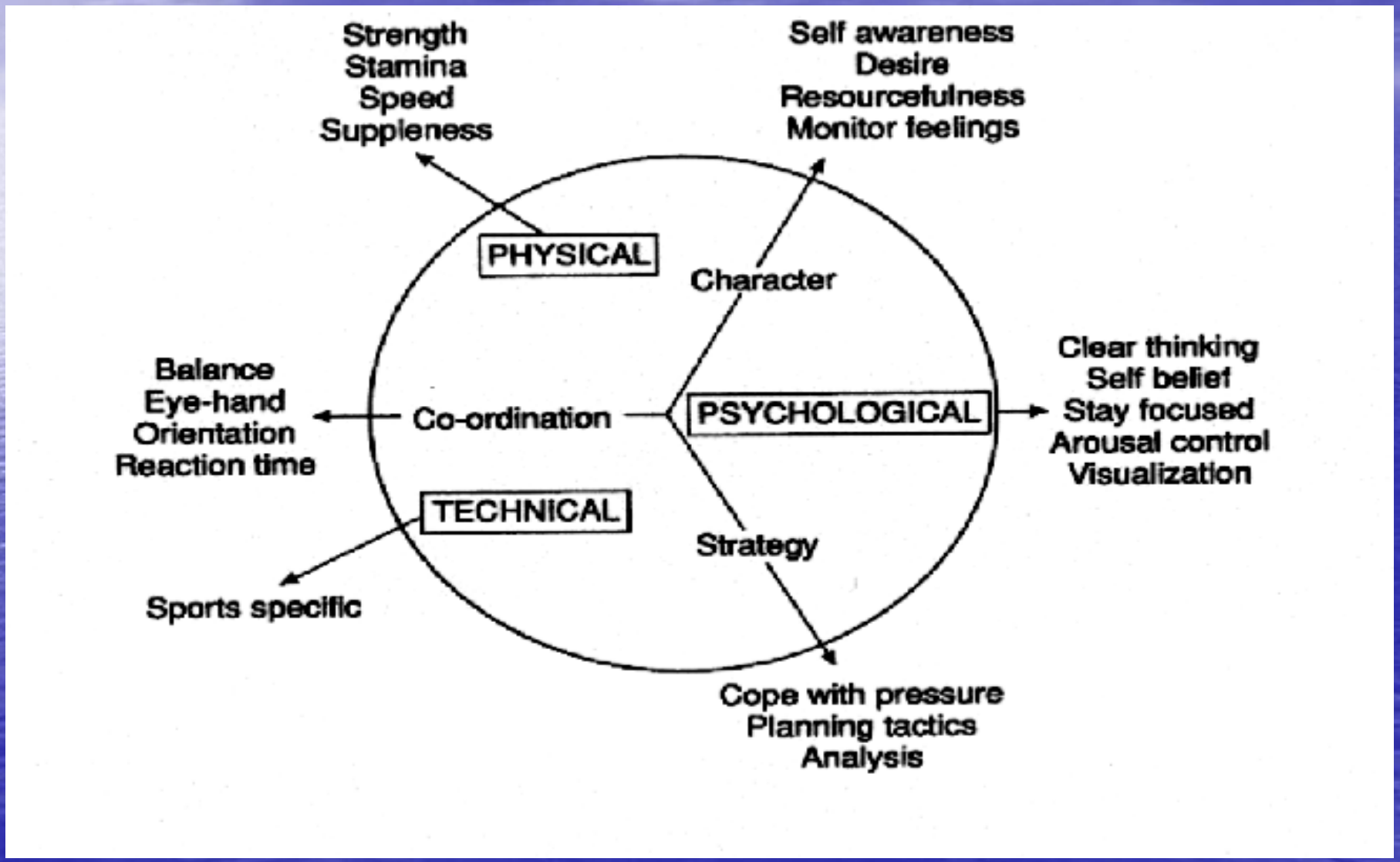
Személyiség fejlesztés

Dr. Lénárt Ágota, PhD
Testnevelési Egyetem
Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék vezetője

Tervezzünk!

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

A sikeres teljesítmény összetevői



Tervezzünk!

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

London
2012
London 2012
London 2012
London 2012

Miért szükséges a személyiség fejlesztés?

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

A pszichológusi segítségnyújtás területei

- A sportoló megismerése
- Motivációs bázis megismerése és módosítása
- Tesztek
- Eredményességmérés
- A stressz, szorongás csökkentése
- Mentális felkészítés
- Versenyzői hatékonyság növelése
- Csapásokkal való megküzdés javítása
- Öntudatos versenyzés
- Énhatékonyság növelése

A személyiség fejlesztő munka tervezése

- Célkitűzés
- Exploráció, anamnézis
- Konzultáció
- Felkészítési terv összeállítása
- Módszerválasztás
- Önbizalom növelő eljárások
- Megvalósítási paraméterek, a munka menete
- A folyamat monitorozása

A munka menete

- Folyamatos felkészülés, otthoni körülmények
- Általában heti egyszer 1 óra
- Házi feladatok
- Olvasmányok
- Fejlesztő célú tesztek
- Egyéni foglalkozások
- Csoportos foglalkozások
- Munka csapatokkal

Hogyan dolgozhatunk együtt a sportpszichológussal?

- Versenyzőként

  segítségkérés a felkészüléshez, konkrét probléma megoldása (pl. szorongás, rajtláz, versenyen nyújtott alacsonyabb teljesítmény önértékelési problémák miatt, csapattársakkal való viszony, versenyzéssel kapcsolatos attitűd és gondolkodás megváltoztatása, éretlen személyiség, érzelem szabályozás)

Hogyan dolgozhatunk együtt a sportpszichológussal?

- Edzőként

  konzultáció, sportolókról szóló információk, problémamegoldás, viselkedéses gondok kezelése, kommunikációs képességek fejlesztése,

  az edző személyiségének fejlesztése

London 2012
JAPAN

Társas vonatkozások

- Szociálpszichológia
  -társismeret
  -kommunikáció
  -együttműködés
  -csapatépítés

Módszerek

- Autogén tréning
- Pszichoterápiás módszerek (pl.: viselkedésterápia, kognitív módszerek, humanisztikus megközelítés, pozitív pszichológia, NLP, KIP, művészet terápiák, integratív megközelítés)
- Pszichoterápiás elemek alkalmazása
- Kreatív személyiség integráció fejlesztés
- Konzultáció
- Tanácsadás

Módszerek a gyakorlatban

- Bújj a bajnokok bőrébe
- Montázs
- Spagetti
- Forró szék
- SWOT
- Önértékelős skálák és tesztek (pl.: CSAI)
- Helyzetelemzés, gondolat kísérlet

London 2012
GREAT BRITAIN

Módszerek a gyakorlatban

- Nézőpont váltás
- AT
- MT
- Stratégia, taktika
- NLP gyakorlatok (pl.: plüssfigura, újrakeretezés, öreg bölcs)
- Festés, rajzolás, agyagozás
- Élmények feldolgozása

Módszerek a gyakorlatban

- Érzelem kontroll (pl.: agresszió kezelés)
- Kommunikáció javítása (pl.: énközlés, kidolgozott kód, konfliktus kezelés)
- OFZ
- Probléma megoldási variációk
- Időmenedzselés
- Pszichológiai társasjátékok (pl.: Mi lenne ha…, DIXIT)

Módszerek a gyakorlatban

- WA + történet + megbeszélés
- Faktor analízis
- Cél állítás (pl.: mit visz el az ószeres?)
- Tervezés, végrehajtás, elemzés, módosítás
- Testi tudatosság
- Éntudatosság
- PFT teszt megbeszélése

19:55:26
LONDON

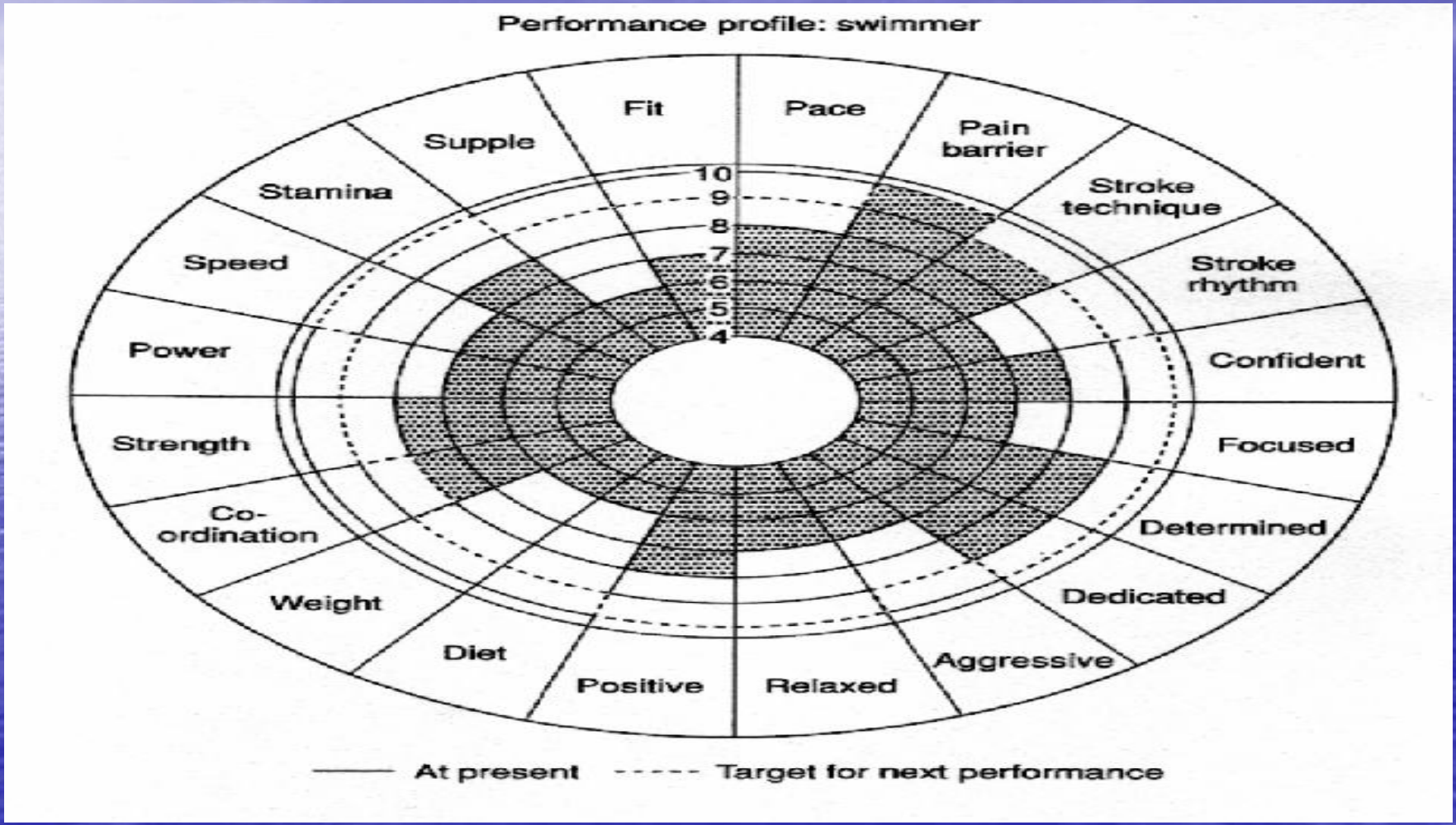
A folyamatos munka jellemzői

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

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…

Motiváljuk sportolóinkat az önértékelésre!



Részlet egy utánpótlás válogatott vívó pszichológiai felkészítéséből

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

Értékeljünk!

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

Módosítsunk!

- Oknyomozás
- Negatív érzelmi hatások kiküszöbölése
- Pozitív légkör

adidas

Folytassuk!

- Megszüntetve megőrzés, új terv
- Emeljük a tudatosságot, az önismeretet
- Önálló, alkotó, kreatív gondolkodás
- Gyorsabb kilábalás, sekélyebb mélypontok, dinamikus alkalmazkodás

Milyenek a bajnokok?

- 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
- 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

XXX Olympiad London 2012