

Sportpszichológia és pedagógiai pszichológia találkozása



Benkovics Jenő
Tel: 06-209-443-880
benkovics.jeno@gmail.com

Sport és egészség

- A mozgásszegény, inaktív életmódot egészségkárosító hatása miatt gyakran hívják „néma ellenségnek” vagy „ülő halál szindrómának” is.

Minden rendszerre hat, minden életkorban

Kardiovaszkuláris egészség

Javítja a szívizom teljesítményét
Növeli a diasztolés csúcstelődést
Megnöveli a szívizom összehúzódási képességét
Csökkenti az idő előtti szívkamra-kontrakciókat
Javítja a vér lipidprofilját
Növeli az aerob kapacitást
Csökkenti a szisztolés vérnyomást
Javítja a diasztolés vérnyomást
Fejleszti az állóképességet, terhelhetőséget
Javítja az izomkapillárisok vérátáramlását

Pszichológiai jóllét

Javítja a szubjektív jóllétet és boldogságot
Csökkenti a stresszel összefüggésben álló hormonok (pl. kortizol) szintjét
Csökkenti a szorongást és javítja a depresszív hangulatot
Megnöveli a figyelmi terjedelem mértékét
Javítja a kognitív funkciókat
Növeli a lassú hullámú és a REM-alvás arányát

Testfelépítés

Csökkenti a hasi zsírszövetek mennyiségét
Növeli az izomtömeget

Anyagcsere

Növeli az összes energiafelhasználást
Javítja a proteinszintézist és az aminosavak visszavételét a vázizmokban
Csökkenti az LDL-koleszterin szintjét
Növeli a HDL-koleszterin szintjét
Javítja a glukóztoleranciát, csökkenti az inzulinrezisztenciát

Csontozat

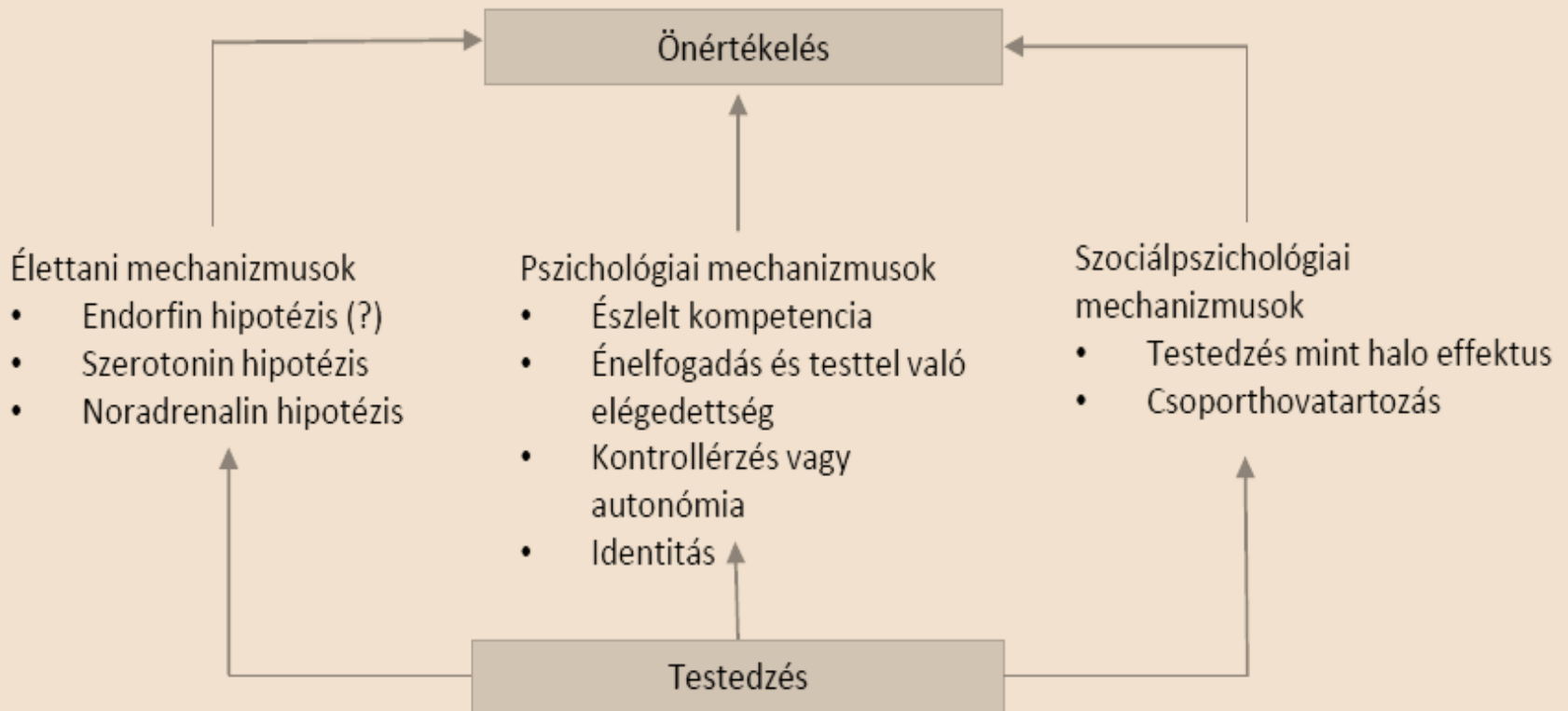
Lassítja a csontok ásványianyag-tartalmának csökkenését

