

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FLOW és teljesítmény

Erki-Kiss Szilvia
Pszichológus

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A sport és a lelki egészség

- ♥ Endorfintermelés
- ♥ Stressz és szorongás csökkentése
- ♥ Önbizalom növelése, testképre gyakorolt hatás
- ♥ Társas készségek fejlesztése



A sport és a lelki egészség

- ♥ Több mozgás = több energia!
- ♥ Függőségek leküzdése
- ♥ Éjszakai pihenés támogatása
- ♥ Szellemi frissesség fenntartása, kognitív hanyatlás lassítása



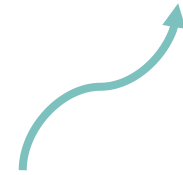
FLOW

- Csíkszentmihályi Mihály
- Pozitív pszichológiai szemlélet
- Könyvajánló
 - Flow – Az áramlat
 - A futás öröme
- Lényege röviden: feloldódás a tevékenységben, a külvilág teljes kizárása
- Sport, zene, munka...



A FLOW jellemzői

A tudat erős
fókuszáltsága



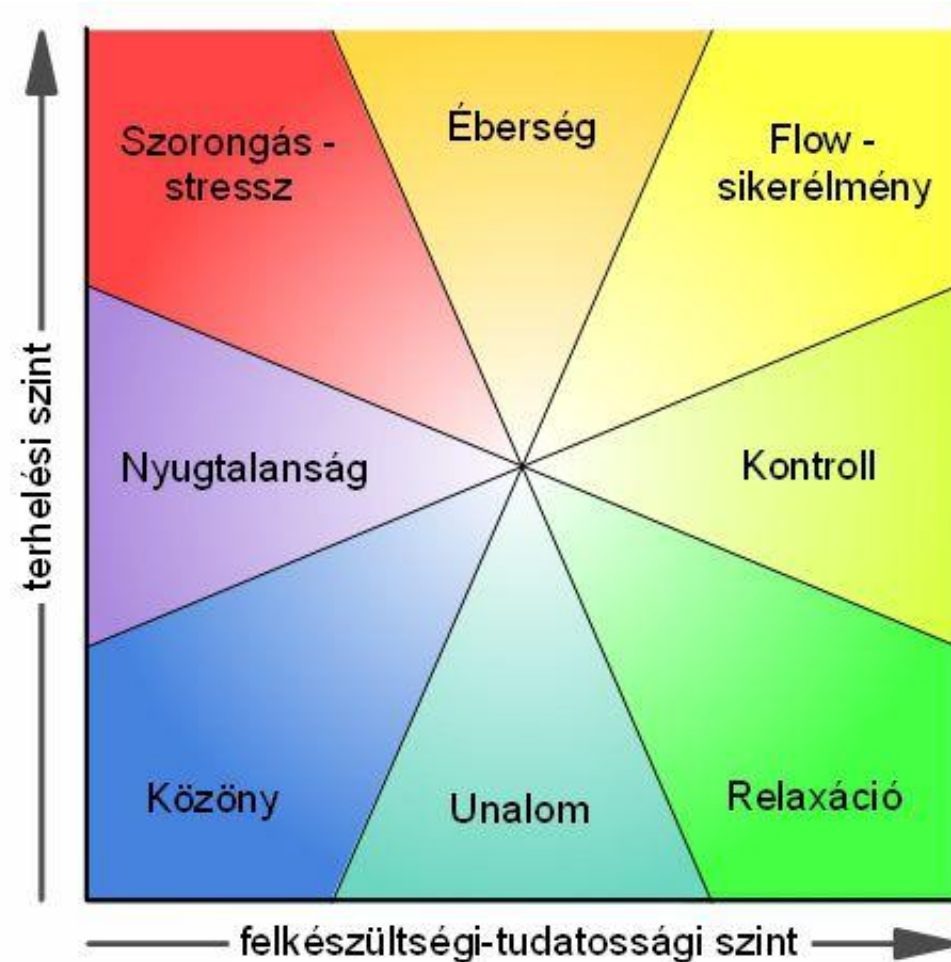
Az öntudatosság
tudatos
észlelésének
feloldódása



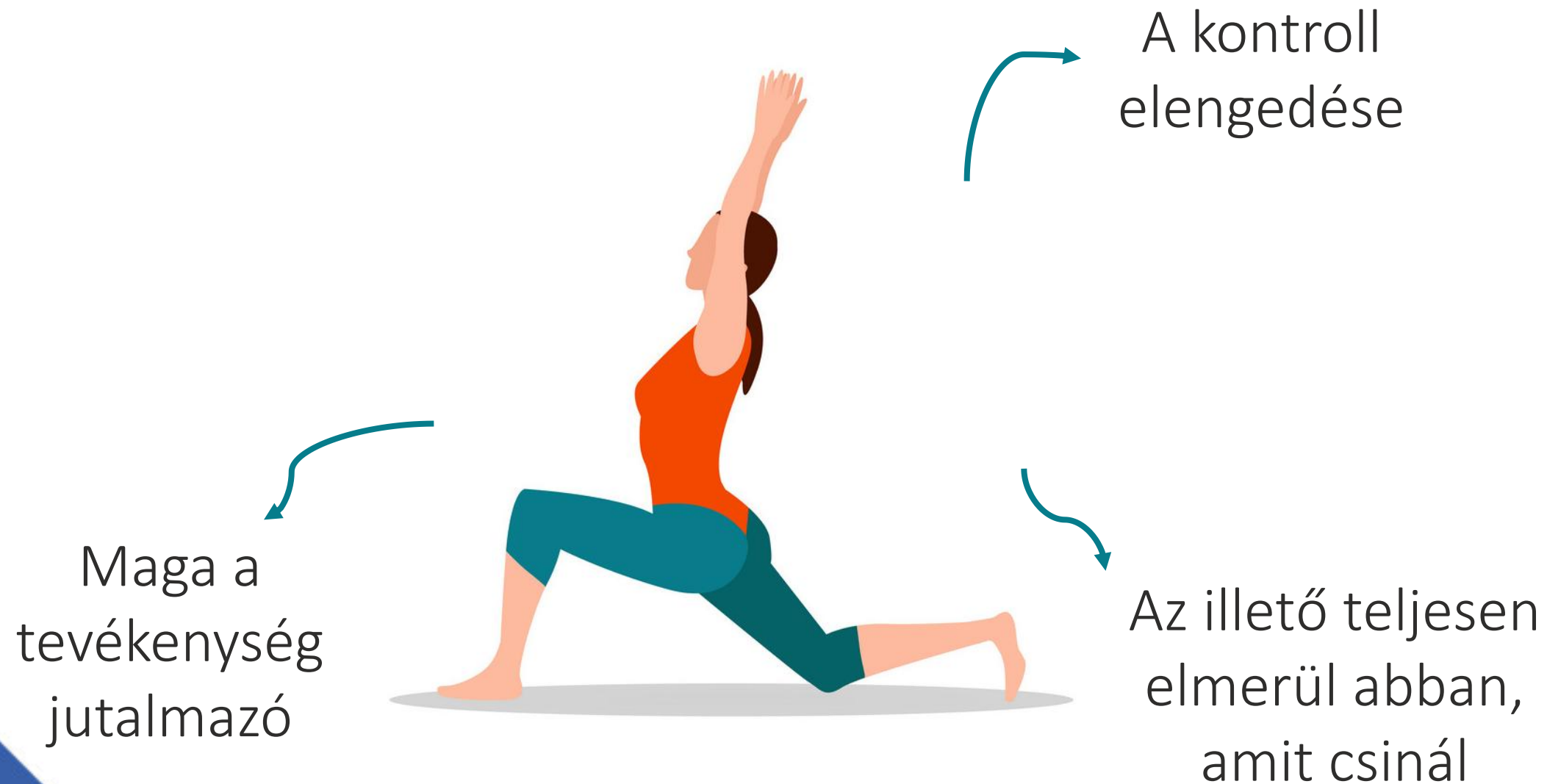
Az
időérzékelés
megváltozása

A FLOW jellemzői

- Egyértelmű célok
- Egyensúly a képességek és a feladat nehézsége közt (!)
- Azonnali visszacsatolás



A FLOW jellemzői



Mi segítheti a FLOW állapotának elérését?

- *Mire lehetünk hatással?*
- A megfelelő cél megtalálása
 - Képességek és kihívások összehangolása
 - Fő cél, részcélok
 - Mérhetőség



Mi segítheti a FLOW állapotának elérését?

- Felkészültség, kipihentség
- Fókusz
- Motiváció
- Zene



Altius, citius, fortius

*„Nem az olimpikonok kizárólagos joga, hogy örömet
leljenek abban, hogy megpróbálják eddigi
teljesítményüket meghaladni. **Mindenki** - legyen
bármilyen rossz formában - **emelkedhet kicsit
magasabbra, mehet egy kicsit gyorsabban, és lehet egy
kicsivel erősebb. Az öröm, hogy meghaladjuk testünk
határait, mindenki számára nyitva áll.***”

(Csíkszentmihályi Mihály)

Köszönöm a figyelmet!

TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE