

**Optimális élmény keresése: A hip – hop tánc és a kézilabdázás
összehasonlító vizsgálatán keresztül**

**Searching for the perfect experience: Through the comparative
examination of the hip – hop dance and handball**

Készítette:

Domokos Enikő

1. BEVEZETÉS

Azért választottam ezt a témát, mert életem részét képezni a tánc, és a kézilabda. Kiskorom óta táncolok és a hip-hop táncban megtaláltam a tánc egy olyan fajtáját, amiben rátaláltam önmagamra. Középiskolában kezdtem el kézilabdázni a tánc mellett. Sohasem jelentett gondot a kettő sportág együttes űzése. Épp ellenkezőleg, mivel különböző típusú sportágakról volt szó, több oldalról tapasztalhattam meg a mozgás pozitív hatásait magamon. A két sportágban megtaláltam mindazt ami, segít feltöltődni, elfeledtetni a mindennapi gondokat, bajokat és ekkor csak „Én” létezem.

A **tánc** az érzések, illetve emberekhez és tárgyakhoz való viszonyok kifejezése. Szakértők szerint a tánc kialakulása és fejlődése egyidős az ember történetével, másik szerint viszont az állatoktól ered. A közhasználatú tánc, művészeti tánccá fejlődött. Onnan tekintik az összefüggő mozdulatsorokat táncnak, amikor rájöttek a ritmus létezésére és fontosságára, innentől a tánc nem jelentett mást, mint a ritmus és a mozgó test együttes jelenlétét (Kaán, 1998).

A tánc egyik fajtája a **hip-hop táncstílus**. A hip-hop egy gyűjtő fogalom, mely jelentheti a zenei stílust, a táncstílust, öltözködést és életstílust is. A hip-hop tánc elsősorban a hip-hop stílusú zenére történő mozgást jelenti. Ez a táncstílus az 1970-es években alakult ki. Egy Kool Herc nevű jamaikai DJ (lemezlovas) költözött New Yorkba és ő volt az, aki elsőként használta ki igazán, amire két lemezjátszó egyszerre képes. A hip-hop gyökerei fekete - Afrikából fakadnak, amit a rabszolgák vittek magukkal Amerikába. 1979-ben jelent meg az első igazi hip-hop siker (Papp-Váry, 2003).

A sport, ahogyan a tánc is, önmagában jutalomértékű tevékenység. A sport (tánc) lényege az általa nyújtott élmény minősége (Szilágyi-Nagy, 2009).

A **zene** egyik legősibb és talán legnépszerűbb szerepe, hogy a hallgató figyelmét a kíváncsi lelkiállapotnak megfelelő mintába rendezze. Ha komolyan odafigyelünk a zenére, áramlatélményt idézhet elő (Csíkszentmihályi, 1991).

Karageorghis és Terry (1997) kutatást végezett a zene és a sportolók teljesítményének összefüggéséről. Négy fő pozitív hatást állapítottak meg. A zene segít összpontosítani arra a feladatra, amit éppen csinál a sportoló és segíti elfeledtetni vele, hogy mennyire fáradt (1). A verseny előtti pillanatokban az idegrendszerét segíti felkészíteni, hogy jobban állja majd az

adandó versenyhelyzeteket (2). A zene ritmusa megegyezik a mozgással, így segíti annak tökéletes végrehajtását (3). A zene olyan környezetet képes teremteni a sportolónak, amely a motoros és a tanulási képességeit segíti elő (4).

Karagorghis és Terry (1998) ismét kutatást végzett, amelyben 1.231 aerobik táncos vett részt és azt figyelték meg, hogy a táncosokat mennyire motiválja a zene. A végeredmény természetesen az lett, hogy képesek egy hipnotikus állapotba kerülni, megfeledkezni minden másról és ilyenkor a testük nincs annak a tudatában, amit csinálnak, mert ilyenkor a zene vezeti őket (Karageorghis, 1999).

A csapat sportok körében nem készült kutatás egészen 2009-ig, amikor is egy kosárlabda csapat néhány tagját vizsgálták, hogy a gyors és a lassú tempójú zene hogyan hat a teljesítményükre. A vizsgálaton tizenegy nő és tizenhét férfi vett részt. Először zene nélkül nézték a teljesítményüket, aztán lassú zenére majd gyors zenére. Ugyan a zene egyértelműen pozitívan hat a teljesítményre, de a gyors és a lassú zene között különbséget nem tapasztaltak (Szabó, Balogh, and at all, 2009).

A **kézilabdázás** alapmozgása, a dobás, mely már az emberré válás folyamatában kialakult, mint a táplálékszerzés tevékenysége. Az ókori embernél a dobás, nemcsak mint harci cselekvés, hanem mint játékforma is köznapivá vált. A játék küzdőjellegű, ahol a testi erő, de főleg a test lendülete jelentős mértékben kihasználható. Arányosan foglalkoztatja az egész testet és könnyen elsajátítható mindkét nembelinél korra való tekintet nélkül (Kristóf, Gál, és mtsai, 1999).

A kézilabdázás csapatsort, ahol nemcsak a saját teljesítményével kell törődnie az embernek, hanem a másikéhoz is igazodnia kell, mely nyilvánvalóan teljesen új kihívást jelent. Kiderül, hogy a csapat mennyire képes együttműködni a teljesítmény és az érzelmi kapcsolatok terén. Az egymásnak adott visszajelzések minősége és az eseményből fakadó élményük attól függnék, hogy mennyire azonos célokat tűztek ki maguk elé. Azok a percek teszik sokak számára olyan fantasztikus élménnyé a sportot, amikor a csapattársaikkal és a teljesítményükkel is teljes összhangban vannak (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001).

