

VERSENYSPECIFIKUS MENTÁLIS KÉSZÜLÉS TÁJFUTÓKNÁL

Edzői továbbképzés 2021.03.06.

Sárközy Zsófia

BA edző szak, tájfutás

Témavezető: dr. Dosek Ágoston, Egyetemi docens



Miről lesz szó? Miért aktuális téma?

- Mentális készülés szerepe a versenyfelkészülésben
- Magyar nyelvű szakirodalom hiánya



CÉLKITŰZÉSEK

- Válogatottak munkájának megismerése
- Felkészülési módszerek összegyűjtése
- Cél: segítség edzőknek és versenyzőknek
- Hipotézisek:
 - Sportpszichológus szerepe
 - Sokszínűség a felkészülésben
 - Tapasztaltabb versenyzők tudatossága
 - Terep- és térképelemzés, pályatervezés szerepe



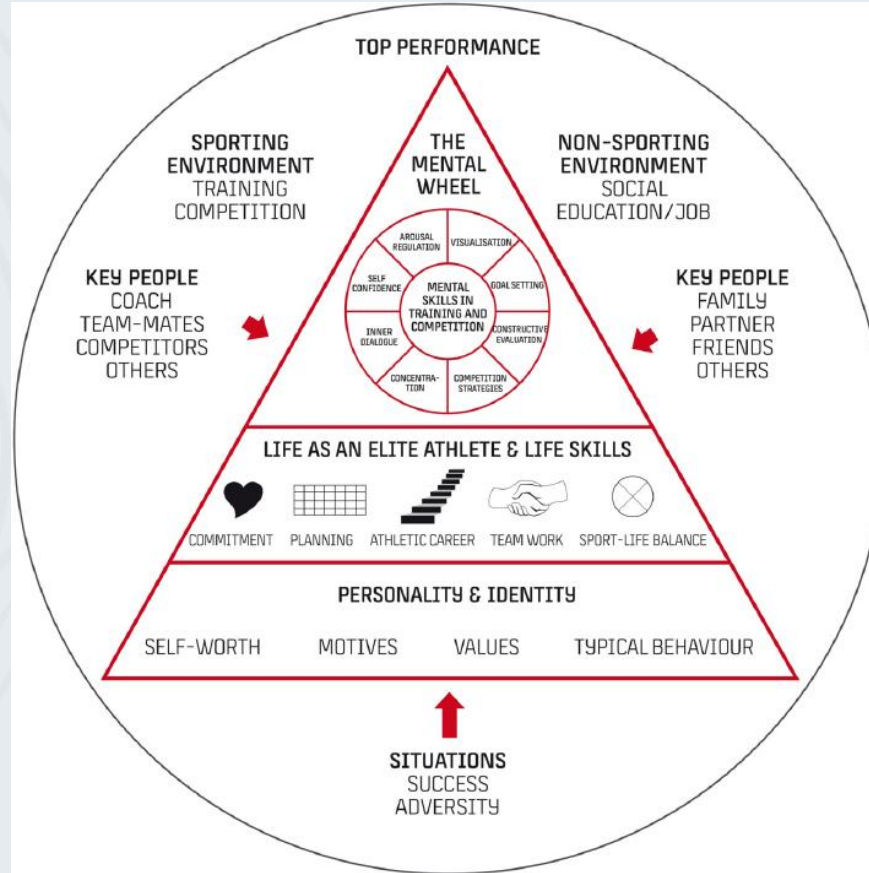
SZAKIRODALOM

- Mentális készülés hangsúlyossága különböző nemzetek készülésében
- Pszichológiai aspektusok megjelenése a tájfutásban
- Technikai elemekkel való kapcsolat: térkép, terep, pálya
- Szakkönyvek, gyakorlatias útmutató versenyzőknek



Team Danmark

A mentális kerék (Henriksen és mtsai, 2011)



Mentális edzés:
svájciak
sikerességének
egyik fő pillére

International Orienteering
Coach Conference (2015)

Physical training recommendations



Abb. 3: Trainingsempfehlung in Stunden pro Jahr

sw/ss
orienteering
team



Pszichés tevékenységek a tájfutás során

- Információfelvétel és -tárolás
- Információfeldolgozás és döntés
- Cselekvés: a kiválasztott útvonal teljesítése és javítás (ami már fizikai tevékenységet is magába foglal)

Dresel és mtsai, 2008; Oláh, 1990



Stratégiák

- Mentális edzés célja: képességek és önkontroll fejlesztése
- Verseny előtti stratégiák:
 - Izgalmi szint és félelem szabályozása
 - Mentális képek: nehézségek és sikeres megoldásuk
 - Belső beszéd

Gal-Or és mtsai, 1986



Flow

- Áramlatélmény
- Feladatra összpontosítás, kihívásokkal megküzdés
- Nincs intenzív és tudatos gondolkodás: tájékozódás automatikus
- Stabil technikai készség, magabiztosság

Csíkszentmihályi, 1997, Bühner, 2008; Dresel és mtsai, 2008;
Gyömbér & Kovács, 2012; Johansson és mtsai, 2019



Koncentráció és fejlesztése

- Célok és kontrollálandó cselekvések meghatározása
- Rutinok kialakítása
- Kulcsszavak megfogalmazása
- Mentális tréning

Gyömbér & Kovács, 2012



Szorongás

- „tárgy nélküli félelem”
- teljesítménykényszer, külső vagy belső megfelelni akarás
- Megküzdés: kontrollálható tényezőkre való fókuszálás

Gyömbér & Kovács, 2012



Arousal-szint

- „az idegi-hormonális rendszer izgalmi szintje, a szervezet éberségi, aktivációs állapota”
- Szükségtelen ingerek kizárása
- Egyénfüggő: ideális állapot megtalálása

Gyömbér & Kovács, 2012



MENTÁLIS EDZÉSEK

- Felkészülési időszakban kell, hogy megjelenjen
- Begyakorlás asztalnál > edzésen > versenyen
- Versenykörülmények modellezése
- Felkészülési terv



Verseny utáni értékelés

	Tájékozódás- technikai és taktikai oldal	Fizikai oldal	Mentális oldal	Környezeti oldal
Erősségek				
Gyengeségek				
Következtetések a következő edzésre				
Következtetések a következő versenyre (felkészülés)				
Következtetések a következő versenyre (magára a versenyre)				

Venzl, 1994



Rutinok, kulcsszavak, belső beszéd

- Tudatos használat
- Taktika felépítése
- Szituációk optimális lefolyásának elképzelése
- Tömör és pozitív kulcsszavak > egyszerűsítés

Bürher, 2008



Mentális tréning, vizualizáció

- Cselekvés kivitelezésének tökéletesítése
- Tájfutásban:
 - Általános helyzetek
 - Korábbi/fiktív pályák

„Olyan volt, mintha 'csak még egyszer világbajnok lettem volna.'”

Thierry Gueorgiou 2003-as VB győzelme után



Terep, térkép és pálya megismerése

- Jellegzetességek
- Régi térképek, egyéb források
- Pályakitűzés
- Digitális szimulációk



-

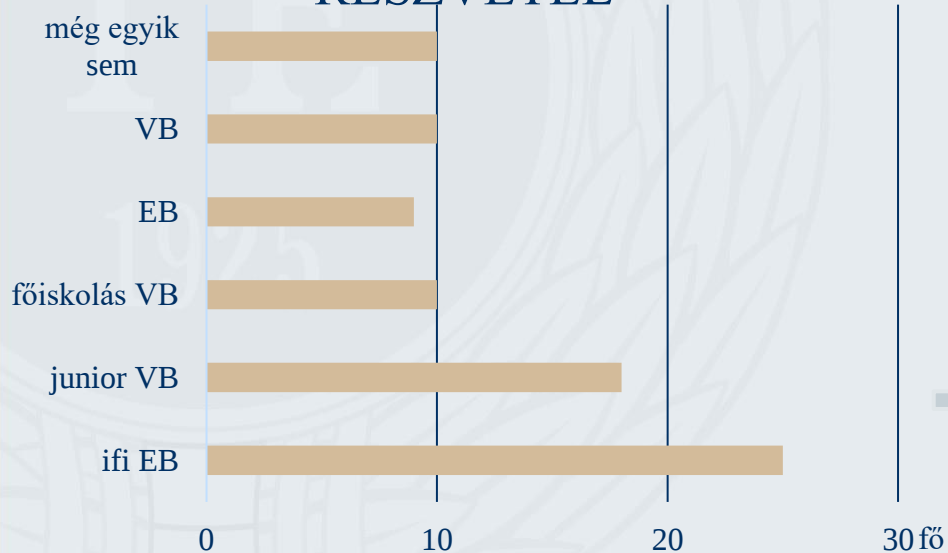
MÓDSZERTAN

- Online kérdőív (Google Form)
- Koncentrált mintavétel: válogatott versenyzőkre fókuszálva
- Sportoló háttere
- Felkészülésre, versenyzésre vonatkozó állítások
- Versenyző saját tapasztalatainak leírása

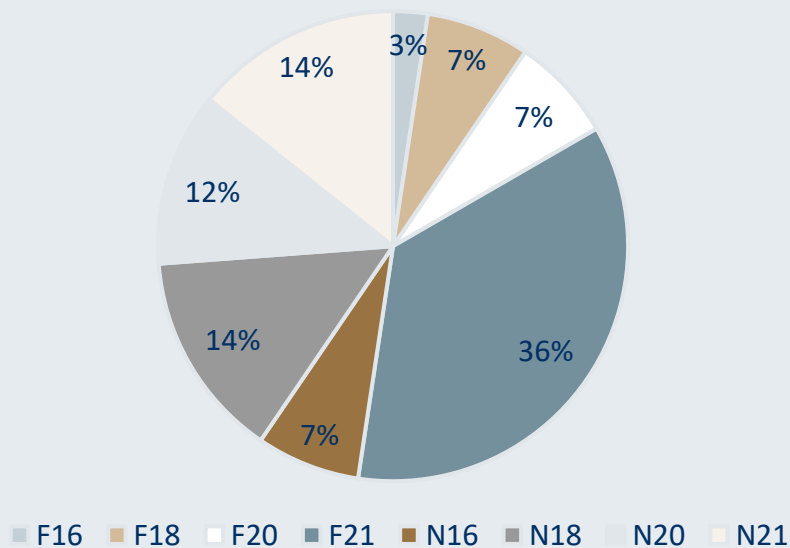


EREDMÉNYEK

VILÁGVERSENYEN VALÓ RÉSZVÉTEL



A válaszadók kategória szerinti megoszlása



Ábrák: saját forrás



EREDMÉNYEK

- Edző: 76,2%, sportpszichológus: 7,1 %, egyéni készülés felnőtt korban
- Edzésterv: 100%, teljesítménycélok: 71,4%, versenyelemzés: 28,6% (ifi, junior és férfi dominancia)
- Versenykészülés: felnőttek kezdik el leghamarabb
- Rutinok tudatos használata: felnőtt és férfi dominancia



EREDMÉNYEK

- Kulcsszavak: 71,4% - tempó, technika, fókusz és motiválás
- Mentális tréning: tapasztalt versenyzők nagyobb arányban alkalmazzák - korábbi versenyek, tipikus versenyhelyzetek, útvonalválasztások
- Fizikai edzések részeként
- Verseny alatti hatása megosztó



EREDMÉNYEK

- Belső beszéd, utasítások: 57,4 % rendszeresen
- Negatív gondolatok főleg női versenyzőknél
- Vizualizáció: pozitív képek, érzések
- Légzéstechnikák, relaxáció: nem elterjedt
- Szorongás: 11,9%-nál túl magas a rajt előtt (női dominancia)



EREDMÉNYEK

- Terep- és térképelemzés: 80,9-95,2 %
- Futhatóság és a fedettség elemzése, útvonalválasztás, tájékozási technikák, hibalehetőségek, „világítótornyok”, támadópontok, pontfogási technikák
- Pályatervezés: 69% - rajt, cél, kiskör, átmenetek, útvonalválasztások – fizikai edzés részeként
- Digitális versenyszimulációk: kevés tapasztalat és haszon



ÖSSZEFOGLALÁS, KUTATÁSI JAVASLATOK

- Igény sportpszichológusi segítségre, főleg utánpótláskorúak körében
- Belső beszéd használata nagyon elterjedt, egyéb módszerek használatában nagy egyéni eltérések vannak
- Tapasztalt versenyzőknek több kialakult rutinja van verseny előttre, mentális tréninget és vizualizációt is nagyobb arányban használják
- Terepelemzés és pályatervezés fontos a felkészülésben
- Nemzetközi felmérés élsportolók körében
- Felkészülés egyénenkénti elemzése



Köszönöm a figyelmet!
Kérdések?

MTFSZ Adatbank - Tájfutó szakdolgozatok

