



DOI: 10.18427/iri-2017-0112

A testépítés társadalmi helyzetre, és iskolai előmenetelre gyakorolt hatásai versenyző és amatőr testépítőknél

Németh Petra

Testnevelési Egyetem

A testépítés egy, a testet és szellemet igen erősen igénybevevő teljes, és elhivatott embert kívánó sportág. Fiziológiai következményei szemmel láthatóak, azonban nem tudjuk, milyen szociológiai következményekkel jár. Jelen tanulmány a testépítő szubkultúra képviselőinek személyiségfejlődését, iskolai előmenetelét és a sport szociológiai következményeit mutatja be négy, versenyző testépítővel készült interjú alapján. Az interjúk alapján tett megállapítások elsődleges eredményei kutatásomnak, melyet további interjúk és vizsgálati módszerek fognak követni doktori tanulmányaim folyamán.

A testépítő/testépítő versenyző életmód merőben eltér az átlagos ember tevékenység struktúrájától, hiszen minden cselekedet motivációja a tökéletes test elérése. De vajon mi a kiváltó oka annak, hogy a testépítők ilyen különleges életmódot választanak? Interjúalanyaimat megkérdezve a motivációjuk nem az önbizalom növeléséből fakadt, hanem kezdetben a mozgás/sportolás örömeiből, majd abból, hogy a legjobbak legyenek. Az önbizalom növekedése viszont mindannyiuk szerint meghatározó tényezője a sportnak. Ezek mellett fontos megemlíteni, hogy a sportnak ezt a formáját mindannyian felnőttként választották, s úgy gondolják meghatározó módon kihatott személyiségfejlődésükre, mássá tette őket a testépítés. A testépítők lelkivilágát, életét, nem ismerjük, csak a külsőségek alapján azonosítjuk őket, holott az izmos test alatt érzékenyebb belső lakozik, mint gondolnánk.

„Nagyon sok mindenben változtatott rajtam. Az biztos, hogy sokkal több lett az önbizalmam a visszajelzéseknek köszönhetően, és sokkal nyitottam vagyok az emberek felé.

Tanulmányaim alatt az egyetemen olyan emberekkel találkoztam, akiknek többnyire csak a tanulás a fontos, itt a fitness világában viszont minden rétegből jönnek emberek, pl. ügyvéd, fizikai munkás...stb., így sokkal elfogadóbb leszel az emberekkel.” (K.Cs.)

„A testépítés által az önbizalmam is megnőtt bátrabban tudok beszélni nagyobb tömeg előtt is.” (Gy.K.)

„Én mindig egy picit szerényebb voltam. Önbizalmat természetesen ad, de egy versenyformát nem lehet sokáig tartani. Én próbálok mindig két

lábbal a földön állni, nem elszállni, és folyamatosan karban tartani a testemet. Ha én jól érzem magamat, akkor az kívül is fog látszódni.”
(B.K.)

A személyiségfejlődés mellett a társadalmi előmenetelre, társadalmi státusz változására is kihatott minden alanynál a testépítés. Megfigyelhető, hogy a sportág előtt teljesen más területén dolgoztak az életnek, máshogy épült fel az életük, s a sportba való belépés után megváltozott a foglalkozásuk, minden esetben pályaelhagyás történt. Az alanyok kivétel nélkül főiskolát végeztek, egy vagy több diplomával rendelkeznek megcáfolva azt a közhiedelmet, hogy iskolázatlanok.

„Az ELTE-n diplomáztam angol szakos nyelvészként és tanárként. Győrben tanítottam egy gimnáziumban két tanévet, most pedig egy profi versenyző csapatom van 10 fővel, ezzel foglalkozunk jelenleg a párommal. Főállásban személyi edző vagyok, és e mellett irányítjuk a csapatot. Most diplomázok, nagyon szeretném ebben az évben megszerezni a jogi diplomát és a doktori címet. A vizsgaidőszak mindig egybe esett a verseny idősakkal, így nagyon kemény volt. Rengeteg kommentet kaptam, hogy a testépítők izomagyúak, nagyon sokan kikezdték most is, hogy eredményeket értem el, de megtanultam ezekre nem reagálni. Szeptemberben voltam pont a fókuszban is egy riportban, mint „Többdiplomás izomkolosszusok”, három másik társammal együtt, bizonyítékként arra, hogy igenis vannak a testépítésben is diplomások.” (K.Cs.)

„Annyira érdekelt a fitness világa, hogy amikor elvégeztem a főiskolát, utána elvégeztem az edzői iskolát is, és a mai napig ezzel foglalkozom. Először hobbiként kezdtem, azután életcélommá vált. Jelenleg főállásban ezzel foglalkozom, személyi edző vagyok.” (B.K.)

