

XXXII. OTDK

Testnevelés és Sporttudományi Szekció

Flow a játékvezetésben

Miért lettem játékvezető?

OTDK dolgozat

Készítette: Brezovai Zoltán Árpád

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés	1
Érzelmi állapotot befolyásoló tényezők.....	3
Célkitűzés	5
Kutatás kérdései.....	6
Hipotézisek	6
Anyag és módszer	7
Eredmények	8
Következtetés.....	10
Összefoglalás	12
Irodalomjegyzék	14
Mellékletek	16

Bevezetés

Azért választottam ezt a témát, mert a sport az életem része már kiskorom óta. Igaz a játékvezetést 2008-ban kezdtem el, azonban a labdarúgó múltamból sokat tudtam kamatoztatni játékvezetés terén. Az ifjúsági csapatban megkaptam a kapitányi karszalagot, így akkor éreztem először a vezetés adta terhet, illetve lehetőséget is. A játékvezetés egy komplex dolog. Sok befolyásoló tényezővel. Azok az emberek, akik kint vannak egy mérkőzésen akarataik ellenére is befolyásolják a játékvezető tevékenységét. Miért komplex a játékvezetés? Fontos hogy meglegyenek a játékvezetőkben a vezetői ambíciók, jól tudjanak kommunikálni és nem mellékes, hogy valamennyire tudat alatt, vagy tudatosan alkalmazni tudják a pszichológiát. A játékvezetőknek folyamatos stressz vagy szorongást kiváltható helyzetekben kell részt venniük, hiszen nincs jó döntés. Az egyik csapatnak mindenféleképpen rossz lesz. Ezért szeretném megtudni, hogy a játékvezetők mennyire élveznek egy meccset, amikor egy csapatként dolgoznak az adott mérkőzésen. Jogos lehet a kérdés, hogy ki az akkor, aki a játékvezetői hivatást választja, mi motiválja, miért csinálják mégis ennyien? Játékvezetőkről nem beszélnek a mérkőzéseken, csak ha valami probléma adódik, vagy nem vesz észre valamit. Pedig ha jobban belegondolunk, a játékvezetés is egy sport. Aki elmegy játékvezetőnek tisztában van azzal, hogy az élet többi területén sok lemondással jár. Hivatás tudat kell ehhez a sporthoz. Van, hogy egész hétvégén nem vagyunk otthon a családdal, vagy születésnapokat hagyunk ki, mert tudjuk, hogy kötelességünk van. A kötelességhez hozzájárul a fittségi, elméleti tesztek, ahol minimum 90%-ban kell teljesíteni és a továbbképzések, ahol a részvétel kötelező. A motiváció a sport iránti szeretet, és az élmény, amit átélhetünk. Felmerül a kérdés, hogy az élmény, amit átélünk meccs közben, elérheti valóban a flow élményt ebben a komplex „csapatsportban”?

Hewstone (1995) szerint azok a személyek, akik sok időt töltenek együtt, tehát fizikailag is közel vannak egymáshoz, hajlamosak „összekapcsolódni”. A játékvezetésben a játékvezetők és asszisztensek, ellenőrök sok közös programon vesznek részt. Egy kisebb fajta szubkultúrát alakítanak ki, hiszen minden keretnek vannak összetartó továbbképzései, táborai, edzései, amivel fejlődik a csapat.

Az Állami Foglalkoztatási Szolgálat (2008) megfogalmazásában a játékvezető igen általános megnevezés, hiszen ahány sportág annyi játékvezető és más-más feladatkörrel. Szakemberek szerint a játékvezetők érvényt szereznek a játékszabályoknak és biztosítják a

játéktéren és nézőtéren a mérkőzés sportszerű lebonyolítását. A játékvezetők erkölcsileg és fegyelmileg felelősek a verseny igazságos és pártatlan lebonyolításáért.

A játékvezetés tehát komplex sport. Azaz állapot, amikor viszont ebbe a komplex csapatsportba belefeledkezünk, minden negatív hatást, befolyásoló tényezők kizárunk magunk körül, és csak a társainkra figyelünk, a közös célunk megvalósítására, azok a percek teszik sokak számára olyan fantasztikus élménnyé a sportot, melyek a játékvezetőtársaikkal és a teljesítményükkel is teljes összhangban vannak (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001).

Csíkszentmihályi Mihály (2010, 14.o.) szerint: „Ezek azok a pillanatok, amelyeket én „flow” – nak neveztem el, mert amikor az emberek arról beszélnek, hogyan éreznek, amikor az életük legizgalmasabb, a legélvezetesebb, gyakran úgy írják azt le, mint egy spontán, erőfeszítés nélküli mozgást, mint egy folyó áramlását”

A Flow-t, azaz a tökéletes élmény pszichológiáját Csíkszentmihályi Mihály a pozitív pszichológia első számú kutatója kezdte el kutatni, a Chicagói Egyetemen. Mára már világszerte ismerik és követik. Csíkszentmihályi Mihály (2010) kutatását cégek próbálták hasznosítani úgy, hogy szórakoztatóbbá tették a feladatkört, a munkahelyi környezetet. Csíkszentmihályi Mihály (2001) kutatást végzett cégeknél, és a kutatásból kiderült, hogy a munkahelyi környezetben hamarabb átéljük a flow áramlatot, mint a szabadidejünkben.

A flow élmény legnagyobb gátló tényezője a szorongás és a stressz. Ezek az érzelmi állapotok mindennaposok. Nem csak a hétköznapi életben vannak jelen, de a sportban is erősen befolyásoló tényező. A túlzott szorongás gyakori jelenség. (Frenkl, 1999). A sportolók félhetnek, hogy hibázni fognak egy mozdulat sorban, egy rossz taktika választásában, azonban tarthatnak magától a versenytől, mérkőzéstől. A legtöbb szorongást kiváltó ok anticipatív jellegű (Gyömbér – Kovács, 2012).

A flow élménnyel sportolók körében kutatást nem sokan végeztek még. Balogh L; Domokos E. (2013) kutatást kimondottan a kézilabdázás és a hip – hop táncosok körében végezték. A kutatásban kimutatták, hogy szignifikáns különbség van a kézilabdázók és a hip-hop táncosok között. Ez azt jelenti, hogy a csapatsportokban is jelen van a flow élmény, valamennyivel kevesebb esélye van átélni, mint az egyéni sportágakban, de képesek a csapatsportban is teljes összpontosítást végezni.

A stressz helyzet mindennaposnak mondható, hiszen stressz helyzetben lévő érzelmi állapotba kerülhetünk a munkahelyünkön, családban, közösségben és a társadalomban is. „...a stressz a szervezet nem specifikus reakciója minden olyan ingerre, amely kibillentí eredeti egyensúlyi állapotából, alkalmazkodásra kényszeríti.” (Selye János – Stressz distressz nélkül, 1976, 25.o.) Ez az inger, ami lehet belső illetve külső inger is, kibillentheti a játékvezetőt is a teljes átélésből, összpontosításból. Belső tényező lehet a szervezetben végbemenő savasodás, ami minden sejtszintű tevékenységet és funkciót akadályoz, a szívünk dobogásától kezdve az agy működéséig. Selye János (1976) megállapította, hogy a külső hatások az *eustressz* fajtái közé tartoznak, amikor a stressz hatás erősítő hatású, megoldhatónak, leküzdhetőnek tűnik. Ilyen külső hatások lehetnek az időjárás, pálya környezete, minősége és a mérkőzés folyamán létrejött atmoszféra.

Érzelmi állapotot befolyásoló tényezők

A kutatásomban három érzelmi tényezőt kell tisztázni ahhoz, hogy megtudjuk átélik-e a labdarúgó játékvezetők a flow élményt mérkőzés során. Kettő gátló tényezőről beszélhetünk, ami akadályozza az élmény átélését, ezek pedig a szorongás és a stressz.

Lovallo (2000) foglalkozott a stressz különböző okaival, illetve a pozitív és negatív stresszel. A *distressz* minden olyan stressz, ami rossz hatással van az emberi egészségre, tevékenységre. Ez az állapot kudarcot jelent elvesztjük a kontrolunkat a testünkkel szemben akár szellemi, akár fizikai állapotra lehet érteni. Negatív emóciókkal párosul, ami a hiába történő erőfeszítések által alakulhat ki az emberekben. Ezek teljes ellentéte, az *eustressz*, ami hétköznapi néven a jó stressz. Meglepő, hiszen a hétköznapi stressz hallatán csak negatív töltésű érzelmeket vált ki. A hiedelemmel ellentétben van pozitív stressz. Az *eustressz* állapotánál siker alakulhat ki, bármilyen tevékenységet is csinálunk, illetve a testünk teljes kontroll alatt van. Amikor aktívak vagyunk stressz hatására pozitív emóciók lesznek jelent foglalkozás közben.

Jaspers (1963) szerint a szorongás egy olyan tárgy nélküli félelem, ami alaptalan. Sokszor össze szokták keverni a félelmet a szorongással, de a lényeges különbség hogy a félelemnek kimutatható oka és tárgya van.

David Lavalee (2004) szerint leggyakrabban hat tényező befolyásolja a szorongást:

- Olyan szorongás, amelynél a személyiség miatt növekedik a félelem az adott helyzetekkel kapcsolatban.
- A verseny/ mérkőzések fontosságának felismerése, amikor átérzi a versenyző/ játékvezető a mérkőzés fontosságát. Minél fontosabb az esemény, annál nagyobb a szorongás.
- Negatív hozzáállás, amiért saját maga képességeit okolja.
- Amikor túl magas mércét állítunk magunkkal szemben fel, és nem tudjuk elérni valami oknál fogva.
- A hibázástól való félelem.
- Versenyekre irányuló félelem, amikor a veszteségből való félelem összeolvad a szorongás érzetével.

Az előbb említett pontoknál figyelni kell tehát arra, hogy a cél megfelelő legyen, elérhető, de ne túl könnyű. Ilyen esetekben a játékvezető küldőnek van nagy szerepe. Akinek ismernie kell minden játékvezetőt ahhoz, hogy tudja, milyen mérkőzések levezetésére képes a játékvezetői delegáció. Mikor optimális számukra a feladat, mikor nem túl nehéz, vagy túl könnyű.

A játékvezetői hármasnak, NBI-ben pedig a játékvezetői hatosnak fizikálisan remek teljesítményt kell nyújtania ahhoz, hogy a meccsen teljes összpontosításban legyen, illetve az esetleges hosszabbítást is bírják. Nem mellékes szempont a szabálykönyv teljes ismerete. Tehát ahhoz, hogy a tökéletes élményt átérizzük, sokszor nehéz fizikai és szellemi aktivitásra van szükség. Azonban ha semmi tényező nem tereli el a figyelmünket az összpontosításról, akkor a cselekedeteink egymás utánisága boldoggá fog tenni minket (Csíkszentmihályi Mihály, 2010).

Csíkszentmihályi (2008) szerint a Flow-nak nyolc jellegzetessége van:

1. Konkrét célok meghatározása és azonnali visszacsatolása.
2. Személyes adottságok összhangban vannak a feladat megoldásával. Nem haladja meg a képességeket az adott feladat, cél.
3. A cselekvés és a tudatosság teljes összehangolása.

4. Csak a tevékenységre való összpontosítás, minden tényező kizárva.
5. Folyamatosan ellenőrizzük magunkat. Képesek vagyunk magunkra figyelni, tudatosan cselekedni.
6. A saját határok átlépése, kitolása. Készség a jobb, nagyobb egységhez való tartozáshoz.
7. Az időérzékelés megváltozik. Percek sokszor óráknak tűnnek, az idő gyorsabban telik.
8. Ha a többi pont egyike is megvalósul, már magában örömet okoz a cselekvést tehát azért csináljuk, mert jólesik.

A szorongást és a flow pontjait összehasonlítva megállíthatjuk, hogy a két érzelmi állapot ellentétesen hatnak az emberre.

Az *optimális zónában* a sportoló jól teljesít. Ha kitér a sportoló ebből a zónából akár az alacsonyabb zónába esik, akár a magasabb zónába, a teljesítmény mindenféleképpen visszaesik, romlani fog. A játékvezető szempontjából azért fontos a flow állapotot elérni, mert akkor tud a legjobban teljesíteni. Ha a flow állapotában van a játékvezető, akkor az optimális zónában tevékenykedik, ezáltal a legjobbat tudja kihozni magából. Yuri Hanin (1980) IZOF modelljében azokat a kutatási következtetéseket mutatja be, ahol minden sportolónak van optimális zónája. Minden sportolónak egyéni optimális zónája van, és a cél az, hogy ezt megtaláljuk és megtartsuk az állapotot. Balogh László (2014) előadásában fejtette ki, hogy a sportban az optimális zónát a jelenben kell elérni, hiszen az adott mérkőzésen, versenyen akkor és ott kell megmutatni, mire vagyunk képesek. Ki kell zárni magunkból a szorongás és a stressz érzését. Ezeket külső és belső segítséggel is elérhetjük. A lényeg, hogy az optimális zónában nincs helye olyan érzésnek, állapotnak, ami negatívan hat a személy teljesítőképességére. Verseny, mérkőzés közben csak az adott speciális célra kell törekednie. Ezt a célt kell meghatározni, és arra összpontosítani teljes mértékben. Ebben az esetben a sportzóna az, ahol a játékvezető teljesít. Ekkor összpontosít csak a mérkőzésre és nem a körülötte lévő több száz, vagy ezer nézőre, játékosokra, edzőkre, hanem arra, hogy élvezze és megtegyen mindent azért, hogy a legjobban teljesítsen a mérkőzésen.

Célkitűzés

Flow élményt még nem kutattak labdarúgó játékvezetőknél. Korábbi kutatásokban a szorongás, mint különböző gátló tényezőről esett már szó. A flow élmény létrejöttét erősen akadályozhatja a szorongás. Kutatásom célja, hogy a következő kérdésekre, felvetésekre megtaláljam a választ.

Kutatás kérdései

1. A labdarúgó játékvezető képes-e mérkőzés során átélni a Flow áramlatot?
2. A tapasztaltabb játékvezetők hajlamosabbak-e a Flow áramlat átélésre, mint akik még újoncok?
3. A különböző osztályokban milyen szintű az áramlat?
4. A magasabb osztályban működött játékvezetők, akik most alacsonyabb osztályban működnek, könnyebb-e elérni nekik a Flow áramlatot, mint azoknak, akik most vannak a számukra legmagasabb osztályban?
5. A szorongás a Flow-hoz képest milyen arányban van?

Hipotézisek

Hipotézis 1.

A labdarúgó játékvezető képes átélni a Flow élményt, azonban nehezebben jön létre, mint a többi sportolónál. Az egyéni sportokban jönnek létre a legkönnyebben, hiszen ott nem kell figyelni a csapattársakra, mint befolyásoló tényezők. A csapatsportban már nehezebben jön létre az áramlat, azonban korábbi kutatások alátámasztják, hogy ugyanúgy valóságos az élmény csapatsportban, mint egyéniben. Balogh L; Domokos E. (2013) vizsgálata alapján a kézilabdázás, mint csapatsport létrejöhet a flow élmény, igaz kisebb mértékben, de átélhető. A csapat sportokban is sok összetett dolog van, amire figyelni kell. A kézilabdázásban figyelembe kell venni a csapattársak helyzetét, az ellenfelek helyzetét és a szabályok betartását is. A játékvezetés is egy ehhez hasonló komplex rendszer, hiszen sok külső körülmény van, ami megzavarhatja a teljes pozitív átélést és a belső tényezők elvonhatják a figyelmet az összpontosításról: fizikai állapot, a játékosok helyzete, szabály ismeret betartatása, az asszisztens kollegákkal való látáskapcsolat mérkőzés közben.

Hipotézis 2.

A kutatásom második kérdésében a véleményem, hogy a tapasztaltabb játékvezetők könnyebben elérhetik az áramlatot. A tapasztalat nagy előny az élet más területén is, így szakmai téren is. A rutinos játékvezetőknek könnyebb már a mérkőzés folyamán a dolguk, mert nem vesznek el a részletekben, így könnyebben át tudják adni magukat az élvezetnek a meccs hevének és boldogságnak, amit a mérkőzés adhat egy játékvezetőnek.

Hipotézis 3.

Magyarországon általában a labdarúgásban megkülönböztetünk országos szintet és megyei szintet. Az országos bajnokságot három osztályra oszthatjuk fel, míg a megyei bajnokságokban akár négy osztályt is megkülönböztetünk. Megyében az osztályok felosztása

az adott igazgatóságon múlik, hogy hány osztályra bontja a bajnokságokat. Általában azért négy osztálynál több nem nagyon szokott lenni.

Tapasztalataim szerint, egy mérkőzés sokban függ attól, melyik osztályban van. Hiszen minél alacsonyabb az osztály annál kevésbé művelik profi szinten a sportot. Ezáltal sokkal több az olyan tényező, amire oda kell figyelni a körülmények miatt. A játékvezetőnek nehezebb a dolga, hiszen a szabályok betartatása alacsonyabb osztályban nagy erőfeszítések árán lehet. Ezek a befolyásoló hatások elterelhetik a játékvezetőt a teljes boldogság átélésére, mert állandóan a játékosokkal kell küzdeni és nem tud teljesen összpontosítani a folytonos reklamálások miatt.

Hipotézis 4.

Azok a játékvezetők, akik magasabb osztályban működtek könnyebben elérhetik a Flow élményt, hiszen már megjártak olyan osztályt ahol ennek az állapotnak az elérése nehezebb. Sokkal több ott a követelmény, másabb a külső környezet, amik befolyásolhatják az állapot elérését. Azok a játékvezetők, akik most vannak a legmagasabb osztályban ahol működnek az eddigi karrierjük során, nekik nehezebb lehet a megfelelés és az új környezet miatt.

Hipotézis 5.

Feltételezem, hogy a flow élmény elérhető a játékvezetőknél a mérkőzés folyamán úgy, ahogy a szorongás is megjelenhet. Véleményem szerint, aki ezt a hivatást választja, annak az embereknek nagyobb számban eredményez olyan élményt a meccs, hogy semmi más nem számít, csak a tökéletes beteljesülés. A szorongás kisebb százalékban jelenhet meg ezáltal, hogy olyan a hivatás, ami boldogsággal tölti el.

Anyagok és Módszerek

A vizsgálati személyek a jelenleg aktív játékvezetők Magyarországon. A kutatás kísérleti csoportja (N:229), ebből (n:15) nő és (n:214) férfi. Az átlag életkor a kitöltött játékvezetőknél 31,21 volt (S.D. 9,96). Véletlenszerű mintavétellel történt a kutatásom. A kutatási módszer kérdőív volt, amit eredetileg e-mailben szerettem volna kiküldeni, azonban a Magyar Labdarúgó Szövetség Játékvezető Bizottságával konzultálva arra a döntésre jutottam, hogy online kérdőívvel küldöm ki a kérdőíveket. Több megyével konzultáltam, akik segítségemre voltak, és egy a megyében használt címlista segítségével minden játékvezetőhöz eljutott az országban a kérdőív. A kérdőíveket kiküldtem a megyei küldőknek. Ezeket Ők a saját megyéiknek kiküldték, én pedig az országos keretnek. A kérdőívek visszaérkezése 3

hónapot vett igénybe. Az elején kevés visszajelzést kaptam, azonban november és december hónapban mindennapos volt a kitöltött kérdőívek visszaküldése számomra. Összesen 249 kérdőív jött vissza. Volt 20 olyan kérdőív, amiket nem lehetett feldolgozni, mert vagy több választ adott meg a kollega, vagy nem töltötte ki az alábbi pontokat. Több kérdőív a 20-ból, sajnos azért nem került feldolgozásra, mert ellenőr kollegák voltak, és a kutatásom pedig a jelenleg aktív játékvezetőkéről szól. Az online kérdőív nem volt kötelező senki számára sem a kitöltése, így tehát rétegzett véletlenszerű mintavétel történt. A kutatási módszerem egy két oldalas kérdőív kiküldésével történt, amiben felhasználtam Oláh Attila rövidített Flow kérdőívét (Oláh, 2005, 141-143.o.) .A kérdőívem első oldalán demográfiai kérdéseket tettem fel nemre, korra, lakhelyre, játékvezetésre vonatkozóan. Fontos volt, hogy a demográfiai kérdéseknél játékvezetésre vonatkozó kérdések is legyenek, hiszen a későbbiekben összehasonlító statisztikát végeztem az újonc – tapasztalt játékvezetőkkel, illetve a jelenleg legmagasabban kvalifikált játékvezetők és a már korábban magasabb osztályban működő játékvezetőknel. A kérdőívemet online, google docs felületen kezeltem. Az összeállított kérdőívem teljes anonimitást biztosított, nem kérdezett rá olyan személyes dolgokra, amik ezt felfedhették volna. A kérdőív kitöltése összesen 4 percet vehetett igénybe, saját tapasztalatra alapozva. Az IBM SPSS Statistics v20 program segítségével elemeztem a kérdőíveket, és összehasonlítottam a kialakított csoportokat.

Eredmények

A kutatásom alapjául szolgáló Oláh Attila rövidített flow kérdőívében összesen 9 kérdés van. A kérdések felosztásában 3 szorongásra vonatkozó, 3 unalomra és 3 a flow áramlat átélésre szolgáló kérdés van. A kérdéseket 1-től 5-ig lehetett értékelni, így egy állapotra maximum 15 ponttal lehetett értékelni. 1 pont volt a „legkevésbé értek vele együtt”, az 5 pontos válasz volt a „teljesen egyetértek” az állítással.

A „szeretem az ilyen alkalmakat” kérdésre átlagban a sporttársak átlagosan 4,38 lett, a „folyamatosan érzem, hogy jól mennek a dolgok” kérdés átlaga pedig 3,93 lett. A két kérdés mellett a harmadik flow-ra vonatkozó kérdésre az „izgalmas próbatétel számomra, és élvezem, hogy jól tudom csinálni, amit kell” átlagban 4,41 lett. Az eredmény megmutatja, hogy a játékvezetők képesek a flow áramlat átélésre meccsvezetés közben. Azonban láthatjuk, hogy a „folyamatosan érzem, hogy jól mennek a dolgok” kijelentésre lett a legkevesebb az átlag. Ez megmutatja, hogy a játékvezetőknel mérkőzés közben nem érzik mindig azt, számukra megfelelő mérkőzésen vannak. Ez lehet attól, hogy nincs azonnali visszacsatolás

(feedback), csak a mérkőzés végén tudják meg az értékelést az ellenőrök illetve videók segítségével, ezáltal nem tudják biztosra, hogy jól alkalmazzák ismereteiket a mérkőzés folyamán. (lásd 1. diagram)

A kutatásomban külön vettem az állapotokra adott válaszokat és ezeket átlagoltam. Ebből kiderült, hogy a flow-nál a maximálisan elért 15 pontból átlagban 12,72 lett, unalomnál a maximális 15 pontból 3,84 lett, a szorongásnál a maximum elért 15 pontból 4,31 lett. Kimagasló a flow-ra leadott válaszok átlaga, ami a szorongás követi és közel 1/3 pontot kapott a flow-hoz viszonyítva, és az unalom elenyésző ebben a hivatásban, azonban közel jár a szorongáshoz. (lásd 2. diagram) Korábbi kutatásoknál ez az átlag csapatsportoknál közel azonos a kutatásomban lévő eredménnyel. A különbség elenyésző.

Tapasztalt és újonc játékvezetőknek az érzelmi állapotát hasonlítottam össze. Számomra a tapasztalt játékvezető az, aki már több mint 3 éve játékvezető és folyamatosan működött ez idő alatt. Nekik már közel 100 meccs van a hátuk mögött. Egy szezonban 30 mérkőzés van, és folyamatos foglalkoztatás során 90 mérkőzésen biztos működhetett három szezon alatt. Újonc játékvezetők számomra azok a kollegák, akik 3 vagy 3 évnél korábban vizsgáztak, ezáltal nem rendelkezik kellő tapasztalattal. A tapasztalt játékvezetők 141 fő, ebből (n:134) férfi nő (n:7). Az újonc játékvezetők csoportja 88 fő, ebből (n:8) nő, (n:80) férfi. A tapasztalt játékvezetők átlagban 12,29 ponttal (S.D. 1,91) alkalmasabbak a flow-ra, mint az újoncok 12,98 ponttal (S.D 1,55). Az újoncok viszont kevésbé hajlamosak a szorongásra és az unalomra mérkőzés közben. Az eredmény a flow élménynél erősen szignifikáns eredményt hozott ($p=0,003$). Tehát látszódik, hogy az újonc játékvezetők hajlamosabbak a flow élmény átélésére, hiszen nekik még új ez a szakma, jobban odakoncentrálnak, hogy mindent észrevegyenek. (lásd 3. diagram)

Az 229 játékvezetőből 120 játékvezető működik jelenleg a saját maga számára legmagasabb szinten. A 120 játékvezetőnek a flow állapotának az átlaga a 15,00-ás maximális pontszámhoz képest 12,55 a pontszám (S.D 1,78). A szorongásra leadott válaszok átlaga 4,38 (S.D 1,39) a maximálisan elérhető 15,00-ás pontszámhoz képest. Az unalom állapot vizsgálatánál a maximális 15,00-ás pontszámból átlagba 3,80 (S.D 1,25) pontszám jött ki statisztikailag. Azok a játékvezetőknek a száma, akik visszakerültek magasabb osztályból 109. A 109 játékvezetőből 7 játékvezető működött NBI-ben, 12 játékvezető NBII-ben, 41 játékvezető NBIII-ban, 31 játékvezető M1-ben, 18 játékvezető M2-ben. A 109 játékvezetőnek a flow állapotának az átlaga a 15,00-ás maximum pontszámhoz képest 12,89 a pontszám (S.D 1,65). Ez azt jelenti, hogy az összehasonlító statisztikában, ami kijött eredmény nem

szignifikáns. A szorongásra leadott válaszok átlaga kisebb, mint az előző csoporté, itt 4,22 (S.D 1,19) a maximálisan elérhető 15,00-ás pontszámhoz képest. Az unalom állapotára adott válasza ennél a csoportnál 3,89 (S.D 1,09) ami nem hozott szignifikáns eredményt a jelenleg a legmagasabb osztályban működő csoportnak az összehasonlításánál. (lásd 4. diagram)

Jobban lebontva a flow-ra és a szorongásra leadott válaszokat, megnéztem, hogy a játékvezetőknel mennyire függ össze a kettő kapcsolata, avagy mennyire gátolják egymást. Az 229 játékvezetőből 30 adott a flow élménynél maximális 15,00 pontszámot a három kérdést összesítve 60 játékvezető 14,00-ás pontszámot, 43 játékvezető 13,00-ás pontszámot, 48 játékvezető 12,00-ás pontszámot, 27 játékvezető 11,00-ás pontszámot, 11 játékvezető 10,00-ás pontszámot, 5 játékvezető 9,00-ás pontszámot, 8,00-ás pontszámot 1 játékvezető, 3 játékvezető 7,00-ás pontszámot, 1 játékvezető 6,00-ás pontszámot értek el. A szorongásnál az értékek elég alacsonyak. A maximális 15,00-ás pontszámból a három kérdést összesítve 73 játékvezető 3,00-ás pontszámot, 66 játékvezető 4,00-ás pontszámot, 61 játékvezető 5,00-ás pontszámot, 15 játékvezető 6,00-ás pontszámot, 6 játékvezető 7,00-ás pontszámot, 6 játékvezető 8,00-ás, 1 játékvezető 9,00-as, 1 játékvezető 10,00-ás pontszámot értek el. Az unalom érzésénél is szintén alacsony pontok születtek, ahogy a fent említett szorongásnál. A minimum elérhető pontszám az erre az érzetre adott válaszoknál 3,00 pont volt, amit 119 játékvezető ért el, ami több mint a vizsgált játékvezetők fele. 4,00 pontot 64 játékvezető, 5,00 pontot 28 játékvezető, 6,00 pontot 11 játékvezető szerzett, 7,00 pontot 2 játékvezető, 8,00 pontot 3 játékvezető, 9,00 pontot pedig 2 játékvezető ért el.

Következtetés

Ahogy néha apró változások elvezethetnek jelentős felfedezésekhez, ugyanígy figyelni kell arra is, hogy a rutin nyújtotta teljesítmények ne kopjanak el (Csíkszentmihályi Mihály, 2009).

Nem kell valakinek hivatásos művésznek, táncosnak sportolónak lennie ahhoz, hogy a test kifejezőkészségét kontrollálni tudja. Számos kutatás állapította meg, hogy átélhető amatőr sportolóknál, táncosoknál is a flow áramlat ugyan úgy, mint a munkában, hivatásban (Csíkszentmihályi Mihály, 2012).

Oláh Attila által validált flow kérdőívét használtam kutatásom során, amit kiegészítettem demográfiai kérdésekkel. Az IBM SPSS Statistics v20-as programmal, az összehasonlító statisztikát el tudtam végezni a különböző csoportok között.

A kérdőívben a kilenc állításra adott válaszokat átlagoltam. Ebben az elemzésben arra a következtetésre jutottam, hogy a játékvezetők a három flow típusú válaszoknál a leggyengébb a „folyamatosan érzem, hogy jól mennek a dolgok” volt. A szorongásnál a legmagasabb átlag „a követelmények sok problémát jelentenek számomra” válasznál volt. Ez megmutatja számomra, hogy a mérkőzésen nem minden esetben érzik azt, hogy teljesen kontroll alatt vannak a dolgok. A szorongásnál kapott legtöbb százalékot kapott válasznál azért ez a legmagasabb, mert valóban sok követelmény van. Azonban ha valaki nem élvezettel csinálja ezt a hivatást, az teher lehet egy idő után. A kettő kijelentő mondatnál van kapcsolat. Ha folyamatosan érezné az ember, hogy jól teljesít, jól megy neki a játékvezetés, akkor nem okozhatna sok problémát az, hogy sok a követelmény. Hiszen a sok követelmény által tudunk fejlődni és minél jobban teljesíteni.

A három érzelmi állapotot összesítettem, és megnéztem milyen eredmények születtek a korábbi kutatásokhoz képest. Balogh L; Domokos E. (2013) *Searching for the perfect experience: Through the comparative examination of the hip – hop dance and handball* című kutatásában a csapatsportban elért eredményére voltam kíváncsi. A kézilabdásoknál a flow 12,73 pont jött ki, míg a játékvezetőkénél 12,71 pont. Az unalom a kézilabdásoknál 4,02 pont, azonban a játékvezetőkénél 3,84 pont lett. A kézilabdások szorongásra leadott válaszainak átlaga 5,07 pont volt, a labdarúgó játékvezetőkénél pedig 4,31 pont. Az összehasonlításból kiderült számomra, hogy a csapatsportoknál a flow élmény átélése közel azonos szinten áll.

A kutatásom következő lépésében összehasonlítottam a tapasztalt játékvezetőket, illetve az újonc játékvezetőket. Arra a kérdésre kerestem a választ, hogy mennyire számít a flow átélésében a szakmai tapasztalat. Elemzésem megmutatta, hogy az újonc játékvezetők hajlamosabbak átélni az élményt, mint a tapasztalt játékvezetők. Meglepően tapasztaltam, hiszen az általam felállított hipotézisem megdőlt. Az eredmény, amit kaptam erősen szignifikáns. Véleményem szerint, azért lehetséges mindez, mert az újonc játékvezetők még keresik a szakma szépségét, eltudnak veszni a mérkőzésekbe, és vakmerőbbek, ezért könnyebben átélik, mint a tapasztaltabb játékvezetők. A tapasztalt játékvezetők már kevésbé kereshetik a szakma szépségét, vagy lehetséges az is, hogy annyi tapasztalattal és szakmai tudással rendelkeznek, hogy már rutinból vezetik a meccset és nem az élvezetért, amit nyújt.

A vizsgált 229 játékvezetőt két csoportra osztottam. Egyik csoportba a jelenleg a saját maguk számára legmagasabb osztályban működő játékvezetőket soroltam, a másik csoportba azok a játékvezetők kerültek, akik működtek már a jelenlegi osztályuknál magasabb osztályban. Oka lehet a lentebb való kerülésnek, hogy megsérült, vagy kiöregedett az adott

osztályból. A játékvezetésben vannak korhatárok, amikor a játékvezető nem tud az adott osztályban már működni, mert az Magyar Labdarúgó Szövetség által meghatározott korhatárt átlépték. Ezzel a játékvezetők mindig mennek lefele a ranglétrán, amire a karrierjük során léptek felfelé. A flow átélését vizsgálva a két osztály között a különbség három tized volt. Az eredmény megmutatta, hogy szignifikáns különbség nincs a két csoport között. Viszont érdekesség, hogy akik magasabb osztályból érkeznek alacsonyabb osztályba vezetni, hajlamosabbak a flow átélésére. A magasabb osztályban tapasztaltak alapján kihívás lehet számukra a visszakerülés magasabb osztályba, illetve az alacsonyabb osztályban a szituációk megítélése nehezebb, ezért jobban megtalálják a boldogsághoz vezető utat és kihívást jelent nekik a jó működés. Azok a játékvezetők, akik megírtak már magasabb osztályt, azonban most alacsonyabb osztályban tevékenykednek hajlamosabbak a szorongásra. Viszont ebben a vizsgálati szakaszban sem mutatott szignifikáns különbséget az összehasonlító statisztika, nem úgy, mint az unalom érzetnél. Az unalom átélésekor sem jött létre szignifikancia. A két csoport eltérése elenyésző, tehát az unalom bármelyik csoportnál előjöhét, ha nem érzi azt a játékvezető, hogy megfelelő kihívást jelent neki a mérkőzés.

A három érzelmi állapotot különvettem, és összehasonlítottam a flow állapotot és a szorongás állapotát és az unalom érzelmi állapotát. Eredményképpen az a következtetést kaptam, hogy a játékvezetők valóban hajlamosak átélni csapatsport szinten is a flow áramlatot. Az 229 játékvezetőnél megfigyelhető az, hogy a flow érték 14,00-ás eredményt adták a legtöbben a flow-ra. A szorongásnál pedig a legtöbb választ a szorongás érték 3,00-ás kapta. Az unalom volt az, ami meglepő volt számomra, hogy a játékvezetők több mint a fele adta a legkevesebb pontszámot, ami 3,00 pont volt.

Összefoglalás

A kapott eredmények kimutatják és alátámasztják valamennyi hipotéziseimet. A játékvezetésben valóban létre tud jönni a flow, azonban közre játszik sokszor a szorongás állapota illetve az unalom, stressz érzése is. Tehát a játékvezetők képesek a teljes átélésre, a teljes összpontosításra. A hipotézisemmel ellentétben más eredményt hozott azon összehasonlítás, hogy a tapasztalt és az újonc játékvezetők mennyire tudják átélni a flow-t. Meglepetésre, az újonc játékvezetők erősen szignifikáns különbséggel képesek jobban az élmény elérésében. Azok a játékvezetők, akik magasabb kerettségben is voltak már, akár NBI-es múlttal is rendelkeznek, könnyebben élik meg szintén a flow áramlatot, mint azok a játékvezetők, akik jelenleg vannak karrierjük csúcán. Minél magasabb osztályban működik

egy játékvezető, annál jobban képesek a flow állapotának az elérésére. Ez az eredmény nem mutatott szignifikanciát az összehasonlító statisztikában. A mérkőzés során mutatott flow élmény átélésénél tehát nem számít az, hogy ki mennyire magas osztályban működött.

A kutatásom eredményei alátámasztják, hogy egy ilyen komplex sportban is létre tud jönni a flow. A játékvezető tehát azért választja ezt a hivatást - annak ellenére, hogy több ezer szurkoló a játékvezetői team-et szidja a mérkőzés folyamán, vagy az edzők, játékosok olyan viselkedést tanúsítanak, ami sokszor nem sportemberhez méltó – mert képesek a flow állapotát átélni. Ezáltal abba az optimális sport zónába kerülnek, ami boldogság érzést nyújt és élvezik azt, amit csinálnak. Sokszor szidják jogosan, jogtalanul a játékvezetőket. Azt viszont nem tudják sokan, hogy a játékvezető azért, hogy a nézők akár a mérkőzés helyszínén vagy a tv előtt jól szórakozzanak, sokat tesz. Mert egy dolog, hogy egy játékos kihagyja a helyzetet, azért egyszer felhördülnek, azonban, ha egy játékvezető egy rejtett fault-t vagy milliméterest lest néz el, azért keményen ráolvassák mindenhol, és nem csak egy felhördülést kap. A játékvezetők épp ezért, olyan tanfolyamokon vesznek részt, amik folyamatosan képzik őket mind fizikálisan, mind szellemileg, pszichológiailag.

Az eredményem segítségével lehet a Magyar Labdarúgó Játékvezetői Bizottságának, hogy lássák, a játékvezetők az osztályokban milyen élményt tudnak átlagosan átélni, illetve melyik osztályban van a legnagyobb szükség a különböző állapotok leküzdésében.

A kutatást a továbbiakban szeretném bővíteni, hogy magasabb létszámnál is megtudjam vizsgálni, milyen eredmények jönnek létre a csoportok között, illetve az átélésnél mennyivel mutatna magasabb pontot, vagy alacsonyabbat. A kutatást nem csak kérdőíves módszerrel lehet végrehajtani, hanem különböző műszeres méréssel is, ami már a játékvezetői bizottságot segíti a kiválasztásnál, hogy kiből milyen szintű játékvezető válhat megfelelő alázattal és szorgalommal. Ilyen műszeres mérés elvégzésére az SZTE-JGYPK Testnevelő és Sporttudományi Intézetben van lehetőség.

IRODALOMJEGYZÉK

Balogh L; Domokos E (2013): Searching for the perfect experience: Through the comparative examination of the hip – hop dance and handball In: Baalgué N; Torrents,C.; Vilanova, A.; Cadefau, J.; Tarrago, R.; Tsolakidis, E. (szerk.) 18th annual Congress of the European College of Sport Science: Book of Abstracts, 2013.06.26-2013.06.29. Barcelona: European College of Sport Sciences, 2013. pp. 265-266. (ISBN:978-84-695-7786-8)

Balogh László (2014) István Baczkó; Norbert Jost; András Varró (szerk.) To Be in the Zone - Stress and Sport Performance In: Balogh László; István Baczkó; Norbert Jost ;András Varró (szerk.) European Section Meeting of International Academy of Cardiovascular Sciences Konferencia helye, ideje: Magyarország, 2014.10.08-2014.10.11. Szeged: IACS 2014. pp. 12-14. (ISBN:978-963-306-329-3)

Csíkszentmihályi Mihály (2008): A fejlődés útjai. A harmadik évezred pszichológiája. Nyitott Könyvműhely, Budapest. (308 – 333.o.)

Csíkszentmihályi Mihály (2009): Az öröm művészete. Flow a mindennapokban. Nyitott Könyvműhely, Budapest.(69- 86.o.)

Csíkszentmihályi Mihály (2010): Flow, az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémia Kiadó, Budapest. (105 – 112.o.)(191 – 213.o.)

Gyömbér Noémi – Kovács Krisztina (2012): Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek. Noran Libro, Budapest (37 – 39.o.)

<http://books.google.hu/books?id=IE6IMsDFhwC&pg=PA56&lpg=PA56&dq=hanin'+izof+modell+magyar&source=bl&ots=dsaKVexRLm&sig=v9BVxIfxL0EMiXqInZ3WJAWJGjE&hl=hu&sa=X&ei=DYuiULznA8TLswaayYCwDA&ved=0CEAQ6AEwBQ#v=onepage@q=hanin'%20izof%20modell%20magyar&f=false>

http://www.epalya.hu/media/mappa/jatekvezeto_biro.pdf

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

Jaspers, K. (1963): General psychology, Chicago: University of Chicago Press

Juri L. Hanin (1980): Emotions and Athletic Performance: Individualized Zone of Optimal Functioning, In.: Essential reading in sport and exercise psychology.2012.november 7.

Kissné Várkonyi Erika (2010) - A szorongás mint teljesítményt befolyásoló tényező.

Kulcsár Zsuzsanna - Rózsa Sándor - Kökönyei Gyöngyi (2004): Megmagyarázhatatlan testi tünetek I-II. Szomatizáció és funkcionális stresszbetegségek. ELTE Eötvös Kiadó

Lavalee, D. – Kremer, J. – Moran, A. – Williams, M. (2004): Sport psychology, contemporary themes. New York, Palgrave Macmillan.

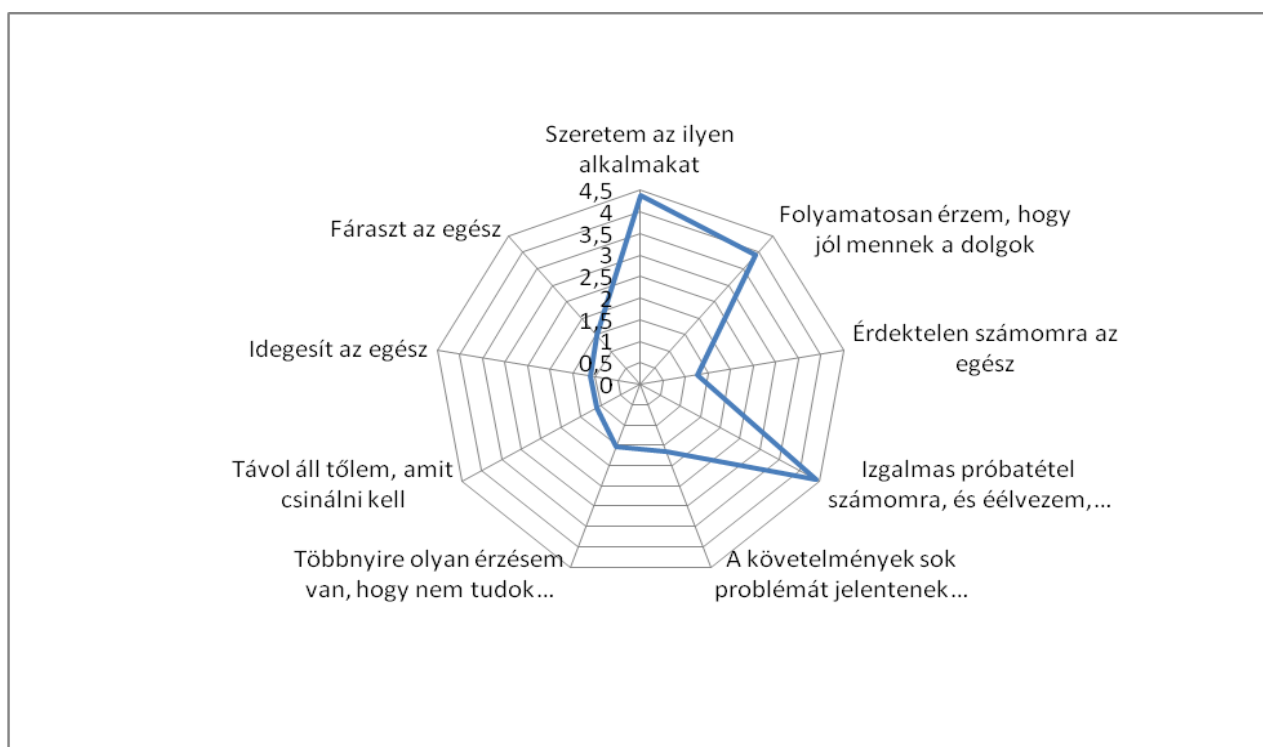
Manstead, A. S. R. and Hewstone, M. (Eds.) (1995): The blackwell encyclopedia of social psychology. Blackwell, Oxford. Pp.

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

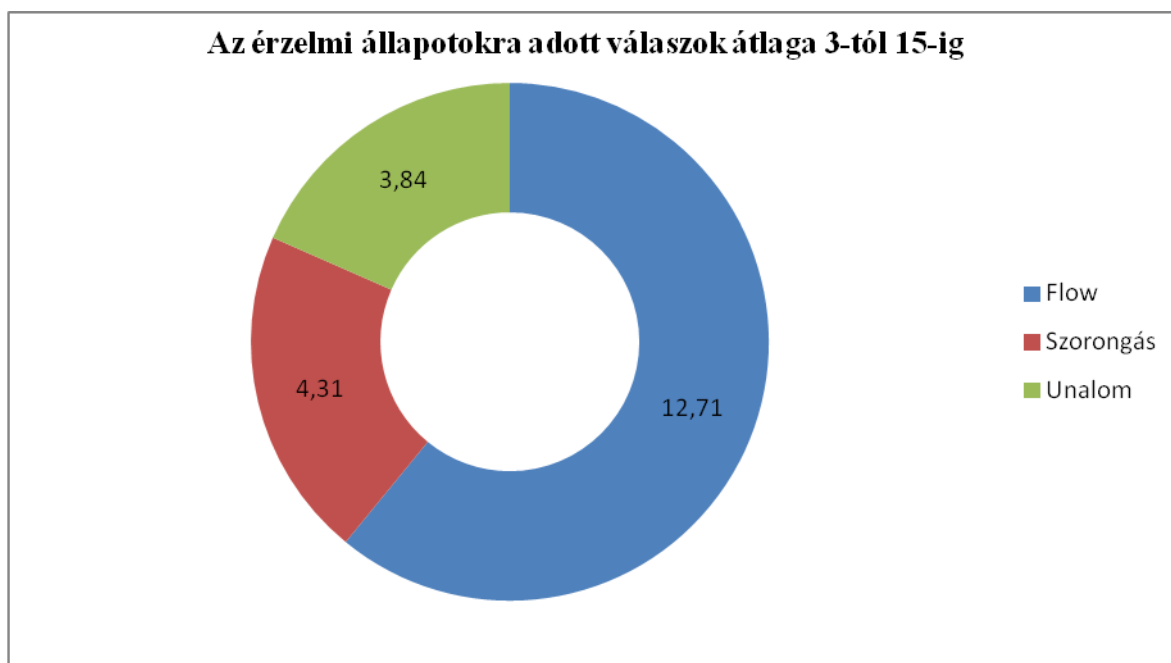
Selye János (1976): Stressz distressz nélkül. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Természet Világa 2007. december, 138. évfolyam, 12. szám,

