

Sportpszichológiai Felkészítő Programcsomag (SFP Covid alatt)

hatékonyságának vizsgálata

1. Bevezetés

A sport fontos szerepet tölt be a társadalomban. Elősegíti a fizikai és mentális egészség megőrzését, fontos nevelési eszköz, amely komolyabb tét és veszteség nélkül, játékosan készít fel az életre. Lehetőséget nyújt az egyén önmegvalósítására. (Világversenyen himnuszt hallgatni a dobogó legfelső fokán, micsoda felemelő érzés! Nekem már volt belőle részem.) Erősíti a családi és társadalmi kötelekeket pl.: szurkolói csoportok, vagy csak egy egyszerű hétvégi kirándulás. A sport kulturális szórakozást biztosít. A sport a kultúra része, egy jégkorong mérkőzés megtekintése egyenrangúnak kell legyen egy színházlátogatással. Az állampolgároknak nemzeti önbecsülést, büszkeséget okoz egy-egy kiemelkedő sporteredmény. A sport példaképeket állít a fiatalok elé, és a pedagógiából tudjuk, hogy a legjobb nevelési eszköz a példaadás, ezért van óriási felelősségük az élsportolóknak a mindennapi életben, a megnyilvánulásaikban. A sport lehet a hátrányos helyzetű tehetségek felzárkóztatásának gyakorlati eszköze is. Meggyőződésem, hogy a sportnak meghatározó szerepe van a nevelésben, az egészségmegőrzésben, az egészség helyreállításában, a betegség megelőzésében, a rehabilitációban, a munkaképességben fenntartásában. Aki a sportpályán megtanulta a küzdést, a szabályok betartásának fontosságát, az ellenfél tiszteletét, a bírói döntések elfogadását, az megtanult veszíteni és nyerni.

A témaválasztás személyes indoklása:

Nyolc évesen korom óta öttusázom Fehérváron. Azóta is a szerelmese vagyok ennek a sportágnak. Ebben a közegben nőttem fel, itt szocializálódtam, naponta több időt töltök az edzéseken, mint a családommal. Pályafutásom során sok szép eredményt értem el, amit most a nyári olimpián egy bronzéremmel meg is koronáztam. A felkészülésem és pályafutásom során elképzelhetetlenül fontos volt számomra a fizikai felkészülés mellett a mentális felkészülés is. Volt szerencsém már 14 éves koromban megismerkedni Dr. Lénárt Ágotával és segítségével el tudtam sajátítani idejekorán a mentális felkészülés csínját-bínját. Enélkül és hozzáállásom nélkül biztos, hogy ezt a covid járványt nem tudtam volna ilyen jól átvészelni, illetve elérni a bronzérem Tokióban, egy tavaszi komoly sérülésem után. Most, az olimpia után kis pihenőt tartva edzősködöm, gyerekekkel foglalkozom, mint lövő edző. Látom, mennyire fontos számukra is az idejében elkezdett mentális felkészülés és főleg az önbizalom növelés. A pálya másik oldaláról próbálom átadni tudásom nekik minden téren.

2. Szakirodalmi áttekintés

Az Európai Sport Charta megfogalmazása szerint:

„A sport minden olyan fizikai tevékenység, mely esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja, társadalmi kapcsolatok fejlesztése, vagy különböző szintű versenyeken elérendő eredmények céljából”. (Az Európa Tanács Miniszteri Bizottsága, 1992)

MOTIVÁCIÓ

Alison Lincoln könyve szerint (2008) a legtöbb ember motivált olyan dologra, amiben sikeres és amelyekben élvezetet talál. A versenyzők és az edzők számára az a nagy kihívás, hogy hogyan tartsák fent ezt a motivációt amikor a dolgok nem mennek jól, pl.: amikor az edzés kemény és ismétlődő, lassú a haladás vagy a ló vagy a lovas megsérül.

Duda és Treasure (2001) felfedezte, hogy a sportban a motiváció erősödik, ha az egyén hozzáértőnek érzi magát, és kontrollálja teljesítményét. Ez a kontroll és kompetencia négy kulcsfontosságú területen befolyásolható pozitívan és negatívan egyaránt:

1. Önbizalom
2. Attribútumok
3. Motiváció
4. Eredmény-motiváció

Önbizalom

Az önbizalom azt jelenti, hogy az egyén hisz abban, hogy képes sikeresen végrehajtani egy feladatot. A magas szintű önbizalommal rendelkezők keményebben próbálkoznak és tovább kitartanak, míg az alacsony önbizalommal rendelkezők általában nagyobb szorongást tapasztalnak, és feladják, ha a dolgok nehéznek bizonyulnak. Számos stratégia áll az edzők rendelkezésére a versenyzők önbizalmának növelésére. A leghatékonyabbak közé tartozik, hogy lehetőséget biztosítunk a versenyzőknek, hogy sikeresnek érezzék magukat. Ez magába foglalja az edzésgyakorlatok elvégzésének dicséretét, és arra ösztönzi a versenyzőket, hogy legyenek büszkék és elégedettek a múltbeli sikerekkel. A sikertelenséget inkább a tanulás lehetőségének kell tekinteni, mint kudarcnak. A célmeghatározás modellezése és a pozitív önbeszéd szintén nagyon hatékony (Bandura, 1997). Mások sikeres teljesítményének megfigyelése különösen hatékony a fiatalabb vagy kevés tapasztalattal rendelkező versenyzők

önbizalmának növelésében. Az alapelv az, hogy „ők meg tudják csinálni, én is megtehetem”. Ha az egyén ideges vagy szorong egy verseny miatt, elképzelheti, hogyan viselkedne valaki, akit tisztelnek és csodálnak, és segíthet, ha megpróbál úgy gondolkodni, viselkedni és lovagolni, mint ők.

A korábbi jó teljesítményekre vagy egy teszt, tanfolyam vagy ugrástípus sikeres teljesítésére való emlékezés vagy megtekintése az önbizalom hasznos forrása lehet. A lovas önbizalmat nyer, ha tudja, hogy már csinált valamit, és ezért újra képes megtenni.

Az önbizalom növelésének eleme a self-talking. A pozitív önbeszéd segít az egyéneknek a teljesítményükre összpontosítani, a jelenben maradni, és fenntartani a koncentrációs szintjüket. Különösen fontos, hogy az edzők figyelembe vegyék ezt a területet, mivel előfordulhat, hogy a versenyzők maguknak mondják, ami korlátozza teljesítményüket. Például egy versenyző, aki az edzője minden biztatása ellenére bemegy a rajtboksza, és azt mondja magában: „Tudom, hogy el fogom rontani ezt”, gyakrabban fog problémákba ütközni.

