

SZABÓ ATTILA

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS VERSENYZŐK
FELKÉSZÍTÉSE POZITÍV PSZICHOLÓGIA
ALKALMAZÁSÁVAL

Témavezető:
Dr. habil. Barabás Katalin
egyetemi docens



SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
BÖLCSESZETTUDOMÁNYI KAR
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS DOKTORI PROGRAM

2016

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 is. 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 kutatási eredmények alapján és saját tapasztalatokból építjük fel. A fő kérdés az, hogyan tudjuk beépíteni a tehetséges fiatal versenyzőket a világhírű felnőtt csapatba, és milyen módszereket használjunk az edzés során, ami nem ártalmas egészségükre. A mai sikeres edzők számtalanszor kerülnek válaszfút 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 verseny 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. Kutatásunk újdonsága, hogy a keresztmetszeti kutatással két terület (PI, Flow) adataihoz tudunk hozzájutni. Kutatási eredményeink lehetőséget adhatnak a felvetett probléma elemzésére, amely a kidolgozott fejlesztő program eredményeire épül.

ELMÉLETI HÁTTÉR

A disszertáció első része a szabadidő rekreáció és az élsport fogalmának magyarázatával, az egészség fogalmának fejlődésével és a sport és egészség közötti kapcsolattal foglalkozik. Az irodalmi áttekintésben ismertetjük a flow kutatásokkal kapcsolatos eredményeket. Ez annak érdekében történik, hogy a megszerzett ismeretek felhasználhatóak lehessenek a jelenlegi flow élmény megélését elősegítő edzésprogram kidolgozásához. Az edzések összeállításához a motivációkutatások eredményeit is ismerni kell, valamint feltérképeztük a csapatépítéssel foglalkozó szakirodalmat is. A dolgozat második felében a szaknyelvi fejlesztést, az interjúk eredményeit, a flow és PI kérdőívvel történő kutatást és vizsgálatot mutatjuk be. Ennek célja, hogy mérési eredményekkel is meggyőződjhessünk a terminológia pontosságának szükségességéről és együttes hatásáról a sportteljesítményre a flow közeli élmény megélésével. Valamint, hogy részletesebben megismerjük az élsport hatását a későbbi civil életre. Végül az összgezést és a további kutatási lehetőségeket taglaljuk.

A profi sport, szabadidősport és a rekreációs sport fogalmának magyarázata által világos kép alakulhat ki az élsport specializációról. A szabadidő három funkcióját különíthetjük el. A személyes fejlődés biztosítását, a szórakozást és a felüdülést (*Dumzeider*, 1960). A szabadidőt önmegvalósításra, önmagunk képzésére is fordíthatjuk. Ebben az esetben a szabadidő akár flow élménnyé is válhat. Azonban a passzív szórakozás felesleges erő és energiafelhasználással jár. A szabadidő eltöltésénél a minőség számít, így lesz rekreációs hatása (*Csikszentmihályi*, 1997). Ez a gondolatmenet, *Nash* (1960) szabadidő eltöltési-piramisán szemléletesen követhető (*Szabó*, 2009). Az aktív kreatív szabadidő felhasználás fontosságát támasztja alá *Leitner és Leitner* (2004); *Szabó* (2009) is.

A dolgozat szempontjából a rekreáció sportteljesítményre és testi-lelki teljesítőképességre gyakorolt hatásait emelnénk ki (*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 teljesítőképesség és képesség helyreállítása és fokozása érdekében tesz az ember (*Fritz*, 2011, 2015). A sport kifejezést használjuk sokszor a mozgásos aktivitásra is *Röthing* (1976); *Bíróné* (2011). Ha a teljesítményt célként vesszük, már egyértelműen az élsportról beszélünk. Struktúrája szerint tudatosan meghatározott cél, eredményelérés érdekében végzik (*Bíróné*, 2011). A sporttevékenység a társadalom valóságában és annak részeként jelenik meg, és mint ilyen, a kultúra gyarapításának eszköze, kultúráérték (*Bíróné*, 2011). A sportolók korosztálytól függetlenül az 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 kérdés ezekben az intézményekben folyó egészségnevelés (*Borkovits*, 2014). „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 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 sportolók sok idejüket töltik edzőtáborokban vagy a versenyek színterein. A környezeti változások miatt csökken empátikus és morális készségünk (*Szatmári*, 2009). Ezzel szoros összefüggésbe hozható az elégedettség vagy annak hiánya, és ez meghatározza az edzés légkörét és a teljesítményt. A pozitív pszichológia szemléletmódja a

tudatos fejlődés önmagáért az örömeért való jutalmazó hatását hangsúlyozza (Hamvai és Pikó, 2008, Csíkszentmihályi, 2014). Kiemeli még a társas jóllét és a megfelelő viselkedés háttérét adó tényezők mérésekkel való igazolásának jelentőségét. (Oláh, 2004; Seligman és Csíkszentmihályi, 2000). Seligman és Csíkszentmihályi (2000) dolgozták ki annak lehetőségét, hogy a pszichológiát használják az emberek erősítésére és a tehetséggondozásra. A sportoló, ha személyes céljainak elérésére törekszik és nem mások által megfogalmazott célkitűzéseknek engedelmeskedik, Autotelikus személyiség (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001; Baumann, 2012). Akinek gyakran van flow-élménye, 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, 2013a; Csíkszentmihályi, 2013b). 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, kidolgozza a koherencia - érzék konstruktumát, mely a környezet ingereit érthetővé, kezelhetővé és értelmessé teszi (Antonovsky, 1987). Ennek szellemében értekezésemben egy méréseken alapuló edzéstervet készíték a pozitív pszichológia szemléletében, és annak beválását mérési eredményekkel kívánom alátámasztani.

