

Mentális felkészülés rendszerszintű integrálása az utánpótlás sportolók felkészülésébe: versenyzők, edzők és szülők mentális akadémiája I.

Bíró Zsolt

Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet

Debreceni Labdarúgó Akadémia

Rendszerek alapszabályai – melyek minden rendszerre érvényesek (egyén, csapat, egész egyesület)

- A rendszer részekből épül fel, de az egész minőségileg több, mint a részek puszta összege.
- A részek dinamikus kölcsönhatásban állnak egymással.
- Bármely részben bekövetkező változás hatással van a többi részre és az egész rendszerre is.
- Minden rendszer egyensúlyra törekszik.
- Minden rendszer egy nagyobb rendszer része (És ezekre is ugyanazok a szabályok vonatkoznak).

Tehetséggondozás az integratív szemléletben

- A tehetség nem egy specifikus karaktervonás, hanem egy olyan jellemző, amelyet a személyes, interperszonális és transzperszonális faktorok formálnak.
- A tehetség kibontakoztatását nem csak bizonyos faktorok jelenléte határozza meg, hanem az egyes komponensek dinamikus kapcsolata is.
- A különböző szintek **párhuzamos fejlesztése** az igazán hatékony (pl. fizikai, érzelmi, kognitív).
- A részek fejlődésén túl az **egész rendszer fejlődését** is szükséges facilitálni.
- **A rendszer fejlődését**
 - **Elsősorban a működési dinamikák** (azaz a részek közötti kölcsönhatások – kommunikáció minősége, kapcsolatok minősége, a kifejezésre jutatott vagy implicit lelki/szellemi minőségek, szervezeti hitek, értékek, szabályok, filozófia megjelenése a gyakorlatban) nagyobb mértékben befolyásolják,
 - **Másodsorban az egyes emberek fejlődése** vagy fejlettségnek (tudásának, tudatosságának) szintje.
- Az egyensúlyi állapot fenntartására való törekvés miatt a versenyzők hatékony fejlődéséhez az egész rendszer működési dinamikáinak változása is szükséges.

A mentális fejlesztő program fókusza

- **Egyéni szint (versenyzők):** A versenyzők különböző szintű **pszichológiai készségeinek** fejlesztése (**érzelmi, kognitív, társas**).
- **Társas szint (a versenyzők társas környezete):** Megcélozza az **edzők és szülők mentális fejlődését/információval való gazdagítását**.
- **Rendszerszint (egyesület):** A rendszerek működésének törvényeiből adódóan **a hatékonysághoz szükséges magát a rendszer működését is fejleszteni**. A rendszeren belüli dinamikákat, így a rendszer fejlődését az összetevők közötti kapcsolatok (lásd nyilak) minősége határozza meg. Az **erős, támogató kapcsolatok** pozitív, fejlődést elősegítő dinamikákat adnak.

A kapcsolatok erősödését és a fejlődést facilitáló dinamikákat a rendszeren belül az olyan **pozitív lelki-szellemi minőségek** erősödése támogatja, mint a szeretet, tisztelet, hála, elismerés, felelősség, együttérzés.

A mentális fejlesztő program alappillérei

- **Érzelmi** (motiváció, relaxációs és energetizációs képességek, érzelemszabályozás)
- **Kognitív** (átkeretezés, pozitív gondolkodás)
- **Társas** (kommunikáció a közös-ségért, csapatösszhang, visszajelzés adása, fogadás)

Tudatosság, mint alap



A mentális fejlesztő program témái

1. Inspiráció

- Gondolatok, minták melyek utat nyitnak, perspektívát nyújtanak, felismerést segítenek elő, önjutalmazó érzéseket keltenek, pozitív gondolatokat és, cselekedeteket váltanak ki (JESz)

2. Magabiztosság

- Pozitív testbeszéd, belső beszéd, önbizalom

3. Cél/tudatosság

- Konkrét célok álltása, tudatos edzés integrálása a felkészülésbe

4. Mentális keménység – „Tökösség”

- Egy mentálisan kemény kultúra kialakítása azáltal, hogy olyan értékeket, viselkedéseket erősítünk, mint pl. kitartás hibázáskor is, kihíváskeresés, harcos vs áldozat mentalitás, felelősség a saját fejlődésért (J), problémamegoldó, autonóm, kreatív gondolkodás (Esz)

5. Kommunikáció

- Kommunikációs készségek fejlesztése a közös-ségért.

6. Érzelemkezelés

- Relaxáló és energetizáló képességek fejlesztése annak érdekében, hogy a játékos-szülő-edző váratlan helyzetekre is nyugodtan reagáljon, gyorsan refókuszáljon, zavaró ingereket képes legyen kizárni és, hogy a negatív érzelmeket képes legyen a saját fejlődése érdekében használni

A program rendszer szintje:

Kreatív szervezeti klíma fejlesztése egyesületi szinten

- A szervezet mindennapi életében megjelenő viselkedésminták, attitűdök, érzések,
 - melyek befolyásolják a szervezet folyamatait, a döntéshozatalt, a kommunikációt, a tanulást, problémamegoldást, az elköteleződést, a motivációt.
 - Ezen folyamatok a szubjektív jóllét, elégedettség, kreativitás és hatékonyság meghatározói

1. Kölcsönös bizalom, nyitottság

2. Kihívás és motiváció

3. Szabadság és autonómia, kezdeményezés lehetősége

4. Nézőpontok és tudás sokszínűsége, lehetőség egymás véleményének megismerésére

A kreativitást segítő fizikai környezet

- Eszközök, plakátok, melyek felhatalmazzák a gyereket arra, hogy kreatív, magabiztos legyen
- Variálható elrendezés (változatos vezetés)
- Kreatív problémamegoldás folyamatát demonstráló vizuális eszközök, plakátok
- Kíváncsiságot felkeltő könyvek, tárgyak
- Audiovizuális eszközök
- Környezeti élmény
- Probléma poszter



Kreativitást segítő társas környezet

- a hibáktól való félelem csökkentése, egyben az értékelés, értelmezés késleltetése
- a bizalom légköre, segítségadás a magányosság érzésének a leküzdésében
- játékos helyzetek teremtése, ahol az alkotás folyamatán van a hangsúly
- Nyitottság
- Pozitív mintaadás
- Humor
- Empátia
- Inspiráció
- Motiváció-gyilkos és kreativitás-gyilkos viselkedés csökkentése
- Kreativitás-bátorító visszajelzés erősítése

A kreativitást segítő tényezők – Fischer 1999

Bátorító felnőtt viselkedések

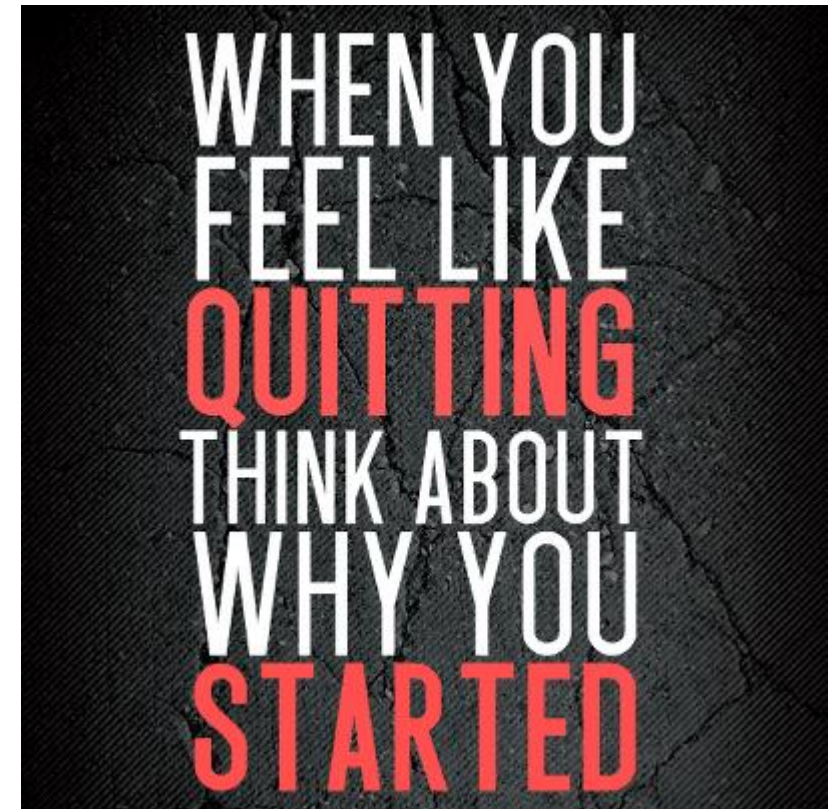
- Gyermek gondolkodására koncentrálni
- Önállóságot hangsúlyozza
- Aktívan figyel
- Kivitelezhetőnek gondol
- Új ötletek kipróbálására biztat
- Elfogadja a gyermek döntéseit
- Nyitott kérdést használ
- Segítség szükség esetén elérhető
- Tévedésekben a tanulást látja
- Egyenlőként bánik a gyerekekkel
- Nem ítélt gyorsan
- Valódi érdeklődést tanúsít
- Részt vállal a kockázatból

Szorongást keltő felnőtt viselkedések

- Figyelmetlen
- Erőszakos
- Függőséget hirdet
- Helytelenítő
- Gúnyol
- Elutasítja az ötleteket
- Saját döntéseit erőlteti a gyermekre
- Rögzült cselekvéssorozathoz ragaszkodik
- Háttérbe szorítja a gyereket
- Türelmetlen
- Nem ad visszajelzést
- Nem fogad el javaslatot
- nincs benne érdeklődés
- kritikus

Pszichológiai változókra fókuszált edzés

- **Tudatosan** bevezet egy adott pszichológiai készséget, ugyanúgy mintha technikait
- Felhívja a **figyelmet**, hogy mit tartalmaz ez a készség, összehasonlítva a jó és rossz példával
- Kiemeli az **értékét** ennek a készségnek
- Az edző ebben a készségben **példakép**



Pszichológiai változókra fókuszált edzés

- Úgy **tervezi** az edzést, hogy ezt a készséget lehessen fejleszteni, tesztelni
- Nyilvánosan **elismeri** és megerősíti azokat a versenyzőket, akik az edzésen ezt a készséget demonstrálják
- A játékosokat bevonva értékeli a készség teljesítményét/meglétét az edzésen

Példák az edzői stratégiára

- **KONTROLL:** „mindig, amikor hibáznak, a válaszuk az, hogy „Megvagyok/Itt vagyok”, vagy jelez egy „OK”-t a kezével.” Ez kontrollálja az érzelmeket, és a hibát egy pozitív akcióba fordítja 2 mp alatt
- **KONCENTRÁCIÓ:** Megállítom a feladatot és megkérdezem őket, hogy mire gondolnak, mit akartak éppen csinálni abban a pillanatban. Hol van a figyelmük? Társához beszél, labdát nézi, helyére fut, taktikát vált, stb
- **MOTIVÁCIÓ/MAGABIZTOSSÁG:** „Figyelek rá, hogy minden egyes játékos a bemelegítés során dicsérve, bátorítva legyen az erőfeszítéséért, amikor meglátom, hogy valamit jól csinál. Pontosan megmondom, hogy mit csinál jól

Motiváció a sportban



Motiváció-gyilkosságok

- Elismerés, jutalom hiánya
- Elfecsérelt idő
- Sorozatos negatív visszajelzések
- Fejlődési lehetőség hiánya
- Céltalanság



Motivált sportoló: olyan versenyző, aki számára a siker fogalma a folyamatos erőfeszítésen, az önfejlesztésen/tökéletesedésen és a kitűzött célok felé való kitartáson alapszik

DE! Többféleképpen is lehet motivált egy sportoló

- **Ingerlés** iránti szükségletet, kíváncsiság, **játék**, izgalom
- **Társas** motívum jelenléte, amely a másokkal való kapcsolat és a valahova tartozás szükségletét elégíti ki
- **Kompetencia**, mely az értékesség érzés iránti szükségletet elégíti ki - teljesítménymotiváció

Önbizalom fejlesztése – motiváció fejlesztése

- Magabiztosság: hajlamosság arra, hogy az egyén optimista legyen képességei felől hogy sikeres lehessen különböző, egymástól független területeken

Magabiztosság fejlesztése:

- 1) Tökéletesedés, Teljesítményélmények – elsősorban saját tapasztalatok
- 2) Helyettesítő tapasztalat – Belső beszéd és modellek – mások példája.
- 3) Fiziológiai és érzelmi állapotok – az érzelmi élet kontrollja
- 4) Szóbeli meggyőzés, amelyet az edzőtől és társaktól kaphat a versenyző

Önbizalom fejlesztése – motiváció fejlesztése

Magabiztosság: hajlamosság arra, hogy az egyén optimista legyen képességei felől, hogy sikeres lehessen különböző, egymástól független területeken

Magabiztosság fejlesztése:

- 1) **Tökéletesedés, Teljesítményélmények** – elsősorban saját tapasztalatok
- 2) Helyettesítő tapasztalat – mások példája, példakép, énídeál
- 3) Fiziológiai és érzelmi állapotok – **az érzelmi élet kontrollja**
- 4) Szóbeli meggyőzés, edzőtől, társaktól – belső beszéd

- Edzés intenzitása befolyásolja az önbizalmat?
- Edzésintenzitás tudatosítása befolyásolja az önbizalmat?

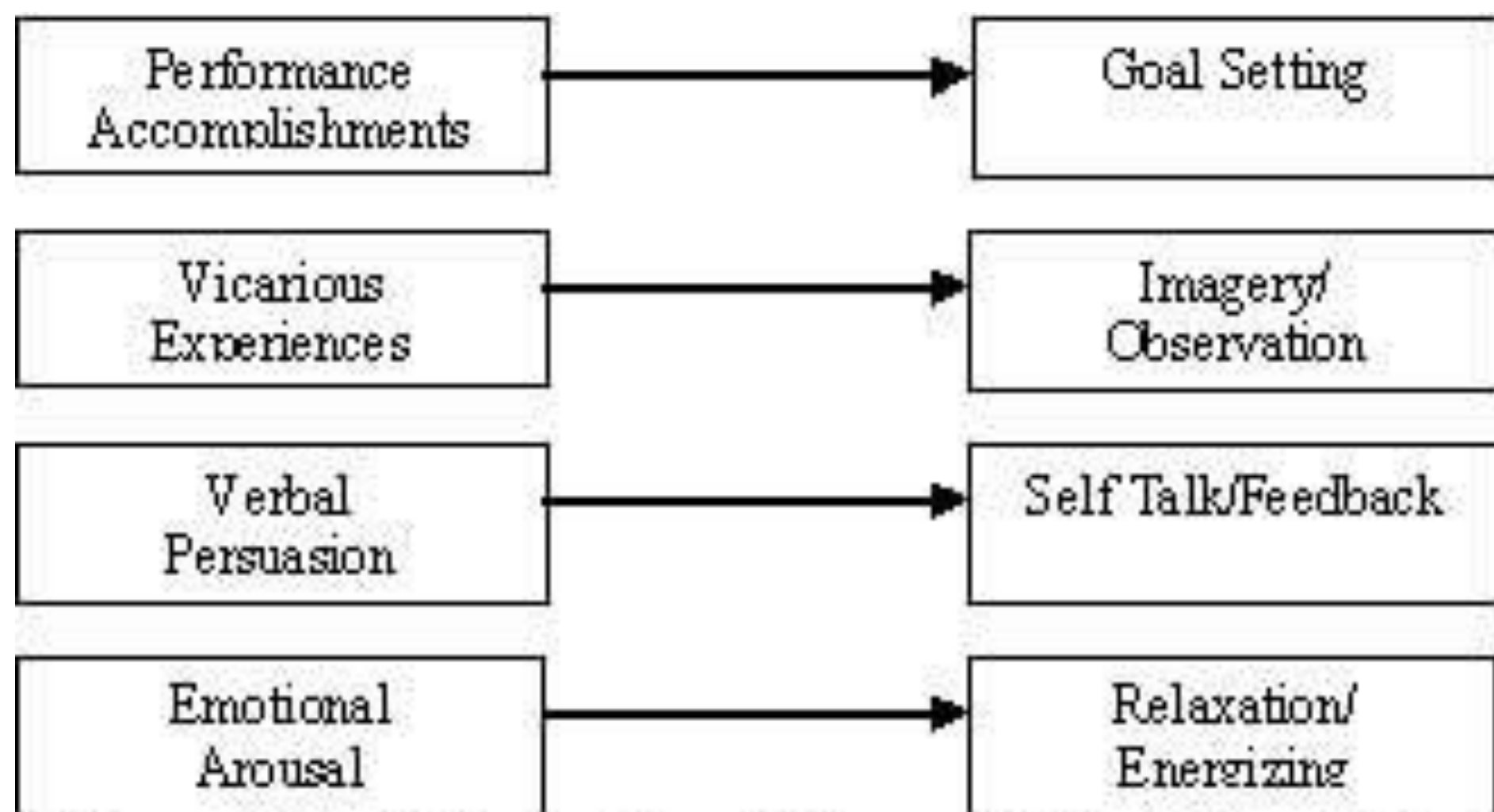


Figure 2. Building self-confidence, PST skills and the PST methods employed

Összefoglalva

- Változatos motivációk megférhetnek egymás mellett
- **Erőfeszítés** megerősítése: egyénre szabott, készségspecifikus, viselkedésspecifikus visszajelzés
 - A gyerekek megtanítása, hogy magukat erőfeszítés-nyomás alá is helyezzék, a kizárólag eredmény-nyomás helyett
 - Erőfeszítés tudatosítása – edzésnapló
- Egyenlő bánásmód az egyenlő erőfeszítésre – zéró kivételezés
- *Elkerülő légkör kialakulásának elkerülése: „csodás hiba”* filozófiája –
 - A gyerekek bátorítása, hogy az új kihívást magabiztosan vállalják, az inkompetensnek látszódástól való félelem elkerülése

Inspiráció



Gondolatok, minták melyek utat nyitnak, perspektívát nyújtanak, felismerést segítenek elő, önjutalmazó érzéseket keltenek, pozitív gondolatokat és, cselekedeteket váltanak ki

Kérdés?

**BLABLABLA.
GO WORKOUT.**