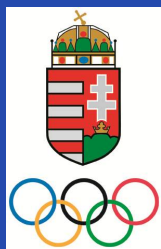


„AMIRE SOHA NINCS ELÉG IDŐ”



SPORTOLÓK TUDATI FELKÉSZÍTÉSE



PREVENCIÓ, REGENERÁCIÓ, REHABILITÁCIÓ SZOLGÁLATÁBAN

GYÖRFI JÁNOS
2017. SZEPTEMBER 21. 15.30
TESTNEVELÉSI EGYETEM

„Nincsen kard a tudaton kívül”

Jamaoka Tessú

ÚJ MÓDSZER, ÚJ TUDÁS
A MINDENNAPOS
TESTNEVELÉSBEN



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

PROBLÉMAFELVETÉS

- Sikertelenség indoklásakor rendszeresen felvetődik a mentális felkészítés, felkészülés problémahalmaza: hiánya, tökéletlensége
- Nemzetközi trendek
- Sportpszichológiai irodalom és szakember apparátus rendelkezésre állása
- Forrásproblematika megszűnte – TAO, kiemelt sportágak
- Edző és sportpszichológus viszonya
- Edzői tanulási folyamat – alkalmazott módszerek
- Egyéni sport – CSAPATSPORT
 - Szociometria – Mérei Ferenc
 - Hálózatelmélet – Barabási Albert László
- Edzésfolyamatba történő beillesztés nehézsége
- Edző feladatai a mentális edzés területén
- **Mentális edzés alkalmazása a prevenció, regeneráció és rehabilitáció területén**
- **Mentális edzés a testnevelési óra keretében**

VISZONYÍTÁSI PONT...



Molnár Tamás 1921–2010

- „**A modern kor legnagyobb problémája a lélek státuszának elvesztése, ami egyúttal annak a meggyőződésnek a jele, hogy az ember legjobban önmagán kívül élhet. A lélek mint viszonyítási pont, hirtelen céltalanná, homályossá válik, feltárását pedig irrelevánsnak tekintik.**”
- „**Ha megértjük, hogy a lélek a gondolkodás és a történelem középpontja, felismerjük, mekkora veszélyt jelent, hogy kikerült a modern ember figyelmének homlokteréből.**”

• Molnár Tamás: A gondolkodás archetípusai 207. p.

AGY ÉS TUDAT

VIZI E. SZILVESZTER

MAGYAR TUDOMÁNY, 2001/10

„AZ EMBERI AGY MŰKÖDÉSÉNEK ÉS A TUDATTAL VALÓ KAPCSOLATÁNAK
NEUROBIOLÓGIAI, PSZICHOLÓGIAI ÉS FILOZÓFIAI MEGISMERÉSE A XXI. SZÁZAD
LEGNAGYOBB KIHÍVÁSA”



- A tudatot a Nobel-díjas elektrofiziológus, Sherrington (1940) az ember megoldhatatlan misztériumának nevezte...
- Aktuális tudati állapot jelentősen befolyásolni tudja a kognitív és nem-kognitív ingerekre adott immunválaszt (Elenkov és mtsai. 2000).
- „Súlyos, rosszindulatú megbetegedésekre az immunválaszok mennyisége és minősége és általában a beteg **ellenálló képessége** a személy pillanatnyi lelkiállapotától függ!”

IMPLICIT TANULÁS, IMPLICIT TUDÁS

- **10 éves kor alatt, működik ősbibb tanulás**
- **Az implicit rendszerek jellemzői**
 - Szilárdság
 - Év függetlenség
 - Alacsony változékonyság
 - IQ függetlenség
 - Közös vonások
- *„Nincs okunk feltételezni, hogy a tudatos és tudattalan folyamatok között egy jól körülhatárolt határ létezik, illetve, hogy – mint ahogyan Freud feltételezte – az explicit és implicit megismerési rendszerek élesen elkülönülnek egymástól” (Reber ,1993)*



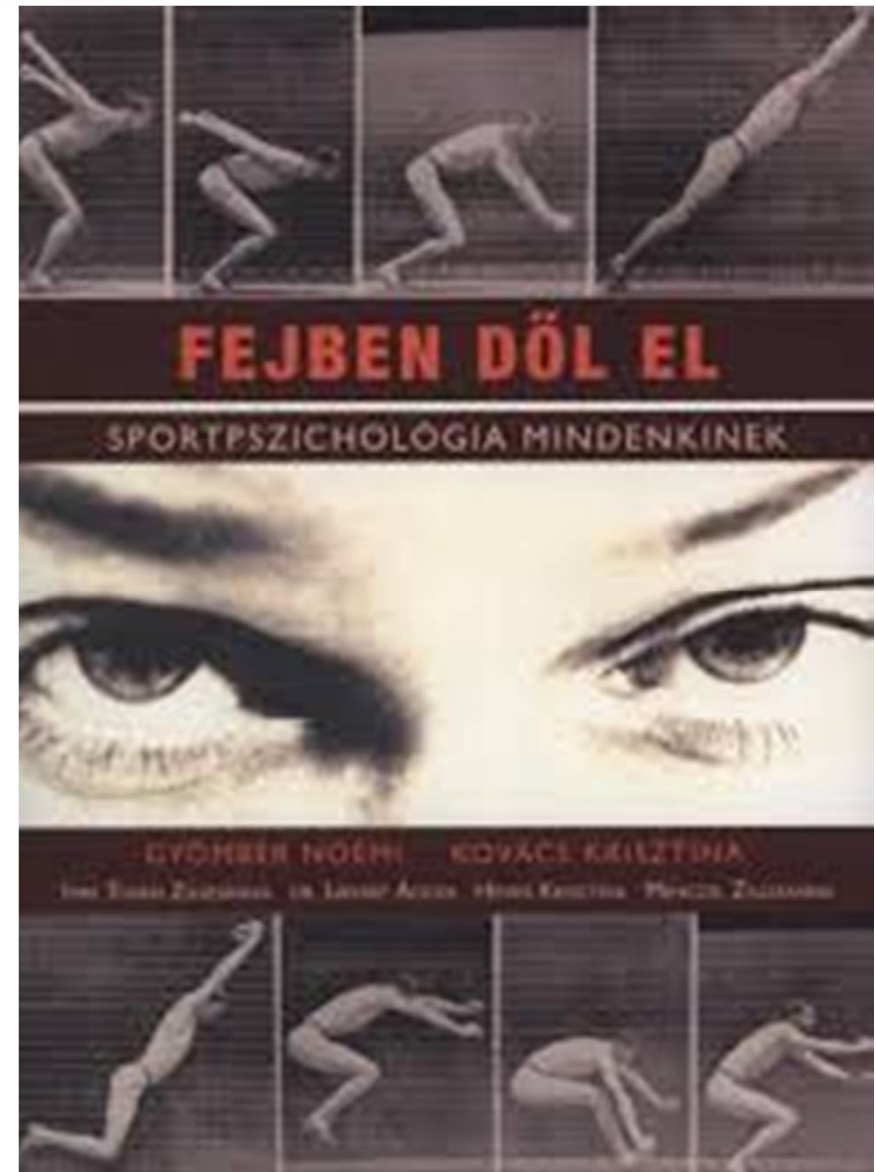
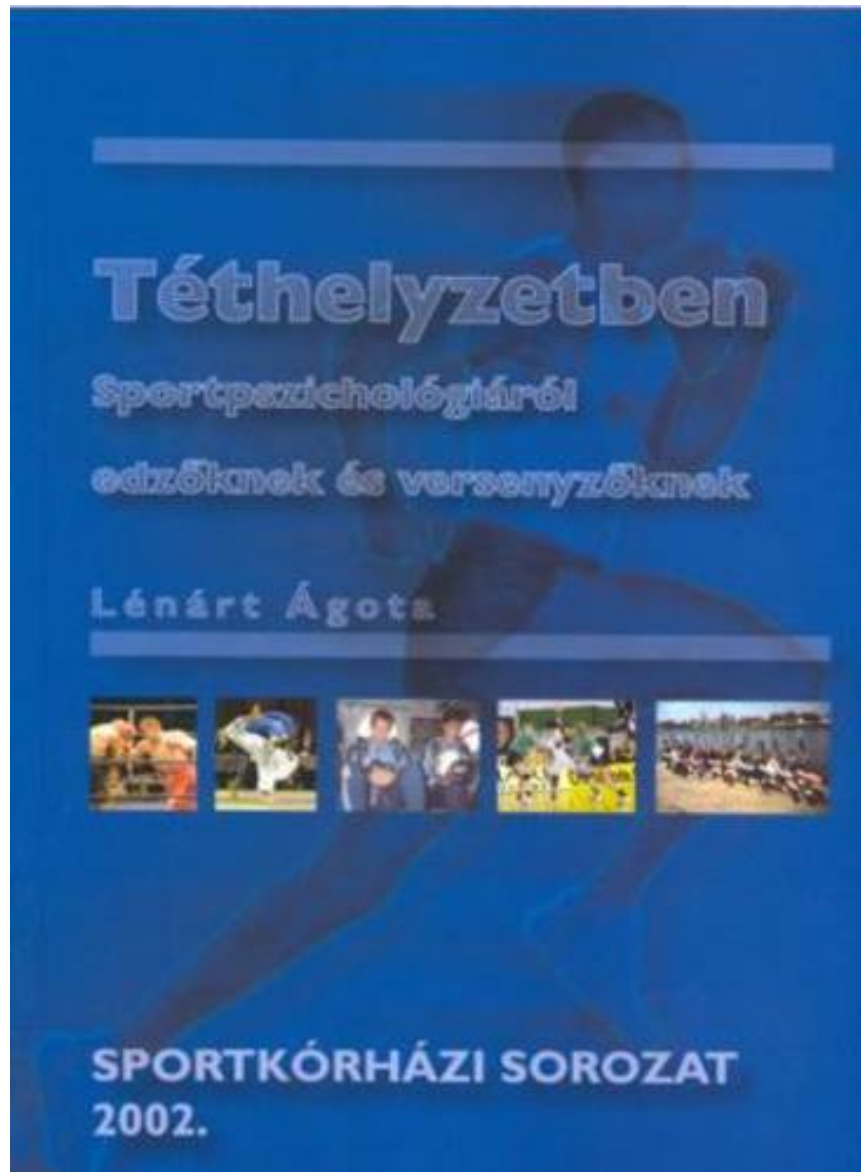
BAMIS - INTEGRÁLT TEST ÉS ELMETUDOMÁNY

DR. TOSHINOBU SAKAI
TESTNEVELÉSI ÉS EGÉSZSÉGÜGYI TUDOMÁNYOK DOKTORA
TSUKUBA EGYETEM, HUMÁN TUDOMÁNYOK KAR



- Mentális fejlesztés kiemelt figyelmet igényel!
- Tudat iskolája
- „A Cukuba Egyetemen „a szilárd tudat kifejlesztésére irányuló sport-innováció” témájában: **Integrált Test és Tudatkutatási program (Body and Mind Integrated Science)** hajtott végre.
- **Cél:** hogy négy, különböző szempontból – **a sportorvostan, a budó- illetve egyéb mozgásformák kutatása, a kognitív idegtudomány, illetve az alkalmazott sporttudomány irányából** – való megközelítés által hozzájáruljon a modern társadalomban jelentkező különböző problémák megoldásához.
- A program sajátossága ... hogy a szilárd szellem kinevelése áll a középpontban. Arra irányuló törekvésről van tehát szó, hogy a modern társadalomban is szolgálatunkba állíthassuk azt a hagyományos módszert, amely az első típusú szellemi tartalmat, a megingathatatlan tudatot,,

TESTNEVELÉSI EGYETEM – SPORTPSZICHOLOGUSOK KÉPZÉSE, ELŐADÁSOK, KONFERENCIÁK, SZAKIRODALOM

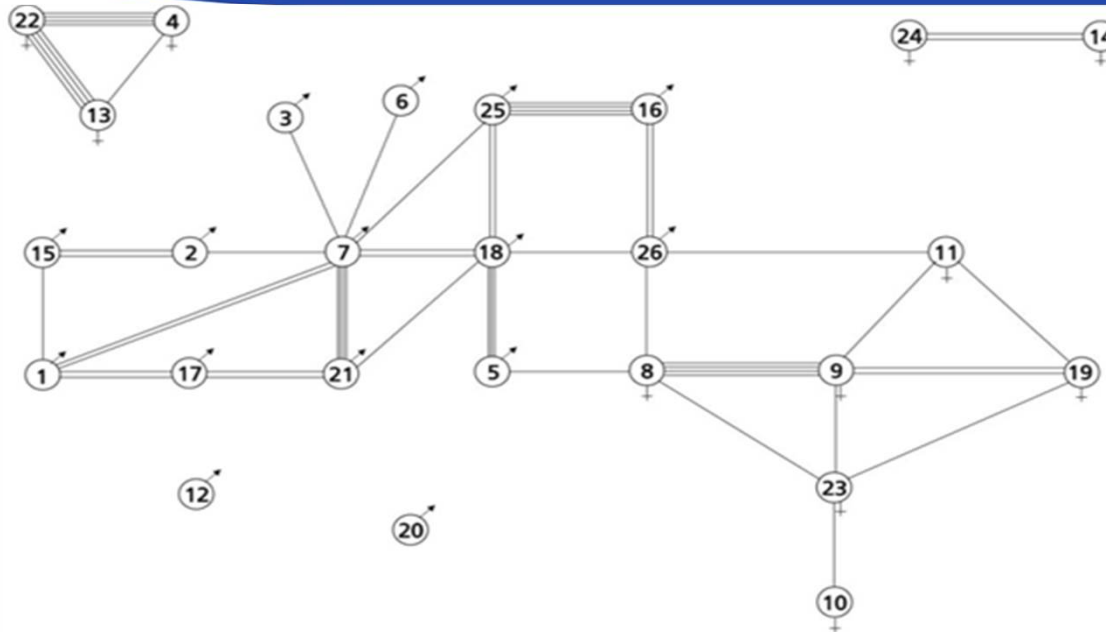


KÖZÖSSÉGEK REJTETT HÁLÓZATA SZOCIOMETRIA HÁLÓI – MÉREI FERENC

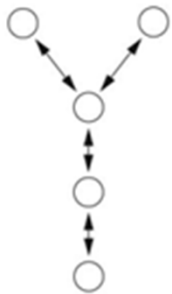


Mérei Ferenc
Közösségek
rejtett
hálózata

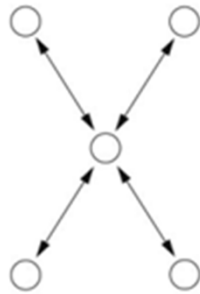
[HTTP://WWW.TANKONYVTAR.HU/HU/TARTALOM/TAMOP425/2011_0001_520_PSZICHOLOGIA_PEDAGOGUSOKNAK/CH16S05.HTML](http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_pszichologia_pedagogusoknak/ch16s05.html)



