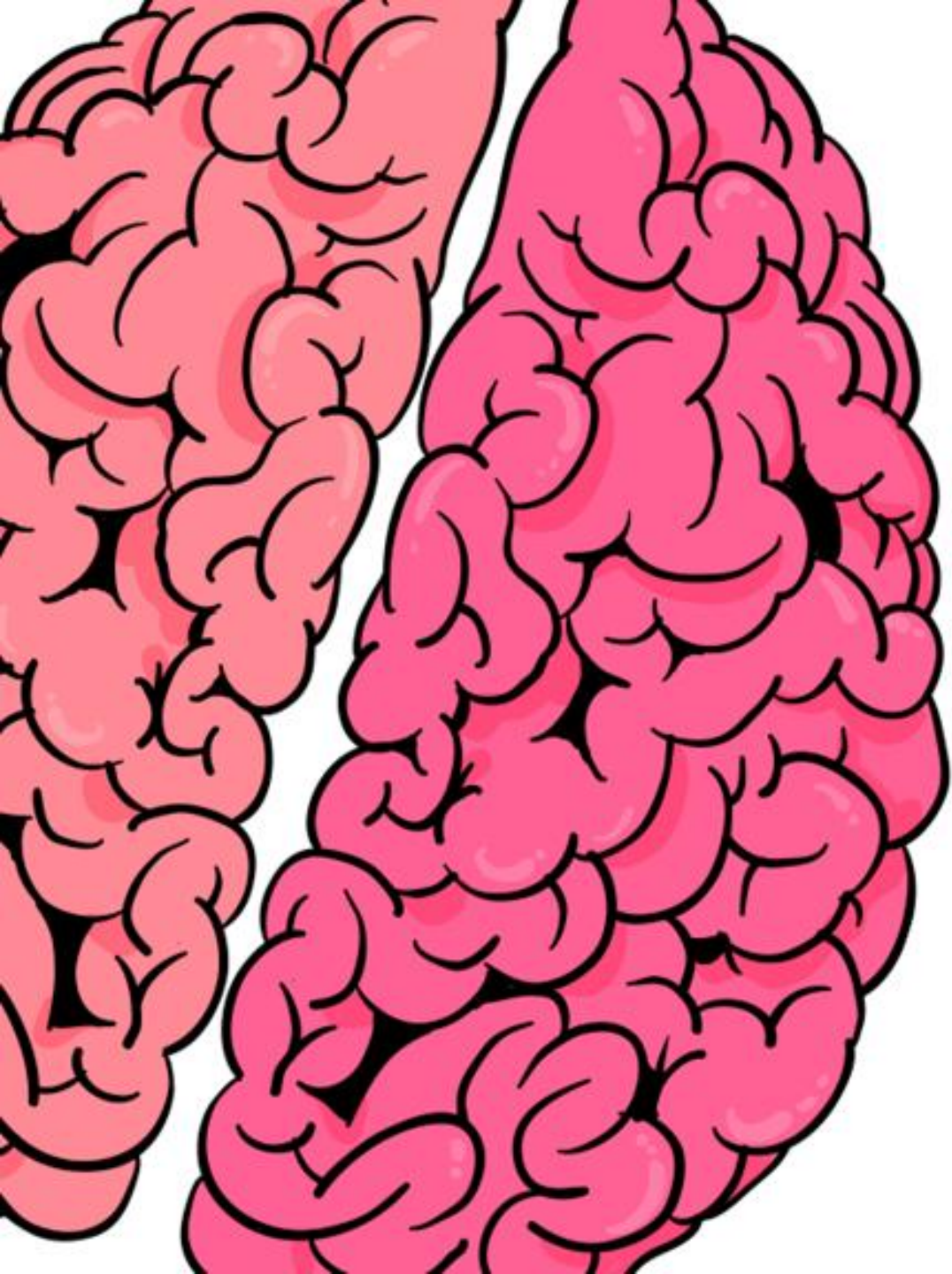




Mentális hibajavítás

Dr. Gyömbér Noémi
Sportszakpszichológus
Testnevelési Egyetem

Specifikus
technika

„Diagnosztika”

Szemléletmód

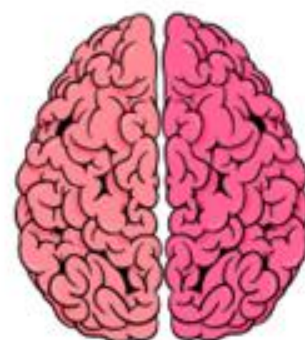
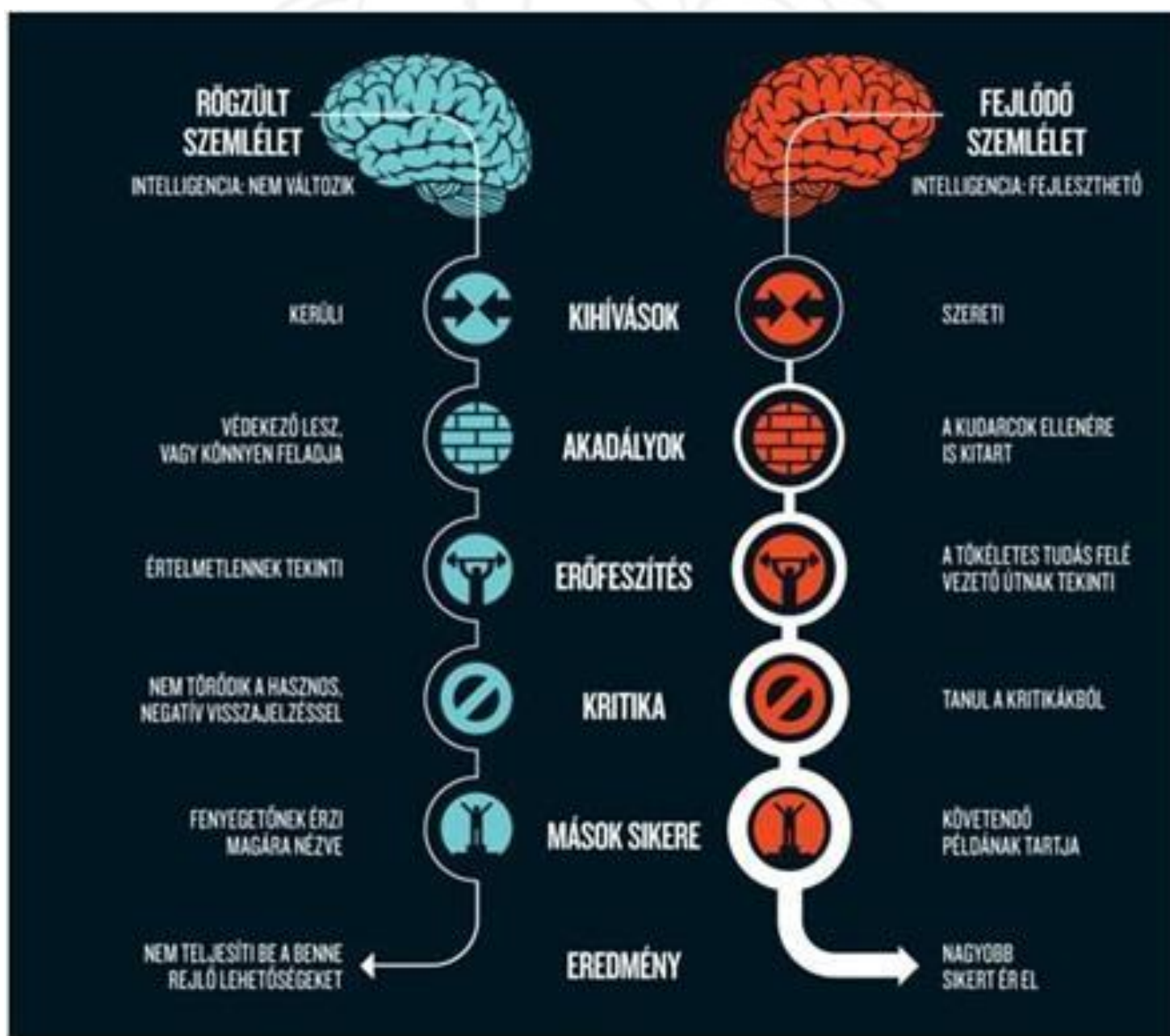


Szemléletmód

Szemléletmód: hiedelemkészlet, amely életünk minden területét befolyásolja (személyiségünkről és képességeinkről alkotott képünk), hatással van:

- tetteinkre
- döntéseinkre
- reakcióinkra a külső visszajelzésekre





Alapok: reziliencia és kontroll

Reziliencia

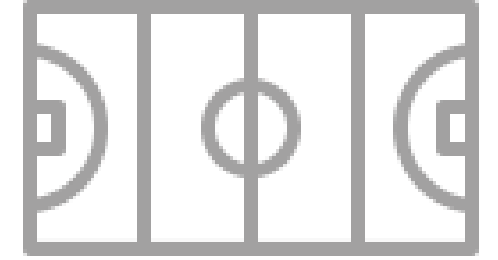
- Rugalmas ellenállóképesség: a kockázat és megpróbáltatások dacára való sikeres alkalmazkodás (csapásokkal való megküzdés😊)
- Fejleszthető
- Solomon és Becker (2004): ARSE modell (néglépcsős folyamat)
 - ❑ A (acknowledge): hiba elismerése és felelősségvállalás
 - ❑ R (review): felülvizsgálat és elemzés
 - ❑ S (strategize): korrekciós terv készítése
 - ❑ E (execute): teljesítmény folytatása és fókusz a következő feladaton

Kontroll

- Reziliencia „részképessége”
- Arra irányítsuk a figyelmünket, amire hatásunk van!

Amit tudsz irányítani	Amiket nem tudsz befolyásolni
Edzettségi szint	Sérülés
Erőkifejtés	Időjárás
Játékterv	Bírók, játékvezetők
Belső beszéd	Pálya állapota
Hozzáállás	Csúszás
Verseny előtti rutinok	Ellenfelek teljesítménye
Koncentráció	Szurkolók beszólásai
	Kihagyott lehetőségek

Double-Goal Coaching



- Edzés és verseny szétválasztása: edzést-edzéssel, versenyt-versennyel kell összehasonlítani
- Probléma: ha a kettőt összemossuk (edzésmenő!): kontroll a fontos: bezzeg edzésen....
- Tanuljon meg a sportoló versenyezni – elvárások megváltoznak (edzést is tanulni kell)
 - Effort – törekvés a fontos
 - Learning - tanulóorientált
 - Mistakes – hibák megengedettek

Hitvallása:

- Kudarcc maga nem létezik, elsődleges cél a fejlődés, az eredmény következmény
- Másokkal való összehasonlítás elkerülése
- Konkrét pozitív és fejlődésre vonatkozó visszajelzés
- Egyensúlyban a két visszajelzés (részleteiben is, nem elég az „ez jó volt”)
- A hiba a fejlődés része
- Tehetség szó mellőzése, erőfeszítés kiemelése
- Összehasonlítás önmaga versenyteljesítményével (nem edzésteljesítménnyel vagy másokkal)



A kudarc segít
tanulni a hibáikból
és következő
alkalommal javítani

A kudarc bátorítja a
fejlődést

A kudarc segít
építeni a mentális
állóképességünket.

A kudarc erősebbé
tesz.

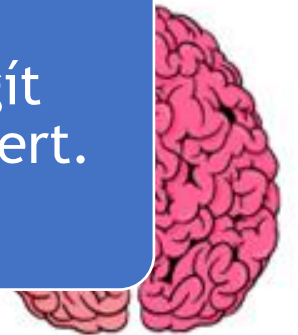
A kudarc bátorítja a
gondolkodást.

A kudarc
lehetőségeket
teremt.

A kudarc fejleszti a
személyiséget.

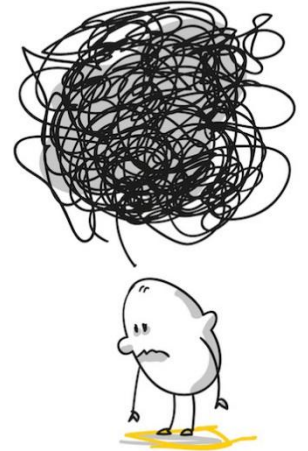
A kudarc fejleszti a
problémamegoldó
képességet.

A kudarc segít
értékelni a sikert.



Hibára adott reakciók

- A **rágódó**: újra és újra lejátssza magában a hibát; szégyenérzet; felemésztí őket a hiba
- Az **„Angry Bird”** : hatalmas düh, mindenkre morognak, mindenáron javítani, szinte forgószéllé változnak (gyakran rossz döntések vagy hibák sorozata)



- A **„minden vádpontban bűnös”** : a hiba után rögtön készen áll a „tárgyalásra” és büntetésre, tekintetében tükröződik, hogy már előre látja a leszidást vagy kérdően néz a szülőre vagy edzőre és tőle várja a megváltó bölcsességet
- A **„Jedi-lovag”** : hiba után „arcizma se rándul” , azonnal folytatja, érti mi volt a hiba, de „dobozol” és a következő akcióra koncentrálni



„Diagnosztika-oknyomozás”

- Pszichés állapotok tudatosításának fejlesztése: a megküzdési képességek milyensége fontosabb, mint a szorongás mennyisége!!!
- Életkor/sportéletkor szerepe:
 - utánpótláskor: alapok megteremtése
 - később: alapozás „gyümölcsei” , formaidőzítés, finomhangolás



„Diagnosztika-oknyomozás”

- kezdő lépés: kiváló/gyenge teljesítmény összehasonlítása, utána monitorozás

Performance



Check Performance State

Positive Condition

Played extremely well
Felt extremely relaxed
Felt extremely confident
Felt in complete control
Muscle were relaxed
Felt extremely energetic
Felt extremely focused
Felt great effort
Had high energy

level of performance

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Negative Condition

Played extremely poorly
Felt extremely anxious
Felt extremely unconfident
Had no control at all
Muscle were tense
Felt extremely fatigue
Felt extremely unfocused
Felt effortless
Lack of energy

Take Notice:

- Choose from 1-5 and circle the one that applies
- 1 being a high level performance state
- 5 being a low performance state

- This check sheet intend to give you a brief understanding of your level of performance.
- This check sheet will facilitate you to clearly pin-point on the things you are struggling with.

Előny/Hibalehetőség

Motoros készségfejlesztés

RIFT

Koncentráció-fókuszálás képessége

Mindfulness,
kulcsszavak

Motiváció/célkitűzés

Célok realizálás, kihívás-
képesség egyensúly

Önbizalom-magabiztosság

Erősségek specializálása,
tudatosítása

Érzelmi és indulati kontroll

Reaktív panelek kidolgozása

Pszichoreguláció: relaxáció és energetizálás

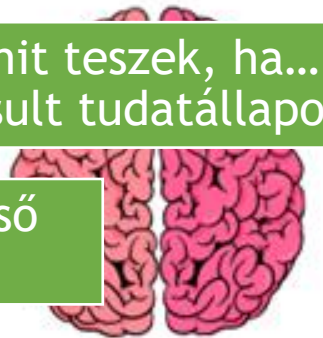
AT, PR,
légzéstechnika

Forgatókönyvek: verseny előtt/közben

Versenyrutinok kialakítása, „mit teszek, ha...”,
regeneráció tervezése, módosult tudatállapot!

Kognitív sémák-belső beszéd

Kognitív újrastrukturálás, belső
beszéd, dobozolás



Mentális tréning utánpótláskorban

- Alapok elsajátítása („fogékonyság” megteremtése)

„Használati utasítás”

- Első lépés: edzőmunkába beépíteni (tapasztalatok, élmények kikérdezése, egyéni sajátosságok)
- Edzés végén: izomlazítással, pihenéssel összekötni illetve tapasztalatok végiggondolása
- Kisebb gyerekeknél csak néhány perc
- Verseny előtt hosszú képzeleti munka nem javasolt: gyors végiggondolás, kulcsszavak
- Szem „becsukása”
- Képzeleti készségek tanítása: lépésről lépésre
 - Nézőpontváltás (belső kép-külső kép)
 - Érzékszervi modalitások



Mentális tréning utánpótláskorban- 5W modell

Who? Ki?

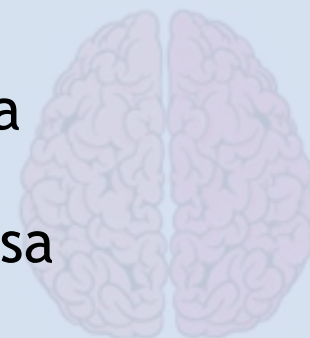
- Életkor: fiatalabb korosztályban szimbólumok, később konkrét mozdulatsorok, versenyhelyzetek modellezése

When and where? Hol és mikor?

- Verseny előtti este: pihenés, ellazulás/ráhangolódás a versenyre
- Verseny előtt: ráhangolódás (motiválás, önbizalomfejlesztés, stb..)
- Formát tekintve egyéni sajátosságok

What and why? Miért és mit?

- A kitűzött célnak megfelelő mentális tréning kialakítása/gyakorlása
 - készségfejlesztés
 - tudatosság fejlesztése
 - taktikai gyakorlás
 - motiváció fenntartása
 - érzelmek szabályozása



Hibakezelés utánpótláskorban- edzői oldal

- Hiba---negatív gondolat---önbizalom csökkenés---teljesítményromlás (ördögi kör)
- Fejlődésközpontú edzői hozzáállás:
 - Hiba a tanulási folyamat szerves része (fejlődés lehetősége)
 - Cél: változtatás képessége (felismerni, ha „beleragadt” a hibás mozdulatba)

Egyszerű „hibarutin” kialakítása (mozdulat, gesztus: edzéseken begyakorolva)

- Hiba után „gesztus”, mely az elengedésre utal
- Hiba utána mozgásos javítás (amennyiben lehetséges)
- Hiba után légzéstechnika
- Hiba után néhány izomcsoportra irányuló progresszív relaxáció (előre meghatározva)
- Edző részéről is gesztus, mozdulat (előre megbeszélve): biztatás, hogy bátran haladjon tovább, hibák megesnek



A mentális tréning (motoros imagináció)

PETTLEP-modellje (Homes & Collins, 2001)

P	PHYSICAL- FIZIKAI	minden releváns fizikai jellemzők elképzelése; az imagináció fizikai természetes: beleértve a testtartást, sportruházatot és a feladat/helyzet-specifikus sportfelszerelés (ezek a valóságban is megjelenhetnek)
E	ENVIRONMENTAL-KÖRNYEZETI	a bekövetkező teljesítmény környezetének elképzelése (videók, fényképek)
T	TASK-FELADAT	a feladat minden lépését minél pontosabban reprodukálni
T	TIMING-IDŐZÍTÉS	a lépéseket –amennyire lehetséges- minél pontosabban a valós időhöz igazítani
L	LEARNING-TANULÁSI	a tanulási folyamatnak, tapasztalatoknak és a feladat változó követelményeinek megfelelően kell frissíteni a vizualizációt; illetve a visszajelzéseknek megfelelő technikai javítások gyakorlása
E	EMOTION-ÉRZELMI	a cselekvés folyamán valószínűsíthetően megjelenő érzelmeket és érdemes bekapcsolni- de kerülni kell az olyan gátló hatású érzelmeket, mint a félelem vagy pánik
P	PERSPECTIVE-PERSPEKTÍVA	belső vagy külső perspektíva használata

Mire érdemes figyelni?

- a mentális tréning kialakítása együttműködésen alapszik (változó egyéni igények, visszajelzések alapján módosítás)
- az irreális vagy nem produktív célok gátolhatják a motoros imagináció hatékonyságát
- az élsportolók időnként váltva használják a perspektívákat
- a fizikai mozgással összekötött imagináció hatékonyabb, mint a fizikai mozgás önmagában
- lépésről lépésre: minden szempont egyszerre történő alkalmazása az elején még lehet, hogy túlzottan megterhelő
- kezdő és tapasztalt sportolók esetében is hatékony a PETTLEP-modell
- versenyhelyzetben módosult tudatállapot: korlátozott információmennyiség és az „elvárt” mozdulatra vonatkozzon



Edzői oldal...azonosítás-fejlesztés

- Edzői önismeret-külső megfigyelés-fejlesztés
- CBAS (Coaching Behavior Assessment System-Edzői viselkedés értékelő rendszer)

Reaktív viselkedésformák

A kívánatos teljesítményre adott reakciók

megerősítés	egy jó megmozdulásra vagy az erőfeszítésre adott pozitív, jutalmazó reakció (verbális vagy nonverbális)
megerősítés hiánya	a jó teljesítményre irányuló hibás vagy elmaradó reagálás

Reakció a hibákra

hibázás utáni biztatás	hiba utáni pozitív, támogató reakció
hibázás utána technikai instrukciók	a hiba kijavítására irányuló instrukciók
büntetés	a hibát követő verbális vagy nonverbális reakció
büntető jellegű technikai instrukció	a hibát követő technikai instrukció túl kemény vagy szarkasztikus hangvétellel
hiba figyelmen kívül hagyása	a hibára adott reakció elmaradása

Helytelen viselkedésre adott reakció

Kontroll megtartása	olyan reakciók, mely a rend helyreállítására vagy fenntartására irányulnak
---------------------	--

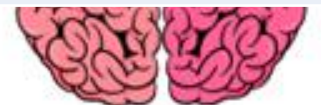
Spontán viselkedésmódok

Versenyhez kapcsolódó

Általános technikai instrukció	spontán technikára vagy stratégiára vonatkozó instrukció, mely nem a hibázás után következik
Általános bátorítás	spontán biztatás, bátorítás, mely nem a hibázás után következik
Szervezés	adminisztrációs feladatok

Versenyhez nem kapcsolódó (irreleváns)

Általános kommunikáció	versenytől független, a sportolókkal folytatott interakciók
------------------------	---



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



HIBÁK

Van aki sosem tanul belőlük.