A lovas érzelmi és pszichológiai állapotának felismerése és kezelése fontos készség, különösen azok számára, akik versenyzést kívánnak nyújtani. Egyes versenyzők úgy tekintenek a verseny előtti idegességre, mint amely segíti a teljesítményüket, lehetővé téve számukra, hogy felkészüljenek a versenyre. Más versenyzők úgy vélik, hogy az idegesség káros a teljesítményükre, ami feszültséget és rossz lovaglást okoz. A relaxációs gyakorlatok segíthetik a lovas ellazulását és csökkentik az idegességet/szorongást. Hangos, energikus zene vagy mozgás segíthet a versenyzőnek, aki úgy érzi, hogy növelnie kell az energiaszintjét a verseny előtt.

Attribútumok

Az attribúció olyan folyamat, amely megmagyarázza az egyén viselkedéseit és döntéseit. Általában négy kategóriába sorolhatók: készség vagy képesség, erőfeszítés, feladat nehézsége és szerencse.

	A siker okai	A sikertelenség okai
képesség/készség	Ma jól lovagoltam.	Ma úgy lovagoltam, mint egy zsák krumpli.
erőfeszítés	Keményen dolgoztam, hogy fejlesszem az erőnlétemet.	Kicsit lusta voltam a felkészülésem alatt ma.
feladat nehézsége	Tereplovaglásban vagyok a legjobb.	Nem tudok ehhez való távolságot lovagolni.
szerencse	Szerencsém volt, hogy utoljára húztam.	Nem volt szerencsém az ugrásnál.

Forrás: Lincoln, 2008

Motiváció

Ez általában két kategóriába sorolható: belső motiváció és külső motiváció. A belsőleg motivált versenyzőknek veleszületett szükségük van arra, hogy kompetensnek és önmeghatározónak érezzék magukat, vagyis irányítsák magukat. Úgy vesznek részt egy tevékenységben, hogy nem kapnak nyilvánvaló jutalmat, mert magát a tevékenységet kifizetődőnek találják. Valójában belsőleg motiválják magukat. A belsőleg motivált egyén gyakran feladatorientált. A külsőleg motivált versenyzőknek veleszületett szükségük van az elismerésre, és részt vesznek egy tevékenységben az általa kínált jutalomért vagy státuszért. Valójában a kínált külső előnyök motiválják őket. A külsőleg motivált egyén gyakran egoorientált. Az ego-orientáltság erős motiváció, amikor a dolgok jól mennek, de nem képes fenntartani a motivációt, amikor a teljesítményben elkerülhetetlen visszaesés következik be. Ennek az az oka, hogy az egyének önbizalmukat és önértékelésüket olyan tényezőkből merítik, amelyek nem teljesen az ő hatáskörükön belül vannak.

Az edzők pozitív megerősítést használhatnak a belső motiváció előmozdítására olyan kijelentésekkel, mint: „nagyszerű munka”, „büszkének kell lenned magadra ezért az erőfeszítésért”, „igazán elsajátítottad ezt a gyakorlatot”, „ez nagy előrelépés volt az előzőhöz évhez képest”, „kemény munkád valóban meghozta gyümölcsét”, és „úgy tűnt, mindketten élveztétek ezt”. A belső kihívás, a személyes elégedettség és az élvezet forrásainak hangsúlyozása segít elterelni a gondolatot a külső jutalmakról.

Eredmény-motiváció

Ezek az egyének szeretik, ha értékeli őket, értékeli mások visszajelzéseit, keresik a kihívásokat, és nem félnek a kudarctól. Másokat azért hajtanak, hogy sikerrel járjanak.

Az a versenyző, aki a kudarcok elkerülésére összpontosít, gyakran olyan feladatokat választ, amelyek nagyon egyszerűek, és a siker gyakorlatilag garantált. Az önmotiváció a teljesítménymotiváció egyik aspektusa. Az egyének célokat is használnak arra, hogy egy élményt sikerként vagy kudarcként értékeljenek. A kitűzött céloknak teljesítményorientáltaknak kell lenniük (a versenyzők ellenőrzése alatt), nem pedig eredményorientáltaknak (győzelem). A sikert nem a győzelemben kell szemlélni. A sikert inkább abban kell szemlélni, hogy a versenyzők túlteljesítik saját céljaikat, nem pedig mások teljesítményét. Ha egy edző arra bátorítja az egyéneket, hogy megértsék és megvalósítsák ezt

az elvet, akkor többet tesznek azért, hogy kiváló versenyzőkké és sikeres felnőttekké váljanak, mint bármely más edzői tevékenység.

CÉLELÉRÉS

A célkitűzés az a folyamat, amelynek során az egyén megtervezi, mit akar elérni. A célok a lovas figyelmét arra irányítják, ami fontos; célt adnak erőfeszítéseiknek, fenntartják a motivációt, segítik a tréningek megszervezését, növelik az önbizalmat a haladás és a fejlődés kiemelésével. A kutatások kimutatták, hogy a célok kitűzése egyértelműen és következetesen elősegíti a jobb teljesítményt (Locke és Latham, 1985). A versenyzőknek lehetnek rövid, közepes vagy hosszú távú céljaik, és ezek lehetnek teljesítmény-, folyamat- vagy eredményorientáltak. Általánosan elterjedt az a meggyőződés, hogy minden célnak reálisnak, rugalmasnak és határidőn belül kell lennie. Ez azonban a cél típusától függően változik. A hosszabb távú célok valószínűleg nem lesznek olyan erősek vagy motiválóak, ha folyamatosan változnak, vagy ha hiányzik belőlük az a kihívás, hogy el kell érni őket. Ugyanígy, ha a célok túl merev időkerettel rendelkeznek, motiválhatják, de bukásra készíthetik a versenyzőt. A rövid távú céloknak kell a legnagyobb prioritást adni, mert ezek elérésével előrelépés történik a köztes hosszú távú célok felé. Az eredménycélok gyakran fontosak a versenyeken résztvevők számára. Mivel azonban ritkán vannak a lovas teljes ellenőrzése alatt, támogatni kell őket.

Például egy lovasnak az lehet a célja, hogy megnyerje a díjlovas selejtezőt. Ehhez úgy gondolják, hogy több mint 70%-ot kell elérniük. Ez a teljesítménycéljuk. A folyamatcéloknak meg kell határozniuk, hogy mely területek tartoznak a versenyzők irányítása alá, és hogyan járulnak hozzá egy ilyen pontszám eléréséhez. Ezek közé tartozhat az előrelovaglás az összes átmenetben, annak biztosítása, hogy minden mozdulat a megfelelő jelölőnél induljon el és fejeződjön be, vagy ellazult és koncentrált maradjon a feladat során. Pierce és Burton (1998) azt sugallják, hogy azok az egyének, akik teljesítménycélokat tűznek ki, nagyobb valószínűséggel alkalmaznak problémamegoldó megközelítést a versenyben. A sikertelen eredményeket kudarcként érzékelik; ehelyett stratégiákat dolgoznak ki, ha nehézségekbe ütköznek és rendkívüli kitartást tanúsítanak a csapásokkal szemben. Nyilvánvaló, hogy a célok nem korlátozódnak a versenyzőkre. Egy kezdő vagy újonc célul tűzheti ki, hogy teljesíteni tudjon egy díjugrató kört, vagy lovagoljon egy pálya tesztet. Egyes lovasok dönthetnek úgy, hogy a lovaglás fejlesztéséhez fittebbé kell válniuk, le kell fogyniuk, vagy fejleszteniük kell erejüket és rugalmasságukat, és a célok segíthetik ezt elérni. A célmeghatározás mögött meghúzódó alapelv az, hogy az edző és a versenyző felmérje, hol tart jelenleg, hol akar lenni, és milyen lépéseket kell tenni a kettő közötti szakadék megszüntetése érdekében.

Teljesítményprofilozás: Azokban a sportágakban, amelyek hajlamosak az eredményekre (győzelem vagy vereség) koncentrálni, a versenyzők gyakran nehezen tudnak más típusú célokat elérni. A teljesítményprofilozás egy hasznos technika az edzés és a verseny során motiváló és vonzó folyamatcélok meghatározására. Ez is jó lehetőség az edző és a versenyző számára, hogy azonosítsák és nyíltan megvitassák a fejlesztésre szoruló területeket (Dale és Wrisberg, 1996). Két megközelítés létezik, az első megköveteli, hogy a versenyző azonosítson valakit, akit csodál, szeretne hasonló lenni, vagy különösen sikeresnek tekintse. Listát készítenek azokról a tulajdonságokról, amelyeket alapvetőnek tartanak ennek a személynek a sikeréhez, és egyenként értékelik magukat. Ezáltal az edző betekintést nyer abba, hogy a versenyző hogyan tekint saját készségeire és képességeire, és milyen szempontokat tart fontosnak a jó teljesítmény szempontjából (Butler és Hardy, 1992). Alternatív megoldásként a versenyzőt arra kéri, hogy fontolja meg hosszú távú célját, és határozza meg azokat a tulajdonságokat, amelyekre úgy érzi, hogy szüksége van ennek eléréséhez. Ezután minden minőséget a fontosságuk szerint értékelnek, és a versenyzők mindegyikért pontszámot adnak saját maguknak az aktuális teljesítményük alapján. Ezekből az információkból olyan célokat lehet kidolgozni, amelyek áthidalják a szakadékot aközött, ahol a versenyző ma érzi magát, és ahol szeretne lenni. Az a lovas, aki a relaxációt kíváncsi tulajdonságának tekinti, célul tűzheti ki, hogy minden nap 15 percig gyakorolja a relaxációs technikákat. Az a lovas, aki úgy gondolja, hogy tapasztalatra és önbizalomra van szükség hosszú távú céljainak eléréséhez, azt a célt tűzheti ki maga elé, hogy minél több versenyen induljon alacsonyabb szinten, az önbizalom megszerzése érdekében.

PSZICHOLÓGIAI KÉSZSÉGEK

Figyelem és koncentráció: A figyelem és a koncentráció olyan kifejezések, amelyeket gyakran felcserélhetően használnak, és arra a képességre utalnak, hogy bizonyos dolgokra szelektíven összpontosítunk, míg másokat figyelmen kívül hagyunk. Ez a képesség nagymértékben befolyásolhatja a teljesítményt. Lényegében az agy nem tud egyszerre két különböző dolgot nézni vagy két különböző gondolatot gondolni, ezért olyan fontos ez a gyakorlat. Egy készség gyakorlása lehetővé teszi az egyén számára, hogy azt automatikusan végrehajtsa, így az agy szabadon összpontosíthat és reagálhat a külső környezetre. Ez az oka annak is, hogy a vizualizáció és a pozitív önbeszéd a sikeres teljesítmény kulcsa. A versenyzők valószínűleg előnyben részesítik a különböző koncentrációs fajtákat. Hajlamosak lehetnek saját gondolataikra és érzéseikre vagy külső tárgyakra és eseményekre összpontosítani. Azonban a

különböző feladatokhoz és szakágakhoz másfajta koncentráció szükséges, így a versenyzőknek képesnek kell lenniük stílusukat a verseny követelményeihez igazítani. A koncentrációnak két dimenziója van, széles vagy szűk és belső vagy külső. Az egyén képes a különböző forrásokból származó információkra összpontosítani. A szűk fókuszú koncentráció az a képesség, hogy figyelmen kívül hagyjuk a zavaró tényezőket, és egy adott dologra összpontosítunk. A belső fókuszú koncentráció az, amikor a lovas a saját gondolataira és érzéseire összpontosul, a külső pedig az, amikor a lovas arra összpontosít, ami körülötte történik (Nideffer és Sagal, 2001). Az edző ezzel az információval tudja leginkább a versenyző figyelmét irányítani megfelelő irányba. A stressz és a szorongás megváltoztathatja azt a módot, ahogyan a versenyző képes koncentrálni. A figyelem beszűkül és belsővé válik, ami azt eredményezi, hogy a versenyzőt az aggodalom foglalkoztatja, és korlátozza a képességét, hogy megváltoztassa a fókuszát. Emiatt elmulaszthatják a fontos külső jeleket, például a csengőt a díjugrató verseny elején.

Izgalom, szorongás és stressz: A stresszről általában negatívan beszélnek. Az emberek gyakran panaszkodnak, hogy stresszesek a munkahelyükön, tanulásuk vagy versenyzés közben. Azonban a stresszt nem szabad teljesen negatívnak tekinteni. Biztosítja azt a szellemi és fizikai energiát, amely ahhoz szükséges, hogy motiváljon bennünket, hogy tegyünk valamit, és jól csináljuk a dolgokat. Ha nem jelenne meg a stressz az életünkben, unatkoznánk és pszichológiailag apatikusak válnánk. A túl sok stressz tünetei lehetnek fizikai (szomatikus), pszichológiai (kognitív) vagy viselkedési jellegűek. A szomatikus tünetek közé tartozik a szívdobogás, az émelygés, a fokozott légzésszám és az izzadás. A kognitív tünetek közé tartozik az aggodalom, az idegesség érzése, valamint a negatív gondolatok és képek.

stressz tünetek

Szomatikus	Kognitív	Viselkedési
fokozott pulzus szám	aggodalom	gyors beszéd
fokozott izzadás	túlterheltség érzése	körömrágás
fokozott légzés	képtelen döntéseket hozni	ingerlékenység
száraz száj	képtelen koncentrálni	ásítózás
pillangók a gyomorban	kontrollnélküliség	remegés
hányinger	negatív gondolatok és képek	gyakori wc-re járás

Forrás: Lincoln, 2008

Az izgalom és a szorongás kifejezéseket arra használják, hogy különbséget tegyenek a lovas által átélt stressz típusai között. Az izgalmat a stressz pozitív oldalának tekintik. Minél izgatottabb egy lovas, annál jobban érdekli és izgatja egy helyzet. A debilizáló szorongást a stressz negatív aspektusának tekintik, és a versenyzők „kifulladását” okozhatják verseny közben. Az izgalom befolyásolja a teljesítményt, pl.: A drive elmélet azt sugallja, hogy az

izgalmi szint emelkedésével a teljesítményszint is emelkedik. Ez azonban csak a jól elsajátított készségekre igaz. A kezdők nem profitálnak az izgalom növekedéséből a tanulás korai szakaszában. Az összetett képességeket gátolhatja a túl magas izgalmi szint. Szorongás és teljesítmény: Valaki, aki hajlamos arra, hogy a legkülönbébb helyzetekben és élete minden területén szorongjon, vonás szorongást mutat. A pillanatnyi szorongás egy versenyre adott átmeneti stresszreakció, amely pszichés, fiziológiai vagy viselkedési tünetekben nyilvánulhat meg. A teljesítményre gyakorolt hatás azonban eltérő lehet az egyes versenyzőkre nézve. Egyes lovasok élvezik a buzdítást okozta stresszt, és úgy találják, hogy ez a legjobbat hozza ki belőlük; mások gyengítőnek találják (Carver, Scheier, 1988). Általánosságban a kognitív szorongás nagyobb valószínűséggel hat negatívan a teljesítményre, mint a szomatikus szorongás, amely úgy tűnik, hogy pozitív hatással van a teljesítményre (Martens et al., 1990). Azok, akik azt hitték, hogy a szorongás korlátozza teljesítményüket, általában magasabb szintű kognitív szorongást tapasztaltak.

Pszichológiai készségek képzése: A kutatások azt sugallják, hogy a sikeres versenyzők jobban koncentrálnak, és magasabb szinten állnak önbizalom terén, alacsonyabb szintű a szorongásuk és általában pozitívabb gondolatokkal bírnak és elszántabbak, mint a kevésbé sikeres versenyzők (Gould, Weinberg, 1995). Ezért a lovas mentális képességeinek fejlesztése ugyanolyan fontos, mint a fizikai fejlesztése, és így speciális edzésprogramot igényelnek. A pszichológiai készségek képzését ugyanúgy kell megközelíteni, mint bármely más tréninget. Mielőtt azonban az edző az ilyen típusú edzésprogram megvalósítása mellett döntene, magának kell gyakorolnia a technikákat, ideális esetben szisztematikusan és hosszabb ideig. A személyes tapasztalat elengedhetetlen összetevője annak, hogy másokat gyakorlatokon keresztül tudjunk tanítani, és válaszoljunk minden felmerülő kérdésre. Az is fontos, hogy példát mutassunk, hiszen még mindig jelentős az ellenállás a pszichológiai tréninggel szemben, és azt gyakran csak azoknak tekintik, akiknek „problémája van”. Valójában az ilyen típusú technikák értékes készségek, amelyek célja, hogy olyan egyéneket fejlesszenek, akik nyugodtak, magabiztosak és kontrollálják a helyzetet (Weinberg, Williams, 2001). A versenyzőknek és edzőknek időt kell szánniuk arra, hogy kísérletezzenek az alábbi technikák közül néhányakkal, hogy megtalálják a leghatékonyabb stratégiákat és személyre szabott teljesítményrutinokat alakítsanak ki (Boutcher, Rotella, 1987).

Stressz és szorongás kezelése: A felkészülés kulcsfontosságú eleme a stressz csökkentésének. A versenyző soha ne próbálkozzon olyan dologgal a versenyen, ami otthon még nem sikerült. A felkészülés magába foglalja azt is, hogy minden készen áll, amire a verseny napján szükség

lesz. Szánjon időt a versenyre vezető út megtervezésére, és hagyjon időt a késésre, az esetleges nevezésre és a bemelegítésre. Próbáljon rutint kialakítani a versenyeken. A lovasoknak meg kell határozniuk, mit kell tenniük, amikor megérkeznek, amikor készülnek, mikor készítik fel a lovat, mikor van idő a szünetre, mennyi ideig kell bemelegíteni, és mit fognak csinálni a bemelegítésben. Minél szervezettebb és megtervezettebb egy versenyző, annál jobban kontrollálja a stresszszintjét. A megfelelő biztonsági mentési terv szintén fontos része az előkészítésnek. Miután az összes lehetséges eredményt mérlegelték, és minden eshetőségre megfelelő tartalék tervet határoztak meg, a versenyző megnyugodhat, és visszatérhet a sikeres kimenetelről szóló pozitív gondolatokhoz.

A stressz és a szorongás kezelése: Relaxáció

Az ellazulás érdekében az egyénnek gondoskodnia kell arról, hogy megfelelően lélegezzon. Egy versenyző, aki szorong vagy feszült, hajlamos vagy visszatartani a lélegzetét, vagy gyorsan lélegezni és sekélyen a felső mellkasból. A mély, lassú, teljes lélegzetvétel megtanulása általában relaxációs reakciót vált ki. A jól időzített lélegzet biztosítja a pillanatnyi ellazulást. Sok különböző légzőgyakorlat létezik, és a versenyzőket kísérletezésre kell ösztönözni, hogy megtalálják a számukra leghatékonyabbat. Egy másik relaxációs technika a progresszív izomlazítás. Ez azon az elven működik, hogy szorongó elme nem létezhet, ha a test ellazult, ezért az izmok szisztematikus megfeszítését, majd ellazítását foglalja magában. A versenyzőnek az arcnál kell kezdeni, és végig kell dolgoznia a testén, 5-10 másodpercig megfeszítve minden izmát, majd el kell lazítania.

KOGNITÍV IRÁNYÍTÁSI STRATÉGIÁK

A figyelem és a koncentráció szabályozása: A koncentráció is segít a stresszszint szabályozásában. A verbális jelzés lehet egy technikai utasítás annak biztosítására, hogy a technikája helyes legyen, például „nézz fel”, vagy egyszerűen valami a feszültség oldására, például „mosoly”. A kinesztetikus jel lehet a lovaglőpozíció újbóli beállítása vagy a test egy részének mozgatása, például a vállrándítás, a lábak kinyújtása a kengyelből, a bokakörzés, hogy ellazuljon, vagy mély levegővétel az elengedéshez. A legtöbb versenyző gyakorolja a díjlovaglás vagy a díjugrató pályát vagy a speciális akadályokat, amelyekkel találkozhat a versenyre való felkészülés során. Sokan azonban nem gyakorolnak abban a ruhában vagy felszerelésben, amelyet valószínűleg aznap használnak. A könnyen elterelhető figyelmű lovasok (vagy éppen lovak) számára ez újabb lehetőséget jelenthet a koncentráció elvesztésére a versenyeken, amikor az általuk használt ruházat vagy felszerelés nagyon eltérőnek tűnik.

Előnyös lehet a bemutatótéren valószínűleg tapasztalható zaj és tevékenység szimulálása is (Schmid et al., 2001).

Self-talk: a negatív, legyengítő gondolatokkal szemben a leghatékonyabb a „gondolattmegállítás” néven ismert módszer, amelyet a pozitív önbeszéd követ megerősítésekkel. A gondolattmegállítás azon múlik, hogy a lovas felismeri, ha negatív gondolatok lépnek be az elméjébe, és vagy a „stop” szót használja, vagy elképzel egy stop táblát a fejében, amely elzárja a gondolatok útját. Más egyének könnyebben alkalmaznak olyan fizikai mozdulatokat, mint például a fej rázása vagy a vállrándítás, hogy megszabaduljanak a negativitástól. A következő lépés több pozitív gondolat és kép beillesztése a helyükre (Williams, Leffingwell, 1996).

Vizualizáció: A képalkotás magába foglalja az összes érzékszerv felhasználását egy élmény létrehozására vagy újrateremtésére az elmében. Ez azon az elven alapul, hogy az elme nem tud különbséget tenni a valóság és az elképzelt között. A kutatások azt mutatják, hogy amikor az egyén elképzel élénk és magával ragadó képzeteket, az agy a tényleges eseménnyel azonosnak értelmezi a képeket. Az elképzelés ereje abban rejlik, hogy lehetővé teszi a versenyzők számára, hogy készségeiket és stratégiáikat gyakorolják anélkül, hogy fizikailag pl.: a lovon ülnének vagy edzésen lennének. Kezdők és tapasztalt versenyzők egyaránt használhatják fizikai, észlelési és pszichológiai készségek fejlesztésére.

Nemeth, (1998) könyve szerint az elmúlt évtizedben a kutatók igazolták a mentális gyakorlat hatását (Feltz, Landers 1983). *Önbeszéd/ Self-talking*: A nyelv kívánságokat tud közölni az aggyal és mivel az agy irányítja a testet, a megfelelően strukturált nyelv drámai testi cselekvéseket tud elérni (Singh, 1979). Az önbeszéd fontos eleme a kognitív szakasz, és a képességek elsajátításának. A készségelsajátítás szakaszainak (kognitív, asszociatív és autonóm) koncepciója azt sugallja, hogy a kezdőknek több kognitív feladatra van szükségük, mint például a mozgássorról való gondolkodás a mentális felkészülés során. A tanulmányok azonban kimutatták (Rodgers et al, 1988), hogy azok az élsportolók, akik kétségtelenül elkötelezettek a sportáguk iránt, jelentős időt töltenek kognitív tevékenységgel.

Az önbeszéd nemcsak a „mit” és a „hogyan” megoldásában segíthet, hanem javíthatja vagy megváltoztathatja a technikát (úszásnál a kar előre nyújtása a víz alatt) a rossz automatikus mozgások de-automatizálásával. Az önbeszéd megfelelő hangulatot teremthet egy egyébként nem megfelelő érzelmi állapotban. Az önbeszéd széles körben alkalmazott hatása az önbizalom építése belső párbeszéden keresztül, amely a sportoló saját teljesítményére vonatkozó részletes

megnyugtató és dicsérő megjegyzésekkel bizonyítja, hogy olyan jó, mint a többi versenyző, pl. önbátorítás olyan versenyhelyzetben, amikor a vívó nem hajlandó megijedni ellenfele „verhetetlen” hírnevétől. Ez a módszer különösen akkor hasznos, ha az edzéseredmények jó teljesítményt jeleznek, de a versenyhelyzetben való önbizalom hiánya kiábrándító teljesítményt okoz.

Az önbeszéd másik fontos funkciója, hogy segítse önmagunk újjáépítését a súlyos sérülés utáni felépülési időszakban. Ebben a helyzetben a sportpszichológus jelenléte döntő fontosságú az esetlegesen fellépő pszichológiai akadályok azonosításához, amelyek a sérülés következtében kialakulhatnak. A figyelemfókusz lényege, hogy minden figyelmet azokra a dolgokra kell összpontosítani, amelyek fontosak az adott tevékenységhez. A csúcsteljesítmény kulcsfontosságú része a lelkiállapot, a jelenre és a közvetlen jövőre való ellazult koncentráció: vagyis a csúcsteljesítmény megköveteli a teljes figyelem összpontosítását az adott feladatra és a megfelelő ingerekre való összpontosítást. Az elmének teljesen tisztának kell lennie.

Az a pillanat, amikor egy lövést leadnak vagy egy mozdulatot tesznek, történelemmé válik, és a figyelemnek el kell fordulnia róla, hogy a jelenben maradhasson. Ez azt jelenti, hogy amikor koncentrálnak, akkor még csak nem is kell ennek tudatában lenni, mert a fókuszponton kívül bármi más elvonja a figyelmet, ami csak csökkentheti a koncentrációt. Figyelmének fókuszpontja szükségszerűen a verseny során eltolódik és változik:

- széleskörű külső fókusz: szükséges a helyzet gyors, hűvös pillantással történő felméréséhez és a feladat szempontjából releváns külső körülmények azonosításához
- külső fókusz: a megfelelő cselekvés kidolgozására vagy felülvizsgálatára szolgál; mit, hogyan, mikor tegyen a sportoló
- szűk belső fókusz: ellenőrzés egy elhatározott lépés szempontjából releváns belső feltételeknek; feszültség vagy ellazulás, egy sikeres múltbeli cselekedet gyors felidézése
- széleskörű belső fókusz: amely csak a végrehajtás lépését veszi figyelembe. Bármilyen külső vagy belső jelzések kizárása, amelyek csak megzavarhatnák a lépés végrehajtását.

Autogén tréning

Az autogén tréning gyakorlója saját, természetes, rejtett energiáit motiválja, gyakorlásterápiának minősül (Schultz, 1932). A sportban ezt olyan sportspecifikus részletekkel kombinálják, mint például az önbeszéd. Amikor elsajátítják, általában vizualizációval kombinálják a csúcsteljesítmények újra éléséhez, hogy megismételjék azokat.

Célmeghatározás

A rövid vagy hosszú távú célok alkalmazása javítja az edzésterheléssel való megbirkózást, és a teljesítmény elérését. Segít javítani az általános teljesítményt, megtalálni az élvezetet az eredményekben, vagy segít nyomon követni egy sokkal specifikusabb fejlődést, mint például a készség és technika, a kondicionálás, a pszichológiai készség, a stratégia és a társadalmi hovatartozás. A célkitűzés az edzéshez és a versenyhez legyen azonnali és megfelelő. A visszacsatolás motiváló hatása miatt fokozhatja a nehéz aerob feladatok elviselését. Bizonyos tevékenységek végrehajtása hosszú időt igényel, de a célok és a visszajelzések továbbra is rendkívül fontosak. Szinte bármilyen visszajelzés hasznos lehet, feltéve, hogy logikusan kapcsolódik a célhoz.

Az „EGY MER NYER” módszer alapján a célok legyenek:

EGY EGYénre szabottak

M Mérhetőek

E Elérhetőek

R Reálisak

NY Nyújtsanak kihívást

E Egy adott időn belül elérhetőek

R Regisztráltak, dokumentáltak

A bizalom az a hit, hogy az adott szituációban helyt tudunk állni. Ez egy körforgás:

Javuló teljesítmény -> Pozitív önkép -> Pozitív beállítottság -> Pozitív elvárások -> Fejlődő viselkedés -> Javuló teljesítmény ->....

3. Célkitűzés

Sportpszichológiai Felkészítő Programcsomag (SFP Covid alatt) hatékonyságának vizsgálata ifjúsági és junior öttusázók körében.

4. Módszer és eljárás

A vizsgálatom során a Sportpszichológiai Felkészítő Programcsomag hatékonyságát vizsgáltam. Ebben a programban 13 fehérvári öttusázó vett részt. (életkor:16,92, s=2.139)

Sportpszichológiai Felkészítő Programcsomag (SFP Covid alatt) (Lénárt, 2019)
hatékonyságának vizsgálata:

Habár a Covid járvány sok mindent megváltoztatott, a sportolók felkészítése mind fizikai, mind mentális területen a Covid ideje alatt is folytatódott. A megváltozott körülmények módszertani változtatásokat tettek szükségessé. Dolgozatomban az SFP alapozó felkészítést mutatom be, illetve elemzem hatékonyságát. Az SFP, online változatban, a következőket tartalmazza:

- a sporttapasztalatok elemzése
- célkitűzés, programterv
- pszichoregulációs eljárások, légzéstechnikák
- kognitív módszerek
- self-talking, önbizalom erősítése
- NLP egyes elemei
- vizualizáció, imagináció
- mentáltréning, modellezett edzés
- figyelemfókuszálás
- kommunikáció fejlesztése
- videóelemzés

Az SFP felkészítésről általánosan: Az SFP nemzetközileg igazolt alaptechnikák integratív, egyénre szabott alkalmazása a sportág igényeinek megfelelően, eredetileg labor és műszeres háttértámogatással. Függ a speciális szükséglettől, egyéni igénytől, a sportág követelményeitől, a rendelkezésre álló időtől, valamint a sportbeli tapasztalatoktól.

Ez az alapozó online SFP kb. 20-25 óra, 3-4 hónapig tartó képzés, és utána a felkészítés folytatható. Önálló gyakorlást is igényel. Prevenációs jelleggel bír, növeli a versenyteljesítményt, elősegíti a gyorsabb fejlődést, megoldási eszköztárat alakít ki.

Vizsgálatom során megnéztem, hogy milyen hatékonysággal bír ez a program a Volán Fehérvár Öttusa Szakosztályban egy junior korú öttusa csoportnál. Az öttusa csoportban tömbösített sportpszichológiai oktatás folyt, ahol 13 fő, 21 alkalommal találkozott egy magasan kvalifikált sportpszichológussal. Az oktatás két hónapig tartott, ebből három AT (autogén tréning) élőben volt a végén, valamint edzés- és versenylátogatást is tett az oktató. A foglalkozások tartalmi részei:

- figyelemfókuszálás
- zavaró tényezők kizárása
- előhorgonyzás a következő versenyre
- önbizalom erősítése
- mentáltréning (MT) bevezetés
- szekvenciális menet, helyszín, jó élmények
- célformulák
- szekvenciális menet minden számban
- önértékelési kördiagram, megvalósítási tervezéssel
- Öttusa specifikusan: MT úszás: látáshatékonyság növelés
- kombi első rész; kombi második rész; ismétlés
- videózás I.-II.-III. vívás; videózás IV. lovaglás
- a versenyzés pszichológiája: MT, izoláció, lőállás, úszás; tapasztalatok, szendvics technika, jótanácsok megfogalmazása, self-talking

A Sportpszichológiai Felkészítő Program hatékonyságát a CSAI és ACSI-28/2 teszt segítségével végeztük a program előtt és után. Feltételeztük, hogy kedvező irányú változásokat tapasztalhatunk.

A tesztek eredményeit JASP programba vittük be, és egymintás T-próbát alkalmaztunk. Négy skálán szignifikáns különbség jött ki. ($p < 0,001$).

Ez a négy skála a csapásokkal való megküzdés (ACSI), a célkitűzés/mentális felkészülés (ACSI), a koncentráció (ACSI) és a szomatikus szorongás (CSAI). A program hatékonyságát és eredményeit 25 kérdéses strukturált interjú is alátámasztja.

A megkérdezettek több mint fele jobban veszi azóta az eléjük gördülő akadályokat. 13-ból 9-en említették azt, hogy azóta sokkal jobban tudnak koncentrálni az élet minden területén. Többen jelezték, hogy önbizalmuk és az edző iránti bizalmuk is megnőtt, bár ez nem ért el szignifikáns különbséget. Az interjúk során még az derült ki számomra, hogy a Sportpszichológia Felkészítő Program Csomag (SFP) előtt a megkérdezettek kétharmada nem ismerte egyáltalán a mentális felkészítés fogalmát, de azóta 13-ból 11 gyerek rendszeresen alkalmazza, beépítve a mindennapjaikba. A másik dolog, amit nagyon megszerettek a gyerekek, hogy megtanultak „ellazulni”, az autogén tréning alkalmazásával.

A strukturált interjú alapján kiderült, hogy az SFP program előtt a megkérdezettek hamar elfáradtak fejben és nagy önbizalomhiánnyal rendelkeztek. Az önismerethiány is gyakori volt a gyerekeknél, ebből kifolyólag nem tudták, mire képesek valójában. A mentális alapok hiánya is jellemző volt, nem volt meg a kellő tudatos hozzáállás, mozgás, és a váltási képesség. A versenyen jellemző volt rájuk a túlzott izgulás, amit nem tudtak kezelni, ezáltal kapkodás, nem odafigyelés lett a végeredménye. Félték a csalódástól, hogy maguknak és másoknak is csalódást okoznak. A program előtt többen számoltak be arról, hogy nem tudják az idejüket beosztani, állandóan időhiányban szenvednek, és a motivátlanság is jellemző volt. Az SFP program után a versenyzői visszajelzések alapján kiderült, hogy jobban megismerték önmagukat, ezáltal jobban tudják azóta kezelni saját magukat, és az önbizalmuk is megnőtt.

Volt olyan versenyző, aki az önmegnyugtató megtanulását emelte ki, volt, aki megemlítette a felkészítő oktató megnyugtató hangját és személyét. Azóta nem félnek segítségek kérni és elfogadni más nézőpontot, szakemberek gondolatait is. Rájöttek, mennyire fontos a bizalom mind saját maguk, társaik, edzőjük, családjuk, a sportpszichológus felé. A program után már másképp gondoltak és vélekedtek a pszichológussal kapcsolatosan. Egyénileg is jártak, jobban meg tudtak nyílni, belső érzéseket elmondani. Több versenyző elmondása alapján az is nagyon hasznos volt, hogy a sportpszichológus nem csak edzéseket, hanem versenyt is látogatott.

Több mint fele említette, hogy a leghasznosabb számukra a relaxáció alkalmazása, megtanulása volt, alkalmazásával megtanultak ellazulni, jobban koncentrálni és az indulatokat kezelni.

További eredmények számonként:

- Úszásban három fő jelentős teljesítménye javult (valóságos úszóedzés nélkül), kiemelten a fejes és a bukóforduló terén, célformulák és szimbólumok együttes alkalmazásával.

- Lovaglásban is három fő jelentősen javult testtartásban, akadályra történő pontosabb rávezetésben, jó tempójú ugrásban és pályáívtartásban
- Lövészet és futásban (kombinált): a szekvenciális menet teljes elsajátítása, a zavaró tényezők kizárásával pontosabb mozgásvégrehajtás valósult meg, különösen a figyelemkoncentrációjuk javult
- Vívásban négy fő jelentősen fejlődött, korosztályos vívást nyertek a felkészítés utáni versenyen, kiemelten említették a videóelemzések hasznát, valamint az „itt és most” - ban maradás jelentőségét
- A kezdők az iskolázásban javultak, célformulák alkalmazásával lerövidült és egyértelműbb lett az oktatás folyamata
- A burok és a dobozolás izolációs módszerek alkalmazása jelentősen javította a célzott koncentrációt (megjegyzem, személyes kedvencem a burok, az olimpián előszeretettel alkalmaztam ezt a módszert főleg a záró, kombinált számnál).

A korszerű sportpszichológiai módszerek alkalmazása (online formában is) megalapozza az eredményes versenyzővé válást. A vizsgált csoport 90%-a szeretné folytatni a programot. Az olimpiai bronzérmem elérésében a 12 évig tartó folyamatos sportpszichológiai felkészítés jelentős segítséget nyújtott, amely többnyire ugyanezen módszereket tartalmazta. Junior koromban szintén csoportos formában ismertem meg a módszereket, ez az életkor meghatározó az előrelépés szempontjából.

5. Eredmények és megbeszélés

A mentális edzés nem helyettesíti a fizikai felkészültség hiányát, és nem helyettesíti a sportspecifikus technikát. A mentális gyakorlat azonban önmagában is hatékony lehet olyan helyzetekben, amikor a fizikai gyakorlás lehetősége korlátozott vagy nem áll rendelkezésre költség, időkorlát, fáradtság vagy sérülésveszély miatt. Ilyen körülmények között a mentális gyakorlás önmagában hatékonyabb, mint az edzés nélküliség. Ha a sportoló fiziológiailag fitt és sportágspecifikus technikája megfelelő és megbízható, akkor a mentális felkészültség pozitívan befolyásolja a sportteljesítményt az egyéni képességek lehető legmagasabb szintjén, az önbizalom építése, a figyelem összpontosítása, a belső és külső hatásokkal való megküzdés révén. A mentáltréning segít új készségek, technikák vagy stratégiák elsajátításában. A mentális felkészülésnek mindig megvan a maga szerepe és funkciója, hogy segítse a teljesítményt. Még akkor is, ha a dolgok nagyon jól mennek, vannak potenciális stresszforrások, például a sportolók, menedzserek, edzők vagy szülők meggondolatlan megjegyzései. A fizikai edzések

általában erősen strukturáltak és rendszeresek. Ajánlott a sportolóknak és az edzőknek, hogy az edzésprogramban találjanak rendszeres időt és helyet a mentális felkészítésre, és sportpszichológussal dolgozzanak együtt a magasabb színvonalú sportteljesítmény érdekében. A sportágspecifikus felkészítés a mentális területen is megnyilvánul.

Az öttusa felkészülésében nagy szerepet játszik a mentális felkészülés is. Az öt napos versenyből mára már pár órára szűkítettek az öttusát, így nagyon fontos, hogy abban a pár órában a sportoló ott legyen testileg lelkileg, mert korlátozott javítási lehetősége van.

A dolgozatomban során bemutattam az SFP program hatékonyságát és alkalmazhatóságát. Négy faktorban kaptam szignifikáns eltérést (a csapásokkal való megküzdés (ACSI), a célkitűzés/mentális felkészülés (ACSI), a koncentráció (ACSI) és a szomatikus szorongás (CSAI). Ezenkívül a sportolók kedvező változásokról számoltak be (önbizalomnövelés, koncentráció és feladatmegoldás terén), folytatni szeretnék a programot.

Az interjúk során az derült ki, hogy milyen fontos egy versenyre az időben való mentális felkészülés és fókuszálás, a tanult sportpszichológiai módszerek alkalmazásával.

Meghatározó a serdülőkor és ebben az életkorban el kell kezdeni a mentális felkészülést is a sportolókkal.

Ha van lehetőség a klubnak sportpszichológust alkalmazni, heti egyszer vagy legalább kéthetente egyszer érdemes beiktatni a foglalkozásokat, ami történhet egyéni és csoportos formában is.

6. Összefoglalás

Dolgozatomban az öttusa sport mentális felkészülés programja utáni hatékonyság vizsgálatot végeztem. A fiatalok szignifikáns eredményeket produkáltak, több sportágban jelentősen fejlődtek, szorongásszintjük csökkent az online tartott kurzus nehézségei ellenére is.

A Sportpszichológiai Felkészítő Programcsomagot online változatban alkalmaztuk sportpszichológus bevonásával, melynek során kedvező eredményeket kaptunk.

Lehetőség szerint a fizikai felkészülés mellett el kell kezdeni a serdülő korosztállyal a mentális felkészülést is, amely záloga a további sportolói sikerességnek és egyben a sportág megmaradásának.

7. Irodalomjegyzék

- 1) Az Európa Tanács Miniszteri Bizottsága (1992): Európai Sport Charta és A Sport Etikai Kódexe. Európa Tanács Információs és Dokumentációs Központ, Budapest.
- 2) Bandura, A. (1997): Self-efficacy. The exercise of control. New York: Macmillan.
- 3) Boutcher, S.H. és Rotella, R.J. (1987): A psychological skills educational program for closed-skill performance enhancement. **The Sport Psychologist**, 1, 127-137.
- 4) Butler, R.J. és Hardy, L. (1992): The performance profile: theory and application. **The Sport Psychologist**, 6, 253-264.
- 5) Carver, C.S. és Scheier, M.F. (1988): A control perspective on anxiety. **Anxiety Research**, 1, 17-22.
- 6) Caruso, C.M., Dziewaltowski, D.A., Gill, D.L. és McElroy, M. (1990): Psychological changes in competitive state anxiety during non competition and competition, success and failure. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 12.
- 7) Corbin, C.B. (1972): Mental Practice. In W.P. Morgan, Ergogenic aids and muscular performance, New York, Academic Press
- 8) Csikszentmihályi M. (1991): Flow; The psychology of optimal experience. New York, First Harpel Perennial
- 9) Dale, G.A. és Wrisberg, C.A. (1996): The use of a performance profiling technique in a team setting: Getting the athletes and coach on the „same page”. **The Sport Psychologist**, 10, 261-271.
- 10) Dávid, S. (1983): Korszerű öttusázás, Sport, Budapest.
- 11) Davis, B., Roscoe, D. és Bull, R. (2005): Physical Education and the Study of Sport. Edinburgh: Elsevier Mosby.
- 12) Duda, J.L. és Treasure, D.C. (2001): Toward optimal motivation in sport: Fostering athletes' competence and sense of control. In **Applied Sport Psychology: Personal Growth to peak Performance** (edited by J.M. Williams), 43-62. California: Mayfield.
- 13) Lénárt, Á. (2002): Tételyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek, Sportkórházi sorozat, Budapest.
- 14) Lénárt, Á. (2019): Az alkalmazott sportpszichológia szerepe és módszerei a korszerű sportfelkészítésben, Habilitációs értekezés tézisei, Testnevelési Egyetem, Budapest.
- 15) Feltz D.L. és Landers D.M. (1983): The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis, **Journal of Sport and Exercise Psychology** 1983, No.5/ pp.25-27
- 16) Gauron, E.F. (1984): Mental Training for Peak Performance. New York: Sport Science Associates.

- 17) Garfield, C.A. (1984): Peak Performance, J.P. Tarcher, Inc., Los Angeles, CA.
- 18) Gill, D.L. (2000): Psychological Dynamics of Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 19) Gould, D. és Damarjian (1996): Imagery training for peak performance. In Exploring Sport and Exercise Psychology (edited by J.L. Van Raalte and B.W. Brewer), 25-50. Washington: American Psychological Association.
- 20) Gould, D. és Weinberg, R. (1995): Foundations of Sport and Exercise Psychology. California: Human Kinetics.
- 21) Green L.B. (1992): The Use of Imagery in the Rehabilitation of Injured Athletes. **The Sport Psychologist**, 6/4.
- 22) Gyömbér, N. - Kovács, K. (2013): Fejben dől el, Sportpszichológia mindenkinek, Noran Libro, Budapest.
- 23) Hardy, L., Jones, G. és Gould, D. (1996): Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performance. Chichester, UK: Wiley.
- 24) Heimsoeth, A. (2015): Mental-Training für Reiter, Müller Rühlikon
- 25) Krane, V. (1994): The Mental Readness form as a Measure of Competitive State. **The Sport Psychologist**, 8,
- 26) Lincoln, A. (2008): Equine Sports Coaching, Blackwell Publishing.
- 27) Locke, E.A. és Latham, G.P. (1985): The application of goal setting to sports. **Journal of Sport Psychology**, 7, 205-222.
- 28) Nádori, L. (1980): Edzéselmélet és módszertan. Sportpropaganda, Budapest.
- 29) Nemeth, I. (1989): Science and Modern Pentathlon; laboratory and field fitness test. (thesis) Hungarian University of PE and Sport, Budapest.
- 30) Nemeth, I. (1998): The Essential Guide to Modern Pentathlon. Bristol
- 31) Nemethy, I. (1993): The individual psychological preparation of female sport shooter. **UIT Journal** 1/93, pp.46.
- 32) Nideffer, R.M. és Sagal, M.S. (2001): Concentration and attention control training. In **Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance** (edited by J.M. Williams), 312-332. California: Mayfield
- 33) Malonyai, P. (2002): Sportipar – piaci startra várva, LAP-ÉL, **Cégvezetés**, 77. o
- 34) Martens, R., Vealey, R.S. és Burton, D. (1990). Competitive Anxiety. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 35) Priece, B.E. és Burton, D. (1998): Scoring the perfect 10: Investigating the impact of goal-setting styles on a goal setting program for female gymnasts. **Journal of Sport Psychology**, 12, 156-168.

- 36) Ruhle, F. és Reinland, P. (1990): Entwicklung der Rudertechnik im Aufbautraining durch traning metodische und psychologische Mittel: Traning und Wettkampf, 28/5/73 in **UIT Journal** 1/93
- 37) Rodgers W.M., Hall C.R. és Barr K.A. (1988): The use of imagery by athletes in selected sports. **The Sport Psychology Vol. 4/1**
- 38) Rókusfalvy, P. (1974): Sportpszichológia. Sport, Budapest.
- 39) Schmid, A., Peper, E. és Wilson, V.E. (2001): Strategies for traning concentration. In **Applied Sport Psychology: Personal Growth to peak Performance** (edited by J.M. Williams), 333-346. California: Mayfield.
- 40) Schultz, J.H. (1932): Das Autogene Training, Georg Thieme, Verlag, Leipzig
- 41) Steinberg Horn, T., Lox, C.L. és Labrador, F. (2001): The self-fulfilling prophercy theory: When coach' expectations become reality, In **Applied Sport Psychology: Personal Growth to peak Performance** (edited by J.M. Williams), 63-81. California: Mayfield
- 42) Singh, J. (1979): Sivasutras. Motilal Banarsidass, Delhi.
- 43) Szabó, S. (1975): Öttusa módszertani jegyzet szakoktatók részére, kézirat, Tankönyvkiadó, Budapest.
- 44) Weinberg, R.S. és Williams, J.M. (2001): Integrating and implementing a psychological skills traning programme. In **Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance** (edited by J.M. Williams), 347-377.
- 45) Weiner, B. (1986): An Attributional Theory of Motivation and Emotion. New York: Springer-Verlag.
- 46) Williams, J.M. és Leffingwell, T.R. (1996): Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In **Exploring Sport and Exercise Psychology** (edited by J.L. Van Raalte and B.W. Brewer), 51-73. Washington: American Psychological Association.
- 47) Williams, J.M. és Harris D.V. (2001): Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In **Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance**, 229-246. California: Mayfield

2021. November

*A pályamunka részben fel lett használva a szakdolgozat elkészítésénél