



Sportsérülések pszichológiája

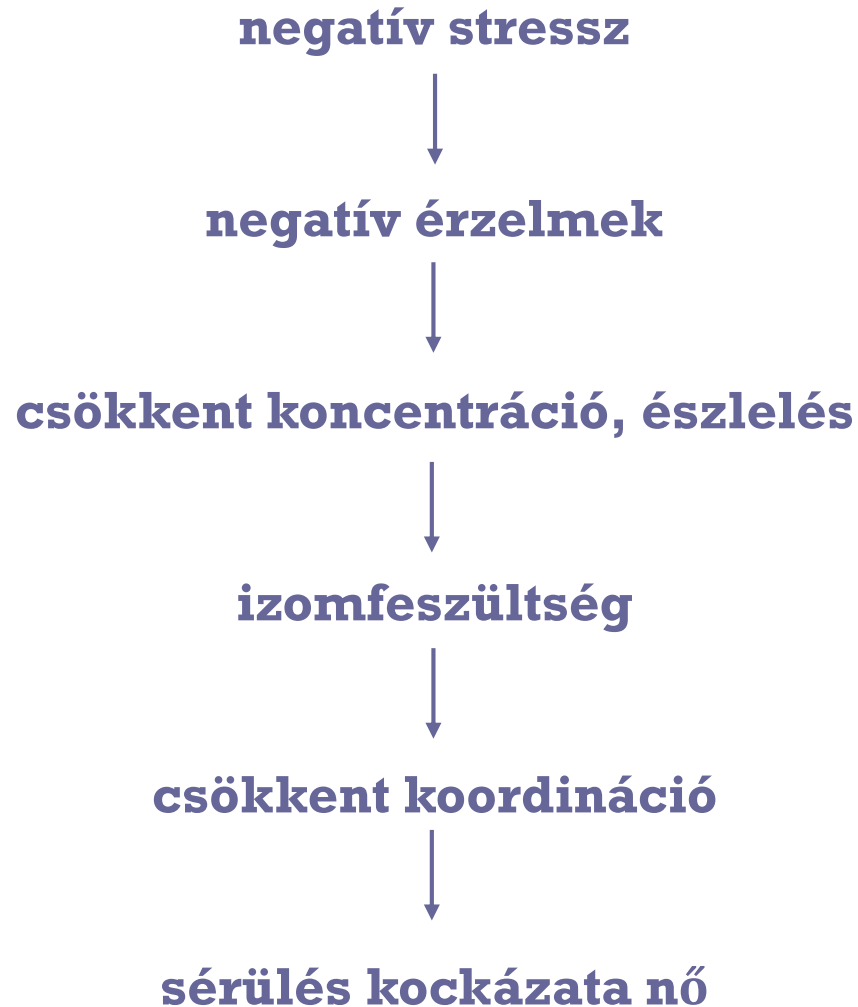
Biró Fruzsina
szakpszichológus
birofru@gmail.com
70/ 223-4419



Sérülésre hajlamosító tényezők

- érzelmi instabilitás, szorongás
- önértékelési gondok
- túlzott kockázatvállalás
- negatív gondolatok
- dekoncentrálttság alváshiány
- frusztráció, indulat
- szerfogyasztás
- negatív életesemény

Pozitív / negatív stressz élmény





Prevenció

- személyes és edzői kompetencia
- fenti okok kiküszöbölése
- visszatérő sérüléseknél ajánlott
- megküzdési készségek monitorozása, fejlesztése sérülés nélkül is



Sérülések

- sportág-specifikus sérülések
- tényezők:
 - sérülés típusa
 - súlyossága (várható kimenetel, kihagyás ideje)
 - időpontja
 - sportoló életkora
 - neme
 - szocioökonómiai státusza
 - személyisége

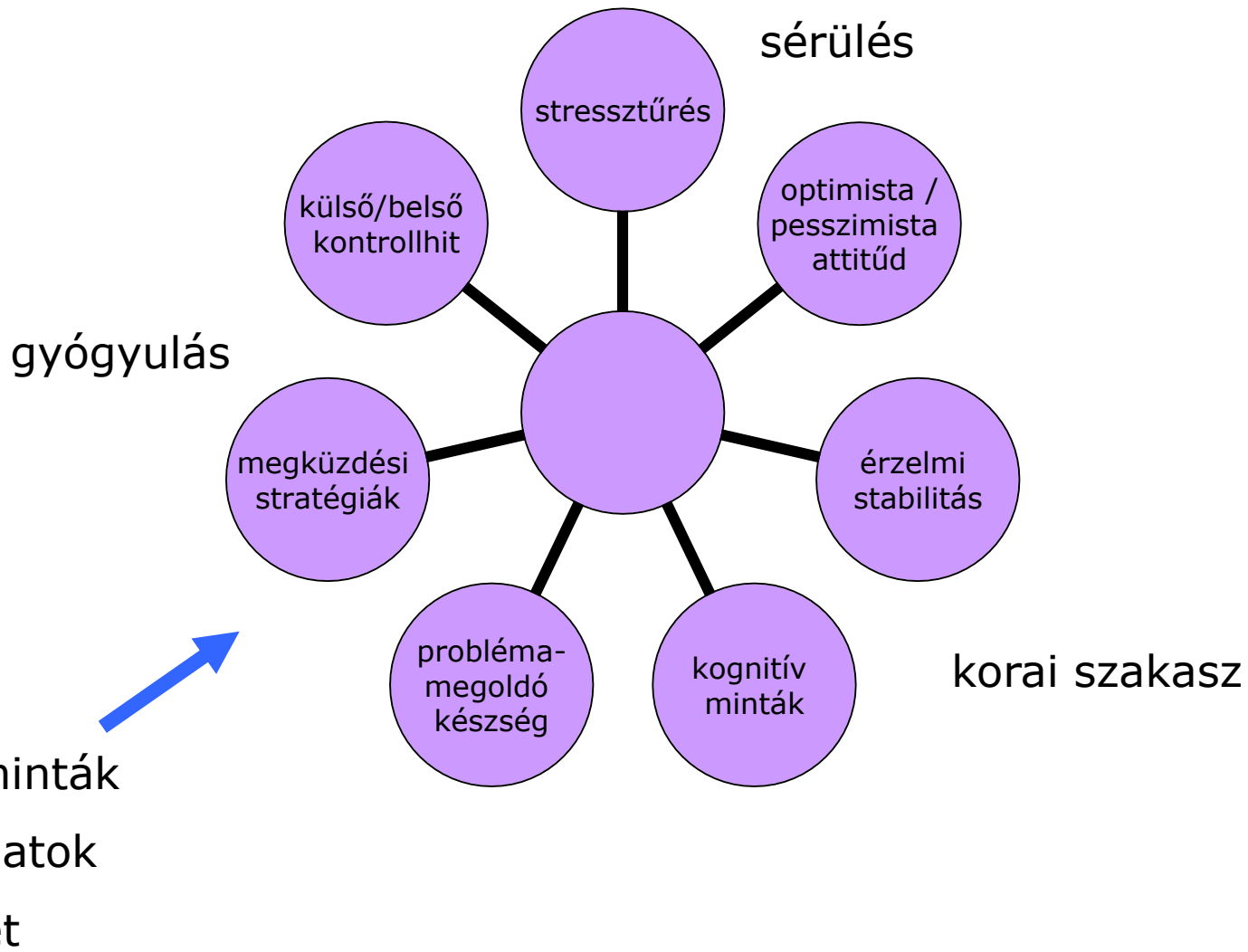
Krónikus betegségek

- szisztematikusak (több szervet, több funkciót érint)
- élethosszig tartanak
- kontrollálhatók, de nem gyógyíthatók
- szakaszok intenzitás szerint váltakoznak
- betegség sporttól függetlenül vagy annak hatására (is)
- diagnózisban és terápiában sokkal több bizonytalanság
 - szív és érrendszeri (magas vérnyomás)
 - allergia
 - mozgásszervi
 - légzőszervi (asztma)
 - cukorbetegség
 - reprodukciós, hormonrendszeri
 - étkezési
 - daganatos megbetegedések

Sérülés, betegség = krízis

- paranormatív krízis
- mértéke változó
- krízis kiváltotta érzések: tehetetlenség, kiszolgáltatottság, fájdalom, sérthetetlenség elvesztése, identitás-válság, bizalom elvesztése, félelem, prioritások átrendeződése
- kockázat: depresszió

Krízissel való megküzdés tényezői az egyén szintjén





Gyászfolyamat

1. Tagadás - "Jól vagyok. / Nem olyan vészes."
2. Harag - "Miért velem történt? / Miért most? / Hogyan lehet ez?"
3. Alkudozás – "Legalább a bajnokságon indulhassak."
4. Depresszió - "Feladom. / Nem fogok többé játszani. / Ennyi volt."
5. Elfogadás - "Minden rendben lesz. / Mindent megteszek, amit lehet, aztán meglátjuk."

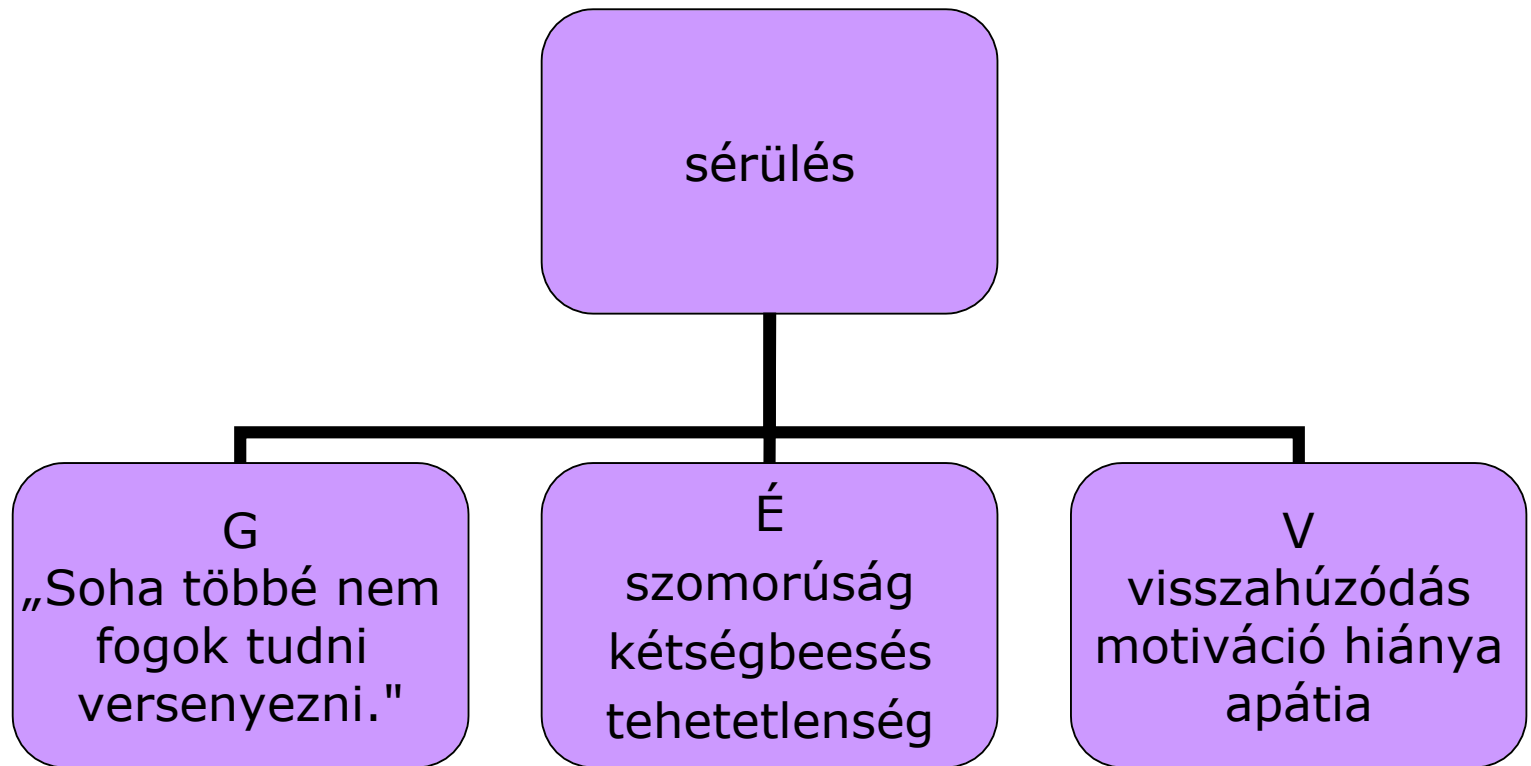
Sérülést kísérő pszichés tünetek

- düh, indulatok kontrollálásának csökkenése, akár agresszióig erősödve
- fájdalomra, veszteségre fókuszálás
- szeparáció, bezárkózás
- bizonytalanság
- koncentrációs és figyelmi gondok
- katasztrofizálás (kognitív sémák)
- szorongás
- depresszió
- önértékelés megváltozása
- evés és alvás zavara

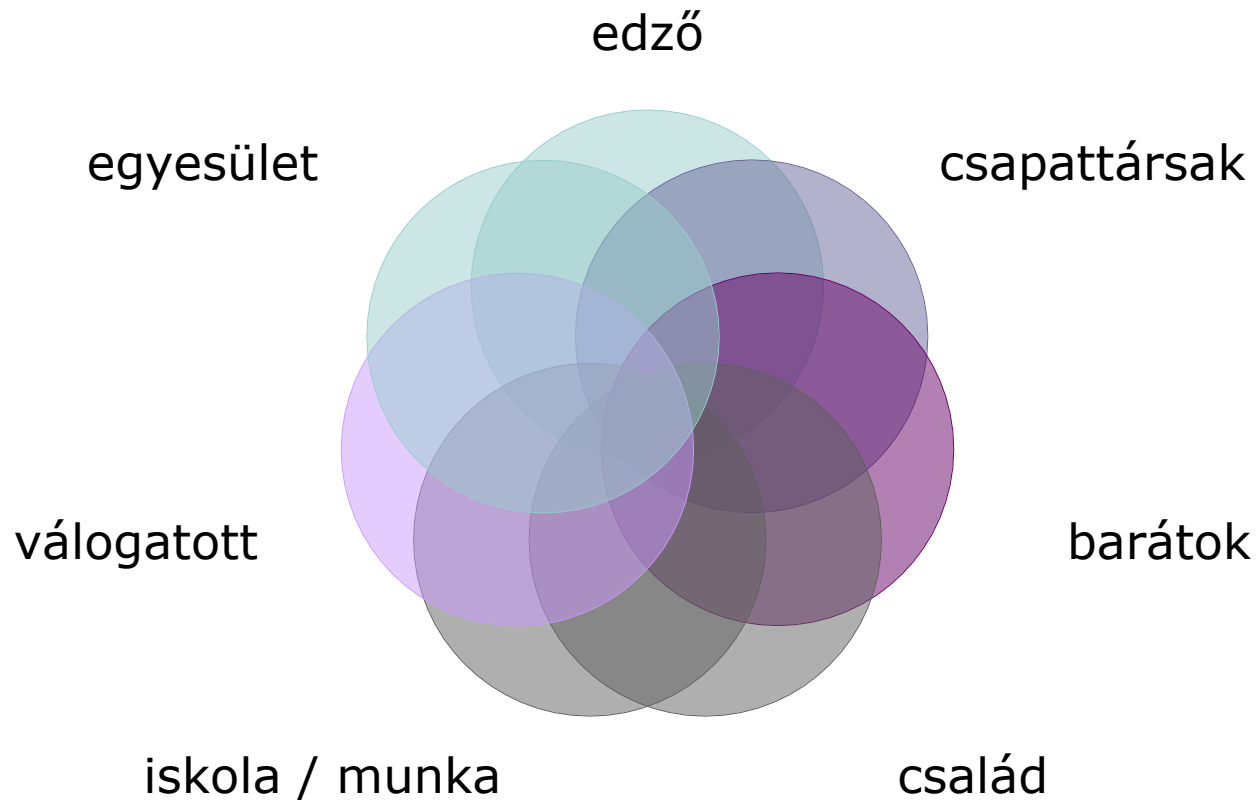
Esemény-gondolat-érzés-viselkedés

- Énhatékonyság: „Elveszítem a helyemet a csapatban.”
- Kompetencia: „Soha többé nem fogok tudni versenyezni.”
- Identitás: „Ha nem versenyzek, ki vagyok egyáltalán?”
- Félelem a kimeneteltől: „Ha edzek vagy terhelem, még rosszabb lesz.”
- Bizalmatlanság: „Tudja az orvos egyáltalán, mire van szükségem?”
- Hibás stratégia: "Kétszer annyit edzek, hogy gyorsabban visszatérjek".

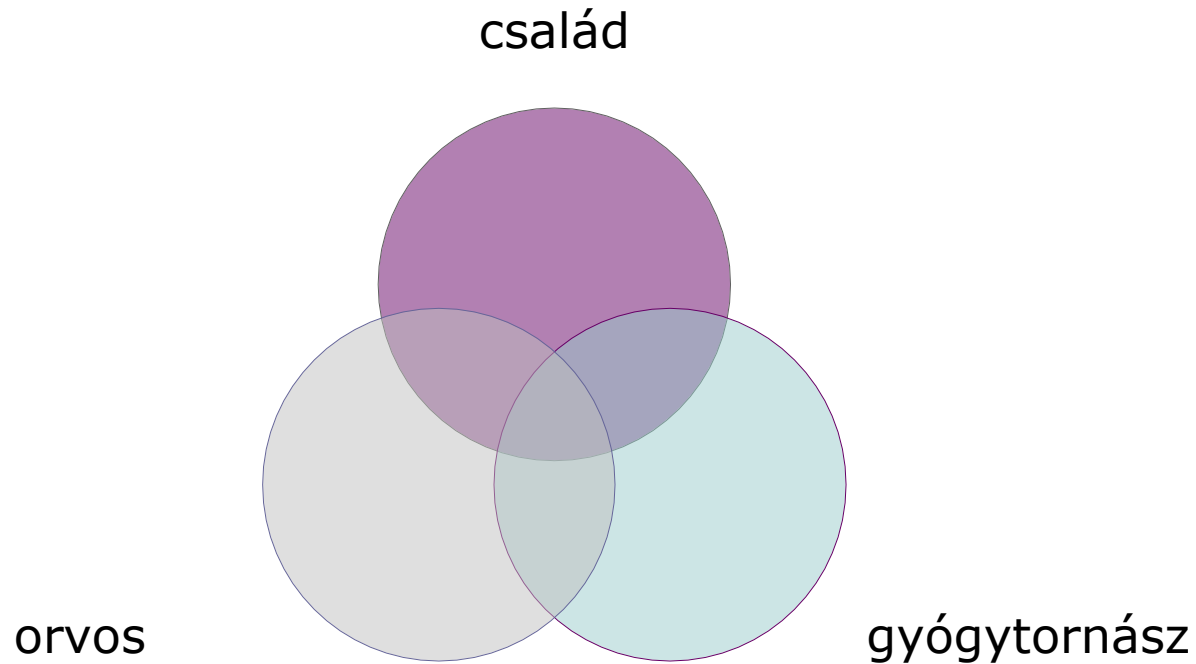
Esemény-gondolat-érzés-viselkedés



Kapcsolatok sérülés előtt



Kapcsolatok sérülés után





Rehabilitáció pszichológiai faktorai

- traumafeldolgozás sikere
- sérülés értékelése
- kezelésekre és kimenetelre vonatkozó elvárások
- sporton kívüli élet
- elégedettség a szakemberekkel, klubbal
- fájdalomérzékelés
- énhatékonyság, optimizmus
- stressz, depresszió

Amikor külső segítség kell

- ha benne ragad a gyász valamelyik fázisában, az elhúzódik és más területekre is kiterjed
- ha a depresszió tünetei hosszasan fennállnak és súlyosbodnak
- ha a felépülést követően az eset továbbra is negatív hatást fejt ki

A pszichológusnál

Diagnosztikai szakasz:

- sportoló személyiségének főbb jegyei, várható buktatók és erősségek számbavétele
- sportoló énkép
- szerepkonfliktus, betegségelőny

Terápia / személyre szabott technikák:

- kognitív viselkedésterápiás eszközök
- gyász-analógia: az érzések adekvátak
- stresszkezelés: relaxáció, autogén tréning
- vizualizáció, imagináció

A pszichológusnál

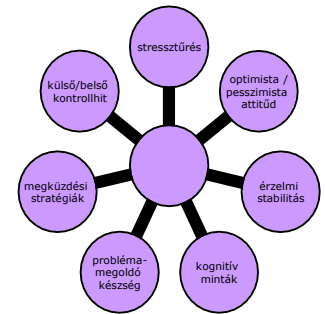
- énkép, önbizalom, személyiség megerősítése
Új énkép: „nem leszek ugyanaz, nem leszek ugyanolyan”
- készségfejlesztés
- családi minták, társas háló
- mentáltréning (mozdulat korrekciója)
- újraserüléstől való félelem
- pszichiátriai támogatás (gyógyszer)

Rehabilitációs profil

bizalom	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
motiváció	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
szorongás	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
fókusz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
érzések	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
identitás	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
fegyelmezettség	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
megértés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
fájdalomtűrés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
társas támogatás	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Megküzdési stratégiák I.

- sérülés elfogadása, értelmezése
- kudarc elfogadása
- hit a visszatérésben, fejlődésben
- motiváció fenntartása, türelem
- fókusz a gyógyuláson és a sport szeretetén
- pozitív gondolkodás, jövőkép
- a betegség megismerése
- alternatív kezelések kipróbálása
- pozitív gyógyulási / teljesítmény képek
- új célok / részcélok
- kockázat elfogadása
- új edzés módszerek, terhelés, pihenőidő





Sportkarrier vége

- krónikus betegség, hosszantartó rehabilitáció esetén javasolt más én-részek megerősítése
- sportág és betegség kapcsolata
- lezárás nehéz pszichés munka

Az edző szerepe a sérülés után

- felelősség (továbbküldés, rehabilitáció végigcsinálása, túl korai visszatérés)
- figyelni a félelem, düh, depresszió, szorongás jeleire
- tekintélyszemély, minden szava kincs 😊
- reakciója fontos üzenet
 - érdeklődés kimutatása
 - aktív hallgatás
 - használja a felhalmozott tudását és saját élményeit
- minta a társaknak → alap egy másik sportoló jobb rehabilitációjához

nil nocere!

Az edző szerepe a rehabilitációban

- értékes figyelem
- egyedi edzésterv
- visszafogás
- egyéni tempó elfogadása, „csak lazán!”
- visszatérési szorongás oldása
- testi és lelki gyógyulás nem egyidőben
- tünetmentes /= egészséges
- technikák: átkeretezés, pozitív belső beszéd, gondolatstop (negatív ciklus leállítása), célállítás, hasonló esetek, saját élmény
- társas támogatás, csapatba tartozás élménye, visszahívás, közel tartás

Önismereti kérdések

- Van-e a klubnak, az edzőnek kialakult protokollja a sérült sportolók támogatására?
- Mit szoktunk „zsigerből” mondani, ha egy tanítvány lesérül?
- Kimutatjuk-e a figyelmünket iránta?
- Támogatjuk-e a visszatérését biztatással, módosított edzéstervvvel?
- Tisztában vagyunk szavaink, odafordulásunk jelentőségével?



Ajánlás a kluboknak, szövetségnek

A felépült sportoló pszichésen erősebb, értékes.

Sérülések kapcsán fokozottan szükséges a team munka.

Rehabilitáció támogatása sportszövetségi szinten:
szükséges szakemberek elérhetővé tétele (listák,
felkérőlevél).

Gyakori sérülések esetére szakszerű ajánlások.

Köszönöm a figyelmet.