Centralizált hálók

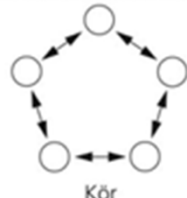


Y minta



Kerék

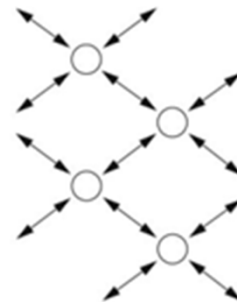
Decentralizált hálók



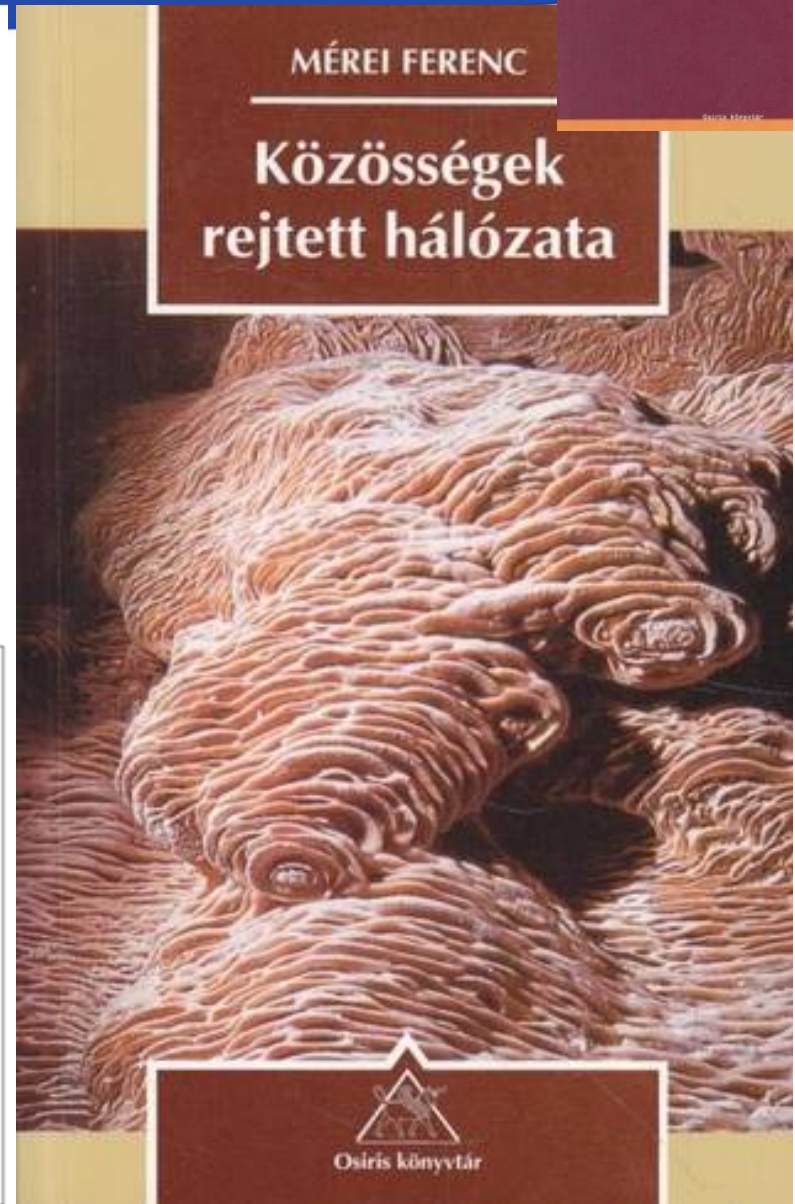
Kör



Teljes háló



Rács



HÁLÓZATELMÉLET LEHETSÉGES SZEREPE

BARABÁSI ALBERT-LÁSZLÓ CEU, NORTHEASTERN UNIVERSITY, HARVARD UNIVERSITY

Barabási Albert-László

BEHÁLÓZVA



A HÁLÓZATOK ÚJ TUDOMÁNYA

Hogyan kapcsolódik minden egymáshoz
és ez mit jelent a tudományban,
az üzleti és a mindennapi életben

HELIKON



- **Arisztokratikus kicsi világok**
- **Kapcsolatok**
 - **Erős kapcsolatok** – adják az önállóságot, ha kiemelik – szétesés!
 - **Gyenge kapcsolatok – változékenység, rugalmasság, ha kiemelik a válaszok szorása, változékenysága nő!**
 - **Kiszámíthatatlanság!**
- **Hálózatok**
 - Nem véletlenszerű összekapcsolódás jellemzi, „**népszerűségi**” alapon történő kapcsolódás (**Pozíció + Helyzet a közösségben**)
 - **Összekötők v. zárkövek szerepe kiemelkedő**
 - Táplálkozási láncban: Nagyragadozók v. **legkevésbé látványos fajok**
 - **ALKALMASSÁG = alkalmasság x kapcsolatok száma**

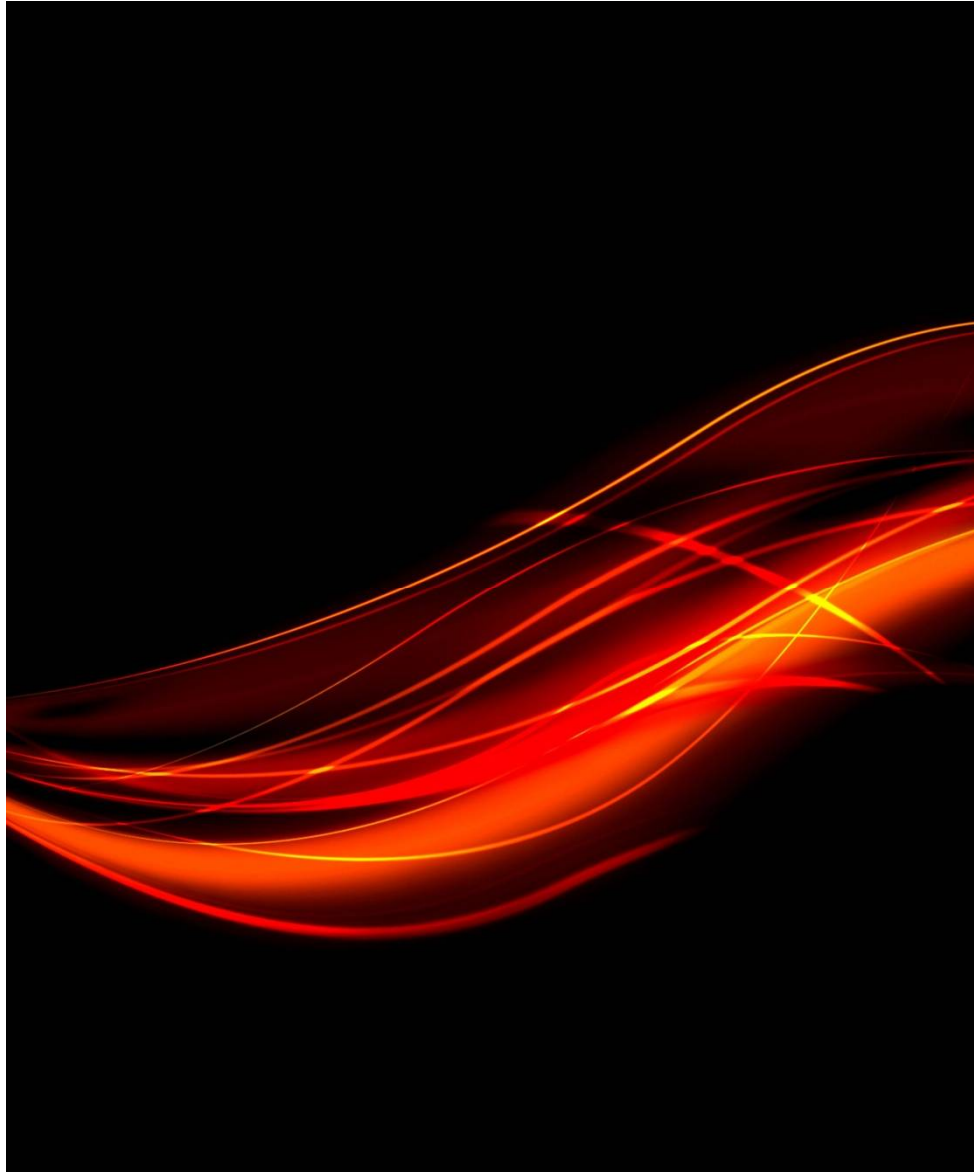
CSAPAT HARMÓNIA ERŐSÍTÉSE



- Egyén és méltósága
- Domináns személyiségek a csapat – hálózatban
- Konfliktus kezelés egyéni és közösségi módja
 - Kudarcfeldolgozás modellje
- Sikerekre koncentráljunk!
- Csapat összejövetelek, csapatépítés

FLOW

CSÍKSZENTMIHÁLYI, 1975



- az illető képességeivel összhangban lévő, egyértelmű célok
- a tudat erős fókuszáltsága
- az öntudatosság tudatos észlelésének megszűnése
- az időérzékelés torzulása
- azonnali reakció a tevékenység alatt felmerülő jelzésekre
- egyensúly az egyén képességei és a feladat nehézsége közt (a feladat nem túl könnyű, de nem is túl nehéz)
- a szituáció feletti kontroll érzése
- a tevékenység belülről jutalmaz, ezért nem megterhelő
- az illető teljesen elmerül abban, amit csinál, minden figyelmét erre összpontosítja

LÁTOD A CÉLT? MOTIVÁLT VAGY? CÉLKITŰZÉS FONTOSSÁGA – CSAPAT ÉS EGYÉN



Forrás: <http://keziszovetseg.hu>

- Célok:
 - Stratégia – Prioritás -
Célkitűzés
 - Alap: Etikai konszenzus
 - Végső cél – Eredmény cél –
Folyamat cél (Az ÚT maga!)
 - Tényleges konszenzus
 - Motiválónak kell lennie!
 - Tudat – Fontos ismét és
ismét megerősíteni,
felidézni, képszerűen is!
 - Nincs kifogás a be nem
tartásban!
 - Pontosítani, pontosítani!

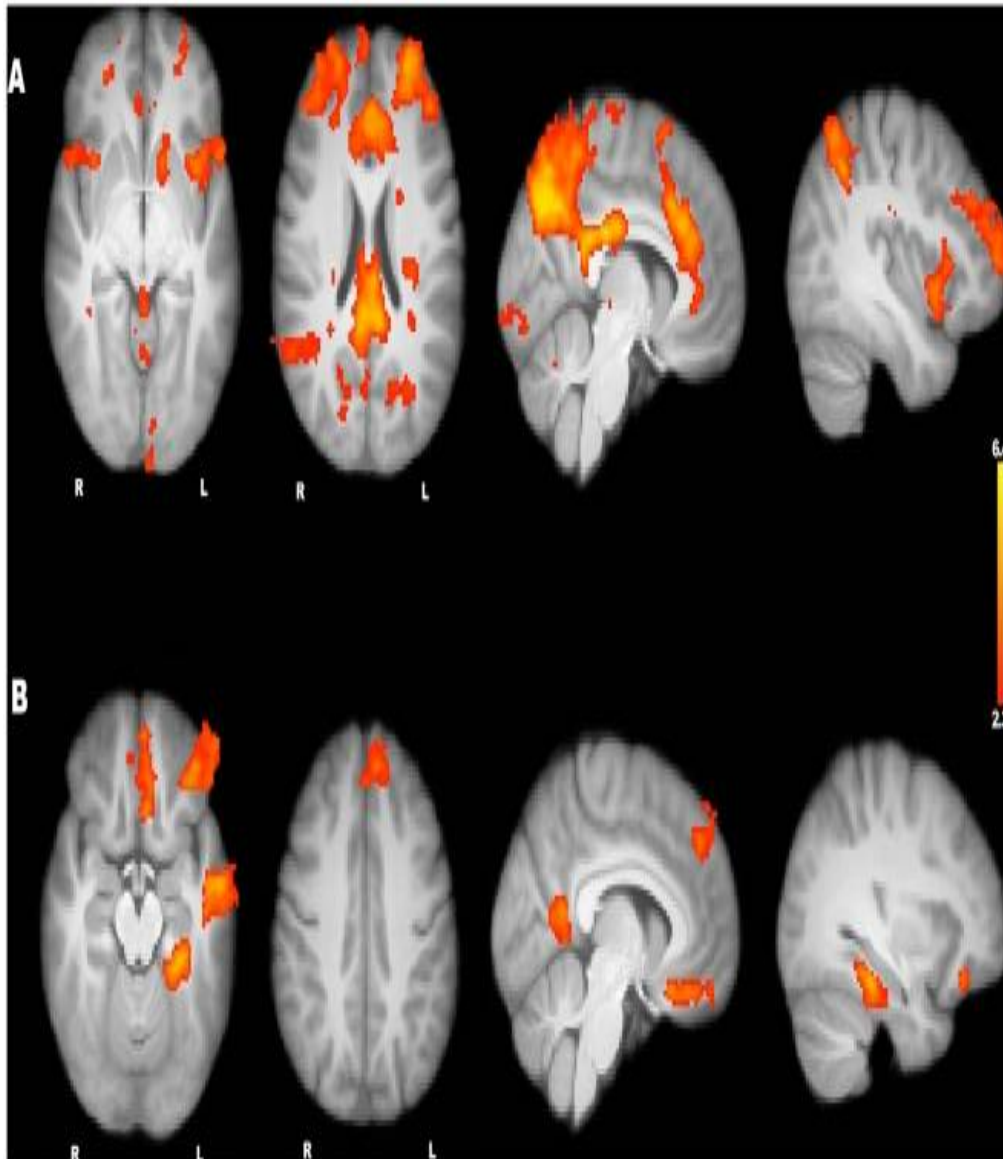
*„A CSAPDÁT CSAK ÜGY KERÜLHETED EL, HOGY **TARTOD AZ IRÁNYT!**„*
VARGA CSABA



HITHEZ ÉS HITHEZ NEM KAPCSOLÓDÓ ÁLLÍTÁSOK HATÁSAI AZ AGYRA

(HIVATKOZAS: [PLOS ONE](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0007272). 2009 OCT 1;4(10):E0007272)

[HTTP://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED/19794914](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19794914)



„hittel kapcsolatos kérdések az érzelmekkel, öntudattal, én-reprezentációval kapcsolatos területeket aktivál, míg az általános kijelentések csak a memória rendszert kapcsolják be.”

FONTOS, HOGY EDZŐKÉNT MI MIBEN HISZÜNK, MIRE HÍVJUK FEL A FIGYELMET, MIT GYAKOROLTATUNK...



TED - RAMACHANDRAN AZ ELMÉRŐL

VS RAMACHANDRAN: 3 CLUES TO UNDERSTANDING YOUR BRAIN

[HTTP://WWW.TED.COM/TALKS/VILAYANUR_RAMACHANDRAN_ON_YOUR_MIND#T-792974](http://www.ted.com/talks/vilayanur_ramachandran_on_your_mind#t-792974)



Watch

Discover

Attend

Participate

About

Search...

Mondtam neki:

„Mozgassa a jó kezét és a fantomot!”

Mondja "Á, a fantomot nem tudom mozgatni, tudja az fáj."

Mondom, „Mozgassa a jó kezét."

Erre ő: „Istenem, a fantom újra mozog!

Ezt nem hiszem el!"

„És a fájdalom is elmúlt."



NŐK ÉS FÉRFIAK MENTÁLIS FELKÉSZÍTÉSE

FORRÁS: DR. MARCZINKA ZOLTÁN - A NŐI ÉS FÉRFI KÉZILABDA JÁTÉKOSOK KÖZÖTTI KÜLÖNBSÉGEK A SPORTÁGI FELKÉSZÍTÉSben

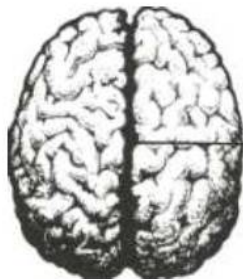


Férfi

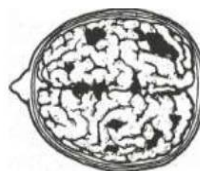


Nő

1. ábra: A téri - tájékozódó képesség aktív területei az emberi agyban (Institute of Psychiatry, London, 1999)



Corpus callosum



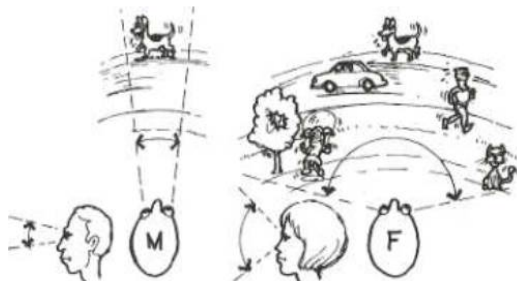
Férfi



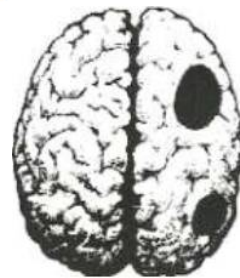
Nő

4. ábra: A beszédkészség és nyelv aktív területei az emberi agyban (Institute of Psychiatry, London, 1999)

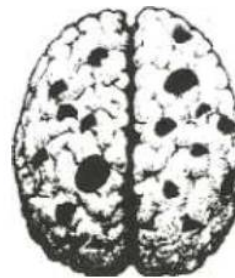
2. ábra: Az agy tagoltsága és a féltékék közötti összeköttetés (Roger Gorsky, University of California)



3. ábra: A férfiak és a nők látómezeje



Férfi



Nő

5. ábra: Az érzelmek aktív területei a férfi és a női agyban

- Nemi különbségek az agy működésében (B.K – S. T, 2001)
http://www.origo.hu/tudomany/elet/20010202_nemi.html
- Az agy is hordozza a nemek közötti különbséget
<http://bitepito.hu/pir/pir.php?selectedarticleid=1281>

Mi a különbség a férfiak és a nők között? (Kiss Ákos pszichológus, 2009)

<http://www.patikamagazin.hu/cikk/index/12334>

A férfi és női elme különbségei (Kálmán Alida, 2006)

<http://webbulvar.hu/tart/rcikk/d/0/94928/1>

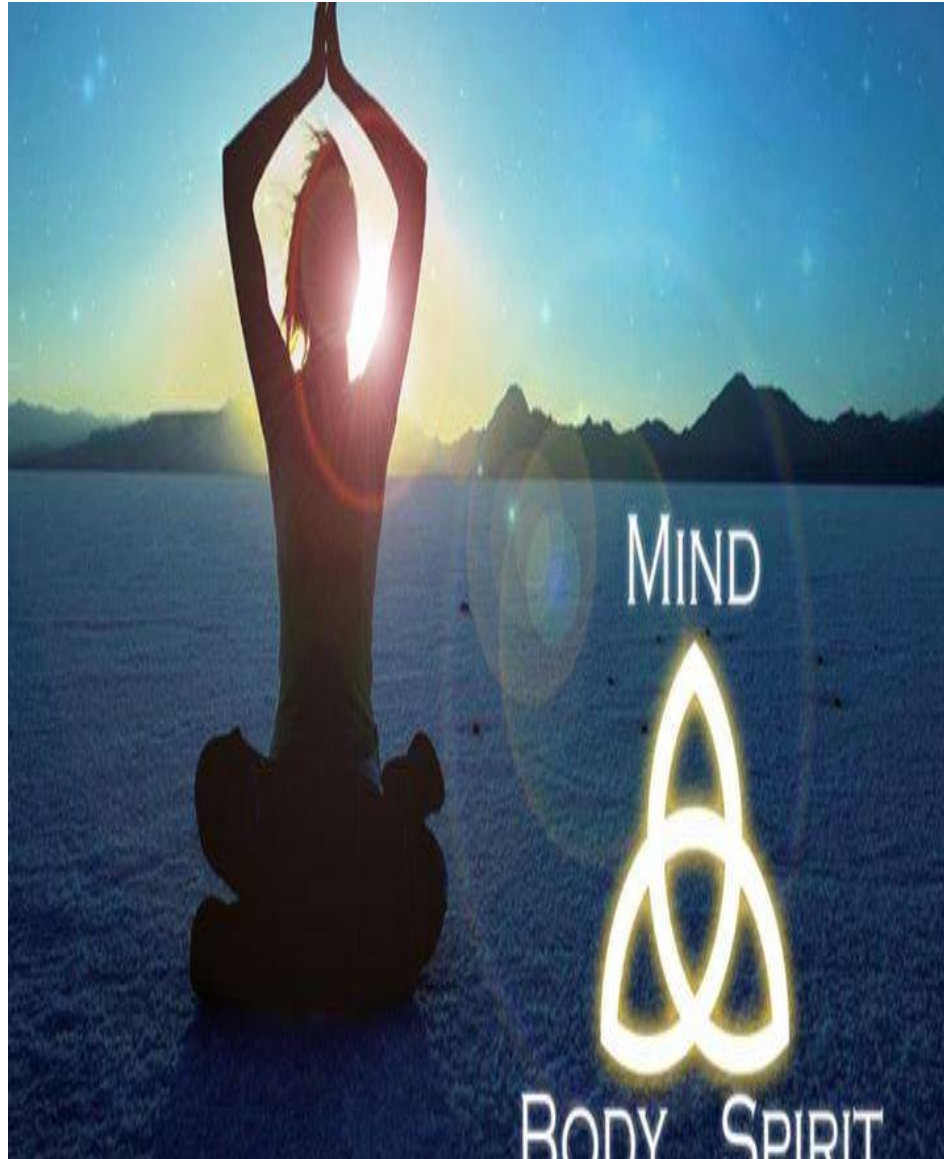
Fölényes feminizáció (Kerekes Tamás, 2004)

