

**"Felszínre hozni mind,mi benne van,
Egy parancs kötvén le, szeretet"
(Madách)**

Élversenyzők pszichológiai felkészítése

Szilárdi Katalin

A. VAJDA

Élversenyzők pszichológiai felkészítése

1. Kapcsolatfelvétel

2. Első interjú

- verbális mondanivaló és nonverbális jelzések figyelése
- konkrét problémák, célok a sportban és a magánéletben

3. Tesztek

- különböző kérdőívek (személyiség, teljesítmény, szorongás, figyelem, IQ, stb.)
- projektív tesztek pl. Szondi-teszt, Wartegg, farajz stb.- nem manipulálhatóak.

4. A foglalkozások céljának, kereteinek megbeszélése

Az első interjú és a tesztek megmutatják, milyen mértékű és irányú további feltáró munkára ill. van-e szükség terápiára: megjelennek-e személyiségzavarok, neurózisok, stb.

További feltárás:

KIP (relaxált állapotban archetipikus képek megjelenítése: virág, rét, patak, hegy, erdőszéle, stb.)

Ezekben megjelenik:

- milyennek látja önmagát (virág)
- hogyan viszonyul a társaihoz (virág a többi virág között)
- a teljesítményhez való viszonya (hegy) (itt lép be a célokról való részletes beszélgetés,
- U23-as jellemzően előbb akar aratni, mint vetni, hangsúly az időeredmények javításán legyen, ne a kijutáson-reális, elérhető célok, hosszútávú tervezés)
- mennyire energikus általában és aktuálisan (patak)
- hogy viszonyul a család a sportolásához stb. (bármelyik képen megjelenhet)

Felkészülés a versenyekre

A TÉT elemzése, differenciálása és tudatosítása annak:

1. mit veszíthet ,mit kockáztat(a szponzor támogatását, a saját magáról alkotott idealizált kép összeomlását, a szülői szeretet, az edző és az edzőtársak megbecsülését, a további sportolás lehetőségét is akár.
2. mit nyerhet, mit fog érezni, amikor eléri a célját?
(a sorrend lényeges)

Egy ülés rendje: függ a versenynaptártól, időszak jellegétől

- mindig kiventillálhatja magából az aktuális problémáit
- ha valamilyen konkrét akut probléma:
 - (párkapcsolati szakítás, haláleset vagy más veszteségélmény, összetűzés)
 - a társakkal, vagy euforikus állapot esetén: krízisintervenció, szimbólumterápia
 - vagy NLP (pl. dobozolás technika)
- krónikus problémák: ősszel és télen
- versenyidőszakban hangsúly a versenyekkel kapcs. feladatokon

Nem tanácsadás, hanem alákérdezéssel hozzásegítem ahhoz, hogy a saját erőforrásaira támaszkodva megtalálja a maga megoldásait.

Autogén tréning

Célja:

- a felesleges izomtónus megszüntetése,
- az edzések, futamok közötti a regenerálódás meggyorsítása,
- az érzelmek szabályozásának képessége
- a túlzottan izgulós, fóbiás versenyzők részére a szisztematikus deszenzitizáció feltétele
- pálya-mentáltréning alap

Alapgyakorlatai:

- nehezedés
- melegedés
- szívérzés
- napfonat(belső szervek símaizmai)
- légzés
- homlok hűvös-gondolatok szabadok

A pálya-mentáltréning felépítése

alapja: -relaxált állapotban módosult tudatállapot elérésének képessége

- az edző elképzelése az élettanilag helyes irambeosztásról
- a jó rajt technikájának ismerete, az iramváltások helye, technikája, mértéke
- a versenyző szókincsével, fogalomrendszerével dolgozunk
- megküzdés a holtponttal, a fájdalom eltávolítása (a versenyző saját célformulái, önbiztatások),
- pályamenés közben gyakori visszafókuszálás a jó technikára
- több érzékszervet is bekapcsolunk (látás, hallás, tapintás).
- a finisre többféle pozíciót is imagináltatunk (amikor ő van elől és jönnek fel rá,
- vagy fej-fej melletti szoros a küzdelem, ill. ő a feljövő hajó.

A rajt előtti állapot pozitív befolyásolása

- "Mi a dolgom éppen?"(rutinos versenyzők is felírják előző este egy cetlire a következő nap pontos programját a felkeléstől az utolsó pálya utáni levezetésig),rendszeres visszafókuszálás arra, mi is a dolga éppen.
- Dísztribűn technika
- Ha szükséges,tudatosítsuk,hogy saját akaratából van itt-ez jutalom.
- Relaxált állapotban a pálya végrehajtásának,az iram beosztásának elképzelése
- Légzőgyakorlatok,-hosszú kilégzés-csökkenti a szorongást
- Hagyjuk koncentrálni,de álljunk rendelkezésére!

Az edző a saját lelkiállapota helyett a versenyző lelkiállapotára koncentráljon!