Az első osztályú sportcsapatok - köztük kézilabda csapatok - vizsgálatánál kiderült, hogy az ideális, optimális rajtállapot, mint teljesítményt meghatározó tényező, multidimenzionális, függ az észlelt helyzet kognitív-affektív kiértékelésétől is (Balogh és mtsai, 2012).

A **Flow** – t Csíkszentmihályi Mihály határozta meg először, aki a Chicagói Egyetemen kezdte el tanulmányozni ezt a jelenséget. Mára már világszerte elterjedt és többen hivatkoznak az elméletére. A Flow során az ember tér és időérékét elveszítve egy számára örömet és kihívást jelentő tevékenységbe belefeledkezik és ez számára boldogságérzetet okoz (Csíkszentmihályi, 1991).

A Flow magyarul áramlatot jelent. Nem csupán elméleti jelenségen alapul, célja, hogy javítson az élet minőségén, mely a gyakorlatban mutatkozik meg (Csíkszentmihályi, 1991).

"Az első legfontosabb jellemzője az, hogy autotelikus élmény, azaz egy önmagában is jutalomértékű állapot. Két görög szóból származik, jelentésük: pusztán önmagáért csinálni valamit (auto = ön, telosz = cél)" (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001, 22. o.).

Az autentikus személyiség főbb jellemzői az elkötelezettség, kontrollképesség és kihívások vállalására való képesség (Oláh, 2005).

A Flow eredőjét egyfajta KK egyensúly jellemzi, ami nem más, mint a kihívások és készségek egyensúlya. Az nem elég, ha az ember a képességeinek megfelelő kihívásokkal kerül szembe, mert az idő múlásával készségei fejlődnek és unalmassá fog válni számára a tevékenység. Ha a kihívás túlságosan nagy számára akkor pedig szorongani fog a gyenge teljesítménye miatt, ami szintén gátolja az optimális élmény bekövetkeztét. A két tényezőnek valahol a felső határon kell, hogy mozogjon, illetve túl is nyúlhat rajtuk, de a megfelelő KK egyensúly fenntartása állandó és folyamatos feladatot jelent a sportolónak és az edzőnek egyaránt. A KK egyensúly egy szubjektív arány, embertől függő (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001).

Csíkszentmihályi (1991) szerint a Flow elérésének és megtapasztalásának az alábbi nyolc meghatározó eleme szükséges:

1. Világos célok. Tudjuk, hogy mit akarunk, és mit kell tennünk.
2. Azonnali visszajelzések. Minden pillanatban tudjuk, hogy hol tartunk és közelebb kerültünk-e már a céljaink megvalósításához.
3. Készségeinkhez megfelelő szintű nehézségeket választunk, pont olyan mértékűeket, hogy biztosítani tudják a folyamatos tanulás készségét számunkra.
4. Teljes koncentráció kizárólag arra, amit éppen csinálunk
5. Tiszta tudat az adott pillanatban, „csőlátás” – t alkalmazva.

6. Kézben tartjuk a dolgokat, urai vagyunk önmagunknak, cselekedeteinknek és a környezetünknek.
7. Képesek vagyunk megszüntetni az „én” tudatát, mely nem egyenlő az én hiányával, csak az énről való tudás hiányzik.
8. Időérzék átalakulása. Az idő az élményeinkhez igazodik.

Yuri Hanin IZOF modelljében azt a következőképpen írta le miszerint minden sportoló rendelkezik optimális szorongási zónával, amelyben a legjobb teljesítményt hozza létre. Ezen, a zónán kívül, gyengébb teljesítmény várható. Ezáltal külön kell választanunk a flow fogalmától Hanin elméletét, ugyanis az élsportolók nem minden esetben pozitív érzelmeket élnek át az optimális szint zónájában. Zónában negatív érzések is megjelenhetnek, ilyen például a düh, de a flow-ban csak pozitív érzelmek vannak (Hanin, 1980).

Azért fontos a **sportolók számára a Flow** érzése, mert a Flow-t kísérő lelkiállapot tendenciaszerűen arra készíti a sportolót, hogy érje el teljesítőképessége felső határát. Maga a sport strukturált természeténél fogva világos célokat és szabályokat ad a cselekvéshez. Ennek egyik eredménye az, hogy felszabadul az ember pszichés energiája (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001).

A sportokat eleve olyanra tervezték, hogy segítségével a tökéletes élmény könnyebben elérhető legyen. Jártasságot igénylő szabályai vannak, célokat állítanak fel, visszacsatolást biztosítanak és lehetővé teszik a tevékenység feletti uralom gyakorlását. Megkönnyítik az elmélyülést és összpontosítást azzal, hogy a tevékenységet a lehető legtávolabbra helyezik a mindennapi lét „valódiságától” (Csíkszentmihályi, 1991).

A Flow-ban lévő sportolók úgy érzik, erőfeszítés nélkül és spontán végzik a dolgukat. Akkor is minden teljesen természetesnek és magától értetődőnek tűnik nekik, amikor éppen emberfeletti erőfeszítéseket tesznek (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001).

„A Flow rendszerint a csúcsteljesítmények ideje alatt 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” (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001, 15. o.).

Egyes, újabb sportpszichológiai kutatások szerint (Murphy,2005) a sportbeli motivációk között gyakran jelentkezik a belső motiváció oldaláról a flow állapotának ismételt

elérése. Ez működhet önjutalmazó hatással is, illetve egyesek (Szabó, 2010) szerint edzésfüggésekhez (exercise addiction) vezethet, annak minden káros hatásával együtt.

A Flow előfordulásának gyakorisága úgy növelhető, ha megteremtjük számára az alapokat, mégpedig azzal, hogy összes ismert összetevőjét alaposan elsajátítjuk (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001).

Voltak már előzetes kutatások a flow kapcsán (Csíkszentmihályi, 1991), (Karageorghis, 1999), vizsgálták serdülőkorúaknál (Oláh, 1999) és a zenével összefüggésben is (Karageorghis és Terry, 1997). A hip – hop táncról (Szilágyi-Nagy Ildikó, 2009) és a kézilabdázásról (Balogh, 2012), (Balogh és mtsai, 2012) is több előzetes kutatás is készült már, pszichológiai tekintetben viszont kicsit kevesebb, a flow-al összefüggésben pedig még egyáltalán nem készült kutatás. Megnézve ezeket az előzetes kutatásokat nem kaptam választ arra, hogy a flow milyen szintű a táncban, vagy, hogy a kézilabdázásban jelen van-e a flow, és, hogy milyen szinten. Nemzetközi és magyar viszonylatba se találtam választ a kérdéseimre, ezért kezdtem el kutatni mindezekről és a kapott adatok alapján összehasonlítani a két végső értéket.

Kutatásom kérdései a következők:

1. A Flow a hip – hop táncban milyen szintű?
2. A Flow a kézilabdázóknál milyen szintű?
3. Találunk – e szignifikáns különbséget a két sportág között?

Hipotézisem a következők:

1. A hip – hop táncban nagy Flow értékre számítok, mivel a tánc sokkal önfeledtebb, szabadabb mozgás, ahol a táncosoknak alkalma adódik kifejezni önmagukat és a zene mindezt segíti.
2. A kézilabdában nem számítok nagy flow értékre, mert nagyobb összpontosítással és le szabályozottsággal jár, ami gátolja az áramlat kialakulását a sportolóban.
3. Feltételezem, hogy a verseny hip – hop táncosok és az igazolt kézilabdázók többsége a tevékenység végzése közben képesek „flowba” kerülni, de szignifikáns különbség van a mértékük között.

2. ANYAG ÉS MÓDSZER:

A kutatásom kísérleti csoportja a 18-23 éves igazolt kézilabdázók (n:70), ebből 14 nő és 56 férfi. A kontroll csoportot pedig a 18-23 éves verseny hip-hop táncosok alkotják (n:70), ebből 66 nő és 4 férfi. Az alanyok tehát ifjúkorúak, N:140 fő. A kutatás módszere egy három oldalas kérdőív kiosztásával történt, amiben felhasználtam Oláh Attila Flow kérdőívét (Oláh, 2005, 141 – 143. o.) és 26 jelzőt a Flow állapot kifejezésére (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001, 22. o.) melyek megbízhatóak és érvényesek. E mellett feltettem még pár demográfiai kérdést, nemre, korra, lakhelyre és motivációra vonatkozóan. Három alkalommal látogattam meg a kézilabdásokat és a hip-hop táncosokat edzés közben. Kitöltés előtt ismertettem, hogy a kutatásban résztvevőket nem fogom tájékoztatni az eredményről, csupán tanulmányi munkám elkészítéséhez járulnak hozzá a kérdések megválaszolásával és, hogy a kitöltés anoním módon történik. A kérdőív kitöltése körülbelül 5-7 percet vett igénybe. Mivel papíralapú kérdőíves módszert választottam az eredmények megszerzéséhez így a feldolgozásuk több időt igényelt. Az adatok feldolgozása SPSS 20.0 programcsomaggal történtek.

Napjainkban egyre inkább terjed az a nézet, hogy az egyes pszichológiai modellek nem univerzálisak, hanem mindig az adott kulturális környezetben értékelendők és a kultúra befolyásolja is azokat. Ebből következően pontosan körül kell határolnunk a kutatást: esetünkben a magyar fiatalok flow állapotát vizsgáltuk (Balogh, 2012).

3. EREDMÉNYEK:

A 26 flow jellemző kiértékeléséből azt lehet megállapítani, hogy a hip-hop táncosok közül a legtöbben (49) a „semmi sem számít” kifejezéssel jellemezték magukat tánc közben. A kézilabdásoknál viszont a koncentrációt karikázták be legtöbben (60). Ebből leszűrhető, hogy a tánc tényleg egy önfeledt állapotot eredményez és a kézilabdázás maga pedig nagyon nagy koncentrációt és odafigyelést igényel. A koncentráció viszont megjelenik a táncosok értékelésében a második legtöbb szavazatot elért helyen (42), ami azt jelenti, hogy a tánc is nagy koncentrációt igényel, a táncmozdulatok helyes végrehajtása miatt. Kézilabdásoknál a teljes összpontosítás kapta a második legtöbbet (48), ami a sikeres dobásokhoz, gólokhoz, pontos passzokhoz elengedhetetlenül fontos. A teljes összpontosítás megint csak megjelenik magas létszámmal (39) a táncosoknál, de csak a harmadik helyen. Ebből következtetve mindkét sportág üzésénél fontos ez a két képesség, ha sikeresek akarnak lenni, hogy „ott” legyenek testileg és lelkileg, valamint csak arra tudjanak koncentrálni, amire éppen kell a

verseny közben, tehát elengedhetetlen a koncentráció és a teljes összpontosítás. Kézilabdásoknál az erő kapott még sok szavazatot (32). Ez áll a harmadik helyen (lásd 1. diagram).