Izomerő és funkcionális kapacitás

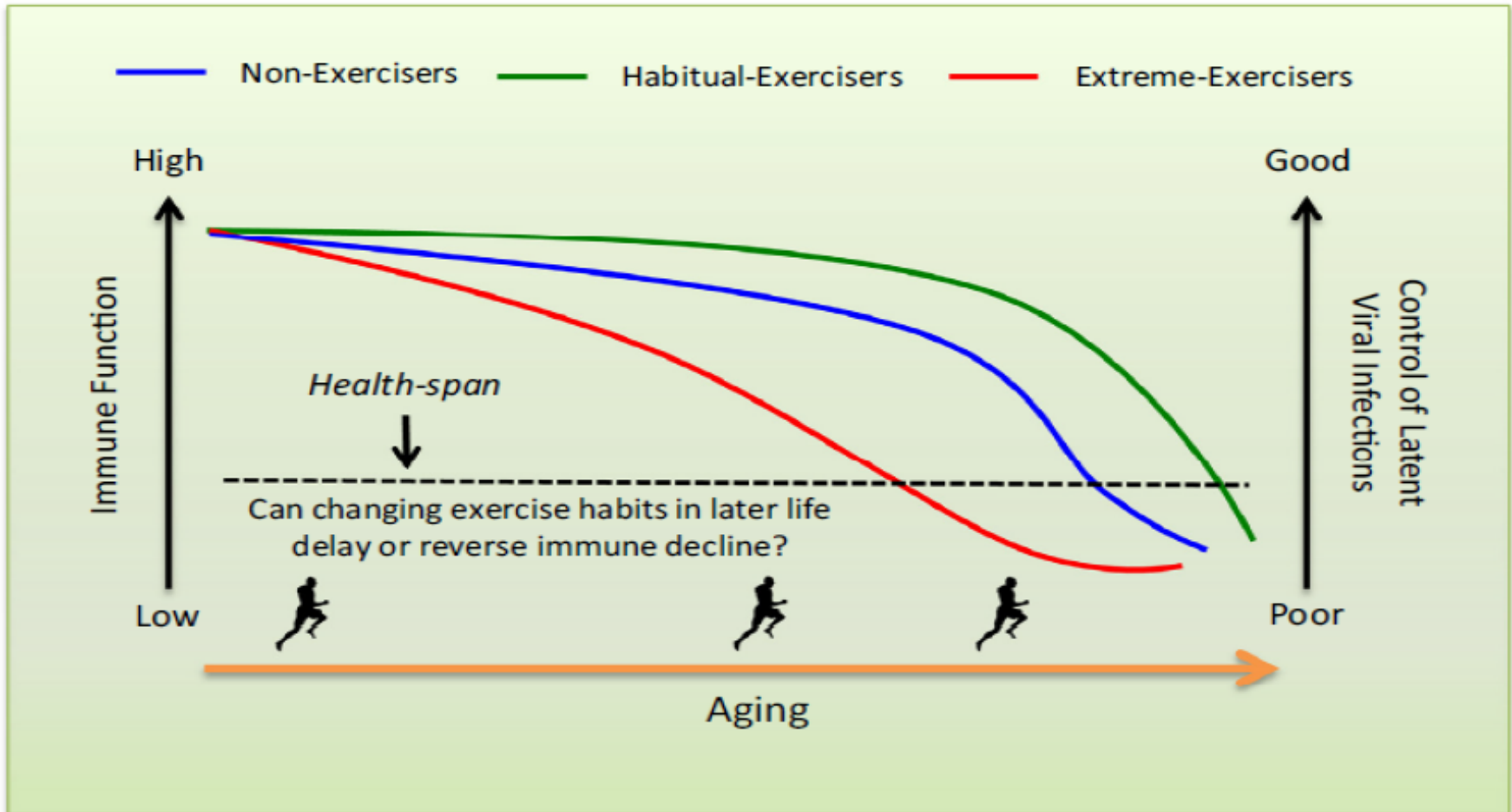
Növeli az egész test kalciumtartalmát
Csökkenti a vázizomzat leépülésének veszélyét
Javítja az erőt és a flexibilitást
Csökkenti az (időskori) esések kockázatát
Javítja a dinamikus egyensúlyt
Javítja a fizikai funkcionálás általános szintjét

A kedvező hatások pszichológiai közvetítőiként leggyakrabban a **kompetencia es az énhatékonyság-érzés növekedését**, a figyelemelterelést a kellemetlen gondolatokról es érzelmekről, a hétköznapi monotonitásából es a problémákból való kiszakadást es – csoportos aktivitás esetében – a szociális közeg támogató szerepét emelik ki.

Sport - önértékelés



Sport- életmód *(jó lenne!)*



Sport - mentális problémák

- A fizikai aktivitás hatékony tud lenni a **depresszió** kezelésében, mint az antidepresszáns gyógyszerek. Egyre növekvő számú bizonyíték mutatja, hogy a fizikai aktivitás hatása a különböző súlyosságú **hangulatzavarok** esetében – éppúgy a kezelésében, mint a megelőzésben – az antipszichotikumokkal, illetve a pszichoterápiával akár egyenértékű is lehet
- Kon(Mental Health Foundation, 2005b).

UNICEF 2021

- Minden 7. serdülő ment. bgs. (szorongás, családon belüli erőszak nő 30-40%) (ACE)
- 10-19 évesek 16 % EU ment. probléma
- 390 milliárd dollár a költség
- Suicidium 2. leggyakoribb halálok NY- Eu.
- Mo-n: 55% alv. probl., 26% figy. 25% indulati kontroll, 23% amotiváció
- Minél szegényebb annál rosszabb a helyzet
- Szakiskolák rosszabbak mint a gimnáziumok
- Megjelentek a kényszeres tünetek, evészavar, játékfüggőség.....

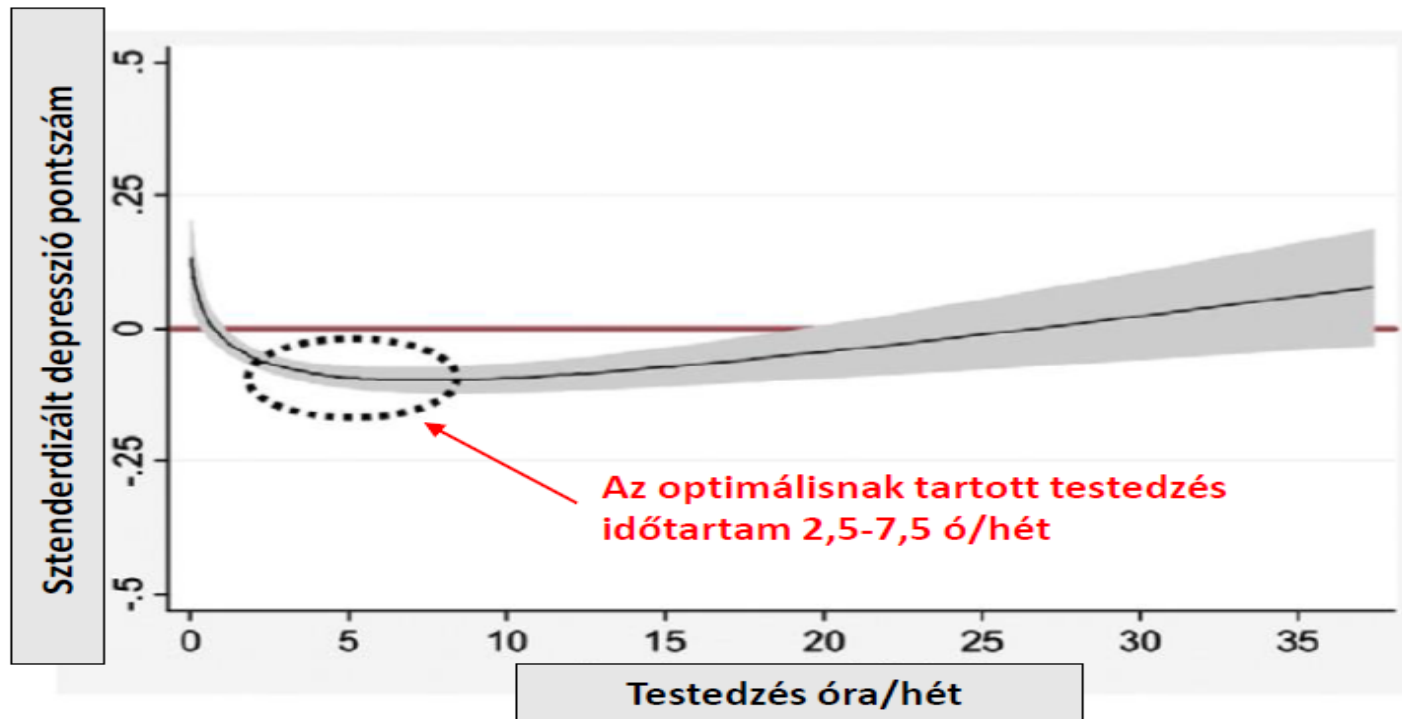
Sport – kognitív funkciók

- A fizikai aktivitás pozitívan hat a **koncentrációra**, **memóriára** és az **iskolai magatartásra**, **intellektuális teljesítéssel**, **elméleti tudás**
- A testtömegindex negatív viszonyban állt az összesített iskolai teljesítménnyel, a matematikai és az olvasási képességekkel.
- Javulnak a **figyelmi funkciók**
- **IKZ** és **problémás viselkedések** kezelésében is hatékony

Mennyit és milyen mozgás?

Aerob, ritmusos max. pulzus 70%.

**A nagy izomcsoportokat közepes intenzitással igénybe vevő, hetente átlagosan 3–5 alkalommal végzett testedzés.
forma**



Sportteljesítmény összetevői

Martin-Carl-Lehnetz (1991) alapján

Belső feltételek

Külső feltételek

Közvetlen tényezők

Kondíció

Erő
Ákép.
Gyors.
Hajl.

Mozgás- technika

Koord.kép.
Mozg.készség

Taktika

Helyzetell. Kép.
Döntéshozó kép.
Helyzetvált. Alk.

Közvetett tényezők

Szerv- rendszerek

Idegrensz.
Izomrensz.
Szív-, Ker. rendsz.
Támasztó rendsz.
Immunrensz.

Pszichológiai Állapot

Megism. Kép.
Érzelmek
Motivációk
Akarat-erkölcsi tul.

Szociális Feltételek

Támogató magatartás
Edzőpartnerek/ellenfelek
Társadalom támogatása,
finanszírozás

Tárgyi Feltételek

Sportfelszerelés
Sportruházat
Létesítmény
Éghajlat
Földrajzi tény.

A pszichológiai intervenciók célja:

- ideális mentális klíma
- pszichés és mentális egészséget növeljük, (vagy megóvjuk).
- specifikus intervenciók cél

