SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
BÖLCSÉSZETTUDOMÁNYI KAR
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS DOKTORI PROGRAM

SZABÓ ATTILA

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS VERSENYZŐK FELKÉSZÍTÉSE POZITÍV PSZICHOLÓGIA ALKALMAZÁSÁVAL

PhD értekezés

Témavezető:
Dr. Barabás Katalin
habilitált egyetemi docens

Szeged
2016

TARTALOM

1. **BEVEZETÉS** ... 4
2. **IRODALMI ÁTTEKINTÉS** ... 5
2.1. A mozgásos rekreáció és az élsport fogalma ... 5
2.2. Sport és egészség összefüggése ... 9
2.3. A sport preventív hatása ... 12
2.4. A mentális egészség ... 13
2.5. A pozitív pszichológia alkalmazása a sportban ... 16
2.6. Sport és alkalmazkodás ... 23
2.7. Sportoló nevelése ... 24
2.7.1. Szakosztályban folyó egészségnevelés ... 26
2.7.2. Tanítási és nevelési feladatok ... 27
2.7.3. Az edző, mint nevelő ... 31
2.7.4. Kötődés edző és versenyző között ... 32
2.7.5. Mozgásos cselekvés tanítása ... 33
2.7.6. Alkalmazkodó képesség fejlesztése ... 34
2.7.7. Mentális fejlesztés ... 35
2.8. A kenus versenyző formáját befolyásoló tényezők ... 40
2.9. Edzéstervezés ... 43
3. **SAJÁT KUTATÁS** ... 45
3.1. Célkitűzés ... 45
3.2. Kutatási projektjeink ... 46
3.2.1. Első projekt: Interjú az Olimpiai, Világ, Európa és Magyar Bajnokságon elért bajnoki cím megnyerésének körülményeiről ... 46
3.2.2. Második projekt: Új program kidolgozása ... 46
3.2.3. Harmadik projekt: Felvételek készítése a kenus technikáról ... 47
3.2.4. Negyedik projekt: A saját kenus technikai tudás mérése ... 47
3.2.5. Ötödik projekt: Flow élmény mérése ... 47
3.2.6. Hatodik projekt: Vizsgálat Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívvel ... 48
3.3. Kérdésfeltevések ... 48
3.4. Hipotézisek ... 49
4. **MÓDSZEREK** ... 50
4.1. Vizsgált minta (A projektekben szereplő vizsgálati személyek) ... 50
4.2. Mérőeszközök bemutatása ... 53
4.2.1. Első projekt: Interjú az Olimpiai, Világ, Európa és Magyar Bajnokságokon elért bajnoki cím megnyerésének körülményeiről ... 55
4.2.2. Második projekt. Új program kidolgozása. ... 56
4.2.3. Harmadik projekt. Felvételek készítése a kenus technikáról ... 56

4.2.4. Negyedik projekt: A saját kenus technikáról alkotott tudás mérése 57
4.2.5. Az ötödik projekt: Flow élmény mérése 57
4.2.6. Hatodik projekt: Vizsgálat Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívvel. .. 59
4.3. Eljárások (Vizsgálat helye, ideje) 62
4.4. Statisztikai módszerek 64
5. **EREDMÉNYEK** 66
5.1.Első projekt eredménye: Interjú készítése Olimpiai és Világbajnok kenus sportolókkal 66
5.2. Második projekt eredménye: Mentális oldalt fejlesztő program elkészítése 81
5.2.1. Feladatok a sportolók számára 81
5.2.2. Önmegvalósítás 83
5.2.3. Az egyensúly szükséglete 83
5.2.4. Önismereti és csapatépítő feladatok (játékok) 87
5.2.5. Kommunikációs készségfejlesztés 88
5.2.6. Kommunikáció EDZŐ-VERSENYZŐ között 89
5.2.7. Kommunikáció VERSENYZŐ-VERSENYZŐ között. 90
5.3. Harmadik projekt eredményei: Videó felvétel három nézetből 95
5.4. Negyedik projekt eredményei: A technikai tudás fejlesztése tantermi körülmények között. Felmérés a technikai tudás fejlődése és a flow megélésének gyakorisága között……..……..……...107
5.5. Ötödik projekt eredményei: A technikai tudás hatásának és a mentális edzésterv hatékonyságának mérése a kezelt csoportnál 117
5.6. Hatodik projekt eredményei: Vizsgálat Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívvel. 122
6. **DISSZKUSSZIÓ** 136
7. **ÖSSZEGZÉS** 141
8. **AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT JELENTŐSÉGE, TOVÁBBI KUTATÁSI FELADATOK** 144
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS 146
IRODALOM 147
ÁBRAJEGYZÉK 165
TÁBLÁZATJEGYZÉK 166
MELLÉKLETEK 169

1. BEVEZETÉS

Nagyon fontos az élversenyző és edzője életében is, hogy a kellő pillanatban jó döntést hozzanak. Ez meghatározó lehet a sportoló pályafutására és később a civil élete alakulására. Természetesen ez minden területre vonatkozik, de az élsportban még fontosabb. Az edzői munka arról szól, hogy a versenyző helyett is átgondoljuk a választási lehetőségeket és meghatározzuk a helyes útirányt. Számtalan körülmény közül talán a legfontosabb a teljesítményen alapuló edzésrendszer megteremtése, melybe az adott versenyző be tud illeszkedni és elbírja az életkorának megfelelő terhelést. Ezt a rendszert a sportág hagyományából, a jelenlegi kutatás eredményei alapján és saját tapasztalatokból építjük fel. A legnagyobb probléma az, hogyan tudjuk beépíteni a tehetséges fiatal versenyzőket a világhírű felnőtt csapatba, és milyen módszereket használunk az edzés során. A mai sikeres edzők számtalanszor kerülnek válaszút elé, és ezekben a kérdésekben teljesen magukra vannak utalva.

Kutatásunk fő célja, hogy segítsen a sportedzők pedagógiai profiljának erősítésében. Statisztikailag is kimutatható legyen: az élsport segít az élet későbbi szakaszában a megküzdési technikában, és mérhető legyen a bevezetett új módszer hatékonysága. Ehhez kívánunk egy, a mentális oldalt erősítő edzéstervet összeállítani és ennek beválását mérésekkel ellenőrizni. A tanulmányban ismertetjük, hogy a tervezett edzések és a versenyek során milyen élményeket élnek át a sportolók, a monotonitást és a szenvedést mikor és hogyan váltja fel a flow élménye, ennek megélésével változik-e az edzéshez és a versenyzéshez való hozzáállás. Az életút egyik döntő szakaszát (olimpiai ciklus) tárjuk fel, azt, amelyik markánsan vall kialakult, céltételező, szántszándékkal előremutató és előreinduló személyiségek rész-stációira. A kijelölt létszám kicsiny mivolta megengedi az individuális hozzáférést: feltárulhatnak a személyes életutak, az élsportolók karrierjének meghatározó fázisai az olimpiai cikluson átívelve. Ezután tisztább kép alakulhat ki a versenyzők attitűdjéről. A tesztelést reflexióinkkal kívánjuk árnyalni az edzések által nyújtott élmény és teljesítménynövekedés (v. csökkenés) szintjét ilyen módon is rekonstruálva.

Az alábbiakban röviden ismertetjük, hogy mivel foglalkoznak az egyes fejezetek. A bevezetést követően a disszertáció második fejezete az egészség fogalmának fejlődésével, valamint a sport és egészség közötti kapcsolattal foglakozik. Áttekintjük a kenu sportág helyzetét nemzetközi és magyarországi viszonylatban, tágabb kontextusba helyezve így kutatásunkat. Az irodalmi áttekintésben ismertetjük a flow kutatásokkal kapcsolatos

eredményeket. Ez annak érdekében történik, hogy a megszerzett ismeretek felhasználhatóak lehessenek a flow élmény megélését elősegítő edzésprogram kidolgozásához. Az edzések összeállításához a motiváció kutatások eredményeit is ismerni kell, valamint feltérképeztük a csapatépítéssel foglalkozó szakirodalmat is.

A dolgozat harmadik fejezetében a flow és a pszichológiai immunkompetencia kutatást és vizsgálatot mutatjuk be. Ennek célja, hogy mérési eredményekkel is meggyőződhessünk a flow hatásáról a sportteljesítményre, valamint, hogy részletesebben megismerjük az élsport hatását a későbbi civil életre. A disszertáció hetedik fejezete az összegzést taglalja, végül pedig kitérünk a további kutatási lehetőségekre.

Kutatásunk újdonsága, hogy a keresztmetszeti kutatással két terület (Pszichológiai Immunkompetencia, Flow) adataihoz tudunk hozzájutni. Kutatási eredményeink lehetőséget adhatnak a felvetett probléma elemzésére, amely a kidolgozott fejlesztő program eredményeire épül.

2. IRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1. A mozgásos rekreáció és az élsport fogalma

Ebben a fejezetben a szabadidősport és az élsport közötti fogalmi különbségekre térünk ki. A fogalmak magyarázata által világos kép alakulhat ki az élsport specializációiról.

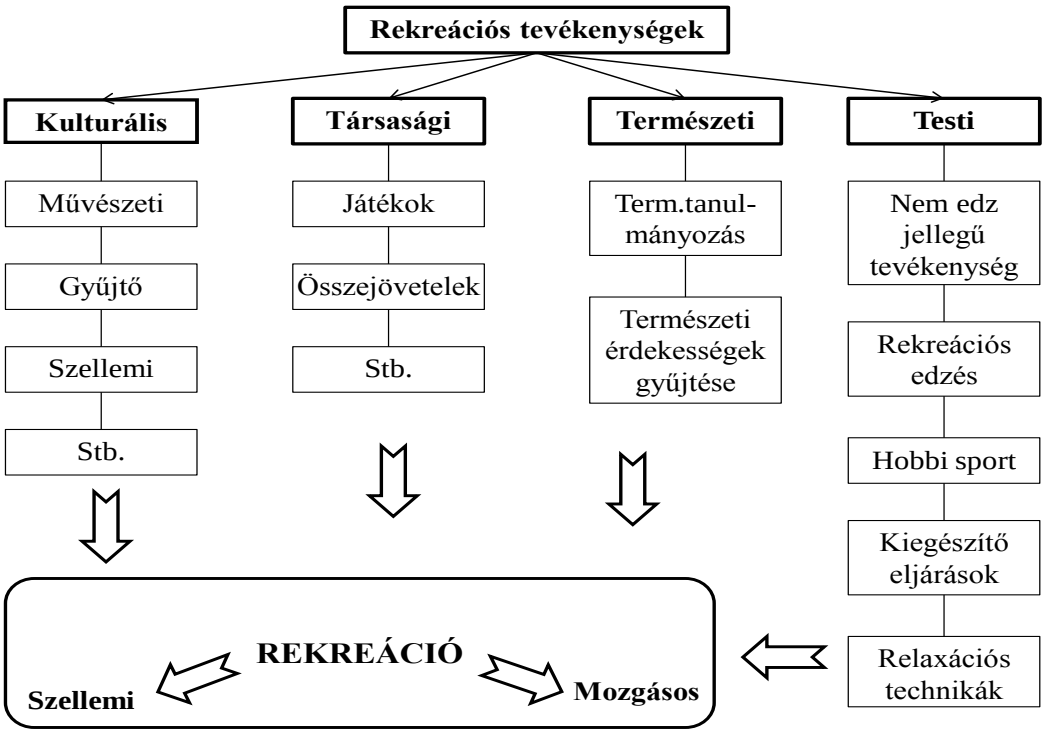
Mivel a rekreációs tevékenységet a szabadidő keretein belül végezzük, ezért a szabadidő és a rekreáció felosztásának magyarázata lényeges. A szabadidő (leisure) három funkcióját különíthetjük el: a személyes fejlődés elősegítését, a szórakozást és a felüdülést (*Dumzeider,* 1960). A szabadidőt önmegvalósításra, önmagunk képzésére is fordíthatjuk, így segítve személyes fejlődésünket. Ebben az esetben a szabadidő aktív eltöltése flow élmény forrásává is válhat (*Szabó*, 2009). A szabadidő eltöltésénél a minőség számít, így lesz rekreációs hatása (*Csíkszentmihályi*, 2001). A minőségi szabadidő eltöltés gazdasági vonatkozásával foglalkozott *Nash* (1960). A szabadidő eltöltésének lépcsőit egy piramison szemlélteti (*Szabó,* 2009). Nulla alatti szinten szerinte a társadalom ellen elkövetett tevékenység, pl. bűnözés lehet. A számozást nullával kezdi, ezen a szinten az egyén ellen ható szabadidős tevékenységek állnak (ivás, krónikus tévénézés, de ilyen lehet a túlzásba vitt sportolás is). Nash az első szintre azokat a szórakozásokat teszi, amelyekbe véleménye szerint nem vonódik be igazán érzelmileg a résztvevő (pl. mozi, vagy sportesemény látogatása). A második szinten olyan tevékenységek folytatásáról van szó, amelyeket

intenzív érzelmek kísérnek (zenehallgatás, színház, sportesemény látogatása). A harmadik szinten a tevékenységek aktív részvételt követelnek (zenélés, sportolás). A negyedik szinten lévők a kreativitást igénylő tevékenységek (zeneszerzés vagy egy új taktika felállítása a sporttevékenységnél). Minél magasabb szinten jelenik meg a tevékenység a piramisban, annál értékesebb az egyén és a társadalom számára egyaránt. Az életkor kitolódásával és a szabadidő növekedésével az aktív, kreatív szabadidő-felhasználás egyre fontosabbá válik. *Leitner és Leitner* (2004) publikálta azokat az adatokat, mely szerint egy 70 évet élő ember életéből 27 év szabadidő (*Szabó,* 2009). Iparágak nőttek ki a szabadidő sokrétű, tartalmas felhasználásának kínálatára. A szabadidő-eltöltés kulturált formája a rekreáció, mely tevékenység a minőségi élet megélését teszi lehetővé. A rekreációs tevékenység a személy felüdülését, szórakozását *eredményezi* (*Bíróné*, 2011).

A rekreáció kifejezés a latin recreare (újraalkotás) szóból ered. Az ember egészségének, munkaképességének újratermelését jelenti (*Dobozy* és *Jakabházy*, 1992; *Fritz*, 2011). Korszerű megfogalmazásban, a rekreáció szabadidőben a tevékeny pihenés érdekében végzett összes olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság és feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőkészség és képesség helyreállítása és fokozása érdekében tesz az ember (*Fritz*, 2011; 2015).

Az emberek azonban, nem mindig a helyes utat választják. A 4C (Cross Cultural Consumer Characterisation) besorolása szerint a lakosság az alábbi rekreációs típusokba tartozik: változatos (varied), otthonülő (home-bird), vásárló (walker, shopper), csavargó (occasional out-goer), intellektuális (consumer of high-culture), italboltba járó (pub-goer), kocsmába járó (brasserie pub-goer), nyitott, fiatalos (easy-going, youthful). Leginkább a fiatalos és a változatos csoportra jellemző a minőségi szabadidő eltöltése (*Vitányi,* 1993; *Szabó,* 2009). A gondolatot *Csíkszentmihályi* (2001) szövi tovább, miszerint minőségi szabadidő eltöltésről akkor beszélünk, ha cselekvésünk minél jobban kapcsolatban áll a képességek, készségek használatával, esetleg új cselekvési lehetőségek felfedezésével.

Az 1. ábrán a rekreációs céllal végzett sport és az egyéb nem sport céllal végzett mozgásformák közötti hierarchikus különbséget kívánjuk érzékeltetni (*Fritz*, 2006).



1. ábra. Rekreációs tevékenységek fajtái (*Fritz,* 2006. 22. o.).

A szellemi és mozgásos tevékenységeknek a színterei újabb felosztási rendszert alkotnak. Egyik része a természetben űzhető szabadidős tevékenységek csoportja, melyeket pl. erdőben, szabad vizeken, vagy különböző túraútvonalakon végezhetnek a rekreálódni kívánók. A fizikai aktivitások másik csoportja az épített, vagy mesterséges környezetben zajló mozgásos tevékenységek, melyek színterei pl. sportpályák, edzőtermek, uszodák és játszóterek (*Szabó,* 2002; *Fritz,* 2006*;* 2011; 2015).

A sport kifejezést használjuk sokszor a mozgásos aktivitásra is. *Bíróné* (2011) megfogalmazása sem egyértelmű a fogalom értelmezésére. Szerinte a sport a testi aktivitás meghatározott formája. A jelenség értelmezése nem egyértelmű. Megjelenése a játék, a küzdelem és a munka folyamán történik. A sportbeli gyakorlat, a törekvés a technikai ismeretekre, a tudásvágy és tanulás, a teljesítés és teljesítmény – összehasonlítás a fő jellemzői, valamint a szervezett sportban a verseny. Ezek alapján a sport a modern társadalom életstílusához hozzátartozik, ebben a vonatkozásában a szabadidő részterülete.

A sport minden területén interakció történik másik személyekkel (*Bíróné*, 1977). Ha a teljesítményt célként vesszük, az egyén teljesítményének a maximuma a végcél. Ebben az esetben már egyértelműen az élsportról beszélünk. Struktúrája szerint tudatosan

meghatározott cél, eredményelérés érdekében végzik. A teljesítmény társadalmi elvárás, de ez mindig egyén specifikusan meghatározott. A teljesítés folyamata az alacsonyabb szintről a magasabb felé tart. A teljesítmény a tevékenység eredménye. A sporttevékenység a társadalom valóságában és annak részeként jelenik meg, és mint ilyen, a kultúra gyarapításának eszköze, tehát kultúrérték (*Bíróné*, 2011).

Másik megfogalmazásban élsportnak az egyéni csúcsteljesítményre törekvő sporttevékenységet nevezzük azzal a megkötéssel, hogy a sportolót a teljesítménye alapján a hazai legjobbak között tartjuk számon. Az 1. táblázatban a szabadidősport és az élsport összevetését követhetjük nyomon (*Szabó,* 2009).

1. *táblázat. A szabadidő- és a hivatásos sport összevetése* (*András,* 2002; *Szabó,* 2009. 16. o.).

	Szabadidősport	**Hivatásos sport**
A sport	szabadidős tevékenység, fizikai erőkifejtéssel jár, nem szükséges eleme a verseny	munka, hivatás, nem feltétlenül jár fizikai erőkifejtéssel, szükséges eleme a verseny,
A sportoló célja	szabadidő eltöltés, egészségmegőrzés	jövedelemszerzés, előmenetel
A sportoló közgazdasági szerepe	fogyasztó	munkaerő
Fogyasztó	a sportoló maga	a szórakozni vágyó közönség
Fogyasztó elsődleges célja	egészségre gyakorolt hatás	élvezeti érték

Összegzésként elfogadhatjuk *Katona* (2013) meghatározását, amely szerint az élsportedzés a sportbeli felkészülés hosszan tartó, távlati edzésfolyamatának szakasza. Feladata, hogy a sportoló az utánpótlásedzések időszakára épülő terheléssel az egyénileg lehetséges legjobb sportteljesítményt érje el, és az elért szintet hosszú ideig megtartsa. Az élsportoló nevelése az utánpótlásképzést követi, és az a sportolói életút második nagy szakasza.

2.2. Sport és egészség összefüggése

A jelenkori kihívásokkal megegyezően, az emberek a család mellett a munkahelyüket jelölik meg feszültségeik forrásaként. A sportolók korosztálytól függetlenül idejük nagy részét a sporttelepeken töltik. Sokszor a családi problémák mellett nyomasztóan hat rájuk a teljesítménykényszer is. Az állandóan változó feltételek miatt számos sportoló nem érzi magát biztonságban. A sporttelepen eltöltött idő minősége fontos a fejlődés szempontjából.

A sportolók 8-10 órát töltenek szervezett keretek között edzéssel (*Szabó*, 2015a). A család mellett megnőtt a szakosztály és az ott dolgozó edzők felelőssége. Fontos szempont ezekben az intézményekben folyó egészségnevelés is (*Borkovits*, 2014).

A következőkben az egészségfogalom változását kívánjuk bemutatni, valamint annak összefüggését a szakosztályban folyó nevelési és egészségnevelési feladatokkal.

Megalakulásakor a *World Health Organization* (WHO) az egészséget a következőképpen definiálta: „Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya (*WHO*, 1948)”. Az egészség megtartása egy optimális állapotként értelmezhető, amely állapotban a kitűzött feladatok ellátására képes a személy. A fogalom magyarázatánál elsősorban a tartalmi összetevők vizsgálatát kell megtenni (*Meleg*, 2002). A WHO ülésein az adott időszak problémáit feltárva és a korszerű kutatási eredményekre támaszkodva kiegészítéseket tettek a fogalom pontosítására (*WHO*, 1946; 1948; 1986; 1988; 1991; 1997; 2000; 2005; 2010). A *biomedikális* felfogás az 1950-es évekre volt jellemző. E nézet szerint a betegségek okát kell feltárni és megszüntetni. A beteg passzívan tűri a kezelést. Másik elmélet szerint a *bio-pszicho-szociális* betegség megközelítés a megfelelő, mely szerint a szomatikus, a pszichológiai és a társadalmi hatások befolyásolják a betegséget. A *naturalista* egészségszemlélet szerint egészséges az, aki az átlaghoz közelít. A *normativista* szemlélet alapján pedig az, aki el tudja végezni feladatát. A *mechanisztikus* szemlélet nevéből adódóan mechanikus szerkezetként kezeli az embert, ami ha elromlik, megjavítható (*Barabás*, 2006).

Hazánkban az elmúlt években hatalmas előrelépés történt az egészségben megélt életévek számát illetően. Ez a javulás a kormányzati intézkedések, valamint a társadalomban bekövetkezett változások hatására történt. Egészségi állapotunkat szociális kapcsolataink, öröklött tulajdonságaink, a környezet, valamint a társadalom berendezkedése is meghatározza (*Forrai, Bán* és *Kaldau*, 2008).

Seedhouse (1986) szerint az egészség az emberek valós potenciáljának eléréséhez szükséges alap, mely lehetővé teszi, hogy kibontakoztassák a bennük rejlő lehetőségeket. Ez a meghatározás lehetőséget ad arra, hogy egyénileg mást és mást tartsunk egészségnek, így alkalmazható a sportolók vonatkozásában is. Az élsport csak tökéletes egészségi állapotban végezhető, hiszen célja az egyéni teljesítőképesség határát elérni. Szólni kell azonban arról is, hogy a teljesítménykényszer miatt sokszor a túlzott sportmunkának káros hatása is lehet.

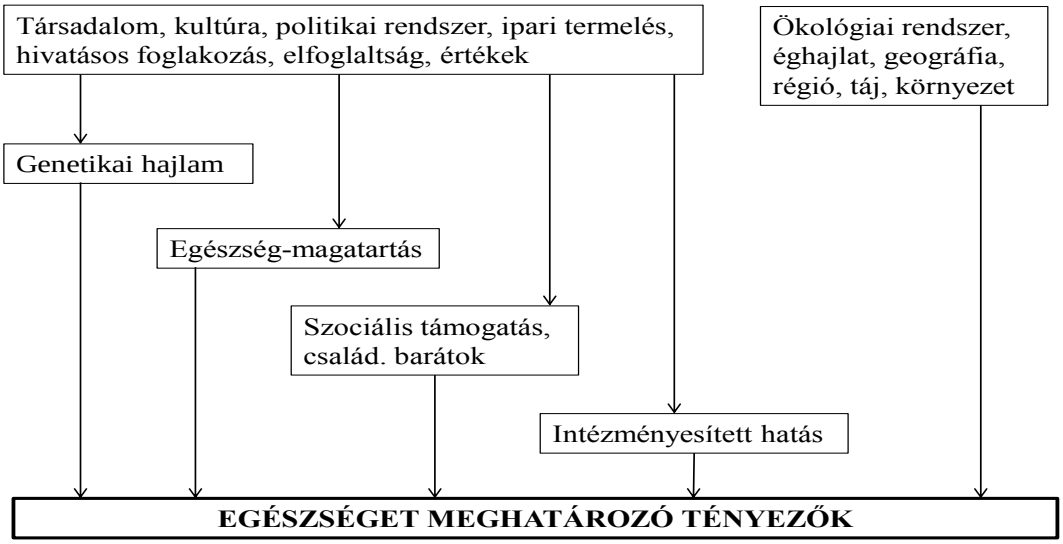
Bakanek (2013) előadásában azt a kijelentést tette, mely szerint „*ahol az élsport kezdődik, ott véget ér az egészség*". A dolgozatnak nem a teljesítményfokozás illegális megoldásainak feltárása a feladata. Sportolói eredmények mutatják, hogy gyógyszerek nélkül is megverhető a világ. Az ehhez szükséges erő az egészségpotenciálban található.

Ebbe a gondolatmenetbe illik, hogy az egészség nem pusztán a betegség hiánya, hanem egy olyan állapot, melynek fizikai, kulturális, pszicho-szociális, gazdasági és lelki vonatkozásai vannak *Marks, Murray, Evans, Willig, Woodall és Sykes* (2005), és csak úgy érvényesül, ha az összes dimenziója kielégítő szinten működik. A biológiai egészség, lelki egészség, mentális egészség, érzelmi egészség és szociális egészség. Az emberek nincsenek tisztában az összefüggésekkel, így a szemléletmódban kell változásokat elérni.

Fontos, hogy az egyén miképpen ítéli meg önmagát, a körülötte lévő világot, miképpen fogja felismerni és mozgósítani az erőforrásokat. A pszichikus tényezők és a környezet egymásra gyakorolt hatásával és fejlesztésének lehetőségeivel már többen foglalkoztak (*Mott* és *Krane,* 2006; *Gresham* és *Elliot,* 1993; *Zsolnai és Kasik,* 2010*; Borkovits,* 2014). A leírt eredmények szerint a feltételrendszer fejlettsége és pozitív irányba történő változása nagyban befolyásolja a magánéletben való sikerességet, a pszichés egészséget és az eredményességet (*Zsolnai és Kasik,* 2010; *Borkovits,* 2014). A koherens személyiség megküzd a problémákkal és mindenkor megőrzi egészségét.

Antonovszky (1979) véleménye szerint a koherencia érzés gyermek- és ifjúkori hatások nyomán épül ki. Ebben a folyamatban játszhat a sporttevékenység főszerepet.

A 2. ábra is a fent említetteket támasztja alá. A sportegyesület az intézményesített hatás címke alá helyezhető, így az egyesületben folyó munka milyensége jelentős hatással van az egészségi állapotra is.



2. ábra. Egészséget meghatározó tényezők (*Tompai,* 2008. 22. o.)

Az egyénenként különböző örökletes tényezők mellett a természeti és társadalmi környezet is döntően befolyásolja a mozgásos tevékenységek eredményességét. Számtalan élethelyzetben tapasztalható a közösen végzett sporttevékenység segítő és támogató oldala (*Szabó,* 2007). A fizikai aktivitást felfoghatjuk természetes gyógyszerként (mozgásgyógyszer), hiszen végzése közben számos egészségkárosító tényezőtől óvjuk meg a szervezetünket. Az inaktív életmód (mozgáshiány) független kockázati tényezőként hat (*Tóth,* 2011). A fizikai aktivitás és inaktivitás vizsgálatával számos nemzetközi és hazai kutató foglalkozott (*WHO,* 2010; Tóth 2011; *British Heart Foundation National Centre,* 2014).

Fontos a társadalom gondolkodásának érettsége a sport tekintetében. A sport társadalmi jelenség, az ember társadalomban való létezéséhez tartozó elem. Kulturális tevékenység és önként vállalt szabadidő eltöltési forma. Elsődleges célja a jó közérzet, az edzés és a teljesítmény növelésére való törekvés. A tevékenységet a céltudatosság jellemzi (*Bély és Kálmánczhey,* 1967). A mai kor életstílusához tartozik, a szabadidő részterülete, mozgásos tevékenységek rendszeres, versenyszerű végzése, melynek célja a teljesítmény növelése (*Gyömbér és Kovács,* 2012). Kapcsolata az ember nevelésének általános rendszerével elsődlegesen a testi nevelésen keresztül érvényesül. Alapvető fogalmai közé

tartozik a fizikai aktivitás, célkategóriaként a cselekvőképesség és teljesítőképesség (*Bíróné,* 2004).

Egészségünk kulcsa testünk folyamatos edzése, ami egyúttal lelkünk edzését is garantálja (*Pikó és Keresztes,* 2007; *Tóth,* 2011). Költséghatékonysági vizsgálatok azt támasztják alá, hogy olcsóbb a fizikai aktivitás növelésével a betegségek megelőzését elérni, mint gyógyszerekkel kezelni, bárhol a világon (*Apor*, 2010*; Noé, Dósa, Ránky és Pavlik*, 2014; *Pavlik*, 2015). A fizikai aktivitás hatását az agyban is érzékelhetjük, amelytől a képességeink és készségeink minősége javul (*Szabó*, 2007).

Gyakran megfigyelhető, hogy a sportolók nem csak a testmozgás okozta pozitív teljesítménybeli változások miatt végzik az adott fizikai aktivitást, hanem szabadidejük hasznos eltöltéseként is. A sport közösségépítő, csapatösszetartó és kapcsolatépítő szerepe is megnyilvánul, amely további előnyként vetül elő a dolgozat tárgyát képező edzéstervhez (*Hőgyes, Borkovits és Lippai*, 2013; *Tóth,* 2011; *Szabó*, 2014b).

2.3. A sport preventív hatása

A Magyarországon végzett egészségügyi felméréseket összegző elemzésekből kiderül, hogy egy felnőtt aktív munkavállaló milyen hatékonysággal képes ellátni szülői, munkavállalói és egyéb társadalmi színtereken végzett feladatait. A lakosság jelentős részének jelent problémát a rossz közérzet és a szorongás, melyek az egészséggel összefüggő életminőséget nagymértékben csökkentik. Ezek nagy részét meg lehetne előzni életmód-tanácsadással vagy preventív jellegű szűrővizsgálatokkal. (*Szatmári*, 2009; *Ádány*, 2012).

Kósa, Tóth, Mészáros és Ihász (2016) úgy gondolta, hogy a megfelelő étkezési szokások és a kiegyensúlyozott érzelmi állapot mellett nem elhanyagolható az egyénre jellemző optimális kondíció állapota sem. Azonban ezeknek az összetevőknek a hiánya, vagy éppen a túlsúlya megrendítheti az egyén egészségét. Abban az esetben, ha ezek a tényezők együttesen vannak jelen és egyensúlyuk optimális, akkor tökéletes közérzetről beszélünk. Itt lényeges a mozgásos aktivitás fontosságát kiemelni, mert a sportnak nem csak cselekvés kiegészítő és munkaártalmakat korrigáló funkciója van, hanem a civilizációs ártalmakat ellensúlyozó, rekreációs szerepe is (*Bíróné,* 2004). A sporttevékenységnél áttevődik a hangsúly az egészségfejlesztő funkcióra, akár úgy is, hogy nem csak a fizikai aktivitás van a középpontban, hanem kognitív ismeretek közlése az

egészség egyéb faktorairól. Az ifjúság több mint egyharmada tv-n, rádión nézi-hallgatja a sportesemények.

A fizikai aktivitás iránt megnyilvánuló igény csökkenő tendenciájú. Megoldásként a Nemzeti Egészségfejlesztő Program főbb pontjai között szerepel a testedzés, mint cél és eszköz (*Bíróné, Bognár, Farkas, Gombocz, Hamar, Kovács, Mészáros, Ozsváth, Rétsági, Rigler, Salvara, Szabó, Tihanyiné és Vináné*, 2011).

A testnevelés és sport hatásrendszerével valósítható meg az egészségnevelés, melynek területei: a személyi higiénia, a táplálkozás rendje és higiéniája, az öltözködés higiéniája és ésszerűsége, a nemi higiénia, a fertőzés megelőzése, a balesetmegelőzés-elhárítás, káros szenvedélyek kialakulásának megelőzése, kezelése, testtartásnevelés, a környezeti higiénia, a napirend kialakítása, a szabadidő helyes eltöltése, az iskolai testi és testnevelés, valamint a sport (*Bíróné,* 2004).

2.4. A mentális egészség

Az élet számos területén megfigyelhető a sport jótékony szomatikus, pszichés és pszichoszociális hatása. A mentális egészséget és egészségmagatartást befolyásoló tényezőknek hatalmas szerepe van a mindennapi edzés során. Nem csak a mentális betegségek hiányáról beszélünk, hanem egy olyan állapotról és képességről, amelynek birtokában az egyén képes együttműködni másokkal és erőforrásait célszerűen tudja felhasználni (*Münnich,* 2005; *Hőgyes, Borkovits és Lippai*, 2013; *Weinberg és Gould*, 2015).

Számos vizsgálat igazolja, hogy oda-vissza ható kapcsolat áll fenn a test és az elme között. A testmozgás nem csak az adott érzelmi állapot kifejezésére alkalmas, hanem lehetőséget ad, hogy visszahassunk a testünkkel végzett munka segítségével a mentális állapotunkra. Erre fiziológiai bizonyítékokkal többek között az orvostudomány is szolgál. Kimutatták, hogy intenzív testmozgáskor fokozódik az endogén opiátok termelése, amelyek a test természetes önjutalmazó folyamatában játszanak fontos szerepet (*Budavári,* 2007).

A sporttevékenységek és feladatok szoros kapcsolatban vannak a körülményekkel, valamint az egészségi állapottal. A sportolók sok idejüket töltik edzőtáborokban, vagy a versenyek színterein. A környezeti változások miatt csökken empatikus és morális készségünk (*Szatmári,* 2009). Ezzel szoros összefüggésbe hozható az elégedettség, vagy

annak hiánya, és ez meghatározza az edzés légkörét és a teljesítményt. A pszichés betegségek és működészavarok kialakulásának megelőzésével a mentálhigiénia foglalkozik. Vizsgálja a betegséget okozó problémák kialakulásának lehetőségét és a módszereket, amelyekkel ezeket a folyamatokat kezelni lehet, és tartalmazza a kutatások ismeretanyagát. A személyiség- és társas lélektanhoz, valamint a pszichiátriához kapcsolódik. Tevékenységi területei az önismeret és személyiségfejlesztés (*Gerevich,* 2000).

A munkavégzés során észlelt stresszhez hasonlítható a sportoláskor tapasztalható kihívás. A munkahellyel foglalkozó mentálhigiéné szakirodalmi megközelítését nézve kétféle szemléletmód alakult ki. Az egyik az idegrendszeri túlterheltséggel és annak károsodásával magyarázza a személyiségben bekövetkező negatív lefolyású változásokat (*Hőgyes, Borkovits és Lippai*, 2013).

A másik nézet a pszichogén szemlélet mellett voksol. Összefüggéseiben vizsgálják a megrendült személyiség pszichés egyensúlyát, amely a gyermekkortól indul. A külvilág ingereit más-más módon kezelik az egyének. Különféle alternatívák kellenek a leküzdéséhez. Ilyen lehet pl. a szabadidős tevékenységek mennyiségi és minőségi gyarapodása. Az emberi kapcsolatok háromtényezős együtteséről *Buda* (1993) úgy gondolkodott, hogy külön és együttesen is hatással vannak a szervezet működésének minőségére. A második tényező, ami meghatározó a kapcsolatok alakulására, a vezetési stílus. A szabályok, jutalmak és büntetések. Ezeket a tényezőket lényeges az edzőknek figyelembe venni és hatékonyan alkalmazni (*Buda*, 1993).

Jobb lesz a közérzete annak, aki rendszeresen sportol, valamint az egyén saját egészségi állapotáról kialakult véleményét is befolyásolja (*Due, Hickman és Komkov,* 2001). Mára már evidencia, hogy a rendszeres sporttevékenységnek az egészségre jótékony hatása van. A mozgásgyógyszer kifejezést használjuk, és ez a kifejezés elfogadottá vált szakmai körökben is (*Tóth,* 2011).

Az 1800-as években is foglalkoztatta a kutatókat a lélek és a testi erőnlét összefüggése. *Tissié* (1898. 13. o.) vizsgálata a testgyakorlatok és a lélek együttműködésére irányult. Első kutatásait a testgyakorlás lelki erőforrására irányozta. Kíváncsi volt arra, hogy az erőfeszítő gyakorlás milyen hatást kelt az elmében.

A sport testi és lelki védőfaktor, általa is igazolható, hogy a sport, a lélek, és az egészség összetartoznak, azaz egészségünk egyik kulcsa testünk folyamatos edzése és ez egyúttal lelkünk edzését is garantálja (*Pikó, és Keresztes,* 2007; *Tóth,* 2011). Depressziós és magányos posztinfarktusos betegek vizsgálatakor, azoknál, akik végeztek rendszeres

fizikai aktivitást, szignifikánsan alacsonyabb arányban tapasztaltak kardiológiai eseményt (*Blumenthal, Babyak, Carney, Huber, Saab, Burg, Sheps, Powell; Taylor és Kaufmann,* 2004; *Péter,* 2014). Másik vizsgálat szerint a rendszeres fizikai aktivitás által csökken a depressziós tünetek jelentkezésének kockázata (*Wyshak,* 2001).

Antonovsky (1987) kutatása során azt a kérdést tette fel, hogyan tudnak az emberek számos problémáik ellenére is egészségesek maradni. Vizsgálatai kimutatták, hogy a rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a depressziót.

Craft és Landers (1998) tanulmányában leírja, hogy miért előnyös fizikai gyakorlatokat végezni a mentális egészség érdekében. Eredményként a csökkent aggodalmat tapasztaljuk, jobb eredményeket az aerob gyakorlatoknál, javulást már pár hét állandó edzéssel. Azoknak is hatásos, akiknek alacsony az erőnlétük. Jót tesz azoknak, akik sokat aggódnak. Csökkenti a depressziót. Jobb hatás érhető el heti többszöri edzéssel, valamint lendületes gyakorlatok alkalmazásával.

Seligman és Csíkszentmihályi (2000) dolgozták ki annak lehetőségét, hogy a pszichológiát használják az emberek erősítésére és a tehetséggondozásra.

Mások is igazolták tézisüket (*Betsch és Haberstroh,* 2014; *Schiffrin,* 2014). A Mentális Egészség Nemzeti Intézet (The National Institute of Mental Health) kutatása a fizikai gyakorlást az aggódás és a depresszió ellenszeréül ajánlja (*Morgan,* 2009). Kérdőíves és terheléses vizsgálat során a negatív viselkedés és a teljesítmény (Beck Depression Inventory) az önhatékonyság területén pozitív összefüggést mutatott a fizikai aktivitás értékeivel. Fiatalok körében végzett vizsgálat alapján a rendszeres fizikai aktivitás összefüggését regisztrálták a megbirkózási stratégiával. A depressziós indexek is alacsonyabb értékeket mutattak. Ezek alapján a fizikai aktivitásban való részvétel összefügg a jobb mentális egészséggel (*Thilaway és Benton,* 1992).

A fizikai gyakorlatoknak és az antidepresszánskezeléseknek szignifikáns neurokémiai és viselkedésben megnyilvánuló módosító hatásai vannak (*Ruso-Neustadt, Ha, Ramirez és Kesslak,* 2001). A mozgás típusától függetlenül hatásosnak bizonyul a klinikai depresszió kezelésében is (*Craft és Landers,* 1998). A rendszeres fizikai aktivitás hatékonyan kiegészíti a gyógyszeres, illetve pszichoterápiás kezeléseket. A depresszió kezelésében a humán vizsgálat eredményei a mozgás terápiát antidepresszáns szedésével kombináltan találták a leghatékonyabbnak (*North, McCullagh és Tran,* 1990).

Nézzük, a fiatalabb korosztálynál is igaz-e ez. A serdülőkori fizikai aktivitást vizsgálva a depresszió és a fizikai aktivitás között negatív irányú összefüggést találtak (*Vouri,* 1998). A fizikai kreativitás lelki egészségre és a pszichoszociális jóllétre gyakorolt

hatása kevésbé alaposan vizsgált tényező, és úgy tűnik, erőteljesen függ az individuális és környezeti tényezőkből adódó különbségektől, melyek a biológiai hatásoknál kevésbé megjósolhatóak. Így tehát az iskolai (munkahelyi) stressz is eléggé megfoghatatlan, nehéz mérni, hisz egyénenként változik a tűrőképesség és az együttműködő képesség (*Bailis, Segall, Mahon, Chipperfield és Dunn,* 2001). A megélt kontroll egy személyiségjegy, mely hozzájárul a jólléthez. Kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a pszichológiai folyamatok az életesemények feletti kontroll alapját képezik (*Dubbert,* 2002). Az egészséggel kapcsolatban felmerülő szociális egyenlőtlenségekre a megoldás az egészségnevelés.

2.5. A pozitív pszichológia alkalmazása a sportban

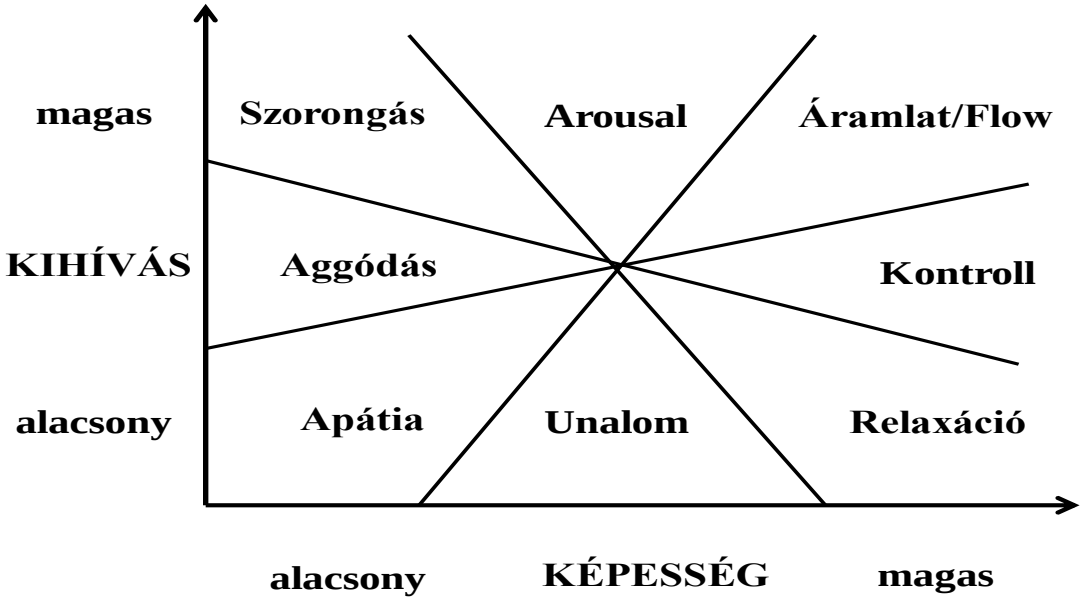
A sport jelenleg összefonódik az anyagi haszonnal, a stimuláló szerek használatának fekete árnyékával. *Csíkszentmihályi* (2001) magyarázatot ad és ellentmond a csak haszonért és érdekből való sportolói magatartásnak. Szerinte a tevékenység öröme jutalom lehet (*Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001; *Csíkszentmihályi,* 2001). A pozitív pszichológia jelentősége az élsportban a következő megfogalmazásban keresendő. „Legfontosabb célja, hogy a pszichológia feladatköre ne csupán a károsodás megszüntetésére irányuljon, hanem a „normális", az „átlagos" további fejlesztésre is (*Seligman* és *Csikszentmihályi,* 2000. 5. o.)".

Seligman (2002); *Seligman, Stenn, Park és Peterson* (2005) kutatócsoportjával a kultúrák feletti erényesség kritériumait kereste. Szerintük az emberi boldogság az erényes viselkedés hozadéka. Elemezték az elmúlt háromezer év alatt íródott jelentős vallási alapműveket, amelyek az emberi erényekkel foglakoznak a Bibliát, a Koránt, a Talmudot, és a Bushidót. Vizsgálták Arisztotelész, Platón, Szent Ágoston, Konfucius, Buddha, Lao-ce és Benjámin Franklin leírásait az erényről, etikáról. A kapott eredményeket összevetették és elemezték.

Hat erényt találtak, amelyek mindegyik kultúra és filozófus számára fontos volt. Ez a hat erény*: a bölcsesség és tudás, a bátorság, a szeretet és emberiesség, az igazságosság, a mértékletesség, a spiritualitás és transzcendencia* (*Nádori, Gáspár, Rétsági, Ekler, Szegnerné, Woth és Gáldi*, 2011).

A pozitív pszichológia szemléletmódja a tudatos fejlődés önmagáért az örömért való jutalmazó hatását hangsúlyozza (*Hamvai és Pikó,* 2008, *Csíkszentmihályi*, 2014). Kiemeli

még a társas jóllét és a megfelelő viselkedés hátterét adó tényezők mérésekkel való igazolásának jelentőségét (*Seligman és Csíkszentmihályi,* 2000; *Oláh,* 2004). A pozitív szemléletű pedagógia a kutatási eredményeket felhasználja saját céljaihoz. A hosszabb időn keresztül végzett rendszeres fizikai aktivitás pozitív hatással van az önértékelésre és az önbizalomra (*Emery, Hauck és Blumnethal,* 1992). Javítja a hangulatot, segíti a stressz leküzdését, csökkenti a depresszió és a szorongás tüneteit (*Tammelin, Näyhä, Hills és Yarvelin,* 2003).



3. ábra. Az élmény minősége a feladatok és a képességek függvényében
(*Oláh,* 2005, 117. o.)

Saeez, González-Badillo és *Izquierdo* (2008) tanulmányában a személyiség jellemzőknek egy konstellációját a merész személyiséget említi, amelyekkel kapcsolatosak az irányítás, az elkötelezettség és a kihívások személyes észlelései. Ezt a konstrukciót széles körben alkalmazták, egyebek között a feszültséggel az egészségre és munkabeállításokra gyakorolt hatásával kapcsolatban. A jellemzők, amelyek beletartoztak ebbe a konstrukcióba, a sportban nagy érdeklődésre számítanak. Ennek a tanulmánynak fő célja, hogy megállapítsa egy felnőtt, spanyol maraton futókból álló csoport merész személyiség jellemzőit. A kapott eredmények példa nélküliek, a flow állapotában lehetővé vált egy Intelligens Labor rendszer által, hogy kimutassák ezeknek az atlétáknak azt a szintjét, ahol az elkötelezettség

észlelhető. Az ellenőrzés és kihívás mérsékelten magas volt. A (megalapozott cél és elvárt eredmény) motiváció mindkét aspektusa jelentős kihatással van a teljesítményre (felvételek végrehajtása), mert ezekben a jellegzetességekben a kellő edzésszám és terhelés jobb teljesítményszinthez fog vezetni 3. ábra. Ezek az atléták magasabb szintjét mutatják a merész személyiségnek, mint a civil fiatal és felnőtt egyének. Ez lehet a sport lényeges előnye a mindennapi életben.

Csíkszentmihályi (2001) könyvében egy olyan állapotot ír le, amikor az ember teljesen elmélyül egy tevékenységben. A koncentráció és a kontroll érzése rendkívül magas, úgy érezzük, mintha egy energiahullámon ülnénk, a mindennapi problémák háttérbe szorulnak és az időérzékelés is megváltozik (*Csíkszentmihályi*, 2001).

A flow élmény egy speciális tudatállapot, amely sportolás közben a legtöbbször, de más tevékenység közben is kialakulhat pl. játék alatt vagy munkában. Olyan mentális élményről van szó, mely a szellemi és a fizikai fejlődésünk egyik fontos eszközévé válhat. A flow élménynek az átélése azt a pillanatot jelenti, amikor az emberek megszabadulnak minden nehézségtől és ez életük egyik legjobb élményévé, impressziójává válik. Ez a fajta élmény különbözik a többi külső körülmény által meghatározott érzéstől. Magunk által generált teljesítmény közben jelenik meg, és boldogság érzést nyújt. A tevékenységre fókuszálás növeli a komplexitást és a tudatosságot. Ezt a jelenséget legtöbbször olyan szituációkban érhetjük tetten, mikor az adott személynek egyértelmű céljai vannak, melyekre a legjobb megoldást keresi. A flow élmény megtapasztalásának a következménye, hogy az átélt impulzus önmagában is jutalomértékű (*Csíkszentmihályi*, 2001).

Ha a versenyző a feladat tökéletes végrehajtására koncentrál, ez a speciális tudatállapot elősegíti őt, hogy csúcsteljesítményt nyújtson. A mindennapi felkészülés során olyan momentumokat kell keresnie a versenyzőnek edzője segítségével, ahol a világos cél megvalósítását követően egyértelmű, tiszta visszajelzés keletkezik, nemcsak a versenyzőben, de az edzőben is. Ha a versenyző összes képességének alkalmazásával törekszik a kitűzött cél elérésére edzéseken, folyamatos fejlődés érhető el. Abban az esetben, ha túl alacsony az adott kihívás, akkor az edző a megfelelő szintű új kihívással segíthet visszaszerezni a flow élmény megélésének a lehetőségét. Ha túl magas az elvárás, akkor pedig a képességek fejlesztésével segítheti a jó mentális állapot kialakítását. Kiindulópont a kihívás - készség egyensúlyának az optimuma, ha a kihívás túlzott, a versenyző készségeihez mérve szorongani fog, ha túl jó a kihíváshoz képest, unni fogja a tevékenységet. Ha ez sikerül, jutalom edzőnek és sportolónak egyaránt. Az edzőnek

tudatosan kell ügyelnie arra, hogy semmi se terelje el versenyzője figyelmét a felkészülés alatt.

Nem csak az edzésprogram megírásával és elvégeztetésével kell foglakozni, hanem segíteni kell, hogy a tanítvány maximálisan koncentráljon és fókuszáljon a feladatra. A flow élmény minősége nem a tevékenység tartalmától függ, hanem az edzés, illetve a munka rangjától. A jó mentális állapotban lévő versenyzőnél a fő versenyre megjósolható, hogy megvalósul-e a kitűzött cél: javítani fog-e az egyéni teljesítményén. Végeredmény a felejthetetlen flow élmény. A legfontosabb, hogy maradandó élménnyé vált! Felszabadult érzés, szubjektív élmény. Kialakulása saját észlelésünktől függ, tehát független attól, hogy az egyén az adott tevékenységet milyen szinten űzi, mert a flow élmény átélésének a lehetősége mindenkiben másként jelenik meg. Nem mindenki tapasztalja meg, és nem mindenki azonos szintű élményt érzékel. Kialakulását azonban elő lehet segíteni (*Csíkszentmihályi,* 1998; 2013 a,b; 2014; *Csíkszentmihályi, Rathunde és Wahlen,* 2010; *Csíkszetmihályi és Halton,* 2011*; Csíkszetmihályi és Schneider,* 2011*; Szabó*, 2010; 2011; 2012; 2013 a,b,c; 2014 a,b; 2015 a,b; 2016; *Szabó és Schaub,* 2011.

Az edzéseken és versenyeken segítségével maximális teljesítmény érhető el, mert az áramlatélmény során lehetőségünk adódik, hogy a legjobbat nyújtsuk, ami tőlünk telik (*Csíkszentmihályi,* 2001). Az élmény egyik legjellegzetesebb vonása, hogy az idő nem úgy múlik, ahogy szokott (*Csíkszentmihályi,* 2001). Az élmény akkor teremtődik meg, ha a képességek és kihívások egyensúlyban vannak, és akkor prolongálhatóak, ha a fokozatosan növekvő követelményekkel a képességeinket fejlesztve tudunk lépést tartani. A terhelés a pozitív pszichológia felfogása szerint akkor optimális, ha a követelmények teljesítését a flow élmény állapota kíséri (*Oláh,* 2004).

Landers (1996) az edzés és a mentális egészség összefüggését vizsgálta. A Surgeon General1s Report on Physical Activity and Health (*Landers,* 1996) eredménye bizonyítja, hogy a fizikai tevékenység ellenszere a depressziónak, és javítja a hangulatot. Az aggodalmat az aerob terheléssel csökkenthetjük. Így az edzettebb személy kiegyensúlyozott.

Az aggódáshoz tartozik a nyugtalanság és az önbizalomhiány. Két típusa a „state'' és a „trait'' Jellemzői a magas pulzus, állandó feszültség és a magas vérnyomás (*Landers,* 1996). A pszichikai entrópiával ellentétes állapot a tökéletes élmény állapota. Amikor a tudatba áramló információ összeegyeztethető a célokkal, akkor a pszichikus energia erőfeszítés nélkül áramlik bennünk. A gondolatok, a szándékok, az érzések és az összes

érzékszerv ugyanarra a célra összpontosulnak. Nem kell aggódnunk, és nem kell megkérdőjeleznünk önmagunkat (*Csíkszentmihályi,* 2001).

A flow elméletét támasztják alá az emberek beszámolói is. Ennek az élménynek indikátorai lehetnek még a személy képességeivel, készségeivel összhangban lévő célok:

1. a tudat erős fókuszáltsága,
2. az öntudatosság tudatos észlelésének megszűnése,
3. az időérzékelés torzulása,
4. azonnali reakció a tevékenység alatt felmerülő jelzésekre,
5. egyensúly az egyén képességei és a feladat nehézsége közt (a feladat nem túl könnyű, se nem túl nehéz),
6. a szituáció feletti kontroll érzése,
7. a tevékenység belülről jutalmaz, ezért nem megterhelő,
8. az illető teljesen elmerül abban, amit csinál, minden figyelmét erre összpontosítja.

Olyan tudatállapotról van szó, amelyben úgyszólván teljesen magába olvaszt az, amit éppen csinálunk. Eggyé válunk a tevékenységgel, és közben semmilyen más gondolatunk és érzelmünk nincs. A flow élmény tehát egyrészt a fókuszról szól, azonban sokkal több, mint puszta koncentráció. Harmonikus állapot, az a pillanat, amikor testünk és elménk minden erőfeszítés nélkül működik együtt. Flow élmény legtöbbször csúcsteljesítmény idején következik be. Bár a győzelem fontos, megélése mégsem attól függ, hogy éppen nyerésre vagy vesztésre állunk. Úgy érezzük valóban élünk, és összhangban vagyunk azzal, amit csinálunk (*Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001; *Baumann*, 2012; *Csíkszentmihályi*, 2014).

Az élményt a következő kilenc összetevő írja le a legjobban (*Jackson* és *Csíkszentmihályi,* 2001, 26. o.):

1. A kihívás – készség egyensúlya.
2. A cselekvés és a tudat összeolvadása.
3. A világos célok, azonnali visszajelzés.
4. A célkitűzéseknek engedelmeskedik (egyértelmű visszajelzések).
5. A pillanatnyi feladatra való koncentráció. A lényegtelen ingerek kitörlődnek a tudatból.

6. A kontroll érzése.
7. Az önmagunkkal kapcsolatos tudatosság elhalványulása.
8. Az időélmény átalakulása.
9. Az autotelikus élmény.

Az élsportban az autotelikus élmény fejezi ki a csúcsra érkezést. A sportoló, ha személyes céljainak elérésére törekszik és nem mások által megfogalmazott célkitűzéseknek engedelmeskedik, akkor válik autotelikus személyiséggé, mert a fizikai aktivitása alatt és az élmények folyamatos átélésének a jutalmaként alakul ki a sportolóban (*Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001; *Baumann*, 2012).

Aki gyakrabban éli meg a flow élményét, annak az életminősége jobb, legalább is azokhoz képest, akik önmaguk számára kevesebb kihívást jelentő tevékenységeket tűznek ki célul (*Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001; *Csíkszentmihályi, Rathunde és Whalen*, 2010; *Csíkszentmihályi és Halton* 2011; *Csíkszentmihályi és Schneider*, 2011; *Csíkszentmihályi és Larson*, 2012; *Csíkszentmihályi*, 2013 a,b).

A dolgozat másik pillérét az Antonovsky-féle modell alkotja, amely szerint a szervezet fő feladata, hogy megbirkózzék a kihívások, a stresszorok által gerjesztett feszültség állapotával. Lényeges a védő tényezők megléte (az egyén a maga összetettségében, a környezet, az élethelyzet és a személyes múlt)! Kidolgozza a koherencia - érzék konstruktumát, mely a környezet ingereit érthetővé, kezelhetővé és értelmessé teszi (*Antonovsky*, 1987). Longitudinális vizsgálattal igazolták a teória helyességét (*Hakanen, Feldt és Leskinen,* 2007). A koherencia érzékmoderáló hatását a fizikai egészségre a halálozási arányokkal kapcsolatban *Bergh, Baigi, Fridlund és Marklund,* (2006); *Flensborg-Madsen, Ventegodt és Merrick,* (2005; 2006) vizsgálták. Kialakul az emberekben egy általános megküzdési eszköztár, melyhez egyéni és szociokulturális elemek tartoznak. Részletesebben, az egyéni eszköztár a test fizikai adottságai, az intelligencia, a vallásosság és maga a megküzdési stílus. A szociokulturális eszköztár a társas támogatás, az anyagi javak és a kulturális stabilitás (*Konkoly*, 2008).

„A pszichológiai immunrendszer elemei ösztönzik az áramlattevékenységek megindulását, hozzájárulnak a kihívások és képességek törékeny egyensúlyának megteremtéséhez, elősegítik az áramlatélmény fennmaradását, ugyanakkor a tökéletes élmény tartóssága építőleg, támogatólag hat a pszichológiai immunkompetenciára, a személyiséget védő dimenziók megerősödésére (*Oláh*, 1999. 23. o.)*”*.

A szalutogenezis Antonovsky-n kívüli elemei, a személyes kontrollérzet fontossága (ember befolyásolni akarja környezetét) és a tanult leleményesség (*Rosenbaum,* 1989).

A két önszabályozó mechanizmus a (redresszív) a funkció működésének helyreállítása és a megújító (reformatív) viselkedésformák kialakítása során megszületik a keményen helytálló személyiség (hardy - personality) (*Maddi, Khoshaba, Persico, Lu, Harvey és Bleecker,* 2002). Fontos tulajdonságok még az elkötelezettség, a kontrollérzet és a nehézségek kihívásként való értelmezése (*Konkoly,* 2008).

A flow élmény átélésére egzakt definíció nem létezik, viszont a szerző megpróbálta különböző alaptételekkel körülhatárolni. Például amikor az ember teljesen eggyé válik azzal, amit csinál. Tudja, hogy erős, és maga irányítja a sorsát, teljes lényével átéli, hogy áramlik benne az élet.

A flow átélése segít az élet értelmének megtalálásában. Az élmények megélésének a lehetőségét csillantja fel (*Jackson és Csíkszentmihályi,* 2001).

Magyarországon *Oláh* (2005) végzett méréseket ezen a területen. Flow kérdőív skáláival mérte a napi élményeket. 256 fő egyetemista részvételével a flow, szorongás, unalom, apátia összefüggéseit a Cloninger modelljében szereplő temperamentum vonásokkal vizsgálta. Ezek a következők, újdonságkerülés, ártalomkerülés, jutalomfüggés, kitartás, valamint karaktertényezőkkel önirányítottság, együttműködés és transzcendencia.

Megállapítása szerint a flow megélésének egyik lényeges összetevője, hogy képesek vagyunk a ránk váró feladatot kihívásnak venni, ha figyelmünkkel a feladatra koncentrálunk (*Oláh,* 2005). A megküzdési preferenciák és a flow átélés gyakorisága közötti összefüggések vonatkozásában kiemeli, hogy a flow élmény gyakorisága szignifikánsan korrelál, a feladatra koncentráló megküzdéssel. Továbbá lényeges, hogy az optimális élmény megjelenését leginkább az emóció kiürítésére való hajlam hátráltatja. Olyan mentális energiát ad, mely a motiváció és célok elérésének vágyából táplálkozik. Ez az energia lehet rossz és jó egyaránt. Pozitív felhasználása azonban segítségül lehet edzés, valamint egészséges élet kivitelezésére.

Meg kell tanulni a sportolónak azt, hogy hogyan legyen képes kontrollálni figyelmét. Ehhez egyfajta rutin tevékenységet kell kidolgozni, mely megfelelő talajt biztosít az élmény elősegítésére. Például egy edzés során olyan dolgok tüzetes felépítésére van szükség, mely folyamatosan célok elérésére ösztönöz, és ezzel képességeinket fejlesztjük (*Csíkszentmihályi,* 2001; 2013 a,b; *Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001, *Csíkszentmihályi, Rathunde, Whalen*, 2010; *Csíkszentmihályi*, 2010; *Csíkszentmihályi és Halton* 2011; *Csíkszentmihályi és Schneider,* 2011).

A flow megkonstruálásával a pszichológia egyik hatalmas változását idézte elő, melyet az ember saját mentális fejlődésének alapelvévé tehet a mindennapjai során (*Csíkszentmihályi,* 2001; 2013 a,b; *Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001; *Csíkszentmihályi, Rathunde, Whalen*, 2010; *Csíkszentmihályi*, 2010; *Csíkszentmihályi és Halton* 2011; *Csíkszentmihályi és Schneider,* 2011).

A maximális teljesítmény eléréséhez az alábbi megállapítás lehet a kulcs: „a pszichikai entrópiával ellentétes állapot a tökéletes élmény állapota. Amikor a tudatba áramló információ összeegyeztethető a célokkal, akkor a pszichikus energia erőfeszítés nélkül áramlik bennünk. A gondolatok, a szándékok, az érzések, és az összes érzékszerv ugyanarra a célra összpontosulnak. Nem kell aggodalmaskodnunk, nem kell megkérdőjeleznünk önmagunkat (*Csíkszentmihályi*, 2001. 70. o.)".

2.6. Sport és alkalmazkodás

A különböző sporttevékenységek jellege szerint változik a szocializáló hatás. Egyéni sportágaknál a jelentős időt kitevő közös gyakorlás kovácsolja eggyé a csoport tagjait. A játékok és a csapatsportágak, - a csak közösen elérhető cél miatt - a szabályok betartására, a csapaton belüli együttműködés*re* tanítanak. Ez alkalmazkodóképességet, egymáshoz való tudatos igazodást, esetleg a másik hibájának korrigálását is jelenti. Mindezek nagyfokú önuralmat, önfegyelmet igényelnek.

A mozgásokban a sportoló ember teljes személyiségével és értelmi képességeivel egyaránt részt vesz. A kognitív képességek fejlesztése egyrészt a testnevelés és sport ismeretanyagán keresztül, valamint magában az ismeretelsajátítás folyamatában jön létre. Az így kialakuló vagy fejlődő értelmi képességek más élethelyzetekben is eredményesen használhatók. Ez a transzfer jelenség. Az érdeklődés alapkövei a kompetencia és a feloldódás. Mivel készségeink merevek és nem fejlődnek ugrásszerűen, azt mondhatjuk, hogy a kihívást igazítjuk a készségekhez annak érdekében, hogy áramlatba (flow) kerüljünk. Ha cselekedeteink után megvizsgálnánk magatartásunkat, megállapíthatnánk, hogy él bennünk egy erő, amely teljesen különbözik az öröm vagy boldogságkereséstől. Ez az erő pedig a mélyen gyökerező társas ösztön (*Darwin,* 1963). Darwin tézisei beigazolódtak, az ember valamennyi társadalomban az együttműködés szerint él és ez kognitív-idegrendszeri folyamatokra épül, amelyek kialakulásában evolúciós mechanizmusok vettek részt (*Gintis, Bowles, Boyd és Fehr,* 2003). Az emberek olyan

érzelmekre és motivációra szelektálódtak, amelyek elősegítik a csoportérdeket szolgáló viselkedés (*Fehr, Fischbacher és Gachter,* 2002).

A magyar fiatalok iskolában, családban, barátok közt és egyedüllét alkalmával átélt áramlat, illetve az ezen élethelyzetekben tapasztalt negatív élményeikkel - apátia, unalom, szorongás - kapcsolatosan Oláh Attila és munkatársai végeztek felmérést. Az általuk készített felmérések alapján kaphatunk képet a fiatalok itthoni helyzetéről (*Imre,* 2009; *Oláh,* 1982; 1999; 2004; 2005). Ha sikerül megélni a flow állapotát és magunkat tevékeny kompetens személynek érezzük, ebben a pillanatban feloldódunk a tevékenységben. Jutalmul kapjuk a felejthetetlen élményt. Ha a kompetens szót értelmezzük, az ember keresi a vele szemben álló társsal, versenyzővel vagy feladattal azt, hogy miként képes magából a legtöbbet kihozni és ebben a küzdelemben feloldódni (*Csíkszentmihályi,* 2001).

Csíkszentmihályi (2001) két féle személyi feltételről ír, amely az áramlat helyett az unalomra hajlamosít. Ezek a személyek nem, vagy csak nagyon nehezen élik meg a flow állapotát. Például figyelmi zavarok és a túlzott én-tudat (Én központúság).

Szondi (2006) kutatása alapján, úgy tűnik, hogy az optimizmus szintünk kapcsolatban áll fizikai egészségi állapotunkkal, legtöbb esetben a kapcsolat pozitív. Az optimizmus és az egészségi állapot közti kapcsolatot több tényező közvetíti: az optimista személyek kevesebb stresszor tényezővel találkoznak, a stresszorokat reálisan, tagadás nélkül értékelik, és aktív lépéseket tesznek kezelésükre, leküzdésükre. Tevékenyen próbálják megelőzni a betegségek kialakulását, és ha megbetegszenek, mindent megtesznek gyógyulásukért.

Figyelembe kell vennünk, hogy a betegség különböző fázisaiban eltérő hatása lehet az optimizmusnak és pesszimizmusnak. Az optimizmus a pozitív ingerekre irányítja figyelmünket negatív helyzetekben. Az optimizmusnak vitathatatlan szerepe van megküzdési képességnél. Előnye az aktív megküzdési technika alkalmazása (*Seligman, Steen, Park és Peterson,* 2005).

2.7. Sportoló nevelése

A nevelés céltudatos tervszerű pedagógiai folyamat. A nevelő tevékenység megjelenik a családban, iskolában és a sport közegében is. Célja, hogy a felnövekvő nemzedék a társadalom hasznos tagjává váljon. Az emberi élet egyik alapvető tevékenysége a nevelés. A nevelés olyan tevékenységként is értelmezhető, amellyel valakik úgy kívánnak hatni

másokra, hogy azok fejlődjenek, erősödjenek. A nevelés a személyiségfejlődés segítése (*Nagy,* 2000; *Csapó,* 2015; *Csíkos,* 2007; 2009; *Józsa,* 2007; 2015).

A sport megköveteli a sportolótól az önfegyelmet, hatással van az értelem, jellem és a lelkiismeret kialakulására. Általa tanul meg a gyermek társaival együtt küzdeni és tanul meg alkalmazkodni. Ezek a tulajdonságok végig kísérik egész életében. Azonban önmagában a sportolás és a sport közege nem elegendő a teljes ember kialakításához. A sportolás általi hatásrendszerek bizonyos irányokban kevésnek, más irányban viszont jelentősnek bizonyulnak. Megkülönböztethetjük a fizikai fejlesztő hatásokat, illetve az adott sportág jellemzőit, hisz egyes esetekben kivételes módon nyilvánulhat meg, mint például a küzdősportokban a fájdalomtűrés, vagy a hosszútávot teljesítő kenusok, például a civil életben a monoton feladatokkal való könnyebb megküzdés (*Kis és Gombocz,* 2001; *Petróczki és Borkovits,* 2014).

Fontos kérdés az érzelmek felismerése, az azonnali reagálás az edzésintenzitás adagolásában, valamint az érzelmek kezelése az edző és versenyző viszonyában. Nagy-vállalatok pszichológusai és trénerei a munkaerő felvételnél Goleman 5 érzelmi készség kategóriáját használják (*Goleman,* 1995; *Páll és Borkovits,* 2015).

Az első az érzelmek felismerése, az érzelem azonnali tudatosítása. Az érzelmek, tettek, gondolatok összefüggésének megértését teszi lehetővé.

A második kategória az érzelmek kezelése, ahol az egyén emóciója feletti kontroll képességén van a hangsúly.

Harmadik az önmotiválás, itt a késztetés megfékezésének, és a vágyteljesítés késleltetésének képessége jelenik meg. Ennek hatására eredményesebben tud teljesíteni az illető.

A negyedik kategória középpontjában az empátia szerepel. *Goleman* (1995) mások érzelmeinek felismerését emel ki, amely az emberekkel való helyes bánásmód elengedhetetlen kelléke.

Az érzelmi intelligencia felosztásának utolsó csoportja a kapcsolatkezelés. Azon képességről van szó, amelynek birtokában mások érzéseire tud hatni az egyén, ezáltal a számára kielégítő kapcsolatokat tud létrehozni és fenntartani (*Goleman,* 1995; *Páll és Borkovits,* 2015).

Minden sportoló egyéniség és személyiség, akinél a szellemi és testi működés elválaszthatatlan egységet alkot. Az egyén cselekvési potenciálját döntően három terület befolyásolja: a kognitív szféra (gondolkodás), az emocionális szféra (érzelmi, erkölcsi) és a pszichomotoros szféra (mozgásos cselekvés) (*Gyetvai, Kecskemétiné és Szatmári,* 2008).

Amikor a sportolók döntéseket hoznak és problémát oldanak meg a szituációtól és az egyéntől függenek. A különbség abból fakad, ahogyan feldolgozzák az információt. A kognitív-tapasztalati self-elmélet (CEST, *Cognitive - experiental Self Theory*) a kogníció kettős folyamatmodellje. Az emberi viselkedést két eltérő információ-feldolgozó rendszer irányítja: egyik a racionális (analitikus) másik a tapasztalati (intuitív) rendszer. A kutatók ennek a két automatikus kontrollált rendszernek és interakciójuknak tulajdonítják a viselkedést (*Epstein,* 1994; *Pacini és Epstein* 1999) a CEST alapján a következőképpen írják le a két rendszer viszonyát. A két modalitás párhuzamos, interaktív. Együtt, eltérő arányú hozzájárulásokkal határozzák meg a viselkedést. Az ego - rugalmas sportolók nemcsak a kontrollszint szisztematikus változtatására képesek, hanem a megoldási stratégiák nagy választékával is rendelkeznek (*Letzing, Block és Funder,* 2005). A magas ego - rugalmasságú személyek jobban tudnak alkalmazkodni a környezeti kívánalmakhoz a mindennapi problémák megoldása során.

Azonban az egyén boldogulása nem a vele született értelmi intelligencián (IQ) múlik, hanem az érzelmi intelligencián (EQ). Az érzelmi intelligencia dönti el, hogy mennyire vagyunk empatikusak, mennyire tudjuk mások helyzetébe beleélni magunkat, mennyire vagyunk rugalmasak, ha saját és mások véleményének mérlegelésére, változtatására kerül a sor (*Vekerdy,* 2001; *Páll és Borkovits,* 2015).

2.7.1. Szakosztályban folyó egészségnevelés

Az egészségfejlesztés folyamatának segítségével sportolóinkat képessé tesszük arra, hogy befolyásolni és javítani tudják egészségüket. Ez a tevékenység mindig benne volt a köztudatban, azonban de Lalonde kanadai egészségügyi és népjóléti miniszter írt először arról, hogy az emberek nem megfelelő életmódja és a környezeti hatások az okai a betegségek kialakulásának (*Ewles és Simnet,* 2003).

Az egészségnevelési feladatok három kategóriája az (1) elsődleges, (2) másodlagos és (3) harmadlagos megelőzés. A cél, hogy sportolóinkkal megismertetni a betegségek megelőzési módját és életmód - változtatásra biztassuk őket. Ehhez tartozik a tervszerűség és a változások iránti önként vállalt elkötelezettség (*Nagy és Barabás,* 2011). Az egészségnevelés tudatos lehetőségek biztosítása a tanulásra, beleértve a megtervezett kommunikációs formát és az egészségműveltség fejlesztést. Tartalmazza a tudás

fejlesztését valamint a személyes és a közösségi egészséghez vezető életkészségek kifejlesztését (*WHO,* 1997).

A szakosztályban folyó tevékenység lényeges felismerése, hogy a sportfoglalkozások akkor hatékonyak, ha az ismeretátadás mellett élményszerűek és tartalmukban és formájukban is képesek a megújulásra, valamint a környezetet is aktivitásra ösztönzi. Az alábbi fejezet ezeknek az intézkedéseknek az aktualitását támasztja alá (*Szabó,* 2015a).

A szakosztályban folyó munka az iskolához hasonlóan kulcsa lehet a társadalmi egyenlőtlenségek felszámolásának. Sokan megbélyegzetté válnak, mert úgy értékelik, hogy az iskola által fontosnak tartott területeken jól teljesítenek-e, valamint, hogy az iskola által előnyben részesített képességeik fejlettek-e (*Nahalka,* 2010)? A sport sikerélményekhez juttatja ezeket a gyerekeket is, így elősegítheti a boldog élet megélésének a lehetőségét.

A szociálisan hátrányos helyzetű tanulók fizikai aktivitásban való részvétele ugyanúgy, mint a kulturális tevékenységeken való részvételük, elősegítik a sikerességüket az élet későbbi szakaszában. A fizikálisan aktív életmód ugyanúgy, mint a zene, elősegíti a fejlődést a műszaki tantárgyakban is. Azok a középiskolások, akik rendszeresen mozognak (sportolnak), jobban teljesítenek a tudományokban (*Hanson és Kraus,* 1998; *Borkovits,* 2014). Ebben a szellemben kell a különböző művelődési területeknek, azon belül is a sportnak részt vennie a nevelésben.

A szakosztályban folyó egészségnevelés elsősorban a sportági mozgás által történik. Az itt folyó munka során a sportolók életmódjában történik változás. Fő alkotó elemei a sportág mozgásanyaga, a mozgásos fizikai aktivitás, táplálkozás és a személyi higiénia (*Szabó,* 2015a; *Borkovits,* 2014).

2.7.2. Tanítási és nevelési feladatok

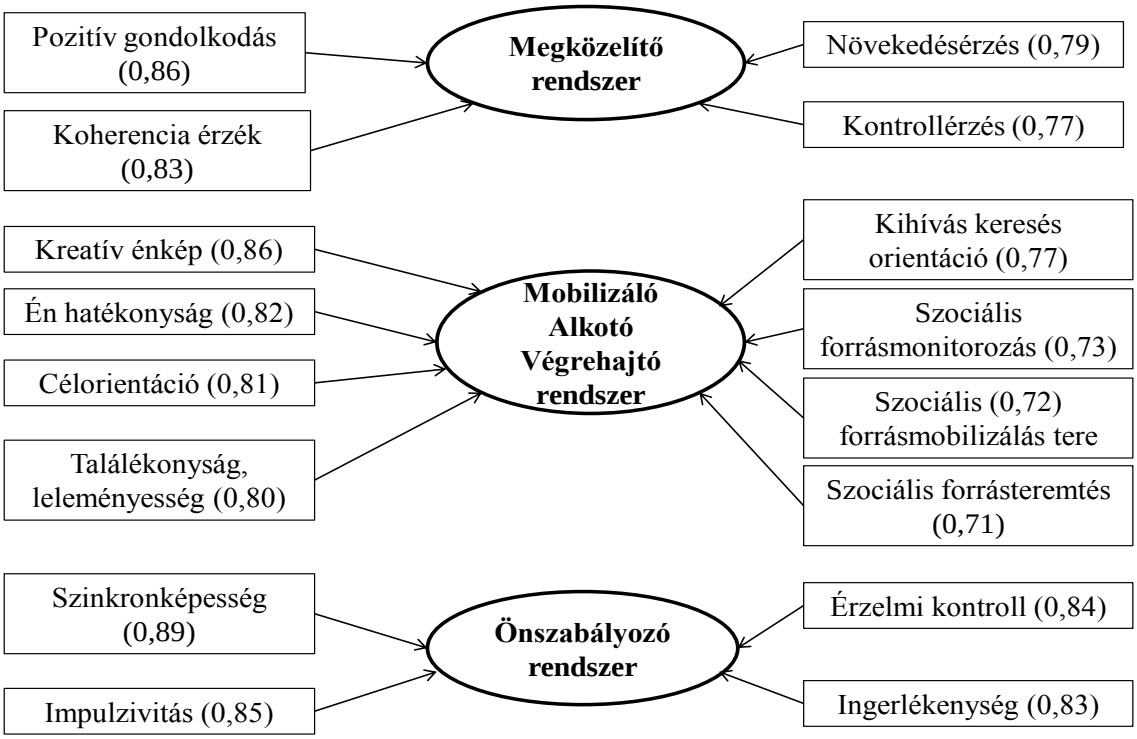
Seligman és *Csíkszentmihályi* (2000) dolgozták ki annak lehetőségét, hogy a pszichológiát használják az emberek erősítésére és a tehetséggondozásra. A Mentális Egészség Nemzeti Intézet (The National Institute of Mental Health) kutatása a fizikai gyakorlást az aggódás, és a depresszió ellenszeréül ajánlja (*Morgan,* 2009).

Kérdőíves és terheléses vizsgálat során az önhatékonyság pozitív összefüggést mutatott a fizikai aktivitás értékeivel. Fiatalok körében végzett vizsgálat alapján a rendszeres fizikai aktivitás összefüggését regisztrálták a megbirkózási stratégiával. A depressziós indexek is alacsonyabb értékeket mutattak. Ezek alapján a fizikai aktivitásban

való részvétel összefügg a jobb mentális egészséggel (*Thilaway és Benton,* 1992; *Seifert, és Hedderson,* 2009).

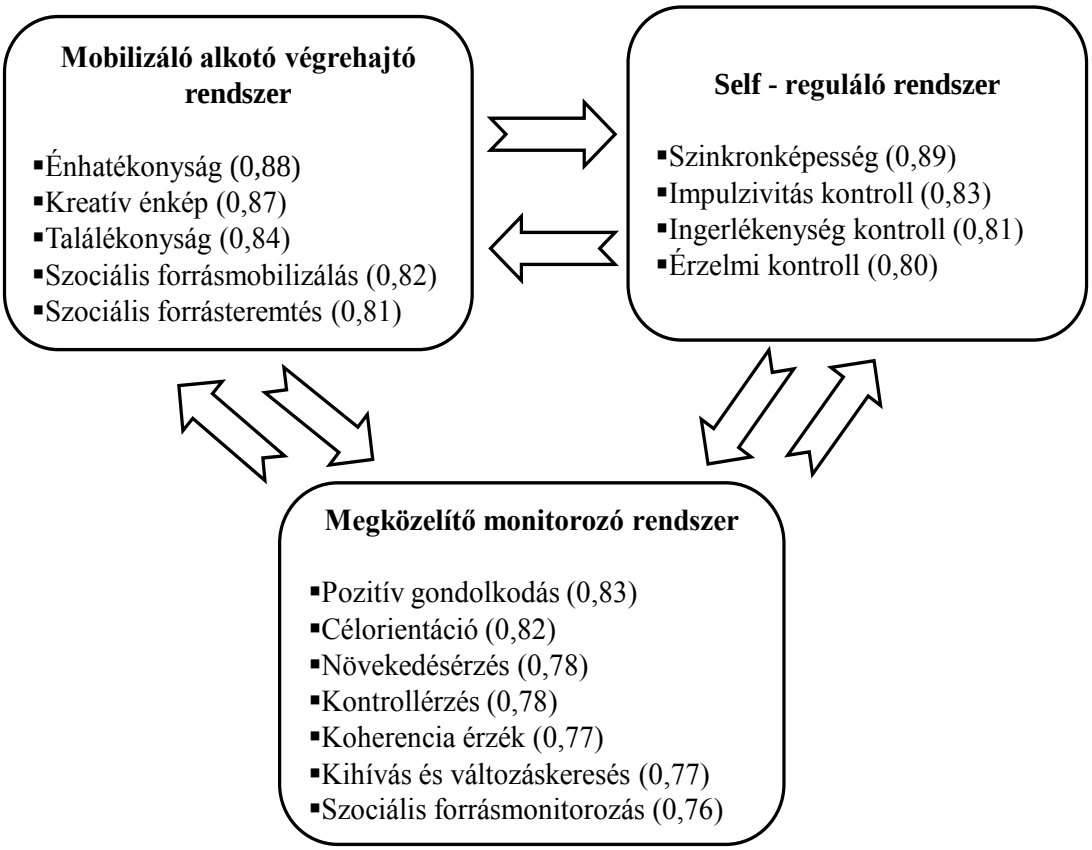
A különböző sporttevékenységek jellege szerint változik közösségfejlesztő hatásuk. Egyéni sportágaknál a jelentős időt kitevő, közös gyakorlás kovácsolja eggyé a csoport tagjait. A játékok és a csapatsportágak, - a csak közösen elérhető cél miatt - a szabályok betartására, a csapaton belüli együttműködésre tanítanak. Ez alkalmazkodóképességet, egymáshoz való tudatos igazodást, esetleg a másik hibájának korrigálását is jelenti. Mindezek nagyfokú önuralmat, önfegyelmet igényelnek. A mozgásokban a sportoló ember teljes személyiségével és értelmi képességeivel egyaránt részt vesz. A kognitív képességek fejlesztése egyrészt a sport ismeretanyagán keresztül, valamint magában az ismeretelsajátítás folyamatában jön létre (*Rétsági, Ekler, Nádori, Woth, Gáspár, Gáldi és Szegnerné,* 2011).

Az így kialakuló vagy fejlődő értelmi képességek más élethelyzetekben is eredményesen használhatók. Ez a transzfer jelenség. Az érdeklődés alapkövei a kompetencia és a feloldódás. Ebben az értelmezésben az ember keresi a vele szemben álló társsal, versenyzővel vagy feladattal azt, hogy miként képes magából teljesítményén keresztül a legtöbbet kihozni és ebben a küzdelemben feloldódni (*Csíkszentmihályi,* 2013a). Magyar fiatalok átélt áramlat-, illetve negatív élményeivel (apátia, unalom, szorongás) kapcsolatosan Oláh Attila és munkatársai végeztek felmérést. (*Oláh,* 1999, 2004, 2005).



4. ábra. A pszichológiai immunkompetencia három fő alrendszere és a hozzájuk tartozó skálák megoszlása (*Oláh, 2005. 90. o.*)

A dolgozat kiegészítő méréséhez szolgáló kutatáshoz a három fő alrendszer látható a 4. ábrán, amelyek a megközelítő, mobilizáló, alkotó, végrehajtó és az önszabályozó rendszerek. Ezekhez az alrendszerekhez kapcsolódik a 12 skála: a pozitív gondolkodás, koherencia érzék, kreatív énkép, énhatékonyság, célorientáció, találékonyság, leleményesség, szinkronképesség, impulzivitás, növekedésérzés, kontrollérzés, szociális forrásmonitorozás, szociális forrásmonitorozás tere, érzelmi kontroll és az ingerlékenység. Az 5. ábra a pszichológiai immunkompetencia fő összetevőit tartalmazza. A mobilizáló - alkotó-végrehajtó, self - reguláló és a megközelítő monitorozó rendszereket.



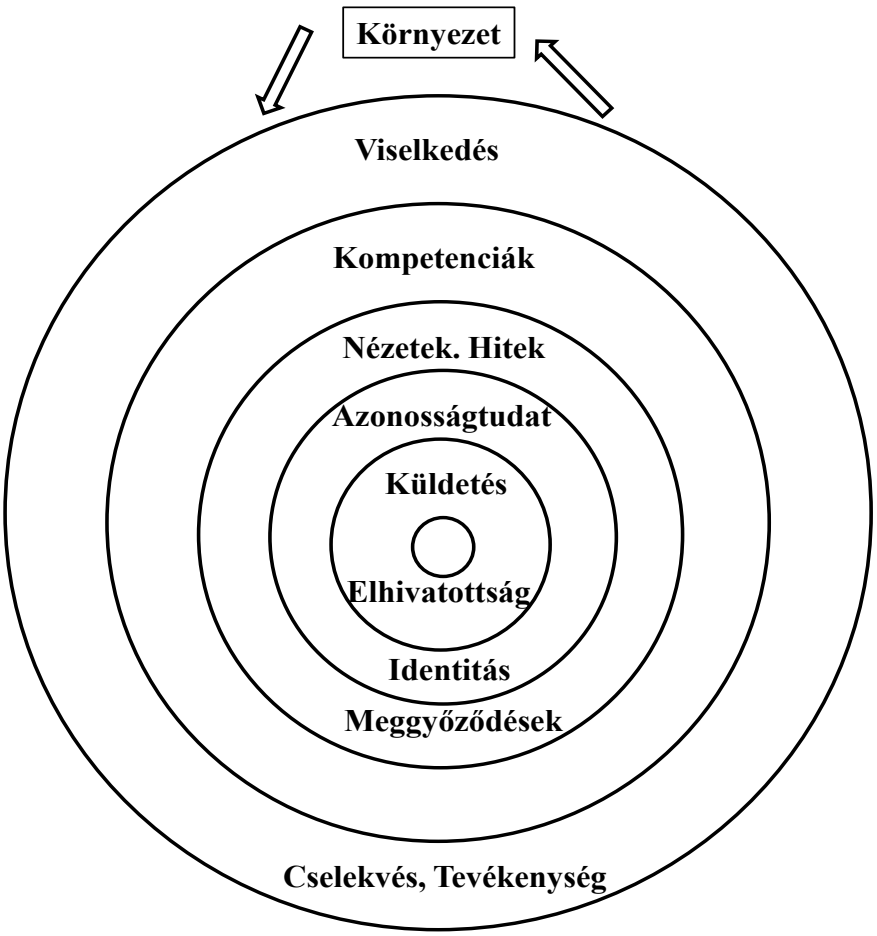
5. ábra. A pszichológiai immunkompetencia fő komponensei és ezek összetevői

(*Oláh,* 2005. 89. o.)

2.7.3. Az edző, mint nevelő

Az edző nevével ellentétben nem csak arra hivatott, hogy tanítványai testi fejlődését segítse, a mozgás, a sport sokoldalúságán keresztül érje el a teljes személyiség kifejlődését. Tehát a cél nem az, hogy sportolót neveljünk. Minden edzőnek értékeket kell közvetítenie, hiszen óriási szerepe van a rábízott személyek egyéniségének alakulásában. Mintaadónak kell lennie. Sok gyerek felveszi az általa szeretett edző viselkedésmintáit, szokásait. Az edzői személyiség leírására *Korthagen* (2004. 80. o.) tanári személyiségmodellje alkalmas. Ez az ún. „hagyma" modell (6. ábra).

A kompetenciát a viselkedések, cselekvések, tevékenységek, valamint a nézetek, hitek, meggyőződések szintje között helyezi el. Felfogásában a kompetencia az egyén ismereteinek, készségeinek és attitűdjeinek együttes megnyilvánulása, melyre nagy hatással van az aktuális környezet.



6. ábra. Az egyén pszichikus rendszere (*Korthagen,* 2004. 80. o.)

Ha az edző nem rendelkezik a sportág ismeretein kívül pedagógiai értékekkel, az hosszú távon nem mozdítja előre sportolóinak személyiségfejlődését, sőt vissza is vetheti azt.

2.7.4. Kötődés edző és versenyző között

A sporttevékenység jelentősen hat az emberek közötti kapcsolatok kialakítására is. Minden sportaktivitás megköveteli az egymással való kommunikációt, így lehetővé teszi az egyén alkalmazkodását az összetett és bonyolult alá és fölérendeltség viszonyhoz. Ezek alatt több kapcsolat is kialakulhat (*Kis és Gombocz,* 2001).

Fontos a kötődés kialakulása. Azonban ez később az eredmény tekintetében visszatartó erővé válhat. A feladásos rendszer sportágunkra jellemző. A serdülőkorban (némely estben gyermekkor) kezdődő mindennapi közös tevékenység alatt kötődés alakulhat ki edző és versenyzője között. A kötődés érzelmi kapcsolatot jelent. Elsődleges kötődés az anya és utódja között alakul ki születés pillanatától kezdve. Másodlagos kötődés minden egyéb személyközi kötődés (pl. edző versenyzője között). A harmadlagos pedig a személy és csoport között (versenyző és sporttársak) alakul ki. A kötődési hajlam olyan fajtárs felismerő mechanizmusok készlete, amely mechanizmusok ragaszkodást ébresztő, egyedfelismerő mechanizmusok készletével egészülnek ki (pl. az újszülött felismeri anyukája arcát). Funkciója a proszocialitás, vagyis az utód, a család, a csoport, a közösség, a nemzet(iség) és a faj túlélésének, fejlődésének, életminőségének fenntartása, javítása, segítése.

A kötődés legfontosabb motívumai a bizalom, a ragaszkodás és a szeretet (a feltétlen bizalom megingása konfliktust eredményez) (*Nagy,* 2000. 211. o.). A ragaszkodás kellemes szociális tapasztalatok, élmények alapján kialakuló attraktív motívumok rendszere. A szeretet a kötődés érzelmi alapja. Egy ember összes kötődését kötődési hálónak nevezzük. Egy személynek legfeljebb tucatnyi kötődése lehet. A kötődési háló ismeretében az edző megtalálhatja azokat a gyerekeket, akik hátrányos, vagy veszélyeztetett kötődésben élnek, valamint észlelheti sportolója életében elfoglalt helyét is (*Nagy,* 2000).

Az edző és sportoló kapcsolatára végzett tanulmányozások és vizsgálatok az elmúlt években nagy figyelmet kaptak. Többen tanulmányozták a kapcsolat jelentőségét, amelyek tanulsága, hogy magas szintű sportteljesítmény eléréséhez nélkülözhetetlen az edzői támasz, és ez jól tervezett módszereken alapul (*Kalinowski,*1985). Az edzésfeltételek, edzésmódszerek megteremtése mellett fontos a pedagógiai felkészültség is. Ez

visszavezethető az edző – sportoló kapcsolatának minőségére (*Kalinowski,*1985). Az edzői szakmában használatosabb az autokratikus nevelői stílus, ami nagy fegyelmet, szigort és egyoldalú irányítást jelent. Azonban a sportolók ezzel kapcsolatosan különbözően gondolkodnak. Szükségük van odafigyelésre együttműködésre, segítségre. Nagyon fontos a pedagógiai hitelesség, amelynek alapja, hogy a sportoló higgyen az edző szakmai felkészültségében, és bízzon az edzőjében (*Gombocz*, 1999; *Petróczi és Borkovits,* 2014).

Az edző - sportoló és tanár - diák kapcsolat több értelemben is hasonlít egymásra. Több kutatásban olvasható, hogy az edzői tevékenységet a tanár szerepéhez és munkájához hasonlították. A pedagógia szerep leginkább az utánpótlás edzőknél jelenik meg, élsportolóknál az edzői munka inkább pszichológusi tevékenységnek minősül (*Gombocz,* 2005). A fent említett kutatások is a gyermeket nevelő közintézményeknél már bevált gyakorlatot támasztják alá. Eszerint az óvópedagógus, tanító, tanár, gimnáziumi tanár feladata konkrét és meghatározott, valamint a gyermek bizonyos felkészültségéhez és életszakaszára korlátozódik. Nem tudják egymás feladatait ellátni, de előkészítik azt. A tökéletes egymásra épültség csak így megvalósítható! Fontos az összmunka, a közös szemlélet és a kijelölt cél érdekében a tervszerűen, precízen elvégzett munka.

Zlatan Ibrahimovic szavai is erről szólnak. Az edzőnek kellőképpen felkészültnek kell lennie szakmailag, mert a közös, hosszantartó munka elképzelhetetlen egy olyan szakemberrel, akivel emberileg és érzelmileg nem vagyok egy hullámhosszon, esetleg teljesen más véleménnyel van sok mindenről, így számomra nehéz vele dolgozni (*Ibrahimovic és Lagercrantz,* 2013). Az edzőnek fontos önmagával és munkájával szemben igényesnek lennie, valamint fontos a hit kialakítása, amit versenyzőjének is át kell érezni (*Petróczi és Borkovits,* 2014). Nyitottnak kell lennie, nem ragaszkodhat régi módszerekhez, és nem szabad, hogy féljen új lehetőségeket kipróbálni és alkalmazni. Az edzőnek sportolói szemmel is kell látnia! A célhoz vezető út állomásait tekintve pedig empatikus kell, hogy legyen (*Gombocz*, 1999; 2005).

2.7.5. Mozgásos cselekvés tanítása

Az értelmi, érzelmi szociális és kinesztetikus tanulás együttes eredményeképpen fejlődhet csak ideálisan a mozgásos cselekvés. Ezeknek az együttes jelenléte vezet a mozgás tökéletesedéséhez (*Bognár, Tóth és Baumgartner,* 2003). A sportági technika csiszolása olyan folyamatsorozat, amely gyakorlással vagy tapasztalással kapcsolatos, és amely viszonylag permanens változásokhoz vezet a viselkedésben megnyilvánuló készségekben.

Azonban a képességek nem változnak, hiszen azok genetikailag meghatározottak, így gyakorlással nem módosíthatók.

A motoros tanulás „olyan folyamatsorozat, amely gyakorlással vagy tapasztalással kapcsolatos, és amely viszonylag permanens változásokhoz vezet a viselkedésben megnyilvánuló készségekben (*Nagy,* 1990, 177. o.)". A motoros tanulás három fázisát különböztethetjük meg: kognitív, asszociatív és autonóm fázisok. A felnőttek új készség elsajátításánál a már régebben tanultak kombinációját alkalmazzák. A dolgozat szempontjából fontos ez a felismerés, mert programunk felnőtt kenusok profi szintű felkészítését célozza meg.

A kenus mozgás végrehajtásához a mozgáskoordináció kialakulását jelentősen befolyásolja az emlékezet, a felidézéshez kapcsolódó elemek létrejötte, a döntéshozás és a hosszú távú memóriában tárolt információval való összevetés (*Jones,* 1987).

2.7.6. Alkalmazkodó képesség fejlesztése

A kajak - kenu szabadtéri sportág, ezért nem elhanyagolható az időjárás befolyásoló szerepe, illetve a sportoló ezzel kapcsolatos attitűdjének alakulása. Az alkalmazkodó képességnek nagyon nagy szerepe van, különösen a versenyeken. Például a szélviszonyok, hideg, meleg, napsütés, eső, stb. amelyekhez igazodni kell a versenyzőknek. Az edzőtáborozások. illetve a nemzetközi versenyek során tapasztalják meg illetve gyakorolhatják az alkalmazkodást. Az edzésekhez adódó plusz terhelés elviselése, mint pl. az időeltolódás, klíma, eltérő étkezési szokások. A versenyző nem tudja teljesen kipihenni magát, a fárasztó utazást követően minél hamarabb formába kell lendülnie. Ennek hatására idővel a sportolóban kialakul egy megküzdési eszköztár, amely segíti őt. Egészen nyilvánvalónak tűnik, hogy a jó alkalmazkodó képesség segíti a „flow" élmény megtapasztalását és átélését sportágunkban. Előnyben van az érzelmileg is kiegyensúlyozott, szorongástól mentes, nyitott, rugalmas személyiségű kenus versenyző. A felkészülés során edzői feladat a szívós, ellenálló személyiség kialakítása. A versenyzőben kifejlődik egy sportág specifikus alkalmazkodóképesség.

Edzői segítséggel kialakul egy olyan speciális mentális állapot, amely segít a stressz helyzetet felfogni és értelmezni. Ennek eredményeként kihívásként éli meg azt. Ezekkel a tulajdonságokkal rendelkező versenyzők lelkileg és fizikailag is egészségesebbek, társas kapcsolataikban is hatékonyabbak, így jobb eredményeket érnek el. Olyan hatékony versenyzőt nevelünk, aki befolyásolni képes a verseny eredményét. *Keményen helytálló*

személyiség (*Kobasa,*1982) - ként ismerheti meg Őt ellenfele, olyannak, aki bátran elébe megy a változásoknak. Így nagy eredményeket elérő, világhírű klasszis versenyzővé válhat.

Edzők egyöntetű véleménye az, hogy a sporttehetség lelkileg edzett, küzdőképes, elkötelezett, érdeklődő, kontrollképes, optimista, aki szereti a kihívásokat (*Szabó,* 2015a).

Antonovszky (1987) salutogenetikus modelljén keresztül, a feszültség szabályozására és a megküzdés fontosságára irányította a figyelmet. Koherencia érzést kell a versenyzőben kinevelni, amely összerendezettséget és harmóniát jelent. Ez meghatározza, hogy a versenyző, milyen mértékben tartja mozgósíthatónak a rendelkezésére álló erőforrásait. A váratlan új helyzetek így értelmezhetőkké válnak számára. Az edző segítheti a versenyzőt egyéni foglalkozások során abban, hogy felismerje, a nehézségek kezelhetők és megoldhatók. A tehetséges sportoló mindig a jó megoldásra törekszik.

Van olyan sportoló, aki úgy érzi, hogy az események kiszámíthatóak, mert ő irányítja azokat, egy másik szerint az irányítás a szerencse, a véletlen vagy a hatalmon lévők kezében van. Ez a személy csak elszenvedője az eseményeknek (*Oláh,* 1982). Az első típus a határozott begyakorlott feladatokra koncentrál, míg a másik hajlamos a rituáléknak fontosságot tulajdonítani.

Az önszabályozás lehet alakító és helyreállító jellegű, melyeket a környezeti változásokra történő reagálások indítanak be, tehát sok benne a tanulható elem. A kihívásokra fel lehet készülni, az edzőnek törekedni kell arra, hogy versenyzőjét minden kihívásra felkészítse. A sport által biztosított neveléssel és a tökéletes edzésprogramokkal modellezni lehet a környezet változásaira adható választ. Ha jó módszereket választ az edző, akkor a belső változásokat (pl.: motiváció hiánya) a sportoló kezelni tudja és helyesen értelmezi a kihívásokat (*Rosenbaum,*1989).

Az izgalom és a stressz miatt is a sportoló alkalmazkodó képességének nagyon fontos szerepe van a versenyen. Az elgondolást erősíti (*Kobasa,* 1982) tanulmánya, mely szerint az alkalmazkodó képesség kialakulása során átélt stresszhelyzet felfogható, mint kihívás.

2.7.7. Mentális fejlesztés

Az évek során a neveléssel szembeni igény fokozódott. Fontossá vált a hatékonyság és az eredményesség. A tanult, sikeres ember is felértékelődött. Jelentősége társadalmi és

gazdasági szempontból is kiemelt (*Gombocz 1999*; *Batta,* 2002; *Borkovits,* 2014; *Csíkos* 2007; *Csapó*, 2015).

Az élsportoló nevelésekor nem elegendő az anyagi hátteret biztosítani, a törvényeket meghozni. Az edzői hozzáadott értékkel sokat lehet tenni a sportolók személyiségének nevelése terén. Gondolkodásuk megfelelő irányba terelése a sporttevékenység mellett a rejtett curriculum által valósulhat meg (*Kawabata és Mallett*, 2011; *Borkovits,* 2014). A sport és a mozgás jelentőségét minden korban felismerték. Azonban a bio-, pszicho-, szociális nézőpont elterjedése által, az egészségfejlesztés előtérbe kerülésével a sport fontos szerepet kap az egészségeszmény vonatkozásában is (*Pikó és Keresztes,* 2007).

Olyan edzői felfogás szükségeltetik, amely törődik az egészséggel is, és egészséget támogató környezetet teremt (*Kishegyi és Makara*, 2004.). Ez interdiszciplinalitást igényel, és a különböző tudományterületek eredményeink figyelembevételét az edzés anyagának összeállításánál.

A kijelölt nevelési célok és feladatok a következők lehetnek. Az edzésterhelés elviselése, a mentális oldal fejlesztése és a fizikai aktivitás iránti beállítódás fokozása (*Jackson és Roberts,* 1992; *Jackson, Kimiecik, Ford és Marsh,* 1998; *Batta,* 2002; *Jackson és Eklund,* 2002; *Vullemin, Boinin, Bertrais, Tesser, Oppert, Hercberg, Gullemin és Briancon*, 2005; *Borkovits*, 2014). Az egészségtudatos életvezetéshez szükséges alapvető élettani ismeretek elsajátítása, a játékok személyiség és közösségfejlesztő hatásainak felismerése (*Pikó és Keresztes*, 2007; *Borkovits*, 2014), a program hatékonyságának igazolása az indulásánál és befejezésénél végzett mérés eredményeinek összehasonlításával (Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív, Flow Kérdőív, *Oláh,* 2005).

A kijelölt célok eléréséhez tanítási és nevelési feladatok kijelölése a feladat pl. relaxációs technikák alkalmazása (relaxáció, jóga, streching stb.). Gátló tényezők megváltoztatása segítő tényezővé. Berögzült, rossz automatizmusok megszüntetése. Mozgásos kompetencia fejlesztése. Kézügyesség (a kenuban található eszközök beállítása és gyártása), finommotorika, mozgáskoordinációs képesség, egyensúlyozó képesség, reakciósebesség. Vívódás, kétely megszüntetése. Rossz emlékek törlése. Érzelmek kontrolálása. Túlszárnyalni a félelmetesnek ítélt ellenfelet. Gyorsabb, aktívabb tanulási folyamat. Kitűzött cél elérése az edzésen, majd a versenyeken. Cél eléréséhez edzésterv elkészítése. Célok megvalósításához gyakorlatok, feladatok. Edzés alatt szervezeti rend felépítése. Affektív tanulás elősegítése. Az edzés terhelési nehézségének legyőzése („flow”-val gyakorlás). Tudatállapotok kiváltása és rögzítése. Az idő és a napszakok legjobb kihasználása. Rítusok kialakítása. Szótár kialakítása (kifejezések,

megfogalmazások). Képzés, tanítás történetek segítségével. Egyénileg és csoportban, való foglalkozás (csoportdinamika). A tanulást elősegítő tudatállapotok kialakítása egyénileg és csoportban. Felmerülő kérdésekre válasz. Állandó visszajelzés. Gátlások oldása. Egyéni feladatok kijelölése, ellenőrzése, számonkérése (*Borkovits,* 2014; *Szabó,* 2015a).

A foglalkozás anyagának összeállításánál kérdés, hogy milyen az edzői mentalitás, identitás és a stílus (Támogató? Hadvezér?). Fontos az edző önkontrollja és folyamatos önképzése munkája során (*Borkovits,* 2014). E mellett fel kell mérni, hogy a sportoló miben tud segíteni magának célja elérésében! Ehhez fontos az önismeret. „Az ember természete, szenvedélyei és szorongásai a kultúrából fakadnak" (*Fromm,* 1993. 21. o.). Az alkalmazkodást *Fromm* (1993) fiziológiai és kapcsolati igényünkkel magyarázza. Ez a Maslowi elméletre támaszkodik. A fiziológiás szükséglet a létfenntartás szükséglete (*Maslow*, 1954). A kapcsolat pedig a világgal való kapcsolatot jelenti. Szükségleteink határozzák meg cselekedeteinket.

Az alkalmazkodás a környezethez és a szabályokhoz szocializációs tanulási folyamattal elsajátított kompetencia. *Fromm* (1955, 153.o.) szerint, ami gátolja a sportoló önérdek érvényesítését, az „alkalmazkodnom kell, nem szabad különböznöm, kitűnnöm, készen kell állnom és akarnom kell megváltozni, méghozzá a jellemző változási módok szerint, nem szabad feltennem a kérdést, igazam van-e vagy tévedek, csak azt, hogy nem vagyok-e különös, különböző". Ez a gondolkodás akadályozza az önérvényesítést, azonban *szeretettel és a tudatos edzésmunkával a tevékenységben adódódó rugalmasság kihasználásával* tudjuk oldani.

A szeretetet *Fromm* (1993) az alábbiak szerint jellemzi: 1. fegyelem; 2. koncentráció; 3. türelem; 4. tanulás mindenekelőtt; 5. saját magunkhoz való érzet; 6. nárcizmus leküzdése; 7. értelem (objektív gondolkodás képessége); 8. alázat (értelem mögötti érzelmi magatartás; 9. racionális hit; 10. hit az emberiségben. Ezeket a szempontokat figyelembe véve kell sportolóinkat kezelni, hiszen mindegyikük egyéniség. Meg kell tanítani őket az *önérdek érvényesítésre*. Azokat a tényezőket, amelyek ezt gátolják, ki kell küszöbölni. Fontos a változtatni akarás jelenléte. A másik fontos feladat a megfelelő motivációs szint kialakítása. A motiváció az élsportban mindig a cselekvés élvezetéből indul ki. Soha nem függhet anyagi érdekeltségtől, vagy a szankcióktól való félelemtől. (*Józsa,* 2007). Jól megfogalmazott célmeghatározással megteremthető a munka végzéséhez szükséges motiváció (*Makszin,* 2002). Ehhez fontos tudni a sportolók céljait, amivel az edzésre érkeznek. *Ames és Atcher* (1988) két célt határoztak meg, a feladatközpontúságot (task/mastery) és az én központúságot (ego/performance). A feladatközpontú egyének

átlagban jobb teljesítményre képesek, mert motiváltabbak. Az én központú sportolók nem szívesen hasonlítják össze magukat másokkal. Aggódás és félelem jellemzi őket (*Révész,* 2008). Az edzéskörnyezetnek, az edzőnek és a társaknak is jelentős szerepe van a belső motiváció kialakításában (*Theeboom, Knop és Weiss,* 1995).

A motiváció a viselkedés beindításáért, irányításáért és a folyamatos célirányos viselkedés fenntartásáért felelős. A célirányos viselkedés beteljesüléséért azonban már nem felelős, mivel ekkor állapotváltozásról beszélünk, ilyen például a kielégültség, közömbösség vagy az öröm állapota (*N. Kollár és Szabó*, 2004). Az emberi motívumok egy része veleszületett alapokkal bír. Ilyen a tanulási motívumrendszer alapját képező elsajátítási motívum, vagy a biológiai motívumaink, amelyek a fejlődés korai szakaszában aktiválódnak. Az élet folyamán elsajátított motívumok egy része kognitív hátterű. A nem veleszületett motívumok kiépülésként, szerveződésként és hierarchizálódásként, a veleszületett alapú motívumok ráépülésként és változásként épülnek be (*Nagy*, 2000; *Józsa*, 2007).

A motiváció folyamatának alapja az érdekértékelés. Itt személyes indíttatásból született döntésről beszélünk, amin keresztül az aktivitás megvalósul és az adott kiindulási feltételrendszerből indul ki (*Nagy*, 2000). Ezután a szervezetben biológiai hiányállapot, vagy pszichológiai igény keletkezik, amelyből létrejön a szükségleti állapot. Ez a feszültség belső hajtóerőt teremt a tanulási folyamat felé, hogy a leghatékonyabban elégítse ki ezt a hiányt. A hiány kielégítésében szerepet játszhat külső tényező, valamint a cselekvésben rejlő öröm egyaránt. Ez utóbbit nevezik intrinzik motivációnak, amely belső hajlam és az új kihívás keresésében nyilvánul meg.

Négy szintérre oszthatjuk: 1) kompetenciamotívum, 2) elsajátítási motívum, 3) érdeklődés, 4) teljesítménymotívum (*N. Kollár és Szabó,* 2004). Jelenleg a sportban is meghatározó cél az elsajátításnál az önjutalmazó motiváció megvalósítása.

A *belső motivációnál* (primer, intrinzik motiváció) az érdeklődésben a probléma általi feszültség jelentkezik. A szekunder (extrinzik) motiváció a feladattól, a tevékenység tárgyától általában független *külső indíték*. Ilyen például a jutalom, dicséret, az érdek, a versengésben létrejövő önérvényesítés, a büntetéstől való félelem (*Kawabata és Mallett,* 2011).

Négy szükséglet adja az intrinzik (belső) motiváció kiindulópontját (*Kim,* 1998). A versenyző megéli a növekedés élményét. A környezettel az interakció sikeres. A versenyző örömöt él át.

Önmagáról jó véleménye lesz, ez adja a további motivációt, így az edzés és a teljesítmény belső megelégedettséggel jár és önmagában is jutalom értékű. A hatékonyság érzés, gyakorlás útján alakul ki a siker és kudarcélmények hatására (*Kim,* 1998*; Szabó,* 2012).

Az elsajátítási motivációnak lényeges szerepe van, hiszen magába foglalja a sportolót érő külső hatásokat, valamint a belső pszichikus komponenseket. A külső hatások megindítják az elsajátítási tevékenységet. A pszichikus komponensek pedig meghatározó szerepet játszanak a tanulási folyamat megindításában és fenntartásában (*Józsa,* 2007).

Sportolóknál nagy jelentősége van a teljesítmény-motivációnak, ami lökést ad ahhoz, hogy egy elvárásnak megfeleljenek. A tevékenység az örömért történik. Két oldala van, sikert elérni és a kudarcot kerülni (*Kim,* 1998, *Csikszentmihályi*, 2014). Kenusoknál az edzésterhelés és a sok lemondás miatt magas szintű belső hajtóerőre van szükség. A teljesítmény-motiváció a teljesítményfokozás alapvető indikátora. Sportolóknál a teljesítmény-motiváció eszmei-erkölcsi érték létrehozására irányul. Fejlesztésekor figyelembe kell venni, hogy a magas értékrendű motívumok szerepe kiemelkedő legyen a sportoló motivációs rendszerében (*Bíróné,* 2011).

A megfelelő attitűd kialakítása közösségi feladat és nevelésen keresztül érvényesül. A személy sajátjaként ismeri el attitűdjét és azonosul vele, azonban az attitűd társadalmi meghatározottságú. Mindig konkrét alapját képezi a kommunikációnak és az összehasonlítási folyamatoknak. Elfogadott álláspont, hogy az attitűd tapasztalat révén szerveződött mentális és idegi készenléti állapot (*Nagy,* 2000). Ez a lelki folyamat határozza meg az egyének viselkedését a társadalomban, társadalmilag létrehozott dolgokra vonatkozóan. Hatást gyakorol az egyén reagálására, amiből fakadóan gyors azonnali értelmes és célszerű cselekvésekre kényszerül. Ezeket az értékeket veszi alapul és ez nyilvánul meg az egyén pozitív, vagy negatív viselkedésében. Az attitűd társas összefüggésben érvényesül, személyközi kapcsolatokban, csoportfolyamatokban keletkezik és így gyakorol hatást a cselekvésre (*Csepeli,* 2006).

Az attitűd hármas szerkezetű, kognitív, affektív és viselkedéses összetevőkből áll, és mindig egyéni lelkiállapotban nyilvánul meg (*Bakke,* 2004). Ide tartoznak az attitűd tárgyára vonatkozó ismeretek, gondolatok, amelyek az attitűd a viselkedésre vonatkozó motiváló jellegét határozzák meg és az attitűd affektív és kognitív összetevőinek viselkedéshez való kapcsolódásának módját determinálja.

Tárgya szerint két csoportba osztható, az első empirikusan kiismerhetetlen, azaz olyan tárgyakra vonatkozó attitűdök, amelyek világnézeti, hitszerinti, meggyőződésbeli és ideológiai meghatározottságúak. A második az empirikusan kiismerhető, ellenőrizhető

tényismeretre támaszkodó, amelyeknek a mindennapi életben van jelentőségük, mivel az információáramlás alapjául szolgálnak és meghatározzák a személy viszonyulását és viselkedését.

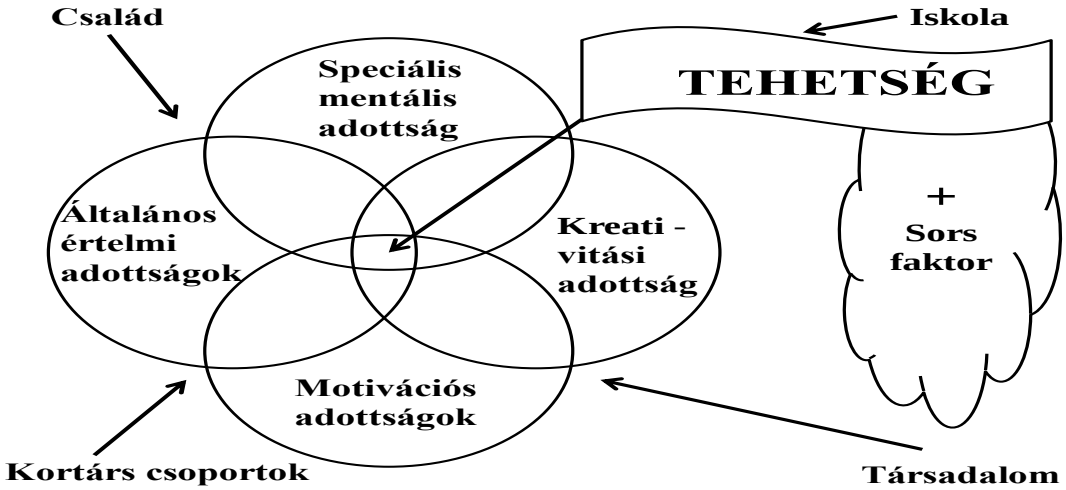
Fontos tehát a hitelességből fakadó, iránymutató információ (*Csepeli,* 2006). Az attitűdből származó viselkedés akkor jósolható meg reálisan, ha konzisztens. Az egyén közvetlen tapasztalatain alapul és egyedülállóan kapcsolódik az előre jelzett viselkedéshez (*Atkinson és Hilgard,* 2005; *Szabó és Borkovits,* 2014).

2.8. A kenus versenyző formáját befolyásoló tényezők

A tehetség meghatározásánál a *Van Tassel-Baska* (1989) féle jellemzés lehet kiindulópont. Ő két csoportra osztotta a tulajdonságokat, elsősorban fiatalokra vonatkoztatva. Kognitív és affektív csoportra.

Kognitív jellemzők: a tehetséges gyerek már a fejlődés korai szakaszában is az átlagos vagy kevésbé tehetséges gyerekektől eltérő kognitív viselkedést mutat. Kiemelkedő a szimbólumok és szimbólumrendszerek használatában. Különleges a koncentrációs kapacitása, valamint a jó memória, mely az információszerzés egyik feltétele. Pszichológiai szempontból a tehetségesek bizonyos fejlődési előnyökkel rendelkeznek. A tehetséges gyerek megelőzi kortársait a nyelvfejlődésben. Feltűnő, hogy a tehetségesek mennyire vágynak arra, hogy megértsék a világot. Jobban szeretnek egyedül dolgozni, egyedül felfedezni. A tehetség olyan személyiség, aki sokféle szakterületet ismer. Kreatív, így egyéni ötleteket tud előállítani.

Affektív jellemzők: fejlett az igazságérzetük és jó a humorérzékük. Gyakrabban élnek át intenzív érzelmi élményeket. Sok tehetség maximalista és sok energiát fektet abba, amit csinál. Kötődésük nem csak személyekhez, de szakmai tevékenységekhez is erős. *Czeizel* (2004) a 2X4+1 faktoros tálentum modelljén szemléletesen ábrázolja, hogy milyen hatások befolyásolják a tehetség kibontakozását (7. ábra).



7. ábra. Czeizel féle 2X4+1 faktoros talentum modell (*Czeizel,* 2004. 43. o.)

A sportolókra is igazak az állítások, azonban az alábbi szempontok befolyásolják a versenyző formáját: a veleszületett adottságok, a technikai készségek, a fiziológiai képesség, a mentális képesség, a terheléstűrés - edzhetőség, az alkalmazkodó képesség, az egyéni sajátosságok, az életmód, a szociális háttér, a társadalmi igényekhez való alkalmazkodás, valamint fontos még az edző-versenyző kapcsolata, stb.

Előnyben vannak azok az edzők, akik képzettek, tapasztaltak, esetleg saját sportolói pályafutásuk alatti tapasztalatokkal is gyarapodtak. A versenyző előzetes tudása segít a negatív hatások megelőzésében, illetve kiküszöbölésében.

Pszichikai tényezők: a formaidőzítés egyik kulcskérdése, hogy a versenyző ismerje önmagát, tudja kontrollálni saját fejlődését és kellően motivált legyen. Azok a speciális edzések és foglakozások, amelyek kifejezetten a csúcsforma elérésért történnek, egyénre szólóak és feltételezik a versenyző alapos ismeretét. Élettani tényezők befolyásolása: a fő versenyt megelőző két-három hétben történik a fejlesztés. Hosszabb pihenéssel, rövid, intenzív terheléssel, a versenyző bioritmusához igazítva. Így lehet segíteni a versenyzőnek, hogy kellő időben a megfelelő (csúcs) formát elérje. Ilyenkor fokozott figyelmet igényel a versenyző. Ekkor az edzővel egyeztetve a sportpszichológus, masszőr, orvos és dietetikus is segít (*Szabó*, 2007).

Környezeti tényezők összetevői: az edzés és verseny körülményeit jelenti. A formaidőzítés tervezésekor figyelembe kell venni a verseny színhelyét és az ott uralkodó szélviszonyokat is. Fontos még az időjárás, mely tényező (hideg, meleg, napsütés, eső) lesz (lehet) meghatározó. A fő kérdés az, hogy mennyit és hogy eddzen a kenus.

Összefoglalva a formaidőzítéshez szükséges készségek, és az elvégzendő feladatok az edző részéről: előzetes tudás (elmélet és gyakorlat); interdiszciplináris szemlélet; edzői tapasztalat; a versenyző ismerete; összefüggések megértése; állandó elemzés és mérés (*Szabó*, 2007, *Szabó és Béres*, 2015).

A kenus versenyző edzése

A korábban bevált gyakorlattal ellentétben ma már nem elég a nagyobb mennyiségű munkát elvégeztetni. A mai kor fiataljai már sokrétűen tervezett munkát kívánnak edzőktől és szakosztályvezetőktől egyaránt.

Az edzés során adódó feladatok ennek megfelelően több részből tevődnek össze:

A fizikai erőnlét megalapozása, fenntartása és fejlesztése.
Önértékelés, önkép kialakítása.
Egészségnevelés.
Közösségi munka csapatszellem elsajátítása.
Mozgásos kompetencia fejlesztése.
Kognitív képességek fejlesztése.
Tehetség kiválasztás és megőrzés.
Flow, boldogságérzés, stressz kezelés.
Relaxációs technikák elsajátítása és gyakorlása (*Szabó*, 2007; *Borkovits*, 2014).
Edzésterhelés részei a külső edzésterhelés (edzésmunka, környezeti hatások), és a belső edzésterhelés (fiziológiai, biokémiai változások, pszichés folyamatok). A belső terhelés nagyságát a külső terhelés valamennyi összetevője befolyásolhatja. Az általános edzéselméleti összefüggéseket megváltoztatják az egyéni sajátosságok, az aktuális fizikai - pszichikai állapot, az edzettség színvonala, a szociális háttér és a külső környezet.

Az edzéseken az edzésinger kiváltásához megfelelő szintű erősség és időtartam szükséges. Ha megfelelő az ingererősség, akkor a sportolóban létrejön a válasz. Ezt reakció ingerküszöbnek nevezzük (*Szatmári,* 2009). Ha túl magas vagy alacsony az inger erőssége, már nem vált ki megfelelő fejlesztő hatást.

Az edzés intenzitást befolyásolja az időegység alatt végzett mozgás vagy mozdulat gyorsasága és gyakorisága, a kenus mozgás végrehajtásának sebessége, a súlyzó nagysága, az ellenállás volumene, valamint az időegységre jutó munkateljesítmény.

Minden edzésnek van átlagos és egyéni intenzitása. A terhelés terjedelmét a versenyző egyéni legjobb eredménye határozza meg. Ezt százalékban adjuk meg. Ha a teljesítmény százalék 30-50% alacsony intenzitású edzésről beszélhetünk, 50-70% könnyű, 70-80% közepes, 80-90% szubmaximális, 90-100% maximális intenzitású az edzés.

A felkészülés során a verseny szituáció gyakorlása alatt a versenyző gyakran eléri az egyéni maximális terhelhetőség határát. A túledzettség elkerülése érdekében személyre szabott pihenővel vagy rekreációs gyakorlatokkal pozitív változást érhetünk el a versenyző szervezetében. A helyesen megválasztott terheléssel és pihenővel a sportoló szervezete hatékonyabban alkalmazkodik és kompenzál, így javul a teljesítőképessége. A felkészülés folyamata hatást gyakorol a hormonszintre, az izom struktúrájára, valamint a kardió-respiratorikus rendszerre. Az átlagos ingerintenzitást az edzésmunka folyamán az edző által meghatározott gyakorisággal és időnként határterheléssel szinesítjük a felkészülést. Ez szükséges ahhoz, hogy a sportoló edzettségében változást érjünk el. Amennyiben az intenzitás alacsony viszont hosszan tartó, akkor a fejlődés viszonylag lassú, folyamatos, és így az alkalmazkodás szilárd. A szubmaximális és maximális intenzitású terhelések esetén viszonylag gyors teljesítménynövekedés érhető el, a hatás azonban kevésbé tartós.

Ingersűrűség

Az edzésterhelés és a pihenés közötti időbeli viszonyt jelzi. Az edző ezt feladata előre meghatározni és tervezni. Az optimális ingersűrűség, a terhelés és pihenés helyes meghatározása nyújtja az optimális edzéshatást.

Az ingerintenzitás és az ingertartam határozza meg a terhelések közötti pihenő idő hosszát. Az ingerintenzitás növelésével, illetve rövidebb pihenőidő meghatározásával nő a teljesítőképesség és az edzettségi szint.

2.9. Edzéstervezés

Az edző alapfeladata az edzésterv elkészítése, melynek tartalmaznia kell a mentális, fizikális képességek, valamint a szociális kompetencia fejlesztését is. Ennek feltétele az edző szakmai felkészültsége, profizmusa, emberi és lelki alkalmassága.

Az edzések előtt foglalkozási tervet kell készíteni, a foglalkozás végén pedig edzésnaplóban kell rögzítenie a kapott eredményeket azokkal a megállapításokkal, amit az adott edzésen észlelt.

Kenu sportágban az edzésterv egy évre készül. Válogatott sportolók esetében a következő olimpiai ciklusra is ki kell dolgozni az egyénre és a csapatra vonatkozó tervet (4 éves ciklus).

A jó terv a meglévő ismeretekre épül, és előrevetíti a várható hatásokat. Az edzéstervnek hangsúlyt kell fektetnie az aktív felfedezés örömére. Az edzésterv az edzés és felkészülés elméleti előrevetítése. Az edzettségi szintet folyamatosan ellenőrizni kell, és ez befolyásolja a tervezést (*Katics,* 2015). Folyamatosan kell változtatni, javítani és aktualizálni. A sportágat befolyásolja az időjárás és ez sokszor kedvezőtlenül hat az edzésprogramra.

Az edzéstervben a következő időszakokat kell feltüntetni:

átmeneti felkészülési időszak (szeptember és október),
téli alapozó időszak (november, december és január),
alapozó időszak (február és március),
formába hozó időszak (április és a május),
formában tartó időszak (június és július),
csúcsformát kialakító időszak (augusztus).

A féléves edzésterv az egész idény első vagy második felére terjed ki. A rövid időszak edzésterve egy versenyre való felkészülést tartalmaz. Edzéstervezéskor a szöveges (írott) terv és a grafikusan szemléltetetett forma használatos.

A szöveges edzésterv az elmúlt év értékelését, az éves célkitűzéseket, az elvégzendő feladatokat, a versenyzők adatait a válogatottal való kapcsolatot, a hazai és nemzetközi versenyeket, valamint az éves időszak beosztását (pl. alapozó időszak, verseny időszak és átmeneti időszak) tartalmazza. Az edzéstervben szerepelni kell még a szakmai feladatoknak és módszereknek, az ellenőrzési feladatoknak és természetesen a szervezési feladatoknak is.

A grafikus edzésterv alapvető részei az adott időszak ciklusai (makro illetve mikrociklus). Tartalmazza még a versenyek és edzőtáborok időpontját, a felkészülési időszakokat, a formába hozó időszak intenzitását és terjedelmét.

A mikrociklus általában megegyezik a heti edzésprogrammal. Tervezésekor figyelembe kell venni az edzésszámot és az intenzitást. Tartalmazza még a maximális és alacsonyabb terhelésű edzések arányát, a hangsúlyos edzésfeladatokat, az egyes edzések

jellegét és célját, a kiválasztott edzésmódszereket és az edzés időpontjait. A mikrociklus alacsony vagy közepes terhelésű edzéssel kezdődik, majd növekszik az intenzitás.

Az éves edzéstervezés első lépéseként a makrociklusokat a versenynaptárhoz kell igazítani. A fő versenytől kell visszaszámolni az időpontokat.

A makrociklus hossza felkészülési időszakban 4 – 6 hét, versenyidőszakban 2 – 4 hét. A kenus edzők általában hosszú (4 – 5 hét) és rövid makrociklusokat (2 – 3 hét) terveznek az adott évre.

A makrociklusok végénél következik a sportág fő versenye (Világbajnokság, Olimpia, vagy Magyar Bajnokság). A mikrocikluson belüli terhelés és pihenés (nagy és alacsony intenzitás) aránya: 4:1, 3:1, 2:1, 1:1, 2:2.

A fő versenyt megelőző makrociklus az eredmény szempontjából a leglényegesebb. Célja a fáradtság megszűntetése, a terhelés csökkentése és a túlkompenzálás kialakítása. Ennek hossza maximum két hét. Ebben az időszakban az edző - versenyző pozitív kapcsolata és kommunikációja döntő a csúcsforma és az eredmény szempontjából (*Szabó*, 2015a; *Szabó és Béres*, 2015).

3. SAJÁT KUTATÁS

3.1 Célkitűzés

Kutatómunkánk végső célja, hogy flow közeli élmény megélését elősegítő hatékony edzéstervet dolgozzunk ki kenus versenyzők számára.

Célunk elérése érdekében volt válogatott versenyzők, mára a sportot abbahagyó kenusok flow élménnyel kapcsolatos tapasztalatait gyűjtöttük össze. A lelki tényezőket középpontba állító edzésterv kialakításához egy új oktatási metodikai fejlesztő program elkészítésére vállalkoztunk, valamint a kenus szaknyelv továbbfejlesztését irányoztuk elő. Az edzésterv beválásának igazolására a három éves alkalmazást követően az áramlat élmény megjelenését, ennek hatásvizsgálatát végeztük el.

Célunk volt továbbá a szakirodalomra támaszkodva az élmény (flow) világának (interjúk, fotók) feltérképezése, amely mérésben a versenyzést abbahagyó válogatott kajak-kenusok és aktív sportolók vettek részt. Terveink között szerepelt az interjúkra és a versenybeszámolókra alapozva, valamint a saját tapasztalatok és a szakirodalom alapján, a mentális oldalt fejlesztő edzésterv elkészítése, amelyhez videó anyag elkészítése és a kenus szaknyelv korszerűsítése is kapcsolódik. Kiemelt figyelmet szántunk a tantervi (videó

elemzés, játékok) foglalkozások hatékonyságának mérésére. A mentális foglalkozás (edzés) bevezetését követően háromévi gyakoroltatás következett. Ezt követően a foglalkozás hatékonyságával kapcsolatos méréseket a saját (kezelt) versenyzőinkkel és kontroll csoporttal (a programot nem végző kenusok) végeztettük el. Végül az élsport egészségre gyakorolt hatását mértük, volt élsportolókkal és egy kontrollcsoporttal, amely olyan pedagógusokból állt, akik nem végeztek fizikai aktivitást.

Mivel vizsgálataink több lépésből és mérésből tevődnek össze, amelyek logikailag egymáshoz kötődnek, ezért a későbbiekben kutatási projektekben foglaljuk össze az eredményeket.

3.2. Kutatási projektjeink

3.2.1. Első projekt: Interjú az Olimpiai, Világ, Európa és Magyar Bajnokságon elért bajnoki cím megnyerésének körülményeiről

A korábbi szakirodalmak feldolgozása nyomán feltérképeztük a Flow élmény leírását a jelentős versenyeken. Célunk az volt, hogy megvizsgáljuk, a tapasztalt versenyzők megélték-e a flow élményét és mikor: van-e összefüggés az elért eredmény és a flow élmény megélésének gyakorisága között.

Ezen a témakörön belül a következő kérdésekre kerestük a válaszokat:

A Flow élmény megélése növeli-e az eredményességet?

Igazán nagy eredmény csak flow állapotban születhet-e?

3.2.2. Második projekt: Új program kidolgozása

A második projektben célunk annak vizsgálata volt a saját kenus versenyzők bevonásával, hogy a korábbi retrospektív eredmény alkalmas-e egy mentális oldalt fejlesztő edzésterv kidolgozására.

Ezen a témakörön belül a következő kérdésre kerestük a választ:

Alkalmazható-e mentális oldalt fejlesztő edzésterv felnőtt válogatott kenus sportolóknál?

3.2.3. Harmadik projekt: Felvételek készítése a kenus technikáról

A harmadik projektben az (elkészített) újonnan bevezetett edzésterv hatékonyságának növelése érdekében felvételeket készítettünk a kenus mozgásról. A kenus technika elemzését, valamint egységes oktatási és kenus szaknyelvi terminológiát alakítottunk ki.

Ezen a témakörön belül a következő kérdésekre kerestük a válaszokat:

Időszerű-e egy egységes kenus szaknyelv kialakítása?

A korszerű kenus eszközök alkalmazása indokolja-e a szaknyelv módosítását?
Az edző és versenyzője közötti egyértelmű kommunikáció segítheti-e a flow megélését?

3.2.4. Negyedik projekt: A saját kenus technikai tudás mérése

Célkitűzésünk az általunk fejlesztett edzésterv alapján sportolóink saját technikai tudásról alkotott képének felmérése volt, valamint a kialakított képességek és a flow közeli élmény összefüggését vizsgáltuk.

Ezen a témakörön belül a következő kérdésekre kerestük a válaszokat:

Milyen tudással rendelkeznek a felmért sportolók kenus technikai tudásukat illetően?
A technikai tudás magas szintje elősegíti-e a flow megélését?
Kimutatható-e mérőműszerrel a flow élmény megélésének pillanata?

3.2.5. Ötödik projekt: Flow élmény mérése

Az ötödik projektben az edzésen gyakorolt készségek hatását vizsgáltuk a flow élmény megélésének vonatkozásában saját sportolóinkkal, valamint a kontroll csoport tagjaival.

Ezen a témakörön belül a következő kérdésre kerestük a válaszokat:

A fejlesztő program befejezésekor a flow megélésének valószínűsége jelentősen megnő-e?

3.2.6. Hatodik projekt: Vizsgálat Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívvel

A hatodik projektben a célkitűzés a Pszichológiai Immunkompetencia mérése volt, továbbá az élsportolók koherencia vizsgálata. Az élsport befejezése utáni időszak monitorozása a pszichológiai immunkompetencia kérdőív tizenhat skálája alapján történt.

Ezen a témakörön belül a következő kérdésekre kerestük a válaszokat:

Az élsportoló kenusok koherencia érzéke fejlettebbé válik-e az edzés hatására?
A sportoló az élsport befejezésével mennyiben tudja hasznosítani egészsége érdekében a tanult készségeket?

3.3. Kérdésfeltevések

1. A siker során mindig megéli-e a versenyző a flow közeli élményt?
2. Alkalmazható-e mentális oldalt fejlesztő edzésterv felnőtt válogatott kenus sportolóknál?
3. A technikai tudás magas szintje a flow élményállapotával összefüggésbe hozható-e?
4. Megváltoztathatja-e a tantermi elemzésen alapuló stratégia a technika kivitelezését?
5. A flow közeli élmény megélését az edző elősegítheti-e az edzések során?
6. A versenyzők a tanult sémák alapján a kiemelt versenyeken képesek lesznek-e megélni a flow közeli élményt?
7. Milyen mértékben élnek meg a flow élményállapotával összefüggésbe hozható pozitív élményeket, illetve apátiát, unalmat és szorongást az edzéseken?
8. Az élsportoló kenusok koherencia érzéke fejlettebbé válik-e az edzés hatására?
9. A sportoló az élsport befejezésével mennyiben tudja hasznosítani egészsége érdekében a tanult készségeket?

3.4. Hipotézisek

H_1: A szakirodalmi feltárást követően feltételezzük, hogy igazán nagy eredmény csak flow állapotában születhet.

H_2: Feltételezzük, hogy a nagy eredményt elért versenyzők mindegyike megélte a flow élményt verseny közben.

H_3: Egy flow élmény megélését segítő edzésterv elkészítése megalapozott és aktuális.

H_4: A tantermi elemzésen alapuló stratégia befolyásolja a kenus technika alakulását.

H_5: A technikai tudás magas szintje elősegíti a flow élmény állapotával összefüggésbe hozható pozitív élményeket.

H_6: Az edzések során megélt flow élmény növeli az eredményességet.

H_7: A válogatott sportolók koherencia érzéke fejlett.

H_8: A későbbi civil életben hasznosítható a kialakított Pszichológiai Immunrendszer.

4. MÓDSZEREK

A módszerek bemutatatása külön-külön vizsgálati projektek szerint történik.

4.1. Vizsgált minta (A projektekben szereplő vizsgálati személyek)

Az első projekt

Ebben a projektben Olimpián, Világbajnokságon vagy Magyar Bajnokságon induló válogatott versenyzők láthatók, akik a verseny közbeni flow élményükről interjúkban számoltak be. 46 főt kérdeztünk meg, akiknek több mint 90%-a egyetemet, vagy főiskolát végzett (2. táblázat).

2. táblázat. A flow élményekről véleményt szolgáltató válogatott versenyzők (n=46)

Iskolai végzettség	*Fő*	*%*
egyetem	19	41,3
főiskola	23	50,0
érettségi	3	6,5
szakmunkásképző intézet	1	2,2

A negyvenhat versenyző életkori eloszlását a 3. táblázat mutatja be.

3. táblázat. A flow élményekről adatot szolgáltató válogatott versenyzők életkora (n=46)

Életkor	*21-30 év*	*31-40 év*	*41-50 év*	*51-60 év*	*61-70 év*
Válogatott versenyzők	8	12	18	5	3

A második projekt

A második projekt flow élmény megélését elősegítő edzésterv elkészítése volt, ami saját fejlesztés.

A harmadik projekt

A projekt résztvevői, a felkészített csoport tagjainak életkori megoszlása a 4. táblázatban látható. Ezzel a csoporttal készítettünk videó felvételeket. 20 év alatti, valamint 30 év fölötti versenyző nincs a csoportban.

4. táblázat. Saját tanítványok (felkészített csoport) korcsoportok szerinti megoszlása (n=8)

Életkor	*18-20 év*	*21-25 év*	*26-30 év*	*31-35 év*
Videó felvétel (kezelt csoport)	0	5	3	0

A negyedik projekt

A negyedik projektben szereplő adatokat az 5. táblázatban látható versenyzők (saját versenyzők) szolgáltatták. Vizsgáltuk a technikáról alkotott kép ismeretének hatását és a flow élmény megélésének gyakorisága közötti összefüggést.

5. táblázat. Saját tanítványok korcsoport szerinti megoszlása (felkészített csoport), akik a negyedik projekt felméréseihez szolgáltattak adatot (n=8)

Életkor	*18-20 év*	*21-25 év*	*26-30 év*	*31-35 év*
Saját versenyzők	0	5	3	0

Az ötödik projekt

A saját technikai tudásról az interjú adatait szolgáltató (saját felkészített) sportolók, valamint a flow élmény megélésének gyakoriságát mérő kérdőíves felmérés adatait szolgáltató (saját felkészített) sportolók életkori megoszlását a 6. táblázat mutatja be.

6. táblázat. Saját tanítványok (felkészített csoport) és kontroll csoport korcsoport szerinti megoszlása, akik az ötödik projekt felméréseihez szolgáltattak adatot (n=49).

Életkor	*18-20 év*	*21-25 év*	*26-30év*	*31-35 év*
Saját versenyzők	0	6	3	0
Kontroll csoport	9	21	8	2

A hatodik projekt

A 7. táblázatban iskolai végzettségük szerint elemezzük a pszichológiai immunkompetencia kérdőívet kitöltő személyek adatait.

7. táblázat: A pszichológiai immunkompetencia kérdőívet kitöltők adatainak gyakorisága az iskolai végzettség alapján (n=100)

	Sportolók		*Tanárok*	
Iskolai végzettség	*Fő*	*%*	*Fő*	*%*
Egyetem	21	42,0	45	90,0
Főiskola	25	50,0	4	8,0
Érettségi	3	6,0	1	2,0
Szakmunkásképző	1	2,0	0	-

A 7. táblázat rámutat, hogy a pedagógusoknak három fő kivételével az egyetemi végzettség volt a legmagasabb iskolai végzettsége, míg a sportolók esetében nagyjából azonosnak volt mondható az egyetemet, illetve a főiskolát végzők száma.

A pszichológiai immunkompetencia kérdőívet kitöltők életkori megoszlását a 8. táblázatban ábrázoltuk.

8. táblázat: A pszichológiai immunkompetencia kérdőívet kitöltő sportolók és tanárok életkora (n=100)

Életkor	*21-30 év*	*31-40 év*	*41-50 év*	*51-60 év*	*61-70 év*
Sportolók	8	13	20	7	3
Tanárok	7	10	21	8	4

4.2. Mérőeszközök bemutatása

A projektjeinkben megfogalmazott kérdésekre különböző empirikus mérésekkel kerestük a választ. Az alábbiakban ezeket fogjuk ismertetni. A 9. táblázatban összefoglaltuk a projektekben alkalmazott mérések időpontját és módszerét.

9. táblázat: A projektek főbb részeinek időbeli bemutatása

Projekt	Időszak	Cél	Minta	Módszer
Első projekt	2009 tavasza	A flow élmény megélésének elemzése	Válogatott versenyzők (n = 46)	interjú
Második projekt	2010	A mentális oldalt fejlesztő edzésterv kidolgozása	-	szakirodalom feldolgozása, és saját tapasztalatok összegyűjtése
Harmadik projekt	2010 tele és 2012 tavasza	Az edzésterv hatékonyságának vizsgálatára felvételek készítése	Saját versenyzők (n = 6)	video felvételek készítése
Negyedik projekt	2009 ősze és 2012 tavasza	A sportolók saját technikai tudásukról alkotott nézeteinek felmérése. Flow élmény megélésének mérése.	Saját versenyzők (n = 8)	interjú, kérdőív, mérés polár órával
Ötödik projekt	2009 ősze és 2012 nyara	Az edzésen gyakorolt készségek hatásának vizsgálata a flow élmény megélésének vonatkozásában	Saját versenyzők (n = 9) Kontroll csoport (n = 49)	kérdőív
Hatodik projekt	2009	Pszichológiai immunkompetenci a mérése	Pedagógusok és versenyzők (n = 100)	kérdőív

4.2.1. Első projekt: Interjú az Olimpiai, Világ, Európa és Magyar Bajnokságokon elért bajnoki cím megnyerésének körülményeiről

Az interjúkat egy alkalommal, 2009 őszén személyes találkozás során végeztük az olimpiai - világbajnoki cím megnyerésének körülményeiről, a flow élmény megéléséről, avagy meg nem éléséről, és fényképfelvételeket készítettünk a flow megélésének pillanatáról (*Seidman*, 2002; *Falus*, 2004).

Fő kérdésünk az volt, hogy megnézzük, a válogatott sportolók milyen mértékben élnek át a nagy (jelentős) versenyeken flow állapotával összefüggő élményeket, valamint hogy a flow közeli élmény segíti-e őket az eredményességben.

A felmérések lényeges adata a teljesítmény ismerete. Ezen változó a Magyar Kajak Kenu Szövetség adatbázisában szerepel. Az interjú személyes találkozó során került lejegyzésre. Az interjút olimpiai és világbajnok kajak - kenus sportolókkal végeztük (n=46). Az adatgyűjtésre 2009 szeptemberében került sor. A kérdések kitértek a szociodemográfiai változókon túl az iskolai végzettségre is. Kérdéseink sokban egyeznek a jelentős nemzetközi felmérések (PISA, TIMSS, PIRLS) keretében felvett háttérváltozók rendszerével (*Csapó,* 2007).

A felmérésben résztvevőket biztosítottuk, hogy az edzők sem ismerhetik meg a válaszokat. Rákérdeztünk még a fő versenyen megélt élmények leírására, életcéljaikra, valamint szabadidős szokásaikra.

Az interjúban szereplő kérdések az alábbiak voltak.

Mi volt az, ami a legjobban befolyásolta a végeredményt?
Mi okozta, hogy felejthetetlen lett a flow élménye?
Hogyan tudta kontrollálni vagy átengedni magát ennek a folyamatnak?
Volt-e olyan élménye, hogy a bemelegítéstől kezdve a célba érkezésig tudta előre a verseny végkimenetelét?
A Világbajnokságon/Olimpián milyen időjárási körülmények között versenyzett?
A nem optimális körülmények leküzdésében mi segített?
Írja le a verseny utolsó métereit!
Írja le a versenyen megélt érzéseit!

A versenyeken fényképfelvételek készültek. A neveléstudományi kutatások többségétől egyelőre talán szokatlan, de a dolgozat elkészítéséhez audiovizuális eszközökkel is végeztünk vizsgálatokat, videofelvételeket és képeket elemezve, *Ekman Friesen és Hager* (2002) kutatása (Facial Action Coding System) alapján. A módszer lényege, hogy a fénykép és videofelvételek megmutatják a flow közeli élményhez kapcsolódó momentumokat. A módszer a flow és antiflow (szorongás és unalom) érzés alatti arckifejezések elemzését, a flow-ra jellemző sajátosságok beazonosítását tette lehetővé.

4.2.2. Második projekt. Új program kidolgozása.

A szakirodalomra és az első méréseredményekre támaszkodva készítettük el a fejlesztő programunkat (edzés terv), amely egy évet vett igénybe (*Nagy,* 2000; *Csapó,* 2007; 2015; *Csíkos,* 2007; *Józsa,* 2007).

A témában korábban egy jelentős magyar *Granek* (1966), és egy külföldi *Lenz* (2011) kajak - kenu tankönyv jelent meg. Ezek alapján dolgoztunk, valamint a saját versenyzői és szakmai múlt, és az interjúk eredményének feldolgozása alapján készítettük el a fejlesztő programot.

4.2.3. Harmadik projekt. Felvételek készítése a kenus technikáról

Kenus technikáról videó készítése (8 fő) egy alkalommal történt, 2010-ben. Videofelvételeket és képeket elemeztünk, *Ekman Friesen és Hager* (2002) szerint. A fénykép és videofelvételek, a flow élményhez kapcsolódó momentumokat a külső szemlélőknek is megmutatják.

Itt a fő kérdésünk az volt, hogy megalapozott-e az igény egy korszerű terminológia kialakítására, kimondottan a kenus technika oktatására.

A flow élmény és a motoros tanulás összefügg-e?

4.2.4. *Negyedik projekt: A saját kenus technikáról alkotott tudás mérése*

A saját kenus technikáról alkotott tudásról (képről) két alkalommal kértünk leírást. Induláskor, 2009 őszén és a program végén. (2012 tavaszán a tantermi foglalkozáson a videós elemzés alkalmával).

Empirikus kutatásunk célkitűzése a korábbi szakirodalmak feldolgozása, interjúk készítése volt, valamint a flow kérdőívvel történő mérést kiegészítettük műszeres méréssel is. Fő kérdésünk az volt, hogy a flow élményállapotának megélése összefüggésbe hozható-e a technikai tudás megszilárdulásával, valamint a flow élmény megélését elősegítő edzések elvégzésével?

A saját tudásról alkotott kép méréséhez kérdéseket tettünk fel a kérdőíves felmérés kiegészítéseként. Arra voltunk elsősorban kíváncsiak, milyen mértékben élnek át a kenusok a versenyeken flow élmény állapotával összefüggő élményeket és ez összefüggésbe hozható-e az edzéseken megélt flow közeli élménnyel.

A válogató versenyeken milyen időjárási körülmények között versenyzett?

A nem optimális körülmények leküzdésében mi segített?

Félt-e az ellenféltől?

Segített-e az edző hozzáállása a versenyhez?

Írja le a verseny utolsó métereit!

Írja le a rajtot!

Írja le a célba érkezés pillanatát!

Írja le a versenyen megélt érzéseit!

Élt-e meg edzésen hasonló élményt?

Az edzés közbeni visszajelzéseket és az edzés végi interjú eredményét pulzusmérő óra által rögzített eredményekkel ellenőriztük. A szívfrekvencia adtok irányadóak lehetnek a flow közeli élmény megélésének dokumentálására.

4.2.5. *Az ötödik projekt: Flow élmény mérése*

A kutatás további részének eszköze egy validált, rövidített FLOW Kérdőív (*Oláh*, 2005), amelyet Oláh Attila ajánlásával alkalmaztunk. A flow kérdőív egy szituáció reakció kérdőív, amely az edzés helyszínére vonatkozik. A kérdőív kitöltésénél az utasítás az alábbi volt: *„A sportolók számára a napi edzés rendszeresen végzendő feladat. Arra lennénk kíváncsiak, hogy Téged milyen élmények érnek egy átlagos edzés alatt, hogyan*

érzed magad, amikor az edződdel előzetesen megbeszélt feladatokat, gyakorlatokat végzed?

Amikor edzésen vagyok és teljesítem az edzéstervnek megfelelő feladatokat, akkor általában véve azt mondhatom, hogy...”

A három élményállapotra (flow, szorongás, apátia) 9 kérdés vonatkozott.

1. Szeretem az ilyen alkalmakat (flow).
2. Folyamatosan érzem, hogy jól mennek a dolgok (flow).
3. Érdektelenek számomra az egész (apátia).
4. Izgalmas próbatétel számomra, és élvezem, hogy jól tudom csinálni, amit kell (flow).
5. A követelmények sok problémát jelentenek számomra (szorongás).
6. Többnyire olyan érzésem van, hogy nem tudok megfelelni az összes elvárásnak (szorongás).
7. Távol áll tőlem, amit csinálni kell (apátia).
8. Idegesít az egész (szorongás).
9. Fáraszt az egész (apátia).

Az áramlatélmény és az áramlatátélés szempontjából negatív érzelmi állapotokkal kapcsolatosan 6 tételt tartalmaz a kérdőív. Három a flow élményállapotára, három-három az apátiára, illetve a szorongás lelkiállapotára vonatkozó kijelentés a kérdőív tételei közül (melléklet).

Az egyénre vonatkozó igazságtartalma az egyes kijelentéseknek ötfokozatú Likert skálán (pl.: Szeretem az ilyen alkalmakat: 1 - nagyon kevéssé; 2 - valamennyire, 3 - eléggé; 4 - meglehetősen, 5 - nagyon) jelenik meg. A sportolók egy kérdőívet töltöttek ki két alkalommal az edzésen és verseny közben átélt szubjektív élményeikre vonatkozóan. Így lehetővé vált a fejlődés (vagy visszaesés) bizonyítása.

Az első adatfelvétel 2009-ben történt. Az adatfelvétel előtt személyesen találkoztunk a versenyzőkkel, ahol az adatfelvétel körülményeit beszéltük meg. A kontroll csoport tagjait tájékoztattuk a vizsgálatról.

A mintaválasztás egységei saját kenus sportolók és kontroll csoport voltak, akik nem vettek részt a mentális program elkészítésében és a technika elemzésében. Az adatfelvételt

megelőzően feldolgozásra került a témakör irodalma (*Schmidt, Shernoff és Csikszentmihályi*, 2014).

A fejlesztett csoportot két alkalommal, 2009-ben ősszel és 2012 nyarán mértük, kilenc fővel, akik a saját kenus csoport tagjai. A flow kérdőívek kitöltését edzés keretében szerveztük meg. Egy kérdőív kitöltése kb. 40 percet vett igénybe.

4.2.6. Hatodik projekt: Vizsgálat Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívvel.

A Pszichológiai Immunkompetencia felmérésében összesen 100 fő vett részt. A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívet a tanárok 2009 őszén egy alkalommal töltötték ki, a tanítás befejezése után iskolájukban. A volt válogatott sportolók esetében 2009 decemberében, az olimpiai és világbajnok találkozó alkalmával történt meg a kitöltés. A kérdőívek kitöltése egyetemi hallgatók segítségével történt.

A kutatás eszköze validált kérdőív, amely a Pszichológiai Immunkompetenciát méri (*Oláh*, 2005) (melléklet). A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívet *Oláh Attila* és munkatársai dolgozták ki, amelyet Oláh Attila hozzájárulásával alkalmaztunk. Mindkét *önjellemzéses* standard kérdőív 16 faktorból (megküzdési képességből) áll.

A kérdőívben 80 kérdés szerepel. Minden faktorhoz 5 kérdés tartozik. A válaszok egy négyfokú Likert-skálán adhatók meg, és azt mutatják saját megítélése szerint, mennyire jellemző egy adott személyre egy adott képesség.

A Likert-skálán bejelölhető kategóriák: (1) Egyáltalán nem jellemző rám; (2) Egy kicsit jellemző rám; (3) Jellemző rám; (4) Teljesen jellemző rám. A kérdőívvel az mérhető, hogy a vizsgálati személynek mekkora a megküzdési kapacitása stresszhelyzetben, illetve milyen erős pszichológiai immunitással rendelkezik, és ennek melyek a jellemzői a vizsgált faktorok tekintetében (*Bredács és Kárpáti,* 2012). A kérdőívváltozatok árnyaltan és részletesen tekintik át a megküzdés kérdéskörét, az észlelési és az élmény-feldolgozási folyamatok sajátosságait és az ezekhez kapcsolódó motívumokat. Jól jelzik előre, hogy egy személy a stressz hatása alatt hogyan fog viselkedni (*Soltész, Magyaródi, Mózes, Nagy és Oláh,* 2012; *Magyaródi, Nagy, Soltész és Oláh*, 2012).

E képességeket az alábbiakban csak felsoroljuk, és jellemzésként csak egy-egy mondatot idézünk (*Oláh*, 2005; *Bredács és Kárpáti,* 2012), bővebb kifejtésük a hivatkozásban található.

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív skáláit *Oláh* (2005. 89. o.) állította össze.

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív skálái:

Pozitív gondolkodás: A pozitív következmények, a kedvező változások elvárására és elővételezésére való hajlam.

Kontrollképesség: A személy azon meggyőződését jelenti, hogy többnyire rajtamúlik, mi fog történni azokban az élethelyzetekben, amelyekben részt vesz.

Koherenciaérzés: Az összefüggések megértésére, megérzésére való képesség; annak érzése, hogy a külső környezet változásai előre jelezhetők, és erőteljes hit abban, hogy a dolgok úgy alakulnak, ahogyan az ésszerűen elvárható.

Öntisztelet: Önmagunk pozitív értékelésén túl egy aktív értékmegóvó, az önjutalmazásra is figyelmet fordító magatartás.

Növekedésérzés: Saját fejlődésének folyamatosságát, önkiteljesedésének eredményeit reálisan szemlélve, az egyén önmagát egy folyamatos megújulásra és növekedésre képes személyként definiálja.

Rugalmasság, kihíváskeresés: A kihívások vállalása, a tevékenységekbe való belemerülés, az új iránti fogékonyság és nyitottság, valamint a változás és fejlődés igenlése jellemzi a magas pontértékű személyeket.

Empátia társas monitorozás képessége: Annak mértékét mutatja, hogy a személy mennyire képes a társas környezet információit érzékenyen és szelektíven észlelni, valamint adekvátan felhasználni az aktuális és távlati célok megvalósítására.

Leleményesség: A személyiség kreatív kapacitása tervek, alternatív megoldások, eredeti ötletek kimunkálására, a tanult ismeretek olyan átstrukturálására való képesség, hogy azok alkalmas forrásként szerepelhessenek a megküzdési folyamatban, az élet problémáinak a megoldására.

Szociális alkotóképesség: Képesség a másokban szunnyadó rejtett képességek feltárására és hasznosítására az együttgondolkodás folyamatában.

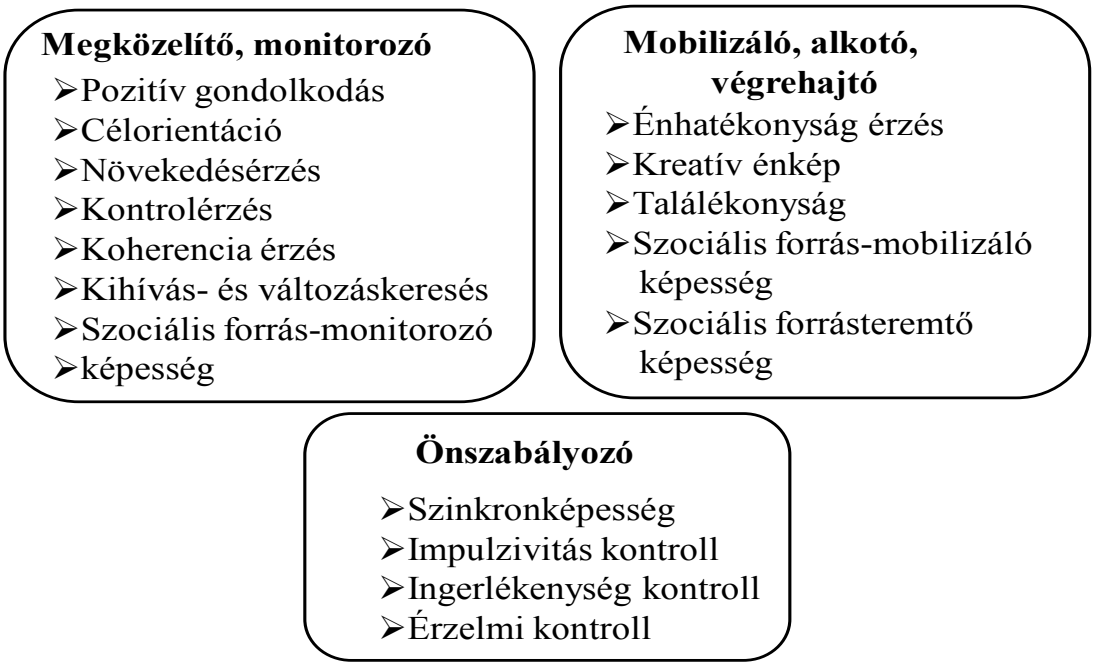
Szinkronképesség: Az egyén azon kapacitása, hogy képes együtt vibrálni a környezeti változásokkal.

Kitartásképesség: Az egyén akadályok keletkezése esetén is képes folytatni az elhatározott viselkedést, ebben a frusztrációs tolerancia magas szintje és a késleltetésre való képesség is erősíti.

Impulzivitás kontroll: A viselkedés racionális kontroll és mentális programok által történő vezérlésére való képesség.

Érzelmi kontroll: A kudarcok és fenyegetések keltette negatív emóciók uralásának konstruktív viselkedésbe való transzformálásának képessége.

Ingerlékenység gátlás: Az indulatok, a düh és a harag érzelme feletti racionális kontroll gyakorlásának képessége, a düh konstruktív módon való felhasználásának képessége. Összefoglaló áttekintés a 8. ábrán.



8. ábra. Az összetevők három alrendszerbe szerveződnek (*Oláh,* 2005).

A *megközelítő-monitorozó alrendszer* összetevőinek feladata a fizikai és a szociális környezet optimista szemléletű feltérképezése, megértése és kontrollálása. Elemei aktiválják az áramlattevékenységbe kerülést.

Az *alkotó-végrehajtó alrendszer* összetevői arra szolgálnak, hogy a személy képes legyen mobilizálni és aktualizálni képességeit céljai elérése érdekében, közben megéli képességeinek fejlődését és az egyensúlyérzést.

Az *önszabályzó alrendszer* funkciója a figyelem irányítása és a kontroll biztosítása a célok elérésének érdekében, összetevői szabályozzák az áramlatban való maradást (*Oláh*, 2005. 89. o.).

A kérdőívek kitöltése edzőteremben és tanteremben történt, önkitöltéses kérdőívek segítségével, anonim módon. A kitöltés előtt ismertettük a vizsgálat célját és a kitöltés módját. A menet közben adódó kérdésekre válaszoltunk és segédkeztünk a kitöltésnél. Az adatfelvételbe bevont célcsoportok sportolók és a kontrollcsoport, utóbbiak nem sportoló pedagógusok.

A sportolók kiválasztásánál a nemzetközi protokollt vettük figyelembe. A felnőtt korú személyekkel és versenyzőkkel kapcsolatban is vannak referencia értékű nemzetközi és hazai kutatások (*Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001; *Oláh,* 2005). Az első adatfelvétel 2009-ben történt. Az adatfelvétel előtt személyesen találkoztunk a versenyzőkkel és a pedagógusokkal, ahol az adatfelvétel körülményeit beszéltük meg. A kérdezőbiztosok a nem sportoló pedagógusokat tájékoztatták a vizsgálatról.

A mintaválasztás egységei a kijelölt iskolákon belül random módon, kiválasztott pedagógusok voltak.

A minta kiválasztásánál a legfontosabb szempont az volt, hogy olyan tanárok vegyenek benne részt, akik semmiféle mozgásos aktivitást nem végeznek, már mutatkoznak egészségi állapotukban azok az elváltozások, amelyek az egészségtelen életmód következményei.

Az adatfelvételt megelőzően feldolgozásra került a témakör irodalma. A próbamérést követően figyelembe vettük a visszajelzéseket.

4.3. Eljárások (Vizsgálat helye, ideje)

Első projekt

Az interjúkat 2009 tavaszán készítettük volt válogatott kenusokkal az MTK evezőstelepén. Az adatfelvétel előtt ismertettük a vizsgálat célját és menetét. Az interjú készítésénél személyesen találkoztunk, és aláírattuk a publikáláshoz szükséges beleegyező nyilatkozatot.

Második projekt

A flow élmény megélését elősegítő program 2010-ben készült el. Saját felkészített versenyzőkkel a foglalkozások heti két alkalommal 30 percig tartottak, amelyet három éven keresztül végeztünk 2009 - 2012-ig.

Harmadik projekt

Saját kenus versenyzőkkel a kenus technikáról felvételt két alkalommal készítettünk. Az első a projekt elején, 2010-ben a téli meleg vízi alapozó táborban valósult meg, majd a második a program végén, 2012-ben tavasszal. Előtte személyesen találkoztunk és aláírattuk a publikáláshoz szükséges beleegyező nyilatkozatot.

Negyedik projekt

A saját kenus technikáról alkotott tudásról (képről) két alkalommal kértünk leírást. 2009 őszén, és 2012 tavaszán, a program végén. A pulzusmérő órával az edzéseken folyamatosan mértünk. A versenyzők a mentális állapotukról folyamatosan adtak visszajelzést.

Ötödik projekt

A fejlesztett és kontrollcsoport mérése 2009 szeptemberében történt, amit 2012 júniusában megismételtünk vízitelepünkön.

Hatodik projekt

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív adatfelvétele 2009-ben volt. A tanárok adatfelvétele előtt személyesen találkoztunk az iskola igazgatójával, akivel az adatfelvétel körülményeiről egyeztettünk.

A volt válogatott sportolókat levélben tájékoztattuk a vizsgálatról és kértük hozzájárulásukat. Egy alkalommal a bajnokok találkozóján, 2009-ben töltötték ki a kérdőívet.

4.4. Statisztikai módszerek

A statisztikai eljárások során kvalitatív és kvantitatív módszereket egyaránt alkalmaztunk. Az eljárás kiválasztása az adott méréshez kapcsolódó célkitűzéstől, valamint a minta elemszámától is függött. Mivel a vizsgálatunk középpontjában álló profi kenusok minta-elemszáma nem tekinthető nagymintának, ezért néhány esetben csak korlátozottan volt lehetőségünk leíró statisztikával történő elemzésre.

A fejlesztési területeknél az egyéni vizsgálatokra és fejlesztésekre fektettünk hangsúlyt, így több esetben inkább a kvalitatív eljárásokat helyeztük előtérbe, hogy kiemelhessük azokat a kulcsfogalmakat és témaköröket, amelyek segítenek a fejlesztés megtervezésében és kivitelezésében.

Az első felmérés során az interjú módszerét alkalmaztuk. Az interjú kérdéseinek kidolgozásához több szakirodalom témához kapcsolódó leírását vettük figyelembe (*Seidman*, 2002; *Falus*, 2004). Célunk az volt, hogy ez alapján megfelelő légkört alakíthassunk ki az interjúk során, és olyan kérdéseket tegyünk fel az interjú alanyainak, amely hatékonyan segíti a későbbiekben a munkánkat.

A negyedik felmérés esetében szintén készítettünk interjúkat a vizsgált sportolók flow-élményéhez kapcsolódóan. Ennél a vizsgálatnál a fő hangsúly az interjúk során előforduló közös kulcsmomentumok, közös álláspontok voltak, hogy felmérjük, milyen szinten jelenik meg flow közeli élmény a kérdezettek körében, és a további vizsgálatainkban milyen szempontokat emeljünk ki. A minta alacsony elemszáma, valamint a kérdésekre adott válaszok leíró jellege nem tette lehetővé kvantitatív eljárások alkalmazását a kvalitatív elemzést követően, inkább az interjúkban megjelenő fogalmak konkrét bemutatását tekintettük kiemelt fontosságúnak.

A kvantitatív vizsgálatok már validált kérdőívek segítségével történtek. Az elemzések során az eredmények adatszintű bemutatásához leíró statisztikai módszereket alkalmaztunk, valamint a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív és a Flow Kérdőívek esetében az eredeti vizsgálatok során kialakult faktorok szerint összevontunk változókat.

Az összevont tényezők összefüggéseinek kimutatására Pearson - féle korrelációt számoltunk, valamint néhány esetben regresszióanalízist is végeztünk. Az összefüggés-vizsgálatok arra mutatnak rá, hogy a tényezők között milyen korrelációt tapasztalunk, vagyis az egyik tényező esetleges változása esetében szükségszerűen változik-e egy másik tényező értéke. Az összefüggés tényére a szignifikancia-szint mutat rá. A pedagógiai vizsgálatokban, ha a szint értéke kisebb 0,05-nél, akkor beszélünk szignifikáns

összefüggésről. A korrelációs együttható, vagyis az r értéke mutatja meg az összefüggés erősségét. Ez egy-1 és 1 közé eső szám, és abszolút értéke minél közelebb áll az egyhez, annál erősebb az összefüggés. A regresszióanalízissel pedig azt mérjük, hogy egy függő változónkat milyen mértékben befolyásolnak más, a mérésben szereplő független változók. A különböző részminták közötti (pl. sportolók és tanárok), valamint az azonos mintán belül, bizonyos tényezők közötti különbségek kimutatása céljából különbségvizsgálatokat alkalmaztunk. A kétmintás t-próba (két részminta esetében) és a varianciaanalízis (több részminta esetében) azt elemzi, hogy egy bizonyos háttérváltozó (például nem, iskolai végzettség stb.) tekintetében van-e különbség a részminták között, vagyis például egy bizonyos területen különböznek-e a férfiak és a nők eredményei. A páros t-próba ezzel szemben azonos mintán belül vizsgálja az eredményeket. Egyrészt ugyanazon tényező mentén vizsgálhatjuk meg a mintánk eredményeit két különböző időpontban (ezáltal elemezve, hogy történt-e fejlődés a két mérés ideje között), másfelől két különböző tényező közötti különbséget vizsgálhatunk általa. Ezekben az esetben is akkor beszélünk szignifikáns eredményről, ha a p értéke kisebb 0,05-nél. A kvantitatív eljárásokat követő elemzések során is hangsúlyt fektettünk a szakirodalom feltárására (*Falus* és *Ollé*, 2008; *Nahalka*, 2004).

A video-felvételek a polár óra adatai és a képek a kutatásunk kvalitatív és kvantitatív eljárásait kiegészítve segítenek vizsgálatunk teljes körű bemutatásában. Az elemzéshez a 16.0 SPSS statisztikai programot használtuk.

5.EREDMÉNYEK

5.1. Első projekt eredménye: Interjú készítése Olimpiai és Világbajnok kenus sportolókkal

Az idézeteket név nélkül közöljük. A fotók és az idézetek közléséhez hozzájárultak a sportolók. A fényképeken látható versenyzők az adott időszakban saját igazolt versenyzőink voltak.

Az optimális élmény összetevői

A flow optimális élmény átélése a sportolóknál mentális energiát ad, mely intrinsic motiváció és a célok elérésének vágyából táplálkozik (*Nagy*, 2000). Olyan momentumokat kell az edzőnek keresni, ahol egy cél megvalósítását követően egyértelmű, tiszta visszajelzés keletkezik (*Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001, *Csíkszentmihályi, Rathunde, és Whalen*, 2010, *Csíkszentmihályi*, 2010; *Csíkszentmihályi és Halton* 2011; *Csíkszentmihályi és Schneider*, 2011; *Csíkszentmihályi*, 2013 a,b).

Flow élménynél a mentális állapotot *Csíkszentmihályi* (2001. 26. o.) kilenc összetevővel határozza meg. Az alábbiakban-e szerint következnek a leírások.

A kihívás-készség egyensúlya, ahogy a kenusok megélték életük legnagyobb versenyén

Minden versenyző más adottságú, másban jó. Az számít, hogy ki milyennek érzékeli a képességét az előtte álló kihívásokhoz viszonyítva. Ha sikerül megfelelni egy komoly kihívásnak, akkor örömöt fog érezni, amelyet újra át akar élni. Az egyensúly beállta az a feltétel, ami beindítja a flow élményt (10. táblázat).

Ahhoz, hogy a flowt átélje a kenus, mindkét tényezőnek magas szintűnek kell lennie (*Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001; *Bredács és Kárpáti,* 2012) (10. táblázat).

10. táblázat. A kihívás-készség egyensúlya, ahogy a kenusok megélték.

Jellemző válasz	**Fő**
Célra való összpontosítás	10 fő
Felszabadultság	12 fő

„Magabiztosságot érzel és azt, hogy szárnyalsz, a hajó eggyé válik a testeddel. A célra való összpontosítás miatt megszűnt a külvilág, belsődben összhang van. Ehhez fejben tisztának kellett lenni”!

„Határtalan önbizalom, felszabadultság érzés. Ide nekem az oroszlánt is! Minden passzolt és súlytalanságot éreztem. Nagy élvezettel faltuk a métereket. Különleges, megismételhetetlen, nagy dolog történik és magától megy a hajóm”.

„Beálltunk a rajtgépbe és már indultunk is. Elrajtoltunk, jól sikerült a rajt. Elsők voltunk, soha nem éreztem még ekkora erőt magamban. Olyanok voltunk, mint egy gép, minden passzolt és csak siklottunk. 250-méterrel a rajt után még fél hajóval vezettünk és csak robogtunk tovább. Az 500-as bójánál egy hajóval vezettünk és csak gyorsultunk. Egyik versenyzőtársam „hoppolt” és még jobban megindult a hajó. Olyan fura volt, mert meghaltam már, de nem éreztem fájdalmat csak arra gondoltam, hogy meglesz! Még egy kicsit és meg van! Elérkeztünk a 250-hez, és jött még egy hopp. Ekkor már alig láttam a bójákat, csak érzésből csináltam. Jött a száz és az egyik versenyzőtársam belökött még egy hoppot, már alig láttam, de még mindig rá bírtam rakni”.

A megkérdezettek leírásai a 10. táblázatban olvashatóak és a szemléletesség miatt fénykép illusztráción is bemutatjuk ezt az érzést (melléklet).

A győzelem leírása

Seligman és Csíkszentmihályi (2000) megfogalmazása szerint, amikor az ember tökéletesen eggyé válik tevékenységével és tudja magáról, hogy erős, az adott pillanatban saját maga irányítja az eseményeket, valamint az eredményektől függetlenül úgy érzi, hogy minden jó és teljes lényével azt éli meg, hogy áramlik benne az élet.

Ez az érzés a szerzők szerint a flow élmény hatása. A megkérdezett válogatott kenus versenyzők szintén hasonló élményről számolnak be. Ezeket az átélt élményeket olvashatjuk a (11. táblázatban).

11. táblázat. A győzelem leírása

Jellemző válasz	**Fő**
Boldogság	12 fő
Érzelemmentesség	5 fő

„Eljött a cél, háromnegyed hajóval nyertünk! Amikor beértünk csak összeestem, mint egy rongy feküdtem a hajóban, kapkodtam a levegőt. Én voltam a világ legboldogabb embere, nagyon durva érzés volt! Ennyi lenne az én történetem arról, amikor minden passzol”.

„Nem tudom meghatározni, egyszerűen éreztem ez meglesz, és minden úgy jött ki, ahogy terveztem”.

Győzelem az olimpiai döntőben

Különösen érdekes a kutatás szempontjából az olimpiai győzelem. Kajak – kenu sportágban a versenyzői és az edzői tevékenység szempontjából is csak az Olimpiai Bajnoki cím számít. Az olimpiai döntő pillanatairól szóló beszámolók intenzív figyelmet és túlfűtöttséget írnak le (*Seligman és Csíkszentmihályi*, 2000). A 12. táblázatban az Olimpiai győzelem leírásával kapcsolatban olvasható a kenusok véleménye, hogy mely tényezőket tartották a legfontosabbnak a győzelem eléréséhez.

12. táblázat. A győzelem leírása az Olimpiai döntőben

Jellemző válasz	**Fő**
Jó rajt	18 fő
Magabiztosság	12 fő
Élvezetes pálya	7 fő

„A rajtot megelőző egy percnek a feszültsége a mai napig beleivódott a tudatomba. Előtte is tisztában voltam vele, hogy a rajtot megelőző izgalmi állapot pozitív hatást gyakorol a szervezetemre, de ez alkalommal különös módon is élveztem ezt a mással elő nem idézhető túlfűtött hatást. A feszült izgalmi állapotot valamelyest oldotta a rajt és nagy öröm volt, hogy végre elindultunk és megmutathattuk, hogy mit tudunk”.

„Ezek után nem meglepő, hogy jól sikerült a rajtunk, úgyhogy nemhogy nem maradtunk le az elején a fehéroroszoktól és a szlovákoktól, hanem tartottuk velük és mindjárt a rajt után át is vettük a vezető pozíciót (ha nem vezettünk végig). Az hogy mindjárt a legelején vezettünk az mindenképp motiváló volt, mivel nekünk nem a rajt a kimondott erősségünk, hanem az utazó. Tudtam, hogyha így kezdünk, akkor a közepe, a vége még jobb lesz. Nagy élvezettel faltuk a métereket, élvezetes volt az, hogy végre megmutathatjuk, hogy mi az a teljesítmény, amire képesek vagyunk. Ebben a szakaszban arra kellett figyelni, hogy az 500-as indítás jól sikerüljön, és

sokkolóan hassunk a többiekre és már ott egyértelmű legyen számukra, hogy semmi esélyük nincs ellenünk, de ha valaki mégis el tudna jönni velünk, akkor az utolsó 250 méteren dőljön ki mellőlünk".

„Az 500-as elindulásunk olyan jól sikerült, hogy onnan kezdve kívülről már azt lehetett mondani, hogy biztosan nyerünk. Ilyen persze nincs, mert a befutóban dől el a végső sorrend, addig mindenképp hibátlanul meg kell csinálni".

„Az igazság az, hogy végig nagyon élveztem a futamot. Már az első húzásnál éreztem, hogy ez egy más kaliberű pálya lesz, olyan, amivel olimpiát lehet nyerni. Az 500 méter elhagyása után csak még közelebb kerültünk célunkhoz és fegyelmezetten tartottuk magunkat a taktikánkhoz. Az igazság az, hogy kicsit meg is lepett, hogy ilyen különbséggel tudtunk olimpiát nyerni".

„A 750-es indításunk után már elég biztos volt (1 hajóval vezettünk), hogy mi nyerjük az olimpiai döntőt, de a hajó közepén ülve én csak a célvonal átlépése után engedtem át magamat a vulkánszerűen feltörő örömáradatnak, amely boldogság a célba érkezést követő felvételeken is látszik, és maradandó élménnyé vált az a felszabadult, minden feszültséget a másodperc tört része alatt megszüntető pillanat, amikor célba értünk".

A négy éves felkészülési ciklus végeredménye az olimpiai győzelem. Ezt a túlfűtött pillanatot érzékelteti a fotó (melléklet). Az edzésen elvégzett munka a szerek ismerete, ami hozzá segítette a versenyzőket a győzelem eléréséhez. Abban egyöntetű volt a vélemény, hogy a győzelem pillanatában tökéletesen magabiztosak voltak a versenyzők, és szinte még egyszer tudták volna teljesíteni a távot.

A cselekvés és a tudat összeolvadása

Agyunk gyorsabban dönt a mozgás megindításáról, mint az erre irányuló szándék megjelenne. A késéssel megélt tudatos szándék az agyi aktivitás okaként jelentkezik (*Libet Gleason, Wright és Pearl,*1983). A tudatról, valamint a tudatos állapotról sokan sokféle szempont szerint írnak. Minden tudatos állapot személyes tudatosságunk része, ahol mindig változásban vannak a tudatosság állapotai, amit folyamatosként érzékelünk.

A személy tudatosságának tárgya - iránt csak részben érdeklődik, így más részeit kizárja. A tudatosságnak mindig van tárgya és áramlatként éljük át (*Csépe, Győri és Ragó, 2007*). A cselekvés és a tudat egybeolvadásáról, valamint az önmagunk feletti irányítás lehetőségéről ír *Seligman és Csíkszentmihályi* (2000). A versenyzők érzéseiről a 13. táblázatban olvashatunk.

13. táblázat. A cselekvés és a tudat összeolvadása edzésen.

Jellemző válaszok	**Fő**
Sodródás	13 fő
„Repült a hajó”	8 fő
Összeállt mozgás	16 fő

„Egyáltalán nem úgy tűnik a dolog, mintha kenumban térdelnék. Ilyenkor olyan érzésem van, mintha a kenum, lapátom és én ugyanannak a gépezetnek az együttműködő részei lennénk.

„Furcsa módon csak hosszabb résztávos edzéseken emlékszem, hogy azt éreztem: magától megy a hajóm, és nagyon gyorsan megyek, szinte erőt sem kell kifejtenem, és öröm az edzés”.

„Kontrollálni nem igazán tudtam szerintem, akkor jött elő az érzés emlékeim szerint mikor már nagyon elfáradtam, és beindult rendesen az endorfin termelés”.

„Tökéletes koncentrálás közben, erőkifejtés nélkül repültem a hajómmal. Vulkánszerűen feltörő örömáradatot éreztem, valamint teljes kontroll jellemezte a futamot. A mai napig beleivódott a tudatomba ez a csúcsteljesítmény, sodródás és boldogság. Élvezetes volt, minden magától ment”!

„A felkészülés bármely szakaszában, akár tavasszal, akár nyáron is volt ilyesmi. A lényeg hogy hosszabb edzéseken, pl. résztávokon, hosszabb időre menéseken, mikor már jól be voltam melegedve, és átestem a holtponton, ekkor volt, hogy az evezés szenvedésből átment boldogságba, és kellemes érzés töltött el”.

„Néha volt olyan érzésem edzéseken, hogy különösebb erőkifejtés nélkül szinte repült a hajóm. A mozgásomat úgy éreztem, hogy tökéletesen összeállt, és könnyedén, erőlködés nélkül tudtam nagyon gyorsan haladni”.

Az alábbi fényképen kivehető az a pillanat, amikor a versenyző elmerül az evezés élvezetében (melléklet). A mozdulat tökéletes, amelyet a teljes távon kiviteleznek a versenyzők.

Világos célok

A versenyzők világos célokkal kapcsolatos élményeit, amelyeket verseny közben éltek meg, a 14. táblázatban ismertetjük. A célok kijelölése az edzések során először irányítottan, majd később a versenyzők által megfogalmazottak szerint történik. A kiindulási állapotban a versenyző nem tudja saját céljait megfogalmazni. Kognitív folyamat, ami a közös munka során a szisztematikus munka elvégzésével fogalmazódik meg.

A napi feladatok és a végső cél kijelölése az edzővel közösen megfogalmazottak szerint halad. Az út, hogy hogyan jut el célig a versenyző szubjektív és egyéni megoldások során valósul meg (*Csépe, Győri és Ragó,* 2007). A problémamegoldás az edzővel közösen végzett feladat. A célokat a folyamat végén a versenyző jelöli ki, és ha azok világosak és konkrétak, akkor áramlattal megélten teljesíthetők (14. táblázat).

14. táblázat. Világos célok leírásai

Jellemző válaszok	**Fő**
Nyugalom	19 fő
Tervszerinti verseny	13 fő

„2002-ben Szegeden nem nagyon izgultam. Amúgy sem vagyok egy izgulós típus, de akkor még annyira sem izgultam, mint szoktam. Igazából a futam előtt volt furcsa, hogy valami végtelen nyugalom szállt meg. A partneremen is azt éreztem, hogy nem izgul, biztos magában. Negyed órával a döntő előtt különösebb erőkifejtés nélkül szinte repült a hajónk a bemelegítés alatt. A döntő futam előtt még kiszálltunk a parton autógrammot adni egy öreg néninek, aki mondta, hogy nagyon szurkol nekünk és értünk. Abszolút nyugalmat éreztem. Aztán a rajt előtt 60 másodperccel elkezdtem izgulni, felment a pulzusom, de csak az egészséges izgulást éreztem, ami kell a jó teljesítményhez. A lövés után ment minden automatikusan, a beidegződött érzések alapján. 200-on nem lehet gondolkodni, zsigerből, emlékezetből történik minden. Hihetetlenül sikerült! Minden úgy történt, ahogy a nagy könyvben meg van írva.”

„Tisztában voltam vele, hogy ez lehet az utolsó olimpiám, és ezzel a tudattal, mint egy utolsó eséllyel, talán még elszántabb tudtam lenni.”

„Kétszeres olimpiai bajnokként csak a nyeréssel tűnhettem ki a kétszeres bajnokok közül. Egyszeri, megismételhetetlen lehetőségként tekintve vártam az olimpiai döntőre, hogy egyedülállóként megvédjük címünket”.

A fényképen a versenyzők tekintetén a világos és egyértelmű cél: a verseny megnyerhető (melléklet).

Az egyértelmű visszajelzések

A flow a komplexitás evolúciójának az előmozdítója, mert ösztönzően hat fejlődésünkre. A leírtak szerint a fejlődés az eredmény. A flow megélésével párhuzamosan fejlődünk és perspektivikusan egyre magasabb szintre kerülhet életünk (*Csíkszenzmihályi,* 2001).

A technika tökéletesedésével és az ezzel együtt járó magabiztossággal a versenyzőben fel sem merül akadály lehetősége a (15. táblázat).

15. táblázat. Egyértelmű visszajelzések

Jellemző válaszok	**Fő**
Magabiztosság	18 fő
Begyakoroltság	11 fő
Boldogság	9 fő

„Külső tényezőre nem emlékszem, lényegeset nem tudnék mondani. Belső érzés, a magabiztosság, felkészültség és a nem érdekel érzésnek a keveréke. Erre emlékszem. Ha tudja az ember, hogy azért az eredményért mennyit dolgozott”.

„Az evezés, szenvedésből átment boldogságba, és kellemes érzés töltött el. Különösebb erőkifejtés nélkül, szinte repült a hajóm. Abszolút nyugalmat éreztem, minden passzolt és automatikusan ment. A világ legboldogabb embere voltam, nagyon durva érzés volt”!

„A külvilág kizárásával, átütő volt, mert az nem létezett, tökéletesen összeállt minden. Könnyedén, erőlködés nélkül testem követte a hajó ritmusát és rezdüléseit, éreztem magamban az erőt”.

A képen az a pillanat látható, amikor a versenyző azonnal tudja, hogy mi lesz a verseny kimenetele -„ezt már senki sem veszi el tőlem” (melléklet).

A pillanatnyi feladatra való koncentrálás

A sport és a természetben végzett munka a szabadság érzését adja a versenyzőnek. A döntés szabadsága olykor akadály is lehet. A felkészülési időszakban elkövetett hibák, a megélt kudarcok által a sportoló megküzdési képessége nő.

Egyre inkább érzi, hogy a következő alkalmakkor már kezelni tudja a problémákat. A külvilág kizárása, a csak egy dologra való koncentrálás gyakorlással fejleszthető (*Csíkszentmihályi és Schneider*, 2011). A versenyzők véleménye a megélt tapasztalatokról (16. táblázat).

16. táblázat. A pillanatnyi feladatra való koncentrálás élményének megfogalmazása

Jellemző válaszok	**Fő**
Biztos tudás	15 fő
„Repülés”/”szárnyalás”	17 fő
„Nem fáradtam el”	10 fő

„Tudod, hogy mit tudsz, és biztos vagy benne, hogy kihozod magadból a maximumot. A többi már nem rajtad múlik. A lényeg az, hogy te mindent megtettél a sikerért. Ha nem győzöl, az ellenfél jobb volt, de te úgy érzed, hogy mindent megtettél, nem vagy vesztes, csak az ellenfél volt jobb.”

„Versenyzőként 2-3 alkalommal is átéltem ezt az érzést. Amikor úgy érzed minden sikerül, sérthetetlen vagy. Már a bemelegítésnél érzed, hogy szárnyalsz. A távot eufórikus állapotban teljesíted, rácsodálkozol, hogy vége van. El sem fáradtam. Ami jó azt nem kell kontrollálni, át kell adni magad az élménynek.”

A fényképen jól látható, hogy a négyes tagjai szinte egy emberként koncentrálnak az előttük lévő kihívásra (melléklet).

A kontroll érzése

Döntéshozatalkor az érzelmi feszültség csökkenését kell elérni, így alkalmassá kell válni a probléma okának befolyásolására, a kontroll megszerzésére (17. táblázat).

A versenyzői kompetencia megszerzésével a kontroll érzés kialakulása is bejósolható. Ez esetben kompetencia alatt a (*Kopp, Prékopa és Schkrabsky* 1978) sikeres, eredményes, célirányos viselkedést nevezzük, így kialakul a feladat feletti kontroll képessége (*Kopp és Prékopa,* 2011).

17. táblázat. A kontroll érzése

Jellemző válaszok	**Fő**
Tökéletesség	12 fő
Összpontosítás	14 fő
Könnyedség	11 fő

„A hajó versenysebességének könnyed fenntartása, fáradtság, erőlködés, fájdalom, diszharmónia észlelelés-érzése nélkül. Egy harmonikus belső kép, érzés, mint amikor a hajó eggyé válik a testtel, követi annak ritmusát és rezdüléseit. Az eszköz engedelmeskedik neked, mintha élő valami lenne."

„Pontosan ilyen élményem nem volt, de olyan volt, hogy a célra való összpontosítás miatt megszűnt a külvilág. Ez az érzés már bemelegítésnél is jöhetett és sokszor rendkívüli nyugalmat hozott magával. Amikor igazán összejött egy verseny, akkor minden tökéletesen zajlott menet közben is, a külvilág nem létezett és teljesen természetes volt, hogy vezetem a mezőnyt."

„Teljesen ráhangolódtam arra, amit csináltam, és pontosan tudtam, mi fog történni ezen a versenyen, hogyan fogom végigkenuzni a távot. Azt is tudtam, hogy itt most mindent én irányítok. És ez tényleg így is volt. Közben azt is tudtam, hogy hol tartanak hozzám képest az ellenfeleim. Teljesen lekötött a mozgásom, szinte tökéletesnek éreztem a technikámat, a hajó futása, a lapátom hangja, mintha a testemből jött volna. Tudtam, hogy lehagytam őket, és ez mégsem érdekelt igazán. Illetve nem igaz, hogy nem érdekelt, persze hogy érdekelt, csak közben azon kaptam magam, hogy azt mondogatom: Jaj, hát ez fantasztikus! És csak kenuztam és nyertem, és teljesen a kezemben volt a helyzet. Nagyon jól éreztem magam".

Edzés közben a versenyző folyamatosan kontrollálja a mozgását és az érzelmeit, így a verseny közben adódó váratlan helyzeteket is tudatosan irányítja (melléklet).

Belső összhang

Korunk civilizált életformája olyan helyzeteket teremt, amikor a környezeti elvárások teljesítése közben a pszichológiai és fiziológiai egyensúly nehezen tartható fenn. Stresszorok lehetnek a veszélyeztető környezeti hatások, az élettani és pszichológiai stressz reakciók és az egyén pszichológiai adottságai (*Selye*, 1965). Stresszor az a helyzet, ami legtöbb embernek negatív következményeket okoz. Rahe által szerkesztett kérdőív kérdez rá a megterhelő életeseményekre a vizsgált személyek vonatkozásában (*Kiss és Lisznyai*, 2004). Saját vizsgálatunk eredménye a 18. táblázatban olvasható. A „flow" állapotában lévő versenyzőben megszűnik az aggódás önmaga miatt. Eltűnik a szorongás és a negatív gondolatok is (*Oláh*, 2005; *Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001).

18. táblázat. Élmények a belső összhangról

Jellemző válaszok	**Fő**
Teljesítmény	20 fő
Önbizalom	16 fő
Rendben vagy magaddal	8 fő

„ha fontos versenyre csúcsformában érkeztem nem törődtem a külvilággal és nem tudtak befolyásolni az ellenfelek sem, mert a felkészültségemben bízva a pillanatnyi teljesítményemmel összhangban magabiztossá váltam. Bíztam a képességeimben.

„Az ébredéstől kezdve pontról pontra tudtam, hogy mit kell csinálnom. Ennek köszönhetően a verseny közben is azt éreztem, semmilyen kétségem nem lehet, mert tökéletesen klappol és rendben megy minden."

„Verseny alatt csak a teljesítményem és motiváltságom számít, minden más háttérbe szorul."

A belső összhang külső jelekben is megnyilvánul. Az edző azonnal látja tanítványa arckifejezésén és mozgásán mire képes, a versenyző pedig magabiztosságot érez. A fotó is erőt sugall (melléklet).

Az időélmény átalakulása

A versenyzőben a kialakult taktika végrehajtása munkál. *Egy versenyző úgy fogalmazott, hogy az edzések alatt sokszor megtapasztalja a flow élményét, ha van módja „rászánni az időt".* Nem az idő, hanem az edzés alatt ért benyomások a fontosak az időélmény megváltozása szempontjából, például flow élményt okozhat kenusoknál a természetből áradó szabadság is (19. táblázat).

Az idő múlásának megváltozott érzékelése a koncentráció magas szintjével magyarázható (*Jackson és Roberts*, 1992; *Jackson, Kimiecik, Ford és Marsh,* 1998; *Jackson és Eklund,* 2002; *Vullemin, Boinin, Bertrais, Tesser, Oppert, Hercberg, Gullemin és Briancon*, 2005; *Batta*, 2002).

19. táblázat. Az időélmény átalakulása, ahogy a versenyzők megélték

Jellemző válaszok	**Fő**
Szabadság	16 fő
Összpontosítás	7 fő
Belső motiváció	7 fő

„Ez az érzés nem volt tudatos, ezért nem tudtam kontrollálni. El kellett érni egy bizonyos sebességet, ritmust és az érzés „működött."

„A flow nyugodt természeti környezetben „működött". Hullámos, szeles időben sohasem."

„A flow érzéshez fejben tisztának kellett lenni, a gondolataim és érzéseim csak magamra és a célomra fókuszálódtak. Koncentrálással, összpontosítással és a külvilág kizárásával."
„Az edzéseken a mindennapi megoldott problémák erőssé tesznek és az így kapott magabiztossággal, kívülről tudod irányítani az eseményeket és saját magadat is. Ennek hatására belülről jövő szabadság érzése átalakul boldogság és öröm megélésébe, sokáig ez vesz körül".

A képen látható versenyzőket sokszor kellett leállítani edzés közben, hogy ne hajtsák túl magukat. Az evezés folyamatos élményt nyújt számukra és elvész az időtényező korlátja. Ezt a pillanatot láthatjuk az ábrán (melléklet).

Autotelikus élmény

Egy versenyző elmondta, hogy amikor a flow élményét átélte, egész nap jól érezte magát. Másoknak az volt a fontos, hogy nagyszerűnek érzik a mozdulataikat: *„úgy érzi az ember magát ettől, mint egy igazi bajnok, nem érzem a szokásos fájdalmakat, mintha végtelen lenne az energiatartalékom és élvezem a fizikai erőfeszítéseket"*. Ilyenkor mindenki fel van spannolva és nagyszerűen érzi magát. *„Ez adja meg a lökést ahhoz, hogy tovább csináljuk, amit csinálnunk kell. Tudom, ez az egész bármikor újra megtörténhet velem és átsegít a nehéz időkön is".*

Az autotelikus élmény a flow többi nyolc összetevőjének a végeredménye. Nem csak az elért siker, hanem maga a tevékenység is örömet, boldogságot okoz, és ez teszi a teljesítményt felejthetetlenné (20. táblázat).

20. táblázat. Az autotelikus élmény leírása

Jellemző válaszok	**Fő**
Hosszan tartó hatás	10 fő
Hatalmas erő	8 fő

„A rajtgépbe beállva nyugodt voltam, éreztem magamban az erőt. A rajt után nyugodtan kezdtünk, ennek ellenére sem maradtunk nagyon le. Ötszázig nagyon könnyedén evezve mentünk, így is harmadikok voltunk. Ötszáznál indítottunk egyet, ezzel nagyon könnyen felzárkóztunk. Itt már éreztem, hogy nyerünk. Nagyon gyorsan kétszázhoz értünk, és rengeteg erőt éreztem magunkban. Jött az indítás ugyanolyan átütő volt, mint az edzésen, nagyon jó érzés volt, tudtam, hogy nem tudják tartani velünk a lépést. Végül bő egy hajóval nyertünk. Azóta is ez a győzelem és az a jó érzés motivál edzésről edzésre."

A fent leírtak alapján autotelikus sportoló az, aki saját döntést képes hozni és tetteivel felelősséget tud vállalni sporttevékenysége közben, hogy edzésmunkája által sikeresebb legyen (*Jackson és Roberts,* 1992; *Jackson, Kimiecik, Ford és Marsh,* 1998; *Jackson és Eklund*, 2002).

A képen látható sportoló szinte sose fáradt. Magabiztosságot és legyőzhetetlenséget áraszt személyisége. A képen látható, hogy újra képes lenne leevezni a távot és legyőzni a világ kenus élsportolóit (melléklet).

Az interjúk eredménye táblázatban összegezve

Hányan mondták ugyanazt?
Hányan használtak azonos kifejezést érzéseikre?

Az interjúban elhangzottakat táblázatokban foglaljuk össze. A 21. táblázat az interjúk során megjelent legfőbb kulcsszavakat és kérdéseket tartalmazza. A negyvenhat főből hányan vélekedtek a flow élmény megélésével kapcsolatosan azonosan? 1 fő nyilatkozott arról, hogy nem élt meg flow közeli élményt még sem edzésen, sem pedig versenyen. A válasz értékeléséhez további kutatás szükséges, melyet a továbblépés lehetőségei című fejezetben ismertetünk.

21. táblázat. Az interjúk eredményeinek ismertetése a kérdésekre adott válaszok alapján (n=46)

Volt-e olyan élménye, hogy a bemelegítéstől kezdve a célba érkezésig előre tudta a verseny végkimenetelét?	*Mi volt az, ami a legjobban befolyásolta a végeredményt?*	*Mi okozta, hogy felejthetetlen lett a flow élménye?*	*Hogyan tudta kontrollálni, vagy átengedni magát ennek a folyamatnak?*
a „külvilág megszűnése”	belső összhang	„hajó eggyé válik a testtel”	nem tudatos érzés
edzés közbeni flow-élmény	edző hozzáállása	tevékenység öröme	nyugodt környezetben működik
	határtalan önbizalom / biztos sikertudat	felkészültség	célközpontúság
	pszichés felkészülés	fokozott lelki állapot	kételyközpontúság (edzőbe vetett hit megingása) / dekoncentráltság
	jó csapatszellem	a közös siker / a győzelem érzése	koncentráltság

Az interjúban megjelenő válaszok között lényeges elem volt a tökéletes felkészülés a versenyekre, a könnyed, erőlködés nélküli megmérettetés eleme. Egyesek számára az utolsó küzdelem, az utolsó lehetőség adott még több elszántságot (21. táblázat).

22. táblázat. A kérdésekre adott válaszok három vonatkozásának eredménye (n=46).

Kérdés	**Edző**	**Önbizalom**	**Külső tényezők**
Mi volt az, ami a legjobban befolyásolta a végeredményt?	jelentősen befolyásolta	jelentősen befolyásolta	kevésbé jelentősen befolyásolta
Mi okozta, hogy felejthetetlen lett a flow élménye?	befolyásolta	jelentősen befolyásolta	kevésbé befolyásolta
A nem optimális körülmények leküzdésében mi segített?	jelentősen befolyásolta	jelentősen befolyásolta	kevésbé befolyásolta

Az edzések során történő fizikai felkészülés mellett rendkívül fontos szerepe volt a mentális felkészültségnek is. Ez olyan önbizalmat adott a versenyzőknek, amelyeknek köszönhetően bíztak önmagukban (és csapattársaikban). Az esetleges siker pedig felszabadultságot és határtalan boldogságot okozott a versenyzőknek (22. táblázat).

A 23. táblázatban a külvilág megszűnéséről beszélnek az élsportolók. A külvilág megszűnését ebben az esetben úgy kell érteni, hogy az adott versenyző már a verseny elejétől fogva pontosan tudta, hogy teljesen függetlenül a külső tényezőktől, például az ellenfelek erejétől. Bizonyosság a győzelemben.

Három fő nem élt meg flow közeli élményt versenyen. Az edzés közbeni flow élmények ebben az esetben azt jelzik, hogy verseny során soha nem volt ilyen élménye, de edzés közben igen.

23. táblázat. Volt-e olyan élménye, hogy a bemelegítéstől kezdve a célba érkezésig előre tudta a verseny végkimenetelét? (n=46).

Jellemző válaszok	**Fő**
„A külvilág megszűnése”	21 fő
Verseny közbeni flow-élmény	35 fő
Egyáltalán nem volt ilyen élménye	3 fő

Kiemeltük továbbá azokat a sportolókat is, akik az interjúkérdésekre adott válaszok során hangsúlyozták, hogy egyáltalán nem volt ilyen élményük (eddigi) pályafutásuk során. A belső összhang a versenyzők fizikai magabiztossága mellett azt a rendkívül erős mentális határozottságot jelzi, amelynek köszönhetően úgy érezték, minden tökéletes, és minden adott a sikerhez (29 fő). Az edző hozzáállása értelemszerűen rendkívül fontos volt a felkészülések során (24. táblázat).

24. táblázat. Mi volt az, ami a legjobban befolyásolta a végeredményt? (n=46)

Jellemző válaszok	**Fő**
belső összhang	17 fő
edző hozzáállása	6 fő
határtalan önbizalom / biztos sikertudat	2 fő
pszichés felkészülés	2 fő
jó csapatszellem	2 fő

A határtalan önbizalom és a biztos sikertudat elsősorban az edzésekre és a fizikai felkészülésre utal ennél a táblázatnál, míg a pszichés felkészülés a mentális oldalt kiemelő versenyzők véleményét jelzi (a belső összhangnál pedig azokat a versenyzőket emeltük ki, akik mindkét tényezőt hangsúlyozták). Legvégül a jó csapatszellem a csapattársakban való hit jelentőségét jelzi (24. táblázat).

A „hajó eggyé válik a testtel" azt az élményt jelzi, amikor a versenyző teljesen átadta magát a versenynek, szinte önkívületi állapotba került. A tevékenység örömét kifejező interjúalanyok hangsúlyozták, mennyire lelték örömüket az edzésben - versenyben (25. táblázat).

25. táblázat. Mi okozta, hogy felejthetetlen lett a flow élménye? (n=46)

Jellemző válaszok	**Fő**
„hajó eggyé válik a testtel"	14 fő
tevékenység öröme	23 fő
felkészültség	22 fő
fokozott lelki állapot	4 fő
a közös siker / a győzelem érzése	26 fő

A megfelelő felkészültséget jelző siker is hangsúlyos volt az interjúk során, valamint a fokozott lelki állapot is (a verseny előtt és közben történő izgalom, feszültség). Végezetül a társakkal való közös sikert, a győzelem ünneplését emelték ki az interjúalanyok (25. táblázat).

A nem tudatos érzés azt hangsúlyozza, hogy a versenyző nem szándékosan élte át ezt az élményt. A nyugodt természeti környezet az edző és a csapattársak személyére is vonatkozik. A célközpontúság lényege, hogy a folyamatnak szándékosan adja át magát a versenyző, tudva, hogy így még jobb teljesítményre lesz képes (26. táblázat).

26. táblázat. Hogyan tudta kontrollálni, vagy átengedni magát ennek a folyamatnak? (n=19)

Jellemző válaszok	**Fő**
nem tudatos érzés	7 fő
nyugodt környezetben működik	2 fő
célközpontúság	25 fő
kételyközpontúság (edzőbe vetett hit megingása) / dekoncentráltság	2 fő
koncentráltság	23 fő

A kételyközpontúság és a dekoncentráltság azt fejezi ki, hogy a versenyző nem tudja átengedni magát a flow élménynek, elsősorban az edzőbe vagy az önmagába vetett hit megingása miatt.

Legvégül megvizsgáltuk, hány interjúalany hangsúlyozta a folyamat során a versenyre való koncentrálást (26. táblázat).

5.2. Második projekt eredménye: Mentális oldalt fejlesztő program elkészítése

Janurik (2007) cikkében kifejti, hogy a flow megélését készségek kialakítása által elősegíthetjük. Ezáltal elősegítjük tanítványainknál az áramlás érzés megtapasztalását (*Janurik és Pethő*, 2009). A sportoló stressz helyzetre való válasza meghatározza eredményességét (*Hamvai és Pikó,* 2008). Ha valami meghaladja képességét nem születik jó megoldás és ez károsítja egészségét. Ilyen estben fordulhat elő stimuláló szerek alkalmazása (*Hamvai és Pikó,* 2008).

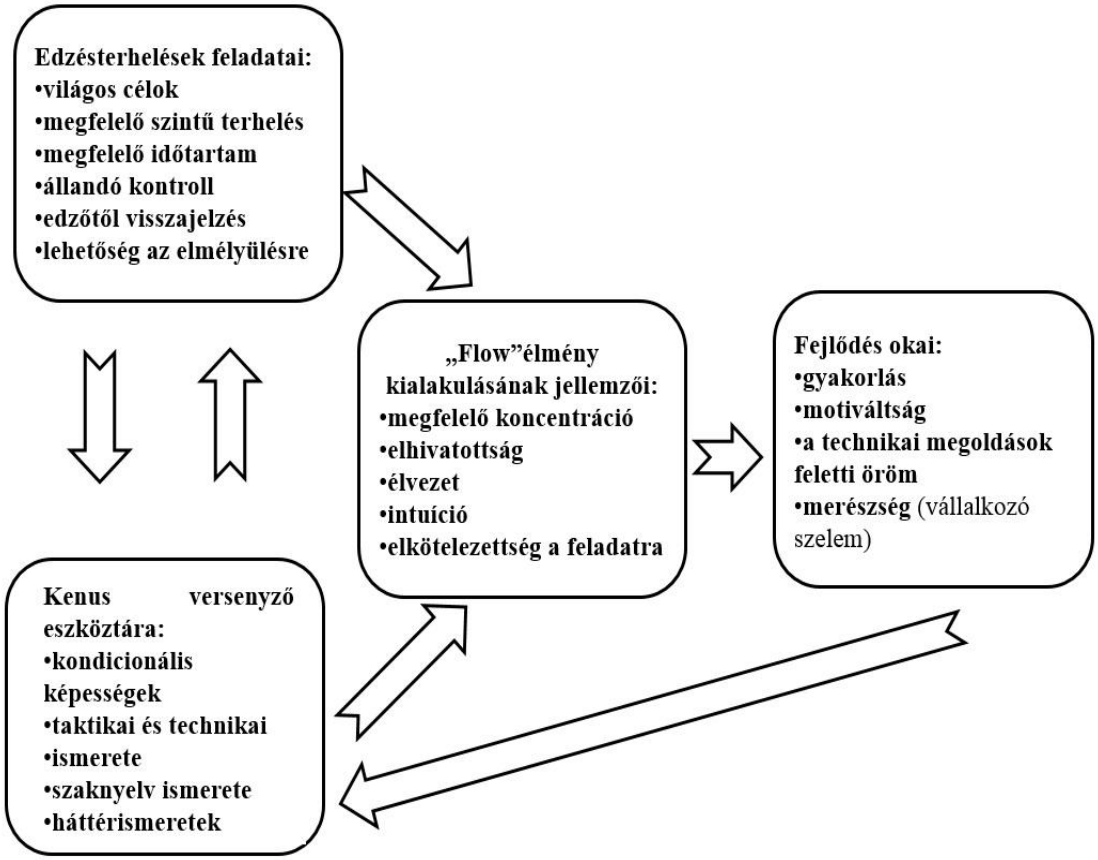
Megoldás lehet a gátló tényezők megváltoztatása segítő tényezővé, a berögzült, rossz automatizmusok megszüntetése. Fontos a kételyek eloszlatása, a rossz emlékek törlése, az érzelmek kontrollálása, valamint az aktívabb tanulási folyamat biztosítása. A célok megvalósítását segítik a gyakorlatok, feladatok (egyéni és házi feladat gyakorlatok), illetve a szervezeti rend felépítése. Kiemelt szerepet kell kapnia az affektív tanulás elősegítésének. A tudatállapotok kiváltása és rögzítése, a rítusok és szótár kialakítása (kifejezések, megfogalmazások, stb.) segíti az edzések hatékonyságát. A tanítás kiegészülhet különböző történetek elmesélésével, valamint egyéni és csoportfoglalkoztatásokkal.

5.2.1. Feladatok a sportolók számára

A tanulást elősegítő tudatállapotok kialakítása egyénileg és csoportban is történhet. Mindkét esetben lényeges a felmerülő kérdésekre adott precíz válasz, az állandó visszajelzés, valamint az esetleges gátlások oldása. Az egyéni feladatok kijelölése külön hangsúlyt kap az edzések során. A gátló tényezők megváltoztatása segítő tényezővé kiemelt fontosságú. *Seedhouse* (1986) alapján, aki szerint *a lelki egészségünk: személyes világnézetünk, magatartásbeli alapelveink, a tudat nyugalma és az önmagunkkal szembeni béke* (*Borkovits,* 2014).

A 9. ábrán a flow élményt elősegítő készségek kialakításához szükséges faktorok és ezek tényezői. Láthatóak az edzésterhelést elviselhetővé tévő összetevők, a flow élmény kialakulásának jellemzői, a fejlődést elősegítő technikák és a kenus versenyző eszköztára.

„Flow"élmény megélését elősegítő készségek kialakítása és az edzésterhelésre vonatkozó változók:



9. ábra. A „flow" élmény megélését elősegítő készségek.

A flow élményállapotában lévő versenyző nagyobb eséllyel lesz képes az önmegvalósításra. A versenyzők által megélt élmények minőségéről az intrinzik (primer, intrinzik motiváció) motiváltság egyik előidézőjeként kaphatunk képet (*Kiyoshi* és *Csíkszentmihályi*, 1998).

5.2.2. Önmegvalósítás

A növekedés, a fejlődés, saját potenciál teljes kihasználásának szükséglete. Ez az élet célja (*Maslow,* 1954). Az edzéstervnek hangsúlyt kell fektetnie az aktív felfedezés örömére.

Gyakorlatban feladat: a technika fejlesztése (kenuiskola) és az áramlás megtapasztalása. A természet erőinek tudatos kiaknázásával, az eszközök (kenu, lapát, párna, stb.) és saját test összehangolásával törekednek a sportolók a tökéletességre. A munka hatékonyságát segíti a fénykép és videó felvételek elemzése.

5.2.3. Az egyensúly szükséglete

A kognitív fejlődés alapja az aktív felfedezés öröme, amit tapasztalatokkal kell megszerezni (*Nagy,* 2000). A testtudat kialakításánál a fókusz testi tapasztaláskor keletkezett érzésekre kell, hogy irányuljon. Egy egyéntől függő egyéni koncentrációs helyzet jön létre. „Pszicho-neurofiziológiai szempontból a tudati állapot módosulása jön létre, a jobb agyfélteke működésbeli dominanciájával, ami kedvez a képi gondolkodásnak, az érzelmi elérhetőségnek, a térérzékelés finomodásának” (*Gerevich,* 2000).

Az edző általi figyelmi fókusz elősegíti a testi érzetek tudatosítását és az érzetekre történő reagálást. Figyelmünket tehát érzékelésünk és mozgásunk változására irányítjuk, ily módon jön létre a mozgásérzékelés folyamatos tudatosítása. A legkisebb belső mozgásos történéseket is „monitorozzuk.” Így követhető például az egyensúlyi állapotot vagy a járást lehetővé tevő izomtónus-változás (*Gerevich,* 2000).

A megfelelő eredmény eléréséhez fel kell használni más területeken alkalmazott technikákat pl. a kenus mozgásra is jellemző a táncoktatás során alkalmazott egyensúlyi helyzet érzékeltetése. Ezekben a helyzetekben az intenzív figyelmi állapot szinte teljesen betölti a tudatunkat. Folyamatos önészlelés és önfelfedezés zajlik, érzékszervi és mozgásos aktivitásba ágyazva. A különböző, sokszor töredezett, változásban lévő tapasztalások egységes folyamattá szerveződnek, és e folyamat maga átélhető. Saját mozdulataink, testünk, érzéseink, az idő és a tér birtokba vétele indulhat el (*Merényi,* 2014).

Az általunk javasolt, vizsgált játékokat a 27. táblázat foglalja össze. A táblázatot követően részletesen bemutatjuk a játékok menetét, a táblázat csupán a feladatok összehasonlítását, lényeges elemeinek kiemelését célozza.

27. táblázat. Csapatépítő játékok táblázatban összefoglalva

Játékok	*Szükséges idő (perc)*	*Csoport mérete (fő)*	*Szükséges anyag*	*Cél*
Utolsó mentsvár	30-40	Korlátlan	Papír, toll	Csoport problémamegoldó megközelítésének fejlesztése
Rajzoljunk malacot	10-15	Korlátlan	Papír, filctoll	Mulattatás
Melyik színészt/sportolót kérné fel, hogy az ön szerepét játssza egy filmben?	10-15	12-16	Nincs	Egymás megismerése
Vacsoravendégek	10-15	Korlátlan	Papír, toll	Egymás megismerése
„Edzésjavaslatok”	45-60	5-7	„Edzés javaslatok” munkalap, toll	Csoport problémamegoldó megközelítésének fejlesztése; edzés hatékony levezetése
Képek	10-15	3-4	Sportolókat ábrázoló képek	Előítéletek, sztereotípiák felismerése
Gyorsírás	15-20	5-7	Aktuális sportlap, írólap, toll	Csoportmunka javítása
Három találat	5-10	Korlátlan	Doboz (benne összetekercselt papírdarab), kosár	Kommunikáció fejlesztése, csoportmunka javítása
Tutajok a láthatáron	90-120	4-5	6 db kartondoboz, toll, öntapadós tapétalap, kis tekercs szigetelőszalag	Csoportmunka fejlesztése

A játékos foglalkozások a téli alapozó időszakban alkalmazhatók. Heti egy alkalommal (27. táblázat).

A fejlesztés a téli alapozó időszakban végezhető. A mentális oldal fejlesztését az edzések kiegészítéseként alkalmaztuk hetente 1 teljes foglalkozás keretében, a kiegészítő eljárásokat (pl. relaxáció, streching) minden edzés végén (28. táblázat).

28. táblázat. Mentális oldalt fejlesztő edzések elrendezése

Hó nap foglalkozás száma.		**Fejlesztési cél/célok**	**Tartalom**	**A fejlesztés elvárt eredményei**
OKTÓBER	**Foglalkozás**	Ismeretek átadása a mentális oldal fejlesztésének jelentőségéről.	Az edzésprogram céljának ismertetése. Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok. Tartós futás egyéni iram kialakításával. Kenus légzési technika fejlesztése.	A kenus technika és a légzés tudatos összehangolása.
	2.	Az anyanyelvi kommunikáció szaknyelvi terminológián keresztül való fejlesztése.	„*Kenuiskola*” vízen alkalmazott gyakorlatok.	Alapvető ismeretek elsajátítása az aerob állóképesség fontosságáról.
	3.	Játék a viselkedési-szabályok betartásával.	Labdás csapatjáték (labdarúgás). Videó felvétel elemzése. Verseny szituációk és megoldásuk.	A szabályok betartása. Tanult magatartási minták célszerű alkalmazása játékok során.
	4.	Koordinációs képességek fejlesztése. Játékigény megszilárdítása.	Határozott formájú szabad- és kézi súlyzó gyakorlatok. „Edzés javaslatok” c. játék.	Együttműködés a játékok során.
NOVEMBR	5.	Az önértékelés, a belső értékelés realitásának kialakítása.	Váltóversenyek futás feladatokkal. Játékszituációk megbeszélése. Képek című játék.	Előítéletek, sztereotípiák felismerése
	6.	Az élményszerű technikai elemek tanulását elősegítő feladatok megismerése. A győzelem és a vereség okainak feltárása.	Hosszútáv evezése. Tantermi foglalkozás során videós elemzés versenyekről-edzésen történt helyzetekről.	Pontosságra törekvés A technika csiszolásánál a kenus iskola gyakorlatanyagának végrehajtása.
	7.	Önálló futó és kenus edzésterv elkészítéséhez ismeretek átadása. Rekreációs célú gyakorlatok repertoárjának bővítése.	*„Kenuiskola”* vízen alkalmazott gyakorlatok. Tenisz és lábtenisz.	Saját futó és kenus edzésterv elkészítése a téli időszakra.

	8.	Elméleti ismeretanyag bővítése a gyógyszerek ártalmairól. Táplálkozási ismeretek.	Testzsír (koleszterin) mérés és étkezési tanácsadás. Előadás a gyógyszerek hatásairól és ártalmairól. Étrend összeállítása egyéni szempontok szerint.	Az egészséges életvitel és a táplálkozás alapismeretei. Dopping ellenes törvények ismerete.
D E C E M B E R	9.	Egészséges étkezés, szempontjai. Edzés és étkezés összehangolása.	Rekreációs edzés és étkezési napló készítése. Egyéni feladatok meg-beszélése.	Házi feladat a gyakorlatok helyes végrehajtása. Előírt étrend betartása.
	10.	Anyanyelvi kommunikáció (szaknyelv). Ismeretek átadása a helyes technika fontosságáról.	Videós elemzés (a két fázis).	A kenus szaknyelv ismerete.
	11.	A társas kapcsolati kultúra fejlesztése.	Csapattal együtt evezés. Feladatok a vízen.	
	12. (4.)	Gerincvédelem, **és** a helyes kenus testtartás.	Testtartást javító és gerinctorna gyakorlatok.	Testtartást javító gyakorlatok szárazföldön.
J A N U Á R	13. (5.)	Testképpel kapcsolatos ismeretek átadása.	Hosszú távú futás és evezés, Relaxáció	Vízen a gyakorlatok pontos végrehajtása.
	14. (6.)	Minőségi edzésmunkára törekvés elősegítése.	Izomérzékelés kialakítása. Hosszútáv evezése, majd relaxáció zenére.	Koncentráció önkontroll és fegyelem.
I.	15. (7.)	Társas együttműködés.	Weight- flow contact gyakorlatok.	Egyénileg és párban áramlás, zenére.
	16. (8.)	Helyes testtartás kialakítása. Gerinctorna, láb és talpizmok erősítése.	Testtartás javító és láb deformitás ellen ható gyakorlatok.	Gyógytestnevelési gyakorlatsor elsajátítása.
	17. (9.)	Nonverbális kommunikáció tanulása.	Weight- flow contact gyakorlatok 2.	Nonverbális kommunikáció.
	18. (10.)	Kenus technika csiszolása.	Streching egyénileg zenére, majd párban.	Másokra való figyelem és segítésadás.
II.	19.	tanulás-szaknyelvi kommunikáció gyakorlása.	Páros és küzdő gyakorlatok. Videó elemzés.	Mozgás összekapcsolása helyes légzéstechnikával.

	20.	Mozgáskultúra fejlesztése a zenehallgatás élményével összekapcsolva.	Páros gyakorlatok, kitartott nyújtás zenére. Küzdőgyakorlatok párokban.	Gyakorlatok igényes végrehajtása a társsal harmóniában.
21.		Nemzeti öntudatra és hazafiasságra nevelés.	Versengések és házi versenyek	A programon való aktív részvétel.
	22.	A programmal kapcsolatos élmények megbeszélése.	Edzésnaplók megbeszélése.	Tavaszi edzések elkészítése.

5.2.4. Önismereti és csapatépítő feladatok (játékok)

A játékok leírásai a 15. 1. mellékletben olvashatóak. Az alábbiakban a játékok címét és az edzésen való alkalmazásának célját és feladatát ismertetjük. A játékok saját gyűjtések az edzésprogramban a fizikális fejlesztésnél alkalmaztuk kiegészítésként.

Utolsó mentsvár

Cél: az együttműködés elősegítése. Flow megéléséhez készségek kialakítása.
A játék során megvitatandó szempontok:

Hogyan jutott megegyezésre a csapat a rendelkezésre álló időkereten belül?
Hogyan oldották meg az esetleges nézeteltéréseket?
Kerültek-e ki közülük vezetők?
Hogyan alkalmazható ez a gyakorlat a mindennapokban (*Kroechnert,* 2004)?

A következő játék egy mulatságos jégtörő, vagy egy olyan tevékenység, melyet arra használhat fel az edző, hogy egy kis humort vigyen a foglalkozásba (*Kroechnert,* 2004).

Rajzoljunk malacot

Áttekintés: Ez egy olyan gyakorlat, amelynek során az emberek információkat árulhatnak el magukról egy egyáltalán nem fenyegető tevékenység során.
Cél:
Kideríteni valamit minden egyes résztvevőről, egy nem fenyegető módszerrel.
A csoportvezető(k) is kideríthetnek valamit saját magukról.
Gyakorlat menete:
Először is a sportoló mutassa be magát és a csoportot.

Ha túl vannak a résztvevők bemutatásán, az edző minden szereplőnek tegye fel a következő kérdést: „Ha az ön életéről készítenének egy filmet, kit kérne fel, hogy az ön szerepét játssza, és miért éppen azt az embert választaná?”

Kezdje azzal, hogy elmondja a csoportnak, edzőként kit választana és miért (*Kroechnert,* 2004).

Vacsoravendégek

Ez a játék egy jégtörő, mely arra szolgál, hogy a résztvevők beazonosíthassák azokat a kedvenc szereplőket vagy személyeket, akikkel szívesen lennének együtt.

Megvitatandó szempontok:

Volt-e valaki, akinek nehézséget okozott az, hogy a listáját 3 főre redukálja?

Volt-e valaki, akinek nehézséget okozott az, hogy elegendő embert találjon, akit meghívhatna vacsorára?

Most, amikor a résztvevők meghallgatták a többiek választását, szeretnék-e megváltoztatni saját listájukat? (*Kroechnert,* 2004).

5.2.5. Kommunikációs készségfejlesztés

Az interjúk során a versenyzőket megkérdeztük az együttműködés szükségességéről (21. 22. 23. táblázat). A válaszokból kiderült, hogy a fejlesztő programban szükséges kitérni a kommunikációs készség fejlesztésére. Az edzéseken és a versenyeken kialakult helyzetek különböző megbirkózási stratégiát igényelnek, melyeket adaptív és nem adaptív dimenzió mentén az egyén konfliktusmegoldó stratégiáját jellemzik. Ehhez az edző és a társak segítsége kell.

A megbirkózási készségek három fő formáját ismerjük: a problémamegoldót, az érzelmit és a támogatást kereső formákat. Egyensúlyvesztés esetén a helyreállításra magatartásban megjelenő motívumokkal válaszolunk.

A problémamegoldás egyik útja, ha a helyzetet próbáljuk megváltoztatni. Például, ha egyesületet vált a versenyző. A másik megoldás a gondolkodási és érzelmi egyensúly helyreállítása, a helyzet értékelésének befolyásolása. Ha ez sem működik, akkor a harmadik út a kognitív átstrukturálás, mint konfliktus megoldási stratégia. Így a nehéz élethelyzetből a személyiségfejlődés magasabb fázisába lép a sportoló (*Kopp és Prékopa,* 2011).

Kommunikációs készségfejlesztés szaknyelv elsajátítása által. Oktatással, videó felhasználásával és jegyzetkészítéssel az edzések végén.

Videofilm letölthető *a* https://www.youtube.com/watch?v= Paeoz8n03lU&feature =youtu.be címen.

Játékos edzésvezetés a sportolók által. Különböző helyzetek szimulálása (verseny, edzés edzőtábor stb.).

Saját használatra szótár kialakítása a flow megéléséhez. Játékos feladatokon keresztül egymással történő kommunikáció fejlesztése (*Graham és Folkes*, 2014).

5.2.6. Kommunikáció EDZŐ-VERSENYZŐ között

Az élsportoló nevelésének a lényege, az emberi kapcsolatok szervezeti rendszereiben való kívánatos viselkedés kialakítása. Azokat a készségeket szinte egyáltalán nem nevelik a gyerekekbe, amelyek személyiségük kiteljesedését szolgálják. Csak olyan képességeket szereznek, amelyek abban segítenek, hogy megfelelően viselkedjenek a felnőtt életben, így el tudják kerülni a viselkedési normák megsértéséért járó szankciókat (*Buda*, 1974).

Az élsportolói kompetenciák elsajátítása az edző irányításával valósul meg. A hagyományos módszernél a szabályozást az edző vezetői pozícióból végzi, és hatalmi szabályozó eszközei vannak például jutalom és büntetés. Az önértékelés erősítése mindig fontos, azonban kommunikatív visszajelzéseket nyújt a további fejlődéshez. A felmérés eredménye és a szakirodalom szerint is kiemelkedő teljesítményt eredményezhet, ha az edzőnek sikerül megfelelő eszközt választania. Ilyen eszköz lehet például a hallgatás *Strayhorn* (1979), vagy a folyamatos visszajelzés (*Buda és Hidas,* 1972; *Berger*, 1978; *Zsolnai*, 2001).

A kommunikáció nem kongruens, ha a sportoló veszélyben érzi magát. Ha rossz a légkör, hibás a vezetési stílus nem tud teljesen önmaga lenni. Rossz az is, ha a teljesítményen van túlzottan a hangsúly. Fontos az adott szituációból adódó zavaró tényező kiiktatása. Jó megoldást nyújthat a T - group, vagy sensitivity training eljárás. Itt a sportolók beszélgetnek, feladatokat hajtanak végre, és eközben megbeszélik, hogy milyen hatást gyakorolnak egymásra (*Buda*, 1988; *Graham és Folkes*, 2014).

Játékok:

Edzés javaslatok (melléklet).

Minden csapat rövid prezentációt tart a javaslataikból (*Kroechnert*, 2004).

Megvitatandó szempontok:

Hogyan bizonyosodhat meg róla, hogy ezeket a szabályokat a mai nap után is be fogják tartani?

Miért nem csinálták ezeket a dolgokat jelenleg is?

Minden kisebb csapatnak konszenzusra kell jutnia a „Top 20" szabály tekintetében miután mindnyájan külön - külön megtartották prezentációjukat. Ha van rá elég idő, fel lehet állítani fontossági sorrendet is.

Megvitatásra kerülő javaslatok:

Hogyan tehetnénk hatékonyabbá az edzéseket?

Milyen problémáink vannak jelenleg az edzésekkel?

Mitől nem hatékonyak az edzések (ha előfordul ilyen) (*Kroechnert,* 2004)?

5.2.7. Kommunikáció VERSENYZŐ-VERSENYZŐ között.

A versenyzők között fontos a megfelelő szintű kommunikáció, azonban az edzések során sokszor történik cselekvésben jelentkező interakció is. A közvetlen emberi kommunikáció megközelítési módjában az interakció és a kommunikáció két külön jelenségszintet alkot. Sok vonatkozásban azonosak, azonban az interakció fogalmának szinte szükségszerű tartozéka a kölcsönhatás és a viszontválasz. Interakció minden cselekvéses megnyilvánulás, nemcsak a kommunikációs csatornák működése (*Buda,* 1974).

A modern szociológia szerint, a társadalmi cselekvés alapvetően mindig kommunikatív cselekvés, ez pedig a jelentés beállításán keresztül érvényesül.

Fontos a *racionalitás.* A racionalitás alapján felállított jelentéstulajdonítások, amelyek meghatározzák a versenyzők viselkedését és a csoport szociális viselkedését (*Csepeli,* 2006).

Feladat:

Weight - Flow Contact gyakorlatok (áramlás társsal, társ mozdulatainak követése, kiszolgálása, egymásra figyelés). Goda Gábor Artus Kortárs Művészeti Stúdió (*Goda,* 2006).

Képek című játék (melléklet).

A játék során a megvitatandó szempontok:

Miért volt néhány embernek előítéletszerű véleménye a fényképeken látható emberekkel kapcsolatosan?

Hogyan befolyásol ez minket a szakosztályban és az edzéseken?

Ha a fényképeket kivetítőn nézzük, kommentárokat és visszajelzéseket lehet kérni. Edzésen egymásról készült fotókkal is lehet játszani (*Kroechnert,* 2004).

Gyorsírás (melléklet).

A játék végén a csoport megbeszéli az alábbi kérdéseket.

Mi segített a csoportnak abban, hogy kiválassza a legfontosabb dolgot?

Milyen problémája volt az egyes csapatoknak a téma kiválasztásában?

Mennyire volt könnyű vagy nehéz kiválasztani a témájukat?

Kinek voltak a legjobb ötletei, és mik voltak ezek?

Milyen összefüggésben van ez azzal, amit jelenleg csinálunk (*Kroechnert,* 2004)?

Konfliktuskezelés

Asszertív tréning:

„Minden ember addig szabad, amíg nem gátolja mások szabadságát (*Gosztolai,* 2011)". Az asszertivitás önmagunk és környezetünk elfogadását jelenti. Az egyén saját érdekeit úgy érvényesíti, hogy a környezettel ne kerüljön konfliktusba. Ez csak megfelelő önismeret, önelfogadás feltételével valósulhat meg, miközben figyelembe kell venni mások reális érdekeit.

Feladat, hogy azok, akik nem rendelkeznek kellő önbecsüléssel, hazugságban élnek, nem mernek szembenézni hibáikkal, azoknak megoldásokat kínáljunk:

Magabiztosságot nyújtsunk. a magabiztos viselkedés elemeinek tanításával.

Tudjon a versenyző nemet mondani.

Hatékony kommunikáció tanítása, helyzetgyakorlatokon keresztül.

Játék :

Három találat (melléklet).

Tutajok a láthatáron (melléklet).

A játékok végén a megvitatandó szempontok:

Melyik csoport készítette a legjobb tutajt?

Mi segített a csoportnak ebben a gyakorlatban?

Milyen problémákat vettek számításba?

Milyen szerepet vállaltak magukra az emberek?

Előlépett-e közülük valaki vezetővé eközben?

Voltak-e konfliktusaik?

Ha igen, hogyan oldották meg?

Mit demonstrál ez a gyakorlat (*Kroechnert,* 2004)?

A feladatokat kiegészíthetjük küzdőgyakorlatokkal párokban, kakasviadal, húzd át a határon, told át a határon, mellső fekvőtámaszban, piros pacsi, csökönyös szamár (*Borkovits*, 2014).

Csapatok is játszhatnak egymás ellen. Ajánlott játékok a Told ki a körből, Húzd át a határon, vagy a Rögbi játék vízben.

Relaxáció

Olyan önszabályozó módszer, melyekben a testi lazítás együtt jár a pszichikus egyensúly helyreállításával. Helyreállítódnak a pszicho fiziológiai folyamatok. Belső képeket és szimbolikus megjelenítéseket alkalmazunk.

Szakember alkalmazhat még meditációt, imaginációt, hipnózist, vagy viselkedésterápiát is.

Relaxált állapotban belső képeket - szimbólumokat hívhat elő a tréner, tervezetten, az edzés anyagához kötődően, így a tanult folyamatok realizálódnak (*Gabnai,* 1998).

Pilates, légző és streching gyakorlatok.

Viselkedésterápia (élsportolóvá válás)

A sportfoglalkozáson és különösen a kenu sportban a sportoló saját viselkedése feletti uralmát jelenti. A korábban tanult hibás kognitív sémák átprogramozása történik ekkor.

A folyamat végére a személyiség pozitív irányba változik, így változás áll be a magatartásában és az önkontroll vonatkozásában egyaránt. Így válik a kenus élsportolóvá, hiszen megváltozik gondolkodása és attitűdje a tevékenységgel kapcsolatban.

Amire foglalkozások közben felhívhatja az edző a figyelmet!

A túlontúl sok szabály beteggé tesz.

Számodra mi a lényeg?

Találj rá magadra, és egészségesebbé és kiegyensúlyozottabbá válsz!

A szabályok és receptek csak mankónak kellenek, addig, amíg nem érzed, hogy mi a feladatod az életben.

A szabályokra a félelem miatt van szükségünk, de ha fejlődtünk, akkor már el tudjuk a régi szabályokat engedni. Minden szabálynak megvan az ideje.

A tiédtől idegen értékrend követése veszélyes is lehet - ha túlságosan sokáig követi a másik utat, akkor eltávolodik a sajátjától.

Az iránytévesztésről jelzés érkezik, ezt problémának nevezzük.

A probléma figyelmet és gondoskodást jelent; ennek a megoldása jelenti a visszatérést az egyensúlyhoz (*Barabás,* 2006; *Borkovits,* 2014).

Önmenedzsment, profivá válás

Helyzetek és személyek felismerése és beazonosítása. Aki(k), vagy ami gátol, és a bizonytalanságot okozza. A viselkedés megértése szituációs játékokon keresztül pl. edzés közben adódó helyzetek szimulálása tantermi körülmények között. Például a sportoló felhívja barátját (családját) és elmeséli mi történt vele. Családi vacsorajelenet sportoló mesél, de senki sem figyel rá. Versenyen megjelenés, viselkedés, fellépés, stb.

A „*The Incredible Years Dinosaur* Társas készségeket oktató és Problémamegoldó Tanterv" alapján és tapasztalataira építve alkalmazható, az alábbi program, ami különböző képességeket tanít, mint például az érzelmek kontrollálása, empátia, társalgási készségek, önkontroll.

Cél: A saját és mások viselkedésének megértése. Pozitív gondolkodás kialakítása. Magabiztos fellépés gyakorlása. Terv készítése különböző élethelyzetekre és versenyhelyzetre.

Fő cél, hogy megtanítsa a sportolókat azon hat lépésből álló szociális információ feldolgozásra, ami útmutatást ad a valódi élethelyzetekhez.

A hat lépés felvázolásához egy közlekedési lámpa posztere nyújt segítséget. Állj meg, nyugodj le, és gondolkozz, mielőtt cselekszel! Mondd el a problémát és azt, ahogyan érzel! Tűzz ki magad elé egy pozitív célt! Gondolkozz több megoldáson! Mérlegeld a következményeket! Válaszd a legjobb tervet! A közlekedési lámpa piros fénye szimbolizálja a megállási, megnyugvási fázist. A sárga a gondolkozási, míg a zöld maga a probléma-megoldási fázist.

Ez a kép vizuálisan emlékezteti a sportolókat a problémamegoldás hat fázisára, bárhol kerüljön is arra sor. A sportolók definiálják a stresszt, megemlítenek általános stressz helyzeteket, és megállapítják az ekkor fellépő fizikai tüneteket. Számos lehetőséget mutat be az edző a versenyzőknek azzal kapcsolatban, hogyan őrizhetik meg önuralmukat és kezelhetik a stressz helyzeteket. Felvázolják azt, hogy az idegeskedés csak ront a helyzeten, és relaxációs és légző gyakorlatokat alkalmaznak.

Növeli az edző a sportolók „érzésekkel" kapcsolatos szókincsét, negatív - pozitív élmények segítségével asszociálnak különböző érzésekre. Arra bátorítja a sportolóit, hogy ismerjék fel és tiszteljék azt, hogy esetleg mások különbözőképpen éreznek adott szituációval kapcsolatban. „Hogyan akarod, hogy a dolgok végződjenek?" A versenyzők megtanulják megkülönböztetni egymástól azokat a célokat, amelyek építő hatással vannak, illetve azokat, melyek károsak. Feladatként fel kell vázolniuk egy nemrégiben átélt konfliktushelyzetet, az ezzel kapcsolatos érzéseiket, a célkitűzést és azt, hogy megvalósították-e azt.

Minél több megoldást keressenek „brainstorming" módszerrel a problémára. Jósolják meg a valószínű következményét annak, amilyen megoldást választottak. („Mi fog történni, ha én ezt a megoldást választom"?) Válasszák ki a helyes megoldást a sok közül, és tervezzék meg lépésről lépésre a sikeres kivitelezést. A legjobbnak vélt megoldás is megbukhat. Megtanulják az időzítést, az akadályok legyőzését egy-egy megoldásnál. Valódi élethelyzeteket tárjunk fel előttük. Ebben a szakaszban visszatekintenek szellemi gyarapodásukra, és értékelnek (*Nagaraja, Houmansadr, Piyawongwisal, Singh, Agarwal és Borisov*, 2011; *Borkovits,* 2014).

Csoportmunka

Az egyesületben az edzők értékközvetítő feladata kiemelten fontos. A szakosztályi értékrend kialakítása a jellemformálás a lojalitásra való nevelés csak megfelelő szemlélettel bíró közösségben érhető el. Az edző az edzés minden másodpercében szemlélet formál és erkölcsöt tanít. Értékképző feladata resztoratív, azaz helyreállító. Ez a szemlélet a gyakorlatban megnyilvánuló jelenségekre épülve alakul ki.

Fontos, hogy a szabálykövetés nem elvont, absztrakt normákhoz való igazodást jelent, hanem mindig a szabályokhoz igazodó közösség igényeit tükrözi. Ha a csapat tagja vét a szabályok ellen, a közösségi ethosz ellen vétkezik (*Fritz,* 2007; *Sencz és Braun* 2008).

Ahogy a közösség a szabálysértésre reagál, abban megmutatkoznak szükségletei, megfogalmazott céljai és értékrendje. Így a resztoratív igazságszolgáltatás szellemisége nem a büntetésre helyezi a hangsúlyt, hanem a közösség érdekei mentén a kár helyreállítását tűzi ki célul. Ez mindenki részéről aktív szerepet igényel.

Cél, hogy a sértő félben megjelenjen a megbánás és a közösség visszafogadása iránti igény. Ha az érintettek nem képesek megtalálni a megoldást, tárgyilagos segítséget kérnek, aki meghatározott kérdések mentén tárja fel a történteket. A kérdésekre mindenki válaszol, így a történet többféle nézőpontból tárul fel (*Sencz és Braun* 2008).
Resztoratív kérdések. Mi történt? Kit érintett? Hogyan érintette őket? Mit éreztél akkor (*Sencz és Braun* 2008)?

5.3. Harmadik projekt eredményei: Videó felvétel három nézetből

Egységes kenus technika kialakítása.

A kenuzás alaptechnikája a sportág kezdete óta jelentős fejlődésen ment keresztül (*Granek,*1966; *Füzesséri,*1970; *Lenz,* 2011; *Szabó,* 2015a). A technika az eszközök fejlődésével párhuzamosan alakul. A tökéletes technika kialakítása hosszú távú képzést igényel. A versenyző formáját többek között a veleszületett adottságok, technikai készségek, fiziológiai képesség, mentális képesség, terheléstűrés - edzhetőség, alkalmazkodó képesség, egyéni sajátosságok, életmód, szociális háttér, társadalmi igényekhez való alkalmazkodás, és az edző-versenyző kapcsolata határozza meg (*Szabó,2007, 2010, 2011; 2012; 2013a,b,c; 2014a,b; 2015a,b; 2016; Szabó és Schaub, 2011; Szabó és Béres, 2015; Szabó és Borkovits, 2015a,b*).

Egységes kenus szaknyelv kialakítása.

A kenuzás oktatásához eddig még nem publikáltak egységes szaknyelvi ajánlást. Az eszközök elnevezése és a mozdulatok oktatása a sportág hagyományrendszerére épül. Ezért először a kenuzás során használatos eszközöket katalogizáltuk, és a kenuzáskor használt fogalmak magyarázatát is elkészítettük, amelyet összefoglalva a 29. táblázatban láthatunk, részletesen pedig a mellékletben.

29. táblázat. Eszközök és kenuzás közben használt fogalmak és szakkifejezések összegzése

Szakkifejezések	**Darabszám**
kenus technikára vonatkozó kifejezések	38 db
kenus taktikára vonatkozó kifejezések	12 db
edzéselméletre vonatkozó kifejezések	25 db
kajak kenu versenyekre vonatkozó kifejezések	24 db
időjárásra vonatkozó kifejezések	5 db
kenus felszerelésekre vonatkozó kifejezések	47 db
egészségvédelemre vonatkozó kifejezések	7 db
összesen:	158 db

Majd kialakítottuk a gimnasztika terminológiájára alapozva az oktatásnál alkalmazható szaknyelvet. A kifejezések összefoglalása a 29. táblázatban olvasható. A szaknyelv oktatásánál azok az edzők előnyben vannak, akik testnevelő tanári képzettséggel rendelkeznek, tapasztaltak esetleg saját sportolói pályafutással rendelkeznek.

A versenyző előzetes tudása az alapja a mozgástanításnak és a technika csiszolásának. Az alábbiakban a kenus technika oktatásához kialakított szaknyelvet ismertetjük.

Elhelyezkedés a kenuban és a lapát fogása

A kenuban a húzó oldallal megegyező térdén térdel a versenyző (későbbiekben *térdelőláb és térd*), ellentétes (későbbiekben *támaszláb*) lábbal a teste előtt a hajóban támaszkodik.

A húzó oldallal megegyező oldali kézben (későbbiekben *húzókar*) van a lapát. Ellentétes oldali kézzel (későbbiekben *mankót fogó kéz vagy támaszkéz*) a lapát mankóját fogja felső madárfogással (*Granek*, 1966; *Lenz*, 2011; *Szabó*, 2015a).

Vízfogás

Vízfogás az a mozdulat, amikor a kenulapát éle eléri a víz felszínét, és abban a pillanatban ér véget, amikor a lapát tolla teljes terjedelmével elmerül a vízben és csak a lapátnyél látható (10. ábra).

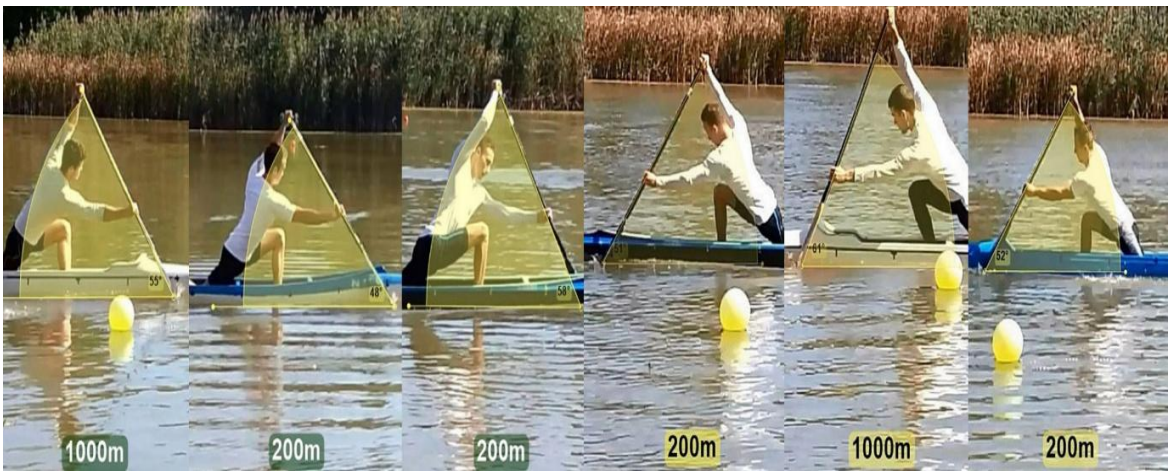
10. ábra. A vízfogás pillanatai.

A lapátot a mankó segítségével függőlegesen és fixen tartja a versenyző támasz keze. A törzs tömege a vállízületen keresztül a támaszkarra fejti ki hatását. A vízfogás a hajó orrához a lehető legközelebb kell, hogy történjen. A lapát tolla a hajó mellett merőlegesen ér a vízbe. A lapáttal a húzóoldalon a húzókéz segítségével előre kell nyúlni. Ennek a hosszát, a versenyző technikai tudásán kívül az ízületeinek a mozgékonysága és egyensúlyozó képessége is befolyásolja. Úgy érheti el a sportoló, hogy a vízfogás megfelelő helyen történjen, hogy a húzó oldalon a vállát előre a húzás irányába tolja, a támasz oldali vállát pedig felemeli és közben kissé hátra csavarja. Támpontul a trepnire fixen beszerelt térdeplő szolgálhat. Ez a mozdulatsor szaknyelven a válltartás csere. A mozdulat alatt a törzs is elfordul, mely erősíti a húzó oldali váll, a támasz váll és az oldalsó izmok helyzetét, így segítve a válltartás csere mozdulatát. A mozdulat hosszát a húzó oldali csípő húzás irányába való csavarásával és előre tolásával fokozzuk (*Granek,* 1966; *Szabó,* 2015a). A helyes testtartás a jó technika alapja (videó felvétel).Szemből nézve a vízfogás mozdulatát, a lapátot függőleges helyzetben láthatjuk. A mozdulatot függőleges lapáttartással a hajóhoz közel kell végrehajtani. Hiba, ha a lapát tolla hozzáér (hozzákoppan) a hajó oldalához valamint, ha eltér a 90°-tól a vízfelület és a lapátnyél szöge. A 90°-os szög akkor változhat, ha a vízfogással irányítani - kormányozni akarja a hajót a sportoló, ebben az esetben kisebb a szög, mint 90°. Ha vízfogással eltoljuk a hajó elejét, és az elejére „rászedünk”a húzó oldal felé, akkor a szög értéke nagyobb lesz.

Oldalról szemlélve a vízfogást a törzs, a kezek, a lapát egyenlőszárú háromszöget formálnak (11. ábra).

11.ábra. Vízfogás pillanatában a törzs, a kezek és a lapát egyenlőszárú háromszöget formálnak.

A lapát tolla a vízzel megközelítőleg 60°-os szöget zár be. Ez az érték az egyéni sajátosságokból és az ezer és kétszáz méter közötti különbségekből adódik. Akár 50°-tól, 65° -ig is terjedhet (12. ábra).



12. ábra. Vízfogás pillanatában a lapát és a vízfelszín közötti szögek egyes hajóban.

13. ábra. Vízfogás pillanatában a lapát és a vízfelszín közötti szögek csapathajóban.

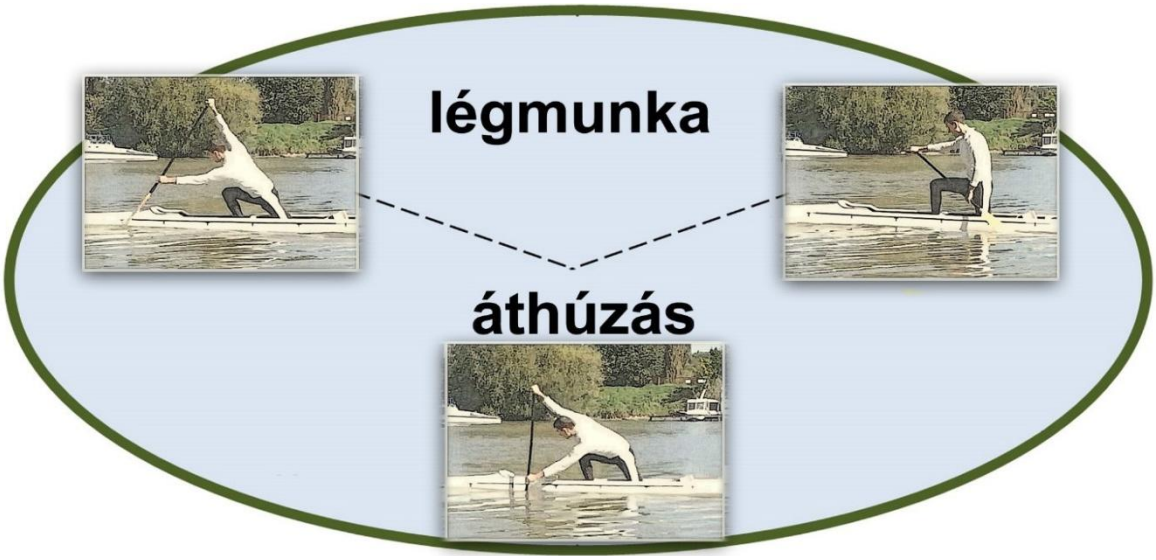
Ahhoz, hogy a vízfogás tökéletes legyen, a támasz kéz csuklójának és a kézfejnek egyvonalban kell lenni a lapát mankójával. Hiba, ha kézfej behajlik (betörik). A kézfejnek az alkar meghosszabbításában feszesnek kell lennie. A versenyző felső madárfogással markolja a lapát mankóját (13. ábra).

Aktív áthúzás

Az aktív áthúzás akkor kezdődik, mikor a vízfogás befejeződik és a lapát tolla teljes terjedelmével víz alá merül. Amikor a lapát tollának a felső része láthatóvá válik, ez a fázis befejeződik.

14. ábra Az aktív áthúzás folyamata.

A mozgássor akkor megfelelően kivitelezett, ha az áthúzás időtartama megegyezik a légmunka időtartalmával. Az áthúzást a támaszkéz folyamatos lefeszítésével segíti a versenyző. A sportolónak meg kell valósítania, hogy a lapát tollát a lehető legnagyobb felülettel húzza át. A kenu lapát éle a vízben egy fél ellipszis vonalát követi (14. ábra).



15. ábra. Az áthúzás fázisai.

Első fázisnál a lapát útja a vízfogástól a függőleges helyzetéig tart. A második fázis a lapát függőleges helyzetétől a kenulapát vízből való szabadításáig tart (15. ábra).

A kenulapát tollát függőleges helyzetben kell a lehető legtovább a vízben tartani. Ehhez kiváló erőnlét és a technikai tudás magas foka szükséges. Az akció-reakciót hatása az áthúzás és légmunka végrehajtása során is megtapasztalható.

A két fázis végrehajtásának időtartama hatással van egymásra. A helyes arány, hogy az áthúzás időtartama megegyezik a légmunkára eső időtartalommal. Ha ezt a fázist hosszabb időtartalommal tudja végrehajtani a versenyző, még hatékonyabb lesz a technikája.

Szabadítás

Szabadításnak nevezzük azt a mozdulatot, amikor a kenulapát nyaka láthatóvá válik. Abban a pillanatban fejeződik be, amikor a lapát tolla teljes terjedelmével látható a levegőben (16. ábra).

16.ábra A szabadítás folyamatábrája.

A helyes kenus technika tanítása a szabadítás kialakításával kezdődik, a kormányzó-iránytartó mozdulattal. Ezt nevezzük szaknyelven *forgatásnak-kanalazásnak*.

A technika oktatásánál az edző elsőszámú feladata, hogy megtanítsa versenyzőjét a helyes áthúzásra, a szabadítást pedig begyakoroltassa. A sportoló feladata pedig, hogy a szabadítást tökéletesen hajtsa végre úgy, hogy a szabadításra eső időegység megegyezzen a vízfogás időegységével. A technika csiszolása közben eljuthatunk arra a szintre, amikor a szabadítás fázisára rövidebb idő jut, mint a vízfogásra. Ez csak tökéletes fizikai és lelki állapotban érhető el. Az edzettségnek köszönhetően a szabadítás dinamikája megegyezik a vízfogáséval.

A támaszkéz mozgása meghatározó a helyes szabadító mozdulat végrehajtása során. A támaszkezet a támaszoldal irányába megfelelő ívben lefeszítve – tolja, közben a húzókézzel a húzóoldali csípőhöz húzza a lapátot a sportoló. (Nem hiba, ha a kenus a húzókéz behajlításával segíti a kenulapát kivételét a vízből). Közben a húzóoldali csípőt a vízfogás után be kell forgatni a haladási irányba.

A húzóoldali csípő mozgása csak a légmunkában a vízfogás előkészítésekor áll meg, mert a lapát fixálása pillanatában a húzás irányával megegyező irányba hátra kell csavarni és ezután a törzs emelésével a húzással ellentétes irányba kell feszíteni. Ez a speciális csípőmozgás határozza meg a szabadítás helyét, és segíti a jó súly eloszlást, ami tökéletes hajósiklást eredményez (videó felvétel). Hiba, ha a húzóoldali csípő az elfordulás irányába

elmozdul, mert ez a térdelőláb túlzott behajlításával jár és a sarokra ülést eredményezi. Így megváltozik a súlypont helye, a hajó farára több súly kerül, és ennek következtében „leül” a hajó. Emiatt azonban a siklás nem lesz egyenletes, a hajó eleje bólogat (trimmel).

A régi Delta típusú hajók egyik nagy előnye volt, hogy a koszorúléc és a lapát találkozása segítette a kormányzást és szabadítást. A jelenleg használt hajók peremlécéhez nem érhetünk hozzá. A korszerű hajók keskenyebbek, mint a versenyzők csípője, így a koszorúlécek közé már nem lehet beülni.

Jó kivitelezésnél a húzókéz és a csípő találkozása indítja el a szabadítás fázisát. Nem jó kifejezés a húzás, a jó megfogalmazás az, hogy *a hajót kell vinni a csípőhöz*. A szabadítás során történik a hajó irányítása, hogy stabilan és billenés nélkül haladjon a kívánt irányba. Ha ezt jól végzi a versenyző, az iránytartás megfelelővé válik, és érezheti, hogy a következő húzás is tökéletes lesz.

Légmunka

A légmunka a szabadítás után következik, amikor a lapát tolla teljes terjedelmével láthatóvá válik. Akkor fejeződik be, amikor a kenulapát éle éri a víz felszínét és elkezdődik a vízfogás (17. ábra).

17.ábra A légmunka folyamatábrája.

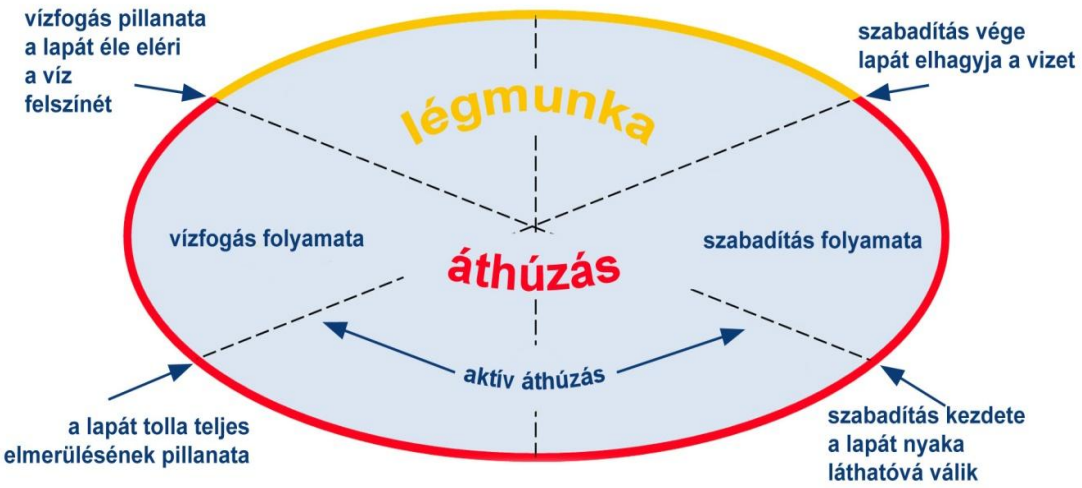
A mozgássor akkor megfelelően kivitelezett, ha légmunka időtartama megegyezik az áthúzás időtartalmával. Technikailag még jobb, ha a légmunkára több idő jut, mint az áthúzásra. A jól kivitelezett légmunka jutalma a takarékos technika. A légmunkánál a támaszlábat, a csípőt a térdelő lábat és a lábszárat fixen kell tartani.

Légmunka alatt fontos, hogy a törzs, derék, váll, kéz izmait el tudja lazítani a sportoló. A jó kenus technika lényeges része a megfelelő egyensúlyi helyzet megtalálása. A versenyző támaszkezét a támaszoldal irányába lefeszíti, húzókezével pedig tartja a lapátot a lapát mankója segítségével, eközben a törzsével elfordul (derékból elcsavarodik). A húzóoldali vállat a húzás irányába kell tolnia, a támaszoldalt pedig a támaszkéz segítségével a gerincoszlop körül el kell forgatni (törzsfordítás).

Eközben a támaszkéznek és támaszvállnak emelő mozdulatot is kell végeznie. A mozdulat közben a húzóoldal közeledik a víztükör felé úgy, hogy a törzs közelít (törzshajlítás) a támaszcombhoz. Az előbb említett technikai elemek egyéni kidolgozásával kialakítható az optimális húzáshossz. Légmunka fázisában történik a vízfogás előkészítése, ilyenkor a hajót stabilan kell tartani. Ennek feltétele a jó egyensúlyérzék, mert ebben a pillanatban kell maximálisan előrenyúlni a húzó oldali kézzel és a törzzsel is. Közben a támaszt fel kell emelni a törzsforgatás befejezésével maximális kiterjedésig, így ritmust adva a vízfogásnak és az evezésnek.

Törekedni kell arra, hogy a törzsforgatás a légmunka alatt egy képzeletbeli egyenes vonalon a hajó szimmetria vonalán történjen. A videó felvétel a https://youtu.be/ny8saXcQEdM) címen látható.

Az eddig négy fázisra bontott kenus csapás, új szemléletben az alábbiak szerint módosul. A vízfogás kölcsönhatásban van a szabadítással, az aktív áthúzás pedig a légmunkával (18. ábra).



18. ábra. Az evezés fázisai.

A helyes technika kivitelezéséhez minden edzésen konkrét feladatokat kell elvégezni.

A következő feladatokat a felsorolt szempontok figyelembevételével kell elvégezni:

Az alapozó tréningen a meglévő képességekre építünk.

Az a cél, hogy a sportolók elérjék a speciális kenu technikáról alkotott ideális képet, valamint, hogy az egyéb kompetenciákat is elsajátítsák.

Az oktatási fázisoknál a egyéb részfeladatokra kell fókuszálni, ilyen a kar mozgása, evező útja, a törzs rotációja, a törzs hajlítása, a láb munkája, a hajómozgása és a teljes koordináció.

A mozgás minőségének becslése a névleges és az aktuális értékek összehasonlítása során / mozgásvizsgálatok/

A szisztematikus tréning célja, hogy a sportoló gyorsabban tanulja meg a sportági technikát.

Az edzések során a sportági-technikához szükséges képességek folyamatos tökéletesítése szükségeltetik.

A speciális gyakorlatok tudatos végzésével felgyorsul a sportági-technika tanulása.

Visszajelzés a technika helyes kivitelezéséről:

a hajótest egyenletes siklása,

gazdaságos technikai kivitelezés (iramváltás lehetősége),

az iránytartás problémamentessége (külső körülményekhez való igazodás),

csapathajóban való technikai alkalmazkodás.

A rajtolás technikai kivitelezése

A rajt pillanatában kifogástalan egyensúlyi helyzetben kell lennie a hajónak. A versenyző és az eszközök (hajó, lapát) teljes egybeolvadása jellemzi ezt a pillanatot.

Két lehetséges helye van a lapát tollának a rajt pillanatában:

Az egyik, amikor a levegőben várja a vízfogást az előkészítés fázisában.

A másik pedig, amikor egy kissé a vízbe merül a lapát éle a támaszláb előtt.

A támaszkéz erejének jelentősége abból áll, hogy a mankón keresztül fixálja és átviszi az erőt a lapátra a sportoló. Két jelzés segíti a sportoló indulását, az egyik emberi vezényszó, ready, set, go, a másik fényjelzés. Erre indul el a versenyző egy erőteljes áthúzással, amivel megindítja a hajót.

A vízfogás a hajó orrához a legközelebbi ponton kell, hogy történjen. E közben a hajó iránytartása is elindul (ehhez a hajón támpontul jelzést ragasztanak az oktatás során).

A húzás hossza akkor optimális, ha a sportoló a lapátot nem húzza túl a helyes szabadítási ponton, ami a húzó oldali csípő és a húzó oldali kéz találkozásánál található. Ezután három - négy erős, dinamikus hatékony áthúzás következik, ahol főleg csavarással és préseléssel fejti ki az erőt a versenyző, ez alatt a törzs szinte mozdulatlan.

Cél, hogy a hajó a kellő irányba és fokozatosan felgyorsulva induljon el (19. ábra).

19. ábra A rajtolás folyamatábrája.

Ezután lehet a teljes kenu technikát (vízfogás, aktív áthúzás, szabadítás, légmunka) megfelelően kivitelezni. Utána már frekvenciaemelésnél is megvalósítja a versenyző a helyes mozgást.

Az utazósebesség megválasztásánál a takarékos, de hatékony technika mellett az energiát adó folyamatok játszanak döntő szerepet.

Ahhoz, hogy a hajó gyorsan haladjon, ki kell küszöbölni az oldalirányú felesleges mozgásokat. Ez sok gyakorlással tanulható.

A helyes rajtolási technika fázisai:

elhelyezkedés a rajtgépben
a hajó beállítás és a rajtot váró pozíció megtalálása; koncentrált, mozdulatlan helyzet
vízbe tett vagy levegőbe előretartott lapáttal
a rajt - mely egyszerre fény és hangjelzésre történik
az első húzás, a hajó megindítása, mely billenésmentesen a megfelelő irányba történik
három-négy mély, erős áthúzás, a törzs csavarásával kivitelezve, utazási sebesség megválasztása – a rajtolás befejező fázisa

5.4. Negyedik projekt eredményei: A technikai tudás fejlesztése tantermi körülmények között. Felmérés a technikai tudás fejlődése és a flow megélésének gyakorisága között

A kenus sportoló sokféle hatásnak van kitéve megmérettetése során, amelyek befolyásolják eredményességét. Az edzéseken folyamatos képzést kell alkalmazni arra is, hogy minden eshetőségre fel legyen készülve a versenyző (szél, vihar, eső, magas páratartalom, időeltolódás, stb.).

Az evolúció emberi szintjén a fajunk egyedeinek meg kell tanulnia, hogyan tudnak felkészülni az ellenséges és változó környezet kihívásaira. Azok az egyedek és utódaik érvényesülnek a természetes szelekció során, akik élvezik a tanulást és a kontrollt (*Csikszentmihályi, Abuhamdeh, Nakamura, Andrew és Dweck*, 2005; *Janurik és Pethő,* 2009).

A tantermi foglalkozások feladatainak leírása. A versenyző saját magának kérdéseket tesz fel.

Mit tudok már a kenus technikámról és mit akarok megtudni a kenus technikámról?

A videón rögzített felvétel elemzése (https://www.youtube.com/watch?v=Paeoz8n03lU&feature=youtu.be), valamint az edzésen készített felvételek összehasonlító

elemzése. A sportolók a videó felvétel segítségével elemzik a technikát, kicserélik helytállóbb információkkal a kezdeti ismereteiket. A kenusok beszélnek a mozgásos cselekvés végrehajtásáról, kivitelezéséről, a gondolkodásról. A mozgástanulás tervezésekor az edző hangosan elmondja a cselekvés folyamatát, így sportolói követik a bemutatott értelmezési folyamatot.

A fénykép és videó elemzése és a megbeszélés fejleszti a sportolók sportági szókincsét. A mozgásos cselekvés tanulásakor fontos, hogy a sportoló tudja edzője mit is szeretne elérni és megértse őt. A páros hajóban evező versenyzők összeszoktatása, közös gondolkodás fejlesztése. Kiemelt szerepet kap a pár problémamegoldása. Szintén hasznos, ha a kenusok egyike elemzi a problémát, leírja saját gondolatmenetét (30. táblázat), míg a másik sportoló kérdéseket tesz fel. Fontos az edzésnapló vezetése. Ebben leírják érzelmeiket, tapasztalataikat, gondolataikat és cselekvési tervet készítenek. Lényeges a tervezés és önállóság tanítása, az önértékelés fejlesztése. Az irányított önértékelés gyakorlata egyéni beszélgetés által és ellenőrző kérdésekre adott válaszokkal valósítható meg. Az interjúk eredményeit felhasználva állítottuk össze a tantermi elemzésnél használt érzések leírását és a szaknyelvi megfogalmazást. Egy versenyző véleménye alapján több jellemző válaszkategóriába is besorolást nyerhetett.

30. táblázat. Volt-e olyan élménye, hogy a bemelegítéstől kezdve a célba érkezésig előre tudta a verseny végkimenetelét? (n=12)

Jellemző válaszok	**Fő**
„A külvilág megszűnése”	7 fő
Edzés közbeni flow-élmény	5 fő
Egyáltalán nem volt ilyen élménye	3 fő

A „külvilág megszűnését” ebben az esetben úgy kell érteni, hogy az adott versenyző már a legelejétől fogva pontosan tudta, hogy teljesen függetlenül a külső tényezőktől, például az ellenfelek erejétől, biztos a győzelemben. Az edzés közbeni flow-élményről való beszámoló néhány sportolónál jelentheti azt, hogy verseny során nem volt ilyen élményük, de edzés közben igen. Kiemeltük továbbá azokat is, akik az interjúkérdésekre adott válaszok során hangsúlyozták, hogy egyáltalán nem volt nekik ilyen élményük (eddigi) pályafutásuk során (30. táblázat).

A belső összhang a versenyzők fizikai magabiztossága mellett azt a rendkívül erős mentális határozottságot jelzi, amelynek köszönhetően úgy érezték, minden tökéletes, és minden adott a sikerhez (31. táblázat).

31. táblázat. Mi volt az, ami a legjobban befolyásolta a végeredményt? (n=12)

Jellemző válaszok	**Fő**
belső összhang	7 fő
edző hozzáállása	6 fő
határtalan önbizalom / biztos sikertudat	2 fő
pszichés felkészülés	2 fő
jó csapatszellem	2 fő

Az edző hozzáállása értelemszerűen rendkívül fontos volt a felkészülések során. A határtalan önbizalom és a biztos sikertudat elsősorban az edzésekre és a fizikai felkészülésre utal ennél a táblázatnál, míg a pszichés felkészülés a mentális oldalt kiemelő versenyzők véleményét jelzi (a belső összhangnál pedig azokat a versenyzőket emeltük ki, akik mindkét tényezőt hangsúlyozták). Legvégül a jó csapatszellem a csapattársakba való hit jelentőségét jelzi (31. táblázat).

A „hajó eggyé válik a testtel” azt az élményt fejezi ki, amikor a versenyző teljesen átadta magát a versenynek, szinte önkívületi állapotba került. A tevékenység örömét kifejező interjúalanyok hangsúlyozták, mennyire lelték örömüket az edzésben - versenyben (32. táblázat).

32. táblázat. Mi okozta, hogy felejthetetlen lett a flow élménye? (n=12)

Jellemző válaszok	**Fő**
„hajó eggyé válik a testtel”	4 fő
tevékenység öröme	3 fő
felkészültség	2 fő
fokozott lelki állapot	4 fő
a közös siker / a győzelem érzése	6 fő

A megfelelő felkészültséget jelző siker is hangsúlyos volt az interjúk során, valamint a fokozott lelki állapot is (a verseny előtt és közben történő izgalom, feszültség). Végezetül a

társakkal való közös sikert, a győzelem ünneplését emelték ki az interjúalanyok (32. táblázat).

A nem tudatos érzés azt hangsúlyozza, hogy a versenyző nem szándékosan élte át ezt az élményt. A nyugodt természeti környezet az edző és a csapattársak személyére is vonatkozik. A célközpontúság lényege, hogy a folyamatnak szándékosan adja át magát a versenyző, tudva, hogy így még jobb teljesítményre lesz képes interjúalanyok (33. táblázat).

33. táblázat. Hogyan tudta kontrollálni, vagy átengedni magát ennek a folyamatnak? (n=12)

Jellemző válaszok	**Fő**
nem tudatos érzés	7 fő
nyugodt környezetben működik	2 fő
célközpontúság	5 fő
kételyközpontúság (edzőbe vetett hit megingása) / dekoncentráltság	2 fő
koncentráltság	3 fő

A kételyközpontúság és a dekoncentráltság azt fejezi ki, hogy a versenyző nem tudja átengedni magát a flow élménynek. Legvégül megvizsgáltuk, hány interjúalany hangsúlyozta a folyamat során a versenyre való koncentrálást (33. táblázat).

A Flow Kérdőív eredményei, illetve az interjúkra adott válaszok is rámutattak, hogy a legtöbb versenyző kiemelte az edző szerepét (34. táblázat).

34. táblázat. A flow élmény megélését az edző elősegítheti-e az edzések során? (n=12)

Jellemző válaszok	**Fő**
az edző szerepe jelentős	7 fő
„az edző miatt nem szorongok”	5 fő
saját munkájában nem hisz	3 fő
az edző agresszivitása miatt apátiát él meg többször	2 fő

Néhány negatív példát is hangsúlyoztak az edzőkkel való viszony kapcsán, amely visszavetette a saját munkájukba, eredményességbe vetett önbizalmukat, ami nélkül a flow élmény megélésére is kevesebb esély volt (34. táblázat).

Egy jó edző mellett, az általa hangsúlyozott minta alapján sokkal nagyobb az esélye a magabiztos felkészülésnek, és ez által a flow élmény megélésének lehetősége is (35. táblázat).

35. táblázat. A versenyzők a tanult sémák alapján a kiemelt versenyeken képesek lesznek-e megélni a flow élményét? (n=12)

Jellemző válaszok	**Fő**
„ezt nem lehet megtanulni”	9 fő
egy jó edző mellett, az általa hangsúlyozott minta alapján sokkal nagyobb az esélye a magabiztos felkészülésnek	6 fő
egy jó edző mellett, az általa hangsúlyozott minta alapján sokkal nagyobb az esélye az esélye a flow megélésének	6 fő
a technika csiszolása segíti a flow élmény megélését	6 fő

Többen is azt állították az interjúkban, hogy ezt nem lehet megtanulni, ez jön magától (35. táblázat).

Az interjúban leírtak alátámasztják a Flow Kérdőív által kapott eredményeket. A profi versenyzőkre a vizsgált mintában kevésbé volt jellemző az apátia és a szorongás. Megfelelő edzés és edzői támogatás mellett az apátia és szorongás érzése és káros hatása csökkenthető (36. táblázat).

36. táblázat. Milyen mértékben élnek meg a versenyzők a flow élményállapotával összefüggésbe hozható pozitív élményeket, illetve apátiát, unalmat és szorongást az edzéseken? (n=12)

Jellemző válaszok	**Fő**
„az edzéseken a feladatok hatására megélem a flow élményét”	6 fő
gyakori aggódom a kudarc miatt	1 fő
az edzői biztatás jobb eredményre sarkall	7 fő
az egyéni foglalkoztatás segíti a flow élmény megélésének lehetőségét	6 fő

A kenuzáskor a szervezet külső hatásoknak van kitéve. A jó teljesítményhez magas szintű edzettség (erő, állóképesség és gyorsaság) szükséges. Fontos a jó ritmusérzék, gazdaságos izomműködés és az ügyesség is. A labilis hajókban való térdelés jó egyensúlyozó működést igényel. A mozgáskoordináció magas szintjét igényli a kenus-technika, mindezt maximális erőkifejtés mellett.

A kenus edzések fontos kiegészítője az edzés előtti (nyugalmi) és edzés közben végzett (terheléses) pulzusmérés. A flow élmény megélésekor a szívverés ritmusában

változás történik. Polár - szisztémával (*Polar V800 HR*) pontos adatokat nyerhetünk a flow élmény megéléséről. Elemezni kívánjuk (a csapat) edzés közben a versenyzők adatait és a fejlődési tendenciát.

A cél a szívfrekvencia adatok elemzése és az elemzés után estlegesen új módszerek választása. Az edzés alatti adatokat a kutató csapat követi.

Kutatásunkat pulzusmérő óra használatával egészítettük ki. Ehhez előzetes kutatást végeztünk, mivel a hirtelen szívhalál beállta az elmúlt évek során az élsportban többször előfordult. Feltételezésünk szerint a folyamatos kontroll, az edzés közben alkalmazott pulzusmérés visszajelzést ad a versenyző állapotáról, valamint a flow érzését is kimutathatja.

Tanulmányoztuk a HRV-t (szívritmus-változékonyság) a humán gyógyászatban az 1980-as évek közepétől, kimondottan a hirtelen szívhalál *Kawahito, Mohara, Misawa, Kato és Fuse* (1999), *Pavlik, Jákó, Préda és Sidó* (2014), cukorbetegség *Supiyev, Kossumov, Kassenova, Nurgozhin, Zhumadilov, Peasey és Bobak* (2015), alkoholos szívizombetegség *Morvai* (1999), kardiovaszkuláris betegségek *V. Oláh, Kappalmayer, Nagy, és Mátyus* (2012) és a rendellenes mentális állapotok vonatkozásában (*Pikó,* 2003).

A szívritmus-variancia (Heart – Rate - Variability, HRV) RR-távolság a két szívverés között eltelt idő.

A szívritmus (Heart - Rate, HR) a pulzus a stressz vizsgálatának elfogadott módja. A szívritmus variabilitás (HRV) az RR - távolságok változékonysága ad információt a vegetatív idegrendszer működéséről. A vegetatív idegrendszer paraszimpatikus és szimpatikus aktivitásának egymástól független mérése a fiziológiai és mentális stressz indikátorára ad választ.

Az ismertetett mérés előnyei a hormonvizsgálatokkal szemben, hogy nem invazív, regisztrálása könnyű (EKG) és folyamatos, hosszú távú adatgyűjtésre ad lehetőséget.

A kapott értékeknél a kiértékelés módszere, a HRV statisztikai értékelése. Ez a HRV legegyszerűbb számszerűsítése. Paraméterei az R-R távolságok különbözőféleképpen számított statisztikai varianciáját fejezik ki. A HRV-t befolyásoló szimpatikus és paraszimpatikus rendszer együttes- és a paraszimpatikus aktivitás relatív hatását tükrözik. HR átlag (1/min), a HR-érték egy adott jelszakaszra számított átlag. RMSSD (root mean sqere successive difference) (ms) a szomszédos IBI - ok különbségének négyzetgyöke. Az egymást követő IBI - ok nem egyforma hosszúak és ez mutatja a pszicho-fiziológiai állapotot. Eddig emlősállatokon mérték ezeket az értékeket, de a módszert humán vizsgálatban is alkalmazni lehet (*Tóthné, Tóth és Janan*, 2010).

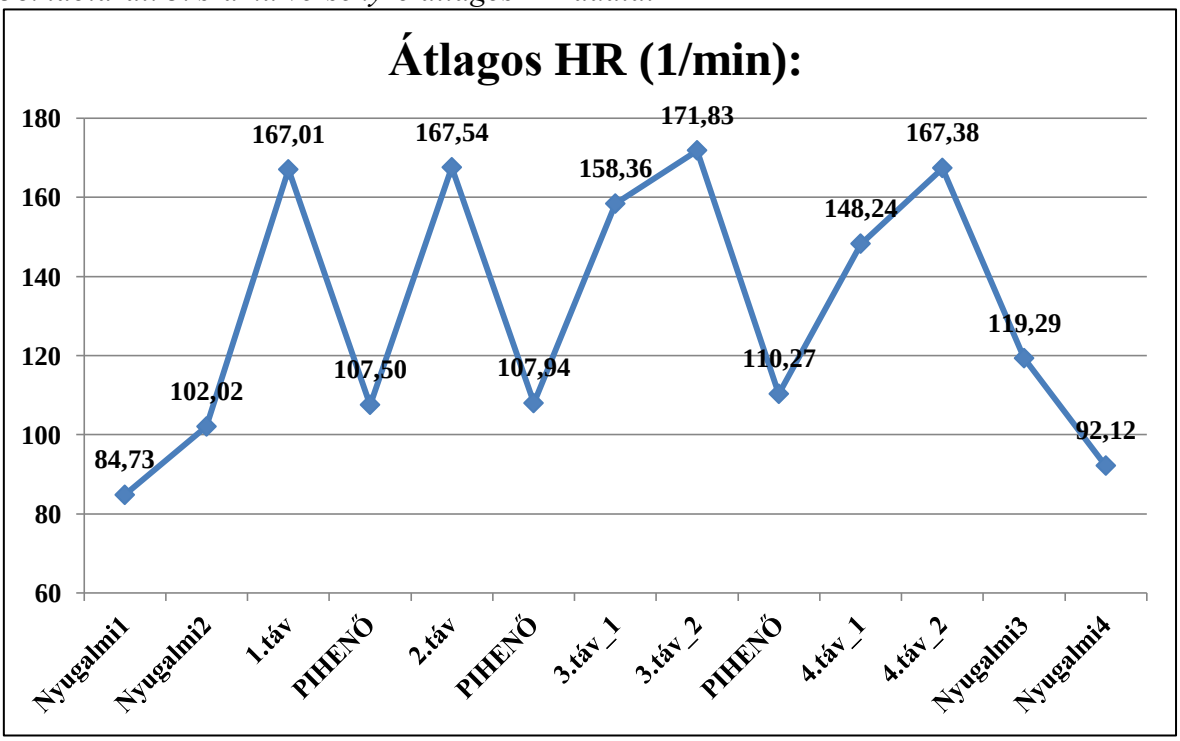
A frekvencia tartományban történt elemzés az R-R távolságok változásainak frekvenciatartományban való vizsgálata, a gyors Fourier transzformáció (FFT) a spektrális komponensek, szimpatikus (LF) és paraszimpatikus (HF) hatások relatív arányai az LF/HF, a HR-ben jelentkező periodicitások és a külső hatások elkülönítése (37. táblázat).

37. táblázat. Frekvenciahatárok

Frekvenciahatárok (Hz)	*Értékek*
VLF (nagyon alacsony frekvencia)	0 - 0,04
LF (alacsony frekvencia)	0,04 - 0,15
HF (nagy frekvencia)	0,15 - 0,40

A hármas számú versenyző az edzés során nyolc alkalommal jelezte, hogy megélte a flow élményét. Résztávos tréning közben 1 perces időterminusokat néztünk és a pulzust kiírta a mérőóra. A grafikonon láthatjuk az eredményt, a 3. résztávnál és a negyedik résztávnál is hatalmas teljesítményt nyújtott és a leírása szerint könnyedén (38. táblázat).

38. táblázat. 3. számú versenyző átlagos HR adatai



84,73 pulzussal indult a résztáv, majd az első táv végén 167,54 lett. Utána a pihenőidőben visszaesett 107,9-re, ami minden résztáv után megközelítőleg mindig, ugyanilyen értéket mutatott.

Ez jó edzettségi állapotot mutat. A flow élményét a versenyző az első távnál 1-szer, harmadik távnál 2-szer és a negyedik távnál is két alkalommal jelezte. A 39. táblázatban a pulzusadatok láthatóak.

39. táblázat. A mért kenus versenyzők HR adatai (n=6)

Versenyzők		*Edzés előtti nyugalmi*	*Edzés utáni nyugalmi*	*Edzés utáni pihenő*	*Edzés közben*
1.	versenyző	93	98	130	144
2.	versenyző	88	71	107	140
3.	versenyző	93	106	109	163
4.	versenyző	99	100	135	158
5.	versenyző	95	134	135	161
6.	versenyző	105	99	107	161

A frekvencia tartományban történt elemzés, az R-R távolságok változásainak frekvenciatartományban való vizsgálata, a gyors Fourier transzformáció (FFT) a spektrális komponensek, szimpatikus (HF) hatások relatív arányai.

A táv közben hányszor jelzett a mérőóra flowra, szorongásra vagy apátiára utaló eredményt (40. táblázat).

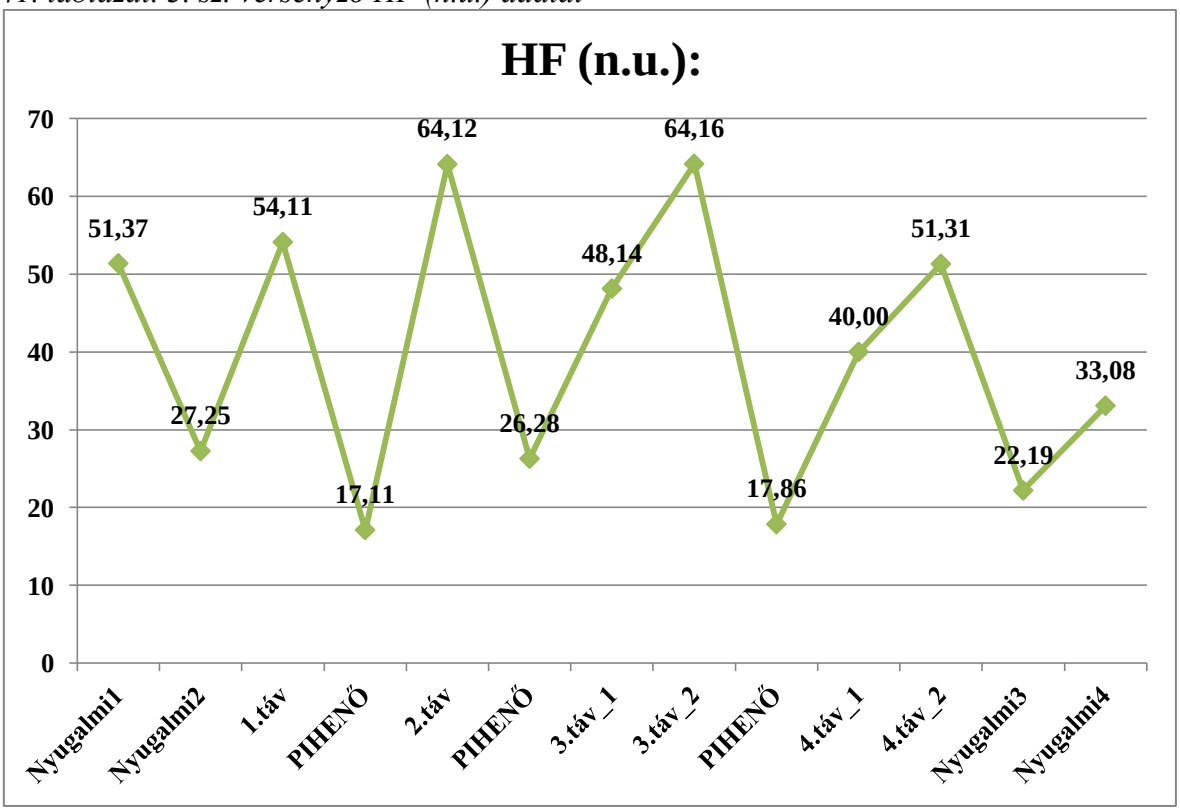
40. táblázat. A táv közben mért eredmények. (n=6)

Versenyzők		*Flow*	*Szorongás*	*Apátia*
1.	versenyző	12	3	3
2.	versenyző	13	4	4
3.	versenyző	13	4	4
4.	versenyző	11	6	5
5.	versenyző	10	7	6
6.	versenyző	13	4	4

A paraszimpatikus idegrendszer izgalmi állapotára válaszjelenség, hogy lassul a szívverés, mélyül a légzés. Ezeket az adatokat mérni tudjuk edzés közben.

A szívfrekvencia csökken és ezt az EKG R-R távolsága mutatja. Jelei, az ingerületvezetés sebessége csökken, az ingerlékenység csökken, a szívizom összehúzódásának ereje és az izomtónus is ernyed, valamint a szívizom relaxációs képessége is csökken (41. táblázat).

41. táblázat. 3. sz. versenyző HF (n.u.) adatai



A frekvencia tartományban történt elemzés az R-R távolságok változásainak frekvencia tartományban való vizsgálata, a gyors Fourier transzformáció (FFT), a spektrális komponensek, szimpatikus (LF) és paraszimpatikus (HF) hatások relatív arányai láthatóak (63.táblázat).

Ugyanazt az eredményt láthatjuk, mint a 42. táblázatban, mégpedig hogy a 3. számú versenyző adatai mutatják a legjobb állapotot.

42. táblázat. A mért kenus versenyzők HF (n.u.) adatai (n=6)

Versenyzők		*Edzés előtti nyugalmi*	*Edzés utáni nyugalmi*	*Edzés utáni pihenő*	*Edzés közben*
1.	versenyző	50	24	30	34
2.	versenyző	9	11	17	36
3.	versenyző	39	28	20	54
4.	versenyző	14	31	10	16
5.	versenyző	6	7	8	51
6.	versenyző	15	16	14	35

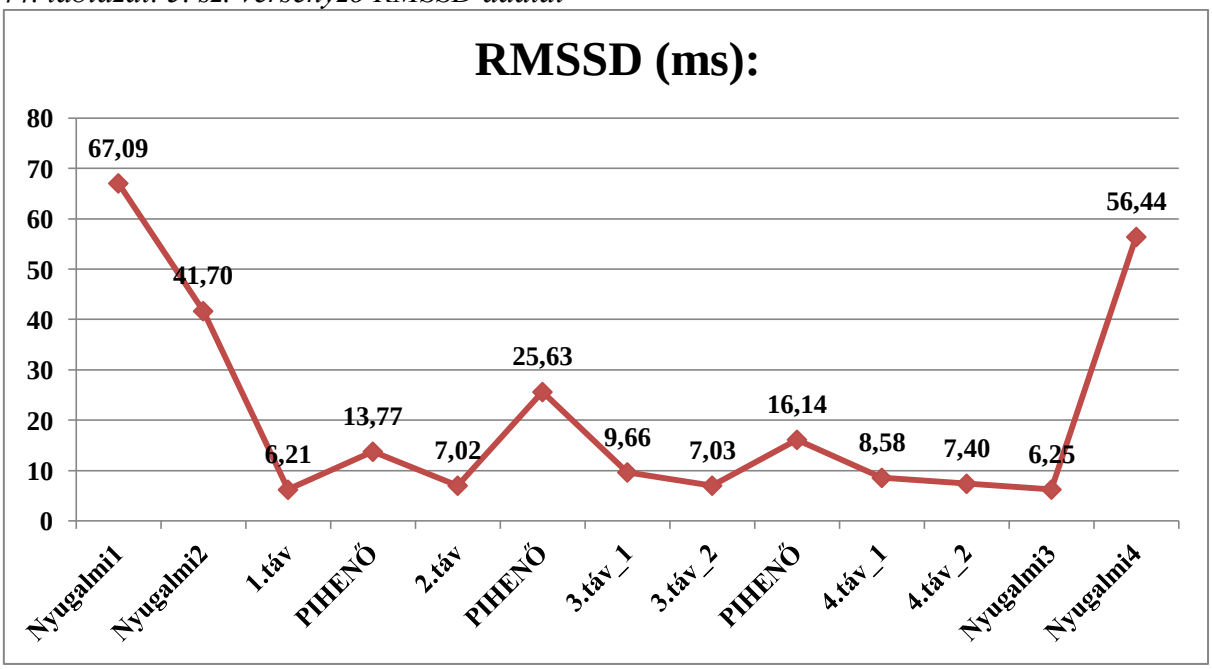
Az edzésen elvégzett mérés visszaigazolta a 3. versenyző 13 - szor mutatott flow állapotra utaló élettani funkciót a mérőóra szerint (43. táblázat).

43. táblázat. A mért kenus versenyzők HF (n.u.) adatai alapján flow szorongás és apátia adatok. (n=6)

Versenyzők		*Flow*	*Szorongás*	*Apátia*
1.	versenyző	12	3	3
2.	versenyző	13	4	4
3.	versenyző	13	4	4
4.	versenyző	11	6	5
5.	versenyző	10	7	6
6.	versenyző	13	4	4

Az RMSSD (Root Mean Sqere Successive Difference) a szomszédos IBI –ok különbségének négyzetgyöke. A szimpatikus és paraszimpatikus hatás adja meg értéket. Egy időtartományban valósul meg a mérés, ezért a résztávos edzés közben jól alkalmazható. A harmadik versenyző mérés adatai az RMSSD adatok vonatkozásában a 44. táblázatban láthatóak.

44. táblázat. 5. sz. versenyző RMSSD adatai



A 67,09.es pulzus a 4. táv után is visszaállt 56,44-re. Látható, hogy a 3. táv 1. és második, valamint a 4. táv 1-2 alatt élt meg flow közeli élményt. A visszajelzése is ezt mutatta. Az edzés alatt többször áramlás alatt teljesítette a távot (44. táblázat).

A 45. táblázatban az összes versenyző RMSSD adata követhető. A harmadik versenyző adatai adnák a flow élmény megéléséhez a legjobb prognózist.

45. táblázat. A mért kenus versenyzők nyugalmi pulzus és RMSSD adatai (n=6)

Versenyzők	*Edzés előtti nyugalmi*	*Edzés utáni nyugalmi*	*Edzés utáni pihenő*	*Edzés közben*
1. versenyző	36	36	15	3
2. versenyző	18	22	9	6
3. versenyző	54	32	19	8
4. versenyző	35	47	4	3
5. versenyző	17	5	4	5
6. versenyző	6	13	5	5

A 46. táblázatban az előző mérések eredménye igazolódik. A 3. versenyző éli meg legkevésbé a szorongás és az apátia negatív élményét.

46. táblázat. RMSSD értékek az összes mért versenyzőnél (n=6)

Versenyzők	*Flow*	*Szorongás*	*Apátia*
1. versenyző	12	3	3
2. versenyző	13	4	4
3. versenyző	13	4	4
4. versenyző	11	6	5
5. versenyző	10	7	6
6. versenyző	13	4	4

Az eredmények arról tanúskodnak, hogy a szívfrekvencia mérésének van létjogosultsága a flow élmény megélésének objektív méréseredményekkel való kimutatásában.

Összességében megállapítható, hogy a sikerélményt és flow élmény megélését erősen befolyásolja az edzésprogram és az edző segítő, támogató szerepe.

5.5. Ötödik projekt eredményei: A technikai tudás hatásának és a mentális edzésterv hatékonyságának mérése a kezelt csoportnál

A flow kérdéscsoport esetében a válaszadóknak arról kellett dönteniük, hogy a felsorolt állítások mennyire jellemzőek rájuk az edzések és az edzéstervnek megfelelően elvégzett feladatok közben. Egy ötfokú skálán kellett választaniuk, ahol az 1-es azt jelentette, hogy az adott állítás nagyon kevéssé jellemző rájuk, a 2-es, hogy valamennyire jellemző, a 3-as, hogy eléggé jellemző, a 4-es, hogy meglehetősen, az 5-ös pedig, hogy nagyon jellemző. A mérést kétszer végeztük el, a fejlesztő projekt előtt, illetve a fejlesztő program befejezését követően. Az első mérésnél a „*Szeretem az ilyen alkalmakat”* valamint a „*Folyamatosan érzem, hogy jól mennek a dolgok”* állításokat választották rájuk leginkább jellemzőnek a kitöltők, míg a második mérésnél az „*Izgalmas próbatétel számomra, és élvezem, hogy jól tudom csinálni, amit kell”* állításra adott válaszok esetében tapasztaltuk, hogy a legjellemzőbb a válaszadókra (47. táblázat).

A mentális fejlesztés és a technika tökéletesedése folytán a kihívásokat a versenyzők már izgalmas próbatételként élik meg (*Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001; *Csíkszentmihályi, Rathunde, Whalen*, 2010; *Csíkszentmihályi*, 2010; *Csíkszentmihályi és Halton* 2011; *Csíkszentmihályi és Schneider*, 2011; *Csíkszentmihályi*, 2013a,b).

A szakirodalom alapján a 3. és 7. pontszámban szereplő apátiára vonatkozó kérdések minden esetben alacsony pontszámot kaptak. Ennek oka valószínűsíthetően, hogy amelyik versenyzőt nem érdekli a sporttevékenység, amivel aktuálisan foglalkozik, az valószínűleg nem is próbálja profi szinten űzni az adott sportágat (47. táblázat).

47. táblázat. A kezelt csoport eredményeinek leíró statisztikái (n=9)

Kérdőívtételek	*1. mérés*	*2. mérés*
	Átlag (szórás)	*Átlag (szórás)*
1. Szeretem az ilyen alkalmakat.	3,89 (0,78)	4,22 (0,83)
2. Folyamatosan érzem, hogy jól mennek a dolgok.	4,00 (0,50)	4,22 (0,67)
3. Érdektelen számomra az egész.	1,11 (0,33)	1,11 (0,33)
4. Izgalmas próbatétel számomra és élvezem, hogy jól tudom csinálni, amit kell.	3,78 (0,67)	4,44 (0,53)
5. A követelmények sok problémát jelentenek számomra.	1,56 (0,73)	1,33 (0,50)
6. Többnyire olyan érzésem van, hogy nem tudok megfelelni az összes elvárásnak.	1,44 (0,53)	1,44 (0,53)
7. Távol áll tőlem, amit csinálni kell.	1,11 (0,33)	1,11 (0,33)
8. Idegesít az egész.	1,11 (0,33)	1,22 (0,44)
9. Fáraszt az egész.	1,89 (0,33)	1,44 (0,53)

Bár egyes esetekben célszerű a negatív kérdésekre adott válaszok értékeit megfordítani, hogy össze lehessen hasonlítani a kérdéseket (pl. „*Idegesít az egész*” kérdés adatainál), vizsgálatunk során szándékosan nem fordítottuk meg a negatív állításokat. Egyrészt a negatív állítások tartalmilag jelentősen különböznek a flow élmény átélésére vonatkozó pozitív állításoktól. Másrészt ennek az elemzésnek nem a kérdések egymáshoz fűződő viszonyának elemzése a célja, hanem a mérések eredményei közötti különbségek kiemelése.

A továbbiakban páros t - próbával elemeztük, hogy a kezelt csoporton belül van-e jelentős különbség a két mérés eredményei között. Azt kutattuk, hogy a válaszadók az edzéseket követően történő mérés során másképp látják-e a vizsgált tényezőket, mint az edzésprogram előtt (48. táblázat).

48. táblázat. A kezelt csoport adatainak összehasonlítása a két mérés során (n=9)

Kérdőívtételek	*Páros t-próba*	
	t	*p*
1. Szeretem az ilyen alkalmakat.	-1,41	0,20
2. Folyamatosan érzem, hogy jól mennek a dolgok.	-1,00	0,35
3. Érdektelen számomra az egész.	<0,01	1,00
4. Izgalmas próbatétel számomra, és élvezem, hogy jól tudom csinálni, amit kell.	-2,83	0,02
5. A követelmények sok problémát jelentenek számomra.	0,69	0,52
6. Többnyire olyan érzésem van, hogy nem tudok megfelelni az összes elvárásnak.	<0,01	1,00
7. Távol áll tőlem, amit csinálni kell.	<0,01	1,00
8. Idegesít az egész.	-0,56	0,59
9. Fáraszt az egész.	2,53	0,04

A két mérés eredményeit páros t-próbával összehasonlítva a kezelt csoportban két esetben találunk jelentős különbséget, a 4. és a 9. kérdésnél. A 4. kérdésnél a második mérés esetében jellemzőbbnek mondható a flow élmény megjelenésének gyakorisága (a válaszadók többsége élvezi, ha jól tudja végezni a munkáját). A 9. kérdés rámutat arra, hogy a második mérésnél már kevésbé tartották fárasztónak a munkát.

A 3. 6. és 7. kérdés esetében megegyezett a két mérés eredménye, és szinte ugyanezt az eredményt tapasztaltuk 8. kérdésnél is. Ennek oka, ahogy azt már az előző táblázatnál is jeleztük, hogy a negatív kérdésekre a profi sportolók már az elején nyilvánvalóan alacsony pontszámot adnak. Értelemszerűen nem jellemző rájuk az a válasz, hogy nem érdekeli őket egy olyan sportág, amellyel profi szinten foglalkoznak (48. táblázat).

Ezt követően kétmintás t-próbával elemeztük a kezelt és kontrollcsoport közötti különbségeket az első, valamint a második mérés során. A szórások Levene-próbával történő összehasonlítása alapján döntöttük el, hogy kétmintás t-próbát, vagy Welch-próbát alkalmazunk (49. táblázat).

49. táblázat. A kezelt és kontrollcsoport összehasonlítása az első mérés során (n=49)

Kérdőívtételek	*Kezelt csoport*	*Kontroll csoport*	*Levene*		*Kétmintás t/d*	
	Átlag (szórás)	*Átlag (szórás)*	*F*	*p*	*t/d*	*p*
1. Szeretem az ilyen alkalmakat.	3,89 (0,78)	3,63 (0,63)	0,50	0,48	1,09	0,28
2. Folyamatosan érzem, hogy jól mennek a dolgok.	4,00 (0,50)	3,63 (0,54)	7,10	0,01	2,00	0,07
3. Érdektelen számomra az egész.	1,11 (0,33)	1,30 (0,46)	9,08	<0,01	-1,42	0,18
4. Izgalmas próbatétel számomra, és élvezem, hogy jól tudom csinálni, amit kell.	3,78 (0,67)	3,80 (0,61)	0,40	0,53	-0,10	0,92
5. A követelmények sok problémát jelentenek számomra.	1,56 (0,73)	1,95 (0,50)	5,12	0,03	-1,55	0,15
6. Többnyire olyan érzésem van, hogy nem tudok megfelelni az összes elvárásnak.	1,44 (0,53)	1,70 (0,52)	0,24	0,63	-1,34	0,19
7. Távol áll tőlem, amit csinálni kell.	1,11 (0,33)	1,35 (0,48)	16,87	<0,01	-1,77	0,10
8. Idegesít az egész.	1,11 (0,33)	1,80 (0,56)	3,91	0,06	-3,51	<0,01
9. Fáraszt az egész.	1,89 (0,33)	2,48 (0,64)	13,62	<0,01	-3,90	<0,01

Csak két esetben volt az 1. mérésnél jelentős különbség a kétmintás t-próba alapján a kezelt és kontrollcsoport tagjai között. A kontrollcsoport tagjait már a kezdeteknél jobban idegesítette és fárasztotta az egész edzésfolyamat (valószínűleg azért, mert a kezelt csoport tagjai eleve másképp készültek, más módszerekkel) (50. táblázat).

50. táblázat. A kezelt és kontrollcsoport összehasonlítása a második mérés során (n=49)

Kérdőívtételek	*Kezelt csoport*	*Kontroll csoport*	*Levene*		*Kétmintás t/d*	
	Átlag (szórás)	*Átlag (szórás)*	*F*	*p*	*t/d*	*p*
1. Szeretem az ilyen alkalmakat.	4,22 (0,83)	3,65 (0,70)	0,67	0,42	2,14	0,04
2. Folyamatosan érzem, hogy jól mennek a dolgok.	4,22 (0,67)	3,50 (0,51)	0,10	0,75	3,65	<0,01
3. Érdektelen számomra az egész.	1,11 (0,33)	1,45 (0,64)	8,48	<0,01	-2,26	0,03
4. Izgalmas próbatétel számomra, és élvezem, hogy jól tudom csinálni, amit kell.	4,44 (0,53)	3,73 (0,82)	2,40	0,13	2,52	0,02
5. A követelmények sok problémát jelentenek számomra.	1,33 (0,50)	2,03 (0,42)	3,79	0,06	-4,29	<0,01
6. Többnyire olyan érzésem van, hogy nem tudok megfelelni az összes elvárásnak.	1,44 (0,53)	1,88 (0,46)	2,61	0,11	-2,46	0,02
7. Távol áll tőlem, amit csinálni kell.	1,11 (0,33)	1,48 (0,55)	22,90	<0,01	-2,57	0,02
8. Idegesít az egész.	1,22 (0,44)	1,44 (0,53)	0,05	0,83	-3,44	<0,01
9. Fáraszt az egész.	1,44 (0,53)	2,70 (0,72)	0,32	0,58	-4,91	<0,01

A második mérés során minden esetben szignifikáns különbség volt a kezelt és a kontrollcsoport között. A flow kérdések esetében a kezelt csoport tagjai választottak magasabb értékeket, míg az apátia és szorongás kérdéseinél a kontrollcsoport tagjaira voltak inkább jellemzőek az állítások. (A különbségek részben a minta elemszámának eltéréséből is adódhattak).

Az 50. táblázat eredményei megerősítették a flow élmény átélésének hatékonyságát és hasznosságát az edzésprogrammal összefüggésben.

5.6. Hatodik projekt eredményei: Vizsgálat Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívvel.

Megvizsgáltuk, mennyire megbízhatóan működött a hatodik projektben használt, a Pszichológiai Immunkompetenciát mérő Kérdőív (51. táblázat) a vizsgált mintában.

51. táblázat. A részkérdőívek megbízhatóságának vizsgálata itemkihagyásos reliabilitás – vizsgálattal

Kérdőív-részek	Kérdőív-tételek száma	Megbízhatóság (Cronbach-α)	Tételek száma tételkihagyással	Megbízhatóság (Cronbach- α)
Sportolók	80	0,85	74	0,89
Tanárok	80	0,92	77	0,93
Összesített	80	0,89	74	0,91

Az itemelhagyásos reliabilitás módszer lényege, hogy ha kihagyunk néhány állítást a kérdőívből, változik-e a kérdőív megbízhatósága. A táblázatban látható, hogy alig növekszik a reliabilitás (a sportolóknál 4 tizedet), így egyetlen kérdőív - tétel további alkalmazásától sem kell eltekintenünk (51. táblázat).

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívvel mérjük a válogatott sportolók pszichológiai immunitását a kihívások tekintetében. Véleményünk szerint a sportmúlt a pozitív változások elérését segíti. Birtokában az egyén a lehetőségeihez leginkább illeszkedő megküzdési stratégiát választja.

Lehetővé teszi az egyén megküzdési forrásainak ismeretét és ezek gyors és optimális mozgósítását (*Oláh*, 1999; 2004; 2005; *Oláh, Nagy* és *G. Tóth*, 2010; *Bredács és Kárpáti,* 2012). A fejlett pszichológiai immunitás védettséget nyújt a nehézségek leküzdésében, összefügg az élettel való megelégedettséggel és az áramlatélmény megélésének gyakoriságával (*Oláh*, 1999; 2004; 2005; *Bredács és Kárpáti,* 2012).

Az 52. táblázat megjeleníti, hogy a Pszichológiai Immunkompetenciát mérő Kérdőívben hogyan csoportosították az eredeti állításokat. A szerzők tizenhat faktort alakítottak ki, kutatásunkban mi is ezt a rendszert alkalmaztuk a továbbiakban. Az 13.4. melléklet tartalmazza a teljes kérdőívet, a 80 állítással. Az 52. táblázat rámutat, hogy az adott állítások mely faktorokba kerültek, az állításokat a sorszámukkal jeleztük.

A következő faktorok jöttek létre: *Pozitív gondolkodás*, a *Kontrollérzés*, a *Koherencia érzés*, az *Öntisztelet*, a *Növekedésérzés*, *Kihívás, rugalmasság*, a *Társas monitorozás képessége*, a *Leleményesség*, az *Én - hatékonyság érzés*, a *Társas mobilizálás képessége*, a *Szociális alkotóképesség*, a *Szinkronképesség*, a *Kitartás*, az *Impulzuskontroll*, az *Érzelmi kontroll*, és az *Ingerlékenység gátlás*.

52. táblázat. A kérdőívtételekből származó faktorok csoportosítása

Pozitív gondolkodás (1. faktor)		1	17	33	49	65
Kontrollérzés (2. faktor)		2	18	34	50	66
Koherencia érzés (3. faktor)	3	19	35	51	67	
Öntisztelet (4. faktor)	4	20	36	52	68	
Növekedésérzés (5. faktor)	5	21	37	53	69	
Kihívás, rugalmasság (6. faktor)		6	22	38	54	70
Társas monitorozás képessége (7. faktor)	7	23	39	55	71	
Leleményesség (8. faktor)	8	24	40	56	72	
Én hatékonyság érzés (9. faktor)		9	25	41	57	73
Társas mobilizálás képessége (10. faktor)	10	26	42	58	74	
Szociális alkotóképesség (11. faktor)		11	27	43	59	75
Szinkronképesség (12. faktor)		12	28	44	60	76
Kitartás (13. faktor)	13	29	45	61	77	
Impulzuskontroll (14. faktor)	14	30	46	62	78	
Érzelmi kontroll (15. faktor)	15	31	47	63	79	
Ingerlékenység gátlás (16. faktor)	16	32	48	64	80	

A faktorokba tartozó állításokat átlagolva összevont tényezőket alakítottunk ki, így a továbbiakban a tizenhat faktorral végeztünk statisztikai elemzéseket. Az 53. táblázat arra mutat rá, hogy a két részminta, a sportolók és a tanárok között hogyan alakult a faktorok sorrendje, vagyis a két csoport mely faktort helyezte az első, legfontosabbnak tartott helyre, és melyiket a legutolsó, legkevésbé lényegesnek vélt helyre. Látható, hogy *Koherencia érzéssel* kapcsolatos válaszokat a tanárok rangsorolták az első helyre, amelynek három komponense: a felfogóképesség, a források kezelésének képessége, valamint az értelmesség, (*Oláh*, 2005). A sportolók a *Kontrollképességhez* kapcsolódó válaszokat preferálták. Ez a dolgok irányíthatóságában jelentkezik náluk. Második helyre a sportolók az *Öntiszteletet*, míg a tanárok a *Növekedésérzést* rangsorolták. A sportolókra a

saját eredményük feletti büszkeség, a tanárokra inkább a fejlődésük biztosítása a jellemző. A *Rugalmasság és kihívásvállalás* a 3. helyen található mindkét részmintánál. A saját fejlődés fontosságát mindkét csoport egyaránt fontosnak találja. A 4. helyre a sportolók a *Pozitív gondolkodást*, míg a tanárok az *Öntiszteletet* tették. Az én - hatékonyság érzés mindkét csoportnál egyformán fontos.

53. táblázat. A faktorok rangsorszáma a sportolóknál és a tanároknál (n=100)

Sportolók	FAKTOR	Tanárok
4.	Pozitív gondolkodás	6.
1.	Kontrollérzés	11.
12.	Koherencia érzés	1.
2.	Öntisztelet	4.
6.	Növekedésérzés	2.
3.	Kihívás, rugalmasság	3.
13.	Társas monitorozás képessége	12.
9.	Leleményesség	9.
5.	Én hatékonyság érzés	5.
11.	Társas mobilizálás képessége	7.
7.	Szociális alkotóképesség	13.
10.	Szinkronképesség	8.
14.	Kitartás	10.
8.	Impulzuskontroll	15.
15.	Érzelmi kontroll	14.
16.	Ingerlékenység gátlás	16.

A faktorokra adott válaszok alapján a legkevésbé fontosnak a sportolók a *Kitartást és az* Érzelmi kontrollt, a tanárok az *Érzelmi kontrollt,* valamint az *Impulzuskontrollt* tartották. Az *Ingerlékenység gátlással* kapcsolatos kérdéseket mind a két csoport legutolsó helyre tette (53. táblázat).

Az 54. táblázatban a faktorokra adott válaszok összefüggése követhető nyomon a sportolók válaszai alapján. Vizsgálatunk alapján megállapítható, hogy ha egy tényezőcsoport jellemző a vizsgált mintára, akkor egy másik tényezőcsoport összefügg-e vele, és hasonlóan jellemző rá, vagy épp ellenkezőleg. Az összefüggéseket (a változókat

intervallum-skálán értelmezve) Pearson-féle korrelációvizsgálattal elemeztük (54. táblázat).

54. táblázat: A sportolók faktorai közötti összefüggések vizsgálata (n = 50)

	1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
1	1,00														
2	0,35*	1,00													
3	0,38**	0,13	1,00												
4	0,32*	0,55**	0,46**	1,00											
5	0,54**	0,44**	0,16	0,54**	1,00										
6	0,50**	0,56**	0,39**	0,59**	0,45**	1,00									
7	0,18	0,21	0,32*	0,43**	0,07	0,20	1,00								
8	0,49**	0,30*	0,49**	0,28	0,33*	0,30*	0,00	1,00							
9	0,36*	0,54**	0,39**	0,41**	0,48**	0,50**	0,14	0,33*	1,00						
10	0,03	-0,17	0,14	-0,02	0,01	0,19	-0,06	0,07	0,16	1,00					
11	0,20	0,31*	0,12	0,12	0,28	0,23	0,25	0,25	0,42**	0,22	1,00				
12	0,60**	0,48**	0,29*	0,44**	0,55**	0,51**	0,04	0,40**	0,66**	0,04	0,15	1,00			
13	0,39**	-0,01	0,06	-0,09	0,26	-0,14	-0,10	0,14	0,21	0,01	0,23	0,37**	1,00		
14	0,52**	0,42**	0,02	0,37**	0,68**	0,28*	-0,01	0,32*	0,39**	-0,13	0,30*	0,62**	0,46**	1,00	
15	0,25	0,35*	-0,05	0,31*	0,41**	0,19	-0,10	0,23	0,19	-0,19	-0,11	0,24	0,26	0,53**	1,00
16	0,49**	0,21	0,43**	0,34*	0,38**	0,26	0,30*	0,23	0,25	-0,23	-0,21	0,53**	0,25	0,35*	0,21

*Megjegyzés: * $p < 0,05$; ** $p < 0,1$*

Az 54. táblázat rámutat, hogy a pozitív gondolkodás faktorával szinte mindegyik tényező korreál a sportolók esetében. Legjelentősebb, közepes korreláció a *Pozitív gondolkodásra* és a *Szinkronképességre* adott válaszok között tapasztalható. 0,6 fölötti korrelációt állapítottunk még meg a *Növekedésérzés*re és az *Impulzuskontrollra* adott válaszok között. Az *Énhatékonyság érzés* és a *Szinkronképesség* is erősen összefügg, épp úgy, mint a *Szinkronképesség* az *Impulzuskontrollal*.

Megállapítottuk, hogy a pedagógusok esetében is jellemző a *Pozitív gondolkodás* faktorának korrelációja a legtöbb másik tényezővel. Közepes korreláció a *Pozitív gondolkodás* és a *Növekedésérzés,* a *Kihívás és rugalmasság*, illetve az *Énhatékonyság érzésre* adott válaszok között jelent meg. Szintén jelentős összefüggés tapasztalható a tanárok tekintetében a *Koherencia érzés* és a *Növekedésérzés* között (ez a sportolóknál nem volt jellemző), illetve a *Koherencia érzés* és a *Szinkronképesség* között (55. táblázat).

55. táblázat. A tanárok faktorai közötti összefüggések vizsgálata (n=50)

	1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
1	1,00														
2	0,27	1,00													
3	0,45**	0,41**	1,00												
4	0,52**	0,44**	0,34*	1,00											
5	0,60**	0,37**	0,68**	0,54**	1,00										
6	0,63**	0,37**	0,53**	0,49**	0,55**	1,00									
7	0,35*	0,41**	-0,11	0,35*	0,18	0,19	1,00								
8	0,42**	0,36*	0,00	0,53**	0,32*	0,22	0,59**	1,00							
9	0,66**	0,55**	0,39**	0,73**	0,55**	0,54**	0,47**	0,59**	1,00						
10	0,40**	0,34*	0,13	0,53**	0,31	0,40**	0,41**	0,33*	0,46**	1,00					
11	0,32*	0,28*	-0,11	0,62**	0,14	0,22	0,43**	0,55**	0,52**	0,47**	1,00				
12	0,31*	0,26	0,62**	0,26	0,52**	0,40**	-0,05	0,00	0,36*	0,26	-0,17	1,00			
13	0,48**	0,29*	0,54**	0,53**	0,52**	0,47**	0,06	0,28*	0,59**	0,24	0,24	0,54**	1,00		
14	0,29*	-0,06	0,24	0,24	0,28*	0,04	0,02	-0,07	0,23	0,04	0,13	0,24	0,33*	1,00	
15	-0,15	-0,12	0,13	0,13	0,11	-0,03	-0,07	-0,04	-0,07	-0,13	-0,27	0,26	0,18	0,17	1,00
16	0,49**	0,24	0,23	0,23	0,38**	0,31*	0,24	0,24	0,41**	0,18	0,19	0,30*	0,49**	0,31*	0,49**

*Megjegyzés: * p < 0,05 ; ** p < 0,1*

A legjelentősebb összefüggés a pedagógusoknál az *Öntisztelet* és az *Énhatékonyság érzés* között állapítható meg, de az *Öntisztelet* erősen korreál a *Szociális alkotóképességgel* is. A sportolóknál az *Öntiszteletnél* nem tapasztaltunk erős összefüggést más tényezőkkel. A tanárokat tehát erősebben befolyásolják az öntisztelethez fűződő kérdések. (55. táblázat).

A kétmintás t-próba megmutatja, hol van jelentős különbség a sportolók és a tanárok válaszai között. Szignifikáns különbséget tapasztaltunk a *Kontroll érzés* és a *Koherencia érzés* faktorainak esetében (56. táblázat).

56. táblázat. A sportolók és tanárok eredményeinek összehasonlítása I. (n=100)

Skálák	*Sportolók*	*Tanárok*	*Levene*		*Kétmintás t/d*	
	Átlag (szórás)	*Átlag (szórás)*	*F*	*p*	*t/d*	*p*
Pozitív gondolkodás	3,10 (0,46)	2,93 (0,61)	6,04	0,02	1,52	0,13
Kontroll érzés	3,26 (0,43)	2,80 (0,46)	0,04	0,85	5,21	<0,01
Koherencia érzés	2,84 (0,42)	3,08 (0,62)	7,60	0,01	-2,27	0,03
Öntisztelet	3,15 (0,36)	3,01 (0,53)	6,59	0,01	1,47	0,15

Látható, hogy a sportolók fontosabbnak tartották azokat az állításokat, melyek a kontrollérzéshez kapcsolódnak, míg a pedagógusok a koherencia érzéssel kapcsolatos állításokat jelölték lényegesebbnek (56. táblázat).

A *Növekedésérzéssel*, a *Kihívással és rugalmassággal*, a *Társas monitorozás képességével* és a *Leleményességgel* kapcsolatos faktorok esetében nem tapasztalható szignifikáns különbség. Mivel a sportolóknál természetes az edzésmunka által való eredményjavulás, a tanárok pedig a szellemi teljesítményjavulást preferálják, így valószínűsíthető volt, hogy a *Növekedésérzés* tényező esetében nem lesz szignifikáns eltérés (57. táblázat).

57. *táblázat. A sportolók és tanárok eredményeinek összehasonlítása II (n=100)*

Skálák	*Sportolók*	*Tanárok*	*Levene*		*Kétmintás t/d*	
	Átlag (szórás)	*Átlag (szórás)*	*F*	*p*	*t/d*	*p*
Növekedés érzés	3,02 (0,39)	3,05 (0,54)	13,24	<0,01	-0,35	0,72
Kihívás, rugalmasság	3,13 (0,42)	3,02 (0,52)	2,37	0,13	1,13	0,26
Társas monitorozás képessége	2,84 (0,33)	2,74 (0,54)	9,59	<0,01	1,13	0,26
Leleményesség	2,96 (0,38)	2,81 (0,56)	7,49	0,01	1,57	0,12

A *Kihívás, rugalmasság* vonatkozásában a közel azonos szintű véleményeket a mindennapi rutinfeladatok megoldása okozza, az iskolában és a sportpályán egyaránt. Érdekes, hogy a leleményesség skálához köthető állításokat vélték legkevésbé jellemzőnek a válaszadók. A mindennapi rutin ezt a tulajdonságot nem erősíti (57. táblázat).

Az 58. táblázatban látható, hogy az *Énhatékonyság érzés*, a *Társas mobilizálás képessége*, a *Szociális alkotóképesség* és a *Szinkronképesség* faktorokra adott válaszoknál egyedül a szociális alkotóképesség vonatkozásában van eltérés a két vizsgált részminta között. A sportolókra jobban jellemző ez a tényező.

58. táblázat. A sportolók és tanárok eredményeinek összehasonlítása III (n=100)

Skálák	*Sportolók*	*Tanárok*	*Levene*		*Kétmintás t/d*	
	Átlag (szórás)	*Átlag (szórás)*	*F*	*p*	*t/d*	*p*
Énhatékonyság érzés	3,09 (0,46)	3,01 (0,49)	0,07	0,79	0,81	0,42
Társas mobilizálás képessége	2,85 (0,33)	2,88 (0,59)	17,63	<0,01	-0,31	0,75
Szociális alkotóképesség	3,01 (0,29)	2,70 (0,67)	30,75	<0,01	2,98	<0,01
Szinkronképesség	2,90 (0,55)	2,84 (0,59)	0,15	0,70	0,48	0,63

Az eredmény az edzéseken alkalmazott módszerekből adódhat. Az edzéseket csak közösségben és csapattársakkal lehet végezni. Az edzőtáborokban nagyfokú az egymásra utaltság, valamint az edzésmunka a sportolóktól egymásra figyelést igényel (58. táblázat).

A *Kitartás*, az *Impulzuskontroll*, az *Érzelmi kontroll* és az *Ingerlékenység gátlás* különbségvizsgálatainál az impulzuskontroll esetében tapasztaltunk jelentős különbséget (59. táblázat).

59. táblázat. A sportolók és tanárok eredményeinek összehasonlítása IV (n=100)

Skálák	*Sportolók*	*Tanárok*	*Levene*		*Kétmintás t/d*	
	Átlag (szórás)	*Átlag (szórás)*	*F*	*p*	*t/d*	*p*
Kitartás	2,78 (0,42)	2,80 (0,33)	2,78	0,10	-0,22	0,83
Impulzuskontroll	3,00 (0,49)	2,68 (0,41)	2,69	0,10	3,52	<0,01
Érzelmi kontroll	2,62 (0,35)	2,69 (0,58)	11,47	<0,01	-0,73	0,47
Ingerlékenység gátlás	2,55 (0,43)	2,60 (0,55)	1,94	0,17	-0,49	0,63

Az impulzuskontroll magas szintje azt jelenti, hogy a sportolók racionálisabban reagálnak a stressz helyzetre (59. táblázat).

Ezt követően páros t-próbával elemeztük, hogy van-e különbség a sportolók körében a *Pozitív gondolkodásra* adott válaszok, valamint a többi faktorra adott válaszok között.

A 60. táblázatban a sportolók eredményei láthatók, és csak a szignifikáns különbséget mutató párokat emeltük ki.

60. táblázat. Az összevont tényezők és a pozitív gondolkodás közötti különbségvizsgálatok eredményei a sportolók körében (n=50)

Skálák	*Páros t-próba*	
	t	*p*
Pozitív gondolkodás – Kontroll érzés	-2,31	0,03
Pozitív gondolkodás – Koherencia érzés	3,71	<0,01
Pozitív gondolkodás – Társas monitorozás képessége	3,57	<0,01
Pozitív gondolkodás – Leleményesség	2,20	0,03
Pozitív gondolkodás – Társas mobilizálás képessége	3,05	<0,01
Pozitív gondolkodás – Szinkronképesség	3,08	<0,01
Pozitív gondolkodás – Kitartás	4,54	<0,01
Pozitív gondolkodás – Érzelmi kontroll	6,59	<0,01
Pozitív gondolkodás – Ingerlékenység gátlás	8,53	<0,01

Minden esetben a *Pozitív gondolkodásra* adott válaszok voltak a jellemzőbbek (a faktorok átlagait a sportolókra és a tanárokra külön választva az 56-59. táblázatok adatai mutatják). Ez a sporteredményesség tekintetében fontos, hiszen optimistán állnak a feladat elé

nehezített körülmények között is. Ezek a megszerzett tulajdonságok a későbbi civil életben is jellemzőek rájuk.

Az 61. táblázatban a nem sportoló pedagógusok is a *Pozitív gondolkodás* faktort választották fontosabbnak a többi, felsorolt faktorhoz képest. Ez a faktor a megközelítő monitorozó rendszer mentén rendezi a vizsgált protektív komponenseket (*Oláh*, 2005).

61. táblázat. Az összevont tényezők közötti különbségvizsgálatok eredményei a tanárok körében (n=50)

Skálák	*Páros t-próba*	
	t	*p*
Pozitív gondolkodás – Társas monitorozás képessége	2,11	0,04
Pozitív gondolkodás – Szociális alkotóképesség	2,20	0,03
Pozitív gondolkodás – Impulzuskontroll	2,80	<0,01
Pozitív gondolkodás – Ingerlékenység gátlás	3,99	<0,01

A pedagógusokra is jellemző a kedvező változások elvárása és az alkalmazkodás képessége (61. táblázat).

A következő táblázat az összevont változók és a *Kontroll képesség* közötti különbségvizsgálatok eredményét tartalmazza tanárok körében (62. táblázat).

62. táblázat. Az összevont változók és a kontroll érzés közötti különbségvizsgálatok eredménye a tanárok körében (n=50)

Skálák	*Páros t-próba*	
	t	*p*
Kontroll érzés – Koherencia érzés	-3,27	<0,01
Kontroll érzés – Öntisztelet	-2,89	<0,01
Kontroll érzés – Növekedés érzés	-3,16	<0,01
Kontroll érzés – Kihívás, rugalmasság	-2,85	<0,01
Kontroll érzés – Énhatékonyság érzés	-3,30	<0,01
Kontroll érzés – Ingerlékenység gátlás	2,26	0,03

Minden esetben a *Kontroll érzést* vélték fontosabbnak a tanárok a másik faktornál. Az a személy, akinél a Kontroll érzés faktora lényeges, nagy erőfeszítést tesz a cselekvése feletti

kontroll megtartására. Az eredmény szerint a tanárok erősek abbéli meggyőződésükben, hogy a különböző élethelyzetekben ők döntenek arról, hogy mi fog történni (62. táblázat).

A sportolók esetében is magas pontszámot kapott ez a faktor. A kenusok sokszor vannak kitéve rossz körülményeknek (pl. időjárás, lakhatás, stb.), de ők mindig nagy erőfeszítéseket tesznek a kontroll megszerzésére, és ez a tulajdonság jellemzi őket a későbbi életszakaszaikban is.

A tanárok esetében a *Koherencia érzése* fontosabb volt a többi, felsorolt faktorokra adott válaszoknál. Ez alapján a pedagógusoknak erős a hite abban, hogy a körülmények ésszerűen befolyásolhatók (63. táblázat).

63. táblázat. Az összevont változók és a koherencia érzés közötti különbségvizsgálatok eredménye a tanárok körében (n=50)

Skálák	*Páros t-próba*	
	t	*p*
Koherencia érzés – Társas monitorozás képessége	2,81	<0,01
Koherencia érzés – Leleményesség	2,27	0,03
Koherencia érzés – Szociális alkotóképesség	2,79	<0,01
Koherencia érzés – Szinkronképesség	3,22	<0,01
Koherencia érzés – Kitartás	3,77	<0,01
Koherencia érzés – Impulzuskontroll	4,24	<0,01
Koherencia érzés – Érzelmi kontroll	3,47	<0,01
Koherencia érzés – Ingerlékenység gátlás	4,64	<0,01

A válaszadó pedagógusok igyekeznek a konfliktusokat megoldani és szembenézni a kihívásokkal (63. táblázat).

A sportolóknál viszont a *Koherencia érzés* csak az *Érzelmi kontrollnál* és az *Ingerlékenység gátlás* faktornál volt lényegesebb (64. táblázat).

64. táblázat. Az összevont változók és a koherencia érzés közötti különbségvizsgálatok eredménye a sportolók körében (n=50)

Skálák	*Páros t-próba*	
	t	*p*
Koherencia érzés – Öntisztelet	-5,39	<0,01
Koherencia érzés – Növekedésérzés	-2,41	<0,01
Koherencia érzés – Kihívás, rugalmasság	-4,43	<0,01
Koherencia érzés – Leleményesség	-2,14	0,04
Koherencia érzés – Énhatékonyság érzés	-3,57	<0,01
Koherencia érzés – Szociális alkotóképesség	-2,50	0,02
Koherencia érzés – Érzelmi kontroll	2,73	<0,01
Koherencia érzés – Ingerlékenység gátlás	4,49	<0,01

A koherencia érzék az egészség vonatkozásában kiemelkedő jelentőségű. Aktív védettséget nyújt a nehéz élethelyzetekben, fejlettsége összefügg a pozitív életszemlélettel és az áramlatélmény gyakoriságával (*Oláh*, 1999; *Konkoly*, 2008) (64. táblázat).

Az edzők autoriter magatartása, a túlzott szabálykövetés és az edzőtáborok szinte hermetikusan zárt világa ezt a faktort nem erősíti (*Gombocz*, 2004; 2005; *Batta*,2002).

A tanár - sportoló összehasonlítás esetében a tanárokra szignifikánsan jellemzőbb volt a koherencia érzés. Viszont a flow élmény megélésének lehetőségét elősegítő edzések a második mérést követően rámutattak, hogy már jobban szerették a kenusok az ilyen alkalmakat és úgy érezték, hogy jobb eredményre képesek. Ehhez pedig szükséges, amelyet az interjúban is hangsúlyoztak, (pl. eggyé válni a hajóval, mindennek összhangban kell lenni stb.).

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívre adott válaszok jelzik a sportolók hátrányát a *Koherencia érzésnél*, az interjúk azonban hangsúlyozták fontosságát. A flow-kérdőív rámutat, hogy megfelelő edzéssel úgy érezheti a versenyző, hogy jobban teljesít. Ennek feltétele a koherencia érzék.

A 65. táblázat az *Öntisztelet* kérdéskörét vizsgálja. Ezúttal is csak a szignifikáns különbséget mutató párokat mutattuk be.

65. táblázat. Az összevont változók és az öntisztelet közötti különbségvizsgálatok eredménye a tanárok körében (n=50)

Skálák	*Páros t-próba*	
	t	*p*
Öntisztelet – Társas monitorozás képessége	3,22	<0,01
Öntisztelet – Leleményesség	2,70	0,01
Öntisztelet – Szociális alkotóképesség	4,14	<0,01
Öntisztelet – Kitartás	3,36	<0,01
Öntisztelet – Impulzus kontroll	3,75	<0,01
Öntisztelet – Érzelmi kontroll	2,79	<0,01
Öntisztelet – Ingerlékenység gátlás	4,71	<0,01

Az *Öntisztelet* általában a szociális közegen belül érvényesül. A saját teljesítményhez való viszony és az önkép másokkal összevetve érvényesül.

Az *Öntiszteletre* adott válaszok jellemzőbbek voltak, mint a többi, 65. és 66. táblázatban látható, többi faktoré.

66. táblázat. Az összevont tényezők és az öntisztelet közötti különbségvizsgálatok eredményei a sportolók körében (n=50)

Skálák	*Páros t-próba*	
	t	*p*
Öntisztelet – Növekedés érzés	2,51	0,02
Öntisztelet – Társas monitorozás képessége	6,00	<0,01
Öntisztelet – Leleményesség	2,95	<0,01
Öntisztelet – Társas mobilizálás képessége	4,22	<0,01
Öntisztelet – Szociális alkotóképesség	2,28	0,03
Öntisztelet – Szinkronképesség	3,49	<0,01
Öntisztelet – Kitartás	4,48	<0,01
Öntisztelet – Impulzuskontroll	2,07	0,04
Öntisztelet – Érzelmi kontroll	8,88	<0,01
Öntisztelet – Ingerlékenység gátlás	9,25	<0,01

A továbbiakban regresszióanalízissel megvizsgáltuk, hogy a pozitív gondolkodást, mint függő változót, milyen mértékben magyarázza az, hogy a vizsgált csoport hogyan vélekedik a többi összevont tényezőről (67. táblázat).

67. táblázat. A pozitív gondolkodásra, mint függő változóra számított regresszióanalízis eredménye a többi összevont változó alapján, a sportolók tekintetében (n=50)

Összevont változók	*r*	*β*	*r·β·100*	*Szign.*
Kontroll érzés	0,35	0,10	3,49	0,55
Koherencia érzés	0,38	0,19	7,15	0,30
Öntisztelet	0,32	-0,36	-11,48	0,06
Növekedés érzés	0,54	0,29	15,60	0,09
Kihívás, rugalmasság	0,50	0,40	19,77	0,02
Társas monitorozás képessége	0,18	0,24	4,39	0,10
Leleményesség	0,49	0,21	10,12	0,14
Énhatékonyság érzés	0,36	-0,24	-8,53	0,19
Társas mobilizálás képessége	0,03	<0,01	<0,01	0,99
Szociális alkotóképesség	0,20	-0,14	-2,81	0,44
Szinkronképesség	0,60	0,20	11,90	0,37
Kitartás	0,39	0,28	10,77	0,07
Impulzuskontroll	0,52	0,15	7,91	0,44
Érzelmi kontroll	0,25	-0,05	-1,30	0,73
Ingerlékenység gátlás	0,49	-0,01	-0,41	0,96
Megmagyarázott variancia (%)		66,6		

A *Pozitív gondolkodást* az összevont változókból képzett faktorok a sportolóknál a regresszióanalízis alapján ($F = 4,51$; $p < 0,01$) 66,6 %-ban magyarázták. Az 67. táblázat szerint megállapítható, hogy öt változó bírt szignifikáns magyarázó erővel ($p < 0,05$).

A legnagyobb értékű lineáris együtthatója a *Kihívás, rugalmasság* faktornak volt. Eszerint a sportolók pozitív orientációját jelentős mértékben befolyásolja, hogyan viszonyulnak a különböző kihívásokhoz, illetve összességében a pozitív gondolkodást jelentősen befolyásolja a többi vizsgált tényező együttese. A sportolóknál találtunk olyan tényezőket, amelyek a pszichológiai immunkompetencia kérdőív faktorainál nem jelentek meg, de nagyon fontosak lehetnek, mint pl. az edző személye, vagy a múlt sikerei stb. Ezek a befolyásoló tényezők a flow interjúknál jelentek meg (67. táblázat).

Szintén regresszióanalízissel vizsgáltuk, hogy a *Pozitív gondolkodás* tényezője milyen mértékben befolyásolja a többi tényezőt a tanárok esetében (68. táblázat).

68. táblázat. A pozitív gondolkodásra, mint függő változóra számított regresszióanalízis eredménye a többi összevont változó alapján a tanárok tekintetében (n=50)

Összevont változók	*r*	*ß*	*r·ß·100*	*Szign.*
Kontroll érzés	0,27	-0,33	-8,95	0,01
Koherencia érzés	0,45	0,27	12,36	0,08
Öntisztelet	0,52	-0,08	-4,11	0,59
Növekedés érzés	0,60	0,14	8,68	0,30
Kihívás, rugalmasság	0,63	0,25	15,59	0,04
Társas monitorozás képessége	0,35	0,14	4,99	0,23
Leleményesség	0,42	0,04	1,71	0,76
Énhatékonyság érzés	0,66	0,34	22,21	0,04
Társas mobilizálás képessége	0,40	0,10	4,10	0,36
Szociális alkotóképesség	0,32	-0,10	-3,33	0,46
Szinkronképesség	0,30	-0,10	-3,06	0,43
Kitartás	0,48	-0,06	-2,89	0,64
Impulzuskontroll	0,29	0,07	2,03	0,50
Érzelmi kontroll	-0,15	-0,42	6,46	<0,01
Ingerlékenység gátlás	0,49	0,46	22,41	<0,01
Megmagyarázott variancia (%)		78,2		

A regressziós modellre végzett szignifikancia - vizsgálat eredménye alapján ($F = 8,13$; $p < 0,01$) a megmagyarázott variancia összességében 78,2 % volt. A *Pozitív orientációt* a tanárok esetében jobban magyarázza a változók eredménye, mint a sportolóknál. Ez arra mutat rá, hogy az általunk vizsgált sportolók esetében más tényezők is szerepet játszanak véleményük, gondolkodásmódjuk formálásában. A tanárok esetében a pozitív gondolkodást leginkább az *Ingerlékenység gátlás* és az *Énhatékonyság érzés* eredménye befolyásolta (68. táblázat).

6. DISSZKUSSZIÓ

A disszertáció elsődleges célja, hogy egy hatékony mentális oldalt fejlesztő edzéstervet készítsünk. A sportolók mentális túlterheltsége közismert. Az edzések színterein történő agresszió, mint a motiválás szinte kizárólagos eszköze elfogadhatatlan, mint ahogy *Gyömbér és Kovács* (2012) és *Balogh, Győri, Hajdúné, Mikulán, Molnár, Szablics, Szász és Vári* (2014) is írja. Új utak keresése a feladat, annak szellemében, hogy megőrizhessük a világon kialakított hegemóniánkat és a sportolók egészsége sem károsodhat (*Szatmári,* 2009). Fő szempont volt a dolgozat megírásánál a későbbi civil életben való egészséges boldogulás elősegítéséhez kutatási projektek összeállítása, ennek szükségességét *Oláh* (2005) is erősíti. A kijelölt fő cél megvalósításához igazodtak kutatásunk részcéljai. Az élmény (flow) világának (interjúk, fotók) feltérképezése, amelyet a versenyzést abbahagyó válogatott kajak - kenusokkal végeztettünk (*Falus*, 2004). A versenyzőket ábrázoló fotókat *Ekman Friesen és Hager* (2002) sikerült az általuk kidolgozott módszerrel kutatásunk eszköztárába emelni és ennek segítségével a videóanyagot saját módszerünkel továbbfejleszteni. Interjúkra és a versenybeszámolókra alapozva, a versenyzői és edzői tapasztalataink felhasználásával, a szakirodalommal megerősítve egy mentális oldalt fejlesztő edzéstervet készítettünk. A fejlesztő programhoz videó anyag is készült, valamint kialakítottunk egy egységes kenus terminológiát is. A tantervi (videó elemzés, játékok) foglalkozások hatékonyságának mérését is elvégeztük. Polár szisztémával is ellenőriztük a flow közeli élmény megélését edzés közben. Az edzésen mért szívfrekvencia értékeket összevetettük az interjúk során elmondott élményekkel, így reális képet kaphattunk a flow közeli élmény megélésének pillanatáról. Ismereteink szerint hasonló összefüggést elemző publikáció nem készült.

A mentális foglalkozás (edzés) bevezetése és háromévi gyakoroltatása után Oláh és munkatársai által szerkesztett kérdőívvel méréseket végeztünk, amelyet a saját (kezelt) versenyzőinkkel és kontrollcsoporttal (más egyesületekben sportoló kenusok) végeztettünk el. Ebben az esetben a mérések validált flow kérdőívvel történtek (*Oláh*, 2005). A saját csoport eredményét összevetettük kontroll csoport eredményeivel is. A felmérésnél a rövidített Flow (*Oláh*, 2005) Kérdőívet használtuk és interjút is készítettünk. A kérdések összeállításánál az eddigi kutatások tapasztalataira hagyatkoztunk. Oláh és munkatársai által kidolgozott kérdőíveket kenus élsportolók tekintetében történő alkalmazása először valósult meg.

Végül az élsport egészségre gyakorolt hatását mértük Pszichológiai Immunkompetenciát mérő Kérdőívvel, volt élsportolókkal és kontrollcsoporttal, amely olyan pedagógusokból állt, akik nem végeztek fizikai aktivitást. Mivel vizsgálataink több lépésből és mérésből tevődtek össze, amelyek logikailag egymáshoz kötődtek, ezért kutatási projekteket fogalmaztunk meg.

Az első projekt a flow élmény átélésének leírása a jelentős versenyeken volt. A válogatott kenus sportolók az előre megfogalmazott kérdésekre interjú során válaszoltak.

A második projektben azt vizsgáltuk, hogy a retrospektív eredmény alkalmas-e egy mentális oldalt fejlesztő edzésterv kidolgozására. Az irodalomban nem találtunk hasonló mérést, az ismertetett kutatás úttörő az élsport területén. Kutatásunk *Jackson és Csíkszentmihályi* (2001), *Nagy* (2000), *Oláh* (2005) eredményeire épül.

A harmadik projekt az újonnan bevezetett edzésterv hatékonyságának növelése érdekében felvételek készítése volt a kenus mozgásról. A kenus technika elemzése, valamint egységes oktatási és kenus szaknyelvi terminológia kialakítása.

A negyedik projektben az általunk fejlesztett edzésterv alapján sportolóink saját technikai tudásáról alkotott képének felmérése, flow élmény megélésének mérése és ellenőrzése pulzusmérő órával. Mivel élsportolóknál először mi alkalmaztuk ez a módszert, nem ált módunkban más tudományos méréssel összehasonlítani.

Az ötödik projekt az edzésen gyakorolt készségek hatásának vizsgálata a flow élmény megélésének vonatkozásában.

A hatodik projekt a Pszichológiai Immunkompetencia mérése volt, továbbá az élsportolók koherencia vizsgálata. Az élsport befejezése utáni időszak monitorozása a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív skálái alapján.

A feltárt szakirodalom és a tapasztalat is azt mutatja, hogy az edzéseken az eddig bevált gyakorlaton változtatni kell. *Gombocz* (2008) publikációjában a sportedzők nevelési hátterének hiányosságait taglalja, mely szerint a mentális oldal ismerete nélkül nem lehet eredményes a tevékenység. Dubecz hagyma ábrája szintén téziseinket igazolja (*Radák,* 2016. 16. o). A sportági fejlesztés csak a sportoló nevelésén keresztül hat. Idézzük egy ezüstérmes olimpikon gondolatát: „nem az a baj, ha bal lábbal ébredsz az olimpiai döntő napján, hanem az, ha úgy maradsz (*Gyömbér és Kovács*, 2012, 27. o.)”! A versenyen résztvevők tisztában vannak a Jean Valjean jelenséggel, mikor külső és belső motiváció együtteseként létrejön az a „plusz” ami beröpíti a hajót. Ezt a sportban úgy mondjuk „a szíve hajtja”. Nem mindegy, hogy ki van a versenyző mellett a nagy versenyen. A versenyző akkor felkészült, ha fizikális és mentális állapota megfelelő, és a verseny napján

az edzőjével gondolatai összeérnek (*Radák,* 2016). Ennek hiányát az idei Riói Olimpián is tapasztalhattuk számos sportágban. A kondíció megvolt, az edzői és sportvezetői hozzáadott értékek hiányoztak.

A motoros képesség fejlesztéséhez segédanyagot készítettünk, amely elősegíti a kihívás képesség egyensúlyát Az edzésterhelés szintjének emelésével a terhelés tűrés foka is nő a sportoló alkalmazkodik és a stressztűrés szintje is emelkedik *Bíróné,* 2011; *Katics,* 2015, *Radák,* 2016).

Az egészségfejlesztés folyamatának megvalósítása több szintéren történik, kiemelten fontos területei az iskola és a sportegyesület. Az élsportoló nevelésének feladatai közé tartozik az egészség megóvása és védelme egész élete folyamán. A sportolókat meg kell tanítani arra, hogy képesek legyenek egészségüket kontrollálni, fejleszteni, hogy a későbbi civil életben előnyként éljék meg sportolói múltjukat (*Barabás,* 2006). Felmérést végeztünk olimpiai és világbajnok sportolókkal, kíváncsiak voltunk az aktív sportolást abbahagyó kenus versenyzők pszichológiai immunitására.

A kutatás kérdéseit négy csoportra osztottuk.

1. *Módszerek*: mennyire alkalmas a használt mérőeszköz a Pszichológiai Immunrendszermérő Kérdőív, valamint a Flow Kérdőív az edzésprogramban résztvevő sportolók flow élménnyel kapcsolatos élményeinek mérésére.

2. *Összefüggések elemzése:* a témával kapcsolatos elképzeléseinket és a felmerülő kérdéseket a kérdésfeltevés és hipotézis fejezetben ismertetjük. Az eredményeket a 6-dik fejezetben foglaljuk össze.

3. *Fejlesztés*: az egészségfejlesztés szellemében kidolgozott kenus edzésprogramnak a hiánya, illetve ennek a szemléletnek más sportágakban tapasztalt pl. *Gyömbér és Kovács* (2012) által leírt pozitív következménye sarkallt bennünket integratív edzésprogram kidolgozására. A szakirodalmi feldolgozás alapján, valamint az élsportban versenyzőként és edzőként gyűjtött tapasztalatunk alapján megbizonyosodtunk arról, hogy változtatni kell az edzésmódszereken. Erre támaszkodva kidolgoztunk egy edzésprogramot az egészségfejlesztés szemléletében.

4. B*eválás vizsgálata:* a disszertációban szereplő vizsgálatokban két validált Flow (Flow megélésével kapcsolatos élmény) Kérdőívet (*Oláh,* 2005) és Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívet használtuk (*Oláh,* 2005). Az interjú kérdéseit *Oláh* (2005) útmutatása és a szakirodalom alapján kutatócsoportunk állította össze (*Csíkszentmihályi,*

2001; 2010; 2013a,b; *Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001; *Pates és Palmi,* 2002; *Oláh,* 2004, 2005; *Seligman, Steen, Park és Peterson*, 2005; *Csíkszentmihályi, Abuhamdeh, Nakamura, Andrew, és Dweck,* 2005; *Szondi*, 2006; *Csíkszentmihályi, Rathunde, Whalen*, 2010, *Csíkszentmihályi és Halton* 2011; *Csíkszentmihályi és Schneider*, 2011.

A jóságmutatók szerint a Flow Kérdőív és a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív összes része, valamint a teljes kérdőív is megbízható. Megfelelt a mentális állapot, valamint a megküzdés összefüggésének mérésére.

H₁. Megbízható eredmény mutatja az eredményesség és a flow állapot közötti összefüggést, mely igazolta, hogy a flow élményének a megélésének lehetősége növelte a sportoló eredményességét (*Csíkszentmihályi,* 2001; 2010; 2013a,b; *Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001; *Oláh,* 2005; *Seligman, Steen, Park és Peterson,* 2005; *Csíkszentmihályi, Abuhamdeh, Nakamura, Andrew, és Dweck,* 2005; *Szondi*, 2006; *Csíkszentmihályi, Rathunde, Whalen*, 2010; *Csíkszentmihályi és Halton* 2011; *Csíkszentmihályi és Schneider*, 2011). Ismételt adatfelvétellel – az első mérés után 30 nappal ellenőriztük a megbízhatóságot.

