

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST

Téthelyzetben csúcsmórában – sportpszichológia a gyakorlatban, bajnoknevelés

Dr. habil. Lénárt Ágota
Magyar Testnevelési és Sporttudományi
Egyetem
Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék
tanszékvezető egyetemi docens



Tervezzünk!

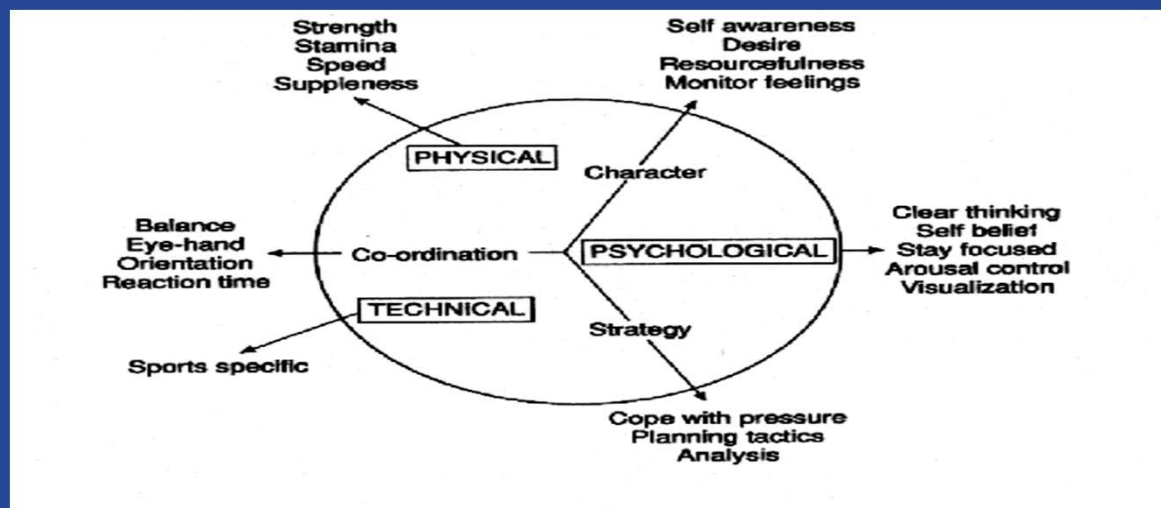
Állapotfelmérés

- Orvosi (sérülések, betegségek, hiányállapotok, a mozgatórendszer sport vonatkozású felmérése)
- Terhelésélettani (teljesítőképeség)
- Pszichológiai
- Dietetikai
- Edzettségi állapot
- Módszertani

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



A sikeres teljesítmény összetevői



MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Tervezzünk!

- Célkitűzések
 - hosszútávú
 - középtávú
 - rövidtávú
- Realitások és vágyak

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST





MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Miért szükséges a sportpszichológiai felkészítés?

- Teljesítménynövelés
- Csúcsteljesítményre való felkészítés
- Prevenció
- Kompetencia és önbizalom növelése, magas szintű önértékelés elősegítése
- Pszichológiai problémák megoldása

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST





MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



A pszichológusi segítségnyújtás területei

- A sportoló megismerése
- Motivációs bázis megismerése és módosítása
- Tesztek, műszeres mérések
- Eredményességmérés
- A stressz, szorongás csökkentése
- Mentális felkészítés
- Versenyzői hatékonyság növelése
- Csúcsforma időzítése
- Az optimális funkcionálás zónája
- Felismerés – beavatkozás – tesztelés – módosítás
- A tapasztalatok értékelése

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



A sportpszichológiai munka tervezése

- Célkitűzés
- Szűrővizsgálatok
- Exploráció, anamnézis
- Konzultáció
- Felkészítési terv összeállítása
- Módszerválasztás (AT, MT, kognitív technikák, pszichoterápiás módszerek, módszerkombinációk...)
- Önbizalom növelő eljárások
- Megvalósítási paraméterek, a munka menete
- A folyamat monitorozása

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



A sportpszichológiai munka menete

- Folyamatos felkészülés, otthoni körülmények
- Általában heti egyszer 1 óra
- 1. fázis: módszerek elsajátítása
- 2. fázis: beépítés a versenyzésbe
- 3. fázis: rutinszerű alkalmazás
- Edzőtábori körülmények
- Segítségnyújtás a versenyek előtt, alatt és után

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Hogyan dolgozhatunk együtt a sportpszichológussal?

Versenyzőként

segítségkérés a felkészüléshez, konkrét probléma megoldása (pl. szorongás, rajtláz, versenyen nyújtott alacsonyabb teljesítmény, visszatérő hibák, hibajavítás, figyelemfókuszálási nehézségek, versenyzéssel kapcsolatos attitűd és gondolkodás megváltoztatása...)

