

A mentáltréning kiegészítő módszerei a németországi gyakorlatban

Magyar Edzők Társasága

2019. 09. 24. előadás – összefoglaló
kivonata

- A mentáltréninget és a sportpszichológusi tanácsadási munkát tematikus feladatlapok egészítik ki.
- A feladatlapok felhasználhatók utánpótlás korú, illetve felnőtt sportolók esetében is.
- A feladatlap a tanácsadáson közösen vagy otthoni munkaként is kitölthető.

Feladatlapok témakörei

- Szokáshierarchia, rutinok, időkezelés
- Versenyhelyzeti teljesítmény
- Optimális zóna (IZOF)
- Érzelemszabályozás
- Szorongás testi, érzelmi és kognitív tünetei
- Gondolatkontroll
- Belső beszéd
- Imagináció
- Célállítás, akadályok felismerése

A sikeres sportoló szokásai - Feladatlap

- „A sikeres versenyzők az utolsó előtti pillanatokat mindig hasonló módon töltik el.”
- A feladatlapon öt részre bontjuk a versenyző szokáshierarchiáját, az egészen apró részletekig.
- A hatékony és kevésbé hatékony szokások felismerése, rögzítése és a sikeresek gyakoroltatása.

Hogyan hozod magadat üzemi hőfokra? - Feladatlap

- Mi az a feszültség? Mi történik a testedben versenyzés közben?
- A feladatlap célja a versenyző feszültségérzetének vizsgálata egy gyengébb és egy sikeres versenyzés alkalmával.
- A feladatlap a testi érzeteket, gondolatokat, érzelmeket és a viselkedést vizsgálja.

„A zene a munka motorja” - Feladatlap

- A feladatlap a zene erejét definiálja a sportolóval. Mi mindenre használható fel a zene edzés és versenyzés alkalmával?
- Az aktiváló hatás, a figyelemelterelés és a relaxáció funkciójának megkülönböztetése és zenei lista összeállítása.

Hogyan teljesíték a nyomás alatt? - Feladatlap

- A feladatlap négy részre bontja a magas teljesítményt elváró helyzeteket (szituációk, gondolatok, testi érzetek, megoldások).
- Elsősorban a feszültségkeltő helyzetek tisztázása, másodsorban az ezt kísérő gondolatok és testi érzetek meghatározása a feladat.
- A szituációk felidézését és kidolgozását követően, a feladatlap az adaptív megoldások kifejlesztésére sarkallja a sportolót.

Optimális funkcionálás zónája - Feladatlap

- A feladatlap bemutatja az optimális funkcionálás zónáját, a sportolónak elsősorban egy ilyen szituációt szükséges megtalálnia és definiálnia.
- Mik azok a helyzetek ahol csökken a motiváció, mi történik ekkor? Hogyan tudja visszatéríteni magát az optimum zónába?
- Mik azok a helyzetek ahol az izgalmi szint túlságosan magas? Mit tesz a sportoló annak érdekében, hogy szabályozza önmagát?

Az aktivációs szint és az érzelmek szabályozása - Feladatlap

- A feladatlap az aktivációs szintet és az érzelmi szabályozásának képességét definiálja konkrét szituációk elemzésén keresztül.
- A szituációk rendezése az aktivációs szint mértéke szempontjából (túl alacsony, túl magas, optimális).
- A szituációkat kísérő testi, gondolati és viselkedési jelek rögzítése, tudatosítása.
- Milyen technikák segítségével birkózik meg a sportoló egy adott helyzettel? Hogyan aktivizálja önmagát vagy pihen és milyen stratégiái vannak az optimális zónában maradásra?

Az optimális zónát veszélyeztető tényezők feltárása és megfelelő megküzdési módok -

Feladatlap

- Elsősorban az ideális helyzetekhez kötődő gondolatok, kulcsszavak, emlékek, benyomások összegyűjtése – akár egy sikeres versenyhez kapcsolódva is.
- Az optimális helyzeteket megzavaró tényezők részletes feltárása.
- Megoldási javaslatok kidolgozása, amelyek segítségével a nehézségeket okozó helyzeteket kezelheti a sportoló.

Feszültség skála - Feladatlap

- A feladatlap segítségével a feszültség szintjét skála segítségével rögzítik edzés vagy verseny során.
- A testi, érzelmi és gondolati feszültséget hat időintervallum során írják le tíz fokú skála segítségével (előző este, ébredés, esemény kezdete, szünet, szünet után, eseményt követően).
- A feladatlapon a sportolónak feszültség típusát és a helyzeteket külön is ki kell dolgoznia .

Zöld és piros gondolatok: belső beszéd

- Feladatlap

- A belső beszéd definiálása konkrét szituációkon keresztül.
- A negatív és pozitív belső beszéd megkülönböztetése, szituációs gyakorlatok segítségével.
- A negatív gondolatok pozitívvá való alakítása, a pozitív belső beszéd gyakoroltatása.

Belső beszéd szabályozása - Feladatlap

- A negatív és pozitív belső beszéd részletes elemzése.
- Első lépés: a belső beszéd tartalmának elemzése és a közlés módjának értelmezése (hogyan mondtam magamnak?).
- A belső beszéd következményei: testi, gondolati és közösségi szinten.
- A belső beszédet követő teljesítmény aprólékos értelmezése.

Imaginációs gyakorlatok

- Naplótechnika a versenyek során erőt adó vagy éppen nyugtató képek kidolgozására.
- A képek kidolgozását követően a különböző érzékszervi élmények is rögzítésre kerülnek a feladatlapokon (látás, hallás, testi érzés, szaglás, ízérezékelés).

Köszönöm a megtisztelő
figyelmet!

Oláh Petra Olívia
petra.olah09@gmail.com