A KUTATÁS HIPOTÉZISEI

A kutatás különböző területeken ível át, majd egy edzésprogram keretén belül összpontosul. A hipotéziseket is ezen területek mentén fogalmaztuk meg.

H₁: A szakirodalmi feltárást követően feltételezzük, hogy igazán nagy eredmény csak flow állapotában születhet.

H₂: Feltételezzük, hogy a nagy eredményt elért versenyzők mindegyike megélte a flow élményt verseny közben.

H₃: Egy flow élmény megélését segítő edzésterv elkészítése megalapozott és aktuális.

H₄: A tantermi elemzésen alapuló stratégia befolyásolja a kenus technika alakulását.

H₅: A technikai tudás magas szintje elősegíti a flow élmény állapotával összefüggésbe hozható pozitív élményeket.

H₆: Az edzések során megélt flow élmény növeli az eredményességet.

H₇: A válogatott sportolók koherencia érzéke fejlett.

H₈: A későbbi civil életben hasznosítható a kialakított Pszichológiai Immunrendszer.

A KUTATÁS MÓDSZEREI

A kutatás első része adatokat szolgáltatott egy mentális oldalt erősítő program elkészítéséhez.

(1) *Mérőeszközök és értékelők*

A disszertációban szereplő vizsgálatokban két validált (Oláh, 2005a) PI (Pszichológiai Immunkompetencia) és Flow (Flow megélésével kapcsolatos élmény) kérdőívet használtuk. Az interjú kérdéseit Oláh (2005a) útmutatása és a szakirodalom alapján kutatócsoportunk állította össze (Csíkszentmihályi, 2001; Jackson és Csíkszentmihályi, 2001; Pates és Palmi, 2002; Oláh, 2004, 2005b; Seligman, Steen, Park és Peterson, 2005; Csíkszentmihályi, Abuhamdeh, Nakamura, Andrew, és Dweck, 2005; Szondi, 2006; Csíkszentmihályi, Rathunde, Whalen, 2010, Csíkszentmihályi, 2010; Csíkszentmihályi és Halton_2011; Csíkszentmihályi és Schneider, 2011; Csíkszentmihályi, 2013). A szívfrekvencia értékekhez a Polar Team óráit használtuk.

(2) *Mérés értékelés*

A statisztikai eljárások során kvalitatív és kvantitatív módszereket egyaránt alkalmaztunk. Az eljárás kiválasztása az adott méréshez kapcsolódó célkitűzéstől, valamint a minta elemszámától is függött. A fejlesztési területeknél az egyéni vizsgálatokra és fejlesztésekre fektettünk hangsúlyt, így több esetben inkább a kvalitatív eljárásokat helyeztük előtérbe. Az első felmérés során az interjú kérdéseinek kidolgozásához több szakirodalom témához kapcsolódó leírását vettük figyelembe (Seidman, 2003; Falus, 2004). A negyedik felmérés esetében szintén készítettünk interjúkat a minta alacsony elemszáma, valamint a kérdésekre adott válaszok leíró jellege nem tette lehetővé kvantitatív eljárások alkalmazását a kvalitatív elemzést követően, inkább az interjúban megjelenő fogalmak konkrét bemutatását tekintettük kiemelt fontosságúnak. A mérési eredmények igazolásához szívfrekvencia értékeket mértünk.

Az elemzések során az eredmények adatszintű bemutatásához leíró statisztikai módszereket alkalmaztunk, korrelációt számoltunk, valamint néhány esetben regresszió analízist is végeztünk. 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. A páros t - próba ezzel szemben azonos mintán belül vizsgálja az eredményeket. A video-felvételek és képek a kutatásunk kvalitatív és kvantitatív eljárásait kiegészítve segítenek vizsgálatunk teljes körű bemutatásában. Az elemzéshez a 16.0 SPSS statisztikai programot használtuk.

(3) *A mérések kivitelezése*

Vizsgálataink több lépésből és mérésből tevődnek össze, amelyek logikailag egymáshoz kötődnek, ezért a későbbiekben kutatási projekteknél foglalkozunk az eredményekkel.

Első projekt: *Interjú az Olimpiai, Világ, Európa és Magyar Bajnokságon elért bajnoki cím megnyerésének körülményeiről* Ebben a projektben 46 főt kérdeztünk meg. Olimpian, Világbajnokságon vagy Magyar Bajnokságon induló válogatott versenyzőket, akik a verseny közbeni flow élményükről interjúban számoltak be. Megvizsgáljuk, a tapasztalt versenyzők megélték-e a flow élményét és mikor: van-e összefüggés az elért eredmény és a flow élmény megélésének gyakorisága között.

Második projekt: Új program kidolgozása

A második projekt flow élmény megélését elősegítő edzésterv elkészítése volt, ami a szakirodalmi feldolgozást követően saját fejlesztés.

A harmadik projekt: az (elkészített) újonnan bevezetett edzésterv hatékonyságának növelése érdekében felvételeket készítettünk a kenus mozgásról (6 fő saját versenyző). Ezzel a csoporttal készítettük a videofelvételeket.

A kenus technika elemzését, valamint egységes oktatási és kenus szaknyelvi terminológiát alakítottunk ki.

Negyedik projekt: A saját kenus technikai tudás mérése

A technikáról alkotott kép ismeretének hatása és a flow élmény megélésének gyakorisága közötti összefüggést vizsgáltuk 9 fő saját versenyzővel. 6 fővel pedig műszeres mérést is végeztünk (Polar Team).

Ötödik projekt: Flow élmény mérése

Az edzésen gyakorolt készségek hatásának vizsgálata a flow élmény megélésének vonatkozásában saját sportolóinkkal (6fő), valamint a (6 fő) kontroll csoport tagjaival.

Hatodik projekt: Vizsgálat Pszichológiai Immunkompetencia kérdőívvel.

A célkitűzés a pszichológiai immunkompetencia (PI) mérése volt, továbbá az élsportolók (46fő) koherencia vizsgálata. Az élsport befejezése utáni időszak monitorozása, a pszichológiai immunkompetencia kérdőív tizenhat skálájának alapján. Kontroll csoport nem sportoló tanárok (47fő).

EREDMÉNYEK

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

A mozgásprogram elkészítéséhez interjút készítettünk volt válogatott sportolókkal.

Minden versenyző más adottságú, másban jó. Az számít, hogy ki milyenek érzékeli a képességét az előtte álló kihívásokhoz viszonyítva. Ha sikerült megfelelni egy komoly kihívásnak, akkor örömet érzett, amelyet újra át akar élni. Az olimpiai döntő pillanatairól szóló beszámolók még intenzívebb figyelmet és túlfűtöttséget írnak le (*Seligman és Csíkszentmihályi*, 2001). Kivétel nélkül minden megkérdezettnél az egyensúly beállta volt az a feltétel, ami beindította a flowt (*Szabó*, 2014; 2015 a;b;c; 2016).

Második projekt: Új program kidolgozása

A szakirodalmi feldolgozás és a mérési eredmények alapján elkészítettük a mentális oldalt fejlesztő edzéstervet (*Szabó*, 2014; 2015 a,b,c; 2016).

A harmadik projekt: az újonnan bevezetett edzésterv hatékonyságának növelése érdekében felvételek készítése a kenus mozgásról.

Negyedik projekt: A saját kenus technikai tudás mérése

A technikáról alkotott kép ismeretének hatása és a flow élmény megélésének gyakorisága közötti összefüggést vizsgáltuk. A külvilág megszűnését említik a versenyzők, már a legelejétől fogva pontosan tudták, hogy teljesen függetlenül a külső tényezőktől, például az ellenfelek erejétől, biztosak lehetnek a győzelemben. Edzés közben is volt többször ilyen élményük¹. A hármas számú versenyzőnél minden esetben visszajelezte a műszeres mérés a flow megélésének pillanatát.

¹ Az általunk összeállított fejlesztett szaknyelv anyaga letölthető a <https://youtu.be/ny8saXcQEEdM> címen.

A belső összhang a versenyzők fizikai magabiztossága mellett azt a rendkívül erős mentális határozottságot jelentette, amelynek köszönhetően úgy érezték, minden tökéletes, és minden adott a sikerhez. A „hajó eggyé válik a testtel” azt az élményt jelzi, amikor a versenyző teljesen átadta magát a versenynek, szinte önkívületi állapotba került. (Szabó, 2007; 2010; 2011; 2012; 2013 a, b, c; 2014 a, b; 2015 a, b; Szabó és Béres, 2015; Szabó és Borkovits, 2015 a,b; Szabó, 2016 a,b). Végezetül a társakkal való közös sikert, a győzelem ünneplését emelték ki az interjúalanyok. A flow-kérdőív eredményei, illetve az interjúkra adott válaszok is rámutatnak, a legtöbb versenyző fontosnak tartja az edző szerepét.

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

A mentális oldalt fejlesztő program hatásának méréseredményeinél jelentős különbséget tapasztaltunk. A flow kérdéscsoport esetében a válaszadóknak arról kellett dönteniük, hogy a felsorolt állítások mennyire jellemzőek rájuk az edzéseken és az edzéstervnek megfelelően elvégzett feladatok közben.

A mentális fejlesztés és a technika tökéletesedése folytán a kihívásokat a versenyzők már izgalmas próbatételként élték meg (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001, Csíkszentmihályi, Rathunde, Whalen, 2010, Csíkszentmihályi, 2010; Csíkszentmihályi és Halton 2011; Csíkszentmihályi és Schneider, 2011; Csíkszentmihályi és Larson, 2012; Csíkszentmihályi, 2013a; Csíkszentmihályi, 2013b). Az 1. mérésnél szignifikáns különbség volt az edzéshez való hozzáállásnál. A kontroll csoport tagjait már a kezdeteknél jobban idegesítette és fárasztotta az edzés. Minden esetben szignifikáns különbség van a kezelt és a kontroll csoport között a második mérés során. A flow-kérdések esetében a kezelt csoport választott magasabb értékeket, míg az apátia és szorongás kérdéseknél a kontroll csoportra voltak inkább jellemzőek az állítások.

Hatodik projekt: Vizsgálat Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívvel

A pszichológiai immunkompetencia kérdőívvel mértük a válogatott sportolók pszichológiai immunitását a kihívások tekintetében. A szerzők tizenhat faktort alakítottak ki, Pozitív gondolkodás, Kontrollézés, Koherencia érzés, Öntisztelet, Növekedésérzés, Kihívás, rugalmasság, Társas monitorozás képessége, Leleményesség, Énhatékonyság érzés, Társas mobilizálás képessége, Szociális alkotóképesség, Szinkronképesség, Kitartás, Impulzuskontroll, Érzelmi kontroll és az Ingerlékenység gátlás (Oláh, 1999; 2004; 2005; Oláh, Nagy és G. Tóth, 2010). A koherencia érzéssel kapcsolatos válaszokat a tanárok rangsorolták első helyre (Oláh, 2005). A sportolók a *Kontrollképességhez* kapcsolódó válaszokat preferálták. Második helyre az *Öntiszteletet*, míg a tanárok a *Növekedésérzést* rangsorolták. A sportolókra a saját eredményük feletti büszkeség, a tanárookra inkább a fejlődésük biztosítása volt a jellemző. A *Rugalmasság és kihívásvállalás* a 3. helyen található mindkét részmintánál. A saját fejlődés fontosságát mindkét csoport egyaránt fontosnak találta. A 4. helyre a sportolók a *Pozitív gondolkodást*, míg a tanárok az *Öntiszteletet* tették. Az én-hatékonyság érzés mindkét csoportnál egyformán fontos volt. A sportolók esetében 0,6 fölötti korrelációt állapítottunk meg a *Növekedésérzésre* és az *Impulzuskontrollra* adott válaszok között. Az *Énhatékonyság érzés* és a *Szinkronképesség* is erősen összefügg, úgy, mint a *Szinkronképesség* az *Impulzuskontroll*. Akikre jellemző volt az *Énhatékonyság*, azokra jellemző volt a *Szinkronképesség* is.

A pedagógusok esetében is jellemző volt a *Pozitív gondolkodás* faktorának korrelációja a *Növekedésérzésre*, a *Kihívás és rugalmasság* faktorra, illetve az *Énhatékonyság érzésre*. Összefüggés volt a tanárok tekintetében a *Koherencia érzés* és a *Növekedésérzés*, illetve a *Koherencia érzés* és a *Szinkronképesség* között. 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 vizsgált tényezők együttese.

MEGBESZÉLÉS

A disszertáció elsődleges célja, hogy egy hatékony mentális oldalt fejlesztő edzéstervet készítsünk. Fő szempont volt a dolgozat megírásánál a későbbi civil életben való egészséges boldogulás elősegítéséhez kutatási projektek összeállítása. A kijelölt fő célnak a megvalósításához igazodtak kutatásunk rész céljai. Az élmény (flow) világának (interjúk, fotók) feltérképezése, amelyet a versenyzést abbahagyó válogatott kajak - kenusokkal végeztünk (*Seidman, 2003; Falus, 2004*). A fotók elemzése után *Ekman Friesen és Hager (2002)* az interjúkra és a versenybeszámolókra alapozva, valamint a saját tapasztalatok és a szakirodalom alapján mentális oldalt fejlesztő edzéstervet készítettünk [1]. A fejlesztő programhoz videó anyag is készült, valamint kialakítottunk egy egységes kenus terminológiát is. A tantervi (videó elemzés, játékok) foglalkozások hatékonyságának mérését ellenőrzésként is elvégeztük. A mentális foglalkozás (edzés) bevezetése és háromévi gyakoroltatása után méréseket végeztünk, amelyet a saját (kezelt) versenyzőinkkel és kontrollcsoporttal (más egyesületekben sportoló kenusok) végeztünk el. Ezek a mérések validált flow kérdőívvel történtek. A felmérésnél a rövidített flow (*Oláh, 2005*) kérdőívet használtuk, és interjút is készítettünk. A kérdések összeállításánál az eddigi kutatások tapasztalataira hagyatkoztunk. Végül az élsport egészségre gyakorolt hatását mértük pszichológiai immunkompetenciát mérő (PI) 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. 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 tudásukról alkotott képének felmérése. Az ötödik projekt az edzésen gyakorolt készségek hatásának vizsgálata a flow élmény megélésének vonatkozásában. A hatodik projekt a (PI) Pszichológiai Immunkompetencia mérése volt, továbbá az élsportolók koherencia vizsgálata az élsport befejezése utáni időszak monitorozása a pszichológiai immunkompetencia kérdőív skála alapján. A disszertációban szereplő vizsgálatokban két validált 1. Flow (Flow megélésével kapcsolatos élmény) kérdőívet (*Oláh, 2005a*) valamint a 2. Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívet használtuk (*Oláh, 2005a*). Az interjú kérdéseit *Oláh (2005 a)* útmutatása és a szakirodalom alapján kutatócsoportunk állította össze (*Csíkszentmihályi, 1997; Jackson és Csíkszentmihályi, 2001; Pates és Palmi, 2002; Oláh, 2004, 2005 b; Seligman, Steen, Park és Peterson, 2005; Csíkszentmihályi, Abuhamedh, Nakamura, Andrew, és Dweck, 2005; Szondi, 2006; Csíkszentmihályi, Rathunde, Whalen, 2010, Csíkszentmihályi, 2010; Csíkszentmihályi és Halton 2011; Csíkszentmihályi és Schneider, 2011; Csíkszentmihályi és Larson, 2012; Csíkszentmihályi, 2013a; Csíkszentmihályi, 2013b*) Műszeres mérést is végeztünk (Polar Team).

H₁. Megbízható eredmény született abban a vonatkozásban is, hogy a nagy eredményt elért versenyzők mindegyike megélte a flow állapotát verseny közben.

H₂. Az interjúk eredménye és a szakirodalmi feltárást követően készült el flow élmény megélését segítő edzésterv. A megbízhatósági mutatók alapján döntöttünk, hogy a flow

mérőeszközt választjuk felméréseinkhez (Oláh, 2005a). **H₃**. Az elvégzett mérés eredménye alapján az edzésprogram megalapozott és aktuális (Oláh, 2005 a,b).

H₄. A méréseredmények által bebizonyosodott, a tantermi elemzésen alapuló stratégia befolyásolja a kenus technika alakulását (Csíkszentmihályi, 1997; Jackson és Csíkszentmihályi, 2001; Oláh, 2005 a,b; Graham és Folkes, 2014).

H₅. Az eredmények azt mutatják, hogy a technikai tudás magas szintje elősegíti a flow élményállapotával összefüggésbe hozható pozitív élményeket (Wulf és Lewthwaite, 2010).

H₆ Seifert és Hedderson (2010) is arra a következtetésre jutott velünk szinkronban, hogy az edzések során megélt flow élmény növeli az eredményességet. A felmérést a program végén megismételtük és a két eredményt összehasonlítva jutottunk az ismertetett eredményre. A szívfrekvencia adatok is igazolják programunk bevalását.

H₇. 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). 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 a mérvadó (Szabó, 2015).

H₈. Abban a kérdésben, hogy a későbbi civil életben hasznosítható-e a megszerzett pszichológiai immunitás a korábbi vizsgálataink (Szabó, 2010; 2011a, b; 2012; 2013a, b, c; 2014a, b, 2015) 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 (H₇) igazolták hipotéziseinket.*

ÖSSZEGRZÉS

A keresztmetszeti vizsgálatok eredményei, a korábbi kutatási eredményeink és más külföldi vizsgálatok alapján feltételeztük és bizonyítani kívántuk, hogy egy mentális oldalt fejlesztő edzésterv összeállítása aktuális.

A keresztmetszeti vizsgálatok során a sportolást abbahagyó válogatott kajak - kenusokat vizsgáltuk kimondottan az élsportolói életforma folyamán kialakult összefüggések viszonylatában. Az edzésprogram összeállításához szakirodalmi feltárással gyűjtöttünk anyagot. Longitudinális méréssel és a Polár Team műszereivel pedig a fejlesztett program bevalását vizsgáltuk.

Korábbi kutatási eredményeink és más külföldi vizsgálatok alapján feltételeztük, hogy a mindennapos fizikai megterhelés hatással van a mentális egészségre. Bizonyítható lesz, hogy a sport segít a későbbi civil életben is a megküzdésben.

A válogatott kajak - kenus sportolók beszámolóí legnagyobb sikerükről egyaránt azonos élményekről szól, amit Jackson és Csíkszentmihályi (2001); Csíkszentmihályi (2010); Csíkszentmihályi (2013) publikációiban olvashatunk.

Az interjúban adott válaszokban a versenyekre való tökéletes felkészülést, és a könnyed, erőlködés nélküli megmérettetést emelték ki a sportolók.

A kenuzás alapttechnikája az eszközök fejlődésével párhuzamosan jelentős fejlődésen ment keresztül (Granek,1966; Füzesséri,1970; Lenz, 2011; Szabó, 2015). A mozgástanulás folyamatában az edző szaknyelven elmondja a cselekvés folyamatát, így sportolói követni tudják az elmondott és bemutatott folyamatot.

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 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 (Oláh, 1999; 2004; 2005; Bredács és Kárpáti, 2012).

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 tanárookra inkább a fejlődésük biztosítása a jellemző. Az egyéni szakmai előremenetelt mindkét csoport egyaránt fontosnak tartja. A sportolói múlt a pozitív változások elérését segíti. Birtokában az egyén a lehetőségeihez leginkább illeszkedő megküzdési stratégiát választja.

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) indokoltak, és a fejlesztő program hatásossága is bizonyítható.

IRODALOM

- Antonovsky, A. (1979): *Health, 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, San Francisco.
- Baumann, N. (2012): Autotelic personality. In: Engeser, S. (szerk.): *Advances in Flow Research*. Springer, Hedelberg. 165–186.
- Bíró Edit (2011): *Sportpedagógia*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
- Borkovits Margit (2014): *Szociálisan hátrányos helyzetű tanulók mozgásprogramja táplálkozási szokásuk és a testnevelésben mutatott teljesítményük alapján*. Doktori értekezés, Kézirat, Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged.
- 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.
- 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.
- Csikszentmihályi Mihály (1997): *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Csikszentmihályi Mihály (2013a): *A fejlődés útjai - A flow folytatása - A harmadik évezred pszichológiája*. Nyitott Könyvműhely Kiadó Kft, Budapest.
- Csikszentmihályi Mihály (2013b): *Az öröm művészete - Flow a mindennapokban*. Libri Könyvkiadó Kft, Budapest.
- Csikszentmihályi Mihály (2010): *Tehetséges gyerekek - Flow az iskolában*. Nyitott Könyvműhely Kiadó Kft, Budapest.
- Csikszentmihályi Mihály (2014): *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer, Hedelberg.
- Csikszentmihályi, M., Abuhamdeh, S., Nakamura, J. E., Andrew. J. és Dweck, C. S. (2005): Handbook of competence and motivation. *Guilford Publications*, 16. sz. 704.
- Csikszentmihályi, M. Rathunde, K. és Whalen, S. (2010): *Tehetséges gyerekek: Flow az iskolában*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.
- Csikszentmihályi, M. és Halton, E. (2011): *Tárgyaink tükrében - Az vagy, amit birtokolsz*. Libri Könyvkiadó Kft, Budapest.
- Csikszentmihályi, M. és Schneider, B. (2011): *Életre hangolva - A felnőtté válás útvesztői*. Nyitott Könyvműhely Kiadó Kft, Budapest.
- Csikszentmihályi, M. és Larson, R. (2012): *Kamasznak lenni*. Libri Könyvkiadó Kft, Budapest.
- 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.
- Falus Iván (2004): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- Füzesséry Gyula (1970): *Kajak - Kenu ABC*. Sport kiadó, Budapest.

- Fritz Péter (2011): *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged.
- Fritz Péter (2015): *Szellemi rekreáció*. Dialóg Campus, Budapest.
- Gombocz János (2005): A sportegyesület, a nevelés helyszíne. *Kalokagathia*, **40**. 1 - 2. sz. 27–36.
- 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.
- Hamvai Csaba és Pikó Bettina (2008): Pozitív pszichológiai szempontok az iskola világában: A pozitív pedagógia kihívásai. *Magyar Pedagógia*, **108**. 1. sz. Budapest. 71–92.
- Jackson, S. A. és Csíkszentmihályi, M. (2001): *Sport és Flow. Az optimális élmény*. Vince Kiadó, Budapest.
- Leitner M. J. és Leitner S. F. (2004): *Leisure enhancement*. Haworth Press, New York.
- Lenz, J. (2011): *Performance and theory of canoe training*. Pan Hellenic Canoe-Kayak Trainer Association, English edition, Athen. 15–25.
- Nash, J. B. (1960): *Philosophy of recreation and leisure*. William C. Brown, Dubuque, Iowa.
- Oláh Attila (1999): A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban. *Iskolakultúra*, 6 - 7. sz. 15–27.
- Oláh Attila (2004): Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? *Iskolakultúra*, **13**. 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. Megtekintve: 2016. 02. 29. <http://docplayer.hu/5406646-Az-optimalis-elmany-objektiv-markerei-es-az-optimalis-elmany-megteremteseben-szerepet-jatszoz-szemelyisegtenezok-c-palyazat>.
- Oláh, A., Nagy, H. és G. Tóth, K. (2010): Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *Empirical Text and Culture Research*, 4. sz. 102–108.
- Pates, J. és Palmi, J. (2002): The Effects of Hypnosis on Flow States and Performance. *Journal of Excellence*, 6. sz. (Zone of Excellence) Megtekintve: 2015. 06. 15. http://www.zoneofexcellence.ca/Journal/Issue06/JofE_06.pdf
- Röthig, P. (1976): *Wissenschaftliches Lexikon*. 3. Auflage, K. Hofmann Verlag, Schorndorf.
- 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.
- Seifert, T. és Hedderson, C. (2009): *Intrinsic Motivation and Flow in Skateboarding: An Ethnographic Study*. Journal of Happiness Studies.
- Seidman, I. (2003): *Az interjú, mint kvalitatív kutatási módszer*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- 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.
- Szabó Attila (2007): Kenus utánpótlás nevelés időszerű kérdései. *Magyar Edző*, **10**. 4. sz. 38–40. Budapest.
- Szabó Attila (2010): Flow in the kayak – canoe sport. *ACTA ACADEMIAE AGRICENSIS, Nova Series Tom. Sectio Sport*, **28**. 109–113. Eger.

- Szabó Attila (2011): Positive Psychological effect on sporting performance. In: Georgeta Rata és Maria Palicica: *Academic Days of Timosoara*. Cambridge Solars Publishing, Newcastle. 391–399.
- Szabó Attila (2012): *The performance development by the flow in the sport*. 12th World Leisure Congress, Konferencia: 2012. 09. 30 - 10. 3. Rimini.
- Szabó Attila (2013a): *Sports, health and flow*. Performance Analysis, Workshop, Konferencia: 2013.04. 02 - 05. Alicante.
- Szabó Attila (2013b): *The performance development by the flow in the sport*. 4th World Star Conference University of Algarve, Konferencia: 2013. 06. 01 - 03. Faro. (Portugal)
- Szabó Attila (2013c): *Pedagogical development and measurement of professional canoe athletes*. JURE. Junior Researchers of EARLI Technische Universität, Konferencia: 2013. 08. 25 - 26. München.
- Szabó Attila (2014a): The price of reaching the olympic champion title from the aspect of a coach. 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”, 2014. június 5 - 7. Debrecen. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **15**. 58. sz. Budapest. 6.
- 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. XIII. Országos Sporttudományi Kongresszus, 20 éves a Magyar Sporttudományi Társaság (1996 – 2016), 2016. május 26 - 28. Szombathely. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **17**. 66. sz. Budapest. 9.
- Szabó Attila és Béres Sándor (2015): A kenus mozgástechnika elemzése. XII. Országos Sporttudományi Kongresszus, „Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában”, 2015. június 4 - 6. Eger. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **16**. 62. sz. Budapest. 12.
- Szabó Attila és Borkovits Margit (2015a): Boldogságóra az iskolában. *Módszertani közlemények*. 05. 11.
- Szabó Attila és Borkovits Margit (2015b): Egészség, öröm és testmozgás a szabadban. *Iskolakultúra*. **25**. 11. sz. 121–127.
- Szabó Ágnes (2009): *A (szabadidő) sport alapfogalmai és kutatott területei*. 115. sz. Műhelytanulmány, Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalatgazdaságtan Intézet, Budapest.
- Szatmári Zoltán (2009): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Szondi Miklós (2006): Optimizmus és egészség. *Magyar Pszichológiai Szemle*, **61**. 4. sz. 617–636.
- WHO (1948): International Health Conference, 19 - 22. June. New York. 2014. 05. 13-i. megtekintés. <http://www.who.int/about/definition/>
- 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.

AZ ÉRTEKEZÉSHEZ KAPCSOLÓDÓ PUBLIKÁCIÓK

KÖNYV

Szabó Attila (2015): *Minden a kenuzásról*. Tankönyv. Noran Libro Kiadó, Budapest.

KÖNYVFEJEZETEK

Schaub Gáborné, *Szabó Attila* és Fritz Péter (2011): Fogatékkal élők rekreációja. In: Fritz Péter (szerk.): *Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged. 321–354.

Szabó Attila (2014): The price of reaching the olympic champion title from the aspect of a coach. In: Szántó Csaba (szerk.): *Canoe sprint. ICF coaches education programme*. ICF, Lausanne. 231–234.

Szabó Attila (2015): Flow a szellemi rekreációban. In: Fritz Péter (szerk.): *Szellemi rekreáció*. Szakkönyv. Dialóg Campus, Budapest.

KÖZLEMÉNYEK

Szabó Attila (2007): Kenu utánpótlás nevelés időszerű kérdései. *Magyar Edző*, **4**. Budapest. 38–41.

Szabó Attila (2010): Flow in the kayak – canoe sport. Nova Series Tom. XXXVII. Sectio Sport, *ACTA ACADEMIAE AGRIGENSIS*, Eger. 109-113.

Szabó Attila és Schaub Gáborné (2011): Sport and positive psychology. *Social Sciences Today: Between theory and practice*, 3th Symposium, 2011 május 6-7. Mirton, Temesvár. 16.

Szabó Attila (2011): Positive Psychological effect on sporting performance. In: Georgeta Rata és Maria Palicica: *Academic Days of Timosoara*. Cambridge Solars Publishing. Newcastle. 391–399.

Szabó Attila és Borkovits Margit (2015): Boldogságóra az iskolában. *Módszertani közlemények*. 05. 11.

Szabó Attila és Borkovits Margit (2015): Egészség, öröm és testmozgás a szabadban. *Iskolakultúra*. **25**. 11. sz. 121–127.

IDÉZHETŐ ABSZTRAKTOK

- Szabó Attila* (2007): Az utánpótlás nevelésének kérdései a kenu sportágban. *Sporttudományi Konferenciasorozat, Tudomány a sportoló nemzetért*. Előadás kivonatok, Testnevelés és sport az utánpótlás-nevelésben. Konferencia, 2007. május 22. Szeged. 12–90.
- Schaub Gáborné és *Szabó Attila* (2009): Szociális háttér, táplálkozás és a fizikai teljesítmény Neveléstudomány – Integritás és integrálhatóság. *Országos Neveléstudományi Konferencia*, november 19-21. Veszprém. 269.
- Szabó Attila* (2010): Beválás: az önismeret, a kockázatvállalás, az együttműködés áramlatának tükrében. Oktatás, nevelés, élethossziglani tanulás. *Neveléstudományi Egyesület Konferencia*, január 15. Székesfehérvár. 81.
- Szabó Attila* (2010): Flow hatása a teljesítményfokozásra. Sport – kultúra – életminőség. *Nemzetközi Sporttudományi Konferencia*, október 28-29. Pécs. Magyar Sporttudományi Szemle, **11**. 43. sz. 35.
- Szabó Attila* (2010): Canoe sport and Positive psychology. Research Methods and Performance Analysis. *Christmas Research Methods Conference*, december 12-14. Szombathely. 61.
- Szabó Attila* (2011): Sport és flow. Népegészségügyi Tudományos Társaság XIX. Nemzetközi Kongresszusa, 2011. április 26-27. Győr. *Magyar Epidemiológia*. **8**. Békéscsaba. 46.
- Szabó Attila* (2011): Flow hatása a Sportteljesítmény fokozására. Sport – egészség és teljesítmény. VIII. Országos Sporttudományi Kongresszus, 2011. május 19-20. Győr *Magyar Sporttudományi Szemle*. **12**. 46. sz. 71-72.
- Szabó Attila* és Schaub Gáborné (2011): Sport and positive psychology. *Social Sciences Today: Between theory and practice*, 3th Symposium, 2011 május 6-7. Mirton, Temesvár. 57.
- Szabó Attila* (2012): *Van másik út Londonba*. Sporttudomány az Egészség és a Teljesítmény szolgálatában. IX. Országos Sporttudományi Konferencia, 2012. május 24-26. Szeged. *Magyar Sporttudományi Szemle*. **13**. 50. sz. 71-72.
- Kiss Gergely, Borkovits Margit és *Szabó Attila* (2012): Új táv és új távlat a kenuzás oktatásában. IX. Országos Sporttudományi Konferencia, 2012. május 24-26. Szeged. *Magyar Sporttudományi Szemle*. **13**. 50. sz. 46
- Szabó Attila* (2013): *Flow és egészség*. Gyógytestnevelés – adaptív testnevelés az egészség és a teljesítő képesség helyreállításának szolgálatában. *Országos Gyógytestnevelés Konferencia*, 2013. április 12. Sopron. 16..
- Szabó Attila* (2013): *Élsport egészségesen*. Sporttudomány az Egészség és a Teljesítmény szolgálatában. X. Országos Sporttudományi Konferencia, 2013. május 30 - június 01. Nyíregyháza. *Magyar Sporttudományi Szemle*. **14**. 54. sz. 53.
- Szabó Attila* (2014): *Kenusok edzésterve „flow”-val*. Sporttudomány az Egészség és a Teljesítmény szolgálatában. XI. Országos Sporttudományi Konferencia, 2014. június 05-07. Debrecen. *Magyar Sporttudományi Szemle*. **15**. 58. sz. 58.
- Szabó Attila* és Béres Sándor (2015): A kenus mozgástechnika elemzése. XII. Országos Sporttudományi Kongresszus, „Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában”, 2015. június 4 - 6. Eger. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **16**. 62. sz. Budapest. 12.
- Szabó Attila* (2016): Fejlesztési program kenus versenyzők számára. XIII. Országos Sporttudományi Kongresszus, „Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában”, 2016. május 26 - 28. Szombathely. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **17**. 69. sz. Budapest.

ELŐADÁSOK, ABSZTAKTOK

- Szabó Attila* (2012): Van másik út Londonba. Sporttudomány az Egészség és a Teljesítmény szolgálatában. IX. Országos Sporttudományi Konferencia, 2012. május 24-26. Szeged. *Magyar Sporttudományi Szemle*. **13**. 50. sz. 71–72.
- Szabó Attila* (2012): *Pedagogical development and measurement of professional canoe athletes during olympic preparation*. X. Pedagógiai Értékelési Konferencia, 2012. április 26–28. Szeged. 21. - 78.
- Szabó Attila* (2012): The performance development by the flow in the sport. *12th World Leisure Congress*, 2012. szeptember 30 – október 3. Rimini. 110.
- Borkovits Margit és *Szabó Attila* (2013): The examination of physical education performance with relation to the social background and nutrition. *International Society of Performance Analysis of Sport*, Workshop, 2013. április 2-5. Alicante, Spanyolország. 93.
- Szabó Attila* és Borkovits Margit (2013): Sports, health and flow. *International Society of Performance Analysis of Sport*, Workshop, 2013. április 2-5. Alicante, Spanyolország. 94.
- Szabó Attila* (2013): Élsport egészségesen. Sporttudomány az Egészség és a Teljesítmény szolgálatában. X. Országos Sporttudományi Konferencia, 2013. május 30 - június 01. Nyíregyháza. *Magyar Sporttudományi Szemle*. **14**. 54. sz. 53.
- Szabó Attila* (2013): The performance development by the flow in the sport. *34th World Star Conference*, 2013. július 1-3. University of Algarve, Faro, Portugália.
- Szabó Attila* (2013): Pedagogical development and measurement of professional canoe athletes. JURE. *Junior Researchers of EARLI*, 2013. augusztus 27-29. Technische Universität, München, Németország. 48.
- Szabó Attila* (2014): Kenusok edzésterve „flow”-val. Sporttudomány az Egészség és a Teljesítmény szolgálatában. XI. Országos Sporttudományi Konferencia, június 05-07. Debrecen. *Magyar Sporttudományi Szemle*. **15**. 58. sz. 58.
- Szabó Attila* (2015): A kenus mozgástechnika elemzése. XII. Országos Sporttudományi Kongresszus, „Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában”, 2015. június 4 - 6. Eger. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **16**. 62. sz. Budapest. 12.
- Szabó Attila* (2016): Fejlesztési program kenus versenyzők számára. XIII. Országos Sporttudományi Kongresszus, „Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában”, 2016. május 26 - 28. Szombathely. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **17**. 69. sz. Budapest.

KÉZIRATOK TANULMÁNYOK

- Schaub Gáborné* és *Szabó Attila* (2007): *Esélyegyenlőség és személyiségfejlesztés a testnevelésben*. Szegedi Akadémiai Bizottság. (SZAB) Pályázat. 3. helyezés Szeged.
- Kiss Gergely Borkovits Margit és *Szabó Attila* (2013): *A rövidtávú kenus technika oktatása*. OTDK, 3. helyezés, Szeged.
- Kiss Gergely, *Szabó Attila* és Borkovits Margit és (2014): *New distance, new perspective in education of the canoe technique*. Nemzetközi TDK. SE – TF, Budapest.

VERSENYEREDMÉNYEK

Olimpia: 1988. Szöul Olimpia 4. hely C-1 500m

5xVilágbajnok:

1991 - Párizs, C-2, 500.m, **1993**- Koppenhága, C-4 500.m, **1994** - Mexicó, C-4 500.m, **1995** -
Dusiburg, C-4 500.m, és C-4 200.m,

5xVilágbajnoki 2.hely:

1989 - Plovdiv, C-4 1000.m, és C-4 500.m, **1989** - Pozdan, C-4 1000.m, és C - 4 500.m, **1994**
– Mexikó, C – 4 200.m,

Világbajnoki 3.hely:

1987 – Duisburg, C – 1 500.m,

EDZŐI EREDMÉNYEK

Olimpián résztvevő versenyzők:

2000. Sydney: Pulai Imre – Novák Ferenc 1. hely.
Hüttner Csaba Hivatalos tartalék
2004. Athén: Vajda Attila 3. hely
2008. Peking: Sáfrán Mihály Helyezetlen
2012. London: Varga Dávid Hivatalos tartalék

Világbajnokságon és Európa Bajnokságon résztvevő versenyzők:

1997-2014: Pulai Imre, Novák Ferenc, Hoffmann Ervin, Buzál Miklós, Végh Attila,
Kozmann György, Sáfrán Mihály, Csabai Edvin, Vasali László, Hüttner Csaba,
Lakatos Zsolt, Foltán László, Varga Dávid, Mike Róbert, Nagy Péter, Németh
Szabolcs, Devecseri Ádám, Kovács Máté,

Maraton Világ és Európa Bajnokságon résztvevő versenyzők:

1997-2014: Pihelevics Csaba, Kolozsvári Gábor, Gilányi Zsolt, Csabai Ervin, Györe Attila,
Hüttner Csaba, Sáfrán Mihály, Szabó Bonifác, Varga Dávid,