„Közgáz szakon végeztem az egyetem. 7-8 éve van egy szponzorom, ezért egész évben formában kell lennem. Mellette elkezdtem a saját vállalkozásomat, fitness ruhákat kezdtem gyártani, amiben mindent én csinálok, az anyag kiválasztástól kezdve a ruha lepróbálásáig és a tervezést is, mosás és edző tesztet is én csinálok. Mellette résztulajdonos vagyok egy fitness teremben, és további termék nyitása a cél. Mellette még TV műsorunk is van. Éjjel 2-3 kor érek minden nap haza a papír munka miatt, azután jön csak a főzés.” (T.Zs.)

A testépítés lelkiileg, és testileg is kimeríti a sportolókat, azonban a válaszok alapján megtudjuk, hogy ennek az életmódnak minden percére jellemző a mondás, „a cél szentesíti az eszközt”. A közvélemény sokszor negatív hozzáállással viszonyul ehhez a sporthoz, holott a testépítők a sporttársadalom egyik legkitartóbb egyénei.

„Az elején furcsán néztem a testépítőkre, hogy leültek a terem közepén és ették a tojásfehérjét az uborkával, aztán eljön z az idő, hogy már annyira akarod, hogy ezt meg kell tenned a siker érdekében. Te is azt fogod csinálni, te is megfőzöd, te is elviszed dobozban. Pl. egy repülőn megnéznek, amikor kinyitom a dobozom benne a brokkolival meg a hallal, el is ültek mellőlem, de fontosabb volt, hogy megnyerjem a

versenyt. Amikor ott vagy, és kell, akkor a papírt is megeszed papírral, mert tudod, hogy ettől fogsz jól kinézni. Ha van az a cél, amiért tudod, hogy mit kell megtenni, akkor megcsinálod.” (T.Zs.)

A testépítés egy drága sportág, a táplálékkiegészítők, a napi 5-6-szori főzés, a minőségi ételek és egyéb kiadások sokszor csak egy hónapban több százezres nagyságúak. A sportolók egybehangzóan úgy vélekedtek, hogy szponzor és emberi, anyagi támogatás nélkül nem jöhet létre a siker.

„Versenyidőszakban rengeteget dolgoztam, eleinte semmi segítségem nem volt, így tanárként magánórákat adtam. Az idő folyamán, ahogy jöttek az eredmények, szerencsére nagyon sok szponzorom lett, jelenleg is van egy táplálékkiegészítő szponzorom, ők biztosítják a táplálékkiegészítőket, e mellett pedig Győrben az összes szépészeti beavatkozás mind ingyen van nekem (pl. fodrász, manikűr, pedikűr, zsírbonítás). E mellett pedig az önkormányzat is besegített, ugyanis a versenyeket ők fizették, valamint a táplálékkiegészítő cég is segített anyagilag is. Minden szponzoromat én kerestem fel. Ők maguktól nem fognak jönni. Nagyon talpraesettnek kell lenni.” (K.Cs.)

„Bármilyen versenysportot űzol az drága, de a szponzor az nagyon fontos, főként, ha anyagi juttatás is van a táplálékkiegészítők mellett. Amikor elkezdtem a testépítést láttak bennem rációt, hogy tudok fejlődni. Ha ezt szponzor nélkül oldod meg, az nagyon drága, csak egy verseny fürdőruha százezres nagyság.” (T.Zs.)

Amint már az előzőekben is megemlítésre került, ahhoz, hogy valaki magas szinten űzze a testépítést, elengedhetetlen a támogató környezet, a barátok, a társ. A válaszokból kiderült, hogy kivétel nélkül hasonló párt választottak az interjúalanyok azon okból kifolyólag, hogy ezt az életmódot csak sportoló társ értheti meg.

„Szerencsés vagyok, mert a párom támogat ebben és ő is hűségesen edz velem, valamint ugyanúgy étkezik, mint én.” (Gy.K.)

„Én már versenyeztem, amikor a páromat megismertem. Ő csak hobbi szinten edzegetett, de nem ez alapján választottam őt. Azóta ő is belecsöppent a versenyzésbe, és ő tett engem világbajnokká, ő írja a csapat diétáját is.” (K.Cs.)

„Én akkor jöttem össze a párommal, amikor elkezdtem a versenyzést. Ha nem lenne ő, elvárnám, hogy ilyen legyen. Megszokodt az a külsőt, ebbe a környezetbe vagy, a barátaid, más versenyzők, és ez lesz a normális. Mindig is tetszettek az izmosak, de most már ez a szint a normális nekem. Kicsit furán néznénk ki, ha én izmos lennék, ő meg nem. Ebbe a sportágba szerintem nagyon számít az egy hullámhossz.” (T.Zs.)

A versenyfelkészülés és a szigorú, szabályok szerinti életmód sokszor lemondásokkal jár. Ilyen lemondás többek között a barátokkal való kötelék lazulása, illetve sokszor a kimaradás a közös programokból.

„A baráti kört tekintve többször kimaradtam a dolgokból, nem jártam bulizni, alkoholt nem fogyasztottam, de azért próbáltam jelen lenni ott is. A megértést felőlük is megkaptam, ők is ugyanúgy várták az eredményt, mint én, megértettek, ebből nem volt problémám.” (B.K.)
„Verseny időszakban semmi idő nem jut a barátokra. Egy kicsit változik a lelkiállapotod is akkor. Nem tudsz elmenni nyaralni, nem tudsz más sportot űzni, amiben lesérülhetsz, mert akkor kockáztatod a hivatásodat. Még egy moziba menetel is egy kínlódás, amikor azt kell hallgatnod, hogy mások ropogtatnak, akkor inkább kihagyod.” (T.Zs.)

Az atrocitások, a megkülönböztetés sajnos sokszor velejárói ennek a sportnak. A testépítők nap, mint nap ki vannak téve mások erős, sokszor nyomdafestéket nem tűrő kritikai megjegyzéseinek. Bírálva van testük, ezáltal személyiségük is, megítélésük negatív visszhangot kap a társadalomban. Az interjúalanyok mindegyike élt már át kisebb-nagyobb atrocitást a külseje miatt, azonban ez a sportág arra is megtanította őket, hogyan kezeljék a negatív viszonyulásokat.

„Vannak olyanok, akik irigyek, mert nem tudnak elérni ilyen testet, nincs annyi akaratom és kitartásuk, mert ehhez elsősorban ez kell. Mindent el lehet érni, de ez kell hozzá. Volt, hogy megnéztek, voltak összeségük, hogy túl izmos, nem nőies, de én ezekkel soha nem foglalkoztam, mert sokkal több volt a pozitív visszajelzés. Tudjuk, hogy milyenek az emberek, pl. akin több felesleg van, annak könnyebb rámondani, hogy csúnya, mint hogy tegyen érte, hogy ő is ilyen legyen.” (B.K.)

„90% -ban felnéznek rám azért, amit csinálok, és ők is szeretnének hasonló testalkatot. Persze van olyan is, aki ezt is soknak tartja, nem értik, hogy pl. a diétával miért kínozzom magam.” (Gy.K.)

„Volt olyan, hogy ért bántás, pl. idén odajöttek hozzám az edzőteremben, hogy miket szedek, hogy így nézek ki, és ezt igen nehéz lekezelni. Ezek a tudatlan emberek nem tudják, hogy valaki nem a szteroidoktól fog így kinézni, az csak rásegít, hanem az étkezéstől. Ez nagyon rosszul esik, amikor tényleg belefekteted a munkádat, éjjel-nappal az edzőteremben vagy, és ilyen megjegyzéseket kapok.” (K.Cs.)

„Amikor az elején, amikor látszik már valami, akkor minden dicséretnek örülsz, már annak is, hogy látják, hogy sportolsz. Kommentelni negatívan leginkább ott szoktak az emberek, ahol nincsen arcuk, pl. facebookon. Én abszolút nem vagyok sértődékeny, lepereg rólam. Ha te valamit tudsz magadról, akkor nem szabad, hogy érdekeljen.” (T.Zs.)

Összegzőképpen az interjúk alapján elmondható, hogy a testépítés elkezdése, a sport szektor irányába íveli a sportolók karrierjét, keresőtevékenységét, majd minden esetben továbbképezték magukat az interjúalanyok személyi edzőnek. Az életmódjuk merőben megváltozott, de ezt a változást pozitív jelenségként értékelik, ebben az új helyzetben tudnak önmaguk lenni, kiteljesedni. Mindegyikőjük újrakezdené, hiszen az életben a legfontosabb, hogy mindenki megtalálja azt, amiben a legjobb. A testépítők életének megismerésével beleláthatunk egy különleges

közösség életébe, kitartásukkal, hivatástudatukkal mindenki számára példaképpül szolgálhatnak. Tanulmányomat egyik interjúalanyom szavaival zárnám, mely láttatja azt a kitartást és lelki többletet, amivel a testépítők rendelkeznek:

„Jobban hiszek már magamban, mert bizonyítottam, hogy amit eltervezek meg is tudom valósítani. Jobb emberré váltam, tudom mi a tisztelet az önfegyelem az alázat. Egészségesebb lettem úgy testileg mint lelkileg, de folyamatosan hallgatok motivációs videókat, önfejlesztő könyveket olvasok, hogy jobb és jobb emberré váljak.”
(Gy.K.)