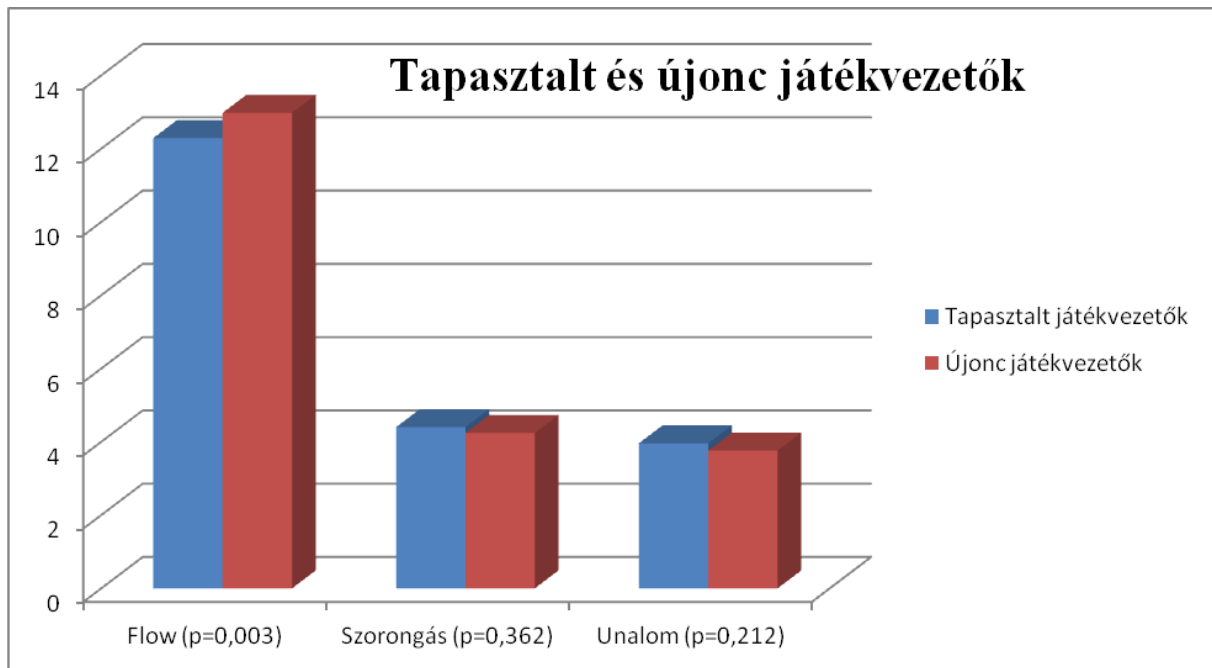
MELLÉKLETEK:



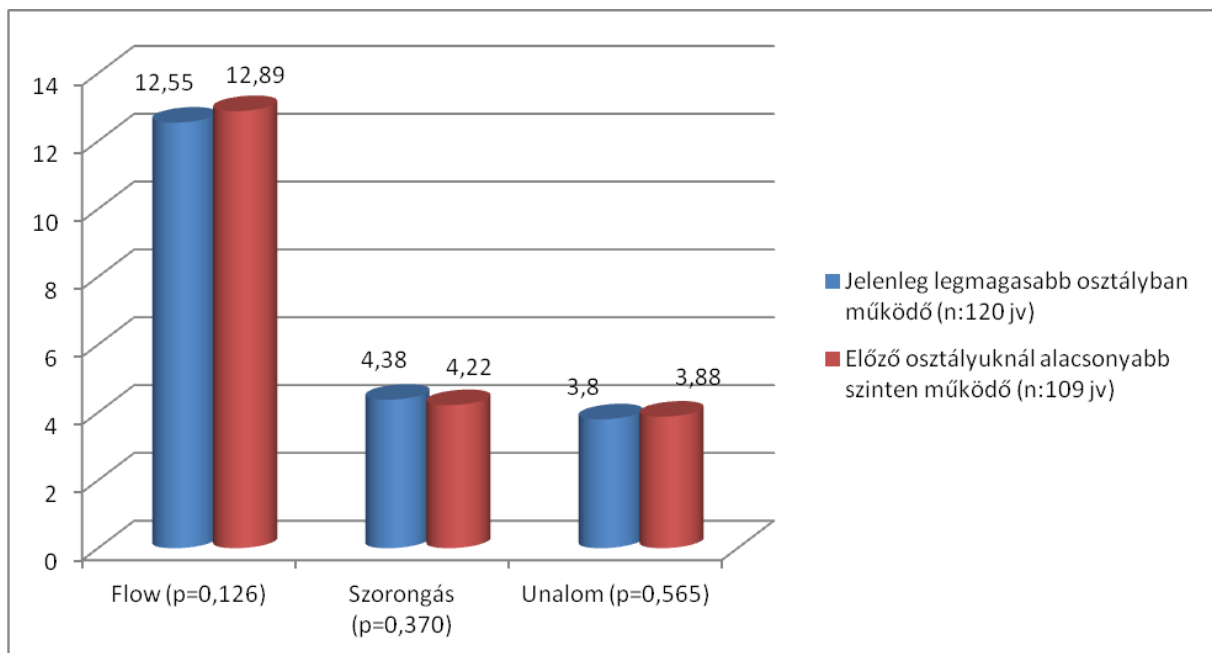
1. diagram: A labdarúgó játékvezetőknek az egyes kérdésekre adott válaszáinak átlagai



2. diagram: A három érzelmi állapotra adott válaszok átlaga 3-tól 15-ig



3.diagram: A tapasztalt és újonc játékvezetők összehasonlítása a három érzelmi állapotban



4.diagram: Összehasonlítása a jelenleg legmagasabb osztályban működő játékvezetők és a magasabb osztályból visszakerülők játékvezetők flow-ra és szorongásra adott válaszuk átlagát