<http://multikult.transindex.ro/?cikk=2404>

különbségek az **EMÓCIONÁLIS KÉPESSÉGEK** fejlesztése területén

A legújabb kutatások eredményei azt mutatják, hogy az érzelmek megnyilvánulása nagy valószínűséggel az agykülönböző részein helyezkednek el (5. ábra). A férfiak érzelmek a többi agytevékenységtől függetlenül működnek. Ezért a férfiak logikusan és szavakkal operálva, kevesebb érzelmi megnyilvánulással vitatkoznak (bal féltéke) majd ezt követően váltanak érzelmi oldalra (jobb féltéke). A nők esetében az érzelmek sokkal szélesebb skálán, az agy mindkét féltékéjén megnyilvánulnak, a többi agyfunkcióval egy időben működnek. Ezért a nők képesek érzelmeket kifejezni - sok esetben sírni - miközben teljesen másfajta tevékenységet folytatnak.

ÚJ MENTÁLIS PROGRAM – ÚJ RENDEZETTSÉG



Gátak eltüntetése...

- *érzések, amelyek elveszik a kedvünket*
- *gondolatok, amelyek akadályozzák cselekedeteinket*
- *jövőtervek, amelyeket az idő kiselejtezett*

KÖZÖSSÉGI KOHÉZIÓ FEJLESZTÉSE – IDENTITÁS ERŐSÍTÉSE



- **Hagyomány tisztelete**
- **Eredmények –
kiemelkedő
személyiségek
csarnoka**
- **Közösség szilárd
etikai alapjai – Fair
play szellemiségének
meghatározó szerepe
a viselkedésben!!!**
- **Azonosulást lehetővé
tenni - pozitív,
„igenlő” tartalmak!!!**

MENTÁLIS ERŐT ADÓ KOMMUNIKÁCIÓ



- Legyünk pozitívak, légy példakép!
- Fontos a pozitív megerősítés!
- Kompetencia és önbizalom növelése, magas szintű önértékelés elősegítése!!!
- Érthetően, következetesen, őszintén!
- Bizonytalanság csökkentése!
- Nem – verbális kommunikáció fontossága!
- Vannak helyzetek, területek, amelyek nem a csapat elé valók, személyes megbeszélést igényelnek!

PREVENCIÓ

- rendszeres állapotfelmérés
- túledzés elkerülése
- túlerőltetés elkerülése
- minőségi tervezés
- a versenyző állapotának (ön)tesztelése
 - fizikai
 - orvosi
 - pszichológiai
- edzőknek szóló felvilágosítás
- hiányállapotokból származó sérülések megelőzése, elkerülése
- sérülések helyes kezelése, idők betartása
- testi tudatosság emelése, önmegfigyelés
- versenytervek, stratégiai tervek
- modellezett edzés
- tapasztalatok gyűjtése
 - saját
 - versenytársak
 - edző
 - külföldi (pl. video)

SPORTSÉRÜLÉSEK OKAI



Reakciók:

- mintha fájna, de nem
- düh, agresszió
- fásultság, beletörődés
- betegségelőny
- Megküzdés
 - minél hamarabb talpra áll
- gyógyulás profi módszerekkel
- még mindig különleges utak...

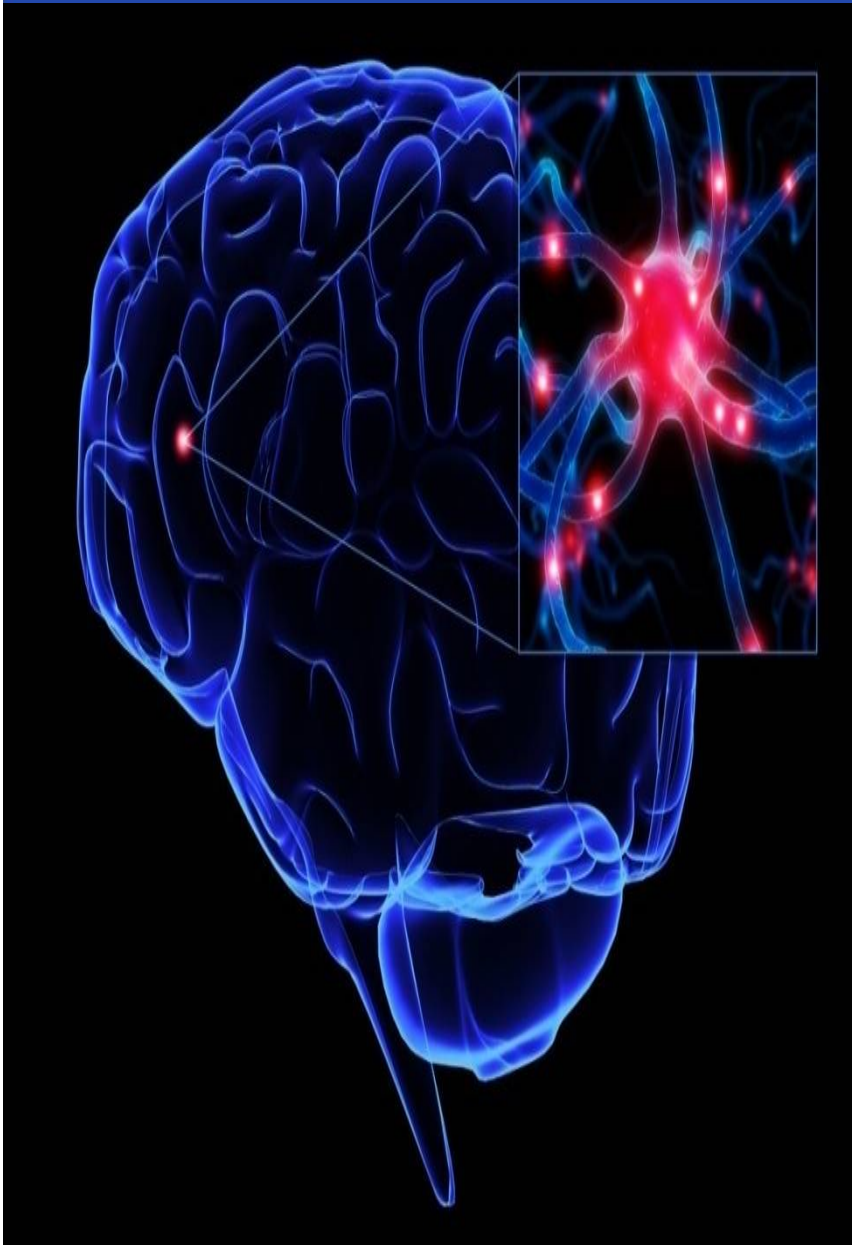
környezeti

- berendezés, pálya
- időjárás
- játékosok

szakmai

- túlterhelés
- túledzés
- krónikus
- sérülés utáni korai edzésbe állás
- statikai hibák
- az „edzés végén” jelenség

MENTÁLIS FEJLESZTÉS FONTOSSÁGA - TUDAT



- Innováció a XXI. század sportpszichológiájában
- Egyéni és csapatsportoknál szükséges és alkalmazható edzői módszerek + Nők/ Férfiak
- Alkalmazható módszerek pl.:
 - **Mentális tréning**
 - **Autogén tréning**
 - **Figyelem fókuszálás**
- **Sérülés utáni vizualizáció fontossága!**
 - ha mozgáskép nincs, érzet is jó
 - fokozatosság
 - ha a kép nem engedi meg a mozgást, ne erőltessük
 - gyógyulási idő lerövidítése nem egyenlő a maximális terhelhetőséggel

SPORTOLÓK ÁLTAL HASZNÁLHATÓ MÓDSZEREK



- Elővételezés, **asszociáció** (társítás, képzettársítás), automatizálás, „**dobozolás**”, **gondolati sűrítés (célformulák)**, megküzdés, igazodás a környezet egy pontjához, **disszociáció (elkülönítés)**, **figyelemelvonás**, **fókuszálás**, **imagináció**, **mentális tervezés és gyakorlás**, információ rendezés, tervezés, **pozitív önbuzdítás...**

GYÓGYÍTÁS



Cél

- a mozgásséma kijavítása
- a sérülést okozó mozgás visszaintegrálása
- a negatív érzelmi lenyomat közömbösítése
- az OFZ (optimális funkcionálási zóna) visszaállítása



EDZŐI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS TERÜLETEI



- A sportoló megismerése
- Motivációs bázis megismerése és módosítása
- Tesztek, mérések, felmérések
- Eredményességmérés
- A stressz, szorongás csökkentése
- Mentális felkészítés
- Versenyzői hatékonyság növelése
- Csúcsforma időzítése

KELJFELJANCSISÁG... ANTIFRAGILITÁS



BRAINSPORTING

Sportgazdaságtani és Döntéstudományi
Kutató Központ



- „A **reziliencia** fogalmát a pszichológusok alkották meg, és kicsit még többet is értenek alatta, mint **egy nagy kudarc vagy negatív élmény utáni újraépülést, a keljfeljancsiságot.**
- Szakszóként : kifejezetten **gyarapodást is jelent, azt, hogy valakire úgy hatnak a súlyos kihívások, nehézségek, hogy megerősödik tőle.**
- a trauma utáni **megerősödés** szakfogalma (**PTG, post traumatic growth**), amely azt jelenti, hogy valaki egy trauma után kifejezetten megerősödik, nemcsak a korábbi szintjére sikerül visszatérnie, hanem **még annál is jobbá válik.**
- Az **antifragilitás** fogalma: **fekete hattyú** című könyv szerzője, Nassim Nicholas Taleb alkotta meg. Ő a **törékeny** szónak egy olyasfajta **ellentétét** nevezte el így, ami a normál nyelvben nem létezik, és ami azt fejezi ki, **hogy valaki nemcsak jól ellenáll annak, ha megpróbálják bántani, eltörni, hanem kifejezetten profitál belőle, megerősödik tőle.**
- <http://brainsporting.tf.hu/hireink/2165-antifragilitas>

KÖSZÖNÖM A MEGTISZTELŐ FIGYELMET!

GYÖRFI JÁNOS



ÚJ MÓDSZER, ÚJ TUDÁS
A MINDENNAPOS
TESTNEVELÉSBEN



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE