

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

A sportteljesítményt befolyásoló tényezők

Készítette: Bognár Anna
2021.08.13.

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

Fejben dől el!



Sikeres teljesítmény tényezői:

- Pszichológiai állapot szabályozásának a képessége
- Motiváltság
- Váratlan helyzetek kezelésének képessége
- Kommunikációs és konfliktuskezelési technikák
- Önérvényesítés, önbizalom
- Kudarcélmények feldolgozása
- Figyelemfókuszálás képessége
- Vizualizálás
- Pozitív gondolkodás
- Pszichés energiaforrások megfelelő használata

A sikeres sportoló profilja

Önbizalom

Jobban megbíznak magukban és a képességeikben, mint a kevésbé sikeresek.

Koncentráció

Képesek a folyamatos figyelmi kontrollra, a gondolatok és érzések nem zavarják össze őket.

Elkötelezettség

Gondolataik, álmodozásaik a sportra irányulnak és azzal kapcsolatosak.

Szorongáskezelés

Kevesebb szorongást mutatnak és hatékonyabban képesek kontrollálni

Hibák kezelése

Képesek tanulni a hibáikból, valamint képesek túllépni rajtuk.

A sikeres sportoló profilja

Önbizalom

Jobban megbíznak magukban és a képességeikben, mint a kevésbé sikeresek.

Koncentráció

Képesek a folyamatos figyelmi kontrollra, a gondolatok és érzések nem zavarják össze őket.

Elkötelezettség

Gondolataik, álmodozásaik a sportra irányulnak és azzal kapcsolatosak.

Szorongáskezelés

Kevesebb szorongást mutatnak és hatékonyabban képesek kontrollálni

Hibák kezelése

Képesek tanulni a hibáikból, valamint képesek túllépni rajtuk.

Önbizalom

Magabiztos sportoló:

- „Megteheti és meg is tudja tenni”
- Soha nem adja fel
- Pozitív belső párbeszéd
- Elképzei sikeresnek önmagát

Környezeti hatások!

Sportpszichológiai munka egyik leggyakoribb területe az önbizalomhiány kezelése

Visszajelzés fontossága

- A sportoló önbizalma csökkeni fog, ha a hibáiról és a hiányosságairól kap visszajelzést, mivel a mások által visszatükrözött képhez viszonyítja önmagát.



Önbizalom – tévhitek I.

4 alapvető irracionális tévhit (Ellis) :



Mindig, minden körülmények között tökéletesen kell teljesítenem.

A fontos embereknek értékelniük és szeretniük kell.

Mindenkinek kedvesen és igazságosan kell velem bánni.

Az életemben és a környezetemben minden feltételnek úgy kell alakulnia, hogy az nekem a legjobb legyen.

Önbizalom – tévhitek II.

A magabiztosság egy velünk született vonás

- Ez nem egy véletlen jelenség, hanem tudatos és kemény munka eredménye

A siker mindig magabiztossá tesz

- De ha gyengébb csapatból erősebb csapatba kerül valaki?

A túl sok önbizalom negatív hatással van a teljesítményre

- A negatív visszajelzés kihat az énképre, ezáltal az önbizalomra

Csak a tökéletes elfogadható

- Erre senki sem képes!

Ezek a tévhitek káros hatással vannak a magabiztosságra és a teljesítményre, amint felismerjük őket, azonnal változtatni kell rajtuk!

A sikeres sportoló profilja

Önbizalom

Jobban megbíznak magukban és a képességeikben, mint a kevésbé sikeresek.

Koncentráció

Képesek a folyamatos figyelmi kontrollra, a gondolatok és érzések nem zavarják össze őket.

Elkötelezettség

Gondolataik, álmódásaik a sportra irányulnak és azzal kapcsolatosak.

Szorongáskezelés

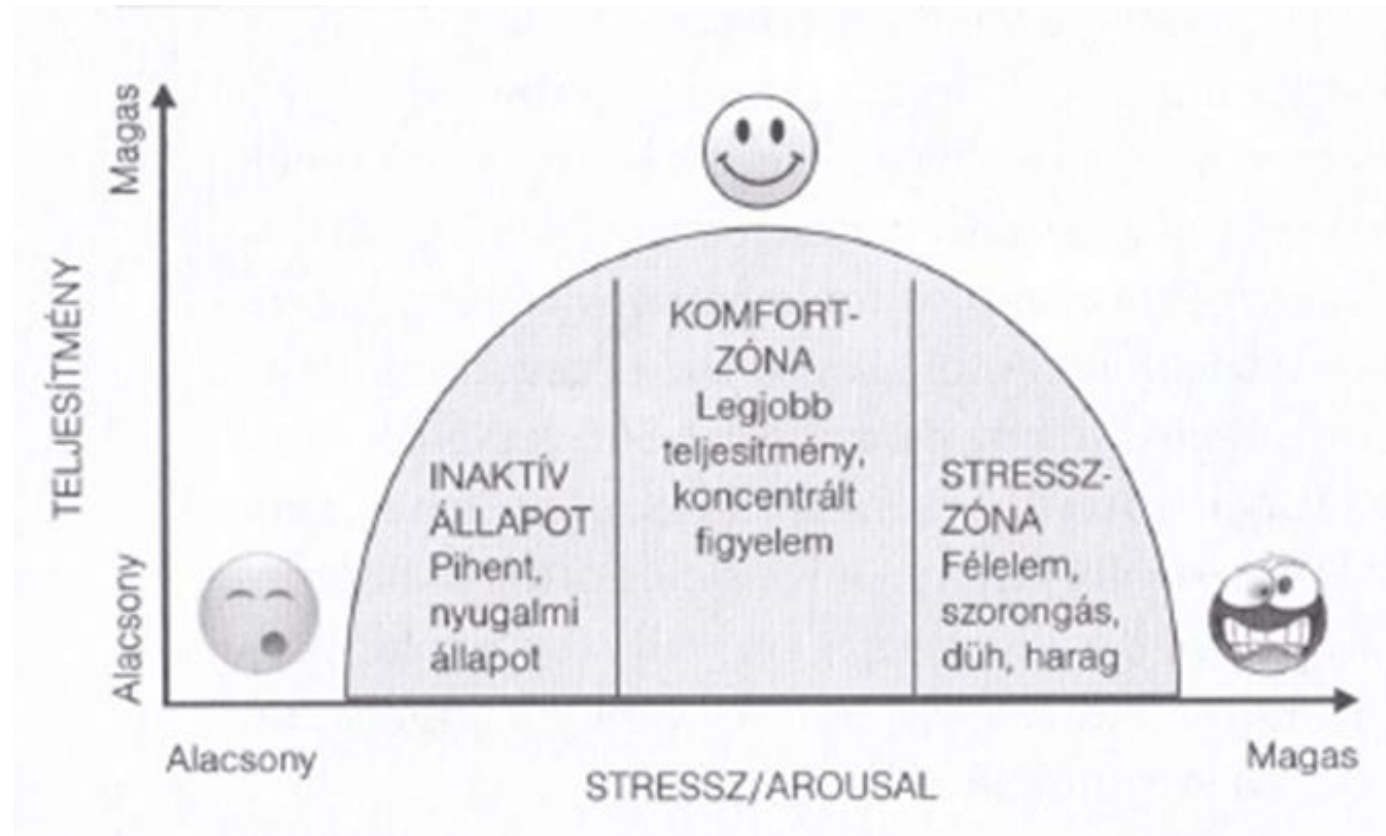
Kevesebb szorongást mutatnak és hatékonyabban képesek kontrollálni

Hibák kezelése

Képesek tanulni a hibáikból, valamint képesek túllépni rajtuk.

Szorongáskezelés

A szorongáskeltő szituációk a sportban is egyéni színezettel rendelkeznek!



A stressz tünetei

Fizikai	Viselkedésbeli	Érzelmi	Kognitív
Fejfájás	Túlzott dohányzás	Sírás	Feledékenység
Emésztési zavarok	Parancsolgatás	Idegesség	Világos gondolkodás nehézsége
Gyomorfájás	Éjszakai fogcsikorgatás	Érzékenység	Kreativitás hiánya
Tenyér izzadása, alvászavar	Túlevés	Képtelenség a változtatásra	Emlékezetvesztés

Szorongásoldás módszerei



Autogén tréning



Légzéstechnikák



Progresszív
relaxáció



Imagináció

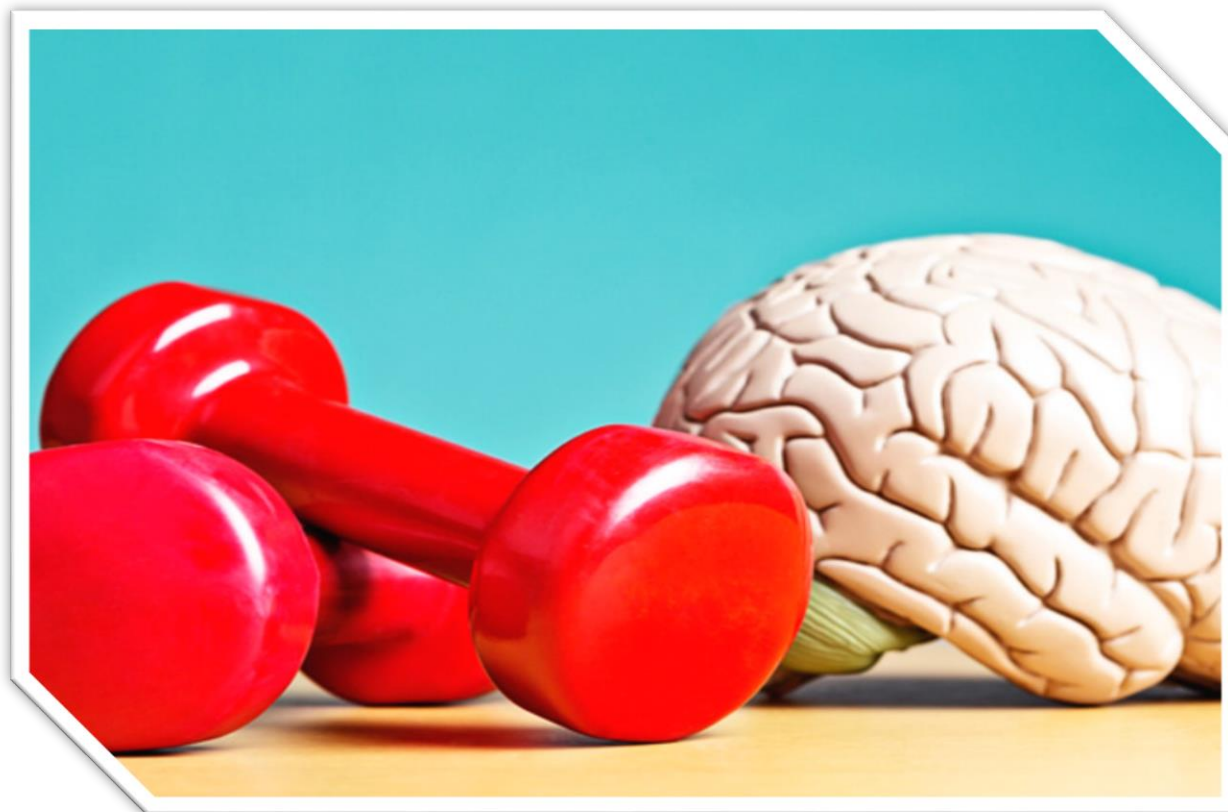


Stresszkezelő
tréning



Zenehallgatás

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