

Biró Fruzsina
szakpszichológus, edző,
tájfutó
2021.02.06.

Pszichológiai módszerek a tájfutásban



Pszichológiai szemlélet - amit átvehetünk

Identitás, énkép, önismeret

Fejlődésre való igény

Önreflexió, visszajelzések beépítése

Hitelesség

Célmeghatározás

Optimális pont az együttműködés / határozottság skálán

Hibakeresés helyett az erősségekre fókuszál

Figyel a társas kapcsolatokra, családi háttérre

Nem eredmény-orientált, hanem folyamat-orientált

Gyerekközpontú

Etikai normák (I. Az elég jó UP edző - alapfok)

Az edző szerepei

képességfelmérés
komplex, egyénre szabott,
differenciált edzéstervezés
sérülés-prevenció
ösztönzés (legnagyobb
teljesíthető)
sporttudományos
ismeretek

odafigyelés
támogatás
elfogadás
türelem
érték-közvetítés
csapatformálás
IDŐ



magas technikai szint
rész-készséget fejlesztő feladatok
{fejlődéslélektan} egyszerre 1-2 készség fejleszthető
megszilárdulási, gyakorlási fázis
fejlődés nem lineáris, platók (türelem)
előfeltétel: kognitív képességek + motiváció
rendszeres, közös értékelés

érdeklődés
megismerés (egyéni szükségletek, motiváció)
transzfer
párbeszéd
elérhetőség, bizalom
problémamegoldás
sport pszichés és mentális összetevői
érett személyiség, stressztűrés, indulatkezelés
önértékelés (folyamatosan vs krízisben)

Konkrét helyzetek - pszichológiai módszerek





Motivációs nehézségek

kudarcc inadekvát értelmezése
kudarckerülés
alacsony önértékelés
fenyegetés, gúny, minősítés
érzelmi zsarolás, bűntudat-keltés

mit tehetünk?
hatékony kommunikáció
hiteles, következetes
dicséret, biztatás
erősségek kiemelése
odafigyelés (hogyan van?)
jó légkör
önértékelő kérdőív
nyomozunk!

autonómia érzés
kompetencia
valahová tartozás

motiválatlan

extrinzik motiváció

azonosulás

intrinzik motiváció

tanult tehetetlenség
külső kontrollhit
apátia

külső okok miatt
cél érdekében
megfelelés

lelkiismeret

sport öröm és élvezet
bevonódás
szabad akaratból
önállóság és tudatosság
belső kontrollhit
fejlődni akar

Túlizgulás

- teljesítményt meghatározza: éberség, belső feszültség (kpi idegrendszeri aktivitás)
- teljesítményt csökkentő neg. gondolatok lecserélése
- önmegfigyelés
- belső beszéd
- relaxációs és légző-technikák
- skálázás
- mentáltréning

arousal-zónák:

kényelmi

optimális
teljesítmény

pánik /
stressz



Szorongás

❖ szorongás tünetei:

nyirkos kéz, izzadás, rossz közérzet, émelygés,
gyomorremegés, fejfájás, kiszáradt száj, gyakori vizele
inger, alvási nehézség, körömrágás
negatív belső beszéd („úgyis el fogom szúrni....”)
edzés és verseny teljesítmény nagy különbsége

- ❖ szorongás = koncentráció zavara
- ❖ ez csak tünet!



vizsgáljuk meg a lehetséges okokat!

feladat: az aktivációt megfelelő szinten tartani

Sportolói verseny-szorongás teszt

aránytalan tét
negatív hangulat
felkészülés hiányosságai
alacsony önértékelés
félelem a sérüléstől
testi tünetek, betegség
tekintélyszemélyek jelenléte
negatív eredmény elképzelése
negatív attribúció: sikertelenséget
belső faktornak tulajdonítani
hibák elfogadhatatlansága
félelem a következményektől
szorongás a csapattársak miatt

Szorongásoldó módszerek

Relaxációs eljárások:

ellazulás ülő /fekvő
helyzetben (Relax 1-10)

légzésszabályozás
formái (pl. jóga légzés),

Reedukációs edzés
(Alexander lazító
gimnasztika)

Autogén tréning

Biofeedback

Progresszív relaxáció

Kognitív eljárások:

megerősítés verbális
lehetőségei

önerősítő tréning
racionális
gondolkodással (pl.
belső beszéd),

mentál tréning
gyakorlatok

negatív gondolkodás
lebontása

Hipnózis

Imagináció

Pszichoterápia

JÁTÉK



Tippek a sportolóknak:

Tudatosítsd magadban, hogy mennyit edzettél!

Emlékezz vissza a legnagyobb sikereidre!

Képzeld el a versenyt:

Képzeld el annak buktatóit/nehezebb részeit.

Ezután képzeld el azt, ahogyan ezeket az akadályokat sikeresen veszed.

Képzeld el a legjobb forgatókönyvet!

Idegésítenek a szurkolók? Képzeletben töröld ki őket.

Vigyél magaddal az adott kihíváshoz leginkább illő és téged a megfelelő állapotba hozó zenét.

Használj légzéstechnikákat!

Koncentráció-gondok

Arousal-zóna és figyelem kapcsolata

kényelmi
szétszórt figyelem,
hibás végrehajtás

optimális teljesítmény
jobb érzékelési szelektivitás, perifériás zavaró ingerek kikapcsolása

pánik / stressz
hibás végrehajtás,
beszűkült figyelem, fontos külső ingerek kívül rekedhetnek

Figyelem – teljesítmény - stresszorok

Tájfutás szűk körű befelé irányuló (futás) és széles körű kifelé irányuló figyelmet egyaránt igényel!!!

intellektuális faktor, rövid idejű memória és mentális rugalmasság is kell

Tesztek:

- Különböző modalitású észlelési feladatok (pl. vizuális: Piéron, D2)
- Milyen hibaszázalékkal, milyen fáradással képes teljesíteni

Célok

Rutinok

Kioltó szavak

Mentál tréning

Fokozott koncentrációt igénylő helyzetek:

rajt előtt, ellenféllel találkozva, hiba esetén, verseny végén, zavaró tényezők esetén (állatok, pontok)

Folyamatosan változó helyzetek, újra-koncentráció. A futónak azonnal fel kell ismernie:

- Változások a fizikai állapotban;
- A térkép képe;
- A terep formái;
- Az útvonalválasztás problémái, lehetséges útvonalakat;
- Terület jellemzőit;
- Térkép jellemzőit;
- Különleges helyzeteket;

A versenyzőnek gyorsan kell döntenie:

- a sebességéről
- a szükséges koncentráció szintjéről
- az útvonalról
- a taktikáról
- a legjobb tájékozódási technikáról
- a legjobb futótechnikáról



Magas szintű koncentrációt igénylő gyakorlatok:

- Ultra sprint pálya 20+ ponttal
- sprint pálya csak rövid átmenetekkel
- vadászrajt
- tömegrajt
- könnyű hosszú futást követően ultra sprint pálya sok irányváltással
- üvegbúra / zseblámpa módszer

+ tanulási zavar
ADHD?
BTMN?

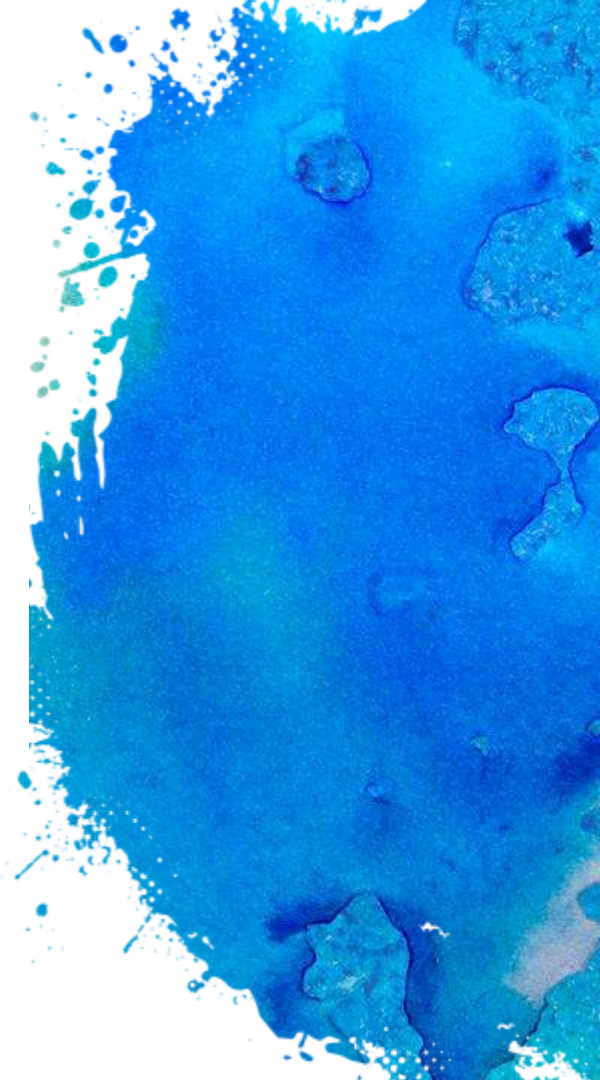
Figyelemfejlesztés

- GRID
- ceruzahegy
- időmérés fejben
- tárgy-cikkcakk
- emlékezetből rajzolni (pl. óra számlap)
- mozgásterápia
- homloklebeny-torna
- rendrakás a legos dobozban, memory, labirintus stb.

71	91	63	79	31	01	92	21	43	69
12	80	65	74	36	84	54	89	52	11
73	93	90	81	33	03	44	23	45	68
04	34	67	70	22	48	56	02	32	13
75	95	46	83	35	05	82	25	47	57
94	06	98	24	14	64	58	53	72	15
77	97	26	85	37	07	16	27	49	61
28	50	00	30	20	62	60	55	66	17
10	40	59	87	39	09	96	29	51	41
08	18	42	38	76	99	88	78	86	19

koncentráció-vesztés mentál tréningje:

- lista az okokról, tipikus helyzet leírása (gondolatok, érzések, reakció)
- cselekvési terv a koncentráció javítására (mit kell tegyek? részletesen)
- jelszavak, mantra (belső beszéd)
- ellenőrző lista
- vissza a jelenbe!



Észlelés fejlesztése

vizuális észlelés
téri tájékozódás

Térképi információk gyors észlelése: részletes leírás a pályáról, technika + sebesség, időkorlátos útvonalválasztás, átmenet memorizálása futás közben és berajzolás pihenő alatt

Terepi infók gyors észlelése: útvonalkövetés cikk-cakk

Térkép egyszerűsítése, szűrés: folyamatos átalakítás fejben egyensúly a precíz és durva térképolvasás között

Jelzőlámpa: elit pályán bejelölni a sebesség-váltásokat

Hibakeresés: pályán berajzolni a hibázási lehetőségeket

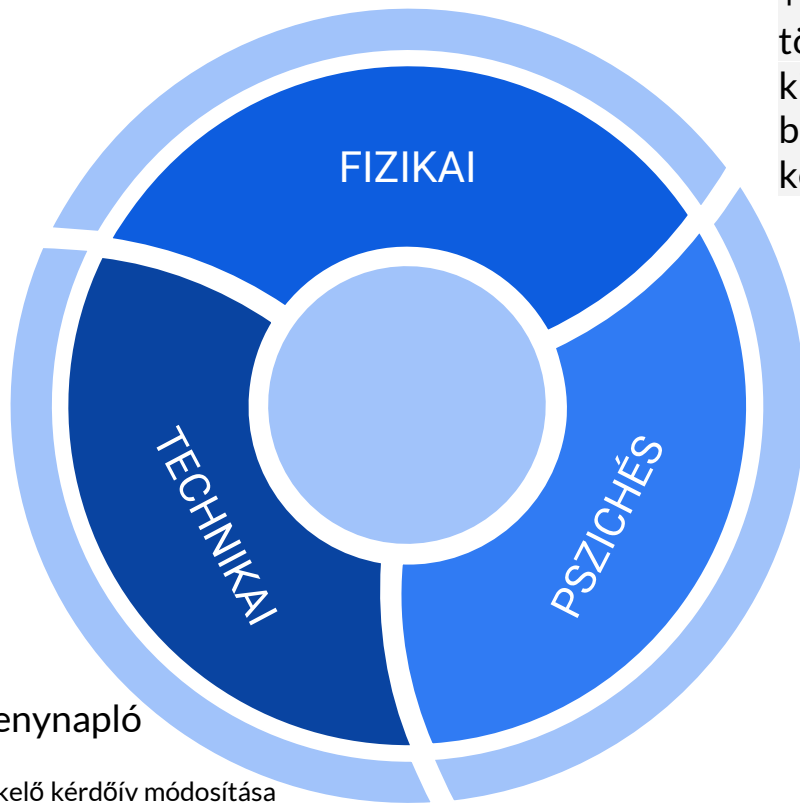
Gyors útvonalválasztás: melyik a rövidebb, hosszabb?

1 térkép, 1 üres lap, 2 futó: a megfigyelő megrajzolja a térképet az átmenet végén

E-tempO: terep gyors leképezése térképpé

Önértékelési gondok

technikai szint
+
futósebesség
térképolvasás
hiba-korrekcio
útvonalválasztás
előretervezés
iránymenet
edzésnapló / versenynapló



erőnlét
munkabírás
mozgásszabályozás
aktivitás
+
többszörös terhelhetőség
kifáradás / pihenés
bemelegítés / nyújtás
keresztedzés

hangulat
koncentráció
motiváció / edzésmotiváció
önbizalom
versenyattitűd
teljesítményelvárás
elégedettség
+
flow
zavaró tényezők
versenyfelkészülés, rajt-rutin

Önértékelés / önismeret

Milyen sportoló típus vagy?

önbizalom-hiányos szorongó hiú befelé forduló bulizós

önsanyargató többieket motiváló örök elégedetlen csapat-ember

örök második erős akaratú erős idegzetű magabiztos

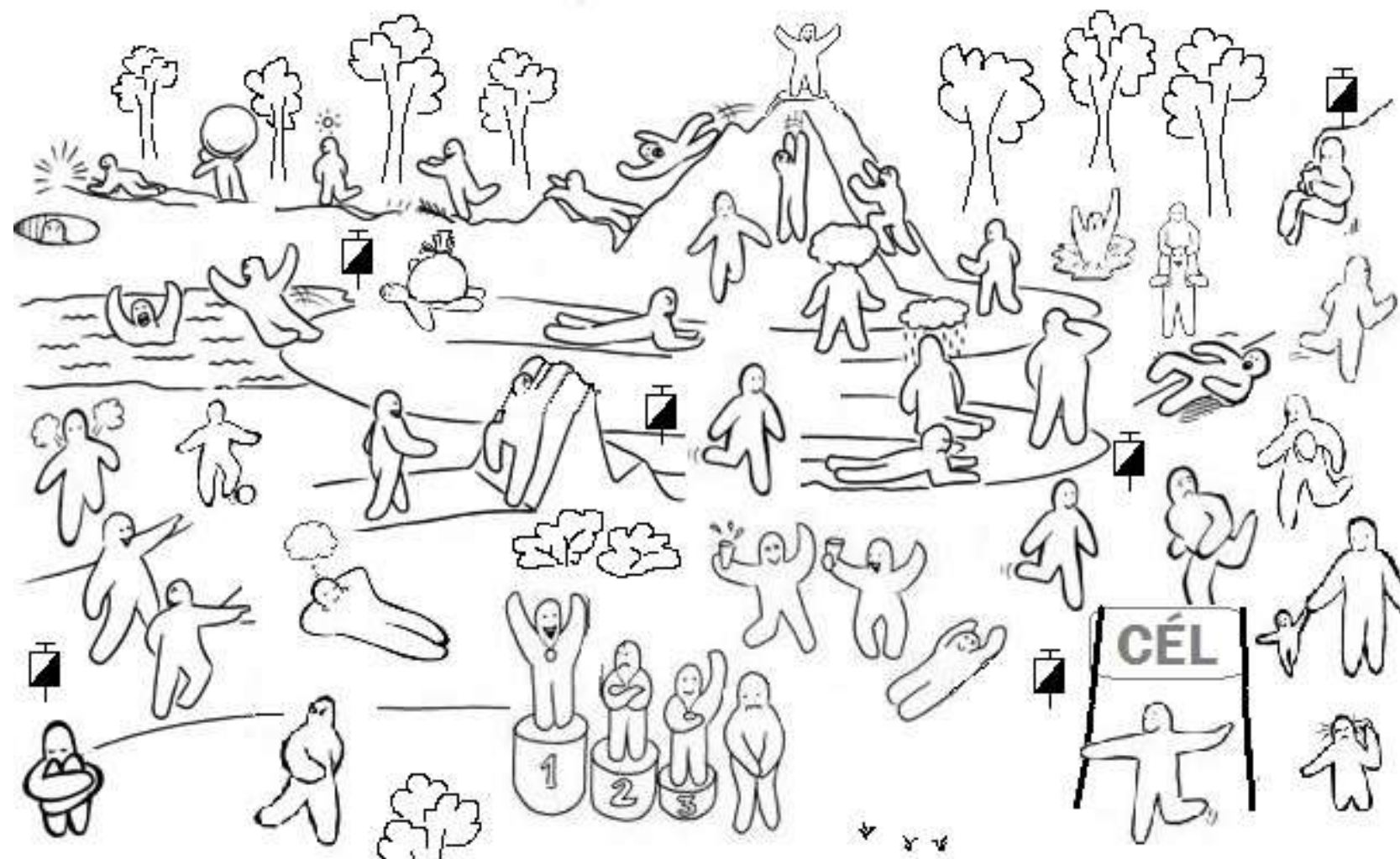
belenyugvó

tökéletességre törekvő lusta álmodozó mások sikerének örülő

magát lekicsinylő kitartó izguló fegyelmezett céltudatos

kiegyensúlyozott jó problémamegoldó gyorsan döntő

megfontolt hullámszó kedélyű taktikus okos ...



Önbizalom / Versenyértékelés

- ne közvetlenül verseny után értékeljünk
- eredménytől függetlenül szükséges (szokás) az értékelés
- belső érzet, külső vélemény összevetése
- útvonalelemzés
- visszajelzés optimális formája: szendvics
 - pozitív állítás
 - fejlesztésre irányuló
 - gratuláció, biztatás
- pozitív visszajelzések, heti siker megfogalmazása
- teljesítményorientált, maximalista attitűd felismerése

Versenynapló

1. Versenyfelkészülés tényezőinek feljegyzése: edzés, mentális felkészülés, táplálkozás, pihenés

Volt-e valamilyen eltérés a szokásos felkészüléshez képest?

Milyen dolgok okoztak stresszt, nehezítették az előkészületeket?

2. Sikered végrehajtani a kitűzött tervet? Rajtolás előtti érzések? Zavaró tényezők?

3. A verseny értékelése: Útvonalak – beleértve a lehetséges alternatívákat is

A te útvonaladon mi történt pontosan és miért?

Hibalista: írd le pontosan és őszintén, hogyan történt. becsüld meg az idővesztést. keresd meg az okot – mikor és hol kezdődött a hiba, készíts stratégiát, mit kell legközelebb tenned a hiba elkerülésére

Pozitívumok: írd össze a jól végrehajtott feladatokat. írd le, hogyan oldottad meg. becsüld meg a megnyert időt. keresd meg az okot, hogy miért sikerültek ezek jobban. készíts stratégiát, hogyan állhat elő ilyen helyzet gyakrabban

Átlagos megoldások: írd össze az átlagosan végrehajtott feladatokat. becsüld meg az időt, amit ezekkel töltöttél. hogyan lehetett volna gyorsabb megoldásokat találni?

4. Sorold fel a legfontosabb erősségeidet és gyengeségeidet ezeken a területeken:

Technikailag - készségek; Taktikailag – útvonal-választás; Mentálisan - koncentráció; Fizikailag - folyamatos futás;

5. További témák:

Verseny előtti megfelelő étel-ital fogyasztás / Bemelegítés és nyújtás rutinja

Annak vizualizálása, hogyan akarod végrehajtani a futásodat / Futási idő megbecslése

Pozitív és negatív pontok listázása / Cél elérve? Miért és hogyan, vagy miért nem?

Hibakezelés

- ha nem hibáztam volna, akkor...
- a hibázásra adott reakció szoros összefüggésben van a továbbiakkal (újabb hiba)
- a hibák arra vannak, hogy tanuljunk belőlük
- verseny utáni elemzés (gps útvonal, routegadget, winsplits)
- hibakezelés a versenyen (terv)
- gyakorlás: váltott vezetés, átmenet közben csere

Hiba utáni helymeghatározás terve

1. STOP
2. LÉLEGZET
3. NYUGALOM
4. TÁJOLÁS
5. KERESÉS A TÉRKÉPEN ÉS TEREPEEN
6. UTOLSÓ BIZTOS PONT
7. TEREPE ÉS TÉRKÉP ÖSSZEVETÉSE
8. PRÓBA
9. KIMENNI?
10. ÓVATOS FOLYTATÁS
11. START ÚJRA

Ellenfelek mint stressz

- × átkeretezés
- × akadály → támogatás
- × gyengébb futó → biztonsági háló
- × erősebb futó → tanulás
- × felkészülni a találkozásra
- × AMIRE van hatásunk és amire nincs!
- × gyakorlás: csoportos edzés során vezetni és vezetve lenni



Célok

célkitűzés:

- NE eredményre vonatkozzon, hanem teljesítményre, készségfejlesztésre
- motiváló: taktikai v. technikai, részfeladat
- titkos célok (boríték)
- rövid, közép és hosszútávú
- cél legyen reális, de jelentsen kihívást
- mindig pozitív megfogalmazás
- célok elérése érdekében stratégiák meghat.
- rendszeres értékelések

Viselkedési gondok

indulat-kontroll: frusztráció, (teljesítmény)szorongás, félelem

féltékenységi, káros rivalizálás: negatív érzelmek, mellőzöttség

acting-out (agresszió, határ- és szabályszegés, devianciák)

ellenállás (kiégés, kimaradás, késés)

társas helyzet, izolálódás

étkezési zavarok (túlsúly, bulimia, anorexia)

nyomozzuk ki, mi áll a háttérben!
kommunikáljunk!

önértékelés, extrinzik motiváció, öröm-hiány
otthoni gondok

figyelem hiánya, elégtelen kapcsolat, komm.
egyediség hangsúlyozása
hiedelmek, negatív automatikus gondolatok

kudarckerülés, tanult tehetetlenség, elvárások,
túledzettség, hullámozó hangulat, edzőhiány
szociális készségek, rossz dinamikák

komplex, többtényezős zavar,
kövessük a szakember tanácsait!

Kommunikáció

- × személyes téma: kis kör, csapat-téma: nagy kör
- × nyugodtan, határozottan
- × nyíltan, világosan beszéljünk (akár saját érzéseinkről is)
- × döntések megindoklása
- × egyértelmű szabályok, következetesség
- × alternatívák
- × kössünk szerződéseket
- × aktív hallgatás módszere: érdeklődés, figyelem, odafordulás
- × ítélezés helyett elfogadó attitűd
- × viselkedésünkkel neveljünk / legyünk hitelesek
- × nincs tökéletes - ismerjük be, ha hibáztunk
- × Ki beszéljen vele? Ki az edző?

A kapcsolat

- × Hasonlít a terápiás, a szülő-gyerek kapcsolatra: pszichológiai nehézség esetén megjelenhet itt, ami ott nem lett korrigálva.
- × Óriási lehetőség a pótlásra.
- × kommunikációban, problémamegoldásban irányelv: legyünk “elég jó (pót)szülők”
- × vizsgáljuk meg, mi a jelentése számára a tetteinknek, mondatainknak
- × edző minden (pozitív) szava felbecsülhetetlen kincs

Ha a sportoló lesérült

- támogatás, információ-nyújtás
- érdeklődés kimutatása rendszeresen (írjuk be a naptárunkba)
- empátia
- visszatérés után egyéni figyelem és edzésterv
- saját élmények konstruktív része
- aktív hallgatás vagy pár biztató mondat
- negatív érzések, automatikus gondolatok csökkentése
- csoporthatás
- pszichológiai technikák: átkeretezés, pozitív belső beszéd, gondolatstop (negatív ciklus leállítása), célállítás, erősségek kiemelése.

Jelzésértékű tünetek

teljesítmény-
csökkenés

ingerlékenység

vádaskodás

túlizgalás

abbahagyás
latolgatása

étkezési

önértékelési

alvási

tanult tehetetlenség

motiváció hiánya

célvesztés

elbizonytalanodás

figyelem csökkenése

Vizualizáció

a helyzet elképzelése mint felkészülés

belső / külső vizualizáció

- rajtolás
- pontfogás
- gyűjtőpont és befutó
- önmagát mint képességeit optimálisan használó, kiegyensúlyozott, higgadt / céltudatos /stb. futót látja

koncentráció, önbizalom, érzelmi kontroll, képességek megszerzése és gyakorlása, stratégiák, megbirkózás a fájdalommal és sérüléssel, problémamegoldás

Vizualizáció gyakorlat

- Megfelelő körülmények: keress egy nyugodt, csendes helyet, zavaró tényezők nélkül.
- Lazítás: vegyél néhány mély lélegzetet, hogy megnyugtasd magad.
- Nyitottság: tartsd nyitottan az elméd a képzeleti képekre.
- Mozdulatok: próbálj úgy mozogni és olyan pozíciót felvenni, mintha ténylegesen gyakorolnád azt a helyzetet (pl. térképfelvétel, pontérintés, tájolás, térkép beforgatás)
- Használd minden érzékedet: ne csak a látványt képzeld el, hanem a hangokat, szagokat, tapintást is.
- Végrehajtás és eredmény: ne csak a végrehajtásra, a történet eljátszására figyelj, hanem az eredményességre is - legyen sikeres a kivitelezés. (pl. a műveleteket megfelelő sorrendben csináld, pontfogásnál ellenőrizd a kódot és várd meg a csippanást és jó irányba indulj tovább...)
- Képzeld el valós ideig: ha a pontfogásod 5 másodpercig tart, akkor a pontfogási sor vizualizációjának 5 másodpercig kell tartania.

Autogén tréning

- × autos genos – önmagunkból származó
- × autoszugesztív relaxációs módszer
- × legismertebb eljárás
- × Preventív és terápiás hatás
- × versenyszorongás kezelésére, energiák, emocionális izgalmi szint optimalizálására
- × vegetatív, emocionális, izgalmi folyamatok részlegesen tudatos kontroll alá kerülnek
- × segítségével a sportoló szélsőséges helyzetekben is képes a magas szintű tudatos önszabályozásra
- × az emberek 60%-a képes elsajátítani és alkalmazni
- × alapfokra építve speciális imaginációs és más célformulák
- × önmagunkra irányuló passzív figyelem – koncentratív ellazulás
- × Schultz a hipnózisból fejlesztette ki, fő hatása a lazítás
- × tónus érzékelés
- × légzés ellenőrzés

AT

Feltételei:

- × Intelligencia (10 év és demencia között)
- × Hajlandóság
- × Bizalom
- × Kitartás
- × Motiváció
- × K.i. pszichiátriai zavarok

Szabályok:

- × Kényelmes testhelyzet támasztékkal
- × Szorongató tényezők (pl. idői nyomás) kizárása
- × Minden zavaró tényezőnek elsőbbsége van.
- × Mindenki a maga nevében beszél (én).
- × Közben nem beszélünk.
- × Átélték elmondása.
- × Gyakorlás azonos időben, helyen (napi 1-2x 1-10 perc)

Progresszív relaxáció

Jacobson (1938)

izomcsoportokat 5-7 mp-ig tudatosan megfeszítünk, majd 20-30 mp-ig ellazítunk.

Érzelmi tónus és az izomtónus közötti összefüggés.

Ha az izmaink ellazulnak, akkor megszűnik a feszültség, lelki működés felszabadul.



Köszí

Bármilyen kérdéssel
keresettek bátran:

birofru@animula.hu

És pár könyv a sportpszichológiáról