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST





MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Hogyan dolgozhatunk együtt a sportpszichológussal?

Edzőként

konzultáció, sportolókról szóló információk,
formaidőzítés, problémamegoldás, viselkedéses
gondok kezelése, kommunikációs képességek
fejlesztése, edző-szülő konfliktusok feloldása,
csapaton belüli feszültségek kezelése...

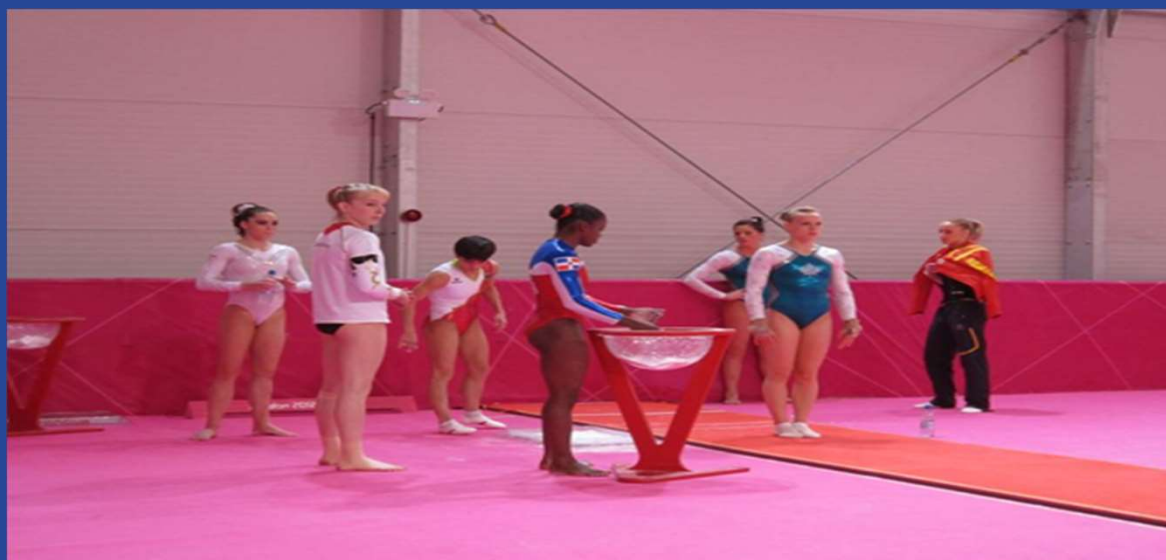
MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Társas vonatkozások

- Szociálpszichológia
 - társismeret
 - kommunikáció
 - együttműködés
 - csapatépítés

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Módszerek

- Autogén tréning
- Mentál tréning
- Figyelemfókuszálási technikák
- Kognitív eljárások
- Pszichoterápiás módszerek

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



A folyamatos munka jellemzői

- Megszüntetve megőrzés elve
- A tudatosság emelése
- Az önismeret fejlesztése
- Önálló, alkotó, kreatív gondolkodás
- Gyorsabb kilábalás, sekélyebb mélypontok, dinamikus alkalmazkodás
- Folyamatos fejlődés

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



A sportolók által is használható sportpszichológiai módszerek

- **Edzésnapló**

- Csúcsteljesítmény érzése, nyomást gyakorló tényezők, edző(k), csapattársak, önbizalom, a stressz megnyilvánulásai és kezelése, tudatosság és koncentráció, tréningek (AT, MT), a gondolkodás ellenőrzése, koncentrációs képességek, képzelőerő, az arousal szint ellenőrzése, minőségi edzésidő...

