

**SZABÓ ATTILA**

*Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktoriskola  
University of Szeged, Graduate School of Educational Sciences  
Email: sztorony@axelero.hu*

## **FLOW A KAJAK-KENU SPORTBAN**

### **FLOW IN THE KAYAK – CANOE SPORT**

#### **Összefoglaló**

Nagyon fontos egy élversenyző és edzője életében, hogy a kellő pillanatban jó döntést hozzanak. Ez meghatározó lehet a későbbi pályafutás során és a civil élet alakulásában is. Ez természetesen minden területre vonatkozik, de a mi hivatásunknál még fontosabb. Az edzői munka arról szól, hogy a versenyző helyett is átgondoljuk a választási lehetőségeket és meghatározzuk a helyes útirányt. (Edzéstervezés, formába hozás, versenyeztetési terv stb.) Számtalan körülmény közül talán a legfontosabb a teljesítményen alapuló edzésrendszer megteremtése, melybe az adott versenyző be tud illeszkedni és elbíra az életkorának megfelelő terhelést. Ezt a rendszert én a sportág hagyományából, illetve a társtudományok eredményeiből, saját tapasztalataimból építem fel. Egy ilyen új irány a pozitív pszichológia illetve a flow élmény általkapott plusz. A másik probléma az utánpótlás megtartása, és az, hogyan tudjuk beépíteni a tehetséges fiatal versenyzőket a világhírű felnőtt csapatba. Nem mindegy, hogy milyen módszereket használunk az edzés során. A mai sikeres edzők számtalanszor kerülnek válaszut elé és ezekben a kérdésekben teljesen magukra vannak utalva

**Kulcsszavak:** *flow, egészségfejlesztés, teljesítményfokozás.*

#### **Abstract**

It is very important in the life of a top competitor and his trainer to make a good decision at the right time. It can be determinant in the later career and can influence private life too. It concerns of course every field however it is even more important in our profession. Work of a trainer is about that we are who consider alternatives and determine the right way instead of the competitor as well. I am sure in one thing that is we can only achieve our aims if we have enormous humility towards the trainer profession and the sport itself. It is necessary to indoctrinate our competitors with this ethical attitude in order to they become world class competitors. Among the several circumstances the most important is maybe the creation of the training system based on performance, in which the competitor can belong in and endure the load fitting for his age. I build this system from the tradition of this sport, experience and the specific

training methods. One of the problems concerns how we can build the talented young competitors in the world famous adult team. Present-day successful trainers often get into a situation like this and in these matters we absolutely shirk for ourselves. Of course, class competitors are provided with everything by the Kayak Canoe Association which is necessary for their preparation but this is not the case with the second line. It is a thankless task to decide who should be promoted for the future Olympic athletes and this decision is made by trainers. It does not always please for older aged world class competitors and that is why conflict can arise against a less experienced but talented young person. Unfortunately the young coming from the nature of their age does not endure the everyday duplicate trainings based on performance and the stressful situations coming from the determinant personality of the class competitor.

**Key-words:** *flow, health education, Increasing of performance.*

## Bevezetés

A mozgás mellett más hagyományos egészséget befolyásoló tényezők hatását és interakcióját tanulmányozom, figyelembe véve a pszichoszociális háttérét is. A rendszeres fizikai aktivitás egy vitalitásban, egészségben gazdagabb életet, ezáltal jobb közérzetet is biztosít, ami maga után vonja saját egészségi állapotunkról kialakult véleményünk javulását. Kutatásom 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.

Antonowsky, (1979.) kutatása során azt a kérdést tette fel, hogyan tudnak az emberek számos problémájuk ellenére is egészségesek maradni?

Csikszentmihályi és Seligman, (2000) dolgozta ki annak a lehetőségét, hogy a pszichológiát használja az emberek erősítésére és a tehetséggondozásra.

## Hipotézis

Előzetes feltevésem szerint:

- A későbbi civil életben hasznosítható a kialakított pszichológiai immunrendszer.
- Az edzések során megélt flow növeli az eredményességet .
- Igazán nagy eredmény csak flow állapotban születhet.
- A nagy eredményt elért versenyzők mindegyike megélt a flow állapotát verseny közben.

Az eddigi flow mérések inkább a tanulással, a motivációra, valamint az egészségfejlesztéssel összefüggésben készültek. Az általam preferált területen eddig nem történt ilyen irányú mérés, vagy fejlesztés. A téma sportágamban új és mint, minden ilyen, vegyes megítélésű.

Szeretném mérésekkel igazolni feltevésem helyességét és a többi terület eredményével ütköztetve, publikálni azt.

Batta, (2002. 113. o.) vizsgált, sportoló és nem sportoló személyeket. „Felnőtt csoportok összehasonlításának eredményei alapján a vizsgált személyiségvonások között nem volt statisztikailag kimutatható szignifikáns különbség. Egyedül a *neuroticizmus* esetében mutatkozott a szignifikanciaszinthez közeli érték. A felnőtt sportolók esetében csak tendenciaként értékelhetők a szignifikanciaszinthez közeli eredmények, amely szerint stabilabbak, kevésbé hajlamosak a nyugtalanságra és az aggodalmaskodásra.”

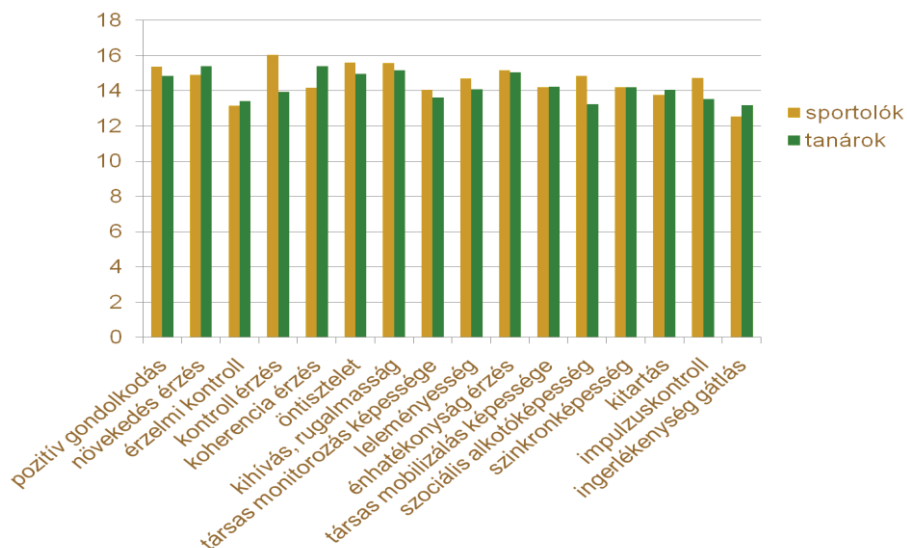
E mellett egy specifikus sport-terület a (kajak-kenu) professzionális személyiségeit kiválasztva olyan forgatókönyv készítésére, kidolgozására szánom magam, amely a különösség feltérképezésével általános összefüggéseket nyújt.

Mindaz, ami feltárul, és az eredmények igazolják, hasznos lehet a versenyző és az edző számára egyaránt.. A kajak-kenus csapat összehangolódása, a közös feladat, ennek a teljesítése, egyfajta „együttes élmény”-ként, mutatkozhat meg, mely eredményesebbé teheti mindkettőjük munkáját.

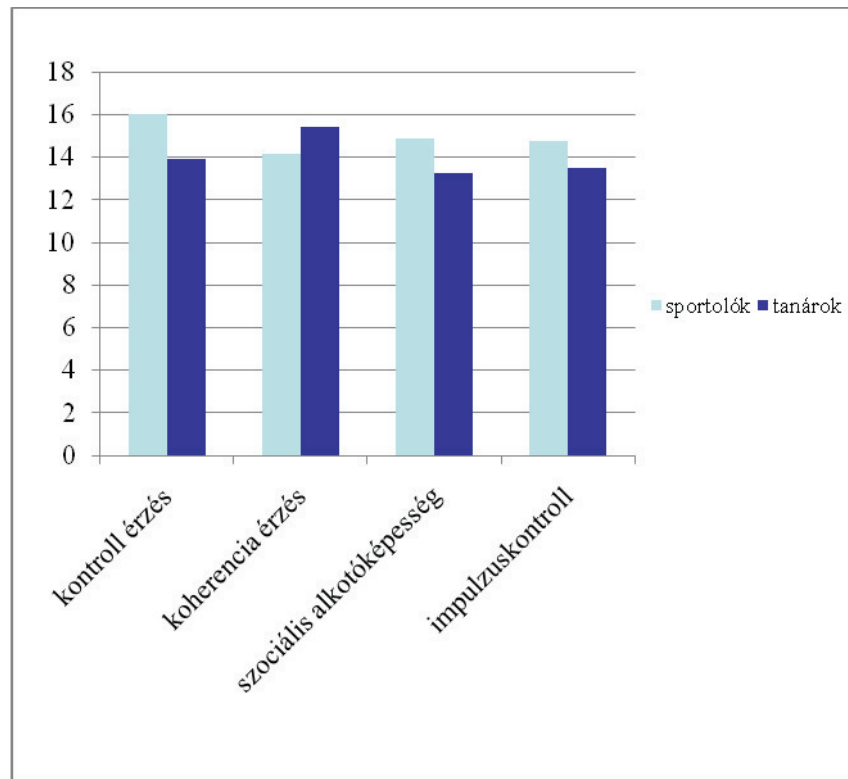
### Minta és módszer

- Pályafutásukat befejező, válogatott szintű kajak-kenu versenyző, 50 fő.
- Kontroll csoport: nem sportoló pedagógusok, 50 fő.

A pszichológiai immunkompetenciát meghatározó személyiségjegyek vizsgálatára a Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív (PIK) szolgál Oláh, 2005. 87. o. A kérdőív 16 skálája az alábbi konstruktumok operacionalizálására készült, eredmények az első ábrán láthatóak.



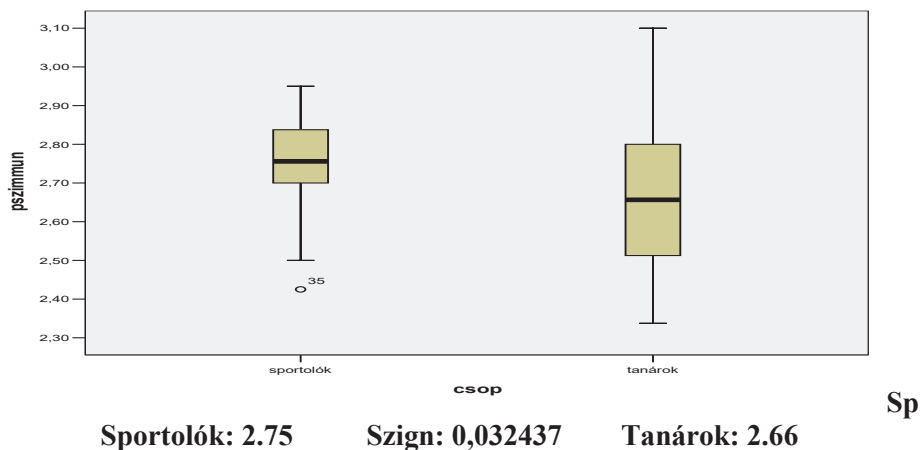
1. ábra: PIK skála eredményei / Figure 1. Results of the PIK scale



2. ábra: Négy faktor szignifikáns eredményei /Figure2. Significant results of four factors.

Az második ábrán láthatjuk a négy faktort, amelyben szignifikáns eltérés mutatkozott. A kontroll érzésben visszatükröződik az edzéseken gyakoroltatott képesség mely szerint az új váratlan helyzetet mindig uralnia kell a sportolónak, (pl. időjárás viszontagságok).

A szociális alkotóképesség magas szintjén a sportoló kihozza a másikban rejlő tartalékokat, a legjobbat. Ez a csapathajóban nagyon fontos a győzelemhez. Az impulzivitáskontroll eredménye összecseng Batta, 2002. eredményével, hiszen a sportolónak mindig a legmegfelelőbb magatartást és eredményre vivő megoldást kell választania. A koherencia érzéknél a sportolók túlzottan szabálykövető magatartásával magyarázható a különbség, mely szerint a későbbi élethelyzetek váratlan kihívásait nem tudják a tanult modellbe beilleszteni.



3. ábra: Az összes állítás pontszámának átlagai /Figure3. The average of the scores of statements.

A harmadik ábrán az összes állítás összehasonlítása látható és a sportolók magasabb átlaga bizonyítja a sport megküzdésben való fejlesztő hatását.

### Összegzés

A pedagógusoknál egyedül a koherencia érzék konstrumában van szignifikáns eltérés, ami, Gombócz, 2007. megállapítását igazolja. „Nem segíti a sport a személyiséget a nevelés harmadik dimenziójában, az autonóm cselekvések elsajátításában. A szabálykövetés válik a cselekvésekben uralkodóvá.” E szerint, fontos az edzések nevelési háttérét erősíteni, valamint a pozitív gondolkodást fejlesztő, FLOW élmény megélését elősegítő edzésterv összeállítása is indokolt.

### Irodalomjegyzék

- Antonovsky A. 1979 Helth stress, and coping: new perspectives on mental and physical well-being. Josef Bass, san Francisko.
- Batta K. 2002. Doktori disszertáció, A tornasport nevelő hatásának empirikus vizsgálata, Budapest. 113. o.
- Gombocz J. 2007, A sport és nevelés harmadik dimenziója, OSK, Eger.179. o.
- Seligman, M.E.P. és Csíkszentmihályi, M. 2009. Possitive Psychology: An Introduction American Psychologist, 55. 5–14
- Oláh A. 2005. Érzelmek megküzdés optimális élmény Trefort, 87.o.