

Az alkalmazott sportpszichológia szerepe és módszerei a korszerű sportfelkészítésben

Habilitációs értekezés a Testnevelési Egyetemen (összefoglaló)

Lénárt Ágota

Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Testnevelési Egyetem, Budapest

Bevezetés

A sportpszichológia szó a magyar nyelvben a sportteljesítmény (versenyzés) és a testedzés (exercise) pszichológiáját is magába foglalja. Az edzés megfelelő elvégzése, a testmozgás során mutatott kitartás és elköteleződés egészségünk egyik alapja. A gyakorlati sportpszichológiával kapcsolatos legkörültekintőbb felkészítő munkát az American Association for Applied Sport Psychology végzi, az ő tevékenységük és fogalmaik mentén mutatom be a munka jellemzőit (<https://appliedsportpsych.org/about/about-applied-sport-and-exercise-psychology/>), kiegészítve a magyar gyakorlattal.

Az alkalmazott sportpszichológia a sportpszichológiának azon ága, amely a sportpszichológia által kutatott témákat és kialakított elméleteket a gyakorlat számára hasznosítja, így a sportolók, edzők, szülők, sportoktatók, hobbisportolók számára megvilágítja a teljesítményük pszichológiai aspektusait, ezáltal segít az optimális teljesítmény és sportélmény elérésében, az egészség megőrzésének célja mellett. Az alkalmazott sportpszichológiai munka számos módszert és technikát, egyéni- és csoportkonzultációkat kombinál a kliens (pl. sportoló, edző) igényeitől függően, általános céljaként mégis az edzéseken és versenyeken konzisztens teljesítmény eléréséhez szükséges mentális készségek megtanítása fogalmazható meg (Grush, 2004).

Szakirodalmi áttekintés

Az utóbbi évtizedek folyamán, a sportpszichológia Magyarországon és külföldön egyaránt egyre nagyobb figyelmet kapott minden érintett szereplő oldaláról. Egyre több azon sportolók száma, akik sportpszichológussal készülnek különböző megmérettetésekre (Murphy, 1995, Andersen, 2000, Tenenbaum, 2001, Hill, 2001, Nideffer-Sagal,

2001, Andersen, 2005, Murphy 2005, Tayler-Wilson, 2005, Karageorghis, 2011, Gilbourne-Andersen, 2011, Bar-Eli, Plessner, Raab, 2011, Anshel, 2011, Cox, 2012, Sheard, 2013, Zentgraf, - Munzert, 2014, Crocker, 2016, Tayler, 2017, Weinberg-Gould, 2019, Staufenbiel et al. 2019) egyre több edző tartja fontosnak a teljesítmény pszichológiai aspektusainak ismeretét és megfelelő használatát (Burton-Raedeke, 2008, Martens, 2012), egyre több szülő szeretné, ha a gyermekének sok öröme, sikerélménye származna a sportolásból (Jowett-Lavalle, 2007, Shaffer, 2008, Launder-Piltz, 2013.)

A sportpszichológiai munka nagyon sokrétű lehet, ugyanakkor van néhány alapkészség, amelyet minden sportolónak érdemes megtanulnia.

A szorongás- és energiakezelés a teljesítmény szempontjából nem hatékony (vagyis túl magas vagy túl alacsony) arousal szint kezelésében nyújt segítséget. Erre szolgálnak a különböző légzéstechnikák, a progresszív relaxáció, az autogén tréning, a biofeedback, az imagináció, valamint különböző kognitív technikák, mint pl. a kognitív újrastrukturálás vagy a gondolatstop. Ide tartozik továbbá a dühkezelés (Strack-Linden-Wilson, 2011) is.

A figyelemkoncentráció javítása a környezet vagy a saját test releváns ingereire való fókuszálást jelenti, más, irreleváns ingerek kizárásával. Így hol a figyelem kiterjesztése, hol annak beszűkítése szükséges.

A célállítást leggyakrabban a motiváció növelése, a figyelem fókuszálása, illetve a sérülésekből való felépülés elősegítése érdekében alkalmazzák. Ebben az esetben is számos összevető alkalmazásáról beszélhetünk, a készségfejlesztéstől kezdve a célelés módjának és idejének meghatározásán keresztül a célok elérésének értékeléséig.

Az imagináció az összes érzéleti modalitás elképzelését jelenti annak érdekében, hogy az elmébe

tapasztalatokat írjunk, illetve a negatív tapasztalatokat újraírjuk, hiszen az észlelés és a képzelet ugyanazon efferens kópiákat működteti (ld. pl. Grush, 2004). Számos területen alkalmazható, így a szorongáskontrollban, a figyelemkontrollban, az önbizalom-növelésben, új készségek tanulásában, sérülésből való felépüléshez, végül, de nem utolsósorban mentáltréninghez.

A „self talk” vagy belső párbeszéd azt jelenti, hogy miképp szólunk önmagunkhoz, hogyan gondolkodunk önmagunkról. Általában egy specifikus viselkedés kialakítása, önbizalom vagy figyelmi kontroll növelése, motiváció vagy arousal kontrollálása során alkalmazzuk. Általánosságban a teljesítményt negatív irányban befolyásoló negatív gondolatok azonosítása és felülírása történik.

A csapatépítés során segítünk a csapat tagjainak, hogy megfelelően együtt tudjanak dolgozni, a kommunikáció javításával, a bizalom, a tisztelet növelésével, illetve a csoport- és egyéni célok, szerepek, feladatok meghatározásával.

A kommunikáció javítása a csapatkohézió növelését, illetve az egyének között zajló interakciók minőségének javítását célozza, bármilyen részvevővel, legyen az szülő vagy a média képviselője. Ide tartozik az aktív figyelem és hallgatás, az asszertivitás, illetve a nyitott és szabad kommunikációt biztosító környezet kialakításának megtanítása.

Az időszervezés a rendszeres időbeosztás kialakítását és megtartását célozza, a konfliktusok és a felesleges stressz elkerülése érdekében. Ide tartozik a feladatok jellegének feltérképezése, a feladatokkal kapcsolatos célállítást, a verseny előtti rutin kialakítása, illetve a szerepkonfliktusok kezelése céljából történő önismereti munka.

Az *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, a sportpszichológia tudományának egyik meghatározó tudományos folyóirata külön lapszámot szentelt az olimpiakonok sportpszichológiai felkészítésének (Terry és Gangyan Sí 2015). A tanulmányok elsődleges célja a sportpszichológia alkalmazott szegmensének előtérbe helyezése narratívákon keresztül, a terápiás módszerek és teljesítményfokozó mentális technikák bemutatása a keretet adó elméleti háttérre alapozva. A tanulmányok között a nyári és téli, valamint az ifjúsági olimpiára történő felkészítés is helyet kapott, valamint a nemzetközi perspektívák bemutatásának céljából Ausztrália, Kanada, Dánia, Norvégia, Svédország és az Egyesült Királyság

sportpszichológiai tevékenysége. A tanulmányok összességében alátámasztják az élsportolókkal folytatott sportpszichológiai konzultációk hatékonyságát, valamint felhívják a figyelmet arra, hogy olyan szakemberekre van szükség, akik már jelentős tapasztalatokkal rendelkeznek és sportoló-központú, egyénre szabott szemlélettel bírnak.

Wang és Zhang (2015) a kínai sportpszichológiai felkészítés és konzultáció néhány szegmensét, módszerét és technikáit emelik ki – alkalmazott sportpszichológiai megközelítéssel - olimpiakonok felkészítése kapcsán. Kiemelik az élsportolók mentális jellemzőit, bemutatják a felkészülési program kialakításának lépéseit és hangsúlyozzák az egyénre-szabottságot. Említik a versenyrutinok szerepét, a kognitív újrastrukturálást és a mentális tréning fontosságát, valamint az edzők számára is fontos szempontokat, ajánlásokat fogalmaznak meg.

Gould, Dieffenbach és Moffett (2002) vizsgálatai szerint az olimpiakonokat az alábbi faktorok jellemzik: a megküzdés és a szorongáskezelés képessége, magabiztosság, mentális állóképesség/reziliencia, sport intelligencia, a fókuszálás és a zavaró ingerek kizárásának képessége, versenyszellem, a kemény munka attitűdje, célok kitűzésének és elérésének képessége, edző általi irányíthatóság, optimizmus, önmagukba vetett hit magas szintje, adaptív perfekcionizmus.

A mozgástanulás segítésére különböző visszacsatoló technikákat alkalmaznak világszerte. Különösen fontos ez azokban a sportágakban, ahol a mozgásszerkezet szabad szemmel nem látható, vagy a mozgáskivitelezés túl gyors. A sportlövészetben alkalmazott optoelektronikai mikromozgások elemzése komoly minőségi előrelépést eredményezett (Heinula, 1996, Daniels, - Landers, 1981., Zaciorskij, - Aktov, 1990; Zanevszkij et al. 2009, 2010, 2012, Lénárt, 2000, 2001, 2001, 2001, 2004, 2007).

A sportpszichológiai feladatok egyik legfontosabb aspektusa az edzőkkel való munka. „Az edzők különböző szinteken foglalkoznak a sportolókkal: gyermek, ifjúsági, egyetemi, klub és válogatott. Továbbá a versenyzési szint is a kezdőtől a haladón, az eliten át a világklasszis szintig terjed. Másrészt a versenyek, mérkőzések kerete is a kisebb, regionális, nemzeti, világbajnokság vagy az olimpia lehet” (Giges et al. 2004). Egyrészt az edzői sikeresség egyik záloga a megfelelő pszichológiai felkészültség, másrészt az edzőknek igénye van arra, hogy

segítsenek a sportolók pszichológiai felkészítésében, ez bizonyos mértékben dolguk is (Burton, - Raedeke, 2008). Az edzőnek a sportpszichológia minden területén kompetensnek kell lennie, hiszen minden döntését, viselkedését befolyásolja az edzésről, a sportolóról, a szülők/partnerek feladatáról való elképzelése, az, hogy mit gondol azzal kapcsolatban, mely tényezők járulnak hozzá az edzői hatékonysághoz és a sportolói sikerességhez. Az edzői munkát közvetlenül és tudományos igényességgel segítő pszichológiai kiindulású vagy közvetlenül sportpszichológiai könyvek közül a legfontosabbak: Anshel, 2003, Brewer, 2000; Burton, - Raedeke, 2008; Thelwell et al. 2016; Nicholls, 2017; Martens, 2012, 2018. Burton, - Raedeke (2008) munkája a Mental Skills Training-et mutatja be, amely közvetlenül a sportolók mentális felkészítését támogató program. A Thelwell, Harwood és Greenlees (2016) által szerkesztett kötet, illetve Martens (2012, 2018) az edzői sikerességhez hozzájáruló pszichológiai tényezőket veszi górcső alá. Az előbbiben már az edző saját jóllétéről is esik szó. Nicholls (2017) praktikus információkkal látja el az edzőket a sportpszichológia tág területéről, így többek között a teljesítményprofilozásról, a kérdőívhasználatról, a különböző szinten sportolók edzéséről, a droghasználat visszaszorításáról, a „mindfulness”-ről és a megküzdés támogatásáról is beszél.

Az értekezés céljai, módszerei, eredményei, következtetései

Az értekezés céljai között szerepelt a jobb eredmény elérése érdekében alkalmazott módszerek hatásvizsgálata, a sportolók eredményességének javítása, az utánpótláskorúak sportpszichológiai felkészítése, valamint az élsportolók és olimpiakonok egyénre szabott sportpszichológiai felkészítő programjának alkalmazása az optimális funkcionálási zóna elérése és megtartása érdekében.

A módszerek a nemzetközi trendeknek megfelelően kerültek kiválasztásra, összefoglalásuk a Sportpszichológiai fejlesztő programban szerepel (kikérdezés, a sporttapszlatok elemzése, célállítás, pszichoregulációs eljárások, légzéstechnikák, figyelemkoncentráció, kognitív módszerek, self-talking, önbizalom erősítés, vizualizáció, mentáltréning, modellezett edzés, kommunikáció fejlesztése).

Összefoglalóan megállapítást nyert, hogy a célnak megfelelően kiválasztott és alkalmazott

módszerekkel jelentős teljesítményjavulás érhető el, a mozgástanulás ideje lecsökken és hatékonyabban válik, a sportoló karrierje kitolódhat, mind fizikai, mind mentális állapota jobbá, szabályozhatóbbá válik. Az eredményesség növelése gazdasági szempontból is jelentős, valamint a sportoló karrierjét is értékesebbé és hosszabbá teszi.

A következőkben részletesen bemutatom az elmúlt két évtized legfontosabb eredményeit.

Optoelektronikai mikromozgás elemzés a sportlövészetben

A mozgás mentális sémájának („gondolati térkép”) kialakításához és fejlesztéséhez a vizuális feedback jelentős segítséget nyújt. A korszerű sportpszichológiai felkészítés napjainkban a klaszikus módszereken túl széleskörű lehetőséget kínál a mozgástanulás, mozgásfejlesztés területén is, melyet sok esetben összekapcsolnak nagy pontosságú visszajelző rendszerekkel.

A lézeres és optoelektronikai mikromozgás elemző berendezések a sportoló számára megismerhetővé tették a sportlövészeti célzómozgás belső szerkezetének megismerését, felhasználását az edzőmunkában (Daniels, - Landers, 1981, Zaciorskij, - Aktov, 1990; Heinula, 1996, Cheng-Kang, 1997, Lénárt, 2000, 2001, 2001, 2001, 2004, 2007, Mononen et al. 2006, Ihalainen et al. 2006, 2006, 2008, Mononen et al. 2008, Zanevskij et al. 2009, 2010, 2012, Fidan, - Yildiz, 2016, Hawkins, 2017). A sportpszichológiai alappozícióval kombinált felkészítés jelentős fejlődést gyorsító tényező és hosszú távon stabilizálja az eredményességet.

Sportpszichológiai felkészítés

A felkészítés komplex módon, többirányú fejlesztéssel, naponta zajlott, csoportos formában. A csoport haladási sebességéhez igazított tempó megfelelő munkalétkört teremtett. Az edzőtábor délutáni programjába szervesen illeszkedett a folyamatos pszichológiai munka. A sportlövő specifikus tesztelés után alapvető vizualizációs technikákat tanítottunk, valamint a neurolingvisztikai programozás fő szubmodalitást változtató elemeit. Játékos egyensúlygyakorlatok beiktatásával emeltük a testséma tudatossági szintjét. A sportolók megismerkedtek az autogén tréning első és második

gyakorlatával. Elkezdték gyakorolni az önerőből történő koncentratív átkapcsolást a nyugalmi tónusra. Célunk az volt, hogy képesek legyenek elsajátítani pszichés működéseik akaratlagos szabályozását. A mentális tréninget a mozgáskészség csiszolása érdekében gyakoroltattuk. Ez gondolatban történő gyakorlást jelent, melynek lényege az elvégzendő mozgásnak időbeli, térbeli és dinamikai paraméterek szerinti minél pontosabb elképzelése, koncentrált átélése.

A mozgás képzete az ideomotoros reakció elve alapján a megfelelő izmokban mozgásimpulzusokat vált ki. Folyamatosan vezettük rá a sportolókat a pozitív gondolkodás és célképzetek kialakítására. Ez az önbizalomtréning részeként működött, a javuló teljesítmények ehhez reális alapot biztosítottak. Megtanítottuk az NLP egyik, a sportban legjobban hasznosítható technikáját (RIFT). Elemeztük a versenyzési tapasztalatokat és speciális egyénre szabott technikákat fejlesztettünk ki a verseny közbeni hibajavítás elősegítésére. A program fontos része volt a döntőre való mentális felkészítés. Imaginációs gyakorlatokkal az akadályozó tényezőket igyekeztünk felszámolni. Végül a finom érzékelés javítására koncentratív mozgásterápiából átvett elemeket építettünk be.

Megállapítást nyert, hogy sportpszichológiai módszerekkel kombinálva az eredményesség jelentősen növelhető. A tapasztalatok összegzésével módszertani ajánlásokat állítottunk össze.

Az egyensúlytartás vizsgálata

A sportlövészethez kapcsolódó egyensúlytartás vizsgálatánál a pilot study (Lénárt, 2003) eredményei alapján junioroknál is megvizsgáltuk a fejleszhetőséget (Lénárt, 2005). A poszturális szabályozó rendszer számára kihívást jelent az instabil alátámasztás, melyhez az feltehetőleg alkalmazkodni is képes. A stabilometria modern módszerei lehetővé teszik az egyensúlytartás sokoldalú és kifinomult vizsgálatát. A két módszert kombinálva lehetséges az egyensúlytartás fejleszhetőségének vizsgálata, a fejlődés mértékének és dinamikájának követése.

Módszerek

Az egyensúlyozó képesség fejleszhetőségének felmérése céljából egy felnőtt alany (számszerűsítés) fejlesztő gyakorlatként 7 héten keresztül naponta 10 percig instabil eszközön egyensúlyozott (gömbösvügre erősített körlep), emellett rendszeres

időközönként részletes stabilometriai vizsgálatot végeztünk.

Eredmények

A testlengés mértékét jellemző 25 paraméter értéke $32,5 \pm 18,1$ %-os csökkenést mutatott. A súlypontáthelyezés 16 paramétere esetében $45,5 \pm 19,8$ %-os javulást tapasztaltunk. Alanyunk elmondása szerint a fejlődés a stabilabb beállásban és az oldalirányú célzóhiba jelentős csökkenésében is megnyilvánul.

Következtetések

Eredményeink alapján elmondható, hogy az egyensúlyozó képesség az általunk alkalmazott egyensúlytréning hatására jelentős mértékben javult, és e javulás a stabilometria segítségével kvantitatívan követhető. Meghatározó a test egyensúlytartási képessége, ami alapvetően meghatározza a célzó mozgások minőségét. Ennek fejlesztése növelheti az eredményességet, mivel a célzáshoz szükséges mikromozgások szabályozási szintje javul.

Második vizsgálatunkban 10 fő Héraklész programban szereplő junior sportlövő (6 puskás, 4 pisztolyos) vett részt. A mérések két alkalommal (februárban és áprilisban) a légfegyvertartási képességére, x illetve y irányú deviációjára (NOPTEL tréning és elemző rendszer) az egyensúly tartására (stabilométer, Romberg helyzetben és célra-tartásnál) és a kardiális statusra (CardioScan) irányultak. A mérések között két hónapig a sportolók egyensúlyozást fejlesztő eszközzel (40 cm, átmérőjű fából készült gömböszület, 50 cm átmérőjű fedőlappal) naponta min. 5 percig gyakoroltak álló testhelyzetben.

Eredmények

A lövészeredmények 0,5 környi javulást mutattak. Légfegyverrel célra tartva javult az állásstabilitás (6,9 mm-ről 4,9 mm-re, $p < 0,024$). A kardiális status nagy állandóságot mutatott (4,06-4,29 ötfokú skálán; stressz mutató 21,2-26%). A második állásstabilitási mérés során kapott eredmények nem mutattak kapcsolatot a lövészeredménnyel. A Romberg-próba eredményei a puskások és pisztolyosok esetében különböztek, de nem érték el a szignifikancia-szintet ($p < 0,051$). Szignifikáns különbség van a puskások és pisztolyosok között a vízszintes célzómozgásban és az eredményességben mindkét mérés alkalmával (97 illetve 86,25 pont, $p < 0,021$; 96,17 illetve 88,75 pont, $p < 0,031$), amely a két fegyvernem különbségéből adódik.

Értelmezés

Az egyensúly tartási képesség speciális gyakorlatok segítségével fejleszthető. Az állásstabilitásban mutatott 1,8 mm-es javulás jelentős a sportlövészetben. A napi egyensúlygyakorlatok idejének növelésével a mikromozgások szabályozási szintje tovább javulhat. Fontos az optimális fejlesztéshez szükséges gyakorlatsor, illetve terhelés meghatározása, és az edzőmunkába történő beépítése.

A számszeríjász válogatott pszichológiai vizsgálata

A pszichológiai jellemzők vizsgálata további értékes adatokat hozott a sportlövészet követelményrendszerének megértéséhez és az utánpótlás kiválasztás segítéséhez (Lénárt, 2002, 2003).

A magyar számszeríjász válogatott (10 fő) vizsgálata során az volt a cél, hogy megállapíthatók legyenek azok a pszichológiai jellemzők, amelyek fontos szerepet játszanak a versenyeredményességben. A sportolók pszichés hátterének feltárásával a versenyeredményeket befolyásoló tényezőket állítja a középpontba. A pszichológiai vizsgálat a következő tesztek tartalmazta: STAI-FX1, STAI-FX2, AAI-H, SLM, CPI, PIK, ACSI-28/2. A vizsgálatot két élettani paraméterrel [MVV (maximális légzési térfogat) és verseny közbeni adrenalin szint monitorozása] egészítettük ki. Szignifikáns összefüggés mutatkozott a versenyeredmények és a csapásokkal való megküzdés (ACSI-28/2 1. faktor), a szinkronizáció (PIK 12. faktor), a sikerorientáció (SLM 4. faktor) és a stressztolerancia (SLM 5. faktor) között ($p < 0,05$). A vizsgált sportolókat további két csoportra osztottuk eredményeik alapján.

Szignifikáns különbség volt a csoportok között az intellektuális hatékonyság (CPI/IE) (fordított), az érzelmi kontroll (PIK 15. faktor), az MVV és az első versenynap végi adrenalin szint (fordított) tekintetében. Tendenciaszerű összefüggés figyelhető meg az empátia (CPI/EM) (fordított), a kontrollérzés (PIK 2. faktor), a szociális mobilizáció (PIK 10. faktor) és a szinkronizáció (PIK 12. faktor) terén. Az eredmények szerint a jó versenyeredmények együtt járnak a jó megküzdési képességekkel, a szinkronizációval, a sikerorientációval, a stressztoleranciával és az érzelmi kontrollal. A kapott adatok további segítséget nyújtanak a céllovó versenyszámok részletesebb megismeréséhez és a tehetségesek kiválasztásához és gondozásához.

A női ifjúsági kajak válogatott sportpszichológiai felkészítése

A sportpszichológiai felkészítés során alkalmazott utánpótlás nevelő, felkészítő és önismereti munkát a női ifjúsági kajakválogatottak példáján keresztül mutatjuk be (Lénárt, 2001, 2002). Az alábbi összefoglaló egy hosszú távú, komplex sportpszichológiai felkészítési terv első két évének lefolyását, tapasztalatait, eredményeit összegzi.

A csoportot alkotó öt sportoló a magyar női kajakcsapat utánpótlás-generációjának tagjai, ezért felkészítésük célja a 2004-es athéni olimpiára való kijutás volt, és az ottani jó szereplés. A felkészítést eredetileg egy évadra terveztük, azonban a csoport tagjai rátanultak a pszichológiai munkára, eredményesnek tartották azt, és igényük volt a folytatásra (ugyanaz az igény, edzőjük részéről is fennállt).

A sportpszichológiai felkészítés során a következő módszereket alkalmaztuk: az autogén tréninget, a mentális tréninget, az NLP egyes gyakorlatait, illetve a csoport-pszichoterápiákban használatos módszereket – főleg a csoportanalízis elemeit, ezt azonban a klasszikus, szigorú csoportanalitikus kezek fenntartása nélkül tettük.

Az általunk végzett pszichológiai felkészítést a versenyzők edzőjének kérésére kezdtük meg, akivel a folyamat során együttműködtünk. A sportpszichológiai munka az edzőmunkába szervesen beépült. A pszichológiai felkészítést pszichológiai vizsgálatok előzték meg, melyeknek célja a sportolók pszichológiai állapotának, személyiségjellemzőinek felmérése volt, illetve az, hogy később kontrollvizsgálatokat végezve nyomon követhessük a bekövetkező lelki változásokat.

A csoportmunka folyamata a következőképpen épült fel: az első szakaszban a sportolók elsajátították az autogén tréning standard gyakorlatait. Ezután a csoporttagokkal megismertettük a mentális tréning és az NLP egyes módszereit, és ezzel párhuzamosan csoport-pszichoterápiás munkát végeztünk, melynek következtében a folyamat önismereti jelleget is öltött.

A csoportban az alábbi mentális tréning technikákat alkalmaztuk: pozitív célképzetek és stratégia kidolgozása, versenyhelyzet modellezése, optimális rajt előtti állapot kialakítása és megerősítése, optimális mozgásséma és technika kifejlesztése, illetve megerősítése videó segítségével és az edző közreműködésével, egyénre szabott autogén és mentális tréning összeállítása. A két éves felkészítési munkát

követően a sportolóktól kapott szubjektív beszámolóiban közös az, hogy mind az autogén, mind a mentális tréning, illetve az NLP jól alkalmazhatónak bizonyult a versenyzés során, illetve az iskolai tanulásnál is.

A sportolók edzője a következő dolgokat tartotta fontosnak kiemelni a pszichológiai felkészítés hatásai közül: a versenyzők az autogén és mentális tréning, illetve az NLP alkalmazásának eredményeképpen teljesítménynövekedést értek el. Képesek lettek érzéseiket kontrollálni, és így a döntő szituációkban helytállni. A csoportos konfliktuselemzések segítették felfedni a konfliktusok kialakulásának okait, és ezáltal több alkalommal megakadályozni a konfliktusok kirobbanását. A videó segítségével történő mozgáselemzés a mozgástechnika javulását eredményezte. Az edző a pszichológiai felkészítés módszereit beépítette munkájába.

A versenyzők egyéni fejlődésében lényeges változásokat tapasztaltunk: a versenyzők önállósága és függetlensége növekedett. Önértékelésük fejlődött. Vegetatív és pszichés funkcióik felett fokozottabb kontrollt építettek ki, fokozottabban képessé váltak érzelmi állapotaik hatékony szabályozására.

Szignifikáns növekedés volt a Kollektív Önkép skálán ugyanúgy, mint a Kreatív Én Koncepció skálán. Szignifikáns csökkenés tapasztalható az értékekben az Identifikáció, Valós Szelf JK (dependencia) és a Valós Szelf LM (együttműködés) skálákon. Tendenciózus csökkenés látható az SO értékekben (szocializáció, CPI) és az AN (szorongás, AAI-H). Tendenciózus növekedés található az Irritabilitási Kontroll értékeiben (PISI).

A sportolók és edzőik nagyfokú elégedettsége mutatkozott meg a személyes beszámolóiban, valamint az alkalmazott sportpszichológiai módszereket hasznosnak találták, mely eredményeket képesek voltak beépíteni az edzőmunkába a felkészülés és a versenyek során. A tapasztalataik alapján a konfliktuskezelési technikák is hatékonyabbá váltak.

Sportpszichológiai Felkészítő Programcsomag (SFP) különböző szintű sportolók számára

A közel két évtizednyi sportpszichológiai munka tapasztalatai és a nemzetközi trendek alapján felkészítő programcsomagot állítottam össze (Lénárt, 2004, 2004). A sportolók sok esetben nem rendelkeznek hatékony pszichológiai módszerekkel az edzés és a versenyzés során fellépő problémák megoldására.

A többtényezős sportpszichológiai felkészítő program segítségével alapsomagot nyújtunk a sportoló számára, melyek hatékony technikákat tartalmaz az eredményesség növelése érdekében.

Az SFP program elemei: kikérdezés, a sporttapasztalatok elemzése, célok kitűzése; pszichoregulációs eljárások, légzéstechnikák; kognitív technikák, self-talking, önbizalom erősítés; vizualizáció, mentáltréning, modellezett edzés; kommunikáció fejlesztése. A program elemeit a specifikus szükségletnek, az egyéni igénynek és a sportág követelményeinek megfelelően választjuk ki. Egy kurzus hossza kb. 20-25 óra. A sportolók a módszereket önállóan is gyakorolják.

A sportolók a jól használható módszereket különböző, nem csak sport helyzetekben tudják alkalmazni. Szükséges és javasolt már juniorok számára is. A program elsajátítása bármely életkorban és sportágban hasznos. Az SFP program prevenció jelleggel bír a pszichés problémák megelőzésében, a hatékony problémamegoldásban és növeli a versenyteljesítményt.

A program elemei mind a mai napig alaptéchnikáknak minősülnek, alkalmazásuk bevált, immár több mint három évtizede. A munkát segítő, Mentális fejlesztőprogram c. kiadvány (Lénárt, 2007) a Sport Szakállamtitkárság segítségével széles körben elérhetővé vált, csakúgy, mint a Téthelyzetben (Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek) c. könyv. (Szerk. Lénárt, 2002)

A fejlesztő programok hatékonysága érdekében érdemes a megfelelő célközönséget megtalálni. Ehhez a tehetségkutatás elméleti kereteit vizsgáltuk meg, mind a hazai, mind a nemzetközi viszonylatban (Lénárt, 2009). Számba vettük a sporttehetség fejlesztés témakörét sportpszichológiai megközelítésből (Lénárt, 2011) az edzők számára hasznosítható szempontból. (MET V. Országos Edzői Kongresszus).

Sportolói kettős karrier a gyakorlatban

Tanulmányban számoltunk be a sportolói kettős karrierról a gyakorlatban (Lénárt et al. 2017). Az EU irányelvek a sportolók kettős karrierjéről 2.5. Egészség 2.5.1. pontja határozza meg a pszichológiai támogatás szükségességét. A sportolók a kiszámíthatóbb átmenetek mellett a nem normatív átmenetekkel is szembesülnek, mint például a hosszabb távú sérülések, edzőváltás, a karrier megszakítása megváltozott prioritások

miatt (terhesség, tanulás), kijutás, vagy nem kijutás valamely világversenyre, érzelmi trauma. Ilyen átmenetek óriási hatással vannak a sportoló életének minőségére és a versenysportokban való részvételére, ezért meg kell tanulniuk, hogy hogyan birkózzanak meg a karrierváltásokkal. Készségfejlesztés, stressz csökkentés, válságkezelési és sportpszichológiai módszerek segítenek a hatékony stratégia választásában és a megoldásban.

Anyag és módszerek

A több száz fős mintát a Testnevelési Egyetem Pszichológia és Sportpszichológia Tanszékéhez forduló hallgatók, a versenysportban sportpszichológiai felkészítésben résztvevők, valamint az utánpótlás akadémiában sportolók alkotják. A gyakorlati sportpszichológiai munkában felmerülő témák esettanulmányyszerű elemzése során a következő problémák látszottak körvonalazódni: egyrészt az oktatás és a sport összeegyeztetése és az ehhez kapcsolódó időmenedzselési nehézségek okoznak problémát a sportolók számára, másrészt a szakmai és magánéletben ezeket kiegészítő akut felmerülő krízisek, mint például edző- és klubváltás, külföldi karrier, serdülőkori és korcsoportbeli váltások, konfliktusok az edzővel, iskolával, családdal. Ezek közé tartozik az akár az egész karriert meghatározó sérülés bekövetkezése is.

Eredmények

A pszichológiai felkészítés és támogatás hasznosnak bizonyult, kiemelten a kommunikációs ügyesség, helyzetfelismerés, megoldás és önbizalom erősödése területén. A tanulás és sport összeegyeztetése, és az ebből fakadó stressz kezelése minden sportolónál kiemelt jelentőséget kapott, segítségével elkerülhetővé vált a kiégés. A konfliktuskezelő technikák alkalmazása segítette egyrészt a megelőzést, másrészt a megoldást. A karrierváltások és átmenetek zökkenőmentesebbé váltak. A mediálással sok szülői és edzői érdeket sikerült összeegyeztetni. Megrövidült a sérülés, rehabilitáció, regeneráció ideje. A társadalmi kötelezettségeknek való megfelelés gördülékenyebbé vált. A tanulásmódszertani tanácsadás után javultak az érdemjegyek, bár ez az akadémista korosztálynál többszörös probléma. Folyamatos támogatás volt szükséges a helyes életmód fenntartása, valamint a személyiségfejlődés terén.

Következtetés

A kettős karrier minél korábbi életkorban elkezdett támogatása nem csak a sportoló számára hasznos, hanem közvetlen hatása van a kiemelt sportágazatra, az eredményességre és társadalmi befolyásoló szerepe is jelentős. Javasolt az EU ajánlás szerinti feltételrendszer és szolgáltatói hálózat kiépítése és működtetése (pl. e-learning). A jogi és egyéb szabályzók biztonságos keretet adnak a megvalósuláshoz, az intézmények közti együttműködéshez, amely garantálja a sportsikereket mind az épek, mind a parasportolók számára és a munka világában történő elhelyezkedést is.

A KSI Kézilabda Akadémia utánpótlás nevelő programjának sportpszichológiai vonatkozásai

Részletesen ismertettük a kézilabda utánpótlás sportpszichológiai felkészítését a KSI Kézilabda Akadémián, amely négy éves periódust jelentett (Lénárt et al. 2018).

Bevezetés

Az utánpótlás nevelésében és hatékony felkészítésében fontos szerepet játszik a mentális felkészítés. Az élsport egyre fiatalabb korosztályokat érint, ahol fejlődéslelektanilag még nincs meg a lehetőség a sportpszichológiai módszerek magas szintű alkalmazására. Ennek ellenére az alapvető technikákat serdülő korban érdemes elsajátíttatni.

Anyag és módszerek

A felkészítésben részt vevő sportolók a KSI Kézilabda Akadémia tagjai, 15-18 éves kor között. A rendszer ún. lassú-nyitott elven működik, a tehetségesek kiválogatódnak, a csapatok különböző szinten mérkőznek. A sportpszichológiai felkészítést az első két évben hetente-kéthetente tartottuk. Később edzőtáborban, vagy otthoni tömbösített formában. A csoportok létszáma (sajnos) mindig több volt az ideálisnál, mivel nem lehetett bontani, így 15-20 fős is lehetett. Az oktatott módszerek a nemzetközi legkorszerűbb trendeknek megfelelően relaxációs és légzéstechnikai alapismeretekből, mentáltréningből, figyelemfókuszálásból, kognitív módszerekből és csapatépítő eljárásokból álltak. A protokoll ellenfélre való felkészülést, elemzést, technikai, taktikai és stratégiai elemeket is tartalmazott. Fontos volt a csapaton belüli kommunikáció fejlesztése, a serdülő konfliktusok megbeszélése, feloldása, konfliktuskezelő technikák tanítása.

Kiemelt jelentőségű volt a figurák készségszintű begyakorlása. A képzés személyiségfejlesztő elemeket is tartalmazott, tesztek, önismereti játékok és tükörreakciók formájában. Szükség esetén egyéni foglalkozást is tartottunk. A sportolók drogmegelőző előadást is hallgattak. A szülőknek a szülői értekezlet keretében világosan elmagyaráztuk a foglalkozások céljait, várható előnyeit.

Eredmények

A kezdeti szocializációs fázis után jó színvonalú munka indult. Az életkorból adódó hullámzások teljesítményingadozásban jelentkeztek. Az edzők visszajelzése szerint a csapattá érés kb. fele annyi idő alatt valósult meg. Az oktatott technikák elsajátítása többszöri ismétléssel zajlott és többször pontosításra szorult. Az újonnan belépő sportolók munkára való motivációja kifejezetten jónak mondható. Az idősebb sportolókat mentori szerepkörben is lehetett foglalkoztatni. A csapattá alakulás normaképzési szakaszában időnként csökkent a verbális erőszakos fellépések száma és az egymás elleni hierarchiaharc. Sokszor pedagógiai feladatokat is el kellett látnia a csoportvezetőnek, ami a nevelés, iskolai nehézségek, kommunikáció terén mutatkozott meg elsősorban. Az edzőkkel a kapcsolattartás mindvégig folyamatos volt, kérésükre tematikus foglalkozásokat is tartottunk.

A szakmai munkában jobb összpontosítás, gyorsabb mozgástanulás, magasabb tudatossági szint, érezhetően jobb együttműködés, felelősségvállalás mutatkozott. Ezek a faktorok az iskolai munkában is megjelentek a jobb teljesítményben. Nőtt a versenyeredményesség, erősödött a csapatkohézió és javult az edzővel való kapcsolattartás. A megfelelő sportpszichológiai módszerek alkalmazásával mind sportszakmai, mind a mentális fejlődés meggyorsítható az akadémiai program keretében.

Junior férfi kézilabda válogatott mentális felkészülése a világbajnokságra

Bemutattuk a junior férfi kézilabda csapat felkészülését a világbajnokságra, mely az olimpiai csapat programját követte (Lénárt, - Gyömbér, 2006).

Célul tűztük ki a felnőtt csapatba kerülést minél több játékosnál, az éremszerzést és a sportpszichológiai módszerek elsajátítását, valamint megfelelő alkalmazását. Az edzőtábor munkarendje:

1. Tesztek, állapotfelmérés, exploráció (n=18) és megbeszélés az edzőkkel. Alkalmazott

mérőeljárások: ACSI-28/2, CSAI-2, Lüscher, Wartegg, TOPS, szociometria.

2. A felkészülési időszak (négy hét, naponta két óra) tartalmazott autogén és mentáltréninget, célállítást, kognitív technikákat, önbizalom és bizalomfejlesztést, figyelemfókuszálást, kommunikációs képességek javítását és csapatépítést. Párhuzamosan egyéni foglalkozásokat tartottunk (kb. napi 5 órában).
3. Ezen időszak során az alkalmazott módszereket elsajátították, majd újrateszteltük ugyanabban az időszakban.
4. Egyéni munka is zajlott, mely magába foglalta a konzultáció lehetőségét a világbajnokság alatt.

Eredmények

Az első tesztek eredményeit értékelve a csapat – a stratégiák gyakorlásának kezdeményezése tekintetében – jó színvonalú célállítással rendelkezett (a versenysztratégiák között ez is szerepelt), valamint jó imaginációs képességgel. A relaxáció és aktiváció képessége nagymértékű fejlesztésre szorult és az automatizáltság szintjére volt szükséges emelni ugyanúgy, mint a versenysztratégiákat (TOPS).

A szomatikus és kognitív szorongás szintje ugyanolyan volt hozzávetőlegesen és jó színvonalú önbizalommal párosult, mely optimista hozzáállást tükrözött. Az újratesztelés után szignifikáns különbség volt ($p < 0,01$) minden faktorban, mind az edzés-, mind a versenysztratégiák terén (célállítás, érzelmi kontroll, automatizmus, relaxáció, belső beszéd, képzelet, figyelem kontroll, aktiváció és negatív gondolkodás). Mindezek valószínűsíthetően az alapvető sportpszichológiai technikák elsajátításának köszönhetőek, melyeket a felkészülés alatt gyakoroltak.

Pozitívnak vehetjük, hogy a világbajnokságig minden verseny és edzés stratégia javult. Szignifikáns különbség mutatkozott az önbizalomban is ($p < 0,05$, CSAI-2), és a csúcsteljesítményben ($p < 0,01$, ACSI-28/2), melyet kifejezetten jó értéknek tarthattunk a bajnokság előtt. A csapatösszetartás és a konfliktuskezelés is javult. A csapat, a kapitányának sérülése ellenére is bronzérmét szerzett.

Következtetések

A legjobb hat játékost beválasztották a felnőtt nemzeti válogatottba. Lélektani értelemben a csapategység segített olyan magas szintet elérni, mely

összességében új homogén csapatot teremtett. Mindez kifejezetten hatékony a hosszú távú fejlesztés tekintetében, mivel így a juniorok is részesei lehetnek annak a sportszakmai és sportpszichológiai integrált munkának, amely szükséges a jövőbeli sikerekhez.

Kézilabda játékvezetők pszichológiai kompetenciái

Hazánkban a sportpszichológiai kutatások elsősorban a sportolókat célozzák, holott az egyes sportágak színvonalához a bírók és játékvezetők kompetenciái is nagyban hozzájárulnak. Az „ítéleteket hozók” sokszor hasonló fizikai és esetenként nagyobb mentális terhelésnek vannak kitéve, mint a sportolók, hiszen nagy nyomás alatt végeznek perceptuális és döntéshozatali feladatokat, amelyekben a teljesítmény és a hibázás igen nagy súlyú tényező. Stressztűrűsükre, érzelmszabályozási és konfliktuskezelési készségeikre folyamatosan szükségük van. A kézilabda-játékvezetők körében végzett sportpszichológiai témájú kutatások egyre elterjedtebbek (pl. Diotaiuti et al., 2017; Morillo et al., és Morales-Sánchez, 2017).

A Magyar Kézilabda-szövetség részéről érkezett felkérés egyedi, a játékvezetők továbbképzését célozza. A szövetséggel egyeztetve az általa megfogalmazott problémákat (sport)pszichológiai témakörökké alakítva végeztük el a kérdőívcsomag kidolgozását. Vizsgálatunkban kézilabda-játékvezetők vettek részt ($n = 71$), akik önkéntes kérdőívet töltöttek ki. A demográfiai adatok mellett (életkor, nem, sportéletkor) felmértük a konfliktuskezelési stílust mind a játékosok és edzők, mind a kollégák kapcsán (TKI; Thomas és Kilmann, 1974, 2007), a vonásszorongást (STAI-T; Spielberger et al., 1983), a rezilienciát (CD-RISC; Connor és Davidson, 2003), a figyelmi kapacitást (Toulouse és Pieron, 1986), valamint az asszertivitás (Rathus, 1973) mértékét.

Minden játékvezetőnek személyes visszajelzést adtunk, ezzel is segítve a munkáját, valamint mi is részletesebb képet kaptunk a továbbképzési tréningek kidolgozásának szempontjairól (Boda-Újlaky, Török, Lénárt, 2018).

Kézilabda játékvezetők konfliktuskezelési mintázatai

A játékvezetők különféle konfliktusokkal

szembesülhetnek a pályán és a pályán kívül is. Kétségbe vonhatják szakmai tudásukat, döntésüket, elszabadult érzelmek céltáblájává válhatnak, nyomást gyakorolhatnak rájuk különböző okok miatt. Fontosnak tartottuk a munka folytatásában a konfliktuskezelési mintázatok elemzését (Török, Boda-Újlaky, Lénárt, 2018).

Eredmények

A játékosokkal és edzőkkel szemben alkalmazott konfliktuskezelési stílusok hasonlóan alakulnak, mint a kollégákkal, a problémamegoldást ($r=0,59$; $p<0,01$), a versengést ($r=0,447$; $p<0,01$), a kompromisszumkeresést ($r=0,552$; $p<0,01$) és az elkerülést ($r=0,542$; $p<0,01$) illetően, azonban gyengébben jár együtt az alkalmazkodást ($r=0,255$; $p<0,05$) tekintve. A kollégákkal való problémamegoldás negatív kapcsolatban van a szorongás mértékével ($r=-0,249$; $p<0,05$), ugyanakkor a játékosokkal és edzőkkel ($r=0,308$; $p<0,01$), és a kollégákkal ($r=0,322$; $p<0,01$) szemben mutatott elkerülő működés pozitív korrelációt mutat a szorongással. A játékosokkal és az edzőkkel való versengő konfliktusmegoldás pozitív kapcsolatban van az asszertivitás mértékével ($r=0,331$; $p<0,01$), míg az elkerülő konfliktuskezelési stílus negatívan korrelál vele ($r=-0,308$; $p<0,01$). A kollégákkal tapasztalt konfliktuskezelési módok nem mutattak ilyen kapcsolatokat az asszertivitással.

Következtetések

Kutatásunk eredményei alapján a kézilabda játékvezetők körében tapasztalt konfliktuskezelési stílusok különböző mintázatot mutatnak egymással, illetve a mért változókkal attól függően, hogy a játékosokkal és edzőkkel, vagy a kollégákkal szemben alkalmazzák őket. Eredményeink megerősítik a problémamegoldás konfliktuskezelési stílus adaptivitására vonatkozó szakirodalmi eredményeket, valamint felhívják a figyelmet a kézilabda játékvezetők körében megfigyelhető konfliktuskezelési módok kutatásának szükségességére.

Érdeemes lenne kiegészíteni a kutatást a játékvezetőkre vonatkozó bevalási mutatókkal, így teljesebb képet kaphatnánk.

Olimpiai sportpszichológiai felkészítés

A szakirodalom egyetért abban, hogy az olimpiai felkészítés specifikus jegyekkel rendelkezik. Az olimpiát négyévente rendezik, kiemelt

médiafigyelmet kap, a sportolókra nehezedő nyomás is általában sokszorosa a többi világversenyhez képest. Az olimpiai játékok helyszíne, légköre is jelentősen eltér a megszokottól. Ezekhez a körülményekhez való előkészület, alkalmazkodás, nyomasztás és érzelmi állapot szabályozás modellezett felkészítést kíván a csúcsteljesítmény elérése érdekében.

Az ISSP kongresszuson beszámoltunk a férfi olimpiai kézilabda keret felkészítéséről (Lénárt, 2005). Segítettük a férfi kézilabda csapatot a játékokat megelőzően és Athénban (2004) is, valamint a női kézilabda válogatottat helyszíni ellátással a pekingi olimpián. Sportlövő olimpiakon felkészítést mutattuk be (Lénárt et al. 2007). A hazai alkalmazott sportpszichológia helyzete, fejlődése és fejlesztési irányai kerültek bemutatásra az olimpia utáni évben (Lénárt, 2009).

A felsőfokú oktatásban a BSc-MSc képzés megindulásával az alkalmazott sportpszichológia és élsport vonatkozású tantárgyak is bekerültek a programba. A pszichológusképzésben a 2000-es években jelent meg először a választható sportpszichológiai tantárgy. 2007-ben elindult a sportpszichológus szakirányú szakképzés a TF-en. 2009-ben 25 szakember végzett, közülük már többen dolgoztak az olimpiakonok felkészítésében. A két-évente induló képzés a londoni olimpiáig a nemzetközi gyakorlatnak és elvárásnak megfelelő szintű és számú szakembert képzett.

2022-ben 162 fő végzett sport szakpszichológussal rendelkezünk, 52 fő képzésben vesz részt. Cél, hogy Magyarországon minden olimpiai sportághoz és minden, nem olimpiai sportágcsoporthoz jusson egy-egy szakember, valamint az utánpótlásnevelő központokhoz és a regionális centrumokhoz.

A hazai helyzet jellemzői: az edzők pszichológiai kulturáltsága a nemzetközies viszonyítva alacsonyabb, sokszor tévesek az elképzelések a sportpszichológiai munkával kapcsolatban (időkorlát miatti gondok, késői segítségkérés, szakmáféltés, sportszakmai felkészítési problémák).

A leggyakoribb ellátási területek: a mentális felkészítés, a versenyszorongás, a versenyteljesítmény optimalizálása, az edző-sportoló-szülő konfliktusok, a kommunikáció és bánásmód, a formaidőzítés, a túlfeszített versenyztetés, a csapatépítés, a csapatkommunikáció, a motivációs bázis, a biológiai alkalmatlanságból fakadó pszichés problémák,

a megélhetési (olimpiai) sportolás, a sérülés, a kigézés és a karrierkrízis.

A leggyakoribb ellátási problémák, akadályozó tényezők: a rászocializációs fázis hosszú, az edzői kétségek, a gyors eredmény elvárás, a kitartó munkára való képtelenség, vagy akadályoztatottság, a zsúfolt edzésprogram, a világversenyek előtti „tűzoltás”, a krízishelyzetek megoldása, a helyszíni segítségnyújtás előzetes munka nélkül, a magánéleti problémák.

A világversenyek és az olimpiák tapasztalatai (felkészületlenség sportpszichológiai szempontból): a pszichoreguláció és a mentális tervezés hiánya, a rontott mozgás javításának képtelensége, a versenytervek, a taktika és stratégia hiánya, a váratlan helyzetek kezelési képtelensége, a médiakontaktus, a hiányos figyelemfókuszálási technikák, az érzelmi kontroll problémái, az optimális funkcionálási zóna elérésének, illetve megtartásának hiánya.

Hogyan lehet javítani az ellátás szintjén? A gazdasági háttér lehetőség szerinti rendezése, az erre a célra elkülönített források megfelelő hasznosítása alapvető lenne.; a szakképzés folyamatos üzemeltetése, a fiatal szakemberek integrálása az ellátásba; a regionális hálózatok további építése; a sportágak, sportágcsoporthoz keretsportpszichológiai ellátása; a junior sportpszichológiai felkészítő program alapmoduljainak oktatása és alkalmazása; módszerspecifikus edzői továbbképzések beindítása (igény mutatkozik rá); kiadványok, módszertani levelek kiadása, konferenciák szervezése; a külföldi gyakorlatnak megfelelően, a képzésbe beépített, alkalmazott modulok oktatása (motiváció, vezetésképtan, kommunikáció, tréningek, AT, MT, energetizálás, stresszmenedzsment, figyelemfókusz, önbizalom, célállítás).

2009-ben jelent meg a Sport, életmód, egészség könyv az Akadémiai Kiadó gondozásában, amelyben az alkalmazott sportpszichológia legfontosabb területeit összegeztük, jól használható formában mind a szakemberek, mind a sportolók számára.

Jeleztük a mentális felkészülés további feladatait a londoni olimpiára (Lénárt, 2011). Elemeztem a specifikusan hazai jellemzőket, az infrastrukturális és személyi hátteret. Ráműtöttem az e területen végzett munka sportszakmai vonatkozásaira, az itthoni és a világversenyeken, olimpiakon végzett felkészítés, tanácsadás, terápia specifikumaira, hatásaira, eredményeire és a szakmai felkészülésbeli sajátosságok, hiányosságok összefüggéseire. Bemutattam a

gyakoribb ellátási területeket, a sportolók tipikus problémáit és a kezelési lehetőségeket.

A 2012-es olimpiai felkészüléshez elengedhetetlen volt a korszerű team-munka megvalósítása, amely egyaránt felhasználja a sporttudományi lehetőségeket és a sportszakemberek gyakorlati felkészítő munkáját. A sportpszichológiát tekintve ajánlott minden olimpiai keret mellett dolgozó sport szakpszichológus alkalmazása. Cél: az eredményes versenyzéshez szükséges legfontosabb módszerek elsajátíttatása az olimpiikonokkal (autogén tréning, mentáltréning, figyelemfókuszálás, kognitív módszerek stb.), valamint egyéni karrierjük pszichés menedzselése, formaidőzítésük és szükség esetén pszichoterápiás ellátásuk. A felkészülés segítségével csökkenthető a helyszíni krízis-esetek fellépése és növelhető a tudatos felkészülés révén az eredményesség. A program megvalósításához szükséges szervezeti és anyagi háttér biztosítása elengedhetetlen.

A FEPSAC kongresszuson egy súlyos műtét utáni teljes rehabilitációt mutattunk be a mozgás-séma újrabeépítésével, pszichoterápiás ellátással és a versenyzéshez való visszatérés felépítésével (Lénárt et al. 2011).

2012-ben jelent meg a Fejben dől el című szakkönyv, amely azóta több kiadást megért.

A 2012-es olimpiai felkészítés sportpszichológiai feladatai (London)

Eredményeinkről a sportpszichológusok szakmai munkaközösségben végzett olimpiai felkészítő munkája során számoltunk be (Lénárt et al. 2013), (Lénárt 2013).

Bevezetés

Öt sportpszichológus szakmai munkaközösségben végzett felkészítő munkáját mutatjuk be, akik a Sportpszichológia szakirányú továbbképzésen is oktatnak. Ezzel a magyar csapat több mint felét (kb. 80 fő) látták el.

Anyag és módszerek

A csapat vezetője (Dr. Lénárt Ágota) koordinálta a munkát és folyamatos szupervíziót biztosított. A sportolók számára állandóan rendelkezésre állt az olimpiai faluban. Kb. 30 kvalifikált sportolót látott el az olimpia előtti felkészítésben és a helyszínen. Munkájában a pszichoedukatív elemek mellett (autogén tréning, mentáltréning,

figyelemkoncentráció, kognitív módszerek) a sportolók sportformájának bioinformációs technológiával történő monitorozását és formaidőzítését is ellátta. Néhány esetben krízisintervenciós beavatkozásra is sor került.

Dr. Fischer Miklós a kajak-kenu válogatottat készítette fel, hat éve dolgozik velük, már utánpótlás koruk óta. Kiemelt módszerei közé tartozik a pszichoanalitikusan orientált pszichoterápia és a fókuszterápia. A női vízilabda válogatottal a csapatkohéziót elősegítő feladatokon kívül egyéni felkészítést is végzett.

Imre-Tóvári Zsuzsa négy évig dolgozott a férfi vízilabda csapattal. Az első évben a csapattagok kiválasztásában nyújtott segítséget. A második évben az egyéni és csoportmunka került előtérbe, amely segítette az önismeretet, felkészítette őket a váratlan helyzetekre és javította a koncentrációt. Megtanulták az autogén és mentál tréninget is. A harmadik évben a fő hangsúly a csapattársak egymás közötti kommunikációján és a csapatépítésen volt.

Harasztiné Sárosi Ilona 11 kvalifikációt szerző sportolóval dolgozott, birkózókkal, úszókkal, tornászokkal, judósokkal és atlétákkal, sokszor edzőtáborban is. A részletes állapotfelmérés után pszichoterápiás módszerkombinációkat alkalmazott.

Gyömbér Noémi egy úszó felkészítésében a hagyományos módszerek mellett biofeedback és egyéb laboratóriumi technikákat alkalmazott.

Eredmények

A sportpszichológusok csapata többek között 6 arany, 2 ezüst és 3 bronzérem, valamint számos helyezési elérésben működött közre.

Tapasztalatainkat összegezve és az aktuális helyzetet elemezve ajánlásokat tettünk a következő olimpiára történő felkészüléshez (Lénárt, 2014, Lénárt, 2016).

Megjelent az Affektív pszichológiai jelenségek és módszerek a sportpszichológiai munkában c. fejezet az Affektív pszichológia – az emberi késztetések és érzelmek világa c. egyetemi tankönyvben (Szerk. Bányai É., Varga K., 2013).

2018-ban az edzők munkájának segítésére az Edzői ismeretek a gyakorlatban c. kötetben a Gyakorlati sportpszichológia könyvrészlet az oktatási anyag része lett (Lénárt, 2018) (Olvasószerkesztő: Dóczy T.).

Összefoglalás

A tanulmány az alkalmazott sportpszichológia

a szerző által használt módszerekkel történő áttekintését tűzte ki célul. A szakirodalmi bevezetést követően a sportlövő tehetségek sportpszichológiai felkészítését mutatta be. A szerzett tapasztalatok alapján módszertani ajánlást adott közre. A területhez kapcsolódóan az egyensúlytartás fejlesztésével és a számszeríjások adatainak elemzésével tovább szélesítette a kiválasztáshoz és felkészítéshez tartozó tudásbázist.

Az utánpótlás nevelés hosszú távú folyamata a női kajakosokon keresztül került bemutatásra. A több éves szakmai munka kérielt Sportpszichológiai Fejlesztő Programcsomagot (SFP) eredményezett. Beszámolt a kettős karrier gyakorlati vonatkozásairól is.

A kézilabdásokról szóló részben ismertetésre került a sportakadémiai munka, a juniorok vb-re történő felkészülése, a játéktekintők kompetenciája és konfliktuskezelési mintázatai.

Részletes képet adott az olimpiákra történő felkészítésről, a munkaközösségekben végzett tevékenységről és a londoni olimpiai sikerekről.

Az összefoglalás mellett bemutatásra került az iskolateremtő tevékenység is, mely a Magyarországon elsőként indult és azóta is egyedüli sport szakpszichológus képzést jelenti.

A tanulmány széleskörűen mutatja be az alkalmazott sportpszichológia korszerű módszereivel elért eredményeket.

Publikációk

1. Acsai, I. - Berczik, K. - Harasztiné, Sárosi I. - **Lénárt, Á.** - Nagy, S. - Nagykáldi, Cs. - **Lénárt, Á.** (szerk.): Téthelyzetben: Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek Budapest, Országos Sportegészségügyi Intézet (OSEI) (2002), 148 p.
2. Boda-Ujlaky, J. - Török, L. - **Lénárt, Á.**: Kézilabda játéktekintők sportpszichológiai kompetenciáinak felmérése és fejlesztése pp. 42-43., 2 p. In: 2. Sport és Innováció Nemzetközi Konferencia: 2nd Sport and Innovation International Conference, (2018)
3. Boldizsár, D. - **Lénárt, Á.** - Soós, I. - Versics, A. - Hamar, P.: Összehasonlító vizsgálat TSFE tornászok hangulati állapotáról három év távlatában Magyar Sporttudományi Szemle 13:2 (50) pp. 24-25., 2 p., (2012)
4. Bretz, K.J. - **Lénárt, Á.** - Bretz, K. - Sipos, K.: Investigation of the upper limb tremor and the stability of the human body's equilibrium In: Bojtár, I (szerk.) Proceedings of First Hungarian Conference on Biomechanics Budapest, Műegyetemi Kiadó, (2004) pp. 50-58, 9 p.
5. Bretz, É. - **Lénárt, Á.** - Tihanyi, J.: Az egyensúlytartás fejleszthetőségének vizsgálata (eset-tanulmány) Magyar Sporttudományi Szemle - 3 p. 14, (2003)
6. Bretz, É. - **Lénárt, Á.** - Tihanyi, J.: Az egyensúlytartás fejleszthetőségének vizsgálata (eset-tanulmány) Magyar Sporttudományi Szemle: 4 pp. 9-11., (2003)
7. Bretz, K.J. - **Lénárt, Á.** - Sipos, K. - Bretz, K.: A fiziológias tremor mérésének munkaéletteni aspektusai In: A Magyar Élettani Társaság LXVII. vándorgyűlése: előadások és poszterek összefoglalói Pécs, Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar (PTE ÁOK), (2003) p. 45.
8. Bretz, K.J. - **Lénárt, Á.** - Keresztesi, K. - Sipos, K. - Bretz, K.: A fiziológias tremor spektrális jellemzői In: 33. Mozcásbiológiai konferencia - Program, előadás-kivonatok: Budapest, 2002. november 21-22. Budapest, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, (2002) pp. 16-17., 2 p.
9. Gyömbér, N. - Kovács, K. - **Lénárt, Á.**: Do psychological factors play a crucial role in sport performance? – Research on personality and psychological variables of athletes in Hungary: Los factores psicológicos desempeñan un papel crucial en el rendimiento deportivo? - Investigación sobre la personalidad y psicológicos variables de atletas en Hungría Cuadernos de Psicología del Deporte 16: 1 pp. 223-231., 9 p., (2016)
10. Gyomber, N. - Kovacs, K. - **Lenart, A.**: Do psychological factors play a crucial role in sport performance? In: Schmid, O; Seiler, R (szerk.) Sport psychology: Theories and applications for performance, health and humanity: Proceedings of the 14th European Congress of Sport Psychology Bern, Svájc: University of Bern, Institute of Sport Science, (2015) p. 434.
11. Gyomber, N. - **Lenart, A.** - Kovacs, K.: Differences between personality characteristics and sport performance by age and gender In: Kyselovičová, O (szerk.) Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae:

- Publicatio LIII/II Bratislava, Szlovákia: [s. n.], (2013) pp. 5-15., 11 p.
12. **Lénárt, Á.:** In: Dóczy, T (szerk.) Gyakorlati sportpszichológia Edzői ismeretek a gyakorlatban [s. l.] - [s.n.], (2018) pp. 30-70., 41 p.
 13. **Lénárt, Á. - Ökrös, Cs. - Szabóné, Balogh J.:** Kézilabda utánpótlás sportpszichológiai felkészítése a KSI Kézilabda Akadémián Magyar Sporttudományi Szemle 19: 3 (75) pp. 60-61., 2 p. (2018)
 14. **Lénárt, Á. - Fischer, M. - Haraszti, G. - Ormay, T. - Boda-Ujlaky, J. - Tóth, L. - Kovacs, K. - Török, L.:** 10 years of the Hungarian sport psychologist education In: Gangyan, S; Cruz, J; Jaenes, JC (szerk.) Sport Psychology: Linking theory to practice Sevilla, Spanyolország: International Society of Sport Psychology, (2017) p. 662.
 15. **Lénárt, Á. - Boda-Ujlaky, J. - Kovács, K. - Gyömbér, N.:** Sportolói kettős karrier a gyakorlatban Magyar Sporttudományi Szemle 18: 2 (70) p. 58, (2017)
 16. **Lénárt, Á.:** Rio 2016 - sportpszichológus szemmel Magyar Sporttudományi Szemle 17:2 (66) p. 44, (2016)
 17. **Lénárt, Á.:** Az edzőhelyezeten kívüli fejlesztő információfeldolgozás a sportfelkészítésben Magyar Sporttudományi Szemle 16: 2 (62) p. 44, (2015)
 18. **Lénárt, Á. - Fischer, M. - Imre-Tóvári, Zs. - Harasztné, Sárosi I - Gyömbér, N.:** Sportpszichológusok szakmai munkaközösségben végzett olimpiai felkészítő munkája Magyar Sporttudományi Szemle 14: 2 (54) p. 38, (2013)
 19. **Lénárt, Á.:** A pszichiátriai megbetegedések, a stressz és a fizikai aktivitás kapcsolata In: Szóts, G (szerk.) A fittség mértéke, mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező Budapest, Akadémiai Kiadó, Magyar Sporttudományi Társaság, (2012) pp. 136-151., 16 p.
 20. **Lénárt, Á.:** Bevezetés In: Gyömbér, N. - Kovács, K.: Fejben dől el: sportpszichológia mindenkinek Budapest, Noran Libro Kiadó, (2012) pp. 13-26., 14 p.
 21. **Lénárt, Á.:** Előszó pp. 11-12. In: Gyömbér, N. - Kovács, K.: Fejben dől el: sportpszichológia mindenkinek Budapest, Noran Libro Kiadó, (2012) p. 311
 22. **Lénárt, Á.:** Team Denmark: Dánia sikeres él-sportolói felkészítő programja Magyar Sporttudományi Szemle 13: 2 (50) p 49 (2012)
 23. **Lénárt, Á. - Moldvay, I. - Ligart, B. - Varga, P. - Gyomber, N. - van Duursen, J.:** Complex physical and mental rehabilitation and rebuilt of the movement pattern in case of an olympic diver In: Serpa, S; Teixeira, N; Almeida, MJ; Rosado, A. (szerk.): Sport and Exercise Psychology: Human Performance, Well-Being and Health: Proceeding of the 13th Congress of the European Federation of Sport Psychology (FEPSAC) Funchal, Portugália: Instituto do Desporto da Região Autónoma da Madeira, (2011) pp. 312-313. Paper: P.253 2 p.
 24. **Lénárt, Á.:** Mentális fejlesztőprogram Módszertani füzet Önkormányzati és Területfejlesztési Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Budapest, 2007
 25. **Lénárt, Á.:** Mentális felkészülés a londoni olimpiára Magyar Sporttudományi Szemle 12:2 (46) p.54 (2011)
 26. **Lénárt, Á.:** Mozgástanulás, mozgásfejlesztés pszichológiai mérőműszerekkel és teszteljárásokkal pp. 30-31. In: 41. Mozgásbiológiai Konferencia: Program, előadás-kivonatok Budapest, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, (2011)
 27. **Lénárt, Á.:** A hazai alkalmazott sportpszichológia helyzete, fejlődése és fejlesztési irányai Magyar Sporttudományi Szemle 10: 2 (38) p. 39 (2009)
 28. **Lénárt, Á.:** A sportpszichológiai munka menete In: Szatmári, Z. (szerk.) Sport, életmód, egészség Budapest, Akadémiai Kiadó, (2009) pp.480-484., 5 p.
 29. **Lénárt, Á.:** A tehetségkutatás elméleti keretei pp. 189-207. In: Bognár, J. (szerk.) Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás köréből Budapest, Magyar Sporttudományi Társaság, (2009) p. 368.
 30. **Lénárt, Á.:** Ajánlások az optimális edzői viselkedésmóddhoz, kommunikációhoz In: Szatmári, Z.(szerk.): Sport, életmód, egészség Budapest, Akadémiai Kiadó, (2009) pp.500-510., 11 p.
 31. **Lénárt, Á.:** Gyakorlati tanácsok In: Szatmári, Z. (szerk.) Sport, életmód, egészség Budapest, Akadémiai Kiadó, (2009) pp.510-519., 10 p.
 32. **Lénárt, Á.:** Pszichológia, sportpszichológia In: Szatmári, Z. (szerk.): Sport, életmód, egészség

- Budapest, Akadémiai Kiadó, (2009) pp. 474-480., 7 p.
33. **Lénárt, Á.:** Pszichoterápiás módszerek In: Szatmári, Z. (szerk.): Sport, életmód, egészség Budapest, Akadémiai Kiadó, (2009) pp. 490-494., 5 p.
 34. **Lénárt, Á.:** Szociálpszichológiai jelenségek a sportban In: Szatmári, Z. (szerk.) Sport, életmód, egészség Budapest, Akadémiai Kiadó, (2009) pp. 523-527., 5 p.
 35. **Lénárt, Á. - Berczik, K.:** 4.4.8. Munka a válogatott keretek mellett In: Szatmári, Z. (szerk.): Sport, életmód, egészség Budapest, Akadémiai Kiadó, (2009) pp. 519-523., 5 p.
 36. **Lénárt, Á. - Petrekanits, M. - Számadó, J. - Gyömbér, N.:** Multifactorial preparation of an Olympic shooter pp. 327-328. In: Yannis, Theodorakis M.G. - Athanasios, P. - (szerk.): 12th European Congress of Sport Psychology: Sport and Exercise Psychology: Bridges between Disciplines and Cultures: Book of Abstracts Thessaly, Görögország: University of Thessaly, (2007)
 37. **Lénárt, Á. - Gyömbér, N.:** Mental support of the transition period- sportpsychological preparation of Hungarian handball junior team p. 167 In: Hoppeler, H.R. - Tsolakidis, T. - Gfeller, E. - Klossner, S.L. (szerk.): 11th annual Congress of the European College of Sport Science: Book of Abstracts Cologne, Németország: Sportverlag Strauss, (2006) p. 638.
 38. **Lénárt, Á. - Bretz, É. - Bretz, K. J. - Sipos, K. - Bretz, K.:** Az egyensúlyozás képességének fejleszthetősége junior sportlövőknél Magyar Sporttudományi Szemle 6:3 (23) p. 34 (2005)
 39. **Lénárt, Á. - Gyömbér, N. - Palumbéli, S. - Pre-Olympic Congress: (Thessaloniké, 2004. augusztus 6-11.) Kalokagathia 43: 4 pp. 129-134. (2005)**
 40. **Lénárt, Á.:** Junior puskások eredményességét meghatározó tényezők In: „Egészségpszichológia Magyarországon: oktatás, kutatás, együttműködés” szakmai találkozó (2004) p. 25.
 41. **Lénárt, Á.:** Sportpszichológiai felkészítő programcsomag (SFP) In: [Magyar, Pszichológiai Társaság] (szerk.): A Magyar Pszichológiai Társaság (MPT) XVI. Nagygyűlése: Előadás-kivonatok Debrecen, Magyar Pszichológiai Társaság, (2004) pp. 259-260., 3 p.
 42. **Lénárt, Á.:** Multi-factorial sport-psychological preparation program for athletes In: Klisouras, V; Kellis, S; Mouratidis, I. (szerk.): 2004 pre-Olympic congress: Sport Science Through the Ages: Challenges in the New Millennium: proceedings Thessaloniki, Görögország: Aristotle University of Thessaloniki, (2004) pp. 24-25., 2 p.
 43. **Lénárt, Á.:** The sport psychological preparation programme of the Hungarian men's handball team for the Olympic Games In: T. - Morris; P. - Terry; S. - Gordon; S. - Hanrahan; L. - Ievleva; G. Kolt; P. - Tremayne (szerk.): Proceedings of the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology: [CD-ROM] Sydney, Ausztrália: International Society of Sport Psychology, (2005) p. PWP 170.
 44. **Lénárt, Á.:** A field számszeríjas lövészet néhány pszichológiai jellemzője: Psychological factors of field crossbow shooting In: Mónus, A. (szerk.): IV. Országos Sporttudományi Kongresszus: Szombathely, Budapest, Magyar Sporttudományi Társaság, (2003) pp. 92-97., 6 p.
 45. **Lénárt, Á.:** A field számszeríjas lövészet néhány pszichológiai jellemzője Magyar Sporttudományi Szemle: 3 p. 25 (2003)
 46. **Lénárt, Á.:** Some technical and psychological factors of successful field crossbow shooting p. 116 In: Müller, E. – Schwanceder, H. – Zallinger, G. – Fatenbauer, V. (szerk.): 8th Annual Congress European College of Sport Science Salzburg, Ausztria: Institute of Sport Science, University of Salzburg, (2003)
 47. **Lénárt, Á. - Boros, Sz.:** A magyar számszeríjas válogatott pszichológiai és élettani vizsgálata In: A Magyar Pszichológiai Társaság (MPT) XV. Országos Tudományos Nagygyűlése: Előadáskivonatok Szeged, Magyarország (2002) p. 104.
 48. **Lénárt, Á.:** Psychological and physiological examination of the Hungarian crossbow team In: Koskolou, M. - Geladas, N. - Klisouras, V. (szerk.): Proceedings of the 7th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) Athens, Görögország: Paschalidis Medical Publications Ltd, (2002) Paper: 1100D.
 49. **Lénárt, Á.:** A munka fajtái In: Acsai, I. - Berczik, K. - Harasztiné, Sárosi I. - **Lénárt, Á.** - Nagy, S. - Nagykálldi, Cs. - **Lénárt, Á.**

- (szerk.): Téthelyzetben: Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek Budapest, Országos Sportegészségügyi Intézet (OSEI), (2002) pp. 30-31., 2 p.
50. **Lénárt, Á.** - Berczik, K.: Női ifjúsági válogatott kajakozók sportpszichológiai felkészítő és önismereti kiscsoportja In: Acsai, I. - Berczik, K. - Harasztiné, Sárosi I. - **Lénárt, Á.** - Nagy, S. - Nagykáldi, Cs. - **Lénárt, Á.** (szerk.): Téthelyzetben: Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek Budapest, Országos Sportegészségügyi Intézet (OSEI), (2002) pp. 97-99., 3 p.
51. **Lénárt, Á.**: Development of early aiming movements in shooting Studia Kinanthropologica 1: 2 pp. 173-182., 10 p. (2001)
52. **Lénárt, Á.**: Optoelektronnaja sztrrelba v fiziceszkoy kulture, szporte i szledovanii v Vengrii In: Telesná výchova, šport, výskum na univerzitách Bratislava, Szlovákia (2001) pp. 136-141. 6 p.
53. **Lénárt, Á.**: Preparation program for olympic shooting hopes In: Papaioannou, A. - Goudas, M. - Theodorakis, Y. (szerk.): In the dawn of the new millennium: Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology, Vol. 2. Thessaloniki, (2001) pp. 114-119., 3 p.
54. **Lénárt, Á.**: Preparation program for olympic shooting hopes: the application of complex sport psychological preparation and optoelectrical shooting, In: Athanasios, Papaioannou; [et, al] (szerk.) 10th World Congress of Sport Psychology: In the Dawn of the New Millennium: Programme and Proceedings Thessaloniki, Görögország: Christodoulidi Publications, (2001) pp. 7-11., 5 p.
55. **Lénárt, Á.** - Berczik, K. - Mikolás, T.: The Psychological Preparatory and Self-acquiring Group for the Women's Junior Canoeing National Team In: Athanasios, Papaioannou; [et, al] (szerk.) 10th World Congress of Sport Psychology: In the Dawn of the New Millennium: Programme and Proceedings Thessaloniki, Christodoulidi Publications, (2001) pp. 91-93., 5 p.
56. Török, L. - Boda-Ujlaky, J. - **Lénárt, Á.**: Konfliktuskezelési mintázatok elemzése kézilabda játékezők körében Magyar Sporttudományi Szemle 19: 3 (75) pp. 90-91., 2 p. (2018)
57. Török, L. - Kovács, K. Gyömbér, N. - Boda-Ujlaky, J. - **Lénárt, Á.**: Sportpszichológiai körkép 2017-ben. A Nemzetközi Sportpszichológiai Társaság világkongresszusának legfontosabb témái Testnevelés, Sport, Tudomány / Physical Education, Sport, Science 2:4 pp. 45-54., 10 p. (2017)
58. Varga, K. - **Lénárt, Á.** - Biró, E.: Alkalmazott affektív pszichológia: Emberi erőforrások mozgósítása kitüntetett élethelyzetekben In: Bányai, É. - Varga, K. (szerk.): Affektív pszichológia: Az emberi késztetések és érzelmek világa Budapest, Medicina, (2013) pp. 581-613., 33 p.