- **Teljesítmény-visszajelző lap**

- **Érzelmi skála**

- **Önértékelési lap (CSAI-2)**

- **Versenyzői önértékelő lap (MTT index)**

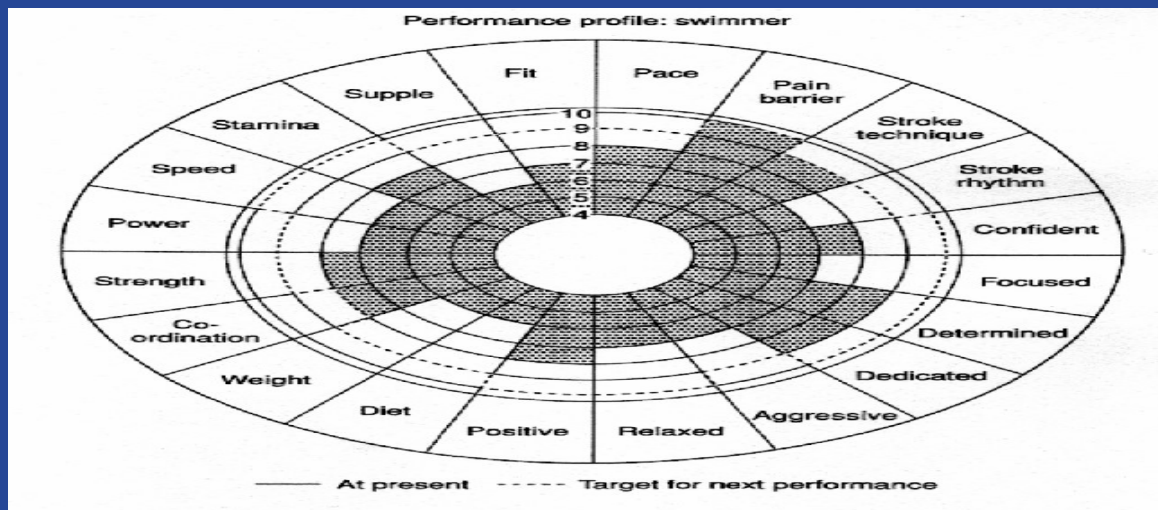
MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Motiváljuk sportolóinkat az önértékelésre!



MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



A sportolók által is használható sportpszichológiai módszerek

- Gondolati stratégiák
Elővételezés, asszociáció (társítás, képzettársítás), automatizálás, „dobozolás”, gondolati sűrítés (célformulák), megküzdés, igazodás a környezet egy pontjához, disszociáció (elkülönítés), figyelemelvonás, fókuszálás, imagináció, mentális tervezés és gyakorlás, információ rendezés, tervezés, pozitív önbuzdítás...

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST





MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Részlet egy utánpótlás válogatott vívó pszichológiai felkészítéséből

2004	F	AT/MT	
1.29.	26/4		R
1.30.	26/3	hibajavítás	FLOW
1.31.		versenyzés, jegyzőkönyvezés	kedvenc időtöltés
2.1.			
2.2.	26/4	→	AT
2.3.	26/4	"majmocska"	AT belső csend, tengerparti séta
2.4.	26/4	versenyhelyzet elképzelése, váratlan helyzetek	AT energia, színnel kombinálva
2.5.	1 1/2 ó	ellenfelek technikája, saját technika kiválasztása	AT színnel való feltöltés kék-jó piros-rossz légzéssel
2.6.		megállás kéz-lent, elől; hibajavítás; opt. teljesítmény érzése	
2.7.		tempóbeállítás	
2.8.		tempóbeállítás	

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST

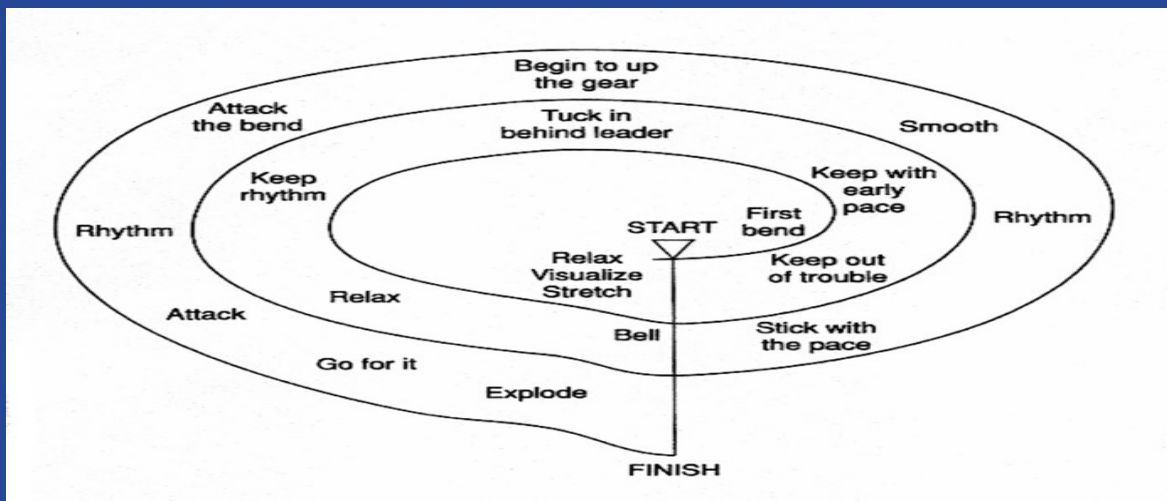




MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Egy 800-as futó mentális versenyterve



MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST





MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Monitorozzuk a folyamatot!

