mindig jön könnyen. Kitartásra, valamint türelemre van szükség ahhoz, hogy hosszú távú céljainkat elérhessük.

Remélhetőleg hazánkban is mindkét terület egyre inkább kiaknázza a coaching módszerben rejlő lehetőségeket. Ehhez természetesen egyre több szakmailag, etikailag elkötelezett coachra van szükség.

### **Hivatkozott források**

CHMELÁR, V. (2006): Coachingkörkép, In: Magyar Grafika, 2006/3.

FILIUS, Á. (2014): Megsemmisítő vereségből győzelem! - Sport Coach a Coaching Camp-en <http://coachingcamp.hu/hirek/megsemmisito-veresegbol-gyozelem-sport-coach-a-coaching-camp-en>

GRANT, A. (2013): Let's Play 20 Questions: Top Tips for using Questions for Athlete-Centred Coaching, Sport Coach UK, 2013 <http://www.sportscoachuk.org/blog/let%E2%80%99s-play-20-questions-top-tips-using-questions-athlete-centred-coaching> Letöltve: 2015. augusztus 4.

HRBLOG (2013): Hogyan dolgozik egy sport coach avagy coaching egy világbajnoki felkészülésben. Interjú Ilyés Gyulával. <http://www.hrblog.hu/chn/2013/09/22/hogyan-dolgozik-egy-sport-coach-avagy-coaching-egy-vilagbajnoki-felkeszulesben/> Letöltve: 2015.07.10.

IEVLEVA, L. – STILLWELL (1996): Inner sports – Mental skills for peak performance. Champaign, IL: Human Kinetics

ILYÉS Gy. (2014): A sport-coaching. Magyar Coachszemle. 2014. 2. szám. 27-34. old.

ISTVÁNFY, Cs. (2006): Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség. Plantin Print, Budapest. ISBN: 963 7166 58 0. 116 p.

JELINEK, K. (2009): Sport és üzlet. Avagy mitől jó egy edző. In: Ezerarcú coaching. 2008/2009 üzleti coaching képzésén végzett coachok szakdolgozatai. Z-Press

KERTÉSZ, D. (2012): Team-coaching az élsportban - mitől lesz kiváló egy csapat? <http://www.hrportal.hu/hr/team-coaching-az-elsportban-mitol-lesz-kivalo-egy-csapat-20120521.html> Letöltve: 2015.07.08.

MARJAI, L. (2014): Coaching és a jóga. Magyar Coachszemle. 2014. 2. szám. 16-21. old.

SANTI, G. et al (2013): Sport commitment and participation in masters swimmers: The influence of coach and teammates. [https://www.researchgate.net/publication/262338754\\_Sport\\_commitment\\_and\\_participation\\_in\\_masters\\_swimmers\\_The\\_influence\\_of\\_coach\\_and\\_teammates](https://www.researchgate.net/publication/262338754_Sport_commitment_and_participation_in_masters_swimmers_The_influence_of_coach_and_teammates) Letöltve: 2015.08.03.

SÁRVÁRI, Gy. (2012): A gondolat ereje - Coaching a sportban. <http://mlm-cafe.hu/node/2727> Letöltve: 2015.07.15.

SÁRVÁRI, Gy. (2013): A belső harcos útja. Coaching kézikönyv. Central Média Csoport Zrt. ISBN: 9789639710382. 216 p.

- SÁRVÁRI, Gy. (2013): Sématorés. A belülről irányított ember. Háttér Kiadó, Budapest. 2013.
- SMITH, R. E. et al (2007): Social-cognitive approach to coaching behaviors. Social psychology in sport. pp. 75-90. Human Kinetics, Champaign, IL
- TORREGROSA et al (2011): Revista de Psicología del Deporte, 20, pp. 243-255