

**„BABES-BOLYAI” Tudomány egyetem
Testnevelés és Sport szak**

A KÉZILABDA ÉS A FLOW

**Vezető tanárnő:
Adjunktus R. Zörgő Éva**

**Készítette
Tókos Szabolcs**

2007

Bevezető

A cél minden tevékenységben elsődlegesen meghatározó, kiinduló és végpontja minden tudatos tevékenységnek. Sajátossága, hogy minden egy adott jelenben történik és közeli vagy távoli jövőre irányul. Tükröznie kell az objektív társadalmi szükségletet és alkalmazkodnia kell a megvalósítás történeti feltételeihez. A testnevelés és a sporttal összefüggő társadalmi szükségletek, igények alapvetően a munka, a honvédelem, az egészségügy és a sporttevékenység szemszögéből fogalmazhatóak meg.¹

A fizikai teljesítőképesség növelése, a cselekvőképesség állandó fejlesztése, a rendszeres sportolás szükségletté válásának elfogadása nem spontán, hanem egy irányított folyamat, amely az adott társadalom feladata és tükrözi annak minden esetben öntudatát az egészséges, cselekvőképes nemzedékek kialakításában.

A sport alapvető emberi tevékenység az emberiség kohója, benne és körülötte sokan megbuknak, kiégnek csalódnak, néhányan talpig emberré válnak és az a folyamat, amit sportolás közben átélnek. Egyszerűen magával ragadja egy érzés a sportolót ami arra készíti, hogy még több ideig végezze az adott cselekvést. Ez az optimális élmény vagy is a flow, amikor eredményektől függetlenül úgy érzi, hogy minden jó. A sport számos alkalmat nyújt erre az élményre.

Dolgozatommal abban szeretnék segíteni, hogy minél többen megértsék, mi is az a flow és ne csak értsék, hanem minél többen meg is tapasztalják. Ahhoz, hogy részesei legyünk és megtapasztaljuk éles tudatosságra van szükség és meg kell értenünk azokat a tényezőket is, amelyek együttesen hozzák létre a körülményeket, amelyekben a flow az optimális élmény megjelenhet. Dolgozatomban tanulmányoztam, hogy mik azok a tényezők, amik befolyásolják a csapat és a játékosok teljesítményét. Ebből adódóan elmaradhatatlan tényező a pszichológiai felkészülés a teljesítmény fokozása érdekében.

Egyértelmű, hogy a sportban nem csak a fizikai, technikai és taktikai felkészültség fontos, hanem rájöttek arra, hogy a pszichológiai tényezők is fontos szerepet játszanak, mivel ez foglalkozik az emberrel, a sportolóval a legmagasabb szintű egységben.

A dolgozatom eredményeként körvonalazódik, hogy a flow kialakulásához, jelenlétéhez mennyire szükséges a csapatban az egyetértés és a harmónia.

¹ Straub Károly: Testnevelés és sportelmélet. A.B.C. impex kiadó. Székelyudvarhely, 2002: 4.

II. Az elméleti rész

Az ember már a legkorábbi időktől fogva próbálta úgy használni a testét, hogy a lehető legnagyobb fizikai és szellemi élvezete származzon belőle. A sportteljesítmény és a versenyek számos kultúrában annyira intenzív élménynek számítottak, hogy a résztvevőket ugyan úgy ünnepelték és dicsőítették. A régi olimpiai játékaiktól a maják labdajátékain át mindenik szervezett sportverseny azt volt hivatott bemutatni, hogy a szellem győzedelmeskedik az anyag felett és Isten jelen van az ember fizikai testében.

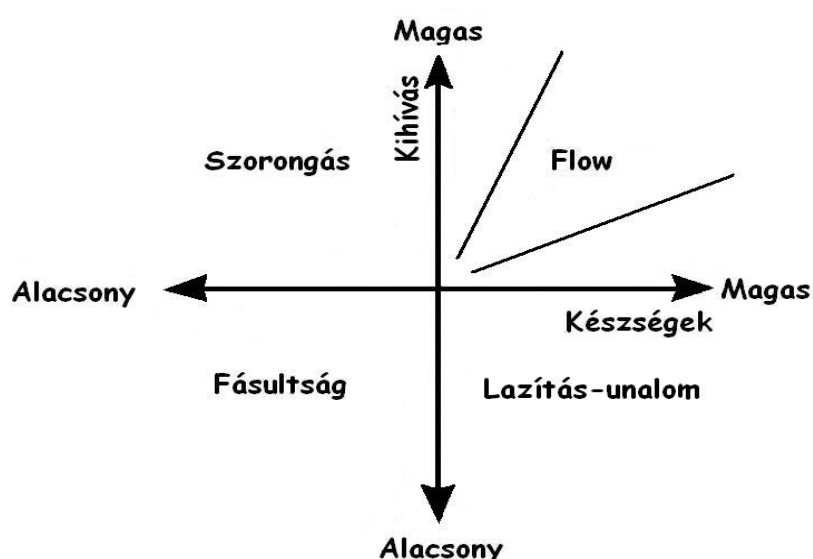
Azóta persze sokminden megváltozott. Manapság már sokkal gyakorlatiasabb oknál fogva vonzódik az ember a sporthoz. Azt reméli, hogy a sporttól nem hízik el, nem lesz magas a vérnyomása. Vagy arról álmodik, hogy remekül szerepel a versenyen, bejut a profi ligába és egy halom pénzt keres. Ám bármi legyen is az, ami a sportolót motiválja, a sportnak az általa nyújtott élmény minősége a lényege. Az élet legtöbb történésével és tevékenységével ellentétben a sportolás élménye annyira örömteli, hogy önmagában elég ok arra, hogy részese legyen az ember. Bármilyen sportot űzünk is, bárhol is éljünk a világban, mindig az ilyen pillanatokot keressük, mert annyira intenzív érzelmeket és élményeket élünk át ezekben a pillanatokban, hogy arra életünk végéig emlékezni fogunk. Ezt az állapotot nevezik flow-nak vagy optimális élménynek. Ha egyszer részese valaki, az élmény véglegesen bevésődik az emlékezetébe. Lenyomata segít újra és újra visszatérni ebbe az állapotba. A flow-t megtapasztalni mégsem könnyű. Először is egy 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 tehát egyrészt a fókuszról szól. Azonban ez sokkal több pusztán koncentrációnál. A flow harmonikus élmény, az az állapot amikor testünk és elménk minden erőfeszítés nélkül működik együtt, azt az érzést adva, hogy ott abban a pillanatban valami nagyon különleges történik velünk. A flow a csúcsteljesítmények idején következik be, bár a győzelem fontos a flow-ba kerülés mégsem attól függ, hogy éppen nyeresre vagy vesztesre állunk és a flow többet ad, mint a verseny sikeres végkimenetele. Ennek az az oka, hogy a flow az átlagos és mindennapi szintről az optimális szintre emeli az élményt. Ezek azok a pillanatok, amikor úgy érezzük: valóban élünk és összhangban vagyunk, azzal amit csinálunk.

Egy kézilabdázó véleménye: „Tényleg úgy éreztem, hogy ura vagyok a helyzetnek. Az egész meccsen egyszerűen fantasztikusan éreztem magam. Még a szokásos fájdalmat sem éreztem... csak egyvalami létezett számomra a játék. Úgy éreztem ura vagyok a helyzetnek, hogy nagyon erős vagyok.

Úgy sikerült játszanom, ahogy elterveztem nagyon jól koncentráltam. Tudja ez az, amikor azt mondja az ember, minden klappol. Végig fantasztikus volt...”

A flow első számú feltétele az, hogy a kihívások pozitív egyensúlyban álljanak az ember készségeivel. A KK egyensúly a flow aranyszabálya. Mit is értünk KK egyensúlyon. Az első „K tehát a kihívásokat jelenti, a második pedig a készségeinket és a képességeinket.

Az ábrán látható a flow-állapot, ábrázolja a kihívás-készség KK egyensúlyt.



A flow-állapot modellje (Csíkszentmihályi and Csíkszentmihályi, 1988)

III. A flow fundamentális elemei:

Képzeljék el, hogyan éreznék magunkat egy élvezetes kézilabda verseny résztvevőjeként. Lehet ez egy remek meccs vagy úszóverseny, vagy elképzeltük azt is, hogy siklunk lefele a hegyoldalon. Gondolják meg hasonlít ez az állapot arra amikor belefeledkezünk egy lebilincselő könyvbe vagy egy izgalmas sakkpartit játszunk? Természetesen nem! – mondhatnánk azonnal.

A sport ugyanis fizikai tevékenység, amelyben maximális sebességet, képességei legjavát és kitartást követelünk a testünktől. Kézenfekvő a következtetés: a sport élményét csak a fizikai erőfeszítés adja. A flow létrejöttében természetesen igen fontos szerepe van a sport fizikai, technikai és egyéb tényezőinek is.

Mivel azonban a mentális beállítódás teszi a flow bekövetkezését sportolás közben.

A flow-ba megélt mentális állapotot a következő kilenc összetevő határozza meg a legjobban:

1. A kihívás-készség egyensúly
2. A cselekvés és a tudat összeolvadása
3. Világos célok
4. Az egyértelmű visszajelzések
5. A pillanatnyi feladatra való koncentráció
6. A kontroll érzése
7. Az önmagukkal való kapcsolatos tudatosság elhalványulása
8. Az időélmény átalakulása
9. Az autotelikus élmény

3.1 A kihívás-készség egyensúly:

Mindenki más-más készségekkel bír, ezeknek a készségeknek pedig megvannak a maguk határai, az az mindenki másban jó. A KK egyensúlyban azonban nem az objektív készség a fontos. Az számít, hogy ki milyennek érzékeli a készségeit az előtte álló kihívásokhoz viszonyítva.

Egy tétmérfokozáson nagyok a kihívások, ezért meghatározó hogy milyen erős az érem másik oldalán a készségek és az önbizalom összetevője. A kihívásnak megfelelő szintre "srófoljuk fel" az önbizalmunkat, ahhoz már jóval több munka kell. A kézilabda játékosoknak igen nagy stresszt okoz, hogy folyamatosan kiemelkedő teljesítményeket várnak el tőlük. Hatalmas követelményeknek kell megfelelniük. Hogy nekik sikerül-e flow-ba kerülniük, az attól függ, hogy képesek-e kihívássá változtatni a stresszt okozó elvárásokat. Ahhoz pedig, hogy hirtelen másképp láthassuk egy adott helyzetet, mind addig önbizalom kell!!

Ahhoz, hogy önbizalmunk legyen, ahhoz jó ha nem a múltbeli kudarcainon rágódunk, hanem megpróbálunk az eddigi sikerekre gondolni. Az önbizalomszerzésben segít ha, minden gondolatunkat az erősségeinkre összpontosítjuk, bármik is legyenek azok

3.2 A cselekvés és a tudat összeolvadása:

A mozdulatainkkal eggyé válva, amikor a test és a tudat összeolvad. A flow állapotában semmilyen erőfeszítés nem kell ahhoz, hogy eggyé váljunk a mozdulatainkkal. A kézilabdások úgy érzik, mint ha szó szerint összeolvadtak volna a csapattal vagy az egyik részével, ugyanúgy a saját részüknek érzik a többiekét, mint mondjuk a kezüket. Amikor éppen kapura dobnak a labdának a kapuig leírt íve, vonala a saját elméjük és akaratuk meghosszabbításának tűnik számukra. Az éppen végzett tevékenység és az ember tudata csak akkor olvad össze, ha teljes lényünkkel részt veszünk abban, amit csinálunk. Akkor történik meg ilyesmi, amikor érezzük, hogy rendelkezünk a kihívásnak megfelelő készségekkel és amikor minden figyelmünket a feladatra összpontosítjuk. Vannak sportolók akik annyira koncentrálnak a feladatra, hogy azonkívül semmi más nem jelenik meg a tudatukban.(ellentámadáskor, labda kapura dobásakor).

Egyikük aki szélen játszott így fogalmazott:

„Az egész világegyetemben ez volt az egyetlen dolog, ami abban a pillanatban számított”.