H₂. Az interjúk eredményei igazolták azt a feltételezésünket, hogy a fontos versenyeken elért egyéni csúcseredmények elérésekor valamennyi versenyző megélte a flow közeli élmény állapotát.

H₃. A bevezetett és kipróbált, komplex edzésterv segítette a résztvevő versenyzőket pozitív mentális állapot elérésében és a flow közeli élmény átélésének lehetőségében. A mérés eredménye igazolja, hogy az edzésprogram használata megalapozott és aktuális (*Oláh*, 2005, 2007-2013).

H₄. A versenyzők pozitív mentális állapotát és a flow közeli élmény átélését a tantermi elemzésen alapuló fejlesztő stratégia pozitívan befolyásolja (*Nagy,* 2000; *Csíkszentmihályi,* 2001; *Jackson és Csíkszentmihályi*, 2001; *Oláh,* 2005; *Csíkos,* 2007; 2009; *Józsa,* 2007; 2015; *Csapó,* 2015).

H₅. Az eredmények alapján egyértelművé vált, hogy a technikai tudás optimális szintje szükséges a kihívás leküzdéséhez. Ebből következik, hogy a pozitív élmények a flow közeli élmény megéléséhez szükséges készségeket erősítik (*Wulf és Lewthwaite,* 2010). Műszeres méréssel is igazoltuk, hogy a bevezetett edzésprogram hatékony. A szívfrekvencia méréseredményei mutatták az edzéseken a flow megélésének a lehetőségét és ezt a hatást a beszámolók is erősítették.

H_6 Az edzések során megélt flow élmény növeli az eredményességet. A felmérést a program végén megismételtük, és a két eredményt összehasonlítva jutottunk az ismertetett eredményre (*Seifert és Hedderson*, 2010).

H_7. Ennél az állításnál szintén a megbízhatósági mutatók alapján döntöttünk úgy, hogy a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívet választjuk felméréseinkhez. A koherencia érzék vonatkozásában a saját méréseredményeknél nem született azonos eredmény a megjelent tanulmányokkal (*Scheier és Carver,* 1985; *Carver, Scheier és Armstrong,* 2012; *Oláh,* 2004; 2005; 2007-13). Az ok a sportolók túlzott szabálykövető magatartásával hozható összefüggésbe (*Gombocz*, 2005). Nem rugalmasak, edzői utasításokat hajtanak végre a kenusok. Az egyéni kreativitás a sportág jellegéből adódóan nem létszükséglet. Az elvégzett munka mennyisége és minősége a mérvadó (*Szabó,* 2015a).

H_8. Feltételezésünk alapján az eredmények megerősítették, hogy a sportolók fontosabbnak tartották azokat az állításokat, melyek a szociális alkotó képességhez, impulzuskontrollhoz, valamint a kontrollérzéshez kapcsolódnak. A pedagógusok a koherencia érzéssel kapcsolatos állításokat jelölték lényegesnek. Abban a kérdésben, hogy a későbbi civil életben hasznosítható-e a megszerzett pszichológiai immunitás, a korábbi vizsgálataink (*Szabó*, 2010; 2011; 2012; 2013a,b,c; 2014a,b; 2015a,b; 2016) és a szakirodalom eredményeivel is megegyező adatokat kaptunk (*Oláh*, 1999; 2004; 2005; *Oláh*, *Nagy* és *G. Tóth*, 2010; *Bredács és Kárpáti,* 2012). Az eredmények a koherencia érzékkel kapcsolatos állítást kivéve (H_7) igazolták hipotéziseinket.

7. ÖSSZEGZÉS

A pozitív pszichológiai irányzat az 1970-es években jelent meg a köztudatban az Egyesült Államokból indulva (*Hamvai* és *Pikó*, 2008, *Pinczés*, 2015). Célja az egyén és a közösség jólétének fejlesztése (*Seligman* és *Csikszentmihályi,* 2000). Magyarországon empirikus kutatásokat végez a témában többek között *Oláh* (2007-2013), akinek validált mérőeszközei adták a flow és az egészségi állapot méréséhez a hátteret. Jelenleg a hazai médiában az élsportban folyó edzői tevékenység megítélése nem egyértelmű. Az olimpiákon eredményességünk megkérdőjelezhetetlen, de a pedagógiai kutatások eredményeit még nem hasznosítják az edzők kellő mértékben. Magyarországon nóvum volt Granek István testnevelő, edző és Szövetségi Kapitány munkája (*Granek,* 1966). Irányt mutatott a szaknyelv fejlesztéséhez és a pedagógiai módszerek kiválasztásához, elsősorban az utánpótláskorú kajak - kenusok nevelésében. Külföldi publikáció a kenu sportág fejlesztéséhez kevés van *Lencz* (2011); *Szántó* (2014), hiszen a *Granek* (1966) könyvben is ismertetett magyar kajak-kenus technika és módszer iránytű volt a világ sportedzői számára. Mára ez a hegemónia a kenu sportágnál megtörni látszik, ezért kell még időben lépni, hogy bennünket másoljon a világ.

Célkitűzés egy mentális oldalt fejlesztő tananyag elkészítése volt, melyet kutatási projekteken keresztül végeztünk el.

Az első projektet alkotó keresztmetszeti vizsgálat, amelyet értekezésünkben bemutatunk a volt világklasszis kajak-kenus versenyzők leírásai a bajnoki cím elnyerésekor.

Az első vizsgálat volt az alapja a második projektben szereplő fejlesztett módszertani anyagnak a kihívás képesség fejlesztéséhez, amely segítségével legyőzhetőkké válnak a világ legeredményesebb kenus versenyzői. A vizsgálat interjúk során történt.

A harmadik projektnél az összefüggések feltárásához felhasználtuk az edzéseken elsajátított módszerek által elért eredményeket. Videó felvételeket készítettünk a saját kenus technikáról és azt elemezve új technikai elemeket és szaknyelvet tanítottunk a felkészített saját versenyzőknek.

A negyedik projektben pedig a saját tudásukról alkotott képet mértük fel a felkészített versenyzőknél.

Az ötödik projektben ellenőriztük a kontrollcsoport általi összevetéssel, módszerünk helyességét, beválását.

A hatodik projektben az élsport hatását vizsgáltuk az egészségre, volt válogatott kenusokkal és nem sportoló pedagógusokkal.

Keresztmetszeti vizsgálatok eredményeivel kívántuk bizonyítani, hogy a hagyományos edzésmódszerek kiegészítése fontos. Az interdiszciplináris területek eredményeinek felhasználása szükséges.

Empirikus vizsgálataink kutatási kérdései hat terület köré szerveződtek.

(1) A Flow élmény megélése növeli-e az eredményességet?
Igazán nagy eredmény csak flow állapotban születhet-e?

(2) Alkalmazható-e mentális oldalt fejlesztő edzésterv felnőtt válogatott kenus sportolóknál?

(3) Időszerű-e egy egységes kenus szaknyelv kialakítása?
A korszerű kenus eszközök alkalmazása indokolja-e a szaknyelv módosítását?
Az edző és versenyzője közötti egyértelmű kommunikáció segítheti-e a flow megélését?

(4) Milyen tudással rendelkeznek a felmért sportolók kenus technikai tudásukat illetően?
A technikai tudás magas szintje elősegíti-e a flow megélését?
Kimutatható-e a flow közeli élmény megélésének pillanata mérőeszközzel?

(5) A fejlesztő program befejezésekor a flow megélésének valószínűsége jelentősen megnő-e?

(6) Az élsportoló kenusok koherencia érzéke fejlettebbé válik-e az edzés hatására?
A sportoló az élsport befejezésével mennyiben tudja hasznosítani egészsége érdekében a tanult készségeket? Tudomásunk szerint sportágunkban ilyen jellegű kutatást nem folytatnak.

A keresztmetszeti vizsgálatok során a sportolást abbahagyó válogatott kajak - kenusokat vizsgáltuk kimondottan az élsportolói életforma folyamán kialakult összefüggések viszonylatában. Interjúkat készítettünk, amelyben a válogatott kajak - kenus sportolók beszámolója a legnagyobb sikerükről, egyaránt azonos élményekről szól. Eredményeink szerint az interjúban adott válaszokban a versenyekre való tökéletes felkészülést, és a könnyed, erőlködés nélküli megmérettetést emelték ki a sportolók.

Az edzésprogram összeállításához szakirodalmi feltárással gyűjtöttünk anyagot. Szakirodalomra és az első méréseredményre támaszkodva fejlesztő programot állítottunk össze. A sportág szakirodalmát magyar és külföldi kajak-kenu tankönyvek képezik. Ezt az anyagot bővítettük saját tankönyv megjelentetésével, így segítve az eredményességet.

A kenuzás alaptechnikája az eszközök fejlődésével párhuzamosan jelentős változáson ment keresztül. A mozgástanulás folyamatában az edző szaknyelven elmondja a cselekvés folyamatát, így sportolói követni tudják az elmondott és bemutatott folyamatot.

A fénykép és videó elemzése és a megbeszélések fejlesztették a sportolók sportági szókincsét. Bizonyítást nyert, hogy a mozgásos cselekvés tanulásakor fontos, hogy a kenus tudja, hogy az edző mit szeretne elérni és megértse őt.

A flow megélésének valószínűsége a tanulás folyamatával és a technikai biztonság által nőtt. A mérési eredmények és a flow megélésével kapcsolatos élmények leírásai is azt bizonyítják, hogy a flow megélésére is kevesebb esély volt, ha az edzőkkel való munka és a mozgástanítás alatt nem volt meg az összhang. Ez visszavetette a saját munkájukba és eredményességükbe vetett önbizalmat, és enélkül a flow megélésére is kevesebb esély volt.

A mintaválasztás egységei saját kenus sportolók és a kontrollcsoport más egyesületek versenyzői. Az adatfelvételt megelőzően feldolgozásra került a témakör irodalma.

A mérés során a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívet használtuk. Feltételeztük, hogy a sportolói múlt a pozitív változásokat segíti. A fejlett pszichológiai immunitásnak indukáló hatása van a nehézségek leküzdésében, és összefügg az áramlatélmény megélésének gyakoriságával. A koherencia érzéssel kapcsolatos válaszokat az első helyre a nem sportoló pedagógusok tették. A sportolók a kontrollképességhez kapcsolódó válaszokat preferálták. Ők a dolgok irányíthatóságát tartják fontosnak. Második helyre a sportolók az öntiszteletet, a tanárok a növekedésérzést rangsorolták. A sportolókra a saját eredményük feletti büszkeség, a tanárokra inkább a fejlődésük biztosítása a jellemző. Az egyéni szakmai előremenetelt mindkét csoport egyaránt fontosnak találta. A sportolói múlt a pozitív változások elérését segíti. Birtokában az egyén a lehetőségeihez leginkább illeszkedő megküzdési stratégiát választja.

A tanár - sportoló összehasonlítás esetében a tanárokra jellemzőbb volt a koherencia érzés, viszont a flow-hoz kötődő edzések utáni eredmények rámutattak, hogy a sportolók úgy érezték már jobb eredményre képesek. Ehhez pedig azt kellett megélniük, ami az interjúban is sokszor szerepelt, hogy eggyé váltak a hajóval, minden stimmelt stb.

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív jelezte általában a sportolók hátrányát a koherencia terén, a flow - kérdőív pedig rámutatott, hogy megfelelő edzés módszerekkel úgy érezheti a versenyző, hogy jobban teljesít. Ez a tény azonban már koherens személyiséget feltételez. Így a többféle kutatási módszer (a két kérdőív + interjúk és polár szisztéma) indokolt és a fejlesztő program hatásossága is bizonyítható.

8. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT JELENTŐSÉGE, TOVÁBBI KUTATÁSI FELADATOK

Kutatási eredményeink alapján beigazolódott a mentális oldalt fejlesztő program hasznossága. A 2012-ben elért versenyeredmények is igazolták a kutatási eredményeket. A Londoni Olimpiát megelőző Európa Bajnokságon versenyzőink két versenyszám kivételével kiharcolták az indulás jogát. A versenyen dobogós és pontszerző helyek megszerzésével bizonyított a fejlesztett csoport. A 2012-es olimpián egy versenyző tartalékként szerepelt.

A kutatás motivációja az edzőképzésben hasznosítható anyag elkészítése volt. A jövőben fontos a sportedzők képzésénél a pedagógiai háttér és a mentális oldal fejlesztési lehetőségeinek ismerete. Nem csak az élsportolók felkészítésénél, hanem a mindennapi edzésmunka során is fel kell ismerni a problémákat, és indokolt esetben szakember segítségét kérni. A mindennapi edzések során a flow közeli élmény megélésével az egészségfejlesztés területén tehetünk sokat. Keményen helytálló személyiség nevelésével a későbbi civil életben is jobban teljesítenek a sportágban szocializálódottak. Az edzői munka folyamatában sok edző nem érzi kompetensnek magát a sportolóval való interakciók során különböző megoldások alkalmazására. Erre eddig kialakult gyakorlat nem volt. A sportolók gyakran cserélnek edzőt és egyesülete. Az ok nem csak a módszerek helytelenségéből adódik. A különböző szakemberek (pedagógus, pszichológus, orvos) jelenléte az edzéseken csak egy- két alkalommal szervezhető meg. A második vonal esetében pedig soha, ezért is morzsolódnak le sokan, mert nem kapják meg a megfelelő szintű felkészítést.

Eredményeink megalapozzák az edzőképzésben bevezetendő kurrikulumot, amelynek kimeneti követelményében szerepel olyan fiatal szakember kibocsátása aki: 1. elkötelezett híve a pozitív pszichológia alkalmazásának munkája során. 2. tisztában van azzal, hogy a flow közeli élmény elérése fontos motivációs tényező a sportoló felkészítésében. 3. az egészségfejlesztés komplex ismeretanyagát elsajátítva, későbbi munkájában ezt a szemléletet alkalmazva képezi és trenírozza a rábízott élsportolókat. 4. felelősséget érez a versenyzők aktív pályafutását követő életútja iránt, hogy azokat az évtizedeket is megfelelő egészségi állapotban éljék meg.

Az elmúlt évben az Antidopping konferencián elhangzott adatok és a *MACS,* 2016 jelentése szerint 10 pozitív teszt volt Magyarországon. Sportágunkban 5 fő kajakos volt érintett, 2 főnek volt pozitív drogtesztje 3 férfi kajakos dopping vétséget követett el

(*MACS,* 2016). Az erőnléti, a mentális és a kognitív fejlesztés párhuzamosságával kizárhatóvá válhat a stimuláló szerek alkalmazása. A sportoló nevelése által a problémamegoldás eszköztára bővülhet. Az edzői munka pedagógiai oldalának erősítésével segíteni lehet a fent említett szituációkon, és a versenyző nem érzi magányosnak magát. Ezen felül elérhetővé válhat az önkép javítása és a motivációs lehetőségek szélesebb köre.

A továbblépés kutatólaboratóriumi vizsgálatokkal történhet. Érdekes, hogy a flow élménnyel kapcsolatban az eddigi irodalom szinte kizárólag a flow érzelmi oldalával foglalkozik, vagyis elsősorban társadalomtudományi szemlélettel közelíti meg a kérdést. Ugyanakkor egészen biztos, hogy a flow élménynek biokémiai markerei is vannak, és genetikai háttere is lehet. A lehetséges biokémiai markerek kapcsán talán az endorfinok felszabadulása a legkézenfekvőbb, de nyilván más molekulák is szóba jöhetnek. A kérdés vizsgálata igen nehéz, mivel feltételezné a flow élmény alatt vett vérminták analízisét. Ráadásul a dolog csak emberben vizsgálható, hiszen nem rendelkezünk állatkísérletes flow élmény modellel. Emberben sem ismerünk olyan eljárást, amellyel a flow élmény kiváltható lenne standardizált módon. A biokémiai megközelítés viszont a flow élmény kutatás ígéretes területe lehet. Talán könnyebb a feltételezett genetikai háttér vizsgálata, hiszen tudjuk, hogy vannak olyan emberek, akik gyakran élik meg a flow élményt és vannak olyanok, akik soha. Ennek a különbségnek talán lehet genetikai háttere, valószínű azonban, hogy ez nem egy génhez kötött sajátság. Úgy gondoljuk, hogy mindkét területen az elkövetkezendő években jelentős ismeretanyag-bővülés jön majd létre.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Az Egészségfejlesztés és versenyzők felkészítése pozitív pszichológia alkalmazásával című dolgozat elkészítése és a kutatás folyamán sokat segítettek a Doktori Iskola tanárai, előrevivő és hasznos meglátásaikkal.

Barabás Katalin áldozatos emberi és szakmai támogatása nagyon fontos volt, és ezt köszönöm.

A szakirodalmak feltárásában sokat segített *Pásztorné Batta Klára*, a felvételek készítésénél pedig *Béres Sándor*. Köszönöm a felmérésben résztvevő kenusoknak és pedagógusoknak, hogy lehetővé tették a kutatás lebonyolítását

IRODALOM

András Krisztina (2002): *A sport és az üzlet kapcsolata – elméleti alapok*. 34. sz. Műhelytanulmány. Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem, Vállalatgazdaságtan Tanszék, Budapest.

Ames, C. és Archer, J. (1988): Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation process. *Journal of Educational Psychology*, **80.** 3. sz. 260–267.

Antonovsky, A. (1979): *Helth, Stress, and Coping: New Perspectives On Mental and Physical Well-Being.* Jossey - Bass Publishers, San Francisco.

Antonovsky, A. (1987): *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well.* Jossey – Bass Publishers, San Francisco.

Apor Péter (2010): Az egészség ára. A gazdaságosság kérdései életmód változtatás és gyógyítás terén. *Orvosi Hetilap*, **151.** 19. sz. 788–794.

Atkinson, R. C. és Hilgard, E. (2005): *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest. 363-406.

Ádány Róza (2012): *Megelőző orvostan és népegészségtan*. Medicina Könyvkiadó Zrt, Budapest. 15-36.

Bailis, D. S., Segall, A., Mahon, M. J., Chipperfield, J. G. és Dunn, E. M. (2001): Perceived control in relation to socioeconomic and behavioral resources for health. *Social Science and Medicine*, **52.** 11. sz. 1661–1676.

Bakanek *György* (2013): *Ahol az élsport kezdődik, ott véget ér az egészség*. 2016. 08. 03.-i megtekintés:http://nol.hu/sport/ahol_az_elsport_kezdodik__ott_veget_er_az_egeszseg-1401469

Bakke, A. M. (2004): *Do the French like English?* Szakdolgozat. University of Bergen, Department of foreign languages, Bergen.

Balogh László, Győri Ferenc, Hajdúné Petrovszki Zita, Mikulán Rita, Molnár Andor, Szablics Péter, Szász András és Vári Beáta (2014): *Sporttudomány a mindennapos testnevelés szolgálatában.* 2016.08.10-i megtekintés: http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop13e/tananyag_html/sporttudomany/

Barabás Katalin (2006, szerk.): *Egészségfejlesztés – Alapismeretek pedagógusoknak.* Medicina Kiadó, Budapest.

Batta Klára (2002): *A tornasport nevelő hatásának empirikus vizsgálata.* Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Nevelés és Sporttudomány Tudományági Doktori Iskola, Budapest.

Baumann, N. (2012): Autotelic personality. In: Engeser, S. (szerk.): *Advances in Flow Research.* Springer, Hedelberg. 165–186.

Bergh, H., Baigi, H., Fridlund, B. és Marklund, B. (2006): Life events, social support and sense of coherence among frequent attenders in primary health care. *Public Health,* **120.** 3. sz. 229–236.

Betsch, T. és Haberstroh, S. (2014): *The Routines of Decision Making.* Psychology Press, London.

Bély Miklós és Kálmánczhey Zoltán (1967): *Testneveléselmélet.* Tankönyvkiadó, Budapest.

Bíróné Nagy Edit (1977): *Sportpedagógia.* Sport Kiadó, Budapest. 38.

Bíróné Nagy Edit (2004, szerk.): *Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához.* Nordex Kft, Dialóg Campus Kiadó, Budapest. 65-77.

Bíróné Nagy Edit, Bognár József, Farkas Judit, Gombocz János, Hamar Pál, Kovács Attila Tamás, Mészáros János, Ozsváth Károly, Rétsági Erzsébet, Rigler Endre, Salvara, I. Marina, Szabó Béla, Tihanyiné Hős Ágnes és Vináné Kokovay Ágnes (2011): *Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához.* Dialóg Campus Kiadó - Nordex Kft, Budapest. 2016. 08. 15-i megtekintés:http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Birone_Nagy_Edit-Sportpedagogia/adatok.html

Bíróné Nagy Edit (2011): *Sportpedagógia.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest. 2016. 08. 15-i megtekintés http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Birone%20Nagy%20Edit%20%20Sportpedagogia/sportpedagogia.html

Bognár József, Tóth László és Baumgartner Eszter (2003): Gondolatok a tanulásról. *Iskolai Testnevelés és Sport,* **17.** 14–17.

Borkovits Margit (2014): *Szociálisan hátrányos helyzetű tanulók mozgásprogramja táplálkozási szokásuk és a testnevelésben mutatott teljesítményük alapján.* Doktori értekezés. Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged. 123.

Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Carney, R. M., Huber, M., Saab, P. G., Burg, M. M., Sheps, D., Powell, L., Taylor, C. B. és Kaufmann, P. G. (2004): Exercise, depression, and mortality after myocardial infarction in the Enriched trial. *Medicine és Science in Sports és Exercise,* **36.** 5. sz. 746–755.

Buda Béla (1974): *A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei*. Animula Kiadó, Budapest. 114-164.

Buda Béla (1988): *A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája.* Nemzeti Tankönyv Kiadó, Budapest. 91-157.

Buda Béla (1993): *Empátia és beleélés lélektana.* EGO SCHOOL Bt Kiadó, Budapest. 186-219.

Buda Béla és Hidas György (1972): Megfigyelések a visszajelentés hatásáról kiképző csoportokban. In: Lénárd Ferenc (szerk.): *Pszichológiai Tanulmányok, 13. Kötet,* Akadémia Kiadó, Budapest. 505–511.

Budavári Ágota (2007): *Sportpszichológia.* Medicina Könyvkiadó ZRT, Budapest.

Bredács Alice és Kárpáti Andrea (2012): A 14 - 16 éves művészeti képzésben részesülő tanulók pszichológiai immunkompetenciája és ennek integrációja a művészeti neveléssel. *Magyar Pedagógia,* **112.** 4. sz. 197–219.

British Heart Foundation National Centre (2014): *Economic costs of physical inactivity.* 2016. 08. 14-i megtekintés: http://www.bhfactive.org.uk/resources-and-publications-item/40/420/index.html

Carver, C. S,. Scheier, M. F. és Armstrong, G. H. (2012): Behavioral Self - Regulation, Health, and Illness. In: Baum, A,. Revenson, T. A. és Singer, J. (szerk,): *Handbook of Health Psychology: Second Edition*. Psychology Press, New York. 79–99.

Craft, L. L. és C. Landers, D. M. (1998): The effect of exercise on clinical depression and depresion resulting from mental illness: a meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **20**. 4. sz. 339–357.

Czeizel Endre (2004): *Sors és tehetség.* Urbis Kiadó, Budapest. 43.

Csapó Benő (2007): Hosszmetszeti felmérések iskolai kontextusban – az első átfogó magyar iskolai longitudinális kutatási program elméleti és módszertani keretei. *Magyar Pedagógia*, **107.** 4. sz. 321–355.

Csapó Benő (2015): A magyar közoktatás problémái az adatok tükrében. *Iskolakultúra,* **25.** 7-8. sz. 4–17.

Csepeli György (2006): Régi és új szociálpolitika. *Kritika.* **35.** 2. sz. 14–16.

Csépe Valéria, Győri Miklós és Ragó Anett (2007): *Általános pszichológia 2. - Tanulás - emlékezés – tudás.* Osiris Kiadó Kft. Budapest.

Csíkos Csaba (2007): *Metakogníció. A tudásra vonatkozó tudás pedagógiája.* Műszaki Kiadó. Budapest. 41-84.

Csíkos Csaba (2009): *Mintavétel a kvantitatív pedagógiai kutatásban*. Gondolat Kiadó, Budapest. 9-109.

Csíkszentmihályi Mihály (1998): *És addig éltek, amíg meg nem haltak. A mindennapok minősége.* Kulturtrade Kiadó, Budapest. 118-132.

Csíkszentmihályi Mihály (2001): *„Flow" - Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája.* Akadémiai Kiadó, Budapest. 20–105.

Csíkszentmihályi Mihály (2013a): *A fejlődés útjai - A flow folytatása - A harmadik évezred pszichológiája.* Nyitott Könyvműhely Kiadó Kft, Budapest. 219-247.

Csíkszentmihályi Mihály (2013b): *Az öröm művészete - Flow a mindennapokban.* Libri Könyvkiadó Kft, Budapest.

Csíkszentmihályi Mihály (2014): *Flow and the Foundations of Positive Psychology.* Springer, Hedelberg.

Csíkszentmihályi, M., Abuhamdeh, S., Nakamura, J. E., Andrew. J. és Dweck, C. S. (2005): Handbook of competence and motivation. *Guilford Publications,* **16.**

Csíkszentmihályi, M. Rathunde, K. és Whalen, S. (2010): *Tehetséges gyerekek: Flow az iskolában.* Nyitott Könyvműhely Kiadó, Budapest. 149-242.

Csíkszentmihályi, M. és Halton, E. (2011): *Tárgyaink tükrében - Az vagy, amit birtokolsz.* Libri Könyvkiadó, Budapest. 249-281.

Csíkszentmihályi, M. és Schneider, B. (2011): *Életre hangolva - A felnőtté válás útvesztői.* Nyitott Könyvműhely Kiadó, Budapest. 69-81.

Darwin, Ch. (1963): *Az ember származása és a nemi kiválasztás.* Gondolat Kiadó, Budapest. 265-613.

Dobozy László és Jakabházy László (1992): *Sportrekreáció.* Magyar Testnevelési Egyetem Kiadó. Budapest. 12-128.

Due, P., Hickman, M. és Komkov, A. (2001): Physical Activity. In: Currie, C., Samdal, O., Boyce, W. és Smith, R. (szerk.): *Health Behaviour in School-aged Children: a WHO CrossNational Study (HBSC). Research Protocol for the 2001/2002 Survey.* Child and Adolescent Health Research Unit (CAHRU), University of Edinburgh, 59–70.

Dubbert, P. M. (2002): Physical Activity and Exercise: Recent Advances and Current Challenges. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* **70.** 3. sz. 526–536.

Dumazedier, J. (1960). Current problems of the sociology of leisure. *International Social Science Journal,* **4.** 4. sz. 522–531.

Ekman, P., Friesen, W. V. és Hager, J. (2002). *Facial Action Coding System.* The Manual on CD ROM. A Human Face, Salt Lake City.

Emery, C. F., Hauck, E. R. és Blumnethal, J. A. (1992): Exercise adherence or maintenance among older adults: One-year follow-up study. *Psychology and Aging,* **7**. 3. sz. 466 - 470.

Epstein S. (1994): Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist,* **49**. 8. sz. 709–724.

Ewles, L. és Simnett, I. (2003): *Promoting Health: A Practical Guide.* Ballière Tindall, Edinburgh. 1-41.

Falus Iván (2004, szerk.): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest. 7- 67. és 123-170.

Falus Iván és Ollé János (2008): *Az empirikus kutatások gyakorlata - Adatfeldolgozás és statisztikai elemzés*. Nemzedékek Tudása Tankönyvkiadó, Budapest. 176-297.

Fehr, E., Fischbacher, U. és Gascher, S. (2002): Strong reciprocity, human cooperation, and the enforcement of social norms. *Human Nature,* **13**. 1. sz. 1–25.

Flensborg-Madsen, T., Ventegodt, S. és Merrick, J. (2005): Why is Antonovsky's sense of coherence not correlated to physical health? Analysing Antonovsky's 29-item Sense of Coherence Scale (SOC-29). *The Scientific World Journal,* **5.** 14. sz. 767–776.

Flensborg-Madsen, T., Ventegodt, S. és Merrick, J. (2006): Sense of coherence and physical health. Testing Antonovsky's theory. *The Scientific World Journal,* **6.** 9. sz. 2212–2219.

Forrai Judit, Bán Domonkos és Kaldau Diana (2008): Az egészségfejlesztés módszerei. In: Tompa Anna (szerk.): *Népegészségtani ismeretek.* Semmelweis Kiadó és Multimédiás Stúdió, Budapest. 21–29.

Füzesséry Gyula (1970): *Kajak - Kenu ABC.* Sport Kiadó, Budapest.

Fritz Péter (2007): *Az egészségi állapot komplex fejlesztésére irányuló módszer kidolgozása és annak hatékonyság vizsgálata főiskolai és egyetemi hallgatók körében.* Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem PTDI, Budapest.

Fritz Péter (2006): *Mozgásos rekreáció – Rekreáció mindenkinek I.* Bába Kiadó Szeged. 22.

Fritz Péter (2011): *Mozgásos rekreáció – Rekreáció mindenkinek I.* Bába Kiadó, Szeged. 36-50.

Fritz Péter (2015): *Szellemi rekreáció.* Dialóg Campus, Budapest. 15-27.

Fromm, Erich (1955): *The sane society.* Rinehart, New York. 153.

Fromm, Erich (1993): *A szeretet művészete.* Háttér Kiadó, Budapest. 21.

Gabnai Katalin (1998): *Drámajátékok.* Színházi Füzetek, 3. Marczibányi téri Művelődési Központ, Budapest.

Gerevich József (2000): Pszichoanalízis és természettudomány. *Psychiatria Hungarica,* **15.** 1. sz. 103–105.

Gintis, H., Bowles, S., Boyd, R. és Fehr, E. (2003): Explaining altruistic behavior in humans. *Evolution and Human Behavior,* **24.** 3. sz. 153–172.

Goda Gábor (2006): *Weight - flow kontakt. Goda method for human bridges.* 2016. 08. 11-i. megtekintés: http://weight-flow.com/

Goleman, D. (1995): *Érzelmi intelligencia.* Háttér Kiadó, Budapest. 59-150.

Gombócz János (1999): Az iskolai testnevelés problémái az ezredfordulón. *Kalokagathia,* **37.** 1-2. sz. 15–39.

Gombocz János (2004): A testnevelő tanár és az edző pedagógiai szerepe. In: Bíróné Nagy Edit (szerk.): *Sportpedagógia.* Dialog Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 159–160.

Gombocz János (2005): A sportegyesület, a nevelés helyszíne. *Kalokagathia,* **40.** 1-2. sz. 27–36.

Gombocz János (2008): *A sportolók nevelése.* PLANTIN-PRINT Eurotrans Kft, Budapest. 54-112.

Gosztolai Géza (2011): *Fejlődés és harmónia. Asszertív tréning.* 2016. 08. 13-i megtekintés: http://www.gosztolai.hu/modszertaram.html#text111

Graham, S. és Folkers, V. F. (2014): *Attribution Theory: Applications to Achievement, Mental Health, and Interpersonal Conflict (Communication).* Psychology Press, Taylor és Francis Group, London.

Granek István (1966): *Kajakozás - Kenuzás.* Sport Kiadó, Budapest.

Gresham, F. M. és Elliot, S. N. (1993): Social skills intervention guide: Systematic approaches to social skills training. *Special Services in the Schools,* **8.** 1. sz. 137–158.

Gyetvai György, Kecskemétiné Petri Adrien és Szatmári Zoltán (2008): *Testkultúra elméleti és kutatás-módszertani alapfogalmak.* Jegyzet. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet Kiadó, Szeged. 9-202.

Gyömbér Noémi és Kovács Krisztina (2012, szerk.): *Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek.* Noran Libró Kiadó, Budapest. 95-190.

Hakanen, J. J., Feldt, T. és Leskinen, E. (2007) : Change and stability of sense of coherence in adulthood: Longitudinal evidence from the Healthy Child study. *Journal of research in Personality,* **41**. 3. sz. 602–617.

Hanson*, S. és* Kraus, R. *(*1998): Women, sports, and science: Do female athletes have an advantage? *Sociology of Education*, **71**. 2. sz. *93–110.*

Hamvai Csaba és Pikó Bettina (2008): Pozitív pszichológiai szempontok az iskola világában: A pozitív pedagógia kihívásai. *Magyar Pedagógia,* **108.** 1. sz. Budapest. 71–92.

Hőgyes Dzsenifer, Borkovits Margit és Lippai László (2013): *Egészségmegőrzés és a munkahelyek. Egészségfejlesztési és rekreációs lehetőségek kutatása Szegeden*. Diploma dolgozat. Juhász Gyula Pedagógusképző Kar. Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet. Szeged.

Ibrahimovic, Z. Lagercrantz, D és Urbom, R. (2013): *I am Zlatan Ibrahimovic.* Penguin Books Ltd, London. 2016. 08. 14-i. megtekintés: https://www.amazon.co.uk/I-Am-Zlatan-Ibrahimovic/dp/024196683

Imre Nóra (2009): *Öröm, unalom és szorongás a tanórákon*. Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet, Budapest. 2016. 08. 14-i. megtekintés: http://ofi.hu/orom-unalom-es-szorongas-tanorakon

Jackson, S. A. és Csíkszentmihályi, M. (2001): *Sport és Flow. Az optimális élmény.* Vince Kiadó, Budapest. 10-169.

Jackson, S. A. és Eklund, R. C. (2002): Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dis positional Flow Scale-2. *Journal of Sport és Exercise Psychology,* **24**. 2. sz. 133–150.

Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K. és Marsh, H. W. (1998): Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport és Exercise Psychology,* **20.** 4. sz. 358–378.

Jackson, S. A. és Roberts, G. C. (1992): Positive performance states of athletes: Toward a conceptual un derstanding of peak performance. *The Sport Psychologist,* **6.** 2. sz. 156–171.

Janurik Márta (2007): Áramlatélmény az iskolai ének-zeneórákon. *Magyar Pedagógia.* **107.** 4. sz. 295–320.

Janurik Márta és Pethő Villő (2009): Flow élmény az énekórán: A többségi és a Waldorf-iskolák összehasonlító elemzése. *Magyar Pedagógia.* **109.** 3. sz. 109–226.

Jones, G. V. (1987): Independence and exclusivity among psychological processes: Implications for the structure of recall. *Psychological Review,* **94.** 2. sz. 229–235.

Józsa Krisztián (2007): *Az elsajátítási motiváció*. Műszaki Kiadó, Budapest. 21-69.

Józsa Krisztián (2015): *A számolás fejlesztése 4–8 éves életkorban.* Mozaik Kiadó, Szeged. 34-40

Kalinowski, A. G. (1985): *The development of olympic swimmers, developing talent in young people*. Balantine Books, New York. 139–192.

Katics László (2015): *Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.* Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs.

Katona Kitti (2013): *Élsport fő jellemzői*. Magyar Népfőiskolai Kollégium, 1992. 2016. 08. 15-i megtekintés. http://www.nepcoll.hu/

Kawabata, M. és Mallett, C. J. (2011): Flow experience in physical activity: Examination of the internal structure of flow from a process-related perspective. *Motivation és Emotion Journal,* **35.** 4. sz. 393–402.

Kawahito. K,. Mohara, J., Misawa, Y., Kato, M. és Fuse, K. (1999): Assessment of the myocardial protective effect of antegrade warm blood cardioplegia by measuring the release of biochemical markers. *Surg Today,* Japan. **29**. 4. sz. 322–326.

Kim Rita (1998): A belső motivációt befolyásoló tényezők és megjelenésük a Montessori-pedagógiában. *Új pedagógiai szemle,* **48.** 3. sz. 44–54.

Kis Jenő és Gombocz János (2001): *A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai.* Fitness Akadémia, Budapest. 29-182.

Kiss István és Lisznyai Sándor (2004): *Egyetemista álmok és a valóság.* Módszertani kézikönyv. ELTE Pszichológiai Intézet Kiadó. Budapest.

Kishegyi Júlia és Makara Péter (2004): *Az egészségfejlesztés alapelvei*. (Nemzeti Népegészségügyi Program). Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest. 13–16.

Kiyoshi, A. és Csíkszentmihályi, M. (1998): The quality of experience of Asian American adolescents in activities related to future goals. *Journal of Youth and Adolescence,* **27.** 2. sz. 141 - 163.

Kobasa, S. C. (1982): Commitment and coping in stress resistance among lawyers: *Journal of Personality and Social Psychology* **42**. 4. sz. 707 - 717.

Konkoly Thege Barna (2008): A szalutogenetikus megközelítés lehetőségei az esélyteremtésben. In: Kopp Mária (szerk.): *Magyar lelkiállapot.* Semmelweis Kiadó, Budapest. 60-65.

Kopp Mária, Prékopa András és Skrabski Árpád (1978): A dysthymiás és hystériás neurózis, valamint a pszichopáthiás magatartás Eysenck - Gray féle elméletének játékelméleti modellje. *Ideggyógyászati Szemle.* **31**. Budapest. 154–165.

Kopp Mária és Prékopa András (2011): Ember - környezeti játékelméleti modell. *Magyar Tudomány,* **172.** 6. sz. Budapest. 665–677.

Korthagen, F. F. J. (2004): In search of the essence of a good teacher: Towards a more holistic approach in teacher education. *Teaching and Teacher Education,* **20.** 1. sz. 77 - 97.

Kósa Lili, Tóth Eliza Eszter, Mészáros Zsófia és Ihász Ferenc (2016): Sportoló, rekreációszervező és végzős középiskolás fiatal felnőtt férfiak és nők Cooper-tesztben elért eredményeinek összehasonlítása. *Sokszínű sporttudomány.* Sporttudományi füzetek, 14. sz. 111-125.

Kroechnert, G. (2004): *103 Játékos tréninggyakorlat.* Z-Press Kiadó, Budapest.

Landers, D. M. (1996): The Influence of Exercise on Mental Health, *PCPFS Research Digest,* **12.** 2. sz.

Letzring, T. D., Block, J. és Funder, D. C. (2005): Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality,* **39.** 4. sz. 395–422.

Leitner M. J. és Leitner S. F. (2004): Leisure enhancement. *Haworth Press,* New York. 2016. 08. 15-i megtekintés https://www.sagamorepub.com/files/lookinside/219/pagesfromleisureenhance.pdf

Lenz, J. (2011): *Performance and theory of canoe training.* Pan Hellenic Canoe-Kayak Trainer Association, English edition, Athen. 15–25.

Libet, B., Gleason, C. A., Wright, E.W. és Pearl, D. K. (1983): Time of conscious intention to act in relation to onset of cerebral activity (readiness-potential). The unconscious initiation of a freely voluntary act. *Brain.* **106.** 3. sz. 623–642.

MACS (2016): Nemzetközi Dopping Szabályzat (magyarul) 2016.08.02-i megtekintés http://antidopping.hu/Megjelent_a_Nemzetkozi_Doppingellenes_Szabalyzat_

Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Persico, M, Lu. J., Harvey, R. és Bleecker, F. (2002) : The Personality Construct of Hardiness: Relationships with Comprehensive Tests of Personality and Psychopathology. *Journal of Research in Personality,* **36.** 1. 72 - 85.

Magyaródi Tímea, Nagy Henriett, Soltész Péter, Mózes Tamás, és Oláh Attila (2012): Egy újonnan kidolgozott flow állapot kérdőív kimunkálásának és pszichometriai jellemzőinek bemutatása. *Pszichológia,* **33.** 1. sz. 15 – 36.

Makszin Imre (2002): *A testnevelés elmélete és módszertana.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest - Pécs.

Marks, D., Murray, M., Evans, B., Willig, C., Woodall, C. és Sykes, M. (2005): *Health Psychology: Theory, Research and Practice.* Sage Publications Ltd, London.

Maslow, A. H. (1954): *Motivation and Personality*. Harper and Row, New York.

Meleg Csilla (2002): Iskolai egészségnevelés: A feladat újrafogalmazása. *Magyar Pedagógia,* **102.** 1. sz. 11–29.

Merényi Márta (2014): A táncterápia kialakulása és fejlődése. 2016. 08. 03.-i megtekintés. http://tancterapia.net/cikkgyujtemeny_merenyi.htm

Morgan, W. P. (2009): Affective benefits of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* **17**. 1. sz. 94 - 100.

Morvai Veronika (1999): Az alkoholos szívizombetegségek. *Hipocrates,* **1**. 1. sz. Budapest. 12–15.

Mott, P. és Krane, A. (2006): Interpersonal cognitive problem-solving and childhood social competence. *Cognitive Therapy and Research,* **18**. 2. sz. 127–141.

Münnich Ákos (2005): A *mentális egészséget és egészségmagatartást befolyásoló tényezők*. Didakt Kiadó, Debrecen.

Nagaraja, S. Houmansadr, A. Piyawongwisal, P. Singh, V. Agarwal, P. és Borisov, B. (2011): Stegobot: construction of an unobservable communication network leveraging social behavior. 2016. 08. 11-i megtekintés. http://arxiv.org/abs/1107.2031

Nagy György (1990, szerk.): Szemelvénygyűjtemény a motoros tanulás köréből. Tankönyvkiadó, Budapest. 177.

Nagy József (2000): *XXI. század és nevelés.* Osiris Kiadó, Budapest. 211.

Nagy Lászlóné és Barabás Katalin (2011): Az egészségműveltség és egészségmagatartás diagnosztikus mérésének lehetőségei. In: Csapó Benő és Zsolnai Anikó (szerk.): *Kognitív és affektív fejlődési folyamatok diagnosztikus értékelésének lehetőségei az iskola kezdő szakaszában.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. 173-224.

Nahalka István (2004): Pedagógiai vizsgálatok leíró- és matematikai statisztikai módszerei. In.: Falus Iván (szerk.): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest. 281–422.

Nash, J. B. (1960): *Philosophy of recreation and leisure*. William C. Brown, Dubuque, Lowa.

Nádori László, Gáspár Mihály, Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Szegnerné Dancs Henriette, Woth Péter és Gáldi Gábor (2011): *Sportelméleti ismeretek*. Dialóg Campus Kiadó - Nordex Kft, Budapest. 2016. 08. 15-i megtekintés: http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar%20-%20Sportelmeleti%20ismeretek/sportelmelet.html

N. Kollár Katalin és Szabó Éva (2004, szerk.): *Pszichológia pedagógusoknak.* Osiris Kiadó, Budapest. 15-22.

Noé Judit, Dósa Andrea, Ránky Márta és Pavlik Gábor (2014): Cardiovascular results of an individually controlled complex prevention. *Acta Physiologica Hungarica,* **101,** 1. sz. 1–12.

North, T. C., McCullagh, P. és Tran, Z. V. (1990): Effects of exercise on depression. *Exercise and Sports Scicence Reviews,* **18**. 379–415.

Oláh Attila (1982): *Kérdőíves módszerek a külső-belső kontroll attitűd vizsgálatára.* Országos Pedagógiai Intézet Kiadó, Budapest.

Oláh Attila (1999): A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban. *Iskolakultúra,* **9.** 6 - 7. sz. 15–27.

Oláh Attila (2004): Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? *Iskolakultúra*, **14.** 11. sz. 39–47.

Oláh Attila (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény.* Trefort Kiadó, Budapest. 89–117.

Oláh Attila (2007-2013): *Az optimális élmény objektív markerei és az optimális élmény megteremtésében szerepet játszó személyiségtényezők c. pályázat.* Szakmai beszámoló. 2016. 08. 09-i megtekintés: http://docplayer.hu/5406646-Az-optimalis-elmeny-objektiv-markerei-es-az-optimalis-elmeny-megteremteseben-szerepet-jatszo-szemelyisegtenyezok-c-palyazat.html

Oláh, A., Nagy, H. és G. Tóth, K. (2010): Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *Empirical Text and Culture Research,* **4.** 102–108.

Pacini, R. és Epstein, S. (1999): The relation of rational and experiential information processing styles to personality, basic beliefs, and the ratio-bias phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology,* **76.** 6. sz. 972–987.

Pavlik Gábor (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. *Egészségtudomány,* **59.** 2. sz.

Pavlik Gábor, Jákó Péter, Préda István és Sidó Zoltán (2014): A sportolás közben fellépő hirtelen szívhalál megelőzésének lehetőségei. Sportegészségügyi Szakmai Kollégium Sportegészségügyi Tagozat és a Magyar Sportorvos Társaság szakmai útmutatója. *Sportorvosi Szemle*. **55.** 3. sz. 93–110.

Pates, J. és Palmi, J. (2002): The Effects of Hypnosis on Flow States and Performance. Journal of Excellence, 6. sz. (Zone of Excellence) 2016. 08. 15-i megtekintés http://www.zoneofexcellence.ca/Journal/Issue06/JofE_06.pd

Pál Bence és Borkovits Margit (2015): *A vízilabda oktatása és a testnevelés, kifejezetten a mentális oldal fejlesztésével.* Szakdolgozat. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged.

Petróczki Tamás és Borkovits Margit (2014): *Kötődés és nevelés az edzői munka során*. Szakdolgozat. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged.

Péter László (2014): *A depresszió és a kardiovaszkuláris betegségek összefüggései a védelmi szektorban.* Doktori értekezés. Nemzeti Közszolgálati Egyetem, Hadtudományi Doktori Iskola, Budapest.

Pikó Bettina (2003): Magatartástudomány és prevenció: A preventív magatartásorvoslás jelentősége. *Magyar Tudomány,* **48.** 11. sz. 1381–1390.

Pikó Bettina és Keresztes Noémi (2007): *Sport, lélek, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Pinczés Tamás (2015): *Sportoló serdülők egészségmagatartás – vizsgálata pedagógiai és pszichológiai szempontok alapján.* Doktori értekezés. Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged.

Radák Zsolt (2016): *Edzésélettan.* Krea-Fitt Kft, Budapest. 11-17.

Révész László (2008): *A Tehetséggondozás, a kiválasztás és a beválás néhány kérdésének vizsgálata az úszás sportágban.* Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola, Sport, Nevelés- és Társadalomtudományi Program, Budapest.

Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Nádori László, Woth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor és Szegnerné Dancs Henriette (2011): *Sportelméleti ismeretek.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest. 2016. 08. 15-i megtekintés: http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar%20-%20Sportelmeleti%20ismeretek/sportelmelet.html

Rosenbaum, M. (1989): Self-control under stress: The role of learned resourcefulness. *Advances in Behaviour Research and Therapy,* **11**. 4. sz. 249–258.

Ruso-Neustadt, A., Ha, T., Ramirez, R. és Kesslak, P. J. (2001): Physical activity-antidepressant treatment combination: impact on brain-derived neurotropic factor and behaviour in an animal model. *Behavioural Brain Research,* **120.** 1. sz. 87–95.

Saez Saez de Villareal, E., González-Badillo, J. J. és Izquierdo, M. (2008): ow and moderate plyometric training frequency produce greater jumping and sprinting gains compared with high frequency. *Journal of Strength and Conditioning Research.* **22.** 3. sz. 715–725.

Scheier, M. F. és Carver, C. S. (1985): Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychol.* **4.** 3. sz. 219–247.

Schiffrin, H., H. (2014): Positive Psychology and Attachment: Positive Affect as a Mediator of Developmental Outcomes. *Journal of Child and Family Studies,* **23**. 6. sz. 1062–1072.

Schmidt, A. J,. Shernoff, D. J. és Csíkszentmihalyi, M. (2014): Individual and Situational Factors Related to the Experience of Flow in Adolescence. In: Csíkszentmihályi, M. (szerk.): *Applications of flow in human development and Education.* Springer Science Business Media, Dordrecht. 379–405.

Seedhouse, D. (1986): *Health: The Foundations for Achievement.* John Wiley, Chichester.

Seidman, I. (2002): *Az interjú, mint kvalitatív kutatási módszer*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest. 17-107. és 135–185.

Seifert, T. és Hedderson, C. (2009): Intrinsic Motivation and Flow in Skateboarding: An Ethnographic Study. *Journal of Happiness Studies,* **11**. 3. sz. 277–292.

Seligman, M. E. P. (2002): *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* Free Press, New York.

Seligman, M. E. P. és Csíkszentmihályi, M. (2000): *An Introduction". American Psychologist* Positive Psychology. *American Psychologist,* **55.** 1. sz. 5–14.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. és Peterson, C. (2005): Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist,* **60.** 5. sz 410–421.

Sencz József és Braun József (2008, szerk.): *Resztoráció.* MHB és Líceum Alapítvány, Budapest.

Selye János (1965): *Életünk és a stressz.* Akadémiai Kiadó, Budapest. 22-66.

Soltész Péter, Magyaródi Tímea, Mózes Tamás, Nagy Henriett és Oláh Attila (2012): A Flow-élmények elektrofiziológiája. *Magyar Pszichológiai Szemle,* **67.** 1. sz. 77–103.

Supiyev, A., Kossumov, A,. Kassenova, A,. Nurgozhin, T,. Zhumadilov, Z,. Peasey, A. és Bobak, M. (2015): *Diabetes prevalence, awareness and treatment and their correlates in older persons in urban and rural population in the Astana region, Kazakhstan*.

Szabó Attila (2007): Kenus utánpótlás nevelés időszerű kérdései. *Magyar Edző,* **10.** 4. sz. 38 – 40.

Szabó Attila (2010): Flow in the kayak – canoe sport. *ACTA ACADEMIAE AGRIENSIS Nova Series: Sectio Sport,* **28.** 109–113.

Szabó Attila (2011): Positive Psychological effect on sporting perfonmance. In: Georgeta Rata és Maria Palicica (szerk.): *Academic Days of Timosoara.* Cambridge Solars Publishing, Newcastle. 391–399.

Szabó Attila (2012): The performance development by the flow in the sport (előadás). 12th World Leisure Congress, Rimini, Olaszország. 2012. 09. 30 – 2012 10. 03. In: *World Leisure Congress 2012: Book of Abstracts*. 110.

Szabó Attila (2013a): Sports, health and flow (előadás). Performance Analysis Workshop, Alicante, Spanyolország Konferencia. 2013.04. 02 - 05. In: *Performance Analysis Workshop: programme & Book of Abstracts.* 95.

Szabó Attila (2013b): The performance development by the flow in the sport (előadás). 34th World Star Conference, University of Algarve, Faro, Portugália. 2013. 06. 01 - 03. In: Saul Neves de Jesus és Juan Tobal (szerk.): *Conference Presentations of the 34th World STAR Conference: Abstracts and Papers.*

Szabó Attila (2013c): Pedagogical development and measurement of professionalcanoe athletes (előadás). JURE. Junior Researchers of EARLI, München, Németország. 2013. 08. 25 - 26. In: *JURE 2013 Junior Researchers of EARLI: programme Book*. Technische Universität München. 48.

Szabó Attila (2014a): The price of reaching the olympic champion title from theaspect of a cocach. In: Szántó Csaba (szerk.): *Canoe sprint. ICF coaches education programme.* ICF, Lausanne. 231–234.

Szabó Attila (2014b): Kenusok edzésterve flow-val. A Magyar Sporttudományi Társaság XI. Országos Sporttudományi Kongresszus, „Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában”, Debrecen. 2014. június 5 - 7. *Magyar Sporttudományi Szemle,* **15.** 58. sz.

Szabó Attila (2015a): *Minden a kenuzásról.* Noran Libro Kiadó, Budapest.

Szabó Attila (2015b): A flow. In: Fritz Péter (szerk.): *Szellemi rekreáció. Rekreáció mindenkinek II. rész.* Dialóg Campus, Budapest. 28 – 36.

Szabó Attila (2016): Fejlesztési program kenus versenyzők számára. Magyar Sporttudományi Társaság. XIII. Országos Sporttudományi Kongresszus, „Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában", Szombathely, 2016. május 26 - 28. *Magyar Sporttudományi Szemle,* **17.** 66. sz. 61.

Szabó Attila és Béres Sándor (2015): A kenus mozgástechnika elemzése. XII. Országos Sporttudományi Kongresszus, **„**Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában", Eger. 2015. június 4 - 6. *Magyar Sporttudományi Szemle,* **16.** 62. sz. 12.

Szabó Attila és Borkovits Margit (2015a): *Boldogságóra az iskolában. Módszertani közlemények Online Kiadása*, (2015. május 11. - methodus.hu). 2016. 08. 09-i megtekintés:http://www.jgypk.uszeged.hu/methodus/?s=boldogs%C3%A1g%C3%B3ra+az+iskol%C3%A1ban

Szabó Attila és Borkovits Margit (2015b): Egészség, öröm és testmozgás a szabadban. *Iskolakultúra.* **25.** 11. sz. 121–127.

Szabó Attila és Schaub Gáborné (2011): Sport and positive psychology (előadás). 3rd International Symposium Education Today, Temesvár, Románia. 2011. 05. 6-7. In: Georgeta Rata (szerk.): *3rd International Symposium Education Today: between theory and practice*. Editura Mirton, Temesvár. 57.

Szabó Ágnes (2009): *A (szabadidő) sport alapfogalmai és kutatott területei*. 115. sz. Műhelytanulmány. Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalatgazdaságtan Intézet, Budapest. 11–16. 2016. 08. 15-i megtekintés: http://unipub.lib.uni-corvinus.hu/201/2/Szabo115.pdf

Szabó József (2002): *Rekreáció - Az elmélet és gyakorlat alapjai*. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged. 7-148.

Szabó Sándor és Borkovits Margit (2014): *Attitűd vizsgálat az iskolai környezet és testnevelés tantárgy összefüggésében.* Szakdolgozat. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged.

Szatmári Zoltán (2009): *Sport, életmód, egészség.* Akadémiai Kiadó, Budapest. 675-681.

Szántó Csaba (2014, szerk.): *Canoe sprint. ICF coaches education programme.* ICF, Lausanne.

Szondi Miklós (2006): Optimizmus és egészség. *Magyar Pszichológiai Szemle,* **61.** 4. sz. 617–636.

Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P. és Järvelin, M. J. (2003): Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal* of Preventive *Medicine,* **24**. 1. sz. 22–28.

Theeboom, M., De Knop, P. és Weiss, M. R. (1995): Motivational climate, psychological responses, and motor skill development in children's sport: A field-based intervention study. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* **17**. 3. sz. 294–311.

Thilaway, K. és Benton, D. (1992): Participation in physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood. *Journal of Psychosomatic Research,* **36.** 7. sz. 657–665.

Tissié, P. H. (1898): *Az elfáradás és a testgyakorlás.* A K. M. Természettudományi Társulat. Budapest. 13.

Tompai Anna (2008): *Népegészségtani ismeretek*. Semmelweis Kiadó, Budapest. 22.

Tóth Miklós (2011): *„Sport, mint Gyógyszer." „Sportról másképpen!" Innovatív gondolkodás a sportban*. Nemzetközi tudományos konferencia, 2011. 10. 20. Budapest.

Tóthné Maros Katalin, Tóth Péter és Janan Janbaz (2010): A viselkedés hatása az állatok szívműködésére. Irodalmi összefoglalás. *Magyar állatorvosok lapja,* **132.** 5. sz. 285–294.

Van Tassel-Baska, J. (1989). Appropriate curriculum for the gifted. In: Feldhusen, J., Van Tassel-Baska, J. és Seeley, K. (szerk.): *Excellence in Educating the Gifted,* Love Publishing Co. Denver. 175–191.

Vekerdy Tamás (2001): *Gyerekek, óvodák, iskolák - Az élet dolgai.* Saxum Könyv Kiadó, Budapest. 11-29.

Vitányi Iván (1993): Szabadidő és társadalmi átalakulás. In: Falussy Béla (szerk.): *Társadalmi idő - szabadidő.* Magyar Szabadidő Társaság, Budapest. 382–386.