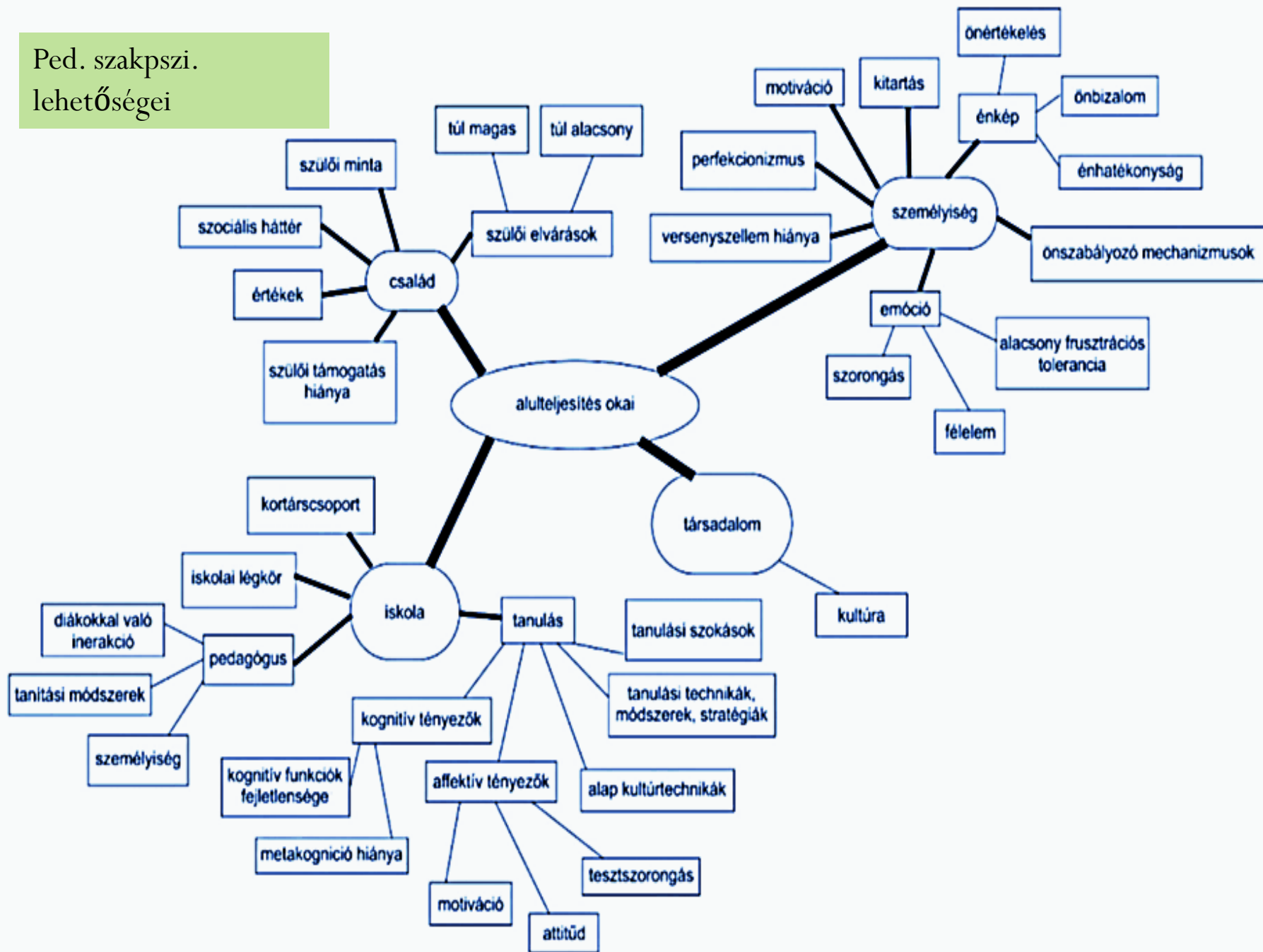
MENTÁLIS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

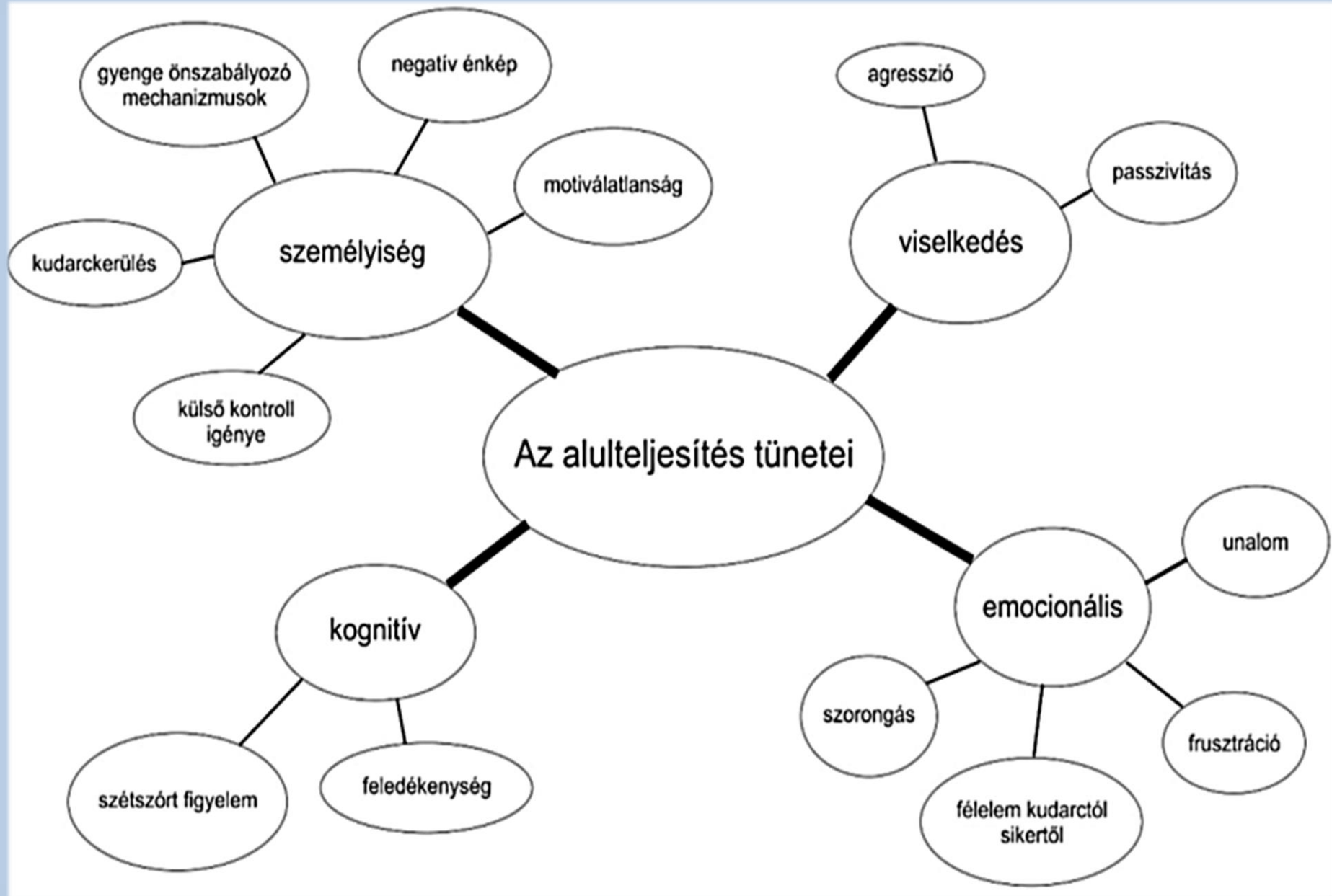
- **Teljesítmény-
profilozás**
- Célkitűzés
- Koncentráció
- *Mindfulness, jóga*
- Relaxáció
- Légzés-kontroll
- Aktiváció
- Belső-beszéd
- **Vizualizáció**
- Rituálék

EGYÉNI TELJESÍTMÉNY

- Én-tudatosság
- Ön-menedzselés
- Önbizalom
- Energia-
menedzselés
- Társadalmi
tudatosság
- Ön-irányítás
- Mások vezetése
- Krízis-megbeszélés

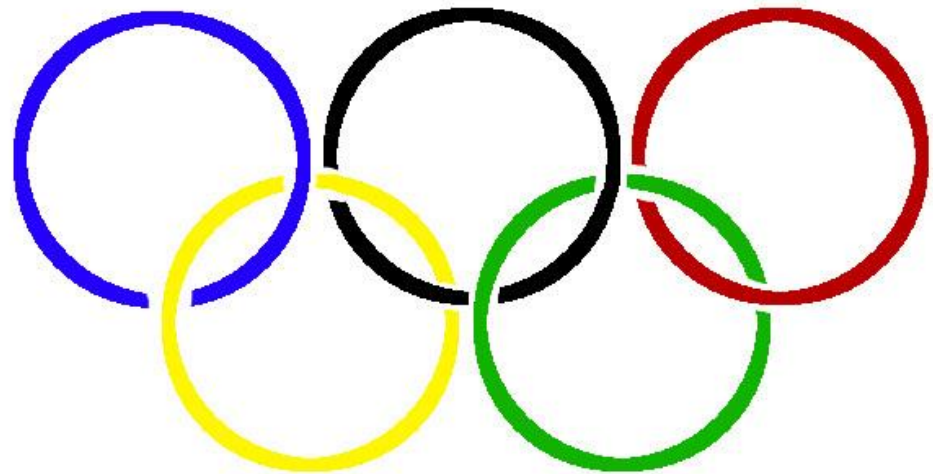
Ped. szakpszi.
lehetőségei





- **Gyakori problémák:**

szorongás, önbizalomhiány, kimerültség, külső nyomás (szurkolók, szponzorok, edzők stb), hibás mozgássorok, taktikai hibák kijavítása videoval, koncentrációs problémák, kudarcok stb.



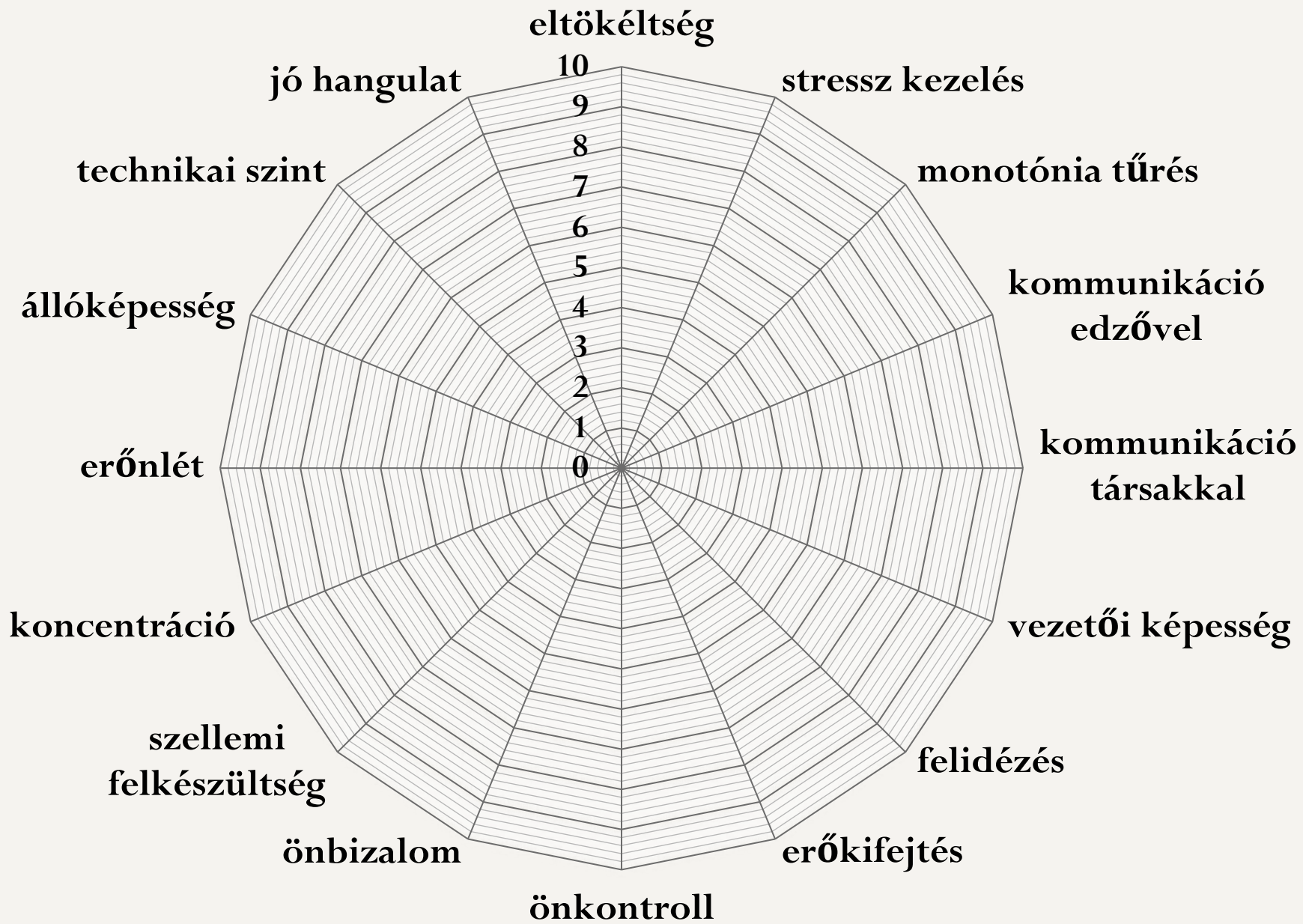
Teljesítmény fokozására alkalmas módszerek

- **arousal szabályozó technikák** (relaxáció, AT)
- belső beszéd (kognitív: pozitív belső beszéd; NLP technikák)
 - moment of excellence

- **Célállítás** (motiváció ettől függ) figyelmet irányít, erő kifejtésre ösztönöz, erősíti a kitartást, új stratégiák kialakítására ösztönöz.

SMART cél





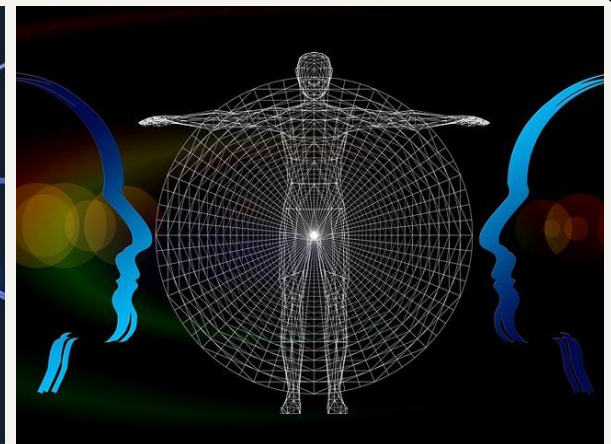
figyelemkoncentráció növelésére irányuló eljárások (fókusz-irányítás)

○ Az ő sportjában mikor, milyen figyelemre van szüksége? Ennek megfelelő figyelemfejlesztő technikák megtanítása. (*Motiváció, célállítás...*)



- **Zseblámpa módszer**, célformulák, tollhegy próba, **tigris-gorilla** stb....
- Ha a külső zavaró ingerek, **szorongás** a probléma, akkor lehet dobozolni, üvegbúra, közönség lehalkítása, felhangosítása
- **Visszaszámolás, légzés, nem figyeljük a többieket...**

mentális tréning



- Sportágra jellemző mozgásformák fejben történő begyakorlása
- Jó mozgássor begyakorlása, hibás mozgássor kijavítása, sérülés utáni rehabilitáció meggyorsítása, mozgássorok tudatosítása
- Lényege, hogy fejben végezzük el, éljük át a mozgást a szekvenciális sorozat alapján minél pontosabban

szorongás

- (IZOF ismerete)

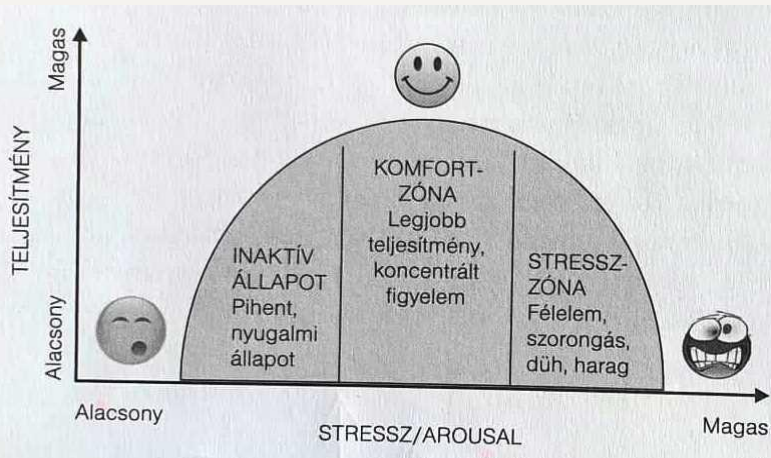
- milyen szorongás? Kognitív, szomatikus? Mitől tart?

(önbizalom!!!)

- konkrét módszerek

- Autogén tréning vagy valami más relaxációs módszer
- Egyéb relaxációs módszerek: hasi légzés





TÚL SOK ENERGIA
túlélő mód
DÜH
PÁNIK
FÉLELEM

HARCOLJ vagy **MENEKÜLJ** válasz

HIPERAKTIVÁCIÓ

Ebben az állapotban nem tudunk mérlegelni.

zihálás
kiabálás
védekezés
elmenekülés
fokozott készenlét
kényelmetlen érzések

szimpatikus idegrendszer
(mobilizációért felelős)

"Nem érdekel semmi."

OPTIMÁLIS ENERGIA
önkontroll

TUDATOSSÁG
ÖNMAGUKKAL,
AZ IDŐVEL,
A TÉRREL
ÉS MÁSOKKAL
KAPCSOLATBAN.

KOMMUNIKÁCIÓ és KAPCSOLÓDÁS
BIZTONSÁGOS

TOLERANCIA ABLAK
(önszabályozás)

Ebben az állapotban mérlegelünk, fókuszálunk, a logika, kíváncsiság és a problémamegoldás van előtérben.

türelem
szeretet
szelídség
békesség
boldogság
kedvesség
érzelmek megélése

paraszimpatikus idegrendszer
(szociális kapcsolódás, kötődés)

"Reziliencia"

ENERGIA HIÁNYA
túlélő mód
KIMERÜLTSG
MEGLASSULTSÁG
FÁRADTSÁG

LEFAGYÁS válasz

HIPOAKTIVÁCIÓ

Ebben az állapotban távol érezzük magunkat a valóságtól

üresség érzése
hosszú szünet
disszociáció
kikapcsolás
kilépés

paraszimpatikus idegrendszer
(immobilizáló hatás)

"Feladom."



Kommunikáció az edzővel.... (pl. asszertív komm.)



Kudarok... tanulunk a hibákból, bátorítja a fejlődést, gondolkodást, erősebbé tesz, lehetőségeket ad, fejleszti a személyiséget, problémamegoldást, állóképességet. és jobban értékelhetjük a sikereinket.
(átkeretezés-még nem gyakoroltál eleget)



Köszönöm a figyelmet!