Annyira koncentrált, hogy bevallása szerint nem is látott és hallott semmit. Mások számára a tömeg zaja és mozdulatai is beleolvadnak az egész élménybe. Számos beszámolóban jelenik meg a könnyűség és a mozdulatok könnyedségének a érzése-jeleztén, hogy ilyenkor megváltoznak az ember saját erőfeszítésével és a fizikai térben mozgó testével kapcsolatos érzéletei. Nagytétű meccseknél igen nagy fizikai erőfeszítést követelnek, minek következtében gyakran érzi úgy a sportoló, hogy teljesen kimerült, minden tagja fáj, majdhogynem képtelen egy mozdulatot is végrehajtani. Ilyenkor kell mozgósítaniuk óriási akaraterejük és állóképességük tartalékait, hogy végig tudják játszani a meccset. Itt arra gondolok mikor nincsen cserejátékos és egynek kell végig hajtania a meccsen és mégis még a leggyötredelmesebb megpróbáltatások közepette is azt mondják, hogy bizonyos pillanatokban képesek nem észrevenni a fájdalmat és felvenni egy olyan erőfeszítések nélküli ritmust, ami extázissá változtatja az agóniát (haldoklást). Ezeket a pillanatokot jellemzik sokszor úgy, hogy „a zónában vannak”. Igen pozitív érzéseket és sokszor mámoros pillanatokot szül, amikor az ember egybeolvad a feladatával.

Ha pedig visszaemlékszik rájuk ismét átéli azt az érzelmi áramlást, amit ott és akkor átélt. Az emlék pedig egyrészt motiválja arra, hogy ismét visszatérjen ebbe az optimális állapotba.

3.3 Világos célok:

Az ember cselekedeteinek a céljai szabnak irányt. A célok adják meg a koncentráció célpontját is. A cél kitűzése segít a játékost, játékosokat és az edzőt is abban, hogy eljusson oda, ahová elakar jutni, légy szó akár hosszú akár rövid távú célokról. Flow-ba is csak akkor kerülhetünk, ha előre világosan meghatározzuk céljainkat, azaz pontosan tudjuk, hogy mit kell tennünk. Ahogy cselekszünk, pillanatról pillanatra kell tudnunk, hogy mi a soron következő tennivaló. Így sokkal nagyobb valószínűséggel tapasztaljuk meg a flow élményét, mivel a világos szándék segít összpontosítani a figyelmet és elkerülni hogy elkalandozzon. Mivel világosan tudjuk, hogy mire van szükség, nem kell utólag találgatni vagy kételkedni abban, hogy jó-e az amit éppen csinálunk. Ehhez pedig az kell, hogy pontosan tudjuk, mit próbálunk meg éppen elérni. Ha előre vizualizáljuk, vagyis részletesen elképzeljük a versenyen való szereplésünket, nagy segítséget nyújtunk saját elménknek, hogy végig világosan meghatározott célokra koncentrálhasson. Amikor a játékos egész verseny idő alatt tudja, hogy mit kell tennie a következő pillanatban. Akkor momentán mi is történik: a labda útja, ugyanakkor a társunkra való figyelem és az ellenfélre. Ez már rutin, (reflex) szerűen történő odafigyelés. Itt minden embernek más a feladata, az irányítónak van a legtöbb, hiszen ő az aki a csapatot irányítja, az edző utasításait követi és közvetíti a csapattársinak a következő lépésről. Nem csak azt tudják, hogy a következő pillanatban mit kell csinálniuk, hanem tisztában vannak vele hosszú távon is.

3.4 Az egyértelmű visszajelzések:

Nem lehet sportolni anélkül, hogy az ember ne tudná mindenik pillanatban, hogy mennek a dolgok, mi a helyzet a pályán vagy ő hogy áll. Ha például a kézilabdázó nem látná a társait vagy, hogy a labda útja merre tart, akkor igen hamar abbahagyná a küzdelmet. A visszajelzés adja a sportoló számára, a saját teljesítményéről való tudást és teszi lehetővé, hogy eredményesen folytassa a célja elérése érdekében tett erőfeszítéseit. A visszajelzés kulcsfontosságú a sikeres teljesítmény szempontjából.

Azok a játékosok képesek végig kapcsolatban maradni a tevékenységükkel és persze irányítani is a dolgok menetét, akik egyformán ráhangolódnak a saját mozdulataikból, illetve a testükből és a környezetből érkező visszajelzésekre is.

Amikor tudja a játékos, hogy minden tökéletesen megy, jelzi a sportoló számára, hogy helyes úton van a célja felé. A flow-ba a játékos tudja, hogy mit akar és cselekvés közben tudja, hogy eléri a célt. A játékosok számos különböző forrásból származó visszajelzésre rátudnak hangolódni. Közülük az első és legfontosabbak a saját testünkből érkező jelek, különösen a mozgás érzékeléséből fakadóak, vagy amelyek arról informálják, hogy hol van éppen a testünk a térben. A társainkhoz, az edzőhöz, a labdához képest hol helyezkedünk el. A visszajelzés származhat kívülről is. A csapattársak, az edző a szereplés alatt vagy szünetekben is adhat tanácsot, a nézők biztatása akik segítik a játékosokat a cél (győzelem) elérésében.

3.5 A pillanatnyi feladatra való koncentráció:

Azon túl, hogy világossá tettük céljainkat, visszajelzést kapunk a teljesítményünkről, továbbá a képességeinknek megfelelő szintű kihívás legyőzésén dolgozunk, a következő szükséges dolog a figyelem. Azaz hogy képes legyen arra koncentrálni a játékos amit éppen csinál. A kézilabdázó, miközben játszik egy tét meccsen, nem engedheti meg magának, hogy a munkahelyi gondjain vagy a szerelmi életén elmélkedjen! Ha csak egy pillanatra is elkalandozik könnyen előfordul, hogy az ellenfél kihasználja ezt és gólhelyzetbe kerül.

Interjúalanyaim szerint a legfontosabb számukra az, hogy mozdulataikra teljesen ráhangolódhassanak és összpontosíthassanak és hosszú időn át fent tarthassák ezt a koncentrációt. Elmondták azt is, mindeközben tudják, hogy hol vannak a társai, az edző, az ellenfél elhelyezkedése, a labda, úgymond képből hallják a többieket egyszóval nyomon tudják követni mi is történik körülöttük és ha közben hallja a tömeg zaját, az nem biztos, hogy a koncentráció hiányát jelzi. Inkább arról van szó, hogy annyira egybeolvad az egész eseménnyel, hogy még a stadion és a nézők is részeivé válnak a teljes élménynek. A flow-ba nincs semmilyen helye a gondolatnak, az „itt és most„-tal, a pillanatnyi cselekvéssel és érzésekkel kapcsolatos. A fegyelmezett elme minden lényegtelen gondolatot ki tud zárni a tudatból. Ez egyáltalán nem könnyű, nagyon fontos képesség ez és ha a játékos flow-ba akar kerülni játék közben feltétlenül el kell sajátítania!

3.6 A kontroll érzése:

Egy olyan érzés ahol úgy érzi az ember hatalma van afölött amit csinál. A flow állapotában a játékosok úgy érezték, hogy semmit sem tudnak elrontani. Amikor pedig legyőzhetetlenek és a helyzet urának érzi magát a játékos, teljesen felszabadul a kudarcától való félelem alól. Úgy érzi minden képességgel rendelkezik, amire csak a kihívást jelentő feladat végrehajtásához szüksége van. Ez több annál az érzésnél, hogy az adott pillanatban az ő kezében van a kontroll. Annak tudata ez, hogy keményen dolgozik, megszerezheti a hatalmat a dolgok felett, megbízhat képességeiben és a feladat elvégezhető. Ennek az érzésnek az eredménye az önbizalom és a nyugalom. A tökéletes nyugalom és a higgadság jelzi, hogy az illető ura a helyzetnek. Hiszen rengetek befolyásoló tényező játszik szerepet abban, hogy játékos képes-e uralkodni egy bizonyos helyzetben. Egy nagyon fontos külső tényező a nézőközönség, akik különböző módon befolyásolják a játékosokat, próbálják elterelni a figyelmüket, kizökkenteni a játékból, úgymond hergelik. A jól felkészült játékos ura marad a helyzetnek, az önbizalom és a higgadság sugárzik belőle. A kontroll érzését az a meggyőződés adja, hogy az ember rendelkezik a pillanatnyi feladatmegoldásához szükséges készségekkel. Ezért nem aggódik a különböző lehetőségek miatt.

A túl sok kontroll, illetve a kontrollra való törekvés kizökkenti a játékost a flow-ból. Ha pedig úgy érzi nem ura a helyzetnek, csökken a flow valószínűsége. Ilyenkor az illető szorongani kezd.

3.7 Az önmagukkal való kapcsolatos tudatosság elhalványulása:

A flow-ba az ember megszűnik aggódni önmaga miatt. Eltűnnek a szorongásai és a negatív gondolatai is. Egyszerűen nem marad figyelme arra, hogy azokkal a gondolatokkal foglalkozzon, amelyek amúgy rengeteg időt vesznek el a mindennapi életében. A flow felszabadítja mindezek alól. Az önmagunkkal és dolgainkkal kapcsolatos tudatosság elhalványulása igen nagy erőt ad. A flow élménye után sokkal erősebbnek és pozitívabbnak éli meg magát az ember, mint előtte. Az is üdítőleg hat, hogy ha egy időre sikerül elfelednünk gondjainkat és félelmeinket. Talán furcsának tűnik, hogy az önmagunkkal kapcsolatos tudatosság elhalványulása egyfajta kontroll érzésének a kialakulását segíti elő.

Egy játékos úgy számol be, hogy amikor csúcsformában érzi magát egyáltalán nem aggódik amiatt, hogy milyennek látják a többiek és hogy tényleg rendelkezik-e minden

képességgel, ami a sikerhez kell. A pillanatnyi teljesítményével való meghitt viszony semmilyen kétséget nem enged felmerülni benne önmaga felől, sőt a bizonyosságnak egy olyan érzését adja, hogy pontosan tudja, mit kell tennie és hogy minden a legnagyobb rendben megy. Nem más mint, hogy ösztönösen csinálják a dolgukat.

3.8 Az időélmény átalakulása:

Az, hogy állandóan az időtől függünk nagy teher és megakadályozhatja, hogy igazából belefeledkezzünk valamibe. A flow-ba felszabadulunk az idő nyomása alól. Másképp érezzük az időt. Általában az a jellemző, hogy úgy érezzük, mintha lerövidült volna az idő. Úgy múlnak el az órák mintha csak percek lettek volna, a percek pedig másodperceknek tűnnek. Ennek a fordítottja is előfordulhat, hogy a másodpercek perceké válnak. A játékosok mind a két jelenségről beszámoltak. A megváltozott időélménynek köszönhetően érzik úgy, hogy van idejük gondolkodni.

Egy szélső játékos arról számol be mintha a másodpercek perceké változnának.

„Ez akkor fordult elő velem mikor az összekötőtől kaptam a labdát és beugrottam, csak vártam a levegőben és vártam míg a kapus úgy nem helyezkedik, hogy előnyömré válik a helyzet és akkor gólt lőttem”.

Ha kézilabdában egy pillanatot is vesszük akkor a másodpercek perceké válhatnak. Ha pedig nagyobb idő intervallumra például meccsre figyelünk akkor ez az érzésünk megváltozik. „hü de gyorsan eltelt”. Az időérzék változása meglehetősen ellentmondásnak tűnhet, ami sokszor a flow velejárója. Hogy milyen módon alakul át az idő az az eseménytől és a sportoló beállítódásától is függ. Az időélmény változása teljes koncentráció egyik melléktermékének tűnik. Amikor teljes mértékben a feladatunkra összpontosítunk, nem tudjuk nyomon követni az idő múlását és az eseményre visszagondolva megváltozott időélményhez vezethet. Persze nem mindenki éli át, mert talán verseny minden másodpercének a tudatában van, mert számára a feladat egyik része, hogy nyomon kövesse az idő múlását és a megfelelő pillanatra tartogassa az energiáját. Ilyen a meccs eleje vagy a vége, attól függ mi a játékos szerepe a csapatban. Ám ha mégis megváltozik az időérzéke, az nagyon felszabadítólag hathat rá.

3.9 Az autotelikus élmény:

Azok az élmények amelyeket megtapasztalunk önmagunkban és jutalomértékűek. Olyan tevékenységeket végezve jutunk hozzá, amelyeket szabad akaratukból magáért a tevékenység örömeért választunk magunknak. Ilyen a kézilabda is. Ez hajtja a sportolókat és teszi izgalmassá a flow állapotát, ha egyszer megtapasztaljuk, folyamatosan törekedni fogunk arra, hogy újra meg újra a részesei lehessünk. Egyikük elmondta, hogy miután flow-ba volt, 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”. Megint mások azt mondták, hogy a flow-ba nem érzik a szokásos fájalmakat, erősek, mintha végtelen lenne az energiatartalékuk és élvezik a fizikai erőfeszítéseket. Ilyenkor mindenki fel van dobva és nagyszerűen érzi magát. „Ez adja meg a lökést ahhoz, hogy tovább csináljuk, amit csinálnunk kell és az, hogy tudom ez az egész bármikor újra megtörténhet velem, átsegít a nehéz időkön is”.

Az autotelikus élmény a flow többi nyolc összetevőjének a végeredménye. Az idézetek is bizonyítják, hogy nagy kincs és jutalom ez az állapot azoknak akik elég szerencsések, hogy megtapasztalhassák.

IV. Ne féljünk a kudarctól:

Ne csak azért keressük a kihívást, mert flow-ba szeretnénk kerülni, hanem mert ez része az emberi élménynek. Akárhányszor eggyel magasabb bonyolultsági szintre lépünk, mindig új kihívásokkal találjuk szembe magunkat. Ahogy jutunk felfele a ranglistán erősebbnél erősebb csapatokkal állunk szembe. Így tehát szembekerülünk az egyre magasabb bonyolultsági fokok adta kihívásokkal. Ám arra is felkészítettek bennünket, hogy mielőtt nekigyürkőznénk az új kihívásnak, döntsünk, mégpedig úgy, hogy inkább a sikerre legyen nagyobb esélyünk. Minden sportra jellemző mint ahogy a kézilabdára is, ahol a játékosokat is folyamatosan a teljesítményük alapján ítélik meg. Ha a siker vagy a kudarc válik a sportoló számára a visszajelzések fő vagy akár egyetlen forrásává, akkor egy idő után nagy valószínűséggel ráun a sportágra. Van akit a kudarctól való félelem tart vissza attól, hogy örömmel fogadja a kihívásokat és tökéletesítse a készségeit. A kihívás magába foglalja a kudarc kockázatát is.

Egyesek azért látszanak megelégedettnek, mert inkább úgy döntenek, hogy szívesebben tartózkodnak abban a zónában, amelyben még biztosak lehetnek a teljesítményükben. Ám ez a beállítódás nem viszi előre azt, aki a képességek új szintjére törekszik vagy egyre jobbra szeretne válni. Vagy haladunk és küzdünk, vagy átadjuk a helyünket azoknak akik ezt szeretnék csinálni. Attól, hogy ki miben találja meg a megelégedettségét az személyektől fogva változik. A megelégedettség érzése abból is származhat, hogy túlzottan bízunk abban, hogy képességeink megfognak felelni a kihívásoknak. Sokszor előfordult már, hogy a legjobb sportolókat gyengébb ellenfelekkel állították szemben. Nyilvánvalóan a jobb készségekkel rendelkező játékosok azon kapták magukat, hogy bizony küzdeniük kell, bár képességeik messze meghaladják a kihívás szintjét. Míg a gyengébb játékosok azt tapasztalják, hogy a jobb ellenféllel való verseny kihívása javítja a teljesítményüket. Az önelégülteknek sokszor elkalandozik a figyelmük, így aztán az eredetileg könnyűnek ítélt helyzet a számukra is kihívássá válhat.

Vannak játékosok, akik folyamatosan igyekeznek tökéletesíteni a készségeiket és megpróbálják egyre feljebb tolni a teljesítményük felső határát. Ennek a törekvésnek igazán kedvez a verseny. Hogyan léphetünk túl a felső határainkon? Ennek számos módja van, vannak személyközpontú és környezetközpontú módszerek. A játékos azzal változtathatja meg a helyzet adta kihívást, hogy megváltoztatja gondolatait vagy a helyzet értékelésének a módját. Egy gyengébb ellenféllel szembekerült játékosnak semmilyen kihívást nem jelent átverni, becsapni őt és gólhelyzetbe kerülnie. Ám ha a fókusz a győzelemről szól és ezzel kapcsolatba tűz ki célokat maga elé, akkor az egész meccs alatt kihívásokkal áll szemben. Személyes céljaink módosításával növelhetjük az előttünk álló kihívás mértékét. A gyengébb játékos esetében valószínűleg nem tartozik az elérhető célok kategóriájába az, hogy egyénileg úgy szerezzen gólt, hogy felette átdobjon, hiszen tudja ő is, hogy semmi esélye. Viszont egy talpraesett játékos a saját tudásához méltán próbálja átverni az ellenfelét, vagy gyorsaságával, vagy a figyelmességével. A gyengébb játékos ilyenkor nem lehetetlennek tűnő kihívásokat határoz meg saját magának. Ha a gyengébb csapatban lévő kapus ellentámadásból hárítja az ellenfél labdáját, vagy a védő leszereli a támadóját, megfelelő kihívás lehet számukra és még ha nem is igen van esély rá, hogy az egész meccset megnyerjék, amennyiben az így meghatározott kihívás megfelel a készségeiknek, átélhetik a flow élményét. A sportoló előtt álló kihívások módosításának a környezet megváltoztatása a másik módja.

A környezet olyan elemeire gondolok itt, mint a pálya vagy a szereplés színterének a mérete és még amivel meg kell birkóznia a játékosnak azok a külső zavaró tényezők vagy az interferenciák mértéke vagy a közönség jelenléte és attitűdje. Sokféle módon változtathatjuk meg a környezetet úgy, hogy a kihívások az egyéni képességeink szintjét épp csak meghaladó szintre álljanak be. A sikeres edzők folyamatosan figyelnek erre az edzések során. A fizikai készségeket gyakran úgy tanítják meg a sportolóknak, hogy kisebb alkotóelemeire bontják azokat.

A játékosok ezeket a mozdulat sorokat először külön-külön gyakorolják, amíg tökéletesen végre nem tudják hajtani, aztán fokozatosan egymáshoz illesztik őket. Az edző még valamilyen külön akadállyal nehezítheti a gyakorlatot. Itta arra gondolok, mikor a játékos kilenc méterről dob át a társa fölött és nem szemtől szemben dob a kapusnak hat méterről.

Ha a személyközpontú és környezeti kihívásokra is folyamatosan figyel az edző azzal biztosítja, hogy mindig olyan mértékű kihívás álljon a tanítvány előtt, ami egyre nagyobb teljesítményre serkentheti. Hogy a kézilabda játékos a ranglista legmagasabb szintjére jutva is folyamatosan sikeresnek érezhesse magát, ahhoz továbbra is kitartóan tárgatania kell a saját határait azzal, hogy örömmel üdvözl minden új kihívást, ami csak fizikai és mentális képességei túlszárnyalására készíti. A döntő kérdés, hogy pozitívnak vagy negatívnak érzékelik-e a kihívásokat. Hogy pozitívnak és előremozdítónak érezzünk egy kihívást, a belső monológunknak is pozitívnak és energikusnak kell lennie. A pozitív mondatok segítenek a feladatra koncentrálni.

„Egy kicsit jobb eredmény is kitelik tőlem”, vagy „Ezt meg tudom csinálni!”²

Fontos, hogy abban a pillanatban, amikor negatív mondatok fogalmazódnak bennünk, azonnal leállítsuk a belső beszédünket és pozitív mondatokká alakítsuk őket. Hogy létre jöjjön ez olyan mondatokat kell magunkban megfogalmazódnak, amelyekkel elismerjük, hogy erősek és energikusak vagyunk. A számunkra megfelelő szintű kihívás, az amellyel túl kell szárnyalnunk saját korlátainkat. Ha egy játékos erősen motivált arra, hogy részt vegyen egy tevékenységen, (edzés, vagy mérkőzés), könnyebben túl tud lépni saját határain. A legtöbb ember szerint az anyagi kényelem s a pihentető szabadidő tesz boldoggá és élvezetessé az életet. Szerintük a földi mennyország az, hogy az embernek semmit se kell csinálnia és mindenfélével szórakoztathatja magát. Ám hosszú távon ez a hiedelem tévesnek bizonyul.

² Susan A. Jackson, Csíkszentmihályi Mihály: Sport és flow, Az optimális élmény. Vince kiadó Kft., Budapest, 2001:57

A közvéleménnyel ellentétben azok a legélvezetesebb és legkielégítőbb percek, azok teszik értelmessé az életünket és boldoggá minket, amelyekben sikerült közreműködnünk valamilyen jó dolog előidézésében, vagy az agyunkat és izmainkat használva elérni egy korábban nehéznek tűnő célt. Akkor legélvezetesebb az élet, amikor mélyen belevonódunk egy bonyolult feladatba.

Higgyünk a képességeinkben! Gondolataink épp úgy hatnak teljesítményünkre, mint, ahogy teljesítményünk is befolyásolja az önmagunkról alkotott gondolataink. Sok ezer ember van a világon aki elveszítette a végtagját valamilyen balesetben, vagy súlyos testi rendellenességgel született, de ennek ellenére hisz a képességeiben és bármilyen valószínűtlennek tűnik is kiemelkedő sportoló válik belőle.

A képességekre való hit és teljesítmény közötti kapcsolat pedig mindannyiunk esetében működik, még ha nem is ilyen drámaian nyilvánvaló módon. Hogy milyen képességeink vannak és mennyire tudjuk kihasználni őket, nem csak a természettől függ, hanem attól is, hogy van-e bennünk elszántság és sikerült-e kialakítani magunkban a pozitív hozzáállást.

„Impara l'arte, e mettila de parte” „Tanuld meg a művészetet és tedd félre”³

A kezdő játékos egy mérkőzésen az ellenféllel szemben bizony minden mozdulatának erősen a tudatában van és aggódik, teljesen leköti, hogy sikerül-e az ellenfelet átvernie, ilyenek az egyéni akciók. Csak akkor élvezheti a dolgot, miután rutinossá vált. Addig gyakoroljuk a készségeinket, ahol már eltudunk feledkezni róluk, ezután adjuk át magunkat a teljesítménynek. Ha hisszük, hogy elég magas szintű készségekkel rendelkezünk ahhoz, hogy megfeleljünk egy magas szintű kihívásnak, akkor sokkal nagyobb valószínűséggel pozitív lesz az élményünk és sikeres a végkimenetel.

„A hit hiánya az, ami miatt az emberek félnek szembenézni a kihívásokkal. És én hiszek magamban.”⁴

Ha kételkedünk önmagunkban, váltsunk csatornát. Hányszor kaptuk már azon magunkat, hogy megkérdőjeleztük a saját képességeinket, amikor bizonyítani kellett? Időnként a kézilabda játékos is kételkedni kezd önmagában, amikor olyasmit kell véghezvinnie, amit már számtalanszor véghez vitt sikeresen. „Eleget készültem?” „Tényleg mindent tudok ami kell hozzá?” „Lehet, hogy a múltkor pusztán csak szerencsém volt?”

³ Susan A. Jackson, Csíkszentmihályi Mihály: Sport és flow, Az optimális élmény. Vince kiadó Kft., Budapest, 2001: 61

⁴ Nehézsúlyú bokszoó Muhammad Ali mondta a pályája csúcán.

Ezek a tipikus megnyilvánulási annak, amikor valaki kételkedik a képességeiben és amikor nyomás alá kerül. Amikor a mérkőzés utolsó öt percében kerül gólhelyzetbe, vagy amikor a világbajnoki döntőben próbálja összeszedni minden tartalékát, ilyenkor felerősödnek a kétségei és máris vihar dúl a lelkében.

A negatív gondolkodás szokásától nagyon nehéz megszabadulni és ha automatikus reakcióvá válik, eluralhatja gondolkodásunkat. A negatív állítások, akár kívülről, akár belülről származnak, képesek tönkretenni mindenféle optimális élményt, ami amúgy bekövetkezhett volna.

Az, hogy mit mond az edző a verseny előtt, alatt és után a csapatának, igen nagy hatással van a játékosok lelki beállítódására. Nem csak az edzők hatnak ily módon rájuk, hanem a szülők, a házastársak, a csapattársak, a nézők, a sajtó és az ellenfelek is. Olyan sok lehetséges forrásból kaphat a sportoló az önbizalmát aláaknázó visszajelzést, hogy egyáltalán nem meglepő, ha véleménye saját képességeiről meginog. Viszont tudnunk kell, hogy mi az amit magunknak mondhatunk, sokkal nagyobb erővel hat ránk és arra, hogyan élünk meg valamit, mint az összes lehetséges külső információ együttléve. A bennünk élő kritikus pontosan tudja, mit kell mondani ahhoz, hogy kiboruljunk. Minden gyengénket ismeri és számon tartja az összes múltbeli hibánkat, hogy aztán bármikor szemünkre vethesse őket, amikor csak kihívással állunk szemben. Ezért olyan fontos készség önbizalmunk szempontjából az, hogy képesek legyünk irányítani belső beszédünket. Először is figyeljünk oda, hogy mit is mondunk magunknak! Másodszor, amikor azt vesszük észre, hogy valami negatívumot mondtunk vagy gondolunk, állítsuk le a gondolatot egyszerűen csak azzal, hogy rászólunk magunkra: Állj! A harmadik lépés a negatív gondolatmenetet helyettesítsük egy pozitívval, hogy hasson is, rendszeresen gyakorolni és alkalmazni kell, mint minden mentális készséget is. Az, hogy meg tanulunk pozitívan beszélni önmagunkhoz, szintén az önbizalmunkat javítjuk.

4.1 Felkészülés és szimulációs tréning:

Hogy a flow szempontjából milyen fontos a felkészülés, már ismerjük. Pusztán az a tudat, hogy elvégeztük a munkát és felkészültünk, erősíti az önbizalmunkat. Amikor pedig eljön a verseny ideje, mi pedig tudjuk, hogy pontosan mi vár ránk, nem félünk tőle, hanem örömmel várjuk azt. Ezt annak köszönhetjük, hogy alaposan felkészültünk. Így erősíti meg az önbizalmunkat a jó tréning.

A szimulációs tréning számos sportágban, mint ahogy a kézilabdában is hasznos eszköz... az a lényege, hogy úgy dolgozzunk edzés alatt, mintha versenyen lennénk.

„Az az elvem, hogy azt gyakoroljam az edzésen, amit a versenyen kell tenni.”⁵

Az edzés a sporttevékenység folyamatában a tanulás és a versenyzés között foglal helyet. Bár a sportoló az edzés folyamatában is tanul új ismereteket és új egyre tökéletesebb mozgásos cselekvéseket is elsajátít. Az edzés lényege a gyakorlás útján történő teljesítményfokozás. A gyakorlást egy német szerző (Volpert 1969) úgy határozta meg, hogy az „a magatartás mintának ismételt és az ismétlésben alakuló megvalósítása.” Nem véletlen, hogy a „magatartásmintáról” s nem csupán a mozgásmintáról van szó. Az edzés folyamatában ugyan is a sportoló egész személyiségével, egyszóval a személyiségének a tulajdonságaival vesz részt benne. Tehát a testi kondíció fejlesztése, technikai és taktikai képzés, valamint a sportoló dinamikus karaktervonásainak, (motivációs értékrendszere, erkölcsi tulajdonságai stb.) nevelése egységet alkotnak. Az edzés folyamatának a bonyolultsága azonban nem csak a sportoló személyiségének és tevékenységének az összetételéből áll, hanem pedagógiai jellegéből is. Az edzés biomechanikailag, fiziológiailag és pszichológiailag megalapozott pedagógiai tevékenység, meghatározott sportági keretek között.

Ebben a bipoláris (kétoldalú) tevékenységben a kézilabda edző egész személyiségével irányítja a sportolót annak érdekében, hogy:

- a tanítványnak edzettségi szintjét emelje
- szükséges időben, megfelelő sportformában optimális sportteljesítményt nyújtson

Az edzettségi szint, a sportoló szervezetének és személyiségének testi kondícióbeli, fiziológiai és pszichológiai felkészültségét jelenti. A játékos olyan működési állapota ez, amely egy adott időpontban vagy periódusban azt jelzi vissza az edzőnek, hogy hogyan képes a játékos a kézilabdában igénybevételének megfelelni és különböző nehéz helyzetekben fizikailag és pszichológiailag alkalmazkodni.

A sportforma: „A sportoló felkészültségének olyan szintje, amely a versenyhelyzetekhez való adekvát alkalmazkodással teszi lehetővé a maximális teljesítmény elérését.”⁶

Részletesebben ez az jelenti, hogy a sportolónak:

- megfelelő a technikai, taktikai és a pszichikai felkészültsége.

⁵ Dr. Rókusfalvy Pál: A sport és testnevelés pszichológiája. Tankönyvkiadó, Budapest, 1986: 145.

⁶ A Nemzetközi Sportpszichológiai Társaság, Európai Szekciója Tudományos bizottságának a meghatározása 1972 szerint.

Ezek elsősorban speciális magatartásbeli beállítódásban jut kifejezésre, amelyek közül a legfontosabbak: az önbizalom, az érzelmi egyensúly, az egészséges versengési vágy és a gyors hatékony döntést kívánó helyzetekhez való alkalmazkodó képesség. Ezek nélkül a kézilabdajáték nem is működne hatékonyan.

Az edzettségi szint és a sportforma szoros összefüggésük ellenére különböznek egymástól. Az edzettségi szint nem azonos a sportformával, hanem az utóbbiak csupán nélkülözhetetlen feltétele, alapja. A sportforma a felkészültségnek viszont már az aktuális állapota, amellyel a játékos az adott versenyen küzd, amely a teljesítményét meghatározza. Az edzés a versenyzésért van és az edző célja tulajdonképpen az, hogy az edzettségi szint tudatosan irányított fejlesztésével a szükséges időre optimális sportformába "hozza" versenyzőjét. Más szavakkal az edzés célja a formába hozás, a formában tartás és optimális formaidőzítés. E két felkészültségbeli állapot közötti különbség lényege lehetőséget ad néhány következtetésre.

1. Optimális sportformát elérni (formaidőzítés) csak optimális edzettségi szint alapján lehet.
2. Az edzettségi szint tervezése, fejlesztése könnyebben irányítható tudatosan, mint a sportformáé. A sportforma a versenyen nyújtott teljesítmény és magatartás alapján diagnosztizálható.
3. A sportforma edzettségi szint ismeretében azért bizonytalanabb, mert:
 - a. Az edzés helyzetei pszichológiai hatásukat tekintve jelentősen eltérnek a versenyhelyzettől (ez utóbbi élesebben "hozza" ki a versenyző egyéni sajátosságait, de kevésbé kiszámíthatóan).
 - b. Bár az edzettségi szintet is meghatározzák a pszichológiai tényezők, a versenyen nyújtott sportforma esetében e tényezők jelentősége megnő.
 - c. Az edzés megszokott helyzeteihez képest a versenyhelyzetben növekszik az aktuális és váratlan külső tárgyi és személyi mozzanatok pszichológiai hatása
4. Két gyakorlati tennivaló következik:
 - a. A formaidőzítéssel kapcsolatos, előre ki nem számítható mozzanatok tudomásul kell venni. Ez minden nagy tét esetén az edző és a versenyző teljesen soha ki nem küszöbölhető kockázata.
Az edző annyit tehet, hogy a versenyzőjét önállóságra nevelve felkészíti a váratlan nehéz helyzetekben való helytállásra.

b. Bizonytalansági tényező csökkenthető a minél jobb edzettségi szint kialakításával, a játékos önismeretének és önnevelésének fejlesztésével.

5. Pszichológiai feltételek az említett bizonytalansági tényezők mint az életmód rendezettsége, az érzelmi egyensúly, a társas kapcsolatok fontos helyreállítása már az edzés "alapozó" időszakában meg kell tenni.

Az élsport mai szintjén bármely sportágról legyen is szó, az egész embert igénylő edzőmunka és felkészítés került előtérbe. Ehhez a megváltozott edzéshez és felkészítéshez megváltozott szemléletre van szükség. Alapvető kérdés: hogyan értelmezzük az embert?! Ez az értelmezés ugyanis alapjában változtatta meg az edzettségi szint jelentését, tartalmát, összetevőit. Ma még ugyan is az a helyzet, hogy az edzőmunka megváltoztatását, korszerűsítését féloldalas, szűk biológiai ember-kép alapján törekszenek megvalósítani és ez persze lehetetlen.

Azt, hogy mit jelent az egész ember-kép és milyen összefüggésben van a konkrét sportteljesítménnyel és az ezzel kapcsolatos igénybevétellel, edzés és versenyterheléssel, valamint edzettségi szinttel, azt a sportjátékok, illetve a játékosok példáján mutatom be. Mi az a konkrét megragadható kiindulópont? A konkrét csapatjátékként végzett tevékenység mint a kézilabda, amit a sportjátékos versenyszerűen társival végez. A sportjátékos edzettségét akkor értelmezzük helyesen, ha őt a kézilabda játékost a saját sportága tevékenységét fizikai, kémiai, élettani, pszichológiai és társadalmi szinten összehangoltan szabályozó rendszernek tekintjük. A sportjátékos edzettségi szintjét a kézilabdára jellemző tevékenység szabályozási szintjei szerint írhatjuk le:

- Az edzettségnek a fizikait és kémiaiakat is magába foglaló élettani szintjén
- Az edzettségnek az élettant is magába foglaló pszichológiai szintjén
- Az edzettségnek a pszichológiát is magába foglaló társadalmi szintjén

A sportjátékok pszichológiai szabályozó funkcióköréi szerint, további edzettségi jellemzőket különböztetünk meg:

1. Az energiabázist nyújtó ösztönző, szabályozó tényezők, mint az edzésre, mérkőzésre való beállítottságot, a teljesítmény szükségletet, elvárást, a sikerorientáltságot, szabályozott "agressziót," fegyelmezettséget.

2. A mérkőzés céljait és az adott lehetőségeit összehangoló szervező, szabályozó tényezők, mint a helyzetfelismerés, a figyelem koncentrációja, a társak és a labda helyes ítélő képességét, a kombinatív taktikai gondolkodás, a helyes döntés gyorsasága, valamint a játékos képességeket változó helyzetekben értékelő önismeret, önállóság és a mérkőzéstapasztalatokat is mozgósító kézilabda ismeretek.

3. Az akciók megvalósítását biztosító végrehajtó, szabályozó tényezők, ilyenek az észlelés képességei közül a perifériás látás, a távolság és a sebességbecslés, labdával végrehajtott mozgások koordináltsága és pontossága, a mérkőzés izgalmát elviselő játékos stressz tűrő képessége és az akarat kitartása.

Hozzá tenném még azt is, hogyha nem is vesszük figyelembe ezeket a pszichológiai edzettségi tényezőket, ezek akkor is hatnak, befolyásolják az egyént és a csapatteljesítményt. Legfeljebb ellenőrizhetetlenül, nagyobb teret hagyunk a véletlennek, amit nem kéne, mert az elvárt események balul ütnek ki. A pszichológiai okokat meg lehet és meg is kell ismerni.

A sportjátékos mérkőzésre való felkészítéséhez szükséges edzések, edzésterhelések megtervezéséhez pontosan ismerni kell a követelményt, az igénybevétel és a terhelés közötti összefüggéseket.⁷

A kézilabda lényeges jellemzői:

A mérkőzést térben körülhatárolt pályán, de gyorsan változó helyzetekben, kötött időben, labdával, meghatározott szabályok szerint két főből álló csapat játssza. Ez azt jelenti, hogy egy játékos szemszögéből nézve, neki folyamatosan hosszú ideig, de ugyanakkor egyes akciót tekintve időkénszer alatt, intenzív, de ugyanakkor finoman koordinált mozgásos cselekvéssel egyszerre hat tényező csoportot, vonatkozási rendszert kell figyelembe vennie:

- a labdát, játékostársait, az ellenfelet, a célt, a játékteret és az időt.

Mindezeket tovább fokozza e sajátos csoportos tevékenységből fakadó erős érzelmi feszültség.

4.2 A teljesítményt befolyásoló tényezők

1. A kiválasztás vagy szűrés:

A kiválasztáson vagy szűrésen értjük az egyének elkülönítését meghatározott, meglévő vagy feltételezett, -jegyek, tulajdonságok alapján, miközben kiinduló pontunk az, hogy a kiválasztott egyének alkalmasabbak valamely tevékenység, sportág üzésére mint máshol. A kiválasztás kedvező adottságú, a sportolók keresésének folyamata tudományosan igazolt

⁷ Dr. Rókusfalvy Pál: A sport és testnevelés pszichológiája. Tankönyvkiadó, Budapest, 1986: 150
Ludwig, K. 1981

próbákkal, módszerekkel történik. A kiválasztás ha módszeresen és helyesen történik akkor a sportoló teljesítményének és teljesítményfokozásának egyik alapvető feltétele lehet.⁸

2. A terhelés terjedelmének a növelése:

Edzés terjedelmet az edzésben alkalmazott valamennyi külső és belső inger időtartamával illetve az ismétlések számával határozzuk meg.

Általános érvényű követelményként fogalmazható meg az, hogy a teljesítő képesség növelése érdekében emelni kell a terjedelmet. Az egyéni terhelhetőség optimális szintjéből kell kiindulni. Ezt a szintet mennyiségi és minőségi mutatókkal lehet növelni. Mennyiségi mutatók:

- napi és heti edzésszám növelése
- heti edzés terjedeleme növelése
- heti, havi versenyek mérkőzések száma
- legjobb teljesítmény
- évi teljesítmény átlag

A terhelés mennyiségét folyamatosan kell emelni, időtartama kb. 3-4 hét. A terhelés terjedelmének és mennyiségének a növelése úgy is érthető, hogy a játékos előző évi terhelési átlagát lépje túl. A terhelés mennyiségének növelése még megvalósítható a mérkőzések számának a növelésével is.

3. Az intenzitás növelései:

Az edzés intenzitást az edzés hatására létrejövő külső és belső ingerek erősségét értjük. Az edzés intenzitást meghatározza:

- az időegység alatt végzett mozgás gyorsasága és gyakorisága
- valamely komplex mozgás a végrehajtásnak a sebessége
- a felemelt súly és az ellenállás nagysága
- egy idő egységre jutó munkateljesítés nagysága

Megkülönböztetjük a következő intenzitás fokozatokat

- határ (tűrképesség), maximális, szubmaximális, közepes, alacsony intenzitás

⁸ Straub Károly: Testnevelés és sportelmélet. A.B.C. impex kiadó. Székelyudvarhely, 2002: 48

A játékos teljesítményének a fokozása érdekében a testgyakorlatokat a különböző intenzitással kell végrehajtani. Az edzésen megközelíthető pontossággal meghatározható az intenzitás.

Mivel a testgyakorlatokat különböző intenzitással lehet végrehajtani az edzés tervezése és értékelése akkor lesz pontos, ha az elvégzett edzés értékelésében megkülönböztethetők az intenzitás fokozatok. Az erő és a sebességi gyakorlatok esetében a lehető legnagyobb intenzitási gyakorlatokat használjuk.

4. Alkalmazkodás a versenyhez:

Ismeretek a sportban azok a különbségek, amelyek az edzés teljesítmények és a verseny teljesítmények között vannak.

Ezt a különbséget a versenyhelyezethez való pszichikai alkalmazkodás problémája tudja megoldani. A versenyhelyezethez való alkalmazkodás igazából kétféle képen történik:

- a pszichológiai felkészítés, amely a személyiség jegyek fejlesztésével történik
- edzésversenyek, amelyek a fő versenyekre való felkészülést biztosítják
- valamely edzésverseny szoros kapcsolatban van az adott időszak feladataival, céljaival

Az edzésversenyek fő feladatai

- szoktatás az edzés légkörhöz, a meghatározott versenyhez
- meghatározott taktikai feladatok megoldása
- technikai ellenőrzése
- fizikai képességek sajátos fejlesztése
- önbizalom, hajrázó készség növelése.

5. A társadalom motiválása:

A mozgástanulás az egyik általános érvényű feltétele az emberi környezet, a társadalom. Emberré az emberi környezetben válunk, fejlődésünket, mozgásfejlődésünket is az emberi környezet, a társadalom határozza meg. Emellett a társadalomnak ösztönző, buzdító hatása van a játékosokra.

Szervezet kereteket nyújt a társadalom a tanuláshoz, a mozgásfejlődéshez. Ilyenek az iskolai testnevelés és a sport, továbbá a társadalmi sport szervezeti keretei a sportklubok és egyesületek.

A családi, az emberi környezet, a társadalom a játékos mozgásfejlődésében és teljesítmény fokozásában döntő hatású.

A játékos a jövő mozgás-kultúrájának megalapozásában, tevékenységre készítető, elismerő, jutalmazó, emberi társadalom kellően érezhető.

Az otthoni családi környezet a mozgásfejlődésben elősegítő szerepe felbecsülhetetlen. Minden civilizált társadalom megbecsüli, értékeli a sportolók tevékenységét és eredményességét. Lehetőséget nyújt azoknak, akik sportolni akarnak és hozzájuk színeiben összemérik teljesítményüket a világversenyeiken.

6. A teljesítmény fokozás tudományos irányítása:

Az edzés fokozatosan jelentősebbé való tétele a tudományosságon alapszik. Az elmúlt évtizedekben csupán gyakorlati tapasztalatokra építve kiváló teljesítményeket nyújtottak a sportolók. Ma a nemzetközileg elismert élmezőny a társadalom és a természet-tudományok ismereteire támaszkodik. A tudomány alkalmazkodása nélkülözhetetlen a felkészülési program elkészítésében. A felkészülési program elkészítésekor szükség van tudományos feltevésekre vagy hipotézisekre. Az edzés folyamat alakulásának a tervezett változások mértékének megfelelően lehetőség legyen a felkészülési programot menet közben mozgósítani. A felkészülési program végső eredményeinek a ténylegesen elért eredmények közötti különbségek lesznek.

7. A sportoló teljesítmény fokozásában használatos technikai jellegű segédeszközök és kézszer:

A kézilabda sajátos tevékenység struktúrájához szükségszerűen hozzátartoznak azok az edzői intézkedések vagy más műszaki, tudományos jellegű összetevők (technológiai, technikai, biológiai), amelyek elősegítik, felgyorsítják az eredményességet és új rekordok felállítását. A gyakorlat azt igazolja, hogy a modern műszaki technológiák felhasználása a felkészülésben, sportgyakorlatban hatékonyabbá válik az edző munkája és az eredmény hamarabb lesz látható. A sportjátékokban az új eredmények felállításánál egyre többet alkalmaznak újszerű biológiai felkészülési technológiákat.

Ezek a következők:

- sajátos étrend kialakítása
- gyógyszerészeti termékek alkalmazása

Az utóbbi 10-15 évbe egyre több szimulációs eljárást alkalmaznak a sporttechnikai tökéletesítésében. A teljesítmény fokozásában a baleset megelőzésére is kell gondoljunk. A készülékek, a kézszer kiválasztásánál a hatékonyságukat is figyelembe kell venni.

A kézi szerek, szerkezetek kiválasztásánál mindig figyelembe kell venni a sportoló életkorát, nemét, az edzés céljait és feladatait.

8. A regenerációs tevékenység felgyorsítása

Annak érdekében, hogy a játékos minél hamarabb tudja újratekinteni az edzést, vissza kell állítani a szervezet homeosztáziáját (biológiai egyensúlyát). A napi edzésszám növekedésével az edzések közötti a pihenési időszak egyre csökken, ezért nagy figyelmet kell fordítani a pihenésre és a helyreállító regenerációs tevékenységre.

A helyreállító vagy regenerációs tevékenység során megvalósul a szervezet működési egyensúlyának a visszaállítása és egyben megvalósul a szervezet működési szintjének az emelése. A helyreállító tevékenységet edzés közben, edzés után közvetlen vagy pedig a nap folyamán bármikor lehet alkalmazni.

4.3 A sportoló egészségét és teljesítményét károsan befolyásoló tényezők

A túltápláltság ésszerű táplálkozásnak annak a tápanyag mennyiségnek a felvételét, ami a nap energetikai szükségletet fedezi és elősegíti a szervezet harmonikus fejlődését, pótolja az elpusztult sejteket és szöveteket. Kóros elváltozások jelentkezhetnek a szervezetben a többlettápanyag felvételével, amit a túltápláltságnak nevezünk. Ezek az elváltozások károsan befolyásolják a sportoló tevékenységét és egészségét. Állati eredetű zsírok, túlzott szénhidrát fogyasztás és bizonyos fehérjék többletfogyasztás alkalmával jelentkezik a túltápláltság. A tápanyag túlfogyasztása során a szervezet nem tudja felhasználni mint energetikai anyagot és így képtelen bizonyos formában elraktározni. Súlygyarapodás, elhízás, keringési készülék kóros elváltozásai, koleszterin szint növekedés, érlemezésesedés következhet be folytonos túltápláltság esetén. Ezért a sportolók a táplálkozásukra oda kell figyeljenek.

Dohányzás a sportoló teljesítményének a fenntartását, növelését, nem lehet elképzelni dohányzás, nikotin fogyasztás mellett. A dohányzásnak teljesítménycsökkentő, gátló hatása van. Miért van káros hatása a szervezetre? Nikotin és a kátrány jelenléte a légzőkészülékben nagymértékben gátolja a gázcserét. Az érrendszerrel is negatív hatást gyakorol, csökkenti a vérerek rugalmasságát és a szív munkabírását. A tápcsatornára is negatív hatással van, mert savtúltengést idéz elő, amiből gyomorfekély is bekövetkezhet. Túlzott dohányzás esetén étvágytalanság jelentkezik.

Az *alkohol*nak teljesítménycsökkentő, egészség és egyéniség romboló hatása van. Az alkohol fogyasztás előrehaladott állapotát alkoholizmusnak nevezzük, ami tulajdonképpen alkoholfüggőséget jelent. Az alkoholfogyasztó erkölcsileg megváltozik és a társadalom perifériájára kerül, nem tud beilleszkedni a társadalomba. Az egészségi állapota meggyengül, nagymértékben csökken a teherbíró képessége, idegrendszeri, érrendszeri, tápcsatornai károsodást idézhet elő.

A *drogok* ,*kábítószer* fogalma igen tág. Világszerte emberek milliói élnek valamilyen, fajta droggal. A kemény kábítószereken kívül kevésbé károsokat is ismerünk ilyenek a kávék, szeszes italok, cola-ban lévő élénkítő hatású koffeín, teák. Ezek a drogok is befolyásolják az élettani folyamatokat, de kis mennyiségben nem ártalmasak és legtöbb országban szabadon fogyaszthatók. Vannak azonban rendkívül veszélyes drogok, amelyeket a világ összes országában tiltanak. Ide tartoznak a heroin, kokain, amelyek árusítását is tiltják.

A *doppingot* még úgy is meghatározhatjuk, mint káros, tiltott romboló hatású edzéseszközt. A sportteljesítmény növelése érdekében az élsportoló egy elenyésző része önmagára, teljesítményére, egészségére nézve károsan ható, a sporterkölccsel össze nem egyezhető eszközöket használ. A sporterkölcs szabályaival ellentétes teljesítményfokozó szereket doppingoknak nevezzük. Minden olyan eszköz, amely az emberi teljesítőképességet a normális szint fölé emeli, amelynek az alkalmazásával az egyénben rejlő lehetőségeket abnormális módon mozgósítják, doppingnak minősül és ennek következtében, használója a versenyből kizárja magát. A serkentő vagy doppingszerek kérdésének biológiai, jogi és erkölcsi vonatkozásain kívül lélektani oldala is van. Ha ugyan is az agysejtek működését kémiai anyaggal vagy mechanikai úton megzavarják, megváltozik a gondolkodás, a tudat, az érzelem, az akarat és az ítéloképesség. A pszichológusokat azok a serkentőszerek vagy eljárások érdeklik, amelyek az ember pszichikumában elváltozásokat okoznak, megzavarják a lelki egyensúlyát, kikapcsolják a szervezet vészjelző berendezését és sokszor tragikus balesetet okoznak. A pszichológusok azt állítják, hogy a legtöbb serkentőszer voltaképpen az ember pszichikumán át hat. Megállapították ugyan is, hogy ha a versenyző azt hiszi, hogy serkentő szert vett be, de valójában cukrot vagy más ártatlan szert kapott, akkor javul a teljesítménye. Ha azonban serkentőszert adtak a versenyzőnek, de ő azt hitte, hogy cukrot szopogatott el, akkor teljesítménye nem javult. Ebből azt a következtetést vonták le, hogy hiába való a versenyző szervezetét különféle gyógyszerekkel, anabolikus hormonokkal erősíteni.

Az utóbbi években egyre több szakszövetség, nemzetközi sportszövetség alkalmaz doppingvizsgálatot. Döntő jelentőségű volt a dopping vizsgálatban NOB orvosi bizottságának a létrehozatala. A hozott intézkedések és az eredmények ellenére nagyon sok probléma maradt megoldatlanul és az intézkedések állandóan korrekcióra szorulnak.

Már tudjuk, hogy teljesítményünket milyen külső tényezők befolyásolják negatív és pozitív értelemben. Ahhoz, hogy a teljesítményünk növekedését még jobban elősegítsük, a fizikai edzésen kívül már csak a pszichológiai edzés felkészülésre kell odafigyelni!

4.4 A pszichológiai felkészülés:

A fizikai edzéssel párhuzamosan gondoskodni kell a pszichológiai edzésről is. Nem elég csak testmozgásokat gyakoroltatni, hanem rá kell vezetni a sportolókat a mozgások gondolati ellenőrzésén, emlékezetbe vésésén kívül a sport társadalmi jelentőségének a felismerésére, a siker és a kudarc helyes értékelésére és elviselésére, tudósítani kell bennük a tevékenység jelentőségét. A sportpszichológusnak rá kell nevelnie őket arra, hogy cselekedeteik, magatartásuk összhangba legyen életükkel és meggyőződésükkel. Meg kell vizsgálni a tevékenységük motivációját, indokolását, érzelmi alapját. Mi az ami a játékost versenyre készítette? Az elismerés? A szereplési vágy? Anyagi előnyök? Erkölcsi indokok? Hazaszeretet? A sportpszichológusnak fel kell készítenie a játékosokat a kézilabda helyes értékelésére, a tudatosságra, az akarat és más értékes erkölcsi-akarat tulajdonság erősítését szolgáló gyakorlatok végzésére. A sportpszichológus segít a testgyakorlatok automatizálásában is, abban, hogy a sportolóban minél gyorsabban és mélyebben kialakuljon a sportmozgás automatizmusa, beidegződése.

Az edzést és a versenyt gondolati megelőzés kell, hogy megelőzze. A pszichológusnak meg kell értetnie a sportolóval a gondolati előkészítés fontosságát. Az idegrendszer a gondolati átélés következtében erős impulzusokat továbbít az izmokhoz. A nagy sportolók minden alkalommal többször is átismétlik gondolatban gyakorlatukat. Néha hosszabb ideig tart a gondolati, mint a gyakorlási szakasz.

A sportpszichológusok fontos feladata a gátlásos sportolók lelki sérüléseinek orvoslása, az első teendő annak tudatosítása, hogy lehet segíteni rajtuk. Az önbizalmát veszített sportolóra olyan feladatokat kell bízni, amelyeket meg tud oldani. Ez a módszer jó bevált, gátló beidegződéseket szüntetik meg a sikerélmények adagolásával.

Az ellenfeleitől rettegő játékost olyan versenyeken szerepeltették, amelyeken győzelmi esélyei biztosak voltak a sorozatos sikerélmények visszaadták a versenyző önbizalmát, biztonságérzetét és később erősebb mezőnyben is megállta a helyét.

Fontos lélektani feladat a rajtláz leküzdése is. A verseny előtti feszültség ugyan is majdnem minden versenyzőt elfogja. A fiatalokat kevésbé gátolja, de a felnőtteknél erősebben jelentkezik és rontja a teljesítményt. Akadnak azonban olyan játékosok is, akiknek a rajtláz használ. Néhány pszichológus véleménye szerint bizonyos fokú feszültségre minden versenyzőnek szüksége van. A sportpszichológusnak arra kell ügyelnie, hogy a feszültség ne menjen a teljesítmény kárára. Különleges gyakorlatokkal, beszélgetéssel kell feloldania a játékost megbénító idegállapotot, ismerni kell azokat a sajátos testgyakorlatokat, légző gyakorlatokat, amelyek hatnak az idegrendszerre és a lelki tulajdonságok erősítésében fontos szerepet töltenek be.

A lélektani felkészítés módszerei közül megemlíjtük az autogén edzést, amellyel főleg a vegetatív idegrendszer működésének tudatossá tételében értek el jó eredményeket.

Az edzés azzal kezdődik, hogy a sportoló testét ellazítva, csukott szemmel, kényelmesen elhelyezkedik a külvilág zajától elzárt helyiségben és minden másra irányuló gondolatot távol tartva, kellemes eseményre emlékeztető szót ismételtet. Közben tudatosan lazítja izmait, gondola lazításra, sőt hangosan is mondja, hogy ellazítja a jobb vagy a bal karját. A gondolati beszéd, légző gyakorlatokkal és megfelelő környezeti hatásokkal mint a csend, félhomály, kellemes meleg, segített szuggesztió élménnyé válik és többszöri ismétlés után, bizonyos idő elteltével, a sportoló megszerezheti azt a képességet, hogy vegetatív időműködések akaratának alávesse. Az autogén azonban akkor is hasznos, ha tulajdonképpen célja, a vegetatív ideg működések tudatos befolyásolása, nem sikerül. Jótékonyan hat a légzésre, szívre, az izmokra, felfrissíti a vérkeringést és megnyugtatja az idegrendszert. Wallace és Benson, amerikai pszichológus kimutatta, hogy az autogén edzés következtében az anyagcsere lelassult. John Alison angol professzor szerint a gyakorlat hatására a percenkénti légző mozgások száma csökkent és lényegesen megjavult a reakcióidő.

A autogén edzés körébe tartozik a mentális edzés. Lényege abban foglalható össze, hogy a sportoló tudatosan átéli és gondolatban ismétli a sportmozgásokat. Az átélés és gondolati elismétlés műszerrel mérhető bioáramot fejleszt a sportoló izomzatában. Az izmok a gondolati elismétlés hatására elvégzik a mozgásokat, amelyek mélyen bevésődnek az idegzetbe, azaz automatizálódnak.

A mentális edzés következtében a sportoló bármilyen körülmények között könnyedén végzi el a gyakorlatát. Az autogén másik formája a megfigyeléses edzés. A sportoló teljes nyugalomban, a külvilág zajától elszigetelten figyelmesen követi a társa gyakorlatát filmről vagy közvetlenül és az így szerzett benyomások bevésszódnek elméjébe és emlékezetébe. Az ún. pszichotóniás edzés tulajdonképpen azonos az autogén edzéssel. Mindössze annyi különbség van köztük, hogy a pszichotóniás edzést izomfeszítő gyakorlatokkal együtt végzik.

A modellezett edzés abból áll, hogy a játékoskal ismertetik a verseny körülményeit, megszerkesztik a verseny modelljét. A játékos megismeri a pályát, a közönséget, ő rá váró izom- és idegterhelést, az ellenfél taktikáját, értékét, sajátos küzdőmodorát. A játékos átéli a versenyt és idegrendszere felkészül a teljesítményre. Ez a módszer a rajtláz leküzdésének kiváló módszere.

A sportlélektan módszereivel megkísérelték a sportolók alapvető képességeinek tökéletesítését is. Ismeretes, hogy a gyorsaság egyáltalán nem vagy csak nagyon nehezen és kismértékben növelhető. A sportolót könnyített körülmények között gyakoroltatják mint a lejtőn lefele való futást, vagy könnyebb labdával való dobást. Természetesen ezek a mozdulatok könnyített körülmények között meggyorsulnak. A könnyített edzés hosszabb idő után a sportoló agykérgében gyorsabb mozgásszintet rögzít, illetőleg a gyorsabb mozgás vésszódik be, állandósul az agykéregben. A versenyző gyorsabban mozog akkor is, amikor a rendes pályán fut, illetve a szabályos súlyú labdával dob.

A versenyzői erények közül a legfontosabbnak, az akaratnak a fejlesztésére a sportlélektan az iramjátékos (fartlek) edzést ajánlja. A játékos nem a megszokott pályán edz, hanem kint a természetben, változatos terepen fut és nem csoportosan, hanem egyedül rója a kilométereket és saját magát ellenőrzi. A magányos futás erősíti az akaratot, mert a futó testének a gyengeségét, gátlásait saját maga győzi le.

Az edzések a mérkőzésre való felkészítés lényegét sport szakmai és pszichológiai szempontból egyaránt a terhelhetőség, teherbíró-képesség fejlesztésében lehet összefoglalni. Egy játékos terhelhetősége az egész személyiségének a megnyilvánulása, alkalmazkodási, tanulási folyamat, személyiségnevelési folyamat és a játékos önnevelése folyamatának eredménye. Amikor teljesítményfokozásra törekszünk, valójában a játékosok és a csapat teherbíró-képességét, terhelhetőségét kell fejlesztenünk. A terhelhetőség fejlesztése azt jelenti, hogy a játékosokat megtaníttjuk az igénybevétel negatív hatásait úgy feldolgozni, hogy egyre kevésbé érezzék terhelhetőnek a játékot és egyre nehezebb feladatokat vállalva egyre jobb teljesítményekre legyenek képesek.

A terhelhetőség legfontosabb egyéni, személyi feltételek a következők:

- fogékonyság és tanulékonyság amely lehetővé teszi, hogy a játékos viszonylag hamar felismerje és tudatosítsa melyek azok a hatások amelyek a tűrőképességét leginkább próbára teszik, mint a felgyorsult játékiram, büntetődobás, idegen pálya, elfogult játékvezető, nézőközönség reakciói, stb.
- lelki szilárdság és rugalmasság
- autonóm értékrendszer. Ez olyan összetett jellemvonás és a kézilabdajáték teljes folyamatában és minden helyzetben eligazító "iránytű", amelyek birtokában a játékos valóban egyéniségként és teljes önállósággal képes olyankor helytállni, amikor úgy tűnik "minden és mindenki összeesküdött" ellene és a csapat ellen.

Ennek kialakítása a legigényesebb, legnehezebb nevelői feladat, s csak hosszú évek kemény küzdelmeiben kovácsolódik ki.

A sportjátékos igazán csak a játéktevékenységben ismerhető meg és terhelhetősége csak is ebben a tevékenységben fejleszthető a minél jobb játékteljesítmény érdekében. Az edző munkája akkor eredményes, ha a tevékenysége nem a játékosra irányul hanem a játékosok tevékenységét szervezni, alakítja és feladathelyzeteket teremt. Az edző tevékenysége, ember ismerete és tapasztalata abban segítik, hogy a játéktevékenységek és feladathelyzeteknek olyan egymásra épülő rendszerét alakítsa ki, amelyek az egyszerű kombinációjú helyzetekből, cselekvési egységből kiindulva a nehezített mérkőzés egészség természetes módon "szinte maguktól" formálják minden értelemben teherbíró egyéniséggé és együttműködő csapattárássá a játékosait.

Bátran feltehetjük a kérdést, és kik valójában a játékosok?! Valójában ők is egy bizonyos szinten "művészek". Művészek a szónak ismét abban az értelmében, hogy az elsajátítható szakma minden csínját-bínját megtanulva a legmagasabb szinten és könnyedén mindent ki tudnak hozni "hangszerükből". A "hangszer" azonban ezen a szinten már nem a labda, hanem a saját testük, szervezetük, egész személyiségük. Ezzel tanultak meg művészi szinten bánni, a játék pillanatnyi helyzetének megfelelően érzékennyé és keményyé, tudatosá és ösztönössé, differenciáltan feszülté és oldottá válva cselekedni. Ám ha sikerül átélniük a flow-t is függetlenül attól, hogy nyernek-e vagy veszítenek egészen biztosan gazdagabbá válik az életük. Aki erre a szintre eljutott, abban már hitté szilárdult a meggyőződés: játékosná válni és hosszabb ideig a csúcson maradni nem csak a kemény terhelések vállalását jelenti, hanem a küzdelmek örömeivel és lemondások keservével tűzdelt, s mindenképpen testileg, lelkileg és erkölcsileg is egészséges életformát!

V. A kutatás módszertana

5.1 Az optimális élmény

Az eddigiekben azt vizsgáltam, hogy a flow az optimális élmény, hogyan alakul ki. Mik azok a tényezők amik elősegítik vagy hátráltatják ezt az állapotot, hogyan hatnak a játékos és a csapat teljesítményére. Mint kiderült a flow úgy jön létre, hogy a kihívások pozitív egyensúlyban állnak a játékos készségeivel. Ugyan így a játékosnak nem az objektív képességei és készségei számítanak, hanem az, hogy ő maga milyennek tartja őket. Ne feledjük, hogy a flow előfordulása szempontjából az ember szubjektív élménye a lényeges. Nem az számít tehát, hogy mekkora kihívások előtt állunk, vagy hogy milyen képességekkel rendelkezünk. Az élmény minőségét ugyan is nem ezek az objektív dolgok határozzák meg, hanem az, hogy mit gondolunk a lehetőségeinkről és a cselekvőképességeinkről. Nagymértékben saját észlelésünktől függ, hogy mi történik velünk kézilabdázás közben, flow-ba vagyunk-e, vagy a szorongás és az unalom gyötör.

A továbbiakban kiderült, hogy a flow alatt teljesítményünk is növekszik. Mik azok a tényezők ami elősegíti a flow állapotát? Tanulmányozni kezdtem a csapat belső életét, úgymond a világát. Tehát nem csak a saját teljesítményével kell törődnie a játékosnak, hanem a másokéhoz is igazodnia kell és hogy eléri-e a flow-hoz szükséges KK egyensúlyt, az attól függ, hogy a csapat mennyire tud együtt működni a teljesítmény és az érzelmi kapcsolat terén. Tény és való, hogy az egyén másként viselkedik egyedül, mint meghatározott szerepében egy csoport tagjaként, hiszen harmónia van köztük, ami elősegíti az edzéseken való munkát, a jobb eredményért való harcolást és a versenyen helyt állni. Ebből következik, hogy egy sajátos rendszert alkotnak, amelyben közös a feladat, a célért való küzdés megoldására szervezeten társult emberek magatartása, mit egy önszabályozás által történik.

Ha a csapatban harmónia alakul ki, mindenki játssza a saját szerepét és az egy célért való küzdés, kialakít egy egymás iránti tiszteletet, ugyanakkor nő az összetartó erő, nagyobb lesz a belső szervezethez. Egyszóval megnövekszik a csapatkohézió, ami elősegíti az edzéseken való munkát annak érdekében, hogy versenyen eredményes legyen a szereplés.

5.2 A kutatás célja

A felmérésem célja a játékosok tanulmányozása, hogy mikor válnak eggyé azzal amit csinálnak, ugyanakkor tudják, hogy erősek testileg és lelkileg. Az adott pillanatban ők saját maguk irányítják a sorsukat és az eredménytől függetlenül érzik, hogy a kitűzött cél számukra nem megerőltető. Foglalkoztatott, hogy csapaton belül milyen az a "bizonyos légkör", az összhang, egyetértés és a motiváció, ami a flow kialakulásához szükséges és mik azok a dolgok, tények, amik segítik a játékos, csapat teljesítmény növekedését vagy rombolását, úgy külsőleg mint belsőleg.

5.3 Hipotézis

Feltételezzük azt, hogy csak akkor létezik jó és ütőképes csapat a flow átélésével együtt ha a fizikai felkészültségükön kívül, összhang és egyetértés van köztük. Ahhoz, hogy a flow kialakulhasson, elengedhetetlen feltétele a jó fizikai felkészültség is⁹. Mint tudjuk ütőképes csapat akkor létezik ha a jó fizikai felkészültségük mellett a pszichológiai, lelki egyensúly optimálisan van jelen és a kettő harmóniában áll egymással.

„A haladás vagy, a sport! Szolgálatodra ki méltó kíván lenni, az vigyázzon, hogy teste lelke egyre jobb legyen , kerüljön mindent, mi mértéktelen: tökéletesre törjön ernyedetlen, s óvja egészségét, legfőbb javát, mint ki a rég mondásból tanul:

Ép testet választ az ép lélek otthonul”¹⁰

Miért is olyan fontos a fizikai és a pszichológiai felkészülés harmóniában álljon egymással?! Előfordul, amikor két olyan csapat kerül szemtől szembe egymással küzdeni, hogy a fizikai felkészültségük egyformán van jelen, úgymond a két csapat teljesítménye egyforma. Itt játszik fontos szerepet a pszichológiai felkészülés, ez jelenti azt a többletet, a felkészültségi szintet, amikor önbizalmunk megmarad, határozottan erősek és magabiztosak vagyunk magunkban. Döntő pillanatokban a pszichológiai felkészültség határozza meg a mérkőzés végkimenetelét.

Viszont a csapatteljesítmények sem egyformák a labdajátékoknál, éppen ezért fontos a jó egyetértés, az összhang, a motiváció milyensége a jobb teljesítmény és a flow kialakulása érdekében.

⁹ A 4 oldalra utalok a dolgozatomban

¹⁰ Hegedűs Sándor, Lőrinczi Ferenc: A sport világa. Kriterion kiadó, Bukarest 1976:72
Pierre de Coubertin , Devecseri Gábor fordításában

5.4 A kutató populáció bemutatása

Az udvarhelyi kézilabdázásnak, évtizedre visszanyúló hagyománya van. A férfi kézilabdacsapat az A liga élén áll és a szuper liga a cél. Azért foglalkoztatott ez a felnőtt kézilabdacsapat, mert a kihívások és a készségek csatája itt zajlik igazán. Itt már kialakult valamilyen szinten a kommunikáció, interakciók, csapatszellem, csapatdinamika, egyetértés, összhang, egy célért való küzdés és könnyebben tanulmányozhatom a flow kialakulását, jelenlétét a játékosok között.

A dolgozatom alanyai ennek a 17 tagú csapat játékosaival végeztem a felmérést. A csapat edzője Víz József aki segítségemre volt a felmérés megszervezésében és választ adott a felméréshez szükséges kérdéseimhez.

5.5 Kutatás módszere, eszköze

A csapat társas szerkezetének, a csapattagok egymáshoz való viszonyulása, motiválása a jobb teljesítmény és a flow kialakulása érdekében tanulmányoztam az Udvarhelyi I.H.C férfi kézilabda csapat tagjait. Ennél a csapatnál azt figyeltem meg, hogy milyen a játékosok illetve edző közötti viszony, interakciók. Egymást miben, hogyan mikor, miért motiválják, hogyan segítik egymást játék és mindenféle körülmények közben. Kik azok, akik jóban vagy rosszba vannak egymással. Úgymond kik azok, akik előre segítik a csapat haladását, mert itt ahol a játékosok egymásra vannak utalva fontos az egyetértés.

A flow kialakulása érdekében először személyesen beszélgettem el velük, majd a csapattal, hogy milyen élményt nyújt nekik a kézilabdázás. Miután megértették a flow, az optimális élmény miben létét, utána arra kértem őket, hogy figyeljenek önmagukra és társukra. Mit éreznek olyankor, amikor minden rendben megy, beleolvadnak abba amit csinálnak, megfeledkeznek önmagukról, időérzékükről.

A flow kialakulását, jelenlétét két alapvető időszakban tanulmányoztam:

- edzésen
- mérkőzésen

Majd a végén egy egyszerű kérdést raktam fel nekik. A három tevékenység TV nézés, tanulás, kézilabdázás közül mi az, ami a legjobban leköt, lefoglal úgy, hogy azt tudnád mondani: szórakoztat, egész nap ezt tudnád csinálni?!

5.6 A kutatás menete

A kutatás menetében a fent említett csapatot a következő képen elemeztem. A flow, az optimális élmény szempontjából, a csapatot először a mérkőzésre való intenzív felkészülés időszakában kérdeztem meg, utána mérkőzés alatt és utána. Közben még rá kérdeztem, hogy mi a véleménye a csapatról, önmagáról és az edzőről. Hogyan érzi magát, éli át a helyzetet edzés előtt, alatt és utána, ugyan így mérkőzés előtt, alatt és utána. Mit gondol saját magáról és csapata teljesítményéről és felkészültségéről. Mik azok a tényezők, dolgok amik a játékosok önbizalmát befolyásolják külsőleg, belsőleg edzésen és mérkőzésen. Ugyanakkor milyenek találják a "légkört" a csapaton belül, milyen a viszonya pótjátékosokkal szemben és fordítva is. Mit gondol a játékos a kommunikáció milyenségén, hogyanságán, saját maguk és az edző között. A milyenségén itt azt értem, hogy kommunikáció rövid-e, vagy hosszúan túlmagyarázó, a hogyanságán azt értem, hogy használ-e az edző olyan segédeszközöket, mint a mágneses tábla, amivel hatékonyabb a magyarázat és könnyebb az információ megértése.

A csapat tagjai egymásról való véleménye megközelítette a reális eredményt.

Ez azzal magyarázható, hogy a játékosok komolyan vették a felkészülést és ezzel egyidejűleg a hangulatnak megfelelően, komolyan és reálisan tudtak válaszolni a kérdésekre. Tehát a csapaton belül működik az egyetértés, egymásra figyelés. Éppen ezért voltak olyanok, akik edzésen átélték a flow élményét, viszont voltak olyanok is, akik nem éreztek úgy mond semmi különlegeset.¹¹

Ezek után a csapatot döntő mérkőzés időszakában, kérdeztem meg újra. A csapat tagjai ekkor nagyon eltérő válaszokat adtak egymásról, annak megfelelően, hogy az előbbi mérkőzésen hogyan szerepelt a csapattársa. Akik az átlagnál jobban szerepeltek azok tényleg úgy számoltak be, hogy egészen feldobódtak a mérkőzés alatt, jól érezték magukat abban, amit csináltak és voltak olyanok is, akik szerint a játék nem is megerőltető, de nem ment úgy ahogy kellene.

A legvégén mikor már lejárt az edzésen és a versenyen átélt optimális élményről való véleményük, akkor egy záró kérdést tettem fel nekik, hogy a három cselekvés: TV nézés, tanulás vagy a kézilabda közül mit szeretnek a legjobban csinálni.

Két időszakban tanulmányoztam őket edzésen és verseny, ezekből a felmérésekből megkaptam a játékosok és a csapat véleményét vélhetően reálisan.

¹¹ Susan A. Jackson, Csíkszentmihályi Mihály: Sport és flow, Az optimális élmény. Vince kiadó Kft., Budapest, 2001:15

VI. Az eredmény minőségi elemzése

Még ha csak flow, az optimális élmény szempontjából is elemeztem a csapatot és a játékosokat. Világossá teszi a tanulmányozás viszont, hogy mennyire fontos a harmónia, az egyetértés, tisztelet egymás iránt ahhoz, hogy jól működő magas teljesítményű csapatról beszéljünk. A kapott eredmények bemutatják, hogy a játékosok egymásról alkotott véleménye, amely nagyban befolyásolja a csapaton belüli viszonyt és ez nagymértékben befolyásolja a játékos személyiségét is. Mint tudjuk az életkori sajátosságoknál erősebb a csapat hatása és még ennél is erősebbek, differenciáltabbak a posztok szerinti különbségek. Ez azt jelenti, hogy minden játékos személyiségére jellemzőek bizonyos életkori sajátosságok is, ugyanakkor igazi játékos egyéniséggé válásában erősen befolyásoló tényező maga a csapat, a csapatszellem és a konkrét posztok, amit betölt egy játékos kapusként, szélsőként, átlövőként, vagy irányítóként. Másfelől az a tény, hogy külső tényezőknek is személyiség alakító hatása van és ezek mind a játékos egyéniségének fejlődésében, fejlesztésében van szükség és céltudatos neveléssel formálható, alakítható. Az edző nevelő munkájának leghatékonyabb eszköze a jól szervezett edzéseken és mérkőzéseken az, hogy a játékosok hogyan tevékenykednek különböző, ún. differenciált posztokon és értelmes tevékenységen és terhelésen keresztül a jó csapatszellem kialakítása. Az egyéni edzéstervezéshez az edzőnek jó támpontot ad a játékos személyiség ismerete, akkor ha az egyes posztok, mint a sajátos szerep követelte magatartás struktúrához viszonyítva figyelembe veszi azt, hogy az egyes személyiségjellemzők értéke posztonként más és mindezek egymással milyen összefüggésben vannak, úgymond milyen személyiség-szerkezetet alkotnak. Így tudja igazán értékelni és a további nevelőmunkájában hasznosítani. A kézilabdaedző munkájában sajátosan nyilvánul a csapatépítés és az egyéni bánásmód milyensége. Egy-egy játékos egyéniségének a megismerése, értékelése ezen alapuló individualizált fejlesztése annál életszerűbb, részletesebb és pontosabb ha minél jobban figyelembe vesszük a társas magatartását, a csapatba való beilleszkedését, társas és játékos pozícióját.

A kutatás eredménye alátámasztja, hogy a játékosok teljesítménymotiváltsága célirányosan fejleszthető. Továbbá az is, hogy az egyéni motiváltságot mindig befolyásolja az egész csapatra jellemző motiváltság jellege. Kitartóan játszó, támadószellemű csapat csak úgy alakítható ki, ha a játékosok kemény edzés munkára épülő, mérkőzés centrikus teljesítmény elvárása magas.

Itt arra gondolok, hogy nem elég csak a gólra törekedni, hanem a labdát meg kell szerezni, birtokolni, majd utána a kapuba kell találni vele és ahhoz, hogy labdát megszerezzük és tovább birtokoljuk szívósságra kell a játékosokat nevelni.

A csapatot meghatározó kérdésfelvetésem az volt, hogy a társas pozíció kialakulásának milyen egyéni tulajdonságok kedveznek. Életkoronként, csapatonként és posztonként is eltérőek és jellemző rájuk a különböző szerep elvárások. Mit tekint egy játékos értékesnek a társába amiért választja vagy esetleg olyan negatív értéket amiért elutasítja. Ezek a döntő gondolatok határozzák meg a további cselekedetében. Ahhoz, hogy jól működő csapatról, dinamikus játékról beszéljünk fontos a konfliktusok tisztázása, mert hanem a későbbiekben a játékos és a csapat teljesítmény rovására is mehet, ami megakadályozza a flow kialakulását és jelenlétét.

A játékosok egyöntetűen a csapatot, még ha kisebb nézeteltérések is vannak a következő módon jellemezték „mint egy svájci óra” A kitűzött feladatok úgy kell működjenek mint egy svájci órának, pontosan! Azért van erre szükség, hogy a teljesítmény fejlődését ne hátráltassa semmi. A teljesítmény összetevőin a játékos személyiségéhez kapcsolódó, az edzéssel befolyásolható tulajdonságait értem, amely meghatározott szerepet játszik a kézilabdában. A sportteljesítmény elemzésében két alapvető összetevőt kell figyelembe vennünk. Az egyik a sportoló teljesítő képessége a másik a teljesítő készsége.

A játékos teljesítő képességén a fizikai képességeket (erő, gyorsaság, állóképesség, hajlékonyság), továbbá a kézilabda technikájában, taktikájában nyújtó teljesítményeket és technikai-taktikai képességeket és egyéb értelmi képességeket értjük. A játékos teljesítő készsége tükrözi az edzőjéhez, sportágához, életrendjéhez, környezetéhez való viszonyát. A teljesítmény összetevőinél meghatározó szerepe van az edzés terhelésnek, amely az edzésen valósul meg. A sportbeli teljesítmény képességeket mozgással lehet fejleszteni.

Az edzésen a sportolót mozgásingerek adagolásával kell terhelni, amelyek edzés hatásúak kell legyenek, vagy is az edzettség fejlődését és magatartását fogják eredményezni. A teljesítményben meghatározó szerepet játszik a külső környezet a földrajzi helyzet, a klíma. Környezeti tényezőként kell kezelnünk a munka, a tanulás, a szűkebb környezet nevelő hatását a teljesítményre. Meglehetősen nagy változásokat mutat a sport melletti egyéb elfoglaltság és a sporttevékenység aránya.

Az eredményesség, a teljesítőkészség és képesség fokozása az edzésen valósul meg, amely egy tudományosan irányított folyamat, ahol tervszerűen alakítják a teljesítmény-fokozást.

Alapvető jellemzője tehát a teljesítmény fokozás és az elért teljesítményszint fenntartására való törekvés. Ez a törekvés különbözteti meg a versenysportot a minden más testnevelési és sporttevékenységtől.

Mit láttuk kiderült, hogy mennyi szükséges tényező járul hozzá ahhoz, hogy a játékos egy bizonyos egyéniséggé válhasson és ugyanakkor a kézilabdázás közben átéljen egy olyan érzést is, ami elfeledteti egy kis időre a magán életben levő gondokat.

Nyilván kíváncsiak mi lett az utolsó kérdés eredménye és természetesen az lett, hogy a kézilabdázás az a tevékenység, ami a játékosok többségét lefoglalta és szórakoztatta. Egyénenként persze változó volt vélemény, egy apuka nyilván nem csak azért kézilabdázik, mert jól érzi magát, hanem még a megélhetőségért is küzd és ez még tovább motiválja, hogy ebben a tevékenységben maradjon.¹² Néhány vélemény szerint az edzés és mérkőzések alatt, után nem igazán érezték magukat flow-ba. Tudomásuk szerint nem álltak szembe kihívással, megszokottnak, ismétlődő szerűnek találták az edzést és bizonyos mérkőzéseket. Viszont voltak olyanok, akik belemerültek abba, amit akkor éppen amit csináltak és jól érezték magukat benne. Ők azt állították, hogy hamar eltelt az edzés és a mérkőzés.

Kiderült az, hogy azok a játékosok akik úgymond "sztárok" közepes arányban érezték magát a flow-t és azok akik gyengébbek mindig meg kellett feleljenek valami elvárásoknak és éppen ezért érezték többször azt "az élményt". A dolgozatból következtetve már tudjuk, hogy miért is érezték egyesek a flow-t, az optimális élményt és mások miért nem, mert a készségek a kihívásokhoz képest egyelő arányban kell szerepeljenek és a figyelem az adott tevékenységre kell összpontosuljon és akkor nagy valószínűséggel kialakul "azaz érzés".

„Kihívást jelent a dolog de meg tudok felelni neki”¹³

Milyen azaz érzés? Milyen az, amikor az ember teljesen egygyé válik azzal, amit csinál és tudja, hogy erős és legalább is az adott pillanatban ő maga irányítja a sorsát és az eredményektől függetlenül úgy érzi, hogy minden jó...?!? Nem elég szép dolgokra gondolni róluk beszélni, át kell őket érezni!

¹² Hegedűs Sándor, Lőrinczi Ferenc: A sport világa. Kriterion kiadó, Bukarest 1976:156

¹³ Susan A. Jackson, Csíkszentmihályi Mihály: Sport és flow, Az optimális élmény. Vince kiadó Kft., Budapest, 2001:26

VII. Következtetés

A dolgozatban az elméleti rész tudatában tudatosan foglalkoztam a csapattal a flow kialakulása szempontjából. Ennek következtében meg kellett vizsgáljam a csapaton belüli légkört, különböző lelki jelenség milyen interakciókat követ, ugyanakkor a teljesítmény kialakulását és befolyásoló tényezőit néztem az optimális élmény jelenléte, kialakulása érdekében.

A tanulmányozás során kapott eredmények megmutatják a játékosok egymás közötti kapcsolat milyenségét, amely nagyban mutatja, jelzi a csapaton belüli légkört, viszonyt és ez nagymértékben befolyásolja a flow kialakulását.

Feltételeztük azt is, hogy csak akkor létezik jó és ütöképes csapat a flow átélésével együtt, ha a fizikai felkészültségükön kívül, összhang és egyetértés van köztük.

Így a kísérlet eredménye világossá válik, hogy mennyire fontos a csapatdinamika, a csapaton belüli egyetértés, összhang a játékosok és az edző közötti viszony. Elengedhetetlen feltétele az, hogy edző munkáját segítő csapat-orvos, csapat-pszichológus és a csapat-szakszervezetnek milyen a hozzáállása annak érdekében, hogy a csapat és a játékosok teljesítménye kiváló vagy is a legjobb legyen, ami mellet egy olyan élményben lesz részük, ami emlékezetessé teszi a munkát, a tevékenységet, a kézilabdázást. Az optimális élmény a tökéletesség birodalmába enged bepillantani és arra biztat, hogy ne álljunk meg, hanem menjünk tovább a kiválóság felé vezető úton.

Könyvészet

1. Hellmuth Benesh: Atlasz. Pszichológia. Athenaeum Kiadó kft., 1999
2. Hosek V., Acsinte, A., Alexandru, E: Handbal de la Marea Performanță. Edit Media TM, Bacău, 2000
3. Bíró P.: Sportpedagógia. Sport, Budapest, 1977
4. H. Man F.: az edzők szociálpszichológiai képzésének elméleti alapjai. Az edzés pszichológiai kérdései. Sport, Budapest, 1980
5. Fekete B., Kovács L.: Kézilabdázás. Magyar Testnevelési Főiskola. Budapest, 1992
6. Keményné-Pálffy K.: Bevezetés a pszichológiába. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1998
7. Mihai Epuran: Psihologia sportului. Bucurest, edit. U.C.F.S., 1969
8. Rókusfalvy Pál: A sport és a testnevelés pszichológiája. Kézirat. Magyar Testnevelési Főiskola. Tankönyvkiadó, Budapest, 1986
9. Rókusfalvy Pál: Pszichológia testnevelőknek és edzőknek. Sport, Budapest, 1979
10. Straub Károly: Testnevelés és sportelmélet. A.B.C. impex kiadó. Székelyudvarhely, 2002
11. Hegedűs Sándor, Lőrinczi Ferenc: A sport világa. Kriterion kiadó, Bukarest 1976
12. Susan A. Jackson, Csíkszentmihályi Mihály: Sport és flow, Az optimális élmény. Vince kiadó Kft., Budapest, 2001

Tartalom

1. Bevezető.....	2
2. Az elméleti rész.....	3
3. A flow fundamentális elemei:.....	4
3.1 A kihívás-készség egyensúly:.....	5
3.2 A cselekvés és a tudat összeolvadása:	6
3.3 Világos célok:.....	7
3.4 Az egyértelmű visszajelzések:.....	7
3.5 A pillanatnyi feladatra való koncentráció:.....	8
3.6 A kontroll érzése:.....	9
3.7 Az önmagukkal való kapcsolatos tudatosság elhalványulása:.....	9
3.8 Az időélmény átalakulása.....	10
3.9 Az autotelikus élmény:.....	11
4. Ne féljünk a kudarctól:.....	11
4.1 Felkészülés és szimulációs tréning:.....	15
4.2 A teljesítményt befolyásoló tényezők.....	19
4.3 A sportoló egészségét és teljesítményét károsan befolyásoló tényezők.....	23
4.4 A pszichológiai felkészülés:.....	25
5. A kutatás módszertana.....	29
5.1 Az optimális élmény.....	29
5.2 A kutatás célja.....	30
5.3 Hipotézis.....	30
5.4 A kutató populáció bemutatása.....	31
5.5 Kutatás módszere, eszköze.....	31
5.6 A kutatás menete.....	32
6. Az eredmény minőségi elemzése.....	33
7. Következtetés.....	36
8. Könyvészet.....	37
9. Tartalom.....	38