

## *Minden fejben dől el*

**Kockára tennéd a maximális teljesítmény elérését a mentális felkészülés figyelmen kívül hagyásával? Ideje behoznunk a több évtizedes lemaradásunkat!**

**Dr. Lénárt Ágota** a Gyakorlati sportpszichológia, alkalmazható módszerek (nemcsak a sportban) című előadása a Veszprémi Egyetemi és Diák Atlétikai Club (VEDAC), a Pannon Egyetem Testnevelés és Sport Intézete és a Talentum Centrum Alapítvány közös programsorozata keretében valósult meg a veszprémi Pannon Egyetemen.

A nagy érdeklődésre számot tartó előadás a mentáltréning fontosságának hangsúlyozásával kezdődött, mely technika segítségével, sok ismétlés után a szorongás szintjét lejjebb lehet szorítani. Ha több alkalommal újraéli a sportoló versenyhelyzetet, kitisztul a kép, és csökken a stressz.

A sportolók mentális felkészítése minden esetben állapotfelméréssel kezdődik. Legelőször orvosi szempontból vizsgálják meg a sportolót: vannak-e sérülések, betegségek, hiányállapotok, ezután következik a mozgatórendszer sport vonatkozású felmérése, a terhelésélettani, pszichológiai, dietetikai, módszertani, edzettségi állapot diagnosztizálása. A vizsgálatok során megismert információkból összeáll egy pillanatnyi állapot, ezután következhet a sportpszichológus munkája. Meg kell állapítani, hogy mennyi idő szükséges a mentális felkészítésre, általában 2-3 hónap szükséges a versenybe való beépítésre, és további 2-3 hónap a csúcsra járatásra, azonban sokszor nem áll rendelkezésre ennyi idő, ezért a folyamatokat le kell rövidíteni.

- A megmérettetés előtt a sportpszichológus elképzelteti, hogy mi fog történni a versenyen, a kezdeti nehézségek után megjelenik az érzés, hogy ez nem is olyan vészes, végül pedig eljut odáig a sportoló, hogy élvezzi, ahogy képzeletben neki szurkolnak a nézők. Amire nincs szükség a versenyen, azt ki kell zárni, és hangsúlyozni kell, hogy én szabályozok mindent – érvelt Dr. Lénárt Ágota.

A versenyek előtt egy héttel kemény mentáltréningre van szükség, napi 10-15 perc mentáltréninggel csodát lehet tenni néhány hét leforgása alatt.

A sportpszichológia egyaránt alkalmas teljesítménynövelésre, csúcsteljesítményre való felkészítésre, prevencióra, magas szintű önértékelés elérésére és pszichológiai problémák kezelésére.

Szerteágazóak a sportpszichológia módszerei. Autogén tréning segítségével a sportoló átkapcsol nyugalmi állapotra, amivel 2-3 órás alvást lehet pótolni. A mentáltréning a mozgássorok gondolatban történő elképzelését, a hibás mozgások kijavítását, a kiesett edzések pótlását teszi lehetővé.

Léteznek figyelemfókuszálási technikák, mint a zseblámpa, a szemellenző, az üvegbúra és üvegharang módszer, valamint kognitív eljárások, pszichoterápiás módszerek.

Egy jól felkészült sportoló flowba, áramlatélménybe tud kerülni, és utólag nem emlékszik a megméretetésre, úgy érzi, hogy könnyedén megy a verseny, nem kell erőlködni, és végül jó eredmény is születik. A flow állapotot nem lehet gombnyomásra előhívni, rengeteg gyakorlásra van szükség.

Csapatsportokban definiálja a szakma a társas lazsálás jelenségét, mivel a sportolók között megoszlik a felelősség, egyéni sportágakban viszont sokkal nagyobb a teher a sportolón, hiszen a teljesítmény egyedül tőle függ.

Az előadás végén lehetőség nyílt kérdések feltételére, melyek során speciális egyéni és csapat sportágspecifikus kérdések is felmerültek.

Dr. Lénárt Ágota egy országos sportpszichológiai hálózat kiépítését tervezi a Magyar Olimpiai Bizottság és a Testnevelési Egyetem segítségével, ami nagymértékben előre lendíthetné a sportolók mentális felkészítését, mely nagyon gyerekcipőben jár hazánkban.

A sportszakemberek számára segítséget tud nyújtani a Téthelyzetben, és a Fejben dől el című könyvek, melyeket érdemes beszerezni a mentális felkészítés céljából.

*A programsorozat harmadik állomását 2015. június 3-án (szerdán) 16:30-kor tartják, Silye Gabriella a Sporttáplálkozás, a teljesítményoptimalizálás lehetőségei című előadását hallgathatják meg az érdeklődők.*

*Szervezők*