Oláh Attila flow kérdőíve 9 kérdésből állt, 3-3-3 kérdés 3-3-3 érzelmi állapotra vonatkozóan (flow, unalom, szorongás). A kérdéseket 1-től 5-ig lehetett értékelni, ahol az 5-ös volt a teljes egyetértés. A „szeretem az ilyen alkalmakat” kérdésre a táncosok majdnem hogy maximális (5,00) pontot adtak mivel átlagosan 4,93 lett, a kézilabdásoknál pedig 4,53. A kézilabdások eredménye is elég magas ahhoz, hogy kimutatható legyen a flow állapot a kézilabdások körében is (lásd 2. diagram).

A flow-ra, unalomra és szorongásra adott válaszokat külön vettem. Egy érzelmi állapothoz 3 kérdés tartozott és így a maximálisan elért pontszám 15 lehetett, ami a teljes egyetértést jelenti. A táncosoknál a flow volt magasabb, az unalom és szorongásra adott válaszokból pedig kiderült, hogy a kézilabdásoknál volt magasabb ezeknek az értéke. Tehát a kézilabdában több szorongás, feszültség, nagyobb ütések és néhai erőszak van jelen egy edzés vagy mérkőzés alatt, ami a flow-t gátolhatja, de nem zárja ki annak lehetőségét, hogy a sportoló átélje az áramlat élményét (lásd 3. diagram).

Jobban lebontva a flow-ra adott válaszokat, megnéztem, hogy a 70 hip – hop táncos közül 23-an adtak a 3 kérdésre 15,00-as átlagot, tehát a maximálisan elérhető pontszámot. 21 táncos adott 14,00-as választ, 15 táncos 13,00-as választ, 7 táncos 12,00-as választ, 3 táncos 11,00-as választ és 1 ember adott csak 10,00-as választ, ennél kevesebb pontszámot nem is adtak. A kézilabdásoknál kicsit másképpen alakultak az eredmények. 22 kézilabdázó adott 13,00-as választ, 12 adott 12,00-as választ, 10 – 10 adott 11,00-as és 14,00-as választ, 8 adott 10,00-as választ és 4 ember adott maximális pontot, azaz 15,00-at és 4 ember adott 9,00-as választ is, ennél alacsonyabb érték nem volt (lásd 4. diagram).

Az unalomra adott válaszoknál a táncosok közül 42-en elég kevés értéket adtak, mindössze 3,00-at, ennél alacsonyabb értéket nem is adtak. A kézilabdásoknál is a legtöbben 33-an a 3,00-as választ adták és náluk se született alacsonyabb érték. Az itt elért maximális érték a 6,00-as és a 7,00-as értékek voltak, de a táncosoknál csak 2 ember, a kézilabdásoknál pedig csak 9 ember adott ilyen értékeket a kérdésekre. Ebből kimutatható, hogy mindkét sportra kevésbé jellemző az unalom (lásd 5. diagram).

A szorongásra adott válaszoknál a táncosok elég alacsony értékeket adtak, a 3,00ás, 4,00ás és az 5,00ás értékek a jellemzőek. 70 táncosból 27-en adtak 3,00ás átlagot, tehát a legtöbbször nem érez szorongást tánc közben. A kézilabdásoknál elég változóak a válaszok. Legtöbbször a 5,00ás értékeket adták, aztán a 4,00ás értékeket, de voltak 7,00ás, 8,00ás és 9,00ás értékek is amiket a táncosok nem is adtak. Ebből kiderül, hogy a szorongás inkább a kézilabdázásra jellemző (lásd 6. diagram).

Kíváncsiságból utána jártam még annak is, hogy milyen korreláció van a flow és az idegesség között, vagyis az idegesség, stressz gátolja-e a flow kialakulását. A korreláció negatív lett, ami által beigazolódik, hogy a flow eléréséhez nyugalom szükséges és a szorongás és unalom érzése gátolja a kialakulását, de nem zárja ki teljesen (lásd 7. táblázat).

4. MEGBESZÉLÉS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK:

Kiskorom óta hip-hop táncolok és, azóta sem hagytam abba és csak is pozitív hatása van rám. Később, elkezdtem kézilabdázni is, ami szintén magával ragadt, de itt érték már negatív élmények is a meccsek során, amiről tudjuk, hogy a flow-ra nem jellemző.

A flow-t Csíkszentmihályi (1991) fogalmazta meg először. Magyarul áramlatot jelent és egyik legfontosabb jellemzője, hogy autotelikus élmény. A flow eredője egy ún. KK egyensúly, ami a képességek és készségek egyensúlyát jelenti. Fontos a sportolók számára a flow érzése, mert a flow-t kísérő lelkiállapot tendenciaszerűen arra készíti a sportolót, hogy érje el teljesítőképessége felső határát (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001).

Áttekintettem az előzetes nemzetközi és magyar kutatásokat a táncról és a kézilabdázásról, Karageorghis (1999) nagyon sok kutatást végzett a flow-al, és a zene és flow kapcsolatáról. Balogh (2012) pedig a kézilabdásokat vizsgálta, de nem találtam választ arra, hogy a táncban milyen szintű lehet a flow, illetve a kézilabdázásban jelen van – e és milyen szinten, majd, hogy ezek között van – e szignifikáns különbség? Feltételezem, hogy a táncban sokkal magasabb a flow érték, mivel egy kötetlen, nagy mozgáskiterjedéssel végrehajtott mozgás, ami zenére történik. A kézilabdázás csapatsport, ami szerintem nehezebbé teszi a pozitív élmény kialakulását, mert több dolognak is meg kell felelni egyszerre. Ezek mellett feltételezem még, hogy a verseny hip – hop táncosok és az igazolt kézilabdázók többsége a tevékenység végzése közben képesek „flowba” kerülni, de szignifikáns különbség van a mértékük között.

A személyesen kiosztott három oldalas kérdőíves módszert választottam a kutatás végrehajtásához. 70 kézilabdázó és 70 hip-hop táncos töltötte ki. A kérdőívben felhasználtam Oláh Attila Flow kérdőívét és 26 jelzőt a flow állapotra Jacksontól és Csíkszentmihályitól. Ezek mellett még egy-két demográfiai kérdést is feltettem az elején. Név nélkül történt a kitöltés és a kapott adatok összegzése az SPSS 20.0 programcsomaggal történt.

A kapott eredmények szépen kimutatják és alátámasztják, hogy a hip-hop táncban magasabb szinten van jelen a flow, mint a kézilabdásoknál. A hipotézisem beigazolódott, valójában szignifikáns különbség van a két sportág flow értéke között. A táncban evidens, hogy hamar kialakul a táncosban ez az önfeledt érzés, mivel a mozgás zenére történik, ami alapjába véve segíti ezt, viszont azok mellett, hogy a kézilabdában rengeteg ütés, lökdösődés és erőszak van jelen, mégis kimutatható egy magasabb flow érték, ami ugyan alacsonyabb a tánchoz képest, de mégis jelen van és ösztönzi a sportolókat az újabb átélésére, így érve el eredményeket.

BIBLIOGRÁFIA:

Attila Szabó (2010): *Exercise Addiction: A Symptom or a Disorder?* Hauppauge, New York: Nova Science Publishers.

Attila Szabó, László Balogh, Zoltán Gáspár, Márk Váczi and Júlia Bösze (2009): The Effects of fast- and slow-tempo music on recreational basketball training, In.: *International Quarterly of Sport Science*, vol 2. 2010. október 11. http://www.iqss.eu/issue/20092/1_szabo_et_al_IQSS_2009_2.pdf

Balogh László (2012): A nemzetkarakterológiától a kulturális sportpszichológiáig - új (?) kihívások a globalizálódó sportban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2012/2. sz. 20.

Balogh László, Tokodi Margaréta, Szilágyi Nóra, Kiss Gábor és Keresztes Noémi (2012): Az edzőről észlelt ideális és reális kép a játékosok szemszögéből két, első osztályú sportcsapat vizsgálatánál Chelladurai modellje alapján. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2011/ 46. sz. 20.

Costas I. Karageorghis (1999): Entering „The Zone”: A Guide for Coaches, In.: *The Sport Journal*, vol 2. num 3. 2012. október 10. <http://www.thesportjournal.org/article/entering-zone-guide-coaches>

Costas I. Karageorghis és Peter C. Terry (1997): The psychophysical effects of music in sport and exercise: a review, In.: *Journal of Sport Behavior*, vol 1. num 2.

Costas I. Karageroghis and Peter C. Terry (1998): Music and Flow State. In: Costas I. Karageroghis (1999): Music in Sport and Exercise: Theory and Practice, In.: *The Sport Journal*, vol 2. num 2. 2012. október 11. <http://www.thesportjournal.org/article/music-sport-and-exercise-theory-and-practice>

Csikszentmihályi Mihály (1991): *Flow, az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Jackson Susan A. és Csikszentmihályi Mihály (2001): *Sport és Flow*. Vince Kiadó, Budapest.

Juri L. Hanin (1980): Emotions and Athletic Performance: Individualized Zone of Optimal Functioning, In.: *Essential readings in sport and exercise psychology*. 2012. november 7. <http://books.google.hu/books?id=IE6IMsDFhwC&pg=PA56&lpg=PA56&dq=hanin'+izof+m odell+magyar&source=bl&ots=dsaKVexRLm&sig=v9BVxIfxL0EMiXqInZ3WJAWJGjE&hl=hu&sa=X&ei=DYuiULznA8TLswaayYCwDA&ved=0CEAQ6AEwBQ#v=onepage&q=hanin'%20izof'%20modell%20magyar&f=false>

Kaán Zsuzs (1998): *Egyetemes tánc történet I.: A táncművészet története az őskortól a XIX. század végéig*. Nemzeti Tankönyv kiadó, Budapest.

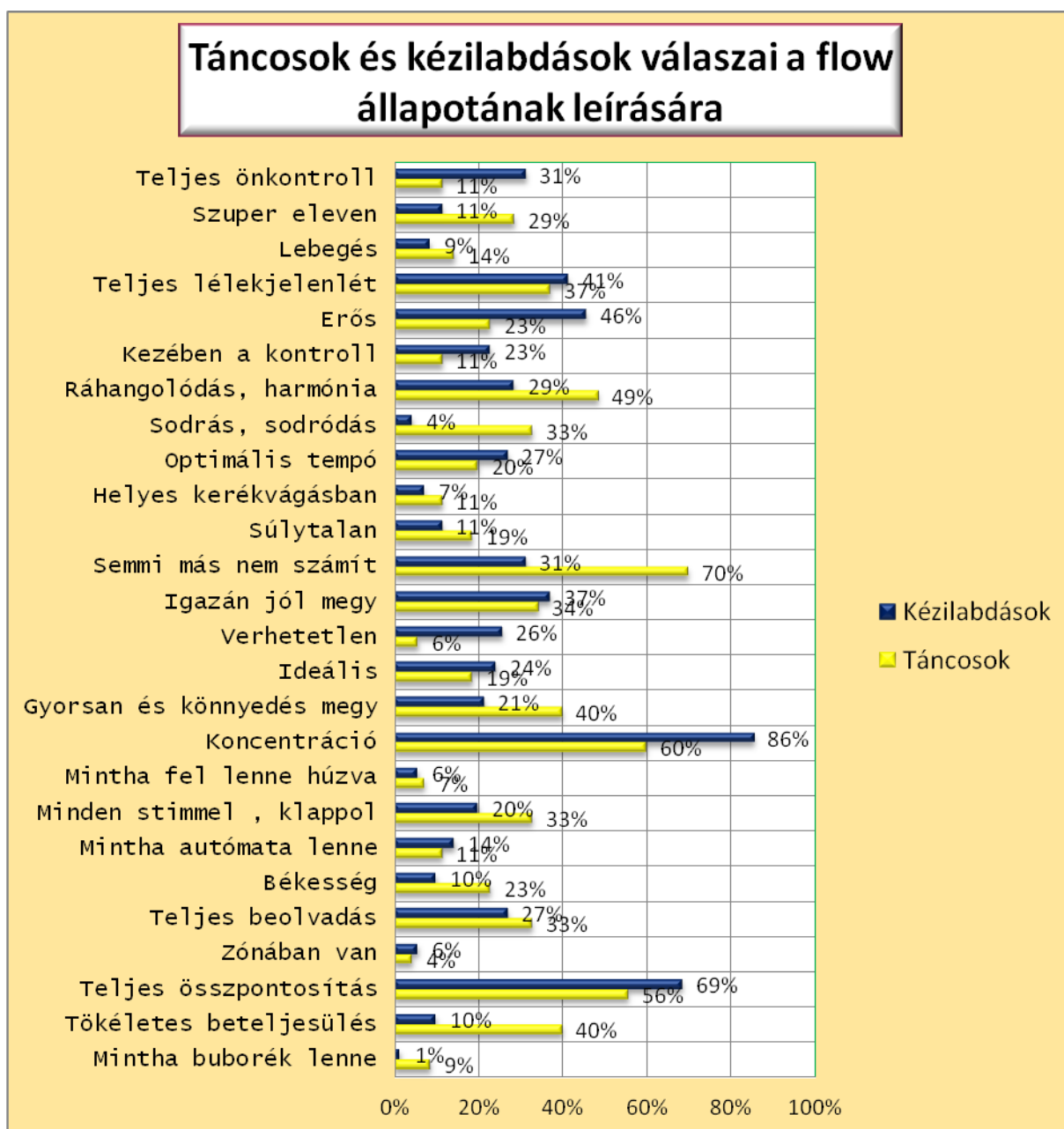
Kristóf László, Gál László, Csillag Béla és Tóth Julianna (1999, szerk.): *Sportjátékok II. Sportjátékok elmélete és módszertana, kézilabdázás és röplabdázás*. Nemzetközi Tankönyv kiadó, Budapest.

Oláh Attila (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest.

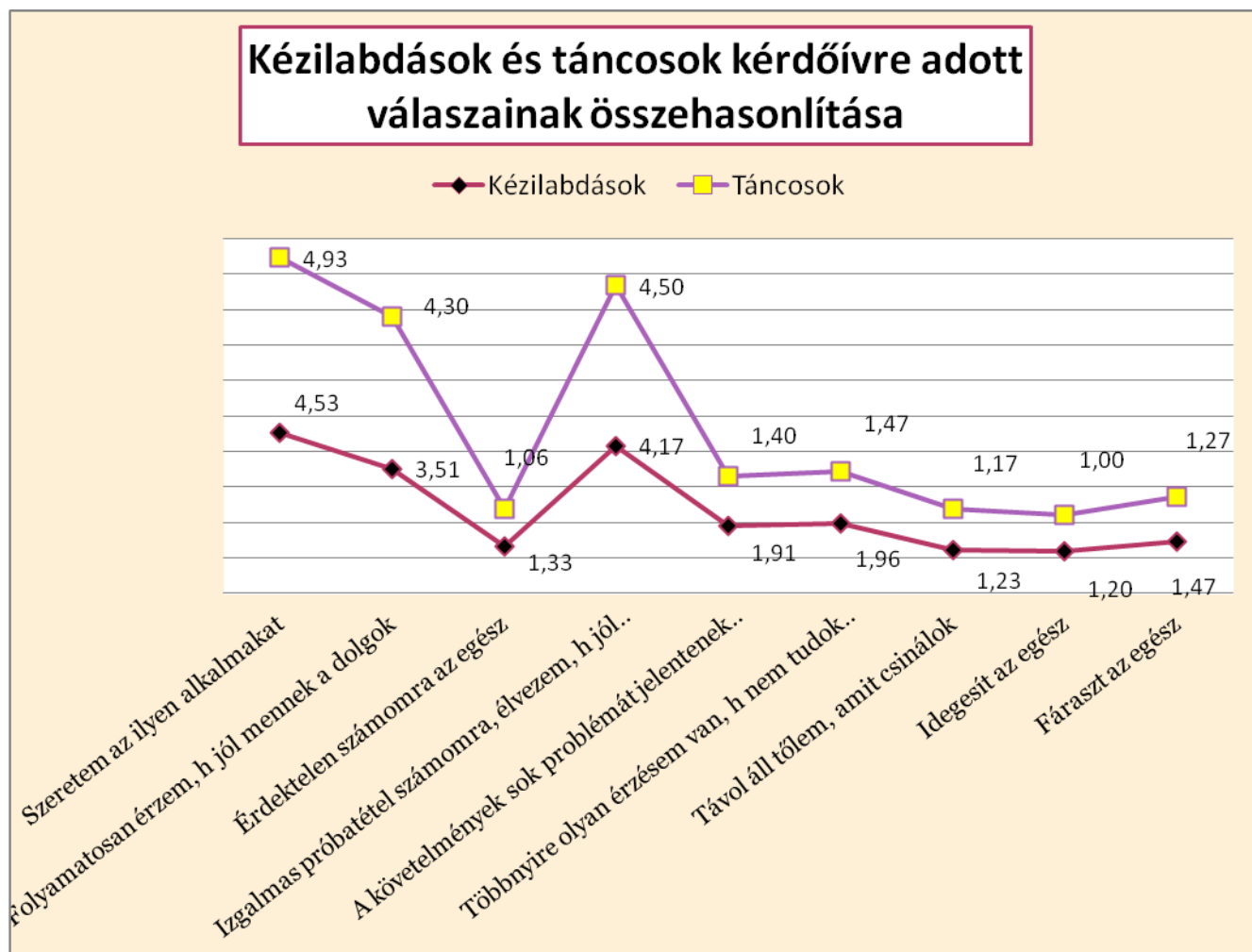
Papp-Váry Árpád Ferenc (2003): A hip-hop marketing. *The Mercury News*, 2003/3. sz. 131 – 139.

Szilágyi-Nagy Ildikó (2009): A semleges test. A neutrális test elve és a flow alkalmazása amatőrök és fél profik táncoktatásában. *Iskolakultúra*, 2009/1-2. sz. 75 – 87.

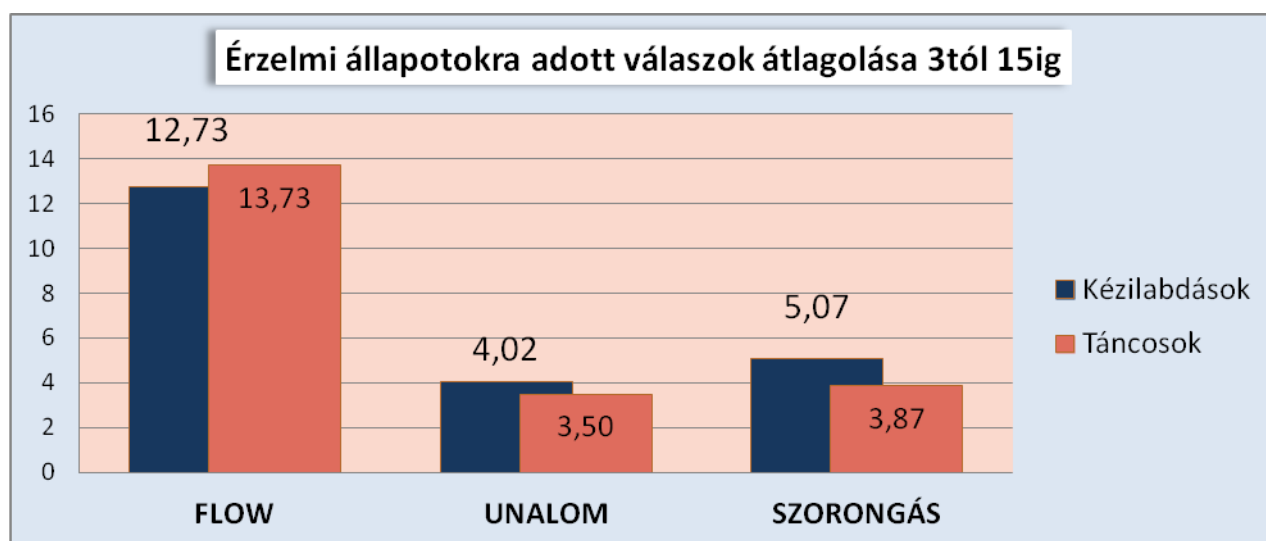
Melléklet:



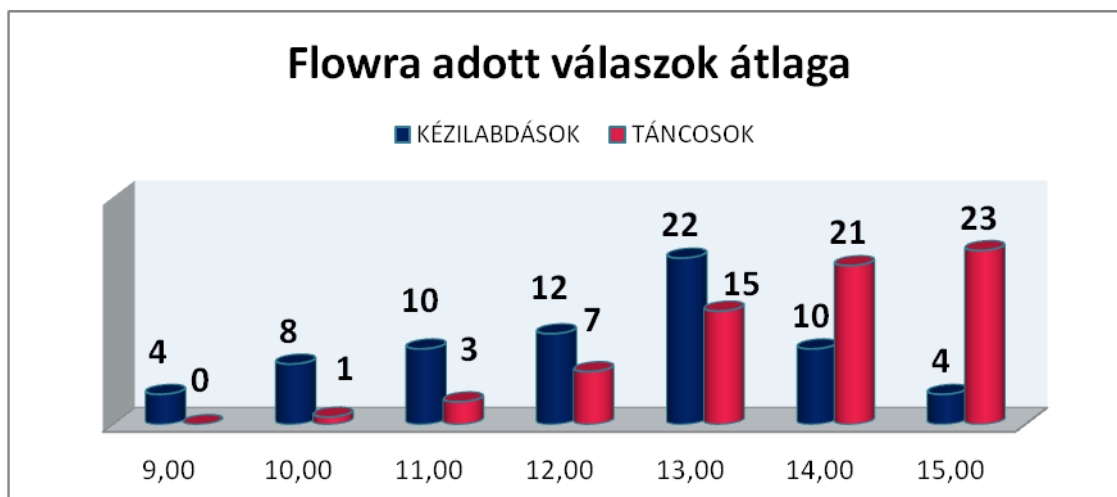
1. diagram: Táncosok és kézilabdások válasza a flow állapotának leírására.



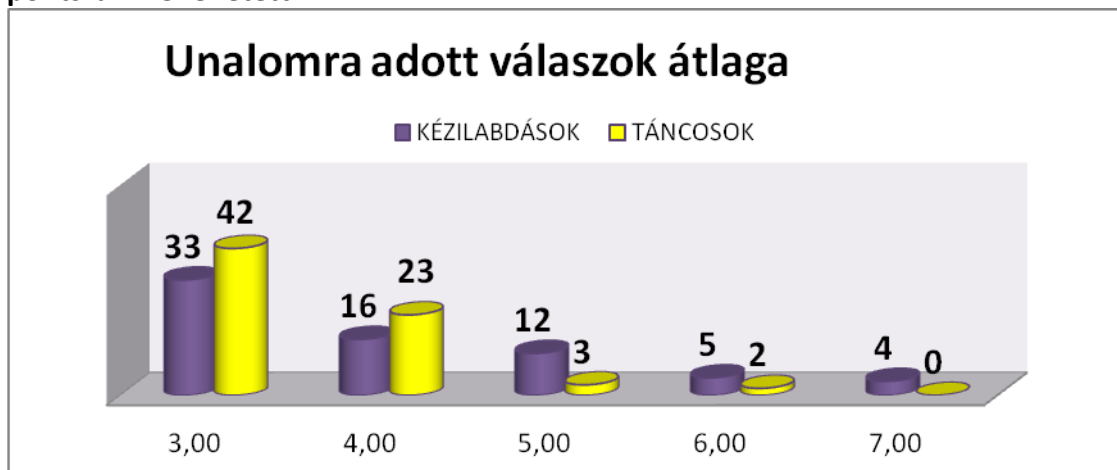
2. diagram: Kézilabdások és táncosok kérdőívre adott válaszainak összehasonlítása, átlagolása.



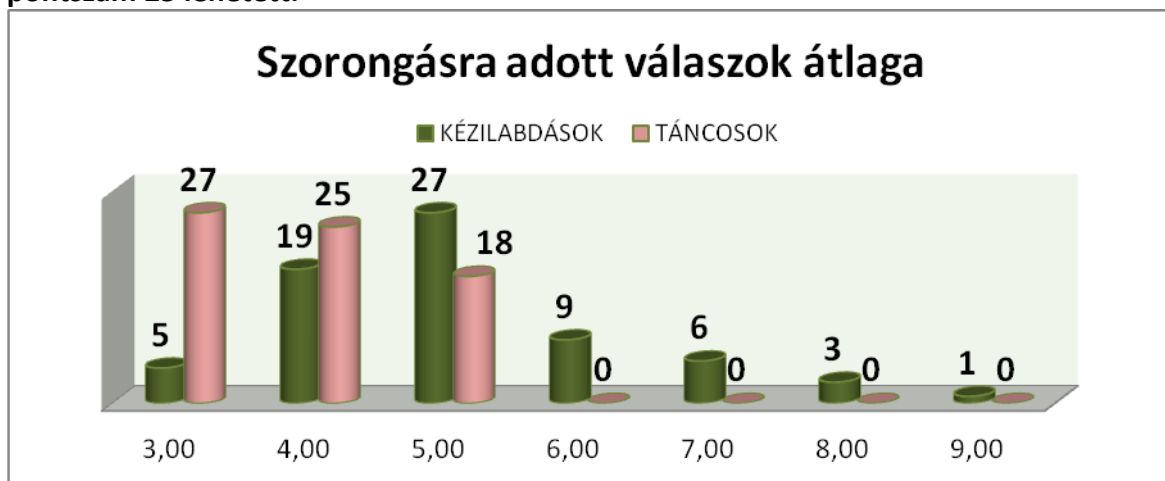
3. diagram: A három érzelmi állapotra adott válaszok átlagolása külön - külön, ahol a maximális pont 15 lehetett.



4. diagram: Flow-ra adott válaszok lebontásának átlagolása, ahol a maximális elért pontszám 25 lehetett.



5. diagram: Unalomra adott válaszok lebontásának átlagolása, ahol a maximális elért pontszám 25 lehetett.



6. diagram: Szorongásra adott válaszok lebontásának átlagolása, ahol a maximálisan elért pontszám 25 lehetett.

1. táblázat: Korrelációs vizsgálat a flow és az öt gátló idegesség között.

Correlations			
		idegesít	flow
Idegesít	Pearson Correlation	1	-,460 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	70	70
Flow	Pearson Correlation	-,460 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	70	70
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			