V. Oláh Anna, Kappelmayer János, Nagy Judit és Mátyus János (2012): Ajánlás a számított GFR és az albuminuria, proteinuria vizsgálatára laboratóriumi szakemberek számára. *Nephrológia és Hypertonia***, 16.** 2. sz. 69 - 71.

Vouri I. (1998): Does physical activity enhance health? *Patient Education and Counseling,* **33.** 1. sz. 95 - 103.

Vullemin, A., Boinin, S., Bertrais, S., Tesser, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., Gullemin, F. és Briancon, S. (2005): Leisue time physical activity and health-related qaliti of life. *Prevetive Medicine* **41**. 2. sz. 562 - 569.

Weinberg, R,. S. és Gould, D. (2015): *Foundations of Sport and Exercise Psychology 6th Edition With Web Study Guide*. Human Kinetics, Champaign, Illinois.

WHO (1946): *International Health Conference*. 19–22 June. New York, USA. 2016. 08. 13-i. megtekintés: http://www.who.int/about/definition/ en/print.html

WHO (1948): *International Health Conference*. 19–22 June. New York, USA. 2016. 08. 13-i. megtekintés. http://www.who.int/about/definition/

WHO (1986): Milestones in Health Promotion, Statements from Global Conferences. *The Ottawa Charter for Health Promotion First International Conference on Health Promotion.* 17–21 November. Ottawa, Canada. 5–9. 2016. 08. 13-i. megtekintés: http://www.who.int/healthpromotion/

WHO (1988): Milestones in Health Promotion, Statements from Global Conferences. *Adelaide Recommendations on Healthy Public Policy Second International Conference on Health Promotion.* 5–9 April, Adelaide, Australia. 10–15. 2016. 08. 13-i. megtekintés: http://www.who.int/healthpromotion/ Milestones_ Health Promotion 05022010.pdf

WHO (1991): Milestones in Health Promotion, Statements from Global Conferences. *Sundsvall Statement on Supportive Environments for Health Third International Conference on Health Promotion.* 9–15 June, Sundsvall, Sweden. 16–20. 2016. 08. 13-i. megtekintés: http://www.who.int/healthpromotion/

WHO (1997): Milestones in Health Promotion, Statements from Global Conferences. *Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century The Fourth International Conference on Health Promotion: New Players for a New Era - Leading Health Promotion into the 21st Century.* 21–25 July, Jakarta, Indonesia. 2016. 08. 13-i. megtekintés: http://www.who.int/healthpromotion/

WHO (2000): Milestones in Health Promotion, Statements from Global Conferences. *Mexico Ministerial Statement for the Promotion of Health: From Ideas to Action Fifth Global Conference on Health Promotion, Health Promotion: Bridging the Equity Gap*. 5–9 June, Mexico City, Mexico. 26–27. 2016. 08. 13-i. megtekintés: http://www.who.int/healthpromotion/Milestones_Health Promotion05022010.pdf

WHO (2005): Milestones in Health Promotion, Statements from Global Conferences. *The „Bangkok Charter for Health Promotion in a globalized world" has been agreed to by participants at the 6th Global Conference on Health Promotion.* 7–11 August, Bangkok, Thailand. 28–32. 2016. 08. 13-i. megtekintés: http://www.who.int/healthpromotion/Milestones Health Promotion 05022010.pdf

WHO (2010): *Global recommendations on physical activity for* health. WHO Press, Geneva. 2016. 08. 13-i. megtekintés: http://apps.who.int/iris/bitstream/ 10665/ 44399/1/9789241599979_eng.pdf

Wulf, G. és Lewthwaite, R. (2010). Effortless motor learning? An external focus of attention enhances movement effectiveness and efficiency. In: Bruya, B. (szerk): *Effortless attention: A new perspective in attention and action*. MIT Press. Cambridge. 75–101.

Wyshak, G. (2001): Women's college physical activity and self-reports of physician-diagnosed depression and of current symptoms of psychiatric distress. *Journal of Women's Health & Gender-Based Medicine*. **10.** 4. sz. 363–370.

Zsolnai Anikó (2001): *Kötődés és nevelés*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest. 11- 38.

Zsolnai Anikó és Kasik László (2010, szerk.): *A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. 115-270.

ÁBRAJEGYZÉK

1. ábra. Rekreációs tevékenységek fajtái 7
2. ábra. Egészséget meghatározó tényezők 11
3. ábra. A flow élmény minősége a kihívás és a képesség függvényében 17
4. ábra. A pszichológiai immunkompetencia három fő alrendszere és a hozzájuk tartozó skálák megoszlása 29
5. ábra. A pszichológiai immunkompetencia fő komponensei és ezek összetevői 30
6. ábra. Az egyén pszichikus rendszere 31
7. ábra. Czeizel féle 2X4+1 faktoros talentum modell 41
8. ábra. Az összetevők három alrendszerbe szerveződnek 61
9. ábra. A „flow” megélését elősegítő készségek 82
10. ábra A vízfogás pillanatai 97
11. ábra Vízfogás pillanatában a törzs, a kezek és a lapát egyenlőszárú háromszöget formálnak 98
12. ábra. Vízfogás pillanatában a lapát és a vízfelszín közötti szögek egyes hajóban .. 98
13. ábra. Vízfogás pillanatában a lapát és a vízfelszín közötti szögek csapathajóban .. 99
14. ábra. Az aktív áthúzás folyamata 100
15. ábra. Az áthúzás fázisai 99
16. ábra. A szabadítás folyamatábrája 101
17. ábra. A légmunka folyamatábrája 102
18. ábra. Az evezés fázisai 104
19. ábra. A rajtolás folyamatábrája 105
20. ábra. A kihívás-készség egyensúlya 169
21. ábra. Győzelem az Olimpiai döntőben 169
22. ábra. A cselekvés és a tudat összeolvadása 170
23. ábra. Világos célok 170
24. ábra. Az egyértelmű visszajelzések 171
25. ábra. A pillanatnyi feladatra való koncentrálás 171
26. ábra. A kontroll érzése 172
27. ábra. Belső összhang 172
28. ábra. Az időélmény átalakulása 173
29. ábra. Autotelikus élmény 173
30. ábra. Autotelikus élmény 173

TÁBLÁZATJEGYZÉK

1. táblázat. A szabadidő- és a hivatásos sport összevetése 8
2. táblázat. A flow élményekről adatot szolgáltató válogatott versenyzők 50
3. táblázat. A flow élményekről adatot szolgáltató válogatott versenyzők életkora ... 50
4. táblázat. Saját tanítványok (felkészített csoport) korcsoportok szerinti megoszlása51
5. táblázat. Saját tanítványok korcsoport szerinti megoszlása (felkészített csoport), akik a negyedik projekt felméréseihez szolgáltattak adatot 51
6. táblázat. Saját tanítványok (felkészített csoport) és kontroll csoport korcsoport szerinti megoszlása, akik az ötödik projekt felméréseihez szolgáltattak adatot..... 52
7. táblázat: A pszichológiai immunkompetencia kérdőívet kitöltők adatainak gyakorisága az iskolai végzettség alapján 52
8. táblázat: A pszichológiai immunkompetencia kérdőívet kitöltő sportolók és tanárok életkora 53
9. táblázat: A projektek főbb részeinek időbeli bemutatása 54
10. táblázat. A kihívás-készség egyensúlya, ahogy a kenusok megélték 67
11. táblázat. A győzelem leírása 68
12. táblázat. A győzelem leírása az Olimpiai döntőben 68
13. táblázat. A cselekvés és a tudat összeolvadása edzésen 70
14. táblázat. Világos célok leírásai 71
15. táblázat. Egyértelmű visszajelzések 72
16. táblázat. A pillanatnyi feladatra való koncentrálás élményének megfogalmazása. 73
17. táblázat. A kontroll érzése 74
18. táblázat. Élmények a belső összhangról 75
19. táblázat. Az időélmény átalakulása, ahogy a versenyzők megélték 76
20. táblázat. Az autotelikus élmény leírása 77
21. táblázat. Az interjúk eredményeinek ismertetése a kérdésekre adott válaszok alapján..... 78
22. táblázat. A kérdésekre adott válaszok három vonatkozásának eredménye 78
23. táblázat. Volt-e olyan élménye, hogy a bemelegítéstől kezdve a célba érkezésig előre tudta a verseny végkimenetelét?..... 79
24. táblázat. MI volt az, ami a legjobban befolyásolta a végeredményt?..... 79

25. táblázat. Mi okozta, hogy felejthetetlen lett a flow élménye? 80
26. táblázat. Hogyan tudta kontrolálni, vagy átengedni magát ennek a folyamatnak? . 80
27. táblázat. Csapatépítő játékok táblázatban összefoglalva 84
28. táblázat. Mentális oldalt fejlesztő edzések elrendezése 85
29. táblázat. Eszközök és kenuzás közben használt fogalmak és szakkifejezések összegezve 96
30. táblázat. Volt-e olyan élménye, hogy a bemelegítéstől kezdve a célba érkezésig előre tudta a verseny végkimenetelét? 107
31. táblázat. MI volt az, ami a legjobban befolyásolta a végeredményt? 108
32. táblázat. Mi okozta, hogy felejthetetlen lett a flow élménye? 108
33. táblázat. Hogyan tudta kontrollálni, vagy átengedni magát ennek a folyamatnak?109
34. táblázat. A flow élmény megélését az edző elősegítheti-e az edzések során? 109
35. táblázat. A versenyzők a tanult sémák alapján a kiemelt versenyeken képesek lesznek-e megélni a flow élményét? 110
36. táblázat. Milyen mértékben élnek meg a versenyzők a flow élményállapotával összefüggésbe hozható pozitív élményeket, illetve apátiát, unalmat és szorongást az edzéseken? 110
37. táblázat. Frekvenciahatárok 112
38. táblázat. 3. sz. versenyző átlagos HR adatai 112
39. táblázat. A mért kenus versenyzők HR adatai 113
40. táblázat. A táv közben mért eredmények 113
41. táblázat. 3. sz. versenyző HF (n.u.) adatai 114
42. táblázat. A mért kenus versenyzők HF (n.u.) adatai 115
43. táblázat. A mért kenus versenyzők HF (n.u.) adatai alapján flow szorongás és apátia adatok 115
44. táblázat. 5. sz. versenyző RMSSD adatai 116
45. táblázat. A mért kenus versenyzők nyugalmi pulzus és RMSSD adatai 116
46. ábra. RMSSD (ms) értékek az összes mért versenyzőnél 117
47. táblázat. A kezelt csoport eredményeinek leíró statisztikái 118
48. táblázat. A kezelt csoport adatainak összehasonlítása a két mérés során 119
49. táblázat. A kezelt és kontroll csoport összehasonlítása az első mérés során 120
50. táblázat. A kezelt és kontroll csoport összehasonlítása a második mérés során.... 121
51. táblázat. A részkérdőívek megbízhatóságának vizsgálata itemkihagyásos reliabilitás – vizsgálattal 122

52. A kérdőívtételekből származó faktorok csoportosítása 123
53. táblázat. A faktorok rangsorszáma a sportolóknál és a tanároknál..... 124
54. táblázat. A sportolók faktorai közötti összefüggések vizsgálata 125
55. táblázat. A tanárok faktorai közötti összefüggések vizsgálata 126
56. táblázat. A sportolók és tanárok eredményeinek összehasonlítása I 127
57. táblázat. A sportolók és tanárok eredményeinek összehasonlítása II 127
58. táblázat. A sportolók és tanárok eredményeinek összehasonlítása III..... 128
59. táblázat. A sportolók és tanárok eredményeinek összehasonlítása IV 129
60. táblázat. Az összevont tényezők és a pozitív gondolkodás közötti különbségvizsgálatok eredményei a sportolók körében 129
61. táblázat. Az összevont tényezők közötti különbségvizsgálatok eredményei a tanárok körében 130
62. táblázat. Az összevont változók és a kontroll érzés közötti különbségvizsgálatok eredménye a tanárok körében 130
63. táblázat. Az összevont változók és a koherencia érzés közötti különbségvizsgálatok eredménye a tanárok körében 131
64. táblázat. Az összevont változók és a koherencia érzés közötti különbségvizsgálatok eredménye a sportolók körében 132
65. táblázat. Az összevont változók és az öntisztelet közötti különbségvizsgálatok eredménye a tanárok körében 133
66. táblázat. Az összevont tényezők és az öntisztelet közötti különbségvizsgálatok eredményei a sportolók körében 133
67. táblázat. A pozitív gondolkodásra, mint függő változóra számított regresszióanalízis eredménye a többi összevont változó alapján, a sportolók tekintetében 134
68. táblázat. A pozitív gondolkodásra, mint függő változóra számított regresszióanalízis eredménye a többi összevont változó alapján a tanárok tekintetében 135

MELLÉKLETEK

Az első projekt eredményeihez tartozó fényképfelvételek

A kihívás-készség egyensúlyának állapota.

20. ábra. A kihívás-készség egyensúlya.

A győzelem pillanata.

21. ábra. Győzelem az Olimpiai döntőben

A cselekvés és a tudat összeolvadása páros kenuzás közben.

22. ábra. A cselekvés és a tudat összeolvadása.

Világos cél megvalósulása váltó verseny közben.

23. ábra. Világos célok.

Eegyértelmű visszajelzés a mentális állapotról.

24. ábra. Az egyértelmű visszajelzések.

A pillanatnyi feladatra való koncentrálás csapathajóban.

25. ábra. A pillanatnyi feladatra való koncentrálás

A kontroll érzése élmény, mert a hajó és a lapát mozgása ellenőrzött.

26. ábra. A kontroll érzése.

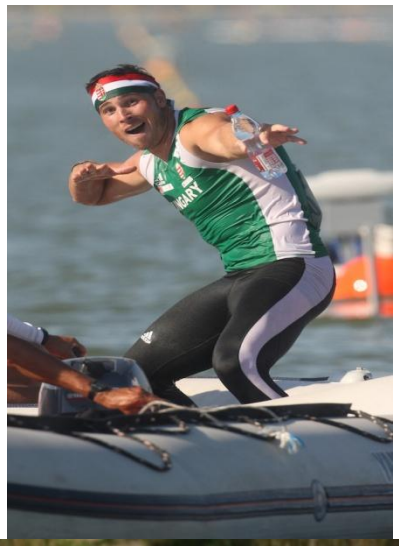
A versenyző minden húzásában és csapásában érzi a belső összhangot.

27. ábra. Belső összhang.

Az időélmény átalakulása a páros kenuzás alatt.

28. ábra. Az időélmény átalakulása.

Autotelikus élményé válhat, minden egyéni csúcsteljesítmény.



29.-30. ábra. Autotelikus élmény.

Önismereti és csapatépítő feladatok (játékok)

Utolsó mentsvár

Szükséges idő: 30-40 perc

Csoport mérete: Korlátlan.

Szükséges anyag: Minden csapatnak szüksége lesz papírra és tollakra.

Áttekintés: Ez egy csapatépítő tevékenység, melyet a tréning ideje alatt bármikor lehet használni.

Cél: A csoport problémamegoldó megközelítésének fejlesztése.

Gyakorlat menete:

Közölje a csoporttal, hogy kapnak egy feladatot, melyet teljesíteniük kell. Mondja azt: az elnökség úgy döntött, hogy fel fognak építeni egy sportközpontot (vízitelepet) ahol optimális lesz a felkészülés. Közölje minden csapattal, hogy a feladatuk egy „tökéletes" vízitelep megtervezése lesz, valamint az, hogy meghatározzák a tökéletes helyet hozzá. A tervet 20 perc alatt kell kivitelezni.

A 20 perc elteltével kérjen meg egy embert (minden egyes csapatból), hogy rendezzen prezentációt a végleges tervezetükből (*Kroechnert,* 2004).

Szükséges idő: 5 perc.

Csoport mérete: Korlátlan.

Szükséges anyag: Egy darab papír és egy filctoll minden résztvevő számára.

Rajzoljunk malacot

Cél: Mulattatás.

Gyakorlat menete:

Az edző ad minden résztvevőnek egy darab papírt és egy filctollat, majd meg kéri őket, hogy rajzoljanak egy malacot!

Mikor mindenki befejezte a malac megrajzolását, kérje meg őket, hogy hallgassák meg a következő információt (szükség esetén feliratot is alkalmazhatunk).

A malac egy hasznos tesztként fog szolgálni a rajzoló személyiségjegyeiről.

Ha a malacot a következőképpen rajzolta:

- a papír felső része felé, akkor az illető optimista
- a közepe felé, akkor realista
- az alsó része felé, akkor pesszimizmusra hajló, vagy pedig hajlamos a negatív viselkedési formákra
- balra nézve, akkor hisz a hagyományokban, barátságban, és nem szokott megfeledkezni a fontos dátumokról (születésnap, stb.)
- jobbra nézve, akkor újító szellemű és aktív, de nem túl családias érzelmű, és a dátumokat is el szokta felejteni
- szembe nézve (önre nézve), akkor egyenes jellemű, szereti az ördög ügyvédjét játszani, és nem is fél a vitáktól, de nem is kerüli azokat
- nagy részletességgel, akkor elemző hajlamú, óvatos és bizalmatlan természetű
- kevéssé részletesen, akkor érzelmes természetű, keveset törődik a részletkérdésekkel, és szeret kockáztatni
- ha kevesebb, mint 4 lábbal ábrázolja, akkor bizonytalan természetű, vagy pedig nagy változások idejét éli jelenleg
- mind a négy lába látható, akkor magabiztos, csökönyös természetű és ragaszkodik a saját elképzeléseihez
- ha több mint 4 lábat rajzol neki, akkor az illető ostoba,
- a fülek mérete azt mutatja meg, milyen jól tud odafigyelni másokra – minél nagyobb, annál jobban.

Megkérheti a résztvevőket arra is, hogy ragasszák ki rajzaikat a falakra a tréning idejére bemutató gyanánt. Ha úgy tesznek, humorosan lehet célozni ezekre az edzések időszaka alatt (*Kroechnert,* 2004).

Szükséges idő: 10-15 perc, a csoport méretétől függően.
Csoport mérete: kb.12 vagy 16 fő
Szükséges anyag: nincs

Áttekintés: Ez egy olyan gyakorlat, amelynek során az emberek információkat árulhatnak el magukról egy egyáltalán nem fenyegető tevékenység során.

Célok:

Kideríteni valamit minden egyes résztvevőről, egy nem fenyegető módszerrel.

A csoportvezető(k) is kideríthetnek valamit saját magukról.

Gyakorlat menete:

Először is mutassa be magát és a csoportot.

Ha túl vannak a résztvevők bemutatásán, az edző minden szereplőnek tegye fel a következő kérdést: „Ha az ön életéről készítenének egy filmet, kit kérne fel, hogy az ön szerepét játssza, és miért éppen azt az embert választaná?"

Kezdje azzal, hogy elmondja a csoportnak, edzőként kit választana és miért (*Kroechnert,* 2004).

Vacsoravendégek

Az következő játék egy jégtörő, mely arra szolgál, hogy a résztvevők beazonosíthassák azokat a kedvenc szereplőket vagy személyeket, akikkel szívesen lennének együtt.

Szükséges idő: 10-15 perc

Csoport mérete: korlátlan

Szükséges anyag: Egy darab papír és egy toll minden egyes résztvevőnek.

Célok:

A sportolók azonosítsák be azokat az embereket, akiket tisztelnek.

A sportolók legyenek tudatosabbak egymás felfogásával kapcsolatban.

Gyakorlat menete:

Az edző kérje meg a csoportot: képzeljék el, hogy egy vacsorával egybekötött partit fognak adni jövő szombat este. Erre a képzeletbeli partira 3 híres embert hívhatnak meg (akár élő, akár már halott). Csak négy embert fognak kiszolgálni, önt és a 3 vendéget. A vendégek lehetnek sportolók, politikusok, színészek, énekesek, vallási vezetők, királyi méltóságok, vezető üzletemberek, stb.

Az edző adja át a tollakat és a papírdarabokat a résztvevőknek, hogy írják össze, kiket akarnak meghívni.

Miután mindenki elkészítette a listáját, minden csapattagnak el kell mondania a többieknek, hogy kikre esett a választása, és hogy milyen okok motiválták a választásában.

Variáció:

A saját szervezésén belüli embereket lehet közismert személyiségekkel behelyettesíteni (*Kroechnert,* 2004).

Edzés javaslatok

Szükséges idő: 45-60 perc

Csoport mérete: 5-7 fős csapatok.

Szükséges anyag: Egy másolt példány az „Edzés javaslatok" munkalapból minden egyes résztvevő számára és egy toll.

Célok:

Beazonosítani azokat a kulcsfontosságú elemeket, melyek segítségével hatékonyabban lehet levezetni az edzéseket.

A csapat problémamegoldó megközelítésének demonstrálása.

A közös munka szabályainak felismerése.

Gyakorlat menete:

Kisebb, 5-7 fős csapatok kialakítása.

Az edző adjon át minden egyes személynek egy másolt példányt az „edzés javaslatok" munkalapból.

Közölje minden csapattal: kapnak 30 percet arra, hogy javaslatokkal álljanak elő, hogyan lehetne javítani az edzésmunka hatékonyságát. Az ajánlataiknak magukban kell foglalniuk egy edzés szabályzatát is. A csapatok megszervezhetik magukat úgy, ahogy az nekik megfelelő, például feloszthatják magukat kisebb csapatokra stb.

A 30 perc elteltével minden csapatnak ki kell alakítania speciális ajánlatokat, akár közmegegyezéses alapon, akár többségi szavazattal.

Végül minden csapat rövid prezentációt tart a javaslataikból (*Kroechnert,* 2004).

„Képek"

Szükséges idő: 10-15 perc

Csoport mérete: 3-4 fős csapatok.

Szükséges anyag:

Sportolókat ábrázoló képek, melyeket újságokból és magazinokból vághatunk ki. A sportolók ne legyenek közismertek, a legkülönbözőbb sportágakból kerüljenek ki, és legyenek különböző nemzetiségűek.
Áttekintés: Hajlamosak az emberek arra, hogy sztereotípiákat használjanak.

Gyakorlat menete:

3-4 fős csapatok kialakítása.
Az edző átad minden csapatnak 6 fényképet. A csapatnak 5 perce van annak kidolgozására, hogy beszéljenek a képeken látható emberekről, tisztán a képeken látottak alapján.
Minden csapat tartson egy gyors prezentációt a fényképeikről és az azokon tapasztaltakról.
Variáció:
Ha a fényképeket kivetítőn nézzük, kommentárokat és visszajelzéseket lehet kérni.
Edzésen egymásról készült fotókkal is lehet játszani (*Kroechnert*, 2004).

Gyorsírás

Szükséges idő: 15-20 perc
Csoport mérete: 5-7 fős csapatok.
Szükséges anyag: Egy aktuális sportlap, írólap és toll minden csoportnak.
Cél: A csapatmunka javítása.

Gyakorlat menete:

Alakítsanak kisebb 5-7 fős csapatokat.
Az edző adjon át minden csapatnak egy friss újságot, egy sima írólapot és egy-egy tollat.
Közli a résztvevőkkel, hogy „újságíró”- ként alkalmazzák őket.

Az a feladatuk, hogy kivonatolják a legnagyobb sztorikat az újságjukból kevesebb, mint 10 sorban, kézírással. A 10 perc eltelte után minden csapatnak gyors ismertetést kell adnia arról, amit kivonatolt.

Az a csapat, amelyik a legtömörebb leírást készítette, kisebb jutalmat kaphat. Ugyan ezt a játékot játszhatjuk szakirodalmat tartalmazó folyóirattal is!

Három találat

Szükséges idő: 5-10 perc

Csoport mérete: korlátlan

Szükséges anyag:

Egy doboz, melyben negyven darab összetekercselt papírdarab van. Szükség van egy kosárra is.

Áttekintés:

Ez egy gyors tevékenység, mely abban segíti a résztvevőket, hogy belássák a tisztán érthető utasítások követésének hasznosságát.

Cél: Csapatszellem javítása és annak bemutatása, hogyan segítheti a jó kommunikáció az eredmények javítását.

Gyakorlat menete:

Az edző kezdje azzal a gyakorlatot, hogy keres egy önkéntest. majd kérje meg, hogy jöjjön ki a csoport elé.

Az önkéntest küldje a terem egyik oldalára úgy, hogy álljon az oldalfallal szemben. Helyezze el mögötte a kosarat a szemközti fal közelében, de gondoskodjon arról is, hogy a kosár ne legyen közvetlenül mögötte.

Adja át az önkéntesnek a dobozt, melyben a feltekercselt papírdarabok vannak. A feltekercselt papírdarabokat a válla fölött kell átdobnia úgy, hogy azok a kosárban landoljanak. Nem szabad hátrafordulnia egyszer sem, hogy megnézze, hogyan sikerült.

Három darabot kell sikeresen a szemetesbe juttatnia.

Magyarázza el a csoportnak, hogy szóbeli utasításokkal segíthetik önkéntes társukat célja elérésében, mint például „kicsit balra”.

Miután a három darab papírtekercs a kosárba került, kérdezze meg az önkéntest, mi segített neki a legjobban célja elérésében.

Kérdezzük meg a csoportot, úgy érezték-e, vele együtt ők is elérték a céljukat (*Kroechnert,* 2004)

Tutajok a láthatáron

Szükséges idő: 1,5- 2 óra.

Csoport mérete: 4-5 fős csapatok.

Szükséges anyag:

Minden csapatnak szüksége lesz 6 db közepes méretű kartondobozra, egy tollra, egy tekercs öntapadós tapétalapra és egy kis tekercs szigetelőszalagra.

Cél: A csapatmunka fejlesztése. Az együttműködés hasznos voltának demonstrálása. A csoport energiaszintjének emelése.

Gyakorlat menete:

Először alakítsunk ki kisebb 4-5 fős csoportokat a nagy csoporton belül. A csapatokat úgy alakítsuk ki, hogy azonos arányba legyenek magasabb és alacsonyabb emberek.

Minden csapat 6 db közepes méretű kartondobozt és egy kis tekercs szigetelőszalagot kap.

Mindenki álljon a víz partjára!

Az edző közli, hogy ez a tevékenység két fázisból fog állni.

A feladat első fázisának célkitűzése az, hogy készítsenek egy tutajt, amihez csak a kapott anyagokat használhatják fel. A gyakorlatnak erre a részére egy óra áll rendelkezésre. Az első fázisban arra is kérje meg a csapatokat, hogy adjanak nevet a tutajuknak.

Az első fázis végére minden csapatnak és a tutajuknak fel kell sorakozni a part szélénél, hogy készen álljanak a második fázisra.

A második fázis a tesztelő fázis. Ahhoz, hogy átmenjenek a vizsgán, a tutajnak keresztül kell lebegnie a célig úgy, hogy benne utazik a csapat egyik tagja, és nem süllyed el.

A tutajosnak nem szabad igénybe vennie a csapatból mások segítségét, és nem helyettesítheti őt másik versenyző sem.

A végén szavazásra kell bocsátani, melyik csapaté volt a legjobb vízi jármű?

Variációk:

Bármi felhasználható a hajó elkészítésére vagy, ha ezt a gyakorlatot teljességgel versenyszámmá tesszük.

Eligazítás közben közöljük a csapatokkal, hogy a második fázisban benne lesz egy verseny is (*Kroechnert,* 2001).

Küzdőgyakorlatok párokban

kakasviadal, húzd át a határon, told át a határon, mellső fekvőtámaszban, piros pacsi, csökönyös szamár (*Borkovits,* 2014).

Csapatok egymás ellen

Told ki a körből, húzd át a határon, rögbi játék vízben.

Kenus szakkifejezések (szakszótár)

Aktív áthúzás

Két része van, első és második fázis. Kezdődik, amikor a lapát tolla teljes terjedelmével a víz alá merül, és befejeződik, amikor a lapát tollának a felső része láthatóvá válik.

Alaphelyzet

A kenus versenyző kényelmes térdelő helyzete. Egyenes háttal, helyes testtartással helyezkedik el a hajóban. A lapát nyelét a test előtt keresztben, a támaszlábra fektetve tartja, a lapát tollát pedig a vízen fektetve támasztja.

Áthúzás

Három fő része van: vízfogás, aktív áthúzás és szabadítás.

Áthúzás középpontja

Aktív áthúzás első és második fázisa között helyezkedik el, oldalról nézve a kenus versenyző lapátja pont függőleges helyzetben van.

Bemelegítő evezés

A szárazföldi bemelegítés után, távonként eltérő tartalmú bemelegítő kenuzás.

Betartás lapáttal

A haladási iránnyal ellentétes irányú erőkifejtés a lapáttal a sebesség fékezésére vagy irányváltás céljából.

Berúgás (hajó berúgása a célba)

A kenus versenyző célba érkezése előtti utolsó csapást úgy hajtja végre, hogy a vízfogás után gyorsan és dinamikusan hátra löki magát támaszlába segítségével, így a hajó orra kiemelkedik és felgyorsul a hajó. Kiélezett helyzetben a jól végrehajtott berúgás helyezéseket tud eldönteni.

Bója

A versenypálya szélét, illetve az egyes pályák határvonalát jelzik vele. Az 5000 méteres és a hosszú távú maraton verseny fordulóinak a körívét is így jelzik. Olyan anyagból készülnek, ami nem veszélyezteti a hajókat, illetve a lapátokat. Mérete funkciójának megfelelően változik. A versenypályán a jelző bójákat egymás mögött 10-12,5 méterre kell elhelyezni. Ez a távolság a versenyzők biztonságérzését, a versenybírók munkájában a szabálytalankodók kiszűrését segíti.

Cél

A versenypályán jelzéssel határozzák meg (célvonal). Edzéseken az edző jelöli ki a célvonalat.

Célba érkezés

A kenu elejének át kell haladnia a célvonalon, úgy, hogy a versenyzőnek a hajóban kell térdelnie.

Csapás

Két részből, a légmunkából és az áthúzásból áll.

Csapásszám

Az egy perc alatt végrehajtott csapások (húzások) száma.

Csúcsteljesítmény

Másképpen csúcsidő, amit számon tart a szakma. A versenyző egyéni legjobb eredményét kell javítani a folyamatos fejlődése érdekében.

Egyes kenu

Rövidítése C-1. A hajó maximum 520cm hosszú, szélessége nincs meghatározva, minimális súlya 14kg, a maratoni kenu típus pedig minimum 10kg.

Elektromos időmérés

Rajtgép indítja és célfotó rögzíti az elért eredményt.

Evezési tempó

A kar-, törzs- és lábmozdulatoknak az összessége, amit a vízfogás, áthúzás, szabadítás és légmunka mozgássor alatt végzünk. Kenuzás közben ciklikusan ismétlődnek, így mértékül szolgálnak a tempó meghatározásához.

Farvíz

Hosszú távú versenyen és edzésen az élen haladó kenu farhulláma. Az ellenfelek a hullám keltette energiát kihasználva könnyebben tudnak haladni.

Fartlek (iramjáték)

A gyors és lassú evezések kombinálása az edzésen. A versenytempó ötvözése lassú, pihentető kenuzással.

Forduló

A hosszú távú versenyeken a fordulókat bójasor jelzi, amely egy legkevesebb 31,5m sugarú és legalább 40 méteres félkör.

Forgatás a kenuban

A szabadítás végén a mankó segítségével a lapát elfordítása a vízben.

Hajó ellenőrzése

A verseny előtt a hajó méretét és súlyát ellenőrizni kell. Ezen utána változtatni a versenyszám befejezéséig nem szabad. Mérlegelés fixen rögzített térdeplővel és szárazra törölt kenuval történik. A versenyszám után, a részvevők közül három hajót véletlenszerűen ellenőriznek, és újból mérlegelnek.

Hajófék

A hajóra erősített vagy kötéllel szerelt és vízbe lógatott tárgy, mely a hajó futását nehezíti.

Hajóhossz

A kenus versenyeken mértékegységként használják. Ez a kifejezés az egyes versenyzők közötti különbség (becsült) meghatározására szolgál. A hossz a szerint változik, hogy milyen hajóegységről (C-1, C-2, C-4) beszélünk.

Hajókiemelés

Vízből való kivétel. A hajó mindkét peremlécét stabilan megfogva történik.

Hajó vízre tétele

Az egyes versenyhajót a peremléceknél fogva, a párost és négyest pedig a két végénél tartva, orrával a vízfolyás irányával szemben történő vízre helyezés.

Hajrákészség

1000 és 500 méteres táv finisében van kiemelten jelentősége. A fő faktor az oxigénadósság elviselése, nem kimondottan a gyorsaság. Az oxigénhiány és a savasodás elviselésével függ össze. Speciális edzésekkel fejleszthető.

Hátrafelé evezés

A menetiránnyal ellentételes irányba történő evezés.

Hátszél

A hajó haladási irányával azonos irányban fújó szél. A kenu sebességét előnyösen befolyásolja.

Húzáshossz

A vízfogás és a szabadítás közötti távolság.

Húzásciklus

A lapát vízfogástól vízfogásig – vízfogás, áthúzás, szabadítás és a légmunka – terjedő szakasza.

Húzókéz

A lapátnyelet fogó kéz. A fogás a lapát tollától többnyire egy tenyérnyire történik.

Hosszú táv

A 2000, a 4000, az 5000 méteres és a maratoni versenytávot hívjuk így.

Időmérés

A futamok időeredményének mérése. Manuálisan két külön órával vagy elektronikus berendezéssel történik.

Ikervíz

A két élen haladó hajó oldalirányú hullámának emelő hatását használják ki a versenyzők. Kissé lemaradva saját pályájukon középen a jobb és baloldalon haladó hajó oldalvízén eveznek.

Iram vagy tempóevezés

Tartós, egyenletesen magas intenzitással történő evezés.

Iramtanulás

Evezőspályán 500 vagy 1000 méteres versenytáv egyenletes iramának gyakorlása sebességmérő eszköz segítségével, edzői felügyelet mellett.

Iramváltás

Gyorsuló vagy lassuló iramú evezésre való átállás.

Iránytartás

A hajó egyenes irányban tartása.

Jobbos szél

A hajó haladási irányát tekintve jobb oldalról fújó szél. A hajó jobb oldalán evező kenus versenyzőket nem akadályozza az előrehaladásban.

Kenu

Egytollú lapáttal hajtott, sportolásra, túrázásra vagy közlekedésre használt eszköz, amiben térdelve vagy ülve helyezkednek el a sportolók.

Kenuiskola

Képzett versenyző vizí edzését, versenyét megelőző, speciális technikai elemeket tartalmazó, a helyes evezési stílusra rávezető és bemelegítő gyakorlatok összessége.

Kenulapát

Egytollú, mankóval ellátott, fából, fémből, műanyagból, szénszálból, karbonból, vagy ezek változatából készült evezőlapát.

Keresztléc

A kenu koszorúléceit összekötő merevítő léc/rúd.

Kikötés

Folyóvízen a kikötőhelyet mindig a víz folyásirányával ellentétesen kell megközelíteni.

Kiszállás a hajóból

A támaszláb oldalán végzett mozdulat, amikor a hajó trepnijéről a támaszlábbal kilép a stégre a kenus, közben a lapátjával stabilizál illetve letámaszt. A támaszláb segítségével a sportoló felemelkedik, közben a térdelőlábat felemeli a párnáról és kilép a hajóból.

Kocsizás

A vízfogás-áthúzás-szabadítás-légmuka alatt a húzó oldali csípő előre illetve hátra történő mozgása, illetve csavarása.

Koptató

A koszorúlécre ragasztják a hajó oldalának a védelmére.

Kormányos

A csapathajókban a leghátsó kenus. Csapathajóban az irányítás kizárólag a kormányos feladata.

Kormányzás

A kenu irányítására szolgáló művelet a szabadítás ciklusa alatt.

Koszorúléc

A kenu két oldalán, szimmetrikusan helyezkedik el. A hajó héját merevíti és általában a hajó anyagával megegyező anyagból készül.

Középtáv

Az 500 és az 1000 méteres versenyszám.

Lapátfogó csuklószorító

A húzókéz ujjait tehermentesíti. A kenus alkarja kevésbé köt be edzéseken, versenyeken. Könnyebbé és biztonságosabbá teszi az evezést.

Lábtámasz

Rögzítés módja szerint két fajtáját különböztetjük meg. Egyik a trepnire rögzített, a másik a trepnit és a koszorúlécet köti össze. Ez utóbbi megoldás feszesebb, mert két helyen rögzítik a hajóban. A térdelőláb mögött helyezkedik el, így a sportoló komfort érzetét segíti.

Levezető evezés

A verseny után lazító, pihentető jelleggel történő evezés. Célja a regenerálódás.

Lapát

A hajó mozgatására szolgáló egytollú eszköz, amely nem része a hajónak. Részei a mankó, szár és a toll.

Lapátfogás

Felső madárfogással kell a lapátnyelet megfogni.

Légmunka

Vízfogás előkészítéséből és a légmunka első fázisából áll. Kezdődik, amikor a lapát tolla teljes terjedelmével láthatóvá válik és befejeződik, amikor a kenulapát éle éri a víz felszínét.

Leszakadás

Lemaradás a vezető hajó oldal vagy farvízéről.

Leszakítás

A vezető hajótól keletkezett oldal- vagy farvízén haladók gyors lehagyása.

Letámasztás

A sportoló a stabilitása megőrzése érdekében a kenulapát tollát letámasztja a vízfelületre.

Nyújtó gyakorlatok

Izmok nyújtására alkalmazott gyakorlatok.

Négyes kenu

Maximum 900 cm hosszú, szélessége nincs meghatározva. Minimum súlya 30 kg. Rövidítése C-4.

Oldalszél

A haladási irányra merőlegesen fújó szél. Egyes kenusnak kedvezőtlen a szélirány, ha a húzó oldalával ellentétes oldalról fúj szél.

Oldalváltás

A szimmetrikus testtartás érdekében a gyerekeket mindkét oldalon meg kell tanítani evezni. Felnőttkorban a versenyzők ezt a módszert az izmok karbantartására, a technika csiszolására és a testtartás javítására alkalmazzák.

Oldalvíz

A hajó által keltett hullám. Az élen haladó vízi jármű oldalirányú hullámának előretoló hatását használják ki az oldalvízen evező versenyzők.

Páros kenu

A hajó maximum 650 cm hosszú, szélessége nincs meghatározva, minimum súlya 20, a maratoni típus pedig 14 kg lehet. Rövidítése C-2.

Peremléc

Kenuk oldalperemét védő szegélyléc, de a kenulapát vezetésére is szolgál, anyagát tekintve rendszerint műanyagból vagy fából készül.

Pihenőidő

Versenyek egyes számai között legalább 30 perc pihenőidőt kell biztosítani.

Pulzusmérő

Segíti a sportoló percenkénti szívdobbanásának (pulzus) folyamatos mérését, ellenőrzését. A látható eredmények hatékonyabbá teszi az edzésterheléseket.

Race hajó

ICF konstrukciónak megfelelő versenyhajó.

Ragadós pálya

Ahol alacsony a vízmélység, és az evezés nehezebb.

Rajt

A rajthelyzet elfoglalása után a rajtot az indítóbíró vezényli. A sportoló a rajthelyzet elfoglalása után „Ready! Set! Go!"vezényszóra és az indulási jelre végrehajtja a rajtot.

Rajtgép

Az állórajtot biztosítja a versenyek alatt. Kilenc versenypályára fixen rögzített szerkezet. A rajt pillanatában az ütközőlap pneumatikus működéssel a víz alá merül. Olimpiát, világ- és kontinentális versenyeket, az ICF előírása szerint kizárólag rajtgép használatával lehet rendezni.

Részidő

Verseny vagy edzés közben a versenytáv meghatározott részénél mért időeredmény.

Részidő mérése

Fontosabb nemzetközi és hazai versenyeken 250 méterenként részidőket mérnek. Edzésen szintén mér részidőket az edző.

Résztávos vagy intervall edzés

A gyorsan egymásután következő, nagy intenzitású részek és a pihenő szakaszok váltakozása vízi vagy a futó edzések során.

Ritmus

Az áthúzás és a légmunka ismétlődő váltakozását, illetve időbeli lefolyásának egymáshoz viszonyított arányát nevezzük ritmusnak.

Rövidtáv

A 200 méteres táv elnevezése.

Stég (kikötő)

Parthoz vagy úszóházhoz rögzített, hordókra vagy csövekre épített szerkezet, amelyről biztonságosan lehet vízre szállni, illetve kikötni.

Svéd páros

Azonos oldalon eveznek a kenus versenyzők.

Szabadítás

Az áthúzás része. Kezdődik, amikor a kenulapát nyaka láthatóvá válik, és befejeződik, amikor a lapát tolla teljes terjedelmével látható lesz a levegőben.

Szembeszél

A hajó haladási irányával ellentétes irányban fújó szél.

Szlalom kenu

Egy vagy két beülő nyílással ellátott, fedett, lapos építésű, egytollú lapáttal hajtott, könnyű hajó.

Támaszkéz

A lapát mankóját fogó kéz.

Támaszláb

A trepnin középen elhelyezkedő, elöl lévő láb.

Tanmedence

Az evezés téli időszakban való gyakorlására kialakított különleges medence.

Térdeplő

A trepnire van szerelve, segítségével fixen tudja rögzíteni a kenus a párnát.

Térdelőláb

A kenusnak az a lába, amelyen térdel.

Térdeplő

Műanyaghabból egyénileg kifaragott vagy parafával töltött párna, melyen a sportoló a térdelő helyzetet kényelmesen, stabilan és biztonságosan tudja végrehajtani.

Trepni

A hajó alján helyezkedik el. Védi a hajó héját a sérülések ellen és rögzíthetik a térdelőt és a lábtámaszt.

Ütem

Az az időegység, amely alatt a húzás lezajlik.

Válltartáscsere

A kenus versenyző törzsének elforgatásával könnyíti meg a vízfogást (vállcsere).

Versenyzői magatartás

Viselkedési forma a verseny alatt. A versenyzőknek ismerniük kell a versenyszabályokat, a verseny feltételeit és az ellenfeleket.

Véghajrá

A célba érkezés előtti fokozott iramú és erősségű evezés.

Vezérevezős (stroke)

A csapathajóban az első helyen térdelő versenyző.

Vízfogás

Az áthúzás része. Kezdődik, amikor a kenulapát éle eléri a víz felszínét, és befejeződik, amikor a lapát tolla teljes terjedelmével elmerül a vízben.

Vízre szállás (hajóba térdelés)

A kenus a lapát nyelét keresztbe fekteti a hajón, a hajó két peremlécét átfogja, így stabilizálja. A térdelő térdet behelyezi a párnába, és betérdel a hajóba. A támasz lábat a hajó trepnijére helyezi, közben elengedi a peremléceket és felegyenesedve a lapát segítségével stabilizálja a pozícióját az első húzásig.

Flow Kérdőív

A kajak-kenus versenyzőknek a mindennapi edzés rendszeresen végzendő feladat. A téli és a tavaszi alapozó és a verseny időszak felkészülési állomásain, (PL: edzőtáborokban, saját egyesületedben ill., válogatottal végzett vízi edzések) alatt átélt élményeidre gondolj! Valamint még a kiegészítő edzéseken végzett: futó, erősítő, lazító gyakorlatok alatt átélt, élményeidre, közérzetedre, teljesítményedre, motivációdra gondolj!

Arra lennénk kíváncsiak, hogy Téged milyen élmények érnek a fent említett felkészülési időszak alatt? Minden állításnál karikázd be azt a választ, amelyik a legjobban kifejezi azt, hogy **Te általában mit érzel,** éreztél az említett időszak edzésein. Edzésein vagyok, és teljesítem az edzéstervnek megfelelő feladatokat.

Ebben az időszakban ÁLTALÁBAN véve azt mondhatom, hogy…

Karikázd be a Te élményeidre vonatkozó választ.

Kor: **Nem:** **Végzettség:**

SZERETEM AZ ILYEN ALKALMAKAT

nagyon kevéssé	valamennyire	eléggé	meglehetősen	nagyon
1	2	3	4	5

FOLYAMATOSAN ÉRZEM, HOGY JÓL MENNEK A DOLGOK

majdnem soha	néha	eléggé	meglehetősen	majdnem mindig
1	2	3	4	5

ÉRDEKTELEN SZÁMOMRA AZ EGÉSZ

majdnem soha	néha	eléggé	meglehetősen	majdnem mindig
1	2	3	4	5

IZGALMAS PRÓBATÉTEL SZÁMOMRA, ÉS ÉLVEZEM, HOGY JÓL TUDOM CSINÁLNI, AMIT KELL

majdnem soha	néha	eléggé	meglehetősen	majdnem mindig
1	2	3	4	5

A KÖVETELMÉNYEK SOK PROBLÉMÁT JELENTENEK SZÁMOMRA

majdnem soha	néha	eléggé	meglehetősen	majdnem mindig
1	2	3	4	5

TÖBBNYIRE OLYAN ÉRZÉSEM VAN, HOGY NEM TUDOK MEGFELELNI AZ ÖSSZES ELVÁRÁSNAK

majdnem soha	néha	eléggé	meglehetősen	majdnem mindig
1	2	3	4	5

TÁVOL ÁLL TŐLEM, AMIT CSINÁLNI KELL

majdnem soha	néha	eléggé	meglehetősen	majdnem mindig
1	2	3	4	5

IDEGESÍT AZ EGÉSZ

majdnem soha	néha	eléggé	meglehetősen	majdnem mindig
1	2	3	4	5

FÁRASZT AZ EGÉSZ

majdnem soha	néha	eléggé	meglehetősen	majdnem mindig
1	2	3	4	5

Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív

KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ

Ez a kérdőív 80 állítást tartalmaz, amelyek az emberek jellemző tulajdonságait és életfelfogását írják le. Kérem, olvassa el az egyes állításokat és jelölje meg válaszát az alábbiak szerint:

Ha úgy gondolja, hogy az állítás teljes mértékben jellemző Önre, akkor a 4-est karikázza be. Ha az állítás majdnem jellemzi Önt, akkor a 3-ast karikázza be, ha az állítás kicsit jellemző Önre, a 2-est, ha egyáltalán nem jellemző, akkor az 1-est karikázza be.

Kérem, minden kérdésre válaszoljon, nincsenek helyes, vagy helytelen megoldások. Válaszoljon úgy, hogy az Önt legpontosabban jellemző képet tükrözzék válaszai.

Együttműködését hálásan köszönöm!

Kor: Nem: Végzettség:

1. Akik ismernek, optimistának tartanak	**1 2 3 4**
2. Tapasztalataim szerint a siker jó tervezés eredménye	**1 2 3 4**
3. Akár a múltamat vizsgálom, akár a jövőmről elmélkedem, úgy érzem, én érdemteli életet élek.	**1 2 3 4**
4. Nagyon örülök magamnak és annak, amit az életben elértem	**1 2 3 4**
5. Úgy érzem, hogy egyre kevésbé vagyok hatékony	**1 2 3 4**
6. Nem kedvelem különösebben az új és váratlan helyzeteket	**1 2 3 4**
7. Nagyon jól "olvasok" mások gondolataiban és indítékaiban	**1 2 3 4**
8. Találékonyabb vagyok másoknál	**1 2 3 4**
9. Gyakran tudom, mit kellene tennem, de egyáltalán nincs meg bennem a képesség arra, hogy meg is tegyem	**1 2 3 4**
10. Általában tudok találni olyasvalakit, aki segít megoldani a problémáimat, ha szükségem van rá	**1 2 3 4**
11. Úgy gondolom, hogy vezetőerő vagyok abban, hogy másokkal együttműködve alakítsam, befolyásoljam mindazt, ami velünk történik	**1 2 3 4**
12. Gyakran megesik, hogy fizikailag jelen vagyok, de gondolataim máshol járnak	**1 2 3 4**
13. Mégha egy munka nehéz is, vagy problémába ütközöm, akkor is tovább dolgozom, míg be nem fejezem	**1 2 3 4**
14. Olyan ember vagyok, aki azonnal kimondja, ami az eszébe jut	**1 2 3 4**

15.Olyan érzésem van, hogy sok dolog, ami velem történik, az zavaros és nem is tudom, miért mennek úgy a dolgok, ahogy mennek	**1 2 3 4**
16.Erős az önbecsülésem és vannak olyan értékeim, amikért érdemes harcolnom	**1 2 3 4**
17.Azt gondolom, hogy az életem különböző területein egyre sikeresebbé válok	**1 2 3 4**
18.Nyitott vagyok az élet változásaira, úgy hiszem, ezek új és érdekes lehetőségeket adnak nekem	**1 2 3 4**
19.Úgy tekintem magam, mint aki nagyon jól ítél meg másokat	**1 2 3 4**
20.Még ha nyomás alatt állok is, nagyon jól tudok alternatív megoldásokat találni egy problémára	**1 2 3 4**
21.Az az érzés, hogy amit el akartam érni, a legtöbb esetben sikerült is, adja az egyik legnagyobb erőt számomra az élet nehézségeivel való küzdelemben	**1 2 3 4**
22.Mikor olyan helyzetben voltam, hogy volt valami problémám, megtaláltam a megfelelő embert, aki segített	**1 2 3 4**
23.Gyakran vannak olyan ötleteim, amelyekhez mások eredményesen tudnak kapcsolódni és továbbgondolkodásra készteti őket	**1 2 3 4**
24.Gyakran veszem észre magamon, hogy saját világomban vagyok, távol attól, ami körülöttem történik	**1 2 3 4**
25.Ha valamit elkezdek, azt be is fejezem	**1 2 3 4**
26.Anélkül, hogy az indulat elragadna, tudok hallgatni az érzéseimre	**1 2 3 4**
27.Könnyen felidegesít, ha hibázom	**1 2 3 4**
28.Könnyen válok türelmetlenné	**1 2 3 4**
29.Még ha nehéz helyzetbe kerülök is, teljesen meg vagyok győződve róla, hogy végül minden jóra fordul	**1 2 3 4**
30.Sohasem bízom abban, hogy a sors, vagy a szerencse megoldja a problémámat	**1 2 3 4**
31.Ha az életemet nézem, úgy látom, hogy az értelmes és következetesen alakul	**1 2 3 4**
32.Függetlenül attól, hogy mások mit gondolnak rólam, én nagyon tisztelem magam azért, amit eddig elértem	**1 2 3 4**
33.A múlt évben személyiségem egyáltalán nem úgy változott, ahogy szerettem volna	**1 2 3 4**
34.A váratlan dolgokat az életemben úgy tekintem, mint izgalmas kihívást és fenntartom a fejlődés lehetőséget	**1 2 3 4**
35.Gyakran jók a megsejtéseim arról, hogy hogyan gondolkoznak és éreznek az emberek	**1 2 3 4**
36.Mások szerint is jó problémamegoldó vagyok	**1 2 3 4**
37.Sikeresen el tudom érni a magam elé tűzött célokat	**1 2 3 4**
38.Ha segítségre van szükségem, nem esik nehezemre, hogy másoktól kérjek támogatást, még ha nem is ismerem őket,	**1 2 3 4**

akkor is	
39.Ügyesen rá tudom venni az embereket arra, hogy új és eredeti ötletekkel álljanak elő	**1 2 3 4**
40.Az utóbbi időben úgy érzem, nem tudok lépést tartani azzal, ami körülöttem zajlik	**1 2 3 4**
41.Ha a dolgok nem a terv szerint mennek, hamar feladom	**1 2 3 4**
42.Gyakran teszek meg dolgokat, amiket aztán megbánok	**1 2 3 4**
43.Még apró problémák is szoktak aggasztani	**1 2 3 4**
44.Ritkán vagyok ingerült	**1 2 3 4**
45.Jó érzésekkel gondolok a jövőmre	**1 2 3 4**
46.A sikereimet kemény munkámnak köszönhetem, nem a szerencsés körülményeknek	**1 2 3 4**
47.Ritkán tapasztalom azt, hogy bármi is értelmet adna mindennapjaimnak	**1 2 3 4**
48.Úgy látom magam, mint akinek komoly belső erőforrásai vannak ahhoz, hogy sikeres legyen	**1 2 3 4**
49.Sok helyzet volt már, mikor kétségbe vontam, hogy mint ember fejlődni tudok	**1 2 3 4**
50.Általában keresem az új kihívásokat	**1 2 3 4**
51.Gyakran tudom, mit fognak mondani az emberek, még mielőtt megszólalnának	**1 2 3 4**
52.Jó vagyok az olyan munkában, ahol új és eredeti ötletek kellenek	**1 2 3 4**
53.Korábbi tapasztalataimból tudom, hogy a legtöbb dologban, amit csinálok, biztos vagyok	**1 2 3 4**
54.Ismerőseim között sok olyan van, akire biztosan támaszkodhatok.	**1 2 3 4**
55.Csoporthelyzetben gyakran mondják az emberek, hogy serkentik őket a gondolataim	**1 2 3 4**
56. Jó vagyok az olyan munkában, ahol új és eredeti ötletek kellenek.	**1 2 3 4**
57.Korábbi tapasztalataimból tudom, hogy a legtöbb dologban, amit csinálok, biztos vagyok.	**1 2 3 4**
58.Ismerőseim között sok olyan van, akire biztosan támaszkodhatok.	**1 2 3 4**
59.Csoporthelyzetben gyakran mondják az emberek, hogy serkentik őket a gondolataim.	**1 2 3 4**

60.Gyakran van olyan érzésem, hogy a világ csak úgy elmegy mellettem	**1 2 3 4**
61.Ha a dolgok nem terv szerint mennek, könnyen elmegy a kedvem attól, hogy folytassam őket	**1 2 3 4**
62.Jellemző rám az, hogy először beszélek, azután gondolkodom	**1 2 3 4**
63.Érzékeny vagyok a kritikára	**1 2 3 4**

64.Ha eldöntöttem valamit és az nem úgy megy, ahogy szeretném, dühös leszek	**1 2 3 4**
65.Olyan ember vagyok, aki nagyon derűlátóan tekint az életre	**1 2 3 4**
66.A fontos dolgok többségét, amelyek velem történnek, előre látni és ellenőrizni tudom	**1 2 3 4**
67.Úgy érzem, az életemből hiányoznak a világosan megfogalmazott célok	**1 2 3 4**
68.Büszke vagyok magamra, mikor arra gondolok, milyen ember is lett belőlem	**1 2 3 4**
69.Más emberek úgy tűnik, változnak, magamról úgy érzem, körbe-körbe járok	**1 2 3 4**
70.Még a váratlan helyzeteket is úgy veszem, hogy azok izgalmas kihívások számomra	**1 2 3 4**
71.Gyakran fel tudom fedezni, milyen szerepet játszanak az emberek egy csoportban, még akkor is, ha ez előttük rejtve marad	**1 2 3 4**
72.Szokatlanul nagy tehetségem van hozzá, hogy többféle megoldást találjak, ha kell, ha problémákkal találkozom	**1 2 3 4**
73.Ha megoldást látok egy problémára, biztos vagyok benne, hogy meg tudom tenni, amit kell	**1 2 3 4**
74.Nem haboznék, hogy különböző embereket hívjak fel tanácsért valamilyen személyes problémám érdekében	**1 2 3 4**
75.Csoportban dolgozva gyakran fontosak a gondolataim	**1 2 3 4**
76.Gyakran zavarnak a múlttal és a jövővel kapcsolatos gondolatok	**1 2 3 4**
77.Gyakran kezdtem új terv megvalósításához, még mielőtt a korábbit befejeztem volna	**1 2 3 4**
78.Bárcsak ne volnék ilyen hirtelen természetű	**1 2 3 4**
79.Könnyen lehangol, ha kellemetlen dolgokkal találkozom	**1 2 3 4**
80.Én nem vagyok az az ember, aki könnyen elveszíti a nyugalmát	**1 2 3 4**