- Sávban tartás, finoman hangolt rendszer
- Tesztek, műszeres mérések
- Eredményességmérés
- Csúcsforma időzítése
- Terhelés-pihenés aránya (túledzetség megelőzése, rehabilitáció sérülés után...)
- Az optimális funkcionálás zónája
- Felismerés – beavatkozás – tesztelés – módosítás
- A tapasztalatok értékelése (rugalmas viszonyulás)

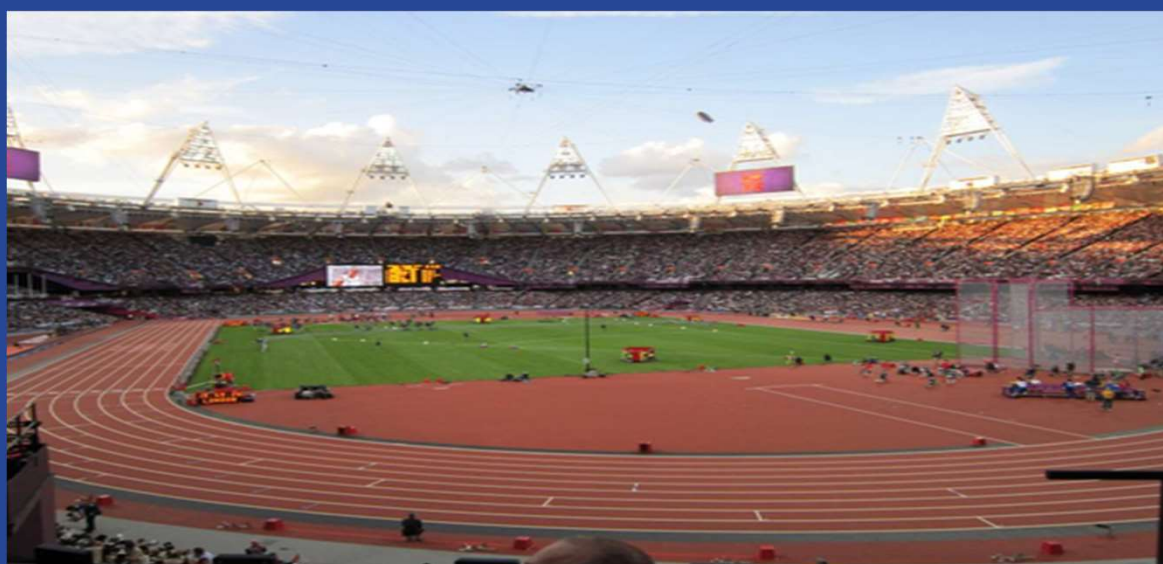
MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Értékeljük!

- Sportspecifikus tesztelés
- Siker – a folyamat része, továbblépés
- Kudarcc – tanulságok, címkézés nélkül, nem személyiségvonás!, módosítások
- Jutalmazás
- Büntetés (a rossz eredmény önmagában büntetés...)

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Módosítsunk!

- Oknyomozás
- Mentális javítás (MT, NLP...)
- RIFT
- A mozgásséma fejlesztése
- Negatív érzelmi hatások kiküszöbölése
- Pozitív légkör

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Folytassuk!

- Megszüntetve megőrzés, új terv
- Emeljük a tudatosságot, az önismeretet
- Makacsul stagnáló esetek
- Önálló, alkotó, kreatív gondolkodás
- Gyorsabb kilábalás, sekélyebb mélypontok, dinamikus alkalmazkodás
- Mikorra időzítsük a csúcsformát?
- Mikorra időzítsük a sikert?

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST





MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Milyenek a bajnokok? 1/2

- Magas szintű arousal (éberség) önszabályozás (energikus, ellazult, félelem nélküli)
- Magasabb önbizalom
- Jobb figyelemösszpontosítás
- Kontroll alatt, de erőltetés nélkül
- Sporttal kapcsolatos pozitív képzetek és gondolatok
- Eltökéltség és elkötelezettség
- Céltudatosság

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Milyenek a bajnokok? 2/2

- Gondolkodást kontrolláló stratégiák (problémafelismerő és megoldó szemlélet)
- Jól kidolgozott versenytervek
- Verseny előtti pszichés felkészültségre vonatkozó tervek
- Jéghegy hatás
- Többszörös áramlatélmény (flow)
- Fantasztikus bizalom a sikerben
- A környezeti negatív hatások kiküszöbölése

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



Neveljük bajnokot! (ACSI-28)

- Csapásokkal való megküzdés
- Teljesítmény téthelyzetben
- Célkitűzés
- Mentális felkészülés
- Koncentráció
- Szorongásmentesség
- Önbizalom és teljesítménymotiváció
- Edző általi irányíthatóság

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST





MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